

Documento de trabajo, DMC.

El poder del arte: Un viaje a través del cerebro y la creatividad.

Sinuhe Garcia.

Cita:

Sinuhe Garcia (2024). *El poder del arte: Un viaje a través del cerebro y la creatividad*. Documento de trabajo, DMC.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/sinuhe.garcia/5>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pbrv/7NB>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.



El poder del arte: Un viaje a través del cerebro y la creatividad

El arte, en todas sus formas, es una fuerza poderosa que conecta nuestro cerebro, nuestras emociones y nuestra voluntad. Este viaje explorará la influencia del arte en la mente humana, desde la alquimia de los colores y el tarot hasta la neurociencia de la creatividad.

S *Sinuhe Garcia*



“El género humano tiene, para saber conducirse, el arte y el razonamiento”. Aristóteles

El arte no solo enriquece nuestras vidas, sino que también nos ayuda a comprender mejor nuestro potencial humano. Al integrar el arte en nuestra cotidianidad, cultivamos la creatividad, la imaginación y la capacidad de conectar con el mundo de una manera más profunda. Las artes, como medio de expresión socioemocional, favorecen el desarrollo de habilidades para el manejo de las emociones. Estas herramientas están relacionadas con mayores posibilidades de éxito a nivel individual, social y laboral.

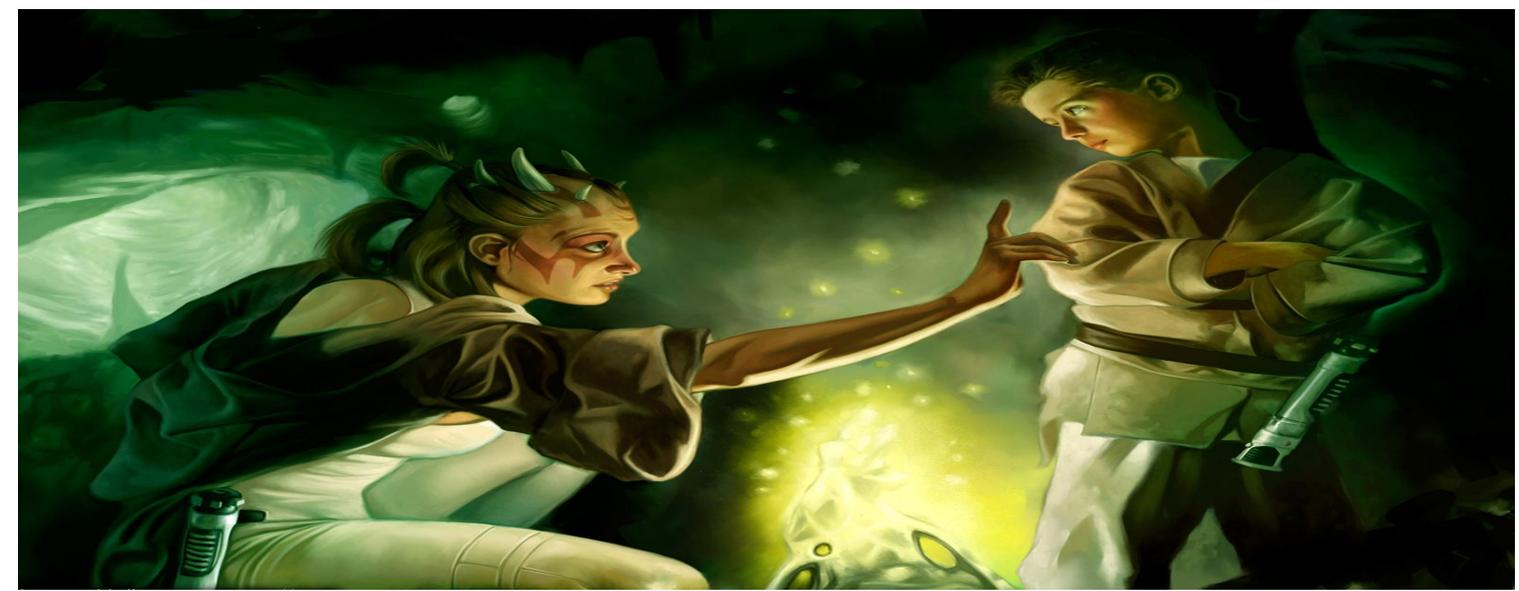
Tan importante como aprender a “contar” es aprender a “sentir”.

El arte es fundamental en el aprendizaje porque actúa como puente entre la percepción y la acción, integrando las funciones cognitivas, emocionales y volitivas. Partiendo de la visión de Steiner sobre el ser humano como un sistema triple (pensamiento, sentimiento y voluntad), se destaca la importancia del hemisferio derecho del cerebro en procesos artísticos e imaginativos, complementado por las funciones del hemisferio izquierdo en tareas analíticas y secuenciales. Este enfoque, popularizado por Betty Edwards, evidencia cómo ejercicios prácticos pueden activar el pensamiento visual y la creatividad.

El desarrollo cerebral en los niños sigue un patrón evolutivo que conecta las funciones del cerebro reptiliano, límbico y neocortical, progresando desde el aprendizaje por imitación en la primera infancia hasta el pensamiento abstracto en la adolescencia. Según Gardner y otros expertos, las formas artísticas de conocimiento son holísticas y orgánicas, promoviendo creatividad, disciplina y entusiasmo.



Cuando hacemos arte, expresamos nuestros impulsos y deseos, nuestras sensaciones y emociones, nuestras experiencias e imaginaciones sensoriales, así como nuestro pensamiento. El arte puede involucrar todo nuestro ser, desde las funciones duales del cerebro y el sistema tricerebral, hasta las esferas más trascendentales de la existencia humana.



El arte no solo enriquece la experiencia educativa, sino que fortalece la estructura cerebral, favoreciendo el pensamiento creativo y el desarrollo emocional. A través de la práctica artística, se despierta una conexión profunda con la humanidad, integrando saberes abstractos, simbólicos y concretos, y ofreciendo equilibrio en la pedagogía. En palabras de Steiner, *“el arte eleva al ser humano, proporcionando alegría y plenitud intelectual, emocional y espiritual”*.



El Cerebro Triple y el Arte

1

Cerebro Reptiliano

Acciones involuntarias y mecanismos de supervivencia.

2

Mesencéfalo Límbico

Emociones, sexualidad, memoria.

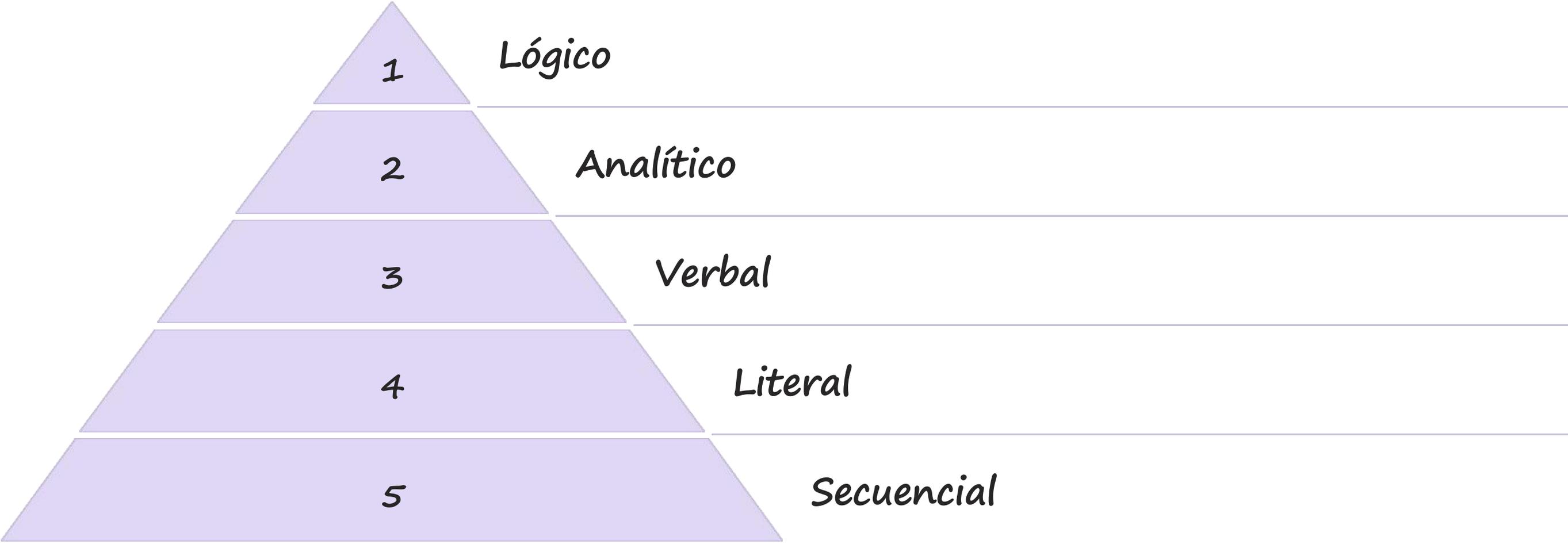
3

Prosencéfalo del Neocórtex

Función muscular, percepción, pensamiento.



El Cerebro Izquierdo: Lógica y Análisis





El Cerebro Derecho: Creatividad e Intuición

1

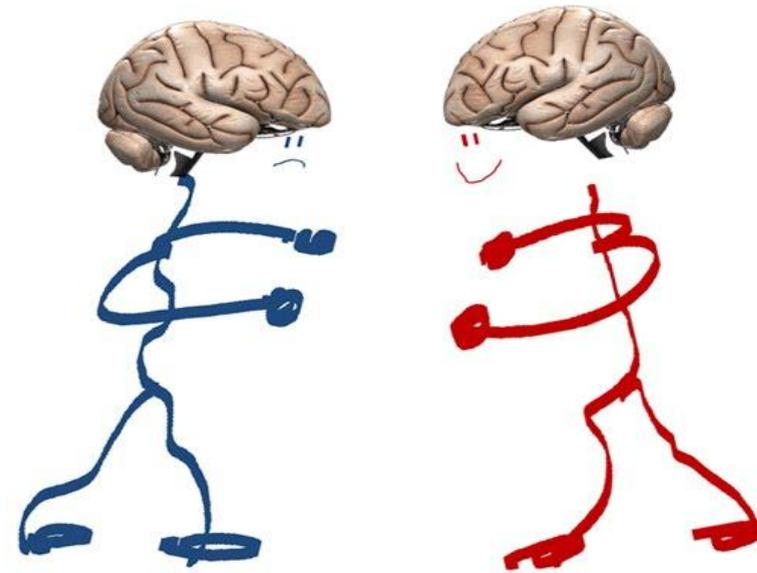
Holístico

El hemisferio derecho del cerebro es artístico, holístico, imaginativo e intuitivo.

2

Simultáneo

Se centra en el presente y el futuro, trabajando de forma simultánea.



La transferencia interhemisférica (IHT, por sus siglas en inglés) se destaca como la principal función del cuerpo calloso. Gracias a este sistema evolutivo los dos hemisferios pueden funcionar en diversas ocasiones contextuales como un único mecanismo conjunto o como dos mecanismos (los dos hemisferios).

Esto le confiere a la especie humana la virtud de manejar de manera simultánea áreas tan diferentes como lo serían las artes y humanidades respecto de las ingenierías y ciencias exactas, haciendo que gracias a esa serie de fibras nerviosas que interconectan nuestros hemisferios, la riqueza social, cultural, artística, científica, tecnológica y creativa del ser humano sea de combinaciones y permutaciones prácticamente infinitas.

Inteligencia emocional vs crimen

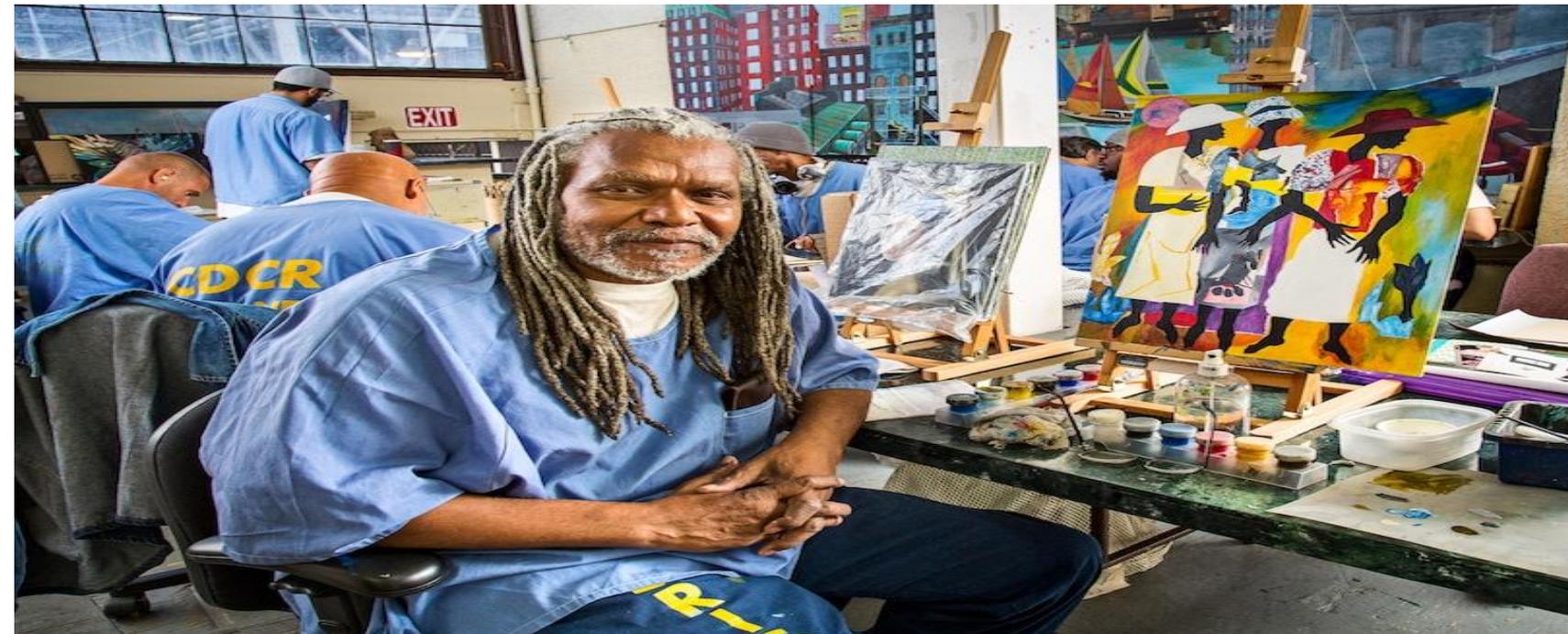
El grupo de investigación *Emoción y Cognición* de la Universidad de Málaga ha estudiado la relación entre inteligencia emocional (IE) y rasgos psicopáticos en 63 hombres de 22 a 62 años, internos en la Prisión Provincial de Málaga. Utilizando el test MSCEIT para evaluar la IE y la escala SRP-III para medir psicopatía, encontraron que los presos tienen niveles más bajos de IE y más altos de rasgos psicopáticos que la población general.

El estudio, publicado en *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context* (Gómez-Leal, Megías-Robles, Sánchez-López, & Fernández-Berrocal, 2021), demuestra una relación negativa entre IE y psicopatía: a mayor psicopatía, menor IE. Los resultados sugieren que mejorar la IE mediante programas de intervención en prisiones podría reducir conductas antisociales, facilitar la reinserción social y, potencialmente, influir en la reducción de penas por buena conducta.

El desarrollo de habilidades socioemocionales en los alumnos es crucial para su bienestar personal, social y académico (SEP, s.f.e.; Macklem, 2010). Estas habilidades, como la autorregulación emocional y la empatía, han demostrado estar relacionadas positivamente con el logro educativo (Zorza, s.f.; Gaxiola et al., 2012; Usán & Salavera, 2018). Yazici, Seyis y Altun (2011) encontraron que altos niveles de atención y consciencia emocional favorecen la autorregulación y, a su vez, el rendimiento académico, mientras que su ausencia puede perjudicar el logro educativo (Flores, 2016; Andrés et al., 2017).

La toma de decisiones, considerada un proceso complejo que involucra habilidades cognitivas como el juicio y la planificación (Holyoak & Morrison, 2012), también está influida por factores como la perseverancia y la motivación (Vázquez, 2009). En adolescentes, la toma de decisiones negativa se relaciona con una autorregulación emocional inmadura, lo que los lleva a preferir opciones de mayor riesgo, pese a ser conscientes de sus consecuencias (Acuña et al., 2013). Sin embargo, el establecimiento de metas claras favorece tanto la resiliencia como la autorregulación emocional y conductual (Gaxiola et al., 2013).

Estos hallazgos refuerzan la importancia de promover habilidades socioemocionales como perseverancia, empatía, autorregulación y toma de decisiones en la Educación Media Superior, ya que tienen un impacto significativo en áreas clave de la vida.





La Importancia de la Educación Artística:

Beneficios

- Mayor compromiso emocional
- Aprendizaje activo
- Comunidades de aprendizaje
- Aprendizaje transdisciplinario

Factores Clave

- Memoria
- Emociones
- Creatividad



El Arte y la Percepción del Tiempo

1

Relatividad

El tiempo puede estirarse y contraerse.

2

Experiencia Subjetiva

Nuestros circuitos neuronales pueden estirar y comprimir nuestra experiencia temporal.

3

Arte como Tiempo Activo

El arte crea un tiempo discontinuo y abierto a la experiencia.



El Tiempo en el Arte

Memoria

El tiempo no existe sino en nuestra memoria.

1

2

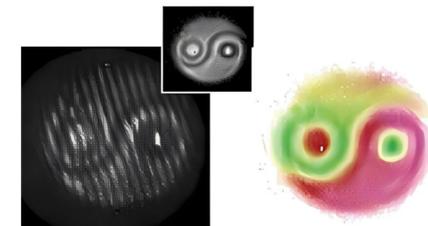
3

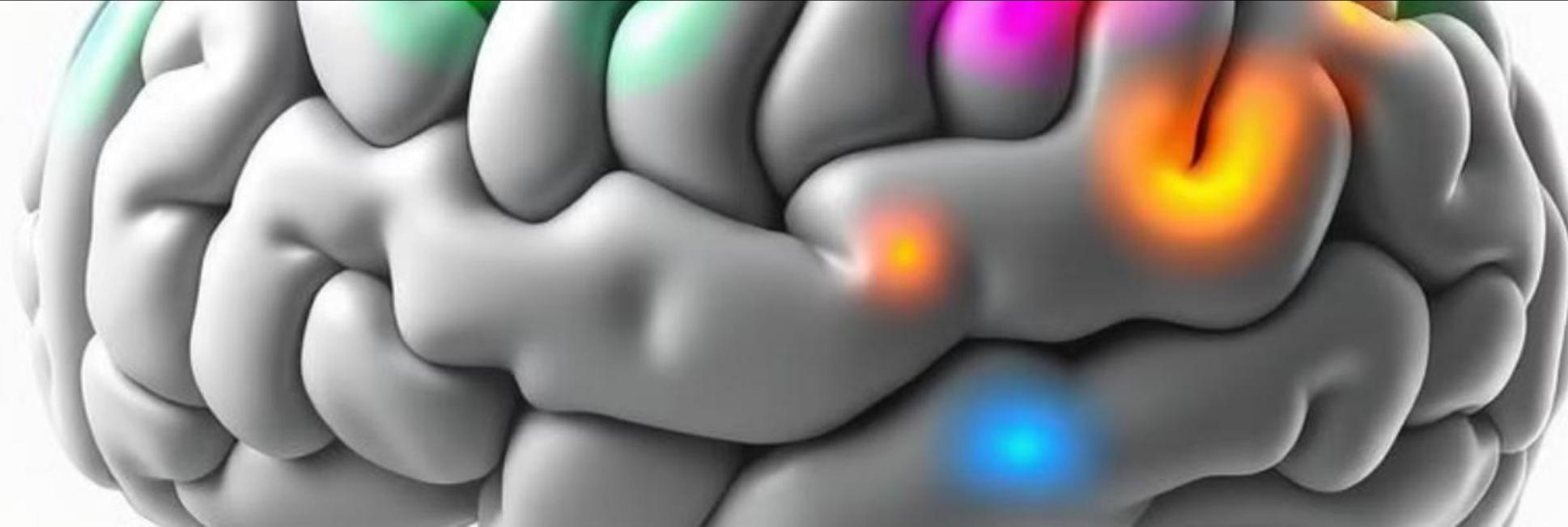
Instituciones

Historia, progreso, vanguardia.

Experiencia

El arte crea un tiempo distinto, discontinuo y abierto.





El Arte y el Cerebro



Música

Corteza auditiva, lóbulo temporal.



Baile y Teatro

Corteza motora.



Artes Visuales

Lóbulos occipital y temporal.



Poesía y Prosa

Áreas de Broca y Wernicke.

El Arte como Saber-Haciendo

Tres Etapas del Saber

- Decir (abstracto)
- Mostrar (simbólico)
- Implicar (concreto)

El Arte como Puente

El arte conecta el pensamiento con la voluntad, impregnando el aprendizaje de calidez, imaginación, originalidad y entusiasmo.

A travez de la imaginacion; pensamiento y emocion pueden encontrar un punto de concordancia para sentir con inteligencia y pensar con el corazon.

El Arte: Un puente entre el pensamiento y la voluntad

1

Saber-Haciendo

El arte conecta el pensamiento con la voluntad.

2

Imaginación

Impregna el aprendizaje de calidez, imaginación y entusiasmo.

3

Voluntad

Fortalece, centra, disciplina y ordena la voluntad.





Los colores, más que simples pigmentos, son portadores de energías cósmicas que influyen en nuestra vida. Desde la fecundidad de la Luna en el verde hasta el amor de Venus en el amarillo, cada color tiene un significado profundo.

El Rojo: Fuego y Pasión

Energía Vital

El rojo, asociado con Aries y Marte, simboliza la energía, el impulso y la pasión.

Peligro y Transformación

También representa el peligro, la violencia y la transformación, como la sangre que representa la vida y la muerte.



El Amarillo: Luz y Conciencia

1 Iluminación

El amarillo, asociado con Venus, representa la luz del intelecto y la conciencia.

2 Riqueza Espiritual

Simboliza la riqueza espiritual, la iluminación y la transmutación, como el oro en la alquimia.



El Verde: Crecimiento y Transformación

Vitalidad

El verde, asociado con la Luna, simboliza la naturaleza, la vitalidad y el crecimiento.

Transformación

También representa la transformación y el apego al inconsciente, como el crecimiento que puede limitar la libertad.



El Azul: Profundidad y Conexión



Receptividad

El azul, asociado con el cielo y el océano, simboliza la receptividad, la profundidad emocional y la conexión.



Inmovilidad

También puede representar la inmovilidad, la falta de circulación y la sangre no oxigenada.

El Violeta: Sabiduría y Transformación

1

Integración

El violeta, mezcla del rojo y el azul, simboliza la sabiduría y la integración de opuestos.

2

Sacrificio

Representa el sacrificio, la muerte del ego y la superación de la identidad personal.

3

Transformación

Es el color de los secretos más profundos y el proceso de transformación más elevado.



El arte y la liberación de la creatividad



El arte es ampliamente reconocido como una herramienta excepcional para el desarrollo de la inteligencia emocional. Según Daniel Goleman, autor de *Inteligencia emocional* (1995), las emociones cumplen una función adaptativa esencial, ayudándonos a afrontar desafíos y superar adversidades. Goleman destaca que el éxito en la vida está intrínsecamente ligado al manejo de las emociones, especialmente en los procesos iniciales de aprendizaje durante la infancia.

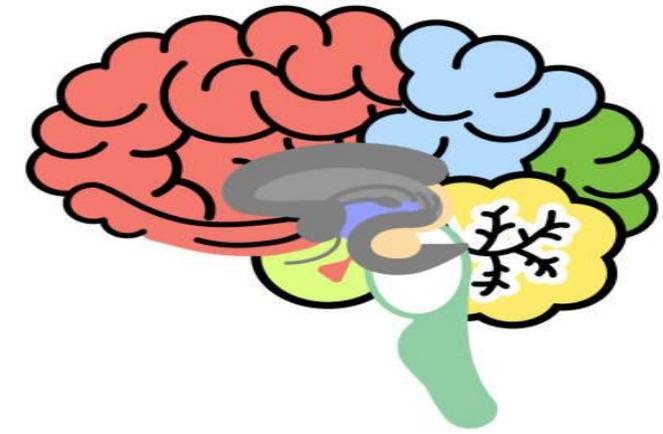
Ivcevic et al. (2014) subrayan que una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de identificar y utilizar sus emociones para alcanzar sus objetivos cotidianos. Este manejo emocional se relaciona estrechamente con todas las disciplinas artísticas, ya que las artes, como la pintura, la música, la danza, la escultura, el cine y el teatro, evocan y canalizan emociones. Aunque para muchos artistas este proceso ocurre de manera inconsciente, diversos estudios demuestran que es posible aprender a usar las emociones deliberadamente para estimular la creatividad. Investigaciones como las de Rivers y Brackett (2011) y Brackett et al. (2012) coinciden en que las habilidades de la inteligencia emocional se pueden desarrollar mediante estrategias pedagógicas y la práctica constante.



En su libro “**Frames of Mind**”, publicado en 1983, Howard Gardner presentó su teoría de las inteligencias múltiples, que destaca su perspectiva multicultural respecto de la cognición humana.

Las inteligencias son herramientas que todos los seres humanos pueden utilizar para aprender, resolver problemas y para crear, ofreciendo así valiosos productos dentro del propio ámbito cultural.

1. Inteligencia lingüística.
2. Inteligencia lógico – matemática.
3. Inteligencia espacial.
4. Inteligencia corporal - kinestésica.
5. Inteligencia musical.
6. Inteligencia intrapersonal.
7. Inteligencia interpersonal.
8. Inteligencia naturalista.



Siguiendo la teoría de Howard la inteligencia académica no es un factor decisivo para conocer la inteligencia de una persona. De esta forma, el psicólogo y sus colaboradores afirman que Albert Einstein o Stephen Hawking no poseen una mayor inteligencia que tú o que yo, sino que hemos desarrollado tipos de inteligencia diferentes.

El arte se encuentra estrechamente vinculado a diversas inteligencias humanas, desde la corporal-cinestésica hasta la intra e interpersonal, y desempeña un papel clave en el desarrollo integral del individuo. Potencia habilidades como las siguientes:

El arte introduce a los niños en la comunicación visual, tanto como emisores como receptores, y contribuye al desarrollo de habilidades perceptivo-cognitivas y motrices esenciales para futuros aprendizajes. La inteligencia, concebida como la capacidad de aplicar estas habilidades en la creación de productos valiosos para la sociedad, resalta la importancia de devolver a la comunidad lo que se recibe en el proceso formativo.

Promover proyectos relacionados con el lenguaje artístico es fundamental para ofrecer un espacio creativo tanto en la escuela como en la sociedad. Además, valores como la voluntad, disciplina, atención y compromiso, necesarios para crear arte, forman la base para adquirir otras habilidades académicas y personales, facilitando un desarrollo equilibrado y enriquecedor.

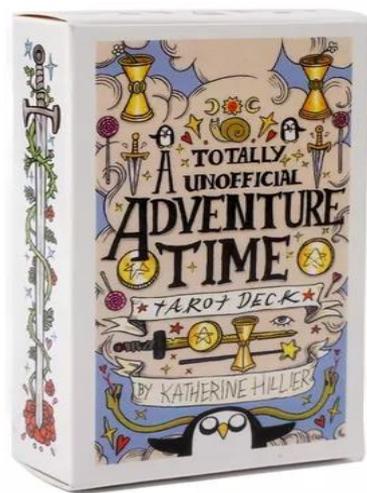


Tarot e inteligencia emocional: Una herramienta de autoconocimiento y crecimiento personal

La inteligencia emocional, popularizada por Daniel Goleman (1995), subraya la importancia de gestionar las emociones para lograr el bienestar personal y fortalecer las relaciones interpersonales. Este concepto engloba habilidades clave como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Estas competencias, fundamentales para el desarrollo personal, pueden ser potenciadas a través de herramientas simbólicas y artísticas como el tarot.

El tarot, con sus imágenes arquetípicas y su estructura narrativa, actúa como un vehículo para el autoconocimiento emocional. Al reflexionar sobre una carta específica, el individuo puede identificar y comprender sus emociones, facilitando el desarrollo de la autoconciencia. Este proceso simbólico también permite explorar emociones reprimidas, ya que las cartas del tarot ofrecen un espacio seguro para proyectar sentimientos y pensamientos que, de otro modo, serían difíciles de verbalizar.

La interpretación del tarot no se limita a un análisis estático de sus imágenes. Más bien, es un proceso narrativo que invita al individuo a conectar las cartas en una secuencia que refleje su vida y emociones. Esta práctica se asemeja a la narrativa terapéutica, un enfoque reconocido por su efectividad en promover el crecimiento emocional y la resiliencia (White & Epston, 1990). Al crear historias personales a partir de las cartas, el individuo no solo comprende sus emociones, sino que también encuentra maneras de resignificar situaciones difíciles, generando nuevas perspectivas y fortaleciendo su capacidad de autorregulación.



El tarot ha sido utilizado con éxito en la educación emocional, especialmente con jóvenes que enfrentan desafíos relacionados con el manejo de sus emociones. En un estudio llevado a cabo por Green y Lawson (2019), se exploró el uso del tarot como una herramienta pedagógica en un programa de educación emocional para adolescentes de entre 14 y 17 años. El objetivo del estudio era evaluar si el tarot podría ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades de autoconocimiento y regulación emocional en un entorno educativo.

El programa incluyó talleres semanales donde los estudiantes aprendieron a interpretar cartas del tarot como una forma de explorar sus emociones y reflexionar sobre sus interacciones con sus compañeros. Los resultados del estudio mostraron que el 78% de los estudiantes experimentó una mejora en su capacidad para identificar y gestionar emociones como la ansiedad y la frustración. Además, el 65% de los participantes informó que el tarot les permitió reflexionar de manera más profunda sobre sus conflictos interpersonales y desarrollar soluciones creativas para resolverlos (Green & Lawson, 2019).

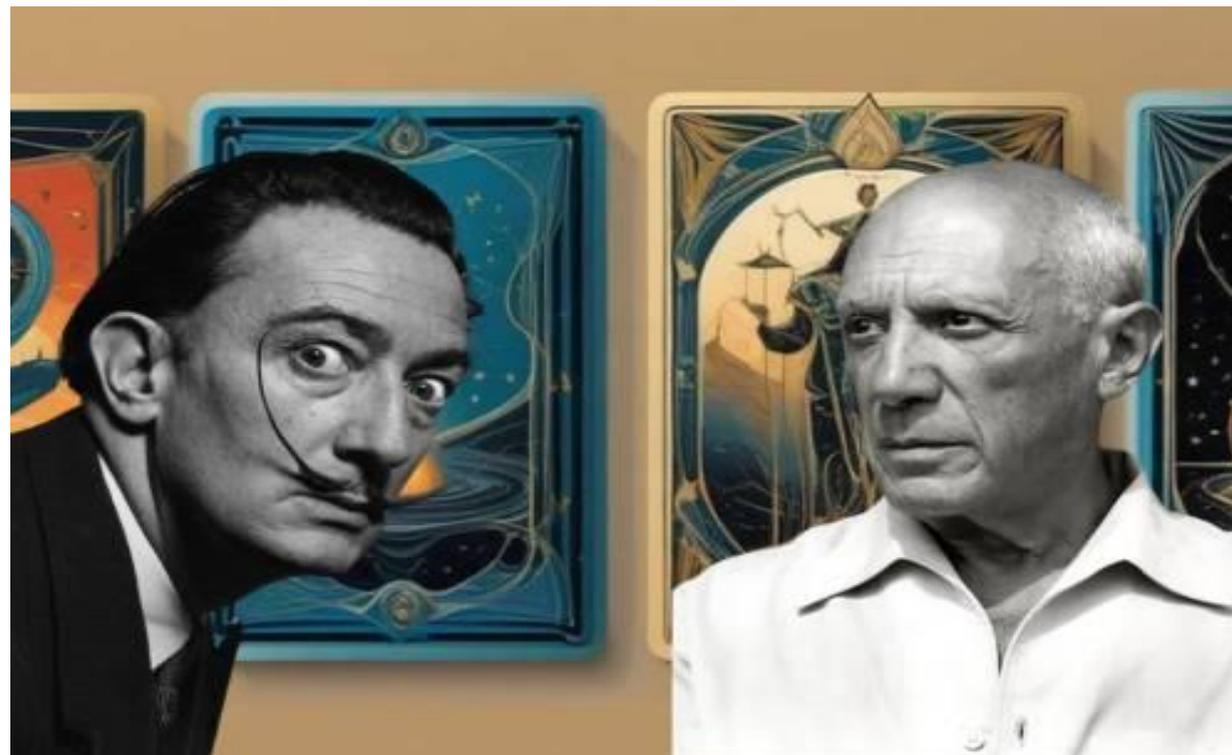


El Tarot como herramienta de inspiración artística y autoconocimiento emocional

La conexión entre el tarot y la expresión artística ha despertado un creciente interés académico, destacándose como una herramienta tanto creativa como introspectiva. En un estudio realizado por Anna Lindley (2021), se exploró cómo el tarot puede inspirar la creación artística al tiempo que promueve el autoconocimiento emocional.

El trabajo incluyó un taller de tres meses con la participación de 15 artistas visuales, quienes incorporaron el tarot en su proceso creativo. Cada artista seleccionó cartas como punto de partida para profundizar en emociones específicas y reflejarlas en sus obras. Este enfoque permitió vincular sus emociones y experiencias personales con la expresión artística, transformando el tarot en un puente entre el mundo interno y la creatividad visual.

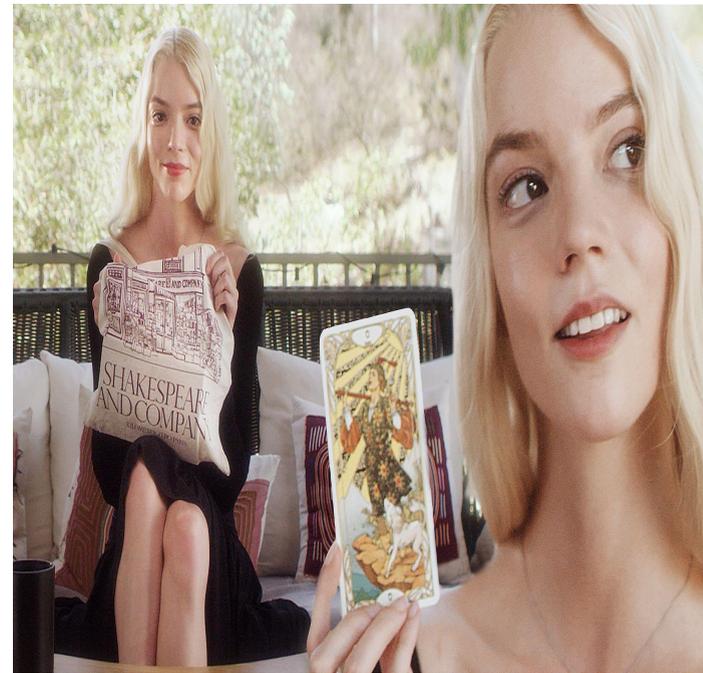
Los resultados fueron reveladores: el 87% de los participantes afirmó que el tarot les ayudó a conectarse más profundamente con sus emociones, impactando significativamente en la calidad y la profundidad emocional de sus obras. Además, el 80% señaló que esta práctica simbólica les permitió explorar y procesar emociones complejas, como la tristeza o la ira, de una manera constructiva. Este proceso no solo fortaleció su capacidad creativa, sino que también les ofreció un espacio seguro para la autorreflexión y la catarsis emocional (Lindley, 2021).



Las cartas del tarot no solo presentan imágenes cargadas de simbolismo, sino que también invitan a construir historias. Cada lectura se convierte en un proceso narrativo en el que el individuo conecta las cartas en una secuencia que refleja los desafíos y experiencias vitales que la humanidad ha enfrentado desde tiempos inmemoriales. Este enfoque narrativo guarda similitudes con la narrativa terapéutica, una metodología que ha demostrado ser eficaz para fomentar el crecimiento emocional y la resiliencia (White & Epston, 1990).

En el ámbito artístico, el tarot ha sido una fuente de inspiración para múltiples creadores. La artista contemporánea Keri Smith, por ejemplo, exploró la conexión entre el tarot y el arte en su libro *The Imaginary World of...*. Para muchos artistas, las cartas se convierten en un medio para canalizar emociones como el dolor, la alegría o la confusión, transformándolas en manifestaciones creativas. Así, el tarot no solo actúa como un puente entre el mundo interno y la expresión artística, sino que también facilita el proceso de autoconocimiento emocional.

El impacto del tarot no se limita al arte profesional. Programas educativos como *Emociones y Arte*, implementados en escuelas de educación alternativa, han incorporado el tarot como parte del currículo. Estas iniciativas han demostrado que el uso del tarot no solo permite a los estudiantes manejar sus emociones de manera más efectiva, sino que también contribuye a un mejor rendimiento académico. Al integrar el tarot en un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo, se fomenta la creatividad y el desarrollo emocional (Benson, 2020).



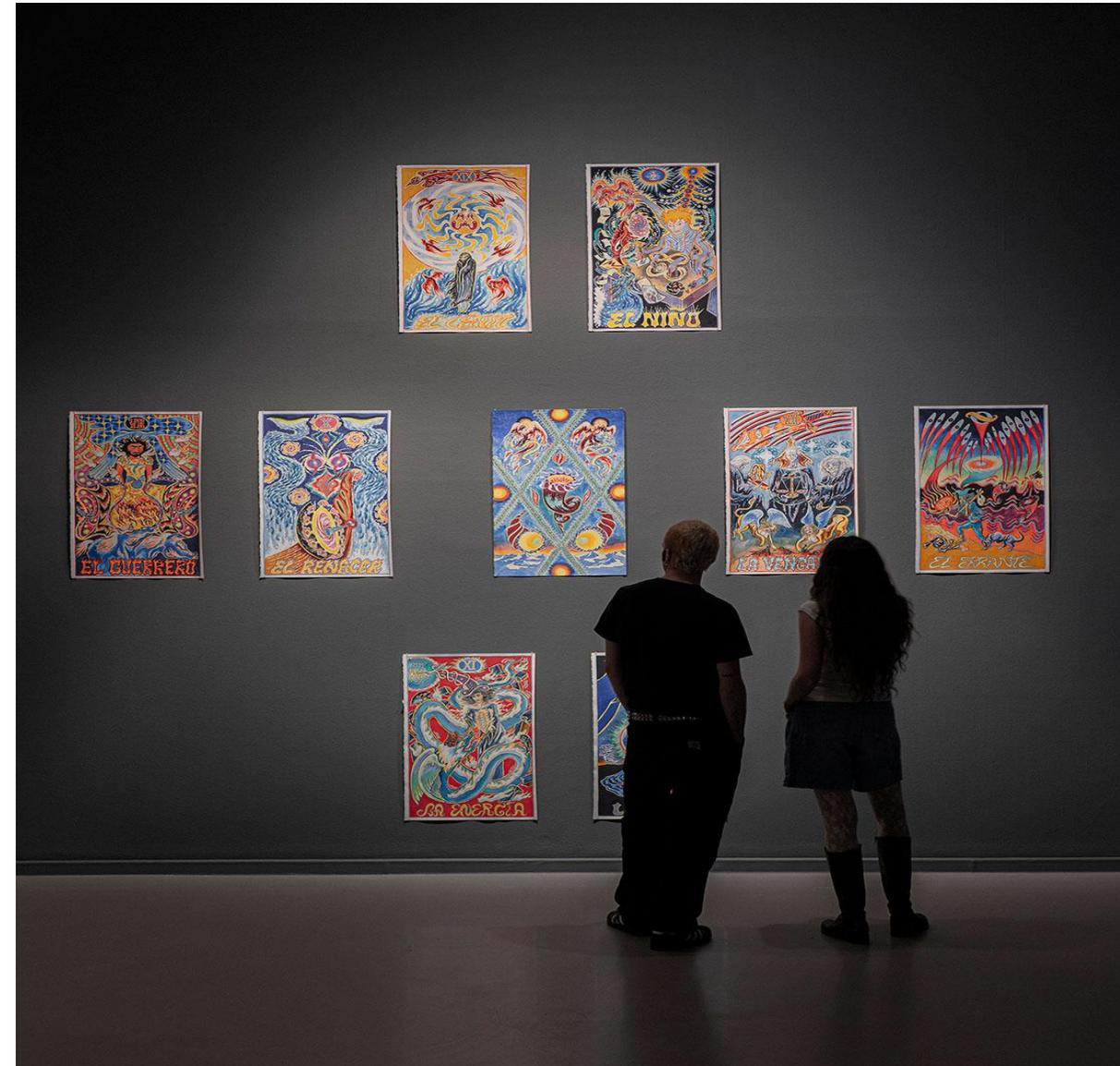
La interpretación artística del tarot

La creación de una narrativa personal a través del tarot es otra forma en la que esta herramienta se utiliza para fomentar el desarrollo emocional. La narración personal, según McCloud (1993), permite a las personas estructurar sus experiencias emocionales y darles un sentido coherente.

El acto de «leer» las cartas del tarot implica crear una historia simbólica basada en las cartas seleccionadas. Esta historia puede representar los sentimientos y pensamientos actuales del individuo, así como sus esperanzas y temores para el futuro (McCloud, 1993).

El acto de interpretar una carta de tarot es en sí mismo una forma de creación artística. Al igual que un crítico de arte ofrece una interpretación única de una obra, el lector de tarot genera significados que son personales y profundamente arraigados en su experiencia emocional.

El taro puede ser un medio poderoso para la expresión artística y creativa. Las cartas están impregnadas de simbolismo y pueden servir como inspiración para la creación de obras de arte, teatro, poesía o escritura.



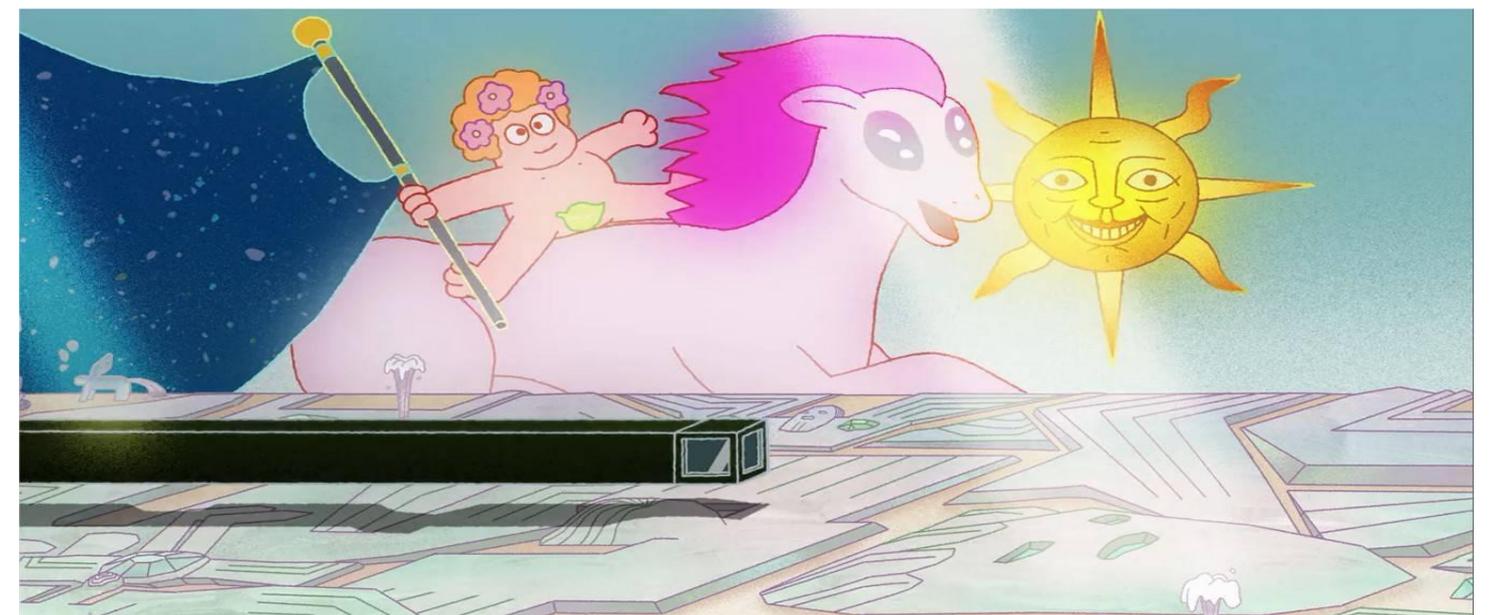
Talleres artísticos y tarot

Cada vez más, se están realizando talleres que combinan el tarot y la expresión artística. En estos espacios, los participantes utilizan las cartas como punto de partida para crear obras de arte que reflejen su viaje emocional. Este enfoque no solo fomenta la creatividad, sino que también permite una exploración emocional profunda, creando un espacio de sanación y autoconocimiento (Miller, 2017).



El tarot se ha incorporado en talleres y cursos de arte como una herramienta para que los participantes exploren sus emociones de manera creativa. En estos talleres, se invita a los participantes a seleccionar una carta del tarot y luego crear una obra de arte inspirada en la imagen y los sentimientos que evoca.

Un ejemplo notable de este enfoque es el taller «Tarot Creativo» dirigido por el artista visual David de la Cruz, donde los participantes utilizan el tarot como fuente de inspiración para crear pinturas y collages. Según de la Cruz, el tarot proporciona un punto de partida simbólico que ayuda a los artistas a explorar emociones difíciles de verbalizar y a expresarlas a través de medios visuales (de la Cruz, 2019). Este proceso creativo no solo mejora la inteligencia emocional de los participantes, sino que también les permite desarrollar una mayor comprensión de sí mismos a través del arte.

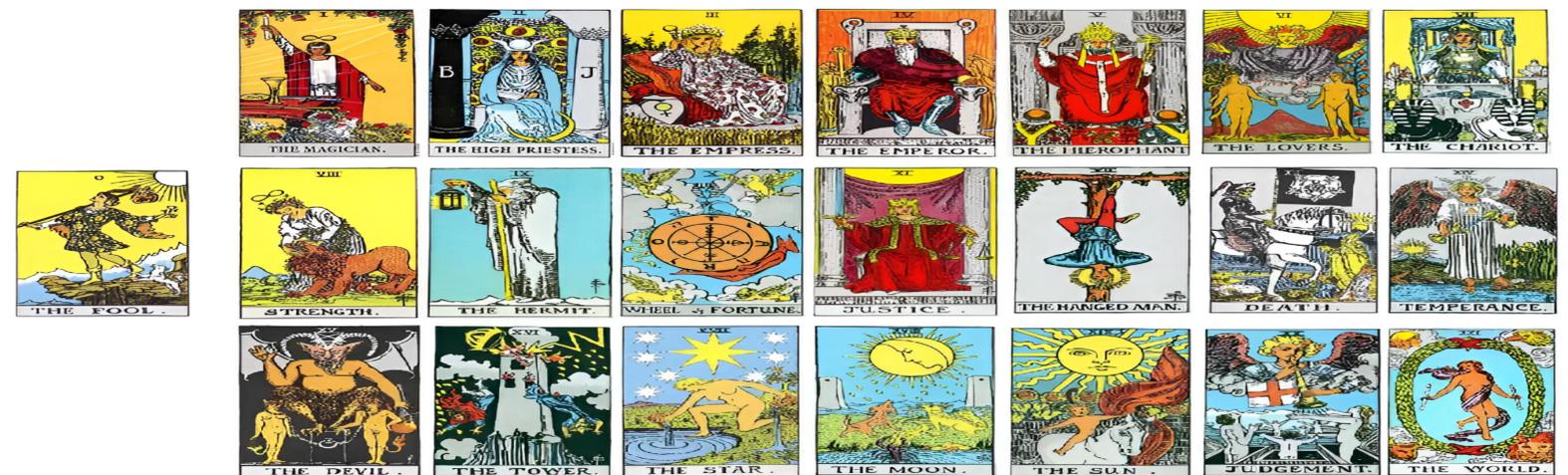


El uso del tarot con un enfoque terapéutico

El tarot, tradicionalmente asociado con la adivinación y el misticismo, ha evolucionado hacia enfoques contemporáneos que lo integran como herramienta en el ámbito terapéutico. Este enfoque no busca predecir el futuro, sino facilitar la exploración del mundo interno, promoviendo el autoconocimiento, el desarrollo emocional y la toma de decisiones conscientes.

La terapia artística utiliza el arte como un medio para que las personas exploren y expresen sus emociones de manera no verbal. Según Cathy Malchiodi (2007), la terapia artística crea un espacio seguro para que las personas procesen sus emociones a través de formas de expresión creativa como la pintura, el dibujo o el uso de imágenes visuales.

La terapeuta y artista visual Hannah Goldstein, ha utilizado las cartas del tarot en sus sesiones de terapia como un medio para que los pacientes procesen emociones relacionadas con el trauma y el estrés emocional. Según Goldstein, el uso del tarot permite a los individuos acceder a emociones difíciles de articular verbalmente y les brinda un marco simbólico para explorar posibles soluciones a sus problemas emocionales (Goldstein, 2018).





El tarot ha encontrado un lugar en la psicoterapia moderna, especialmente en enfoques que se centran en el autoconocimiento y la exploración emocional. Carl Rogers (1961), uno de los pioneros de la psicoterapia humanista, argumentó que el autoconocimiento es crucial para el crecimiento personal y el bienestar emocional. En este contexto, el tarot puede actuar como un camino de autoconocimiento, facilitando el proceso de autodescubrimiento y autorreflexión.

La psicoterapia basada en el tarot se utiliza para explorar las emociones y los patrones psicológicos que pueden estar afectando al paciente (Shapiro, 2002).

Un ejemplo práctico de este enfoque es el trabajo de la psicoterapeuta Linda Williamson, quien ofrece un espacio para que los pacientes proyecten sus emociones en las cartas y, a través de la reflexión guiada por los arcanos, procesen esas emociones de manera constructiva (Williamson, 2017).

Diversas investigaciones en el campo de la terapia artística sugieren que la expresión creativa, como la que facilita el tarot, tiene un impacto positivo en el bienestar emocional. Malchiodi (2007) sostiene que el arte proporciona un espacio seguro para que los individuos exploren sus emociones sin el juicio de los demás, lo que les permite conectar con sus sentimientos de una manera más profunda.

Estudios recientes también han sugerido que el tarot, cuando se utiliza en un entorno controlado, puede ayudar a las personas a visualizar y procesar emociones difíciles. Según Karatzias et al. (2018), la visualización de imágenes simbólicas en terapia puede ayudar a los individuos a exteriorizar y procesar traumas emocionales que de otra manera serían difíciles de expresar.



Uno de los campos donde el tarot ha mostrado potencial es en el tratamiento de traumas emocionales. En un estudio realizado por Karatzias et al. (2018), se investigó cómo el uso de imágenes simbólicas, como las que se encuentran en las cartas del tarot, puede ayudar a los pacientes que sufren de trastorno de estrés postraumático (TEPT) a procesar emociones difíciles relacionadas con sus experiencias traumáticas. El estudio se llevó a cabo en un entorno terapéutico donde se usaron cartas del tarot durante sesiones de terapia artística con 25 pacientes que habían experimentado eventos traumáticos.

Los resultados mostraron que el 76% de los pacientes reportaron una mejora significativa en su capacidad para identificar y expresar emociones relacionadas con sus traumas, y un 68% expresó una mayor comprensión de sus propios patrones emocionales después de varias sesiones (Karatzias et al., 2018).



El tarot también ha sido aplicado en el ámbito del coaching emocional, donde se ha utilizado como una herramienta para ayudar a las personas a desarrollar habilidades de autoconocimiento y regulación emocional. Un estudio realizado por McDowell (2020) examinó el impacto del tarot en el coaching emocional en un grupo de 40 participantes, que incluía tanto hombres como mujeres entre 25 y 45 años. El estudio se centró en cómo las sesiones de coaching que incluían el uso de cartas del tarot ayudaron a los participantes a desarrollar estrategias para manejarlas en sus relaciones personales y profesionales.

Durante un periodo de seis meses, los participantes recibieron sesiones de coaching en las que las cartas del tarot se utilizaron para generar discusiones sobre emociones y conflictos interpersonales. Los resultados del estudio mostraron que el 85% de los participantes informaron una mejora significativa en su capacidad para reconocer emociones difíciles, como el miedo y la inseguridad, y el 70% señaló que pudieron identificar patrones emocionales negativos que antes no habían reconocido. Además, el 90% de los participantes reportó que las sesiones de tarot-coaching les permitió mejorar sus relaciones interpersonales (McDowell, 2020).



Referencias:

- Acuña, L., Castillo, R., Bechara, A., & Godoy, A. (2013). Risky decision-making in adolescence.
- Arnheim, R. (1974). *Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye*. University of California Press.
- Barrett, D. (2010). *The Secret Language of Tarot*. Weiser Books.
- Bradley, K. (2002). Informing and reforming dance education research. En R. Deasy (Ed.), *Critical links: Learning in the arts and student academic and social development*. Arts Education Partnership.
- Capra, F. (1996). *The Web of Life: A New Scientific Understanding of Living Systems*. Anchor Books.
- Catterall, J. (2002). Research on drama and theater in education. En R. Deasy (Ed.), *Critical links: Learning in the arts and student academic and social development*. Arts Education Partnership.
- Coleman, P. G. (2011). *Emotional Intelligence in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*.
- Edwards, B. (2000). *Nuevo aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro*. Ed. Urano.
- Eisner, E. W. (2004). *El arte y la creación de la mente: El papel de las artes visuales en la transformación de la conciencia*. Paidós.
- Gardner, H. (2003). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Paidós.
- Gilmore, D. (1995). *Symbolic Creativity in Art and Design*. Palgrave Macmillan.
- Gómez-Leal, R., Megías-Robles, A., Sánchez-López, M. T., & Fernández-Berrocal, P. (2021). Psychopathic Traits and Ability Emotional Intelligence in Incarcerated Males. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 13(2), 79-86. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2021a8>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Hardiman, M. (2012). *The Brain-Targeted Teaching Model for 21st-Century Schools*. Corwin.
- Hardiman, M., Rinne, L., & Yarmolinskaya, J. (2014). The effects of arts integration on long-term retention of academic content. *Mind, Brain, and Education*, 8(3).
- Healy, J. (1990). *Endangered Minds*. Touchstone.
- Hetland, L., Winner, E., Veenema, S., & Sheridan, K. (2007). *Studio Thinking: The Real Benefits of Visual Arts Education*. Teachers College Press.
- Hillman, J. (1989). *The Essential James Hillman: A Blue Fire*. Routledge.
- Jung, C. G. (1959). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press.
- Katagiri, N., et al. (2017). Symptom recovery and relationship to structure of corpus callosum in individuals with an 'at risk mental state'. *Psychiatry Research*, 272, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2017.11.016>

- Koubeissi, M. (2017). Dropping the Sectioning of the Anterior Corpus Callosum for Drop Attacks. *Epilepsy Currents*, 17(5), 291-292. <https://doi.org/10.5698/1535-7597.17.5.291>
- Langer, S. K. (1953). *Feeling and Form: A Theory of Art Developed from Philosophy in a New Key*. Scribner.
- Malchiodi, C. A. (2007). *The Art Therapy Sourcebook*. McGraw-Hill.
- Mehr, S. A., Schachner, A., Katz, R. C., & Spelke, E. S. (2013). Two randomized trials provide no consistent evidence for nonmusical cognitive benefits of brief preschool music enrichment. *PLoS ONE*, 8(12).
- Miller, R. A. (2017). Tarot and Psychology: Spectrums of Possibility. *Psychological Perspectives*, 60(3), 22-45.
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación: sólo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.
- Mullaguri, N., Battineni, A., Newey, C., & Nattanmai, P. (2017). White Matter Changes in Corpus Callosum in a Patient with Idiopathic Normal Pressure Hydrocephalus. *Journal of Neuroscience in Rural Practice*, 8(4), 657-659. https://doi.org/10.4103/jnrp.jnrp_329_17
- Posner, M. I., Rothbart, M. K., Sheese, B. E., & Kieras, J. E. (2008). How arts training influences cognition. En *Learning, arts, and the brain: The Dana Consortium on arts and cognition*. Dana Press.
- Rabkin, N., & Redmond, R. (2004). *Putting the arts in the picture: Reforming education in the 21st century*. Columbia College.
- Rauscher, F. H., Shaw, G. L., & Ky, K. N. (1993). Music and spatial task performance. *Nature*, 365(6447), 611.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rittelmeyer, C. (2008). Advantages and Disadvantages of Brain Research for Education. *Research Bulletin*, 14(1), 17-27.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. W. W. Norton & Company.
- Sousa, D. A. (2011). *How the Brain Learns*. Corwin.
- Steiner, R. (1996). *The Foundations of Human Experience*. Anthroposophic Press.
- Thomson, W. L., Slotnick, S. D., & Thompson-Schill, S. L. (2009). Two forms of spatial imagery: Neuroimaging evidence. *Psychological Science*, 20, 124-129.
- Treviño Villarreal, D. C., González Medina, M. A., & Montemayor Campos, K. M. (2019). Habilidades socioemocionales y su relación con el logro educativo en alumnos de Educación Media Superior. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 10(1), 32-48.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- Winner, E., Hetland, L., Veenema, S., & Sheridan, K. (2006). Studio thinking: How visual arts teaching can promote disciplined habits of mind. En P. Locher, C. Martindale & L. Dorfman (Eds.), *New directions in aesthetics, creativity, and the arts*. Baywood.
- Zinn, J. (2014). *The Mindfulness Revolution: Leading a Life of Purpose, Meaning, and Joy*.