Publicado en México el 04/10/2024

# [Arte y bienestar, un camino hacia la innovación y humanismo: Skilling Center Tecmilenio](http://www.notasdeprensa.es)

## El arte no solo es una forma de expresión, sino también una vía hacia el bienestar emocional. El estudio del arte puede transformar la vida de las personas

 Más allá de la experiencia estética y gratificante a nivel sensorial que el arte provee, también sumerge a las personas en un viaje profundo hacia el autoconocimiento y bienestar, en un mundo donde la rapidez y la tecnología lo permean todo, convirtiéndose entonces en una pausa necesaria para conectar con nuestras emociones y habilidades dentro de ese ámbito. Por ello, el estudio del arte invita a explorar aspectos de las personas que ni siquiera sabían que existían. Esto abre la puerta a un mundo de desafíos que requieren pensar de manera innovadora, ya sea a través del dibujo, la danza, la fotografía o el teatro, cada disciplina artística fomenta la capacidad de crear algo nuevo, de plasmar ideas abstractas en formas tangibles.  Este proceso no solo ayuda a encontrar soluciones creativas, sino que también permite el autoconocimiento en el camino. El autoconocimiento se convierte entonces en una consecuencia natural del proceso creativo. De los modelos modulares de aprendizaje en el arteAnte esa perspectiva, se debe comprender que el aprendizaje del arte no debe ser un camino lineal y que actualmente su estudio también puede ser modular y que cada técnica aprendida se va integrando de manera orgánica hasta formar un conjunto de habilidades. El enfoque modular también permite a los aprendedores, experimentar con diferentes estilos y técnicas, ampliando su repertorio creativo, al mismo tiempo que fortalece sus capacidades para adaptarse a diferentes contextos y situaciones desde un enfoque de bienestar. La generación del bienestar también se da a partir de las siete funciones psicológicas bajo las que puede guiarse la experiencia humana: El recuerdo. La esperanza. El dolor. El equilibrio. La autocomprensión. El crecimiento. La apreciación. Ante esas aristas, el aprendizaje de programas de estudios que incorporan Arte y Bienestar como el del Skilling Center, permite a las personas adquirir conocimientos de una manera estructurada y flexible, impactando en el desarrollo de habilidades, creatividad, autoconocimiento y desarrollo de pensamiento crítico.  El modelo PERMA y su importancia en los ecosistemas de bienestarBajo un enfoque altamente positivo que se compagina con la visión fundacional de Tecmilenio, el programa de estudio tiene el Skilling Center es un acercamiento importante con la metodología PERMA, desarrollada por Martin Seligman, mediante la cual los aprendedores gestionan emociones positivas, compromiso, significado y logros, mientras se sumergen en un proceso altamente creativo. Además de la parte creativa, la certificación de Skilling Center, desarrolla un sentido de trabajo colaborativo y significativo, promoviendo con ello también profesionales con una perspectiva más integral del bienestar en donde el arte se convierte en una herramienta para la autorrealización, la consolidación de un propósito de vida y de felicidad.  El estudio del arte es una oportunidad para crecer emocionalmente, conectarse con uno mismo y contribuir con el bienestar colectivo, fomentar la empatía y desarrollar habilidades clave para generar ecosistemas de bienestar que beneficien a todos.

**Datos de contacto:**

Génesis Serna

Tecmilenio

8116664672

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/arte-y-bienestar-un-camino-hacia-la-innovacion](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Artes Visuales Psicología Cursos Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)