Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**“Los beneficios del arte para la salud de todos”**

Sandra Rospigliosi Tudela, artista y psicóloga clínica

19 noviembre 2014

***Paso 1 Instrucciones:* Lee el artículo. En cada línea, escribe un resumen (una oración) o una idea importante de la selección.**

|  |
| --- |
| Existe un gran malentendido sobre el arte y los artistas. Muchos creen que uno nace o no nace con talento y que no hay nada que podamos hacer para cambiar esto. Está claro que no todos podemos ser Dalí, pero lo que todos definitivamente sí podemos hacer es crear.  El proceso de crear una obra, a si sea considerada talentosa o no, genera beneficios en la salud de todos los seres humanos. Hacer arte estimula el cerebro, mejora el bienestar y consigue que las personas sean más saludables. Entonces, por qué dejar de hacer arte bajo la idea de que es una actividad solo para artistas cuando en realidad, todos tenemos la capacidad de hacerlo, de disfrutarlo y de vernos beneficiados.  Estos son algunos de los beneficios que hacer arte aporta para la salud de todos: |

Resumen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| El arte te hace más observador: Leonardo da Vinci dijo: “La pintura abarca todas las funciones del ojo, estas son: la oscuridad, la luz, el cuerpo, el color, la forma, la ubicación, la lejanía, la cercanía, el movimiento y el reposo”. Crear nos ayuda a aprender a *mirar,*ya que nos hace concentrarnos en los detalles y prestar más atención a nuestro mundo interior y exterior. |

Resumen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| El arte realza nuestra habilidad para la resolución de problemas: A diferencia de las matemáticas, no hay una respuesta correcta en el arte. El arte fomenta el pensamiento fuera de la caja y nos permite romper con los esquemas para así poder inventar nuestra propia solución. |

Resumen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| El arte eleva el autoestima y proporciona una sensación de realización: Los padres suelen colgar los dibujos que han hecho sus hijos en la puerta de su refrigeradora o en las paredes de sus cuartos por que se sienten orgullosos de lo que sus hijos han creado. Esa es la misma sensación que uno puede tener al mirar su propia obra. Por otro lado, tener una idea en mente de lo que uno quiere crear y finalmente ver que ha sido capaz de realizarla puede generar una gran sensación de satisfacción y de logro. |

Resumen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| El arte reduce el estrés: Pintar, dibujar, moldear, cortar, pegar, son actividades que ayudan al cuerpo y a la mente a relajarse. Hacer arte conduce a que uno se sumerja en su proceso creativo con el objetivo que tiene en mente sobre lo que quiere lograr. Esto reduce los niveles de estrés y en general aumenta el bienestar. |

Resumen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| El arte mejora las capacidades cognitivas y de memoria: Estudios que relacionan las neurociencias y el arte demuestran que durante el proceso creativo los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro se conectan e integran. Este efecto genera el crecimiento de nuevas células cerebrales las cuales desarrollan las capacidades cognitivas y aumentan la memoria. |

Resumen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

<https://sandrarospigliosi.wordpress.com/2014/11/10/beneficios-arte-salud/>

***Paso 2 Instrucciones:* Al lado de cada resumen, escribe un símbolo de la lista aquí abajo.**

✓: Ya lo sabía.

★: ¡Me encanta la idea!

? : No entiendo o no estoy de acuerdo.

! : ¡Me sorprende! No lo sabía.

***Paso 3 Instrucciones:* Reacción personal. Responde a las preguntas aquí abajo.**

1. ¿Qué opinas del artículo? ¿Con cuales argumento estás de acuerdo? ¿Con cuales argumento no estás de acuerdo?
2. Escribe una pregunta que tienes.
3. ¿Has pensado en otro beneficio del arte que la autora no menciona?

Optional idea for During-Reading:

* Jig saw
* Hear/Say

Pre-Reading:

* Brainstorm in groups: Benefit of art
* Flipgrid question: Benefit of art?
* Table tents with benefits listed: students walk in pairs and discuss statements
* Complete activity with infographic

Post-Reading

* Continuum (move around room depending on how much you agree with statements related to benefits of art)
* Compare/Contrast with benefits listed on infographic from a previous activity