

El insólito lugar para meditar que recomiendan los expertos para contrarrestar la soledad y la tristeza

21/02/2026



Todos tenemos nuestros días buenos y otros en los que queremos aislarnos del mundo y solemos encerrarnos en nuestro cuarto para alejarnos de todo. Pero hay otros lugares que pueden sernos de mucha ayuda en esos días: **los museos**.

Visitar este tipo de lugares tiene beneficios para la mente, además de que el arte puede alimentar el alma.

Recorrer un museo puede ser una buena **terapia antiestrés** que algunas personas usan como refugio en días de furia.

Además, el museo puede ser un lugar ideal para meditar ya que

hay quienes encuentran en una visita a una galería de arte, un museo o **una catedral** de excepcional belleza, el aliciente para superar un día de bajón emocional.

Encontrar la calma y la felicidad en el arte

Según la ciencia, mirar cuadros cuando estamos tristes o ansiosos, es una buena idea, ya que de una reciente investigación del Instituto de Psiquiatría, Psicología y Neurociencia del King's College de Londres se desprendió que contemplar obras de arte reduce **el estrés**.

Numerosos estudios demostraron que cuando miramos un cuadro aumentan los **niveles de dopamina** y endorfinas, se reduce el cortisol, baja la presión arterial y se regula el ritmo cardíaco, explica el educador de arte español Pablo Ortiz de Zárate, a la vez que precisó que, admirar un cuadro o una escultura, generan bienestar instantáneo, aunque no sepamos nada de arte.



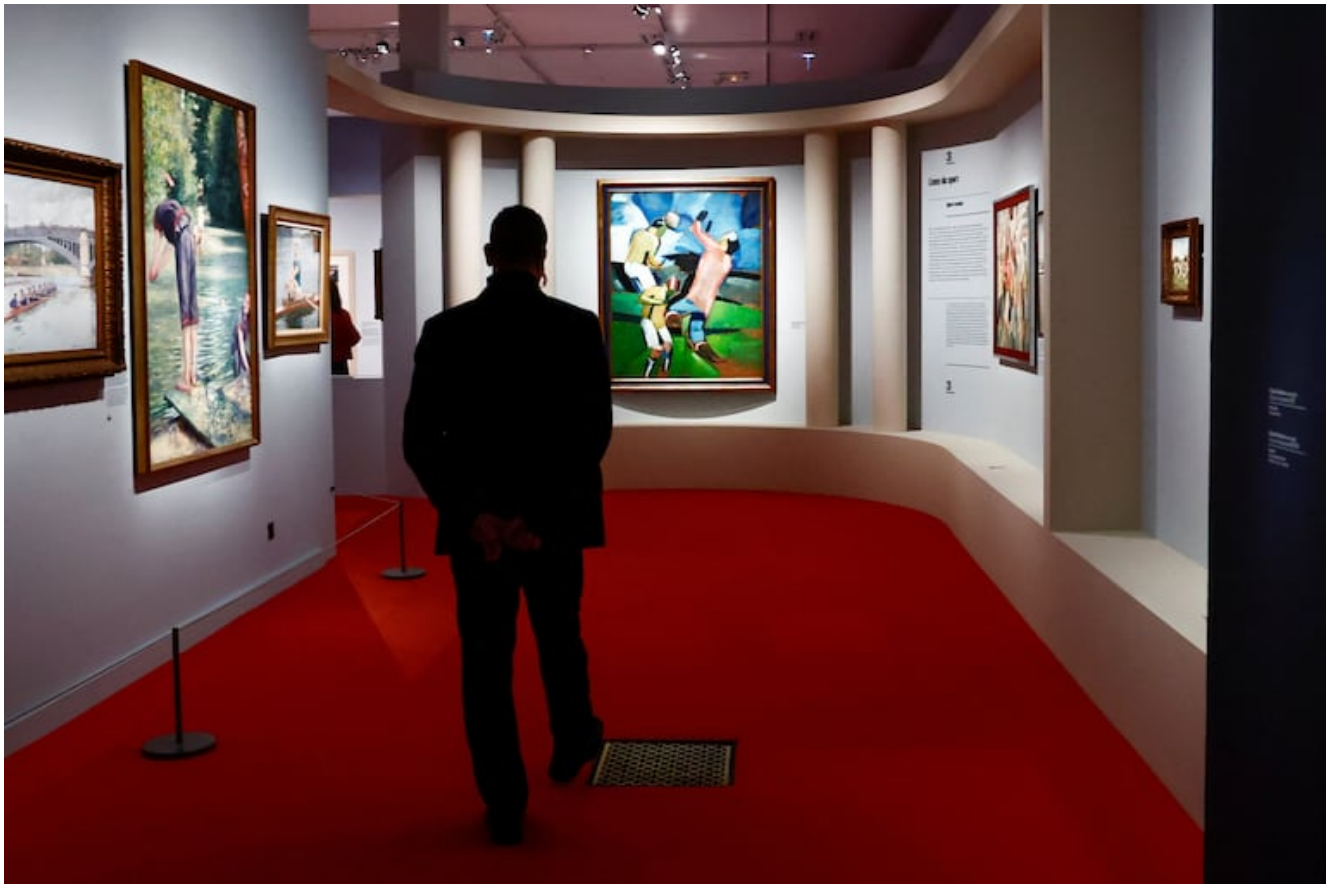
Al pintar un cuadro, el artista expresa emociones. (Foto: Adobe Stock)

Además, ver arte combate **la ansiedad** y ayuda en casos de depresión y tanto es así que, en algunos países, los médicos lo recomiendan. En Montreal, por ejemplo, desde 2018 algunos doctores prescriben entradas gratuitas al Museo de Bellas Artes como parte del tratamiento contra la ansiedad y, ante esta evidencia, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendó usar el arte como herramienta de salud pública.

Por qué un museo

Muchos encuentra en un museo el antídoto a su miedo de salir solos especialmente después de una ruptura o tras una mudanza. El experto dijo que los museos son perfectos para empezar a hacer **vida social** tras un periodo de soledad o crisis debido a que combinan dos cosas aparentemente opuestas, introspección y presencia de otros.

Son lugares de silencio, de paseo tranquilo con nosotros mismos, pero, al mismo tiempo, son **espacios públicos** donde estamos rodeados de gente, pero cada uno está en lo suyo, nadie nos observa, nadie nos pregunta y nadie espera nada de nosotros. “Es ideal para romper ese miedo inicial a estar con gente cuando todavía te sientes frágil”, indicó.



Las obras de arte pueden entenderse al mirarlas detenidamente (Foto: REUTERS/Gonzalo Fuentes)

A diferencia del teatro, el cine o los conciertos, el museo no nos marca el ritmo, no hay prisas, podemos ver lo que queramos en el orden que deseemos y a nuestro tiempo y esa falta de urgencia es clave para la estabilidad emocional. Los centros de arte son espacios donde no tenemos que rendir, ni decidir rápido o cumplir expectativas y esa libertad es un **refugio de paz**.

Detenerse ante una obra de arte con atención, sin expectativas, ni móvil, tiene efectos a medio y largo plazo, ya que, ver arte mejora la **capacidad de observación** porque, para entender un cuadro, hay que fijarse en los detalles y ese entrenamiento se traslada a la vida diaria. De hecho, un estudio de la Universidad de Yale demostró que estudiantes de medicina que acudían a cursos de arte detectaban mejor problemas de salud en sus pacientes.

Arte para regular las emociones

El arte aumenta **la empatía**, ya que, cuando miramos una pintura nos ponemos en la piel de sus protagonistas y, con el tiempo, esa capacidad se traslada a nuestras relaciones. En tanto, los pensamientos negativos constantes pueden mantener el cerebro en alerta y concentrarnos en una obra de arte impide que el ruido mental nos invada.

El gran bloqueo suele empezar por decir que no entendemos de arte pero los cuadros son **emociones** que alguien sintió y dejó plasmadas. Para reconectar con el arte, el especialista propone un sencillo ejercicio: fijarse en tres elementos del cuadro, en las personas, especialmente ojos y manos, en los objetos, que dan pistas ocultas, y en lo inmaterial, es decir, luz, color, espacio y líneas. Solo con eso basta para empezar a comprender cualquier obra y conectar con ella.

Igual que caminar o **meditar**, se puede usar el arte como ejercicio mental y para mejorar la concentración. “Recomiendo 10 minutos diarios observando una obra”, propone, a la vez que indica que sería algo así como un microentrenamiento para la mente que no sustituye a la terapia, pero la complementa y nos devuelve algo esencial cuando estamos de bajón, un espacio seguro para estar con nosotros mismos.

Fuente: TN