



COMUNICACIÓN ARTÍSTICA Y MINDFULNESS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LAS ARTES ESCÉNICAS

Artistic communication and Mindfulness: a systematic review of the performing arts

PEDRO FRANCISCO ALEMÁN RAMOS¹, PAULA MORALES ALMEIDA¹, VICENTA GISBERT CAUDELI²

¹Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España

²Universidad Autónoma de Madrid, España

KEYWORDS

Communication
Artistic languages
Mindfulness
Systematic review
Performing arts
Well-being
Quality of life

ABSTRACT

Artistic communication is the way the artist uses to get his message across to the population. It is full of ideas, emotions and feelings. This study systematically analyzes the scientific production that relates the performing arts with Mindfulness. Bibliometric analysis was used to describe the production characteristics and explore the social, conceptual, and intellectual structures of 233 articles and reviews published in the WoS. Artistic communication and, specifically, the performing arts, are an instrument for the development of Mindfulness. It improves the well-being and quality of life of people.

PALABRAS CLAVE

Comunicación
Lenguajes artísticos
Mindfulness
Revisión sistemática
Artes escénicas
Bienestar
Calidad de vida

RESUMEN

La comunicación artística es la vía que utiliza el artista para hacer llegar su mensaje a la población. Está cargada de ideas, emociones y sentimientos. El presente estudio analiza de forma sistemática la producción científica que relaciona las artes escénicas con el Mindfulness. Se utilizó el análisis bibliométrico para describir las características de la producción y explorar las estructuras social, conceptual e intelectual de 233 artículos y revisiones publicados en la WoS. La comunicación artística y, en concreto, las artes escénicas, son un instrumento para el desarrollo del Mindfulness. Mejora el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Recibido: 15/ 06 / 2022

Aceptado: 14/ 08 / 2022

1. Introducción

El ser humano siempre ha tenido la necesidad de comunicarse, ya sea de manera directa o indirecta. Debido a esa necesidad, a lo largo del tiempo, ha ido buscando diversas vías para ello. Entre esas vías tenemos la comunicación oral, la escrita, pero también la visual, la que se desarrolla a través de los dibujos, del movimiento, del cuerpo, etc. Su importancia en nuestra vida cotidiana es innegable (García, 2015). Muchos son los ejemplos que podemos encontrar a lo largo de la historia de la humanidad.

A través de los siglos, las personas han ido buscando las maneras necesarias para hacer llegar su mensaje con los medios de los que disponían, por lo que, actualmente, debido a la sociedad tecnológica en la que nos encontramos, aparecen otras vías de comunicación, como la digital. Todas y cada una de ellas son necesarias, pues representan la expresión máxima del ser humano, comunicar lo que siente, lo que piensa, lo que considera que otros necesitan saber y/o aprender.

Cuando hablamos de la creación artística debemos tener en cuenta que, como todo proceso creativo, parte de una idea, que no tiene por qué ser precisa, pero al menos debe existir. Luego se debe materializar y para ello necesita de una forma, adquirir propiedades tangibles para que las personas puedan “verlo”. Los receptores, aquellas personas a las que les llega ese producto artístico, darán una interpretación al mensaje del autor/a. Ahí es donde existe la comunicación entre el artista y el público, al que denominamos comunicación artística.

1.1. La comunicación artística

Por una parte, hablar de comunicación requiere hablar de una intencionalidad de hacer llegar un mensaje a alguien. Somos seres sociales, por lo que necesitamos comunicarnos entre nosotros. Esta comunicación se realiza a través de signos orales y/o escritos, donde entran en juego una serie de elementos. En muchas ocasiones, es el arte el que permite que esa comunicación se pueda dar de manera efectiva, porque implica un lenguaje visual, auditivo y corporal que tiene una sensibilidad especial, por lo que fomenta que las personas sean más receptivas al mensaje que se quiere transmitir. Además, el artista trasmite, no solo mensajes, sino también emociones y nos ayuda a reflexionar sobre nuestra vida en general.

El mensaje es creado en la mente del artista, por lo que, en un primer momento hablamos de una auto-comunicación, pero luego el receptor realiza una interpretación de ese mensaje, por lo que hablamos de comunicación binaria, la que se da entre el artista y el receptor (Peyloubet *et al.*, 2010). El objetivo del artista es que su mensaje traspase fronteras, que llegue a todos los públicos, es por ello por lo que la comunicación artística tiene unos rasgos muy concretos, entre los que destacan el carácter discontinuo de la comprensión, y la compensación de la complejidad sobreviene, se pasa de no conocer nada a conocer todo.

Pero, a su vez, esta comunicación cuenta con dos principios:

- Arte: principio de comunicabilidad de complejidades ininteligibles.
- Ciencia: principio de objetivación de complejidades inteligibles (Peyloubet *et al.*, 2010, p.105)

Este principio de comunicabilidad se basa en la idea de que la comunicación se refiere solo a un emisor y a un receptor. Ya que, ante todo, el discurso busca hacer llegar un mensaje, hablamos de enunciador y enunciatario, y cumple, además, una función socio comunicativa. Si le sumamos el arte, parece necesario establecer una relación entre esta y la cultura. Puesto que, si consideramos que el arte es un proceso comunicativo, es vital que se incluya en los ámbitos de la cultura, además de en los procesos comunicativos. De esta manera, hablamos del arte no solo como un saber que se comparte, sino que se refiere a actos sociales y culturales también.

Por otra parte, cuando hablamos del arte es difícil dar una definición concreta, pues hablamos de algo que se construye, no como un ente abstracto. El arte es “una práctica social ejercida por individuos y grupos sociales que en la dinámica de vida comunitaria la ejecutan, ya sea como productores y/o como consumidores” (Romeu, 2007, p.4). Por ello, se puede afirmar que el arte es una práctica social que forma parte de las relaciones de poder. Si de desarrollar un mensaje se trata, el arte lo hace por sí mismo, ya que es autosuficiente para ello, a través de su obra y creación. Como tal, su consumo debe ser un derecho del que todos los seres humanos puedan disfrutar (Romeu, 2006).

Hablar de la creación del arte implica comentar dos momentos básicos: su concepción, que es imaginativa y su materialización. El mensaje artístico forma parte de este último momento. El discurso artístico lo lleva a cabo un artista, ya sea poeta, músico, crítico, ebanista, etc. Y se dirige a un grupo concreto de personas. Esto último es importante, dado que, el mensaje artístico está determinado por el otro, por la persona que recoge dicha información, pues lo que se transmite es la obra del artista, ya sea en forma de canción, de obra de teatro, de película, de figura, etc. El mensaje no lo podemos separar del discurso, ambos son necesarios para interpretar la obra del artista. El lenguaje, que es el discurso, condiciona el mensaje y permite no solo decir lo que dice, sino hacerlo de una manera específica. En el mensaje artístico hablamos de material reciclable (Romeu, 2007). El mensaje artístico no es social, en sí mismo, pero no permanece ajeno a él, puesto que los artistas se encuentran presentes en una época y contexto determinado. Es por ello por lo que su mensaje, generalmente, contiene algo de social, aunque no sea el objetivo principal de su discurso.

Para explicar la comunicación artística, partimos de la teoría de Everaert (2008). Este, a su vez, se basa en el

pensamiento de Pierce (1987) para elaborarla. Según esta teoría, la persona que recibe el mensaje del artista lo interpreta en función de las pistas que el autor/a deja, y no solo de los contenidos y los significados que le ha dado. Además, hay que tener en cuenta la propia interpretación que la persona da sobre la obra en cuestión. Esta interpretación, en ocasiones, la podemos considerar como una apropiación libre y autónoma que hacen los receptores del mensaje del artista. Y no tiene por qué ser necesariamente lo que el artista ha querido transmitir (Everaert, 2008). La interpretación es la construcción de un discurso comprensivo a partir de una hipótesis, que parte del artista.

En general, el proceso de la comunicación artística debe permitir la comprensión del arte y dotarla de sentido para la persona que la recibe.

1.2. Cultura visual

La cultura no es más que una realidad que se encuentra siempre en construcción, debido a las transformaciones que se producen en nuestras sociedades. Si hablamos de cultura visual, término que utiliza Moxey (2003) por primera vez, debemos entenderla como bidireccional, es a la vez “causa y efecto de fenómenos, modificaciones y novedades” (García, 2015, p. 58). Es difícil emitir una definición global para el término, por lo que es preciso definir los términos que la componen. Existen diversas teorías que explican la concepción de la cultura visual, desde el régimen escópico (Metz, 2001), los hábitos retóricos (Deleuze, 1987), o el socio histórico (Castellanos, 2007) que es el que ha predominado, dado que hay autores que defienden la existencia de este campo de estudios, como Mirzoeff (2003). Según este autor, la cultura visual no es solo la imagen, sino que, a través de esta plasma la propia existencia. Es la persona que la busca la información, o su significado, que se conecta con la tecnología visual (García, 2015). A través de las imágenes se modela nuestra existencia por la significación que cada persona hace de esas imágenes.

1.3. Las artes escénicas: música, teatro, danza, como comunicación artística

Las artes escénicas, tales como la música, la danza o el teatro, han estado presentes siempre en nuestras vidas y hemos participado de ellas, tanto de manera directa, como indirecta. Son acciones que se pueden desarrollar individual o colectivamente. El artista, a través de su obra, comunica su mensaje, sus sentimientos y emociones y puede dar lugar a la reflexión. La formación artística puede ayudar a fomentar características esenciales para este S.XXI, como son la creatividad, la imaginación, el pensamiento crítico, la comunicación y el trabajo en equipo (Winner *et al.*, 2014). La formación artística no solo dota de estas habilidades, sino de muchas otras, al ser una disciplina tan variada. En el marco de estas habilidades podemos hablar de cuatro componentes: las materias principales, donde se encontrarían las artes; las habilidades de aprendizaje e innovación como la creatividad, el pensamiento crítico y la solución de problemas, entre otros; las habilidades de información, medios de comunicación y tecnología; y las habilidades profesionales y para la vida, como la iniciativa propia, la flexibilidad, liderazgo, etc. (Winner *et al.*, 2014). Las artes son uno de los mejores medios para adquirir estas habilidades. Estas forman parte de la política educativa en la mayoría de los países alrededor del mundo, como afirma Bamfor (2006). En los países que pertenecen a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), la educación artística se incluye en los currículos y se enfoca en asignaturas como artes visuales, música, teatro y danza. Las dos primeras suelen tener carácter obligatorio en la mayoría de los países de este grupo (Winner *et al.*, 2014). Si bien hay que decir que, en los últimos tiempos, las artes se están percibiendo como disciplinas secundarias, por lo que podrían prescindir de ellas (Tucker, 2013).

Es importante destacar el papel que cumple la creatividad en las artes. Los artistas son vistos como ejemplos de innovación, imaginación y creatividad. Aunque, dicha creatividad se manifieste de manera diferente y se pueda aplicar aun desde un punto de vista recreativo y no solo desde la propia disciplina del arte. Entendemos la creatividad como la capacidad de ver las cosas desde otro punto de vista o dar respuestas diferentes a un mismo enunciado.

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han supuesto también avances en el campo de la propia comunicación, porque han permitido que el arte se difunda mucho más allá de las fronteras y que cobre más relevancia que por medios tradicionales. La tecnología y lo visual van de la mano en cuanto a arte se refiere, ya que la narrativa visual es uno de los medios más populares hoy en día para comunicar (Morales y Negrete, 2015). Esta narrativa va desde un libro ilustrado, novela gráfica, cortos animados, etc., donde se nutren de otros elementos como el cine, los medios audiovisuales o la lingüística (Pimienta y Pooviah, 2010). Hablamos de una imagen digital. Esta imagen, al igual que las TIC nos muestran el mundo desde otra perspectiva (Lapenta, 2011), lo que provoca que se desarrollen nuevos métodos para poder interpretar la cultura.

1.4. Mindfulness

El mindfulness o atención plena, es un método cognitivo en el cual la persona concentra toda su atención en el momento presente, sin dejarse llevar por otros pensamientos o sin distraerse por otras cuestiones (Oblitas *et al.*, 2019). Para ello, la persona tiene que ser muy consciente de aspectos internos y externos, lo que incluye

sentimientos, sensaciones, la cognición, etc. No solo es prestar atención a sí mismo, sino también al entorno (Shumlich y Bourdage, 2020). Con el paso de los años se ha ido conceptualizando de manera diferente (Meteyer y Graziano, 2020). El concepto más conocido y utilizado es el de Feningstein *et al.* (1975) que incluye tres dominios: autoconciencia privada, autoconciencia pública y ansiedad social. En investigaciones recientes, se ha descrito la autoconciencia como una forma de autorreflexión que se asocia al bienestar psicológico y su conexión con otras construcciones como la atención plena (DaSilveira *et al.*, 2015). El dominio de la autoconciencia pública consiste en una “compresión general de que el yo tiene un efecto en los demás” (Feningstein *et al.*, p. 262), mientras que, la autoconciencia privada presta atención a los pensamientos y sentimientos internos, y la ansiedad social “es vista como angustia que ocurre en presencia de otros” (Feningstein *et al.*, p. 262), y ocurre en reacción a estos sentimientos.

El mindfulness cuenta con dos enfoques, uno más reflexivo y otro más actual, donde se mantiene una atención constante en el presente y se expresa una actitud abierta hacia las experiencias actuales, como bien indican DaSilveira *et al.* (2015). En este enfoque tienen especial atención las reacciones o respuestas autoconscientes adaptativas o desadaptativas de las personas. Enfocarse en sí mismo puede ser beneficioso, pero también puede conducir a emociones negativas, por lo que es importante saber reconocer nuestras emociones y pensamientos para enfocarnos en los positivos que sí redundan en un bienestar.

En los últimos años han surgido más investigaciones que se centran en los beneficios del mindfulness, como son la mejora del bienestar psicológico, la mejora de la salud mental con la reducción de la ansiedad y depresión, la mejora de la salud física, como la disminución de la presión arterial, y cómo su práctica puede tener beneficios positivos en las relaciones con otros y en el lugar de trabajo, entre otros beneficios (Shumlich y Bourdage, 2020).

1.5. El papel de las artes escénicas en el desarrollo del bienestar

El arte, practicado individualmente o en grupo, permite a las personas reducir sus niveles de estrés, lo que redundará en una mejora de su calidad de vida y contribuye a su bienestar. Aunque, no solo redundará en el bienestar, sino en otras áreas, como en el rendimiento, la mejora de habilidades sociales, verbales, atención, memoria, concentración, etc.

Dentro de las artes, como ya hemos podido comprobar, hablamos de la música, el teatro, la danza, las artes visuales, etc.

Con relación a la música, hay diferentes investigaciones que la relacionan con una mejora de las habilidades visoespaciales (Hetland, 2000); de la atención (Bialystik y DePape, 2009); de la atención auditiva (Huotilainen, 2010); o de la memoria (Piro y Ortiz, 2009; Franklin *et al.*, 2008).

Con respecto al teatro, requiere memorizar y representar diálogos. Los hábitos desarrollados por este medio son la habilidad para comprender nuestra mente y la de los demás, modular nuestras emociones y tendencia hacia la empatía, aunque sabemos que, en estos casos no hablamos de resultados cognitivos. La educación teatral puede favorecer el desarrollo de habilidades verbales (Podlozny, 2000).

La educación dancística, o la danza, ha sido objeto de investigación por diversos autores. Cuando se relaciona con el desempeño académico se ha podido comprobar que no existen evidencias de que esta mejore las habilidades académicas generales (Vaughn y Winner, 2000). Así, tampoco se han encontrado evidencias de que mejore la lectura (Keinanen *et al.*, 2000), las habilidades visoespaciales o el pensamiento crítico.

En relación con las artes visuales, las investigaciones de Ainsworth *et al.* (2011) sostienen que el dibujo se debe utilizar como una herramienta que ayude a comprender mejor los conceptos científicos. Con ello se mejorará la capacidad de observación (Dolev *et al.*, 2001).

Ante esto, se considera que el desarrollo de las artes escénicas unidas a la práctica del mindfulness podría ayudar a la mejora del bienestar en las personas. Es por ello que, el objetivo general de esta revisión es analizar de forma sistemática la producción científica que relaciona las artes escénicas con el mindfulness.

2. Método

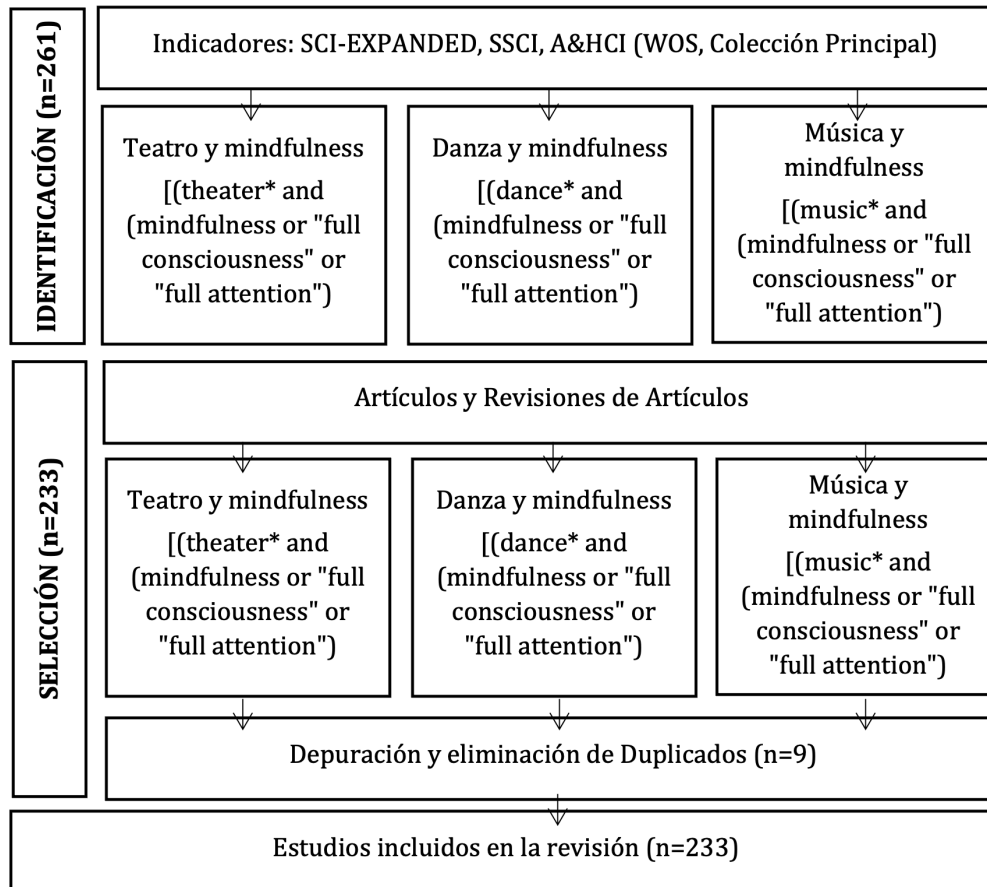
Se realizó un estudio sistemático mediante el análisis bibliométrico y el mapeo científico. Este método permite analizar las características de la producción científica y explorar las estructuras social, conceptual e intelectual existentes. Así, se ofrece una visión sobre la calidad, productividad y evolución científica del campo de trabajo escogido (Hinojo *et al.*, 2019). En concreto, se desarrolló mediante el flujo estándar del proceso: diseño del estudio, recogida de datos, análisis de datos, visualización de resultados e interpretación (Aria y Cuccurullo, 2017).

2.1. Búsqueda y selección de materiales

La figura 1 muestra el proceso sistemático de búsqueda y selección de la producción científica para el análisis de las tendencias en el campo de las artes escénicas y el mindfulness. En la fase de identificación, se reconoció la producción científica sobre artes escénicas y mindfulness recogida en las revistas indexadas en los indicadores

Science Citation Index Expanded (SCI-E), Social Science Citation Index (SSCI) y Arts & Humanities Citation Index (A&HCI) de la Web of Science Core Collection. El mindfulness se encuentra en un campo semántico extenso, por lo que se seleccionaron los conceptos de mindfulness, así como los de atención y conciencia plena (Davidson *et al.*, 2015; Van Dam *et al.*, 2018; Zeidan *et al.*, 2011). De las artes escénicas se seleccionó el teatro, la música y la danza, siguiendo la clasificación de McCarthy *et al.* (2001). Al aplicar los descriptores de búsqueda para el teatro [(theater* and (mindfulness or "full consciousness" or "full attention"))], para la danza [(dance* and (mindfulness or "full consciousness" or "full attention"))] y para la música [(music* and (mindfulness or "full consciousness" or "full attention"))]. Además, de los criterios de elegibilidad anteriores, se consideró incluir la producción de todos los idiomas, de cualquier periodo temporal, y con acceso completo al documento. La búsqueda arrojó un total de 261 referencias.

Figura 1. Procedimiento de búsqueda y selección de materiales



En la etapa de selección, se identificaron los artículos y revisiones de artículo, excluyéndose el resto de los tipos de recurso como editoriales, comunicaciones a congresos o reseñas de libros. Esto permite acceder a los metadatos completos y centrar el estudio en la producción científica de investigación. Se eliminaron 19 recursos, resultando un total de 242 artículos y revisiones. Los metadatos de las referencias se descargaron para su revisión en formato de hoja de cálculo XLS. Posteriormente, se depuró la base de información de la producción científica eliminando las investigaciones duplicadas. También se estandarizaron y corrigieron las inconsistencias de los datos bibliográficos. Estas inconsistencias son debidas a los errores en el proceso de captura de los metadatos desde la Web of Science, principalmente en abreviaturas, nombre del autor, nombre de la fuente y las referencias utilizadas. Se eliminaron un total de 9 producciones obteniendo una selección final de 233 artículos y revisiones. El proceso de búsqueda y selección se realizó el día 24 de abril del año 2022. La base de datos final se puede consultar en <https://cutt.ly/bLYo7pt>.

2.2. Análisis

Para la consecución de los objetivos expuestos se realizaron dos análisis: el estudio del desempeño y el estudio de la estructura de producción.

Para el estudio del desempeño, se analizó la evolución temporal de la producción, la autoría, las fuentes y

la afiliación. Para el estudio de la estructura de la producción, se siguió a Cobo *et al.* (2011) donde se analizó la estructura social mediante la coautoría (para identificar los grupos naturales de investigación), la estructura conceptual mediante la co-ocurrencia de palabras clave del autor (para identificar las líneas de investigación más relevantes) y la estructura intelectual mediante la co-citación (para identificar las fuentes teóricas de relevancia). Además, para el estudio de las estructuras, se empleó la visualización de los datos mediante mapeo científico de nodos (elementos) y aristas (relación). El tamaño o intensidad del nodo o de la arista representa el la importancia o intensidad, el color los grupos según método de agrupamiento, y la ubicación refleja la centralidad del elemento con respecto al conjunto.

El análisis de los metadatos de la producción científica se realizó mediante la librería Bibliometrix (Aria y Cucurullo, 2022) por su valoración positiva frente a otros softwares (Cobo *et al.*, 2011).

3. Resultados

Las características generales de la producción científica (tabla 1) informa que las 233 investigaciones se desarrollan en el presente siglo, con un promedio de 4.4 publicaciones por año. Dichos artículos y revisiones se recogen en 146 fuentes diferentes y está desarrollada por 721 autores.

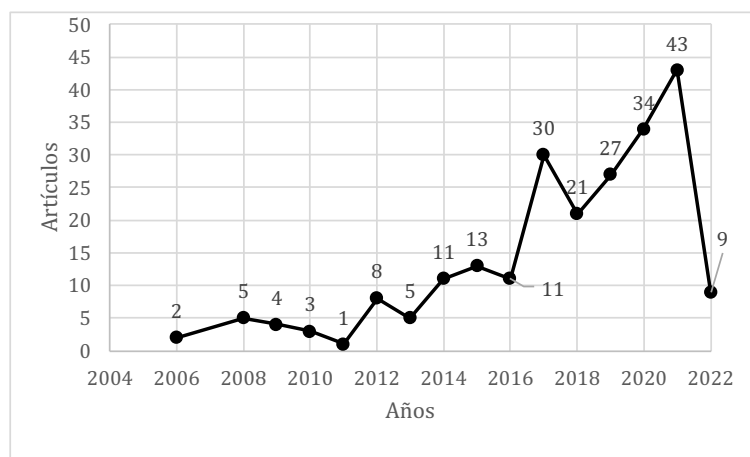
Tabla 1. Características de la producción científica

DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
Número de documentos	233
Espacio de tiempo	2006-2022
Fuentes	146
Promedio de publicaciones por año	4,39
Número de referencias	11997
Palabras clave de autor	767
Número de autores	721
Número de apariciones de autores	817
Autores con una producción	29
Autores con múltiples producciones	692
Documentos con un solo autor	30
Documentos por autor	,315
Autores por documento	3,18

Estudio del desempeño

La producción científica estudiada se desarrolla a partir del año 2006 hasta la actualidad. En este periodo presenta una evolución creciente, principalmente a partir del año 2016 (figura 2).

Figura 2. Procedimiento de búsqueda y selección de materiales



Con respecto a la autoría (tabla 2), destaca por número de publicaciones: Marco Warth (n=6) profesor de la SRH Universidad de Heidelberg (Alemania); Eugenia Hernández-Ruiz (n=5) profesora de la Universidad Estatal de Arizona (Estados Unidos); y Jens Kessler (n=5) del Hospital Universitario de Heidelberg (Alemania). Según la relación con el número de autores destaca Frank M. Diaz (n=2.08) de la Universidad de Oregón (Estados Unidos).

Tabla 2. Autores más relevantes según producción

AUTOR	NÚMERO DE ARTÍCULOS	FRACCIÓN DE ARTÍCULO
Warth, M.	6	1.16
Hernandez-Ruiz, E.	5	2.08
Kessler, J.	5	0.96
Diaz, F.M.	4	2.67
Dvorak, A.L.	4	1.83
Juncos, D.G.	4	1.29
Klatt, M.	4	1.12
Bardenheuer, H.J.	3	0.56
Ditzen, B.	3	0.54
Duchemin, A.M.	3	0.92

Nota: La fracción de artículo es la suma de los promedios de autores por artículo

Destacan las revistas Frontiers in Psychology (n=18) y Psychology of Music (n=11), dentro de las revistas de las áreas de psicología, de salud, de música y arte, incluso la revista Mindfulness (tabla 3).

Tabla 3. Fuentes más relevantes según número de artículos

FUENTES	ARTÍCULOS
Frontiers in Psychology	18
Psychology of Music	11
Arts in Psychotherapy	9
Mindfulness	5
Cancer Journal	4
Complementary Therapies in Medicine	4
International Journal of Environmental Research and Public Health	4
Cochrane Database of Systematic Reviews	3
Complementary Therapies in Clinical Practice	3
Explore-the Journal of Science and Healing	3
Journal of Music Therapy	3
Journal of Research in Music Education	3
Medical Problems of Performing Artists	3
Plos One	3

Según la afiliación (ver tabla 4), destaca la producción realizada en la Universidad Estatal de Ohio (n=18), en la Universidad Nacional de Singapore (n=16) y en la Universidad Southwest (n=15). Sobresalen los centros universitarios de Estados Unidos, Reino Unido y Alemania, sin obviar el desarrollo realizado en otros países como la India, China o Irán.

Tabla 4. Afiliación más relevante de los autores por número de artículos

AFILIACIÓN	ARTÍCULOS
Ohio State Univ	18
Natl Univ Singapore	16
Southwest Univ	15
Arizona State Univ	13
Univ Hosp Heidelberg	9
Indiana Univ	8
McMaster Univ	8
Univ Calif Los Angeles	8
Univ Glasgow	8
Brown Univ	7
Dong Eui Univ	7
Rutgers State Univ	7
Univ Calif San Francisco	7
Univ Michigan	7
Univ Texas Austin	7
Univ Toronto	7

Estudio de la estructura

Con respecto a la estructura conceptual, la producción científica informa de 767 palabras clave de autor diferentes, y establece una red de co-ocurrencia de 5 temas de interés (figura 3):

- 1.- Mindfulness y música, relacionada con la meditación, la creatividad, la atención y el ejercicio (color lila)
- 2.- El mindfulness con la depresión, la ansiedad y el stress, con la terapia grupal y la terapia basada en la danza y el movimiento (color naranja)
- 3.- La relación entre mindfulness y el cáncer, con especial atención al cuidado paliativo y el dolor con la relajación y la musicoterapia (color rojo)
- 4.- Mindfulness y la relación cuerpo mente mediante el yoga, taichi o masaje.
- 5.- La flexibilidad psicológica y la terapia de aceptación y compromiso, en ámbitos como la ansiedad por la interpretación musical.

Figura 3. Estructura conceptual en la producción sobre mindfulness y artes escénicas



(Baer *et al.*, 2006).

También existen dos grupos de carácter específico y no conectado como el resto de clúster:

5. Metodologías más utilizadas para el análisis del mindfulness (color marrón), en concreto los estudios experimentales (Hayes *et al.*, 1999) y análisis de propiedades psicométricas (Bond *et al.*, 2011).

6. La música y el mindfulness (color naranja), relacionado con la interpretación musical (Kenny *et al.*, 2014; Khalsa *et al.*, 2009; Lin *et al.*, 2008).

4. Discusión

En primer lugar, llama la atención que este campo de estudio, el mindfulness y las artes escénicas, sea novedoso, puesto que, la mayor parte de la producción científica ocurre a partir de 2006, con una gran incidencia entre 2016 y 2020, lo que habla de la gran proyección que está teniendo en estos últimos años. Además, son pocos autores los que investigan sobre ello, ya que forman cinco grupos principales de investigación y están muy localizados en países concretos como Estados Unidos, Singapur, Reino Unido, Alemania, sin olvidar India, China o Irán. Aunque, los autores asiáticos que encontramos realizan sus investigaciones en Estados Unidos y Europa, vinculados más a prácticas relacionadas con la meditación y la atención plena como el taichi o el yoga y cómo estos ayudan a fortalecer el bienestar psicológico (Azofeifa, 2018), ya que, como veremos más adelante, este tema concentra uno de los puntos de interés de esta revisión.

Es importante recordar que el término mindfulness fue acuñado por Fenningstein *et al.* en 1975. Este autor diferenció tres ámbitos en los que se desarrolla la atención plena: autoconciencia pública, autoconciencia privada y ansiedad social. La autoconciencia nos lleva a la autorreflexión y eso a un bienestar psicológico. Por lo que, la revisión realizada confirma que la práctica del mindfulness puede favorecer la mejora de la salud, tanto física como mental, como afirman Shumlich y Bourdage (2020). Sin embargo, la ansiedad social es importante controlarla para que los sentimientos y las emociones negativas no dominen nuestra vida. Estas sensaciones y emociones negativas pueden llevar a otros problemas de salud más graves como la ansiedad, el estrés y la depresión, enfermedades estudiadas en relación con el Mindfulness y que nuestra investigación ha encontrado evidencias de cómo este puede favorecer la mejora de dichas enfermedades y fomentar una mejora en la calidad de vida. Si, además, se une la música, se favorece la creatividad, la meditación y la atención, siendo la música el canal artístico que ayuda, por lo que favorece el mantenimiento de las emociones y los sentimientos negativos bajo control.

Con respecto a los temas de interés en los que se centran los autores, la revisión ha descubierto cinco puntos de relación entre el mindfulness y las artes escénicas. En primer lugar, se relaciona el mindfulness con la música y con cómo la práctica conjunta de las dos lleva a la mejora de la creatividad, a través de la meditación y de la atención plena. En segundo lugar, se relaciona el mindfulness con la depresión, la ansiedad y el estrés, y con cómo la práctica del mismo ayuda a mitigar los efectos dañinos en la salud. En tercer lugar, se establece una relación entre el mindfulness y la mejora de las personas diagnosticadas de cáncer, con respecto a los cuidados paliativos de su dolor. En cuarto lugar, se relaciona el mindfulness con el vínculo entre el cuerpo y la mente a través de prácticas como el yoga, el taichi o el masaje, gracias al movimiento del cuerpo. En quinto y último lugar, se ha hallado una relación entre la flexibilidad psicológica, y la terapia de aceptación y compromiso, y la reducción de la ansiedad a través de la música.

Así, podemos observar cómo la mayoría de estos temas de interés se centran en el mindfulness y la salud, resaltando la mejora de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, así como la mejora de otros estados igual de importantes hoy día como el estrés (Oblitas *et al.*, 2019). Muchas de las investigaciones realizadas focalizan su atención en la mejora de la salud física y psíquica, sin entrar en otras disciplinas que pudieran ayudar a ello, solo a través del mindfulness.

De todas las artes escénicas, la que más sobresale en los estudios relacionados con el mindfulness es la música. Se relaciona el uso de la música y del mindfulness con una mejora del bienestar, además de otras habilidades como la atención, la memoria, entre otras (Piro y Ortiz, 2009; Franklin *et al.*, 2008). No solo se centran en cómo la música puede ayudar a la mejora de la persona y de su situación, sino a los propios profesionales que se dedican a la música. Es importante destacar este matiz, puesto que, muchas de las investigaciones centran la música como un medio para conseguir el bienestar, pero también hay otros autores que trabajan en el propio bienestar de los músicos (Kenny *et al.*, 2014) y en el conocimiento la relación que se establece entre su profesión y el mindfulness.

Sin embargo, a pesar de que la música es una de las artes más estudiadas en relación con el mindfulness, hay otras artes escénicas que no lo están. Este sería el caso del teatro y la danza, a pesar de que, según investigadores previos, son disciplinas que tienen mucho potencial y mucho que ofrecer en relación con el bienestar, puesto que son actividades que permiten la expresión, la comunicación y la relación con otras personas, y se han comprobado sus beneficios tanto a nivel personal como a nivel social (Podlozny, 2000), además de la mejora de las habilidades verbales, clave para favorecer esa comunicación.

Cuando se juntan disciplinas como el mindfulness con un arte como la música, el teatro o la danza, se favorece la mejora del bienestar psicológico y, con él, la mejora de la salud física y mental, como la reducción del estrés y de

la ansiedad, o incluso mejoras en procesos más problemáticos como la depresión. Ante esto, se podría plantear el mindfulness como un gran aliado en el campo de la salud.

En el área académica, el fomento de estas disciplinas en los currículos escolares reforzaría el bienestar de los menores, protegiéndolos de futuros problemas relacionados, sobre todo, con su salud mental. Como afirman Winner *et al.* (2014), la formación artística ayuda a fomentar características que son esenciales en este S.XXI, como son la creatividad; la imaginación; el pensamiento crítico; la comunicación; el trabajo en equipo, etc. Recordemos que, con la comunicación y, sobre todo, la artística transmitimos nuestros pensamientos y sentimientos, y eso ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, de ahí que resulte vital reforzar estas asignaturas en los centros educativos. Sin embargo, como bien indica Tucker (2013), cada vez se van prescindiendo más de estas disciplinas que quedan relegadas a un segundo plano.

Igualmente, sería relevante que este planteamiento no se quede solo en el ámbito educativo, sino que traspase también al social, puesto que, aunque el arte en sí mismo no lo sea (Romeu, 2007), sí nos encontramos en un momento y en un contexto determinado, por lo que ayudar a las personas a practicar el mindfulness y a que desarrollen alguna actividad artística favorece su bienestar. Además, somos seres sociales, por lo que interactuamos y nos comunicamos con otros, de ahí que necesitemos esta faceta.

Invertir en actividades artísticas y en el mindfulness pueden ayudar a mejorar nuestro bienestar y, con ello, nuestra calidad de vida.

5. Conclusiones

Las artes escénicas pueden ejercer influencia en otras habilidades no relacionadas con el arte y la innovación, por lo que se considera esencial que se les dote del protagonismo que merecen. No olvidemos que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2011), en su Estrategia de Innovación, afirma que es clave que a las personas se les faculte para innovar. Puesto que las personas no tienen por qué saber cómo innovar, al igual que no saben cómo realizar arte, necesitan formación para ello. El arte lleva desde el comienzo de la humanidad entre nosotros/as, forma parte de todas las culturas y constituye la propia experiencia humana, como lo pueden ser otros ámbitos como la tecnología, la ciencia, las matemáticas, las humanidades, etc. Las artes escénicas nos permiten explorar y experimentar, conocer otros aspectos de nosotros mismos y de los demás, poder aprender en otros ámbitos, etc.

No olvidemos que “el arte es una práctica humana inscrita en la cultura” (Romeu, 2007, p.20), y, por tanto, una expresión que realiza el ser humano y que se manifiesta en creaciones. Y es un arte que se materializa en beneficios concretos para el ser humano, a través de muchas técnicas y herramientas, entre ellas el Mindfulness. Esta técnica nos permite mejorar nuestro bienestar, y con él nuestra calidad de vida, por lo que es necesario que llegue a todas las personas y no se quede en unas pocas. Es vital que se conozca el beneficio que estas herramientas tienen para la salud del ser humano, como hemos podido comprobar en las diferentes investigaciones que se están llevando a cabo en este campo.

Cuando hablamos de comunicación artística no subyace solo al arte, sino que su importancia radica en la propia interacción humana, y se asienta en las bases del respeto, la tolerancia y la negociación. La idea radica en que no mide gustos, sino que hablamos de percepciones (Romeu, 2006). Dicha percepción pertenece a cada persona, por lo que, al llevar a cabo alguna actividad artística, la persona está canalizando sus sentimientos, sus emociones, sus pensamientos y luego los hace llegar a una población concreta. Pero esa población puede no ser consciente del mensaje que quiere emitir, pero eso no hace menos válido el mensaje del artista. Partimos de la base de que entendemos el arte como cultura, aunque no toda manifestación cultural es arte, porque no llega a los criterios para considerarla como tal (Romeu, 2006). Además del arte como cultura, también hay que pensar la comunicación artística como herramienta para el diálogo social, verlo como dimensión colectiva (Orozco, 2004) y como dimensión social, personal y relacional.

El mundo del arte siempre ha estado en el interior del ser humano, en un entorno más experiencial. En ese entorno se desarrolla también la atención plena, que guía como un hilo conductor la exploración humana en el ámbito subjetivo y experiencial, como afirma Olendzki (2014). Por ende, siempre han estado unidas, por lo que la práctica conjunta de una y otra redundará en múltiples beneficios para el ser humano. Entre ellos el bienestar psicológico, que, según varias investigaciones, evidencia mejoras con el uso del mindfulness a través de la práctica de las artes escénicas (Meteyer y Graziano, 2020).

En las investigaciones desarrolladas hasta el momento se ha relacionado más la música con el mindfulness, pero consideramos que es una línea de gran proyección que debe seguir creciendo, además de extender la investigación a otras artes, como el teatro y la danza. Son disciplinas artísticas que pueden contribuir, junto al mindfulness, al bienestar de las personas.

La comunicación artística, las artes escénicas y el mindfulness poseen una serie de características que pueden ayudar a contribuir a la mejora del bienestar de las personas, en diversas áreas, no solo en la salud, sino también en el área personal, social, laboral, emocional, y, en general, para la vida.

Referencias

- Ainsworth, S., Prain, V., & Tyler, R. (2011). Drawing to learn in science. *Science*, 333(6046), 1096-1097.
- Aria, M., & Cuccurullo, C. (2017). Bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, 11(4), 959-975. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007>
- Aria, M., & Cuccurullo, C. (2022). *Bibliometrix: Comprehensive Science Mapping Analysis* (4.0.0) [software de ordenador]. <https://cran.r-project.org/package=bibliometrix>
- Azofeifa, C. (2018). Revisión de los beneficios de la intensidad y modalidades del ejercicio físico sobre el estrés psicológico. *Pensar en movimiento, Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 16(1), 1-21. www.scielo.sa.cr/pdf/pem/v16n1/1409-0724-pem-16-01-e30335.pdf
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bamford, A. (2006). *The Wow Factor: The global research compendium on the impact of arts in education*. Waxmann Verlag GmbH.
- Bialystok, E., & DePape, A.M. (2009). Musical expertise, bilingualism, and executive functioning. *Journal of Experimental Psychology, Human Perception and Performance*, 35(2), 565-574.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Castellanos, V. (2007). El cine en la cultura visual. Hacia la construcción de un pensamiento audiovisual. En *Icónicas mediáticas. La imagen en televisión, cine y prensa. Siglo XXI*, 61-92.
- Cobo, M. J., López-Herrera, A. G., Herrera-Viedma, E., & Herrera, F. (2011). Science mapping software tools: Review, analysis, and cooperative study among tools. *Journal of the American Society for information Science and Technology*, 62(7), 1382-1402. <https://doi.org/10.1002/asi.21525>
- DaSilveira, A., DeSouza, M. L., & Gomes, W. (2015). Self-consciousness concept and assessment in self-report measures. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-10.
- Davidson R.J., & Kaszniak A.W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581-592. <http://dx.doi.org/10.1037/a0039512>
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.
- Deleuze, G. (1987). *La imagen-movimiento. Estudios sobre el cine 1*. Paidós.
- Dolev, J.C., Friendlaender, L.K., y Braverman, I.M. (2001). Use of fine art to enhance visual diagnostic skills. *JAMA*, 286(9), 1020-2021. <https://doi.org/10.1001/jama.286.9.1020>
- Everaert, N. (2008). ¿Qué hace una obra de arte? Un modelo peirceano de la creatividad artística. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 13(40), 83-98.
- Franklin, M.S, Moore, K.S., Yip, C., Jonides, J., Rattray, K., & Moher, J. (2008). The effects of musical training on verbal memory. *Psychology of Music*, 36(3), 353-365.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527.
- García, R. (2015). La cultura visual como sistema de significación. En *Cultura Visual y sistemas de significación. Dando sentido a los algoritmos, los medios y la creatividad en el espacio de la comunicación*, 57-71. Universidad Autónoma Metropolitana
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford.
- Hetland, L. (2000). Learning to make music enhances spatial reasoning. *Journal of Aesthetic Education*, 34(3/4), 179-238.
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P. & Romero-Rodríguez, J. M. (2019). Artificial Intelligence in Higher Education: A Bibliometric Study on its Impact in Scientific Literature. *Education Sciences*, 9(1), 1-9. <https://doi.org/10.3390/educ-sci9010051>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559.
- Huotilainen, M. (2010). *Early indices of auditory learning*. Cicero Learning Network.

- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta Book Publishing
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion
- Keinanen, M., Hetland, L., & Winner, E. (2000). Teaching cognitive skills through dance: Evidence for near but not far transfer. *Journal of Aesthetic Education*, 34(3/4), 295-306.
- Kenny, D. Driscoll, T., & Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, 42(2), 210-232. <http://dx.doi.org/10.1177/0305735612463950>
- Khalsa, S. B., Shorter, S. M., Cope, S., Wyshak, G., & Sklar, E. (2009). Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 34(4), 279-289. <https://doi.org/10.1007/s10484-009-9103-4>
- Lapenta, F. (2011). Geomedia: On location-based media, the changing status of collective image production and the emergence of social navigation systems. *Visual Studies*. 26. 14-24. <http://doi.org/10.1080/1472586X.2011.548485>.
- Lin, P., Chang, J., Zemon, V., & Midlarsky, E. (2008). Silent illumination: a study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and musical performance quality. *Psychology of music*, 36(2), 139-155.
- McCarthy, K.F., Brooks, A., Lowell, J., & Zakaras, L. (2001). *The performing arts in a new era*. RAND
- Meteyer, K., & Graziano, C. (2020). Assesment of Self-consciousness. En *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, I, 261-265. Wiley Blackwell
- Metz, C. (2001). *El significante imaginario: psicoanálisis y cine*. Paidós.
- Mirzoeff, N. (2003). *Una introducción a la cultura visual*. Paidós Ibérica.
- Morales, N. y Negrete, S. (2015). Aprendices y maestros: colaboración creativa en la producción de medios. En *Cultura Visual y sistemas de significación. Dando sentido a los algoritmos, los medios y la creatividad en el espacio de la comunicación*, 29-56. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Moxey, K. (2003). *Nostalgia de lo real; La problemática relación de la historia del arte con los estudios visuales*. Universidad de Columbia.
- Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J., & Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Revista de Psicoterapia*, 37(2), 116-128. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- Olendzki, A. (2014). From Early Buddhist traditions to western psychological science. En *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness. I*, 58-73. Wiley Blackwell.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2011). *Panorama de la educación 2010: Indicadores de la OCDE*, Santillana. <https://doi.org/10.1787/eag-2010-es> .
- Orozco, G. (2004). Mass medicación y audienciación. En *La investigación de la producción, la recepción y los discursos de los medios de comunicación*. Universidad Autónoma de México.
- Peyloubet, P., De Salvo, L. & Ortecho, I. (2010). *Ciencia y tecnología para el hábitat popular*. Centro experimental de la vivienda económica (CEVE). Nobuko.
- Pierce, Ch. (1987). *Obra lógico-semiótica. Escritos selectos*. Taurus.
- Pimenta, S. & Poovaiah, R. (2010). On Defining Visual Narratives, *Design Thoughts*. IIT Indian Institute of Technology, 25-46.
- Piro, J.M., y Ortiz, C. (2009). The effect of piano lessons on the vocabulary and verbal sequencing skills of primary grade students. *Psychology of Music*, 37(3), 325-347.
- Podlozny, A. (2000). Strengthening verbal skills through the use of classroom drama: A clear link. *Journal of Aesthetic Education*, 34(3/4), 91-104.
- Romeu, V. (2006). El arte como objeto cultural elitista. *Andamios*, 2(4), 239-260.
- Romeu, V. (2007). *Arte y comunicación: apuntes para una reflexión sobre la comunicación artística*. XIV Anuario CONEICC. <https://bit.ly/3ananMG>
- Shumlich, E. & Bourdage, J. (2020). Mindfulness. En *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, I, 293-298. Wiley Blackwell
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic medicine*, 62(5), 613-622.
- Tucker, M. S (2013). *Surpassing Shanghai. An Agenda for American Education Built on the World's Leading Systems*. Harvard Education Press.

- Van Dam N.T., van Vugt M.K., Vago D.R., Schmalzl L., Saron C.D., Olendzki A., & Meyer D.E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Vaughn, K., & Winner, E. (2000). SAT scores of students with four years of arts. What we can and cannot conclude about the association. *Journal of Aesthetic Education*, 34(3/4), 77-89.
- Winner, E., Goldstein, T. & Vincent-Lancrin, S. (2014). *¿El arte por el arte? La influencia de la educación artística. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE)*. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264224902-es>
- Zeidan F., Martucci K.T., Kraft R.A., Gordon N.S., McHaffie J.G., & Coghill R.C. (2011). Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. *Journal of Neuroscience*, 35(46), 15307–15325. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015>