



Empápate de arte... y bienestar

Salas de exhibición buscan generar experiencias placenteras a través del proyecto Museos Positivos, coordinado por el Festival Internacional Santa Lucía y la Universidad Tecmilenio

DANIELA DE LA MORA

Un proyecto que surge de la intención de hacer sentir bien a otros mediante el arte se ha convertido en una red de bienestar y empatía en los museos del Estado.

Museos Positivos nace del esfuerzo entre el Festival Internacional Santa Lucía y la Universidad Tecmilenio por promover espacios que incrementan el bienestar emocional y psicológico de las personas.

“Desde hace tres años, los museos se unen a esta celebración y en sus espacios crean experiencias o diseñan algunas de sus exhibiciones con el propósito de que los visitantes experimenten emociones positivas”, comenta Iván Guerrero Vidales, líder del proyecto Museos Positivos.

Los participantes en este proyecto son el Museo del Acero Horno3, Museo de Arte Contemporáneo, Planetario Alfa, Papalote Museo del Niño Monterrey, Museo del Dulce, Museo de Historia Mexicana, Museo de Cera, Museo del Obispaño, Museo Metropolitano y Museo Bernabé de las Casas.

“Algo que es innovador en Museos Positivos es que nosotros estamos integrando dos modelos, el arte como terapia y la psicología positiva para generar experiencias positivas a través del arte”, comenta el también diseñador académico del Instituto de Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio.

“Las personas ingresan al museo y se llevan una perspectiva diferente del arte. El arte puede lograr una mejor comprensión sobre uno mismo, conecta con otras personas de un modo más significativo, cultiva más la curiosidad y otras series de fortalezas importantes”.



LA PSICOLOGÍA POSITIVA

De acuerdo con Guerrero Vidales, el proyecto de Museos Positivos está basado en siete funciones psicológicas que plantean los filósofos Alain de Botton y John Armstrong en su libro *El arte como terapia*, y la teoría de la psicología positiva del psicólogo Martin Seligman.

“Desde la perspectiva de la psicología positiva, los museos son espacios que generan bienestar porque estimulan una amplia variedad de emocio-

nes positivas, de nuevos aprendizajes, conectan a las personas a través de compartir el gusto por el arte.

“Y cultivan el interés que vinculan a la persona con el ambiente, lo que favorece una mayor comprensión sobre uno mismo, el lugar que ocupa en el mundo y cómo puede incidir positivamente en él, lo cual genera retos que permiten a las personas establecer metas que a su vez derivan en satisfacción cuando son logradas”, explica el director del proyecto.

Todas las actividades de los di-

ferentes museos están diseñadas y enfocadas en lograr un impacto o una emoción en los espectadores.

“Nosotros nos enfocamos en buscar maneras en que la gente pudiera extraer una mayor experiencia a partir de las obras artísticas, poner en perspectiva sus emociones, sabemos que muchas veces las personas traen un mal estado emocional y a través de este tipo de experiencias tratamos de dar pequeñas dosis de diversión, alegría o de esperanza”, agrega Guerrero Vidales.

VIVEN EXPERIENCIA POSITIVA

Para Martín Alfonso Moreno Salas, estudiante de administración de empresas en la Universidad Tecmilenio y guía de Horno3 en el proyecto, la psicología positiva ayuda a que las personas vean el lado bueno de las cosas en todas las situaciones de la vida cotidiana.

“Es una gran oportunidad poder participar en este tipo de proyectos, para aprender más lo que vemos en las materias y llevarlo a la práctica.

Me interesa ver cómo las personas reaccionan ante lo que pasa en nuestro ecosistema y si transformas a una persona con un impacto positivo”, comparte Martín, de 17 años.

“De todas las exposiciones de la de Horno3 es la que más me ha gustado porque es muy interactivo, la exposición es muy reflexiva acerca del medio ambiente”.

Para Itzel Luis Coronado, de 21

años y estudiante de psicología en Tecmilenio, tener esta experiencia la ha motivado a querer especializarse en psicología positiva en un futuro.

“Me encanta como mediante el arte ayudamos a otras personas, cómo logramos transmitirles asombro o alegría, este tipo de proyectos ayuda mucho a las personas para que estén mejor emocionalmente día con día”.



■ Estudios han revelado que las personas que están en una sala con un impacto positivo generan emociones de asombro, gratitud, alegría y esperanza.

EL ARTE EN LOS ESTUDIANTES

Iván Guerrero Vidales, director del proyecto Museos Positivos, explica que para este proyecto el rol de los estudiantes fue esencial porque se vincularon con las exposiciones y fueron el primer filtro de reacción del experimento social.

“Algunos de ellos se vinculan con algunos de los museos como voluntarios o guías que ayudaban a que la gente participara en las actividades, los muchachos como manejan la cultura del ecosistema del bienestar de Tecmilenio son capaces de llevar a la práctica todo el concepto teórico y filosófico que hay detrás del modelo”.

Además de las exposiciones, se hicieron recorridos virtuales e investigaciones en los museos para comprobar la teoría de la psicología positiva y el arte como terapia.

“Dos alumnas de la licenciatura de diseño gráfico pusieron en práctica sus conocimientos en un proyecto de impacto comunitario social y otro grupo de psicología identificó si la intensidad de las emociones que provocaba una actividad generaba la voluntad de ayudar a otras personas.

“Los alumnos no sólo se quedan con el concepto teórico de la clase sino que lo trasladan a un ambiente real y eso genera un aprendizaje mucho más significativo”, dice Guerrero Vidales.

El modelo de bienestar y felicidad de Tecmilenio consiste en un fundamento científico que explica los elementos que componen el bienestar emocional y psicológico de las personas.

“Sentirse bien no es sólo hablar de felicidad, hay diferentes vías que conducen a incrementar el bienestar de las personas, hablamos de emociones positivas, involucramiento, relaciones positivas, significado, la sensación de logro o el establecimiento de metas, las fortalezas de carácter, el bienestar físico y la atención plena”.



■ Museos Positivos abre la posibilidad para que las personas sean más conscientes de su entorno, señalan los encargados del proyecto.

BUSCAN GENERAR CONCIENCIA AMBIENTAL

Por tres años desde su creación, el Horno3 ha participado en el proyecto de Museos Positivos con la exhibición “Horno3 Planeta Tierra” y la presentación “Mundo Asombroso”.

“Diseñamos un mundo asombroso para poder guiar al visitante a través de diferentes características que hacen único y especial a nuestro planeta, dándonos cuenta que en nuestro sistema solar y galaxia es el único planeta en el que podemos vivir”, dice Jimena Echegollen Correa Nieto, encargada de la exhibición “Horno3 Planeta Tierra”, en el proyecto Museos Positivos.

“Apoyamos acciones que nos permitan el cuidado del medio ambiente, cómo compartir mensajes positivos que estimulan la empatía y solidaridad con otras personas, de preocu-

parnos no sólo por la familia, sino el impacto que tenemos en la ciudad en la que vivimos”.

Al final de la plática que se da en la exposición se realiza una actividad donde las personas pueden compartir con qué emoción positiva se sienten más identificadas y dejan un mensaje a otros visitantes.

“Museos Positivos abre la posibilidad para que las personas sean más conscientes de su entorno, de cómo buscar esos detalles que nos ayuden a despertar emociones positivas, ser más conscientes en la forma en que sentimos el asombro o la ilusión”, señala Echegollen Correa Nieto.

Para un recorrido virtual por exposiciones de Museos Positivos entra a <https://felicidad360.com/eventos.html#museos-tour>.

