

La importancia del arte y la pintura para nuestro bienestar

El arte es una actividad llevada a cabo **con una finalidad estética y comunicativa** donde se expresan tanto ideas como emociones, pero, desde hace mucho de tiempo, ha adquirido otro papel en nuestras vidas. Es una **herramienta terapéutica** que se considera una gran aliada de la comunicación y la manifestación de sentimientos, y nos ayuda a reducir el estrés, a superar problemas emocionales, mejorar el autoconocimiento, la autoestima y el control emocional.

El arte llega a nosotros de muchas maneras y lo captamos a través de los diferentes sentidos, pero sea cual sea su forma de expresión, esta disciplina evoca unas emociones que a través del color y las formas nos ayudan a **conectar con nosotros mismos**. Pintar es una acción que puede hacer todo el mundo y a cualquier edad, que nos permite expresar todo aquello que llevamos adentro, emociones, vivencias, recuerdos, y esto tiene un efecto sanador. Además, es un gran aliado para aportar calma y que nos permite comunicar sin palabras, reflexionar y aproximarte en la vida.

Hay muchas maneras de entender el arte y la relación que este puede tener para nuestro bienestar. Laia [Bedós Bonaterra](#) nos cuenta cómo ha influido el arte y la pintura en su vida tan personal como profesionalmente, qué beneficios nos puede aportar y nos propone las principales maneras de expresar las emociones a través del arte.

Bedós Bonaterra creció en un ambiente totalmente artístico, con unos padres arquitectos y abuelos y bisabuelos que eran pintores. Parece que **la pintura ya formaba parte de su ADN**: con 16 años ganó el primer premio de pintura de la Generalitat de Catalunya y a los 18 decidió ir a estudiar a la Universidad Bellas Artes. Ella siempre había pintado de manera libre y abstracta. Pintar le servía para expresar como se sentía y le ayudaba a **liberar las emociones y a entender qué pasaba en su interior**. El hecho de pintar era su momento para parar, escuchar y expresar todo lo que tenía adentro, y a la vez tomar conciencia de la vida y del momento presente.

En un primer momento, Laia ofrecía talleres de pintura “a su manera” y observó como a menudo sus alumnas, mientras pintaban, reían, bailaban o lloraban... un montón de sentimientos afloraban, ¡en cada una de las sesiones! Todo esto hizo que Bedós se

interesara en cómo acompañar a los otros a gestionar estas emociones que tan fácilmente se expresaban cuando hacía las clases.

Con este objetivo estudió un **posgrado en terapia basada en las emociones**, después un máster en terapia sistémica y transgeneracional y, posteriormente, otro posgrado en Intervención en Luto y Crisis. Gracias a esto aprendió como acompañar bien en el ámbito terapéutico y en qué consistía la gestión emocional.

Una cosa es expresar las emociones y la otra qué hacer con ellas. La expresión por sí sola ya nos ayuda y nos aporta muchos beneficios, pero después también hay un gran trabajo detrás de gestión emocional más consciente. El arte es una herramienta muy potente para poder hacer todo este proceso y, además, de una forma lúdica e incluso divertida.

Laia se introdujo en esta profesión más terapéutica y de gestión emocional cuando consiguió hacer el proceso de luto de la muerte de su padre. Ella lo superó gracias a la pintura, esto hizo que fuera un antes y un después en su vida. **La pintura la salvó.** Entonces fue cuando sintió que si la pintura la había podido ayudar tanto, también lo podría hacer con otras muchas personas. Y así fue como se comprometió a acompañar a las personas, a **liberar las emociones con la pintura y a hacer un proceso hacia la salud y el bienestar.**

Si tienes ganas de vivir en primera persona como la pintura y el arte pueden ser una herramienta para expresar tus emociones, **Laia ofrece un montón de talleres y sesiones adaptadas a todas las edades.** Desde sesiones individuales y grupales de emociones y pintura en su espacio-estudio de Llançà, hasta talleres de mindfulness y pintura en la naturaleza. Además, para los pequeños de casa, ofrece talleres familiares a partir de los cuentos: “El monstruo de los besos” y “El monstruo de los abrazos”. Todos ellos son talleres artísticos con atención a las emociones y la expresión con el arte.

Otra opción que también te puede interesar es participar en el [retiro en Can Felicià](#) en Beuda, cerca de Besalú. Durante los días 29, 30 y 31 de julio, te trasladarás en un entorno idílico con piscina, donde con el acompañamiento de Laia podrás trabajar la expresión de emociones a través de la pintura y el dibujo de una manera fácil y lúdica. También se harán ejercicios de conciencia corporal, movimiento y respiración en relación con la pintura y el dibujo, y un montón de actividades adentro y fuera en la naturaleza si el tiempo lo permite.

También puedes encontrar un curso en línea sobre cómo desbloquear y expresar tus emociones con la pintura. Un programa que te ayudará a liberarte, expresar, jugar y encontrar la calma a través del arte. Un curso donde podrás descubrir que pintar es la mejor herramienta para conectar con las emociones y expresarlas con el fin de **conseguir un bienestar auténtico**. Son muchos **los beneficios que nos aporta la pintura para nuestro bienestar** y uno de ellos, y quizás el más importante, es el hecho de parar y tener un espacio solo para ti, no se trata de hacer algo bien o bonito, sino de disfrutar de un rato contigo mismo, sin importar el resultado. **Esto mismo ya es bienestar**.

Y si eres un profesional de la ayuda, psicólogo, docente o terapeuta, Laia también ofrece una formación en línea para aprender a como utilizar la pintura para acompañar a tus alumnos o pacientes a expresar las emociones. Descubrirás cómo, sin saber pintar, puedes usar esta herramienta de la pintura.

Sumérgete en este estado de bienestar individual basado en la satisfacción y la tranquilidad de la mano de Laia Bedós, con quien podrás aprender como usar la pintura como herramienta de bienestar, a través de sus talleres y sesiones individuales o grupales. Además, recuerda que no es necesario saber pintar para hacer este proceso de autoconocimiento. Por lo tanto, quizás es un buen momento para empezar un nuevo reto que a la vez se puede convertir en una terapia personal y una cura para el mismo bienestar.