

# ¡Atacazo artístico! Conoce los beneficios que tiene el arte para ti



**Mayor sensibilidad y respeto del otro y del entorno** son solo algunos beneficios de practicar alguna disciplina artística, afirmó **Nayeli Sedano**, líder de **Arte y Cultura** en Tec campus Sonora Norte, quien afirmó:

*“El arte no tiene que ver con el talento, sino que es una forma de comunicar y es parte fundamental de la formación integral”.*

La productora, directora y actriz, **Nayeli Sedano**, tiene **más de 18 años** dedicándose al teatro y a la gestión cultural, comparte con CONECTA la importancia de **practicar una actividad artística**.

*“El arte se trata de dar y recibir, escuchar y comunicar”.*

## **Una visión más amplia del entorno**

De acuerdo con Nayeli Sedano uno de los beneficios de practicar alguna disciplina artística es el desarrollo de **sensibilidad artística**.

*“Una persona que se abre a las artes gana **criterio y una visión más amplia del mundo**”.*

Agregó que esto te permite disfrutar, reconocer el entorno y entender a quienes te rodean de una manera más profunda.

Añade que la importancia del arte para el desarrollo humano es algo que no se puede dissociar de nuestro ser, pues está entrelazado con nuestros **sentimientos y motivaciones**.

En resumen, para ella el arte permitirá al ser humano incrementar su capacidad de **expresar, sentir y pensar**, a través del dibujo, el movimiento o el sonido.

Alumna de la compañía de Teatro de Sonora Norte width="1884" loading="lazy">

### **Reducción del estrés y mejor estado de ánimo**

Sedano agrega que es importante darse tiempo para **reflexionar a solas y conectar** con nuestras ideas y emociones y esto se puede lograr a través de la práctica de alguna disciplina artística.

*“La clave para dejarte inspirar es **ser consciente** y estar plantado en el momento presente”.*

Enfocar la atención a la acción que se está realizando es una técnica de autogestión emocional que pone a la persona en el ahora, disminuyendo los distractores que provocan estrés y la tensión.

Desde el punto de vista **físico**, agregó la entrevistada, la expresión de emociones genera un **aumento de endorfinas** en el cuerpo, provocando así un sentimiento de bienestar.

Ensamble musical en campus Sonora Norte width="1715" loading="lazy">

### **Fortalecimiento del autoestima**

Involucrarse en una actividad que te inspira genera **motivación**, la cual permite ser **constante** en la práctica y lleva a la disciplina y *“la disciplina viene de dentro, comprométete”.*

Sedano invita a **compartir el progreso** que se genere a raíz de la constancia en la práctica, ya que así es como se gana seguridad y autoconfianza.

Por otro lado, dijo, existe un factor social que puede fortalecer el autoestima al convivir con personas cuyos intereses son similares a los nuestros.

*“En el arte se habla de **lo que sentimos y lo que somos**, no es casualidad que los artistas de una compañía formen núcleos como familias”.*

*“En el arte puedes ser disciplinado y comprometido en un ambiente que te apasiona y divierte”.*

### **Comienza ya y sácale provecho al arte**

Para obtener los beneficios del arte, Sedano recomienda **no esperar al momento ideal**, sino **empezar ya** a practicar la disciplina que más te llame la atención.

Además, una vez iniciado, debe haber **compromiso** para cumplir con los ensayos y **lo que toca hacer**.

*“En el arte puedes ser disciplinado y comprometido en un ambiente que te apasiona y divierte”.*

Finalmente habla de **escuchar la retroalimentación** sin prejuicios: *“el arte se trata de **dar y recibir**, escuchar y comunicar, para que el aprendizaje sea más rápido, exista mayor confianza y se fortalezcan los vínculos”.*

## **La oferta artística en campus Sonora Norte**

Para empezar en las disciplinas artísticas, el **Departamento de Arte y Cultura** de campus Sonora Norte te ofrece una variedad de **actividades culturales**.

Como **estudiante** puedes inscribirte a los talleres de canto, artes plásticas, actuación para cine, fotografía artística, baile y música con instrumentos, como guitarra, batería, ukelele y la **rondalla borregos**.

Para quienes desean apreciar el arte desde la butaca, también existe el taller **“escuela de espectadores”**, donde visitan eventos culturales para después **reflexionar** en grupo, a fin de compartir las percepciones y **enriquecer la sensibilidad artística**.

Además, se detonan **eventos culturales abiertos al público en general**, por ejemplo, la **Verbena Mexicana**, que será celebrada este **14 de septiembre** en el **campus Sonora Norte**.

La Verbena Mexicana será una **fiesta con mariachi**, antojitos, juegos y entretenimiento por parte de las compañías de teatro **“Quinta Pared”**, de danza **“Rhapsodic”** y **“Morpho”**, y de música **“One Door”** del campus.

**TAMBIÉN QUERRÁS LEER...**