

## ARTE Y EMOCIÓN

# LA CATARSIS QUE SANA

De Altamira a Frida: el arte como vía de purificación y expresión

POR: ALONDRA IRACHETA Y ELIZABETH BACA

**E**l arte ha estado presente en la historia de la humanidad desde tiempos remotos, comenzando con las cuevas de Altamira como una forma de favorecer la caza o como una vía para acercarse y comunicarse con los dioses en la civilización griega. No solo se limita al lado estético o conceptual, sino también a la expresión y la comunicación, ya sea de temas sociales complejos o meramente personales.

Varias figuras importantes que han dejado huella en la historia de la humanidad han abordado el tema de la catarsis y su estrecho vínculo con el arte. Un caso famoso es el del filósofo, científico y polímata Aristóteles, quien describe la catarsis como el efecto final de las acciones y de las emociones suscitadas por una bella tragedia.

La catarsis, para los griegos, era un símbolo de purificación que, para alcanzarla, requería pasar por un proceso en el que los sentimientos se desencadenaban al presenciar una historia. Para ellos, este efecto se reflejaba especialmente en las obras teatrales de la época, las cuales, en su mayoría —si no en su totalidad— eran trágicas (historias con finales dolorosos). Tras experimentar este proceso, Aristóteles señalaba al arte como un medio contemplativo sobre las emociones, capaz de hacer que los seres humanos se reflejen en sus pasiones y en el dolor de sus emociones, logrando así que la humanidad pudiera comprenderse a sí misma desde su propia sensibilidad.

Más tarde, a finales del siglo XIX e inicios del siglo XX, Sigmund Freud retomaría la relación entre catarsis y arte como herramienta de salud mental, dedicándose al estudio del teatro y su impacto en la mente. Incluso estudió la civilización griega y su respuesta a la catarsis en sus obras teatrales. Asimismo, tras la Primera Guerra Mundial, en diferentes países directamente involucrados, los médicos en hospitales psiquiátricos comenzaron a aplicar y estudiar el arte psico-patológico, concluyendo que el arte servía como descarga de la ansiedad y el sufrimiento que ex-

perimentaban estos pacientes. Además, apoyaba la liberación de endorfinas y dopamina, elementos clave para generar sensaciones de bienestar y placer.

Tras la Segunda Guerra Mundial, se dio prioridad al tratamiento de la salud mental a través del arte con ex-soldados hospitalizados por neurosis (ansiedad, obsesiones, fobias) y niños abandonados. En el caso de estos últimos, se estudiaba su entorno a través de sus dibujos, mientras que los ex-soldados participaban en terapias grupales y en la terapia del arte. Además, el arte comenzó a servir como herramienta de comunicación para pacientes hospitalizados que no podían hablar o, en los geriátricos, para personas mayores con demencia.



El arte **despierta** emociones profundas y permite que nos sintamos **comprendidos y validados**, fomentando la **autorreflexión** y la **empatía**”.

Ahora bien, ¿cómo se considera actualmente al arte como objeto de catarsis? Primero, debemos aclarar que el arte no se limita a la pintura, sino que abarca todas las bellas artes: arquitectura, escultura, pintura, literatura, música, danza y cine. Incluso, escribir un diario puede considerarse una forma de arte.

El proceso de canalización de emociones se relaciona, en gran medida, con la creatividad humana. Esta no se limita al aspecto visual y estético; también implica la resolución de problemas y la búsqueda de alternativas a situaciones o pensamientos que afectan la mente. Así, incluso un ingeniero puede ser considerado creativo. Por lo tanto, cualquier persona, aunque inexperta, puede canalizar sus emociones y creatividad a través del arte. Claro que algunas personas poseen una creatividad más innata que otras, pero esto no significa que no se pueda entrenar y desarrollar al mismo nivel o incluso más alto.

En el arte no existen reglas estrictas: algunas personas encuentran su canal de expresión en los lienzos, mientras que otras pueden preferir pintar en piedras, papel o utilizar el carboncillo. Quienes no se sientan atraídos por las artes visuales pueden explorar la danza, la escultura, la literatura y muchas otras formas de expresión.

Cuando las personas encuentran un canal de expresión que les resulta adecuado, ocurre un proceso casi mágico: tras una semana difícil llena de conflictos y problemas que no pudieron expresarse plenamente, el arte permite externalizar sentimientos que de otro modo permanecerían reprimidos. Este proceso puede sentirse automático: se tiene clara la imagen y el concepto de lo que se quiere comunicar, o bien, se parte sin una idea definida, pero con el sentimiento presente, lo que es suficiente para que el proceso creativo se lleve a cabo. Cada ser humano lo experimenta de formas distintas, pero el resultado es el mismo: una catarsis emocional a través del arte.

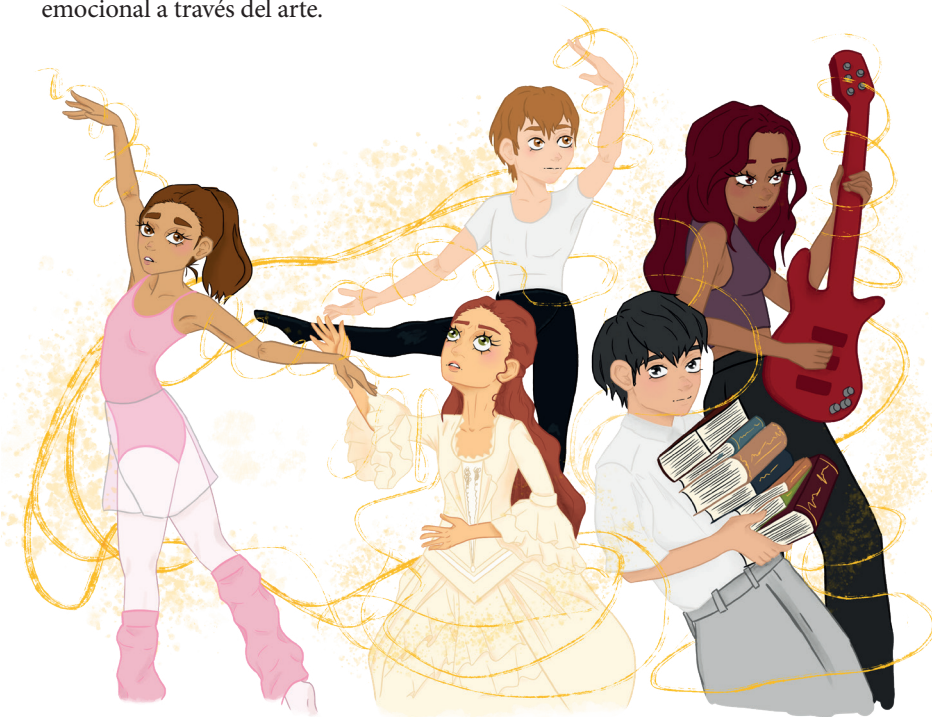
Si tu canal de expresión es la pintura o el dibujo, los estados emocionales pueden interpretarse mediante colores y formas: no es lo mismo usar azul para expresar tristeza que un amarillo vivo para comunicar alegría, ni un círculo que un cuadrado, que transmite fuerza y rigidez. La música genera catarsis emocional a través de melodías; escucharlas o tocarlas permite liberar tensiones y expresar sentimientos personales. La escritura, desde un diario hasta poesía o relatos cortos, también facilita la liberación emocional. La danza y el teatro movilizan el cuerpo, fomentando la conexión mente-emoción, el autoconocimiento y un alivio físico tras la actividad.



No solo **existe** un canal de expresión en las artes visuales; **la danza, la música, la literatura** y muchas otras formas permiten **canalizar emociones y alcanzar la catarsis**”.

## BENEFICIOS DEL ARTE:

1. El arte permite la catarsis emocional, liberando sentimientos reprimidos y generando bienestar.
2. Pintura, música y escritura activan emociones diferentes; por ejemplo, colores y formas transmiten estados de ánimo distintos.
3. La participación en actividades artísticas mejora la inteligencia emocional, la autoestima y la concentración en los niños.
4. El arte fomenta la empatía, la inclusión y el respeto por la diversidad, además de conservar la memoria histórica y cultural.



Al final, lo más importante en una obra o performance artístico no es el resultado final, sino lo que se siente antes, durante y después del proceso de catarsis. El arte despierta emociones profundas y permite que nos sintamos comprendidos y validados, fomentando la autorreflexión y la empatía. No todos comprenderán los sentimientos expresados en tu obra, pero esto no significa que sean incorrectos; siempre habrá alguien que experimente con la misma intensidad las emociones que transmitiste.

Está claro que el arte debe jugar un papel fundamental en la educación y la sociedad. Sus ventajas incluyen el desarrollo del pensamiento crítico y creativo, la estimulación de la imaginación, la resolución de problemas y la innovación, habilidades esenciales en cualquier disciplina. Además, mejora la expresión emocional, el autoconocimiento y el aprendizaje integral; estudios demuestran que los niños que participan en actividades artísticas presentan mejor desempeño académico e inteligencia emocional, lo que favorece la autoestima, salud mental, memoria, concentración y coordinación.

El arte también estimula la empatía y la inclusión, exponiendo a los estudiantes a diversas culturas, historias y perspectivas, fomentando la tolerancia y el respeto por la diversidad. En la sociedad, el arte conserva la memoria histórica y cultural, cuestiona realidades sociales, impulsa la cohesión comunitaria y promueve valores democráticos.



Está claro que **el arte debe jugar un papel fundamental en la educación**, estimulando **la creatividad, la inteligencia emocional y la empatía** desde temprana edad".



Un ejemplo claro del arte como catarsis es Frida Kahlo, quien expresó sus dolores físicos y emocionales mediante la escritura y la pintura. Su vida estuvo llena de tragedias, y el arte se convirtió en su escape emocional, ofreciendo al público un testimonio único de su mundo interior. Sus autorretratos, en particular, servían como catarsis, reflejando tristeza, ira, esperanza y amor. Su obra no solo fue una forma de expresión personal, sino también un puente para conectar con otras personas, demostrando que el arte puede sanar y comunicar sentimientos complejos.

Una obra ejemplar es *El Diario de Frida Kahlo: un íntimo autorretrato* (1944-1954), donde en 170 páginas plasmó su expresión emocional a través de la escritura y la pintura. Entre los elementos recurrentes destacan Diego Rivera, el amor de su vida, y el México prehispánico, así como la representación de su dolor físico, como la pierna que eventualmente fue amputada. Su arte no buscaba ser estético, sino reflejar su sentir más puro, liberar cargas emocionales y fomentar la comprensión de otros.

Aunque el arte es una forma de catarsis, no debe buscarse la perfección a toda costa. El arte puede liberar emocionalmente, pero si no se reconocen los propios límites o no se desarrollan las habilidades necesarias, el resultado puede ser frustrante. Sin embargo, incluso si la obra no alcanza la expectativa, conserva su valor si logra reflejar el sentir del artista; aprender a soltarlo es parte del proceso.

"Pies, ¿para  
qué los quiero  
si tengo alas  
pa' volar?"  
- Frida Kahlo



ILUSTRACIONES POR ALONDRA IRACHETA