

Educación emocional y salud mental: el papel transformador de las artes en la escuela

Por: Marta Artigas. 15/05/2025

Según la Organización Mundial de la Salud, la participación en actividades artísticas puede tener un impacto positivo en la salud mental y el bienestar emocional. Esta idea, respaldada por la investigación, cobra una relevancia especial cuando hablamos de educación. La escuela, en tanto que motor de transformación social, crecimiento personal y aprendizaje, tiene el deber de incorporar las artes como herramientas para el bienestar emocional, la expresión personal y la construcción de una mirada crítica y consciente del mundo.

Son muchas las voces que, desde hace años, ponen de relieve el papel secundario, e incluso residual, que han ocupado las artes en el sistema educativo de nuestro país. Disciplinas como la música, el teatro, la danza o las artes visuales han sido a menudo relegadas a actividades complementarias o de ocio, y tratadas como elementos marginales más que como ámbitos de conocimiento esenciales. Esta visión no solo ha privado a muchos niños, niñas y jóvenes de la oportunidad de crecer a través de los lenguajes artísticos, con la consiguiente pérdida del descubrimiento de numerosos talentos artísticos, sino que también les ha privado de herramientas fundamentales para la comunicación, el pensamiento crítico y el bienestar emocional. Además, esta jerarquización del saber ha invisibilizado formas diversas de comprender y expresar el mundo, otras formas de inteligencia y sensibilidad que pueden tener un papel clave en la prevención del malestar y en la promoción de la salud mental en el aula.

A todo esto se suma la necesidad de una revisión profunda de las formas de arte que más se valoran y se transmiten dentro de la escuela. Con demasiada frecuencia, la mirada dominante ha sido eurocéntrica, masculina y clasista, dejando de lado expresiones vinculadas a otras culturas, a comunidades marginales o a lenguajes emocionales y corporales menos normativos. Revertir esta visión implica abrirse a una concepción del arte más diversa, inclusiva y significativa para todo el alumnado, en conexión con sus realidades, referentes y formas de expresión.

Desde las escuelas FEDAC, con la implementación del proyecto +ART en los

centros educativos, estamos impulsando un cambio de mirada que sitúa las artes en el centro del proceso educativo y las integra de manera transversal en todas las etapas y áreas curriculares. No las entendemos como un fin estético, sino como una herramienta pedagógica y emocional que genera espacios de expresión, escucha y reconocimiento dentro del aula. Esta libertad creativa favorece la autoestima, reduce el estrés y facilita la autorregulación emocional, aspectos que vivimos cada día e identificamos como clave en la prevención del malestar y de los trastornos de salud mental.

Este enfoque se articula de manera natural con el proyecto LíderEnMi (LEM), que promueve una educación basada en el liderazgo personal, la conciencia emocional y el bienestar integral. Desde esta visión compartida, el arte se convierte en una herramienta para desarrollar competencias personales y sociales, y para construir una escuela más humana y sensible. La conexión entre emoción y aprendizaje, avalada por la neuroeducación, potencia la motivación, favorece la memoria y contribuye a un equilibrio psicoemocional sólido y sostenible.

Desde esta mirada, desarrollamos proyectos artísticos que contribuyen directamente al bienestar integral del alumnado. En algunos casos, el arte se trabaja desde la representación teatral, profundizando en los diálogos de artistas como Frida Kahlo y Diego Rivera para reflexionar sobre su mirada del mundo y las relaciones de género. Otras propuestas parten de la práctica del yoga para conectar con las emociones y, posteriormente, expresarlas a través del dibujo, integrando cuerpo, mente y creatividad. También se desarrollan acciones artísticas que vinculan al alumnado con la identidad del barrio y fomentan la participación de las familias, favoreciendo la cohesión social y el sentimiento de pertenencia. En algunos casos, el proceso de creación colectiva se convierte en una herramienta para trabajar la escucha, la colaboración y la autoestima, generando vínculos significativos dentro de la comunidad educativa.

Jornada “Arte, educación y bienestar”, 28 de abril en la UAB

Estas iniciativas, adaptadas a cada realidad, parten de una misma convicción: el arte no es un añadido, sino una vía esencial para educar, expresar y cuidar. Con este espíritu, el próximo 28 de abril, desde las escuelas FEDAC, junto con la UAB, a través de los CORES de Educación y Empleabilidad y de Salud Mental, la Facultad de Psicología, la red TECSAM y epi4health organizamos unas jornadas dentro del proyecto +ART, centradas en la relación entre arte, educación y bienestar

emocional. El encuentro tendrá lugar en la Sala de Revistas de la Facultad de Letras de la UAB, de 9:30 h a 17:30 h, será abierto a todo el mundo y cuenta con el apoyo del Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña.

Incluirá una feria de experiencias educativas con escuelas FEDAC y otros centros de toda Cataluña comprometidos con una visión transformadora de las artes, así como bloques de microcharlas con iniciativas y profesionales como Montse Bartolí (1,2,3 Emociona't), Anna Ciraso (UAB), Josep Maria Sanahuja y Mar Morón (CER Inclusiva) y Joanna Empain (grupo de investigación ATLAS, UAB). La jornada se cerrará con una mesa redonda con la participación de voces expertas como Maria Paczkowski, Albert Espelt, Pau Llonch y Carles Guerra.

Se trata de una jornada para compartir, inspirar y reivindicar el poder transformador del arte como herramienta educativa y de bienestar personal y colectivo.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: El diario de la educación. Instalación de Hope en la escuela FEDAC de Siria | FEDAC

Fecha de creación

2025/05/15