



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA  
RESIDENCIA EN PSICOLOGÍA AMBIENTAL  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**INFLUENCIA DE LAS EXPERIENCIAS CULTURALES EN LA RESTAURACIÓN  
PSICOLÓGICA DEL PÚBLICO: UN ESTUDIO EN LA SALA NEZAHUALCÓYOTL Y EL  
MUSEO UNIVERSITARIO ARTE CONTEMPORÁNEO DE LA UNAM**

**TESIS**

**QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE  
MAESTRO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA**

**JOSUE CHISPAN ORNELAS**

**TUTOR DE TESIS**

**DR. CESÁREO ESTRADA RODRÍGUEZ  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM**

**COMITÉ**

**DRA. ELIZABETH LÓPEZ CARRANZA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM**

**DRA. MARÍA CRISTINA VANEGAS RICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES, UNAM**

**MTRA. ALEJANDRA LEONOR CACHO CÁRDENAS  
FACULTAD DE ARQUITECTURA, UNAM**

**DRA. ROSA PATRICIA ORTEGA ANDEANE  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM**

**CIUDAD UNIVERSITARIA, CIUDAD DE MÉXICO, AGOSTO 2024**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **Agradecimientos**

A Lili, Óscar y Óscar Jr., este trabajo, más que mío, es resultado de su tierno amor. Qué detallazo en esta vida tenerlos como familia.

Al Dr. Cesáreo Estrada, por apoyarme en cada fase de este proceso. Su paciencia y confianza fueron vitales en este proyecto.

A la Coordinación de Difusión Cultural de la UNAM, por abrirme las puertas de sus maravillosos recintos. El apoyo y disposición de las personas que conforman esta coordinación fue fundamental para realizar esta investigación.

Al Consejo Nacional de Ciencias, Humanidades y Tecnología (CONAHCYT), por el apoyo recibido a través del programa de becas nacionales de posgrado. CVU: 1222441

*Para Nala y Rosalía,  
por los paseos y momentos que no pudieron ser.  
Las busqué en cada lugar, las extrañé a cada momento*

## ÍNDICE

<b>RESUMEN.....</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I: LA SEDE.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1 Coordinación de Difusión Cultural de la UNAM .....</b>	<b>10</b>
<b>1.2 Centro Cultural Universitario .....</b>	<b>11</b>
1.2.1 Sala Nezahualcóyotl .....	12
1.2.2 Sala Carlos Chávez .....	14
1.2.3 Teatro Juan Ruíz de Alarcón .....	15
1.2.4 Foro Sor Juana Inés de la Cruz .....	15
1.2.5 Sala Miguel Covarrubias .....	16
1.2.6 Salas de cine: Julio Bracho, José Revueltas y Carlos Monsiváis .....	17
1.2.7 Museo Universitario Arte Contemporáneo.....	18
<b>1.2 Actividades en sede.....</b>	<b>20</b>
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>23</b>
<b>2.1 El ambiente como renovador psicológico y fisiológico .....</b>	<b>23</b>
2.1.1 Teoría de la reducción del estrés .....	25
2.1.1.1 Medición fisiológica en la teoría de la reducción del estrés .....	28
2.1.1.2 Estado de ánimo en la reducción del estrés .....	31
2.1.2 Teoría de la restauración de la atención .....	34
2.1.2.1 Fascinación .....	38
2.1.2.2 Abstracción.....	39
2.1.2.3 Coherencia .....	41
2.1.2.4 Compatibilidad .....	42
2.1.2.5 Las funciones ejecutivas y la restauración de la atención .....	43
2.1.3 Ambientes y experiencias restauradoras.....	44
2.1.3.1 Espacios y experiencias recreativas.....	46
<b>2.2 El potencial restaurador del arte y sus espacios culturales .....</b>	<b>48</b>
2.2.1 Espacios culturales .....	49
2.2.1.1 Museos de Arte Contemporáneo .....	51
2.2.1.2 Salas de concierto de música clásica .....	54
<b>CAPÍTULO III: MÉTODO.....</b>	<b>57</b>
<b>3.1 Justificación.....</b>	<b>57</b>
<b>3.2 Objetivos.....</b>	<b>58</b>
3.2.1 Objetivo general .....	58
3.2.2 Objetivos Específicos .....	58
<b>3.3 Variables.....</b>	<b>59</b>
<b>3.4 Diseño.....</b>	<b>60</b>
3.4.1 Etapa I: Construcción y validación de instrumento Restauración Psicológica en Experiencias Culturales .....	61

3.4.2 Etapa II: Implementación del pre-experimento .....	61
<b>3.5 Participantes.....</b>	<b>62</b>
3.5.1 Criterios de inclusión y exclusión de la muestra .....	63
<b>3.6 Instrumentos .....</b>	<b>63</b>
<b>3.7 Procedimiento .....</b>	<b>66</b>
3.7.1 Etapa I: Construcción y validación de instrumento Restauración Psicológica en Experiencias Culturales .....	66
3.7.2 Etapa II: Implementación del pre-experimento .....	67
<b>3.8 Resultados.....</b>	<b>70</b>
3.8.1 Resultados Etapa I .....	70
3.8.1.1 Discusión: Etapa I.....	73
3.8.2 Resultados Etapa II.....	76
3.8.2.1 Discusión: Etapa II .....	95
<b><i>CÁPITULO IV: Reflexiones y futuras direcciones del estudio .....</i></b>	<b><i>99</i></b>
<b>4.1 Conclusiones.....</b>	<b>99</b>
<b>4.2 Alcances .....</b>	<b>100</b>
<b>4.3 Limitaciones .....</b>	<b>101</b>
<b>4.4 Recomendaciones.....</b>	<b>102</b>
<b><i>REFERENCIAS .....</i></b>	<b><i>104</i></b>
<b><i>ANEXOS .....</i></b>	<b><i>125</i></b>
<b>Anexo 1: Ilustraciones y estados de ánimo del Pick ‘A’ Mood.....</b>	<b>125</b>
<b>Anexo 2: Ejemplo Trail Making Test Lite .....</b>	<b>126</b>
<b>Anexo 3: Formato Escala de Restauración Psicológica en Espacios Culturales.....</b>	<b>127</b>

## RESUMEN

El impacto que los estímulos ambientales tienen en el bienestar físico y mental de las personas es una de las preocupaciones de los psicólogos contemporáneos. Estudios han destacado que ciertas características físicas y experiencias en determinados entornos pueden mitigar este impacto, propiciando estados de ánimo positivos. Las teorías de la restauración psicológica analizan cómo los entornos y experiencias restauradoras pueden disminuir el agotamiento mental de las personas, generando estados emocionales y cognitivos positivos. Además, se ha observado que el arte y las experiencias culturales pueden tener efectos benéficos en la salud psicológica y fisiológica de las personas. Estas actividades desencadenan procesos perceptuales y emocionales que pueden contribuir a la restauración psicológica. Con el objetivo de identificar los efectos de las experiencias culturales en la restauración psicológica en una muestra de asistentes a sala de conciertos de música clásica y museo de arte contemporáneo, se realizó un estudio pre-experimental con mediciones pre-test y post-test. La muestra estuvo conformada por dos grupos de 70 participantes, seleccionados según su experiencia cultural, de entre 18 y 79 años ( $M=33.5$ ,  $DE=14.8$ ). Se utilizaron las pruebas Pick-A-Mood, Trail Making Test, el Instrumento de Restauración Psicológica en Espacios Culturales y el monitoreo de presión arterial para las mediciones antes y después. Los resultados sugieren efectos restauradores tanto para el grupo de música clásica como para el de museo de arte contemporáneo. Estos hallazgos indican que las experiencias culturales pueden ofrecer múltiples oportunidades para la restauración psicológica, reflejadas en mejoras en el estado de ánimo, reducción de la presión arterial y aumento de la capacidad de atención.

*Palabras clave: arte contemporáneo, música clásica, restauración psicológica, estados de ánimo, atención, estrés.*

## ABSTRACT

The impact of environmental stimuli on people's physical and mental well-being is a primary concern for contemporary psychologist. Studies have highlighted that certain physical characteristics and experiences in specific environments can mitigate this impact promoting positive mood states. Psychological Restoration theories analyze how restorative environments and experiences can reduce mental fatigue, generating positive emotional and cognitive states. Moreover, it has been observed that art and cultural experiences can benefit individuals' physiological and psychological health. These activities trigger experiential and emotional processes that can contribute to psychological restoration. A pre-experimental study with pre-test and post-test measurements was conducted to identify the effects of cultural experiences on psychological restoration in a sample of attendees at classical music concert halls and contemporary art museums. The sample consisted of two groups of 70 participants, determined by their cultural experience, aged between 18 and 79 years ( $M=33.5$ ,  $SD=14.8$ ). The Pick-A-Mood, Trail Making Test, The Psychological Restoration Instrument in Cultural Spaces, and blood pressure monitoring were used for measurements before and after the experiences. The results suggest restorative effects for both the classical musical and contemporary art museum groups. These findings indicate that cultural experiences can offer multiple opportunities for psychological restoration, reflected in mood improvements, reduced blood pressure, and increased attention capacity.

*Keywords: contemporary art, classical music, psychological restoration, moods, attention, stress.*

## INTRODUCCIÓN

En el estudio de la relación persona y ambiente, en la psicología ambiental se han desarrollado diversas investigaciones sobre el impacto que tiene en las personas la interacción con entornos naturales y construidos, siendo uno de los enfoques principales el análisis de los efectos de estos espacios en la salud de los individuos. De estas investigaciones, surge la teoría de la restauración psicológica, que propone que los ambientes tienen la capacidad de renovar las condiciones físicas, sociales y psicológicas de las personas.

Los espacios con la capacidad de renovar y moderar la presencia de estrés y la fatiga atencional son conocidos como restauradores, su estudio se ha fundamentado en dos teorías: la teoría de la reducción del estrés (Ulrich, 1983) y la teoría de restauración de la atención (Kaplan, 1995). La investigación en restauración se ha enfocado principalmente en entornos naturales, dejando de lado el estudio de los ambientes construidos. A pesar de ello, se ha encontrado que estos entornos también tienen características restauradoras (Martínez-Soto et al., 2014).

Entre los pocos espacios construidos que se han estudiado, en relación con la restauración se encuentran los laborales, hospitalarios y educativos (De Bloom et al., 2015; Ortega et al., 2024). Sin embargo, no son los únicos lugares que cuentan con características restauradoras. Algunos teóricos (Korpela et al., 2011; Von Lindern et al., 2017), han señalado que los espacios recreativos e incluso las experiencias recreativas también pueden tener estas características, debido a sus efectos en la relajación, el olvido de preocupaciones, la contemplación y la seguridad.

Por otro lado, se ha encontrado que el arte y la cultura tienen un efecto positivo en el bienestar y la salud de las personas (Wheatley & Bickerton, 2017). A pesar de la importante relación entre el arte y la salud mental, se ha investigado poco sobre los espacios culturales y la experiencia de las personas en ellos. Por esta razón, la presente investigación se centro en el estudio de la influencia de las experiencias culturales en la restauración psicológica de las personas en un museo de arte contemporáneo y una sala de conciertos.

## CAPÍTULO I: LA SEDE

### 1.1 Coordinación de Difusión Cultural de la UNAM

La Coordinación de Difusión Cultural de la UNAM se creó en 1947 con la finalidad de integrar las principales actividades de difusión cultural de la Universidad Nacional Autónoma de México. Esta coordinación es responsable de promover la creación artística y difundir las expresiones culturales en todos sus géneros, así como los conocimientos científicos, tecnológicos y humanísticos que se desarrollan en la universidad con la finalidad de enriquecer la formación de los alumnos, beneficiar a toda la sociedad mexicana y fortalecer la identidad nacional (CulturaUNAM, 2020).

De acuerdo con Uriarte (2012), el objetivo principal de esta coordinación es fomentar, coordinar y supervisar programas de difusión y divulgación cultural. Siendo sus funciones específicas:

- Fomentar la participación activa de la comunidad universitaria en actividades culturales.
- Diseñar e implementar programas de difusión cultural a través de todos los medios de comunicación de la universidad.
- Administrar los recintos culturales de la universidad, proporcionando el apoyo técnico y administrativo necesario.

De esta manera, la Coordinación de Difusión Cultural orienta sus acciones hacia la difusión y creación de las expresiones culturales y artísticas en todas sus vertientes, así como hacia la divulgación de conocimientos científicos, tecnológicos y humanísticos desarrollados

en la universidad. Además, administra todos los recintos que integran el Centro Cultural Universitario garantizando su correcto funcionamiento y accesibilidad para la comunidad universitaria y público en general.

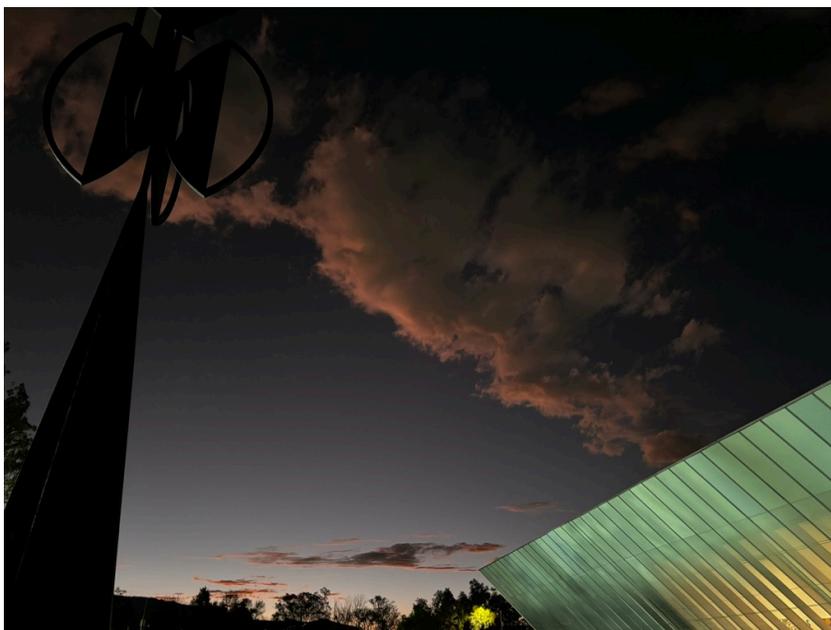
## 1.2 Centro Cultural Universitario

Este espacio cultural inició su funcionamiento en 1976, con la inauguración de la Sala Nezahualcóyotl, a partir de entonces se ha consolidado como un espacio único que, a través de sus diversos recintos, ofrece una amplia gama de actividades artísticas y culturales para el disfrute de la comunidad universitaria y público en general (Uriarte, 2012).

Desde su apertura, este centro ha ampliado y diversificado su oferta cultural para incluir una amplia variedad de disciplinas artísticas y culturales. Los recintos culturales que forman parte de este conjunto incluyen actividades de música clásica, arte contemporáneo, teatro, danza y cine. También, alberga actividades como ferias de libro, festivales de cine y de música, así como conferencias relacionadas con el quéhacer artístico (Figura 1).

## **Figura 1**

*Fotografía del Centro Cultural Universitario*



*Nota.* Fotografía del autor

Al proporcionar un acceso constante y diversificado a las artes y la cultura, este espacio fomenta la creatividad y el pensamiento crítico, alineándose con los objetivos educativos y formativos de la universidad. De modo que, este centro cultural no es solo un espacio para la apreciación artística, sino también un motor para el desarrollo cultural y educativo, que enriquece la vida de la comunidad universitaria y del público en general, fortaleciendo así el tejido cultural de la sociedad (CulturaUNAM, 2020).

### *1.2.1 Sala Nezahualcóyotl*

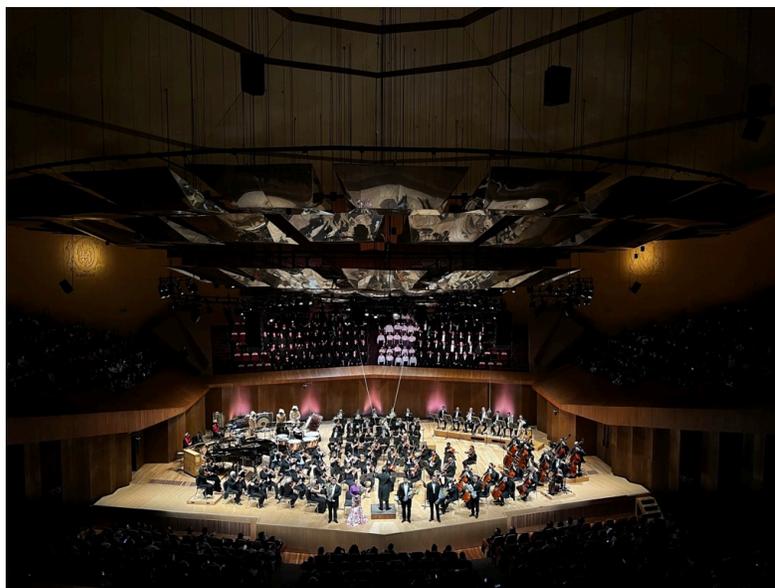
Esta sala fue inaugurada el 30 de diciembre de 1976. El recinto fue diseñado por el arquitecto Arcadio Artis, junto con Christopher Jaffe quien se encargó del diseño acústico. Esta sala es la sede de la Orquesta Filarmónica de la UNAM y tiene una capacidad de 2,177

personas, ocupa un lugar destacado entre las mejores salas de concierto de América Latina (Música UNAM, 2022).

Desde su inauguración, la Sala Nezahualcóyotl ha sido reconocida por su excelente acústica y diseño arquitectónico, lo que la ha convertido en un referente para conciertos sinfónicos y de cámara. La sala ha acogido a numerosos artistas y orquestas de renombre internacional, consolidándose como un espacio imprescindible para la vida cultural de la Ciudad de México y de la región. Además, su diseño y capacidad la han posicionado como una de las más importantes y prestigiosas salas de concierto de América Latina, no solo por su tamaño y acústica, sino también por la calidad de las presentaciones que alberga (Uriarte, 2013), como se aprecia en la Figura 2.

## **Figura 2**

*Fotografía interior de la Sala Nezahualcóyotl*



*Nota.* Fotografía del autor

La sala juega un papel fundamental en la promoción y difusión de la música clásica en México proporcionando un espacio de alta calidad técnica y artística para el disfrute público. De modo que, este espacio se ha convertido en un lugar de encuentro y formación para estudiantes, músicos y melómanos. La presencia de la Orquesta Filarmónica de la UNAM y de la Orquesta Sinfónica de Minería como residentes principales, ha permitido la realización de temporadas regulares de conciertos, así como eventos especiales y festivales que enriquecen la oferta cultural de la ciudad.

### *1.2.2 Sala Carlos Chávez*

Ubicada en el extremo norte del Centro Cultural, la Sala Carlos Chávez fue diseñada para ofrecer las mejores condiciones acústicas para la música de cámara. Con una capacidad para 171 personas, sus características la convierten en un espacio ideal no solo para conciertos, sino también para presentaciones editoriales, charlas y cursos. Esta sala lleva el nombre del reconocido compositor, pianista y director de orquesta mexicano Carlos Chávez, rindiendo homenaje a su significativa contribución a la música y la cultural en México (Música UNAM, 2022).

Esta sala destaca por su diseño acústico optimizado para resaltar la claridad y precisión del sonido, cualidades esenciales para la interpretación de música de cámara. Este cuidado en el diseño hace que cada presentación en la sala sea una experiencia auditiva excepcional para el público. Además, su tamaño y ambiente íntimo crean un entorno propicio para la interacción entre los artistas y audiencia, enriqueciendo la experiencia cultural (Uriarte, 2012).

Asimismo, este recinto es multifuncional y alberga una variedad de eventos culturales y académicos. Las presentaciones editoriales, las charlas y talleres encuentran en esta sala un lugar perfecto para su promoción y divulgación. De modo que, este espacio es un lugar de encuentro y aprendizaje que enriquece la oferta cultural del Centro Cultural Universitario.

### *1.2.3 Teatro Juan Ruíz de Alarcón*

Este teatro está diseñado para albergar puestas en escena de teatro clásico o de vanguardia. Con una capacidad para 446 personas, ofrece un entorno íntimo, pero suficientemente amplio para una variedad de producciones teatrales (Teatro UNAM, 2022).

El teatro cuenta con un diseño arquitectónico y una infraestructura técnica que facilitan la realización de producciones complejas y de alta calidad. Su acústica y visibilidad aseguran que cada espectador disfrute de una experiencia óptima, independientemente de su ubicación en la sala. Su equipamiento en luces y sonido permite una gran versatilidad en las puestas en escena, adaptándose a las necesidades específicas de cada producción (CulturaUNAM, 2020).

Su programación diversa fomenta el interés por el teatro y las artes escénicas, ofreciendo un espacio donde estudiantes y profesionales puedan presentar y disfrutar de producciones de alta calidad. De modo que, este teatro es un pilar en la promoción de las artes escénicas y un punto de referencia cultural de la Ciudad de México.

### *1.2.4 Foro Sor Juana Inés de la Cruz*

El Foro Sor Juana Inés de la Cruz es un espacio dedicado a la experimentación teatral, diseñado para fomentar la creatividad y la innovación en las artes escénicas. Este foro se distingue por su estructura vertical dividida en cuatro niveles, lo que proporciona una gran versatilidad y flexibilidad en la disposición escénica, permitiendo adaptarse a las necesidades específicas de cada producción (Teatro UNAM, 2022).

La disposición escénica del foro permite una variabilidad en su capacidad, que puede oscilar entre 50 y 150 personas, dependiendo de la obra y del montaje requerido. Esta flexibilidad lo convierte en un espacio ideal para una amplia gama de puestas en escena, desde producciones íntimas y minimalistas hasta montajes más complejos y dinámicos. La arquitectura del foro está pensada para maximizar el uso del espacio vertical, ofreciendo una perspectiva única y enriquecedora tanto para los actores como para el público (CulturaUNAM, 2020).

Por ello, este foro es considerado como un espacio que invita a la experimentación y a la ruptura de las convenciones tradicionales del teatro. Su diseño permite a los directores y actores explorar nuevas formas de interacción y narrativa, creando experiencias teatrales innovadoras y envolventes (Uriarte, 2012). Estas características lo convierten en un lugar de referencia para producciones vanguardistas.

#### *1.2.5 Sala Miguel Covarrubias*

La Sala Miguel Covarrubias comparte edificio con la Sala Carlos Chávez y fue creada específicamente para la presentación de espectáculos de danza en sus más diversos géneros.

Con una capacidad para 691 personas, esta sala se destaca como un espacio fundamental para el desarrollo y la difusión de la danza dentro de la universidad (Música UNAM, 2022).

La sala ofrece un entorno ideal para la ejecución de obras de danza clásica, contemporánea, folklórica y de otros estilos. Su infraestructura y equipamiento están pensados para cumplir con los requerimientos técnicos de las diversas producciones, proporcionando un escenario versátil y bien equipado (Música UNAM, 2022).

Este recinto cobija diferentes grupos universitarios de danza proporcionando un lugar adecuado para ensayar y presentar sus producciones, contribuyendo al enriquecimiento cultural y artístico de la comunidad universitaria (CulturaUNAM, 2020). De este modo, la sala no solo apoya el desarrollo artístico de los estudiantes y profesionales, sino que también enriquece la vida cultural de la comunidad universitaria y del público en general.

#### *1.2.6 Salas de cine: Julio Bracho, José Revueltas y Carlos Monsiváis*

El Centro Cultural Universitario, alberga tres salas de cine: Julio Bracho, José Revueltas y Carlos Monsiváis. Desde los años 80's estas salas se han situado a la vanguardia de la exhibición cinematográfica, su programación ofrece una amplia variedad de opciones nacionales e internacionales. Su objetivo es promover el cine de autor y proyectar películas vanguardistas de diferente parte del mundo (Filmoteca UNAM, 2021). De ahí que, en estas salas se presentan desde clásicos del cine mundial hasta producciones contemporáneas, abarcando diversos géneros y estilos.

La Sala Julio Bracho es la más grande de la tres con una capacidad para 161 personas, la Sala José Revueltas tiene una capacidad para 60 personas, mientras que la Carlos Monsiváis cuenta con una capacidad de 54 personas (CulturaUNAM, 2020). Además de proporcionar un espacio para la proyección de películas, estas salas también sirven como punto de encuentro entre cineastas, estudiantes y amantes del cine.

Durante su historia, estas salas han albergado diferentes festivales de cine, en los que además de poder apreciar cine de difícil acceso, el público ha logrado compartir ideas e inquietudes con importantes directores y productores cinematográficos.

#### *1.2.7 Museo Universitario Arte Contemporáneo*

Inaugurado en 2008, el Museo Universitario Arte Contemporáneo (MUAC) es reconocido por albergar la colección pública de arte contemporáneo más extensa de México. Su diseño combina elementos modernos con un enfoque funcional, ofreciendo espacios amplios y versátiles que permiten una experiencia estética y educativa integral (MUAC, 2021). El MUAC no solo proporciona un espacio para la exposición del arte, sino que en sí mismo es una pieza destacada de arte contemporáneo (Figura 3).

### **Figura 3**

*Fotografía exterior del Museo Universitario Arte Contemporáneo*



*Nota.* Fotografía del autor

Este museo cuenta con un programa de exposiciones temporales que incluyen una variedad de formatos y medios, desde pintura y escultura hasta instalaciones multimedia y arte digital. Además, ofrece una amplia gama de programas educativos, incluyendo diplomados, talleres y conferencias, diseñados para enriquecer la experiencia de los visitantes y fomentar la comprensión, el disfrute y el gusto por el arte contemporáneo (CulturaUNAM, 2020).

Además, el MUAC es un centro de investigación y discusión sobre temas contemporáneos relevantes que contribuye significativamente al desarrollo cultural y artístico de México.

## 1.2 Actividades en sede

Las actividades desarrolladas en la sede se realizaron principalmente en el Museo de Arte Contemporáneo, con la finalidad de evaluar y apoyar en los programas pedagógicos que se implementan tanto dentro como fuera del recinto. Se priorizaron dos programas específicos: *MUAC Niñxs* y *Tejiendo Santo Domingo*.

Para el programa de *MUAC Niñxs*, se llevaron a cabo diversas actividades de investigación para explorar en profundidad las percepciones, intereses y experiencias de los niños dentro de este espacio cultural. Como punto de partida, se realizaron observaciones de todas las actividades dirigidas a las infancias que imparte el museo, lo cual permitió comprender las dinámicas de interacción y el entorno en el que los niños participan. Además, se llevó a cabo una búsqueda de bibliografía sobre programas dedicados a las infancias en otros museos del mundo. Toda la información recopilada en esta primera etapa fue compartida con los responsables de las actividades infantiles para enriquecer su conocimiento y mejorar el diseño de sus programas pedagógicos.

Posteriormente, se organizaron grupos focales con los niños que asisten a los viernes infantiles y a los talleres de fin de semana. El objetivo de estos grupos focales fue profundizar en las percepciones de los niños sobre su experiencia en el museo, identificar sus intereses, y entender cómo habitan este espacio cultural. Con base en los resultados de estos grupos focales, se diseñó una encuesta de satisfacción adaptada a los niños, con el propósito de evaluar de manera más amplia y didáctica la experiencia de las infancias durante su estancia en el museo y en las actividades diseñadas especialmente para ellos.

Adicionalmente, se evaluó el *Comité Niños MUAC*, un comité donde los niños participan activamente en la toma de decisiones sobre las actividades que el museo llevará a cabo para las infancias. Esta evaluación se centró en conocer la percepción de los miembros del comité sobre su funcionamiento, indagando si consideraban que sus opiniones eran escuchadas y valoradas, así como qué cambios propondrían para mejorar su experiencia en el comité y su participación en él.

En el caso del programa *Tejiendo Santo Domingo*, se apoyó en la realización de un taller dirigido a estudiantes de secundaria de la colonia Pedregal de Santo Domingo. Este taller se centró en la expresión emocional a través del arte, con el objetivo de que los adolescentes utilizaran el arte como una herramienta de expresión y gestión de sus emociones. Para evaluar el impacto del taller en el bienestar emocional de los participantes, se adaptaron y aplicaron dos escalas de emociones antes y después del mismo.

Además de la aplicación de las escalas, se realizó una búsqueda de bibliografía relacionada con la zona, el sentido de pertenencia, y el uso del arte en la gestión emocional. Esta información se compartió con los responsables del programa para proporcionar un contexto más amplio y fundamentar el enfoque del taller, considerando las características específicas de la comunidad y las necesidades de los adolescentes participantes.

Por último, derivado de este proyecto de investigación y de las actividades realizadas en la sede, se recibió una invitación para ser representante de los estudiantes del Programa de Posgrado y de la Facultad de Psicología en el *Consejo Consultivo de Jóvenes de Cultura*

*UNAM.* Este programa, reúne a estudiantes con altos intereses en la cultura y en actividades culturales, de diferentes facultades y preparatorias de la UNAM, para participar en encuentros con directivos de las distintas dependencias Cultura UNAM. La finalidad de este consejo es mejorar las experiencias culturales de la comunidad universitaria y atraer a un mayor número de estudiantes a estas actividades, mediante la aportación de opiniones, críticas y experiencias sobre las actividades, festivales y recintos culturales que ofrece la universidad.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 El ambiente como renovador psicológico y fisiológico

Día a día las personas se enfrentan a estímulos ambientales como el hacinamiento, el ruido, y los contaminantes atmosféricos que afectan su funcionamiento mental y fisiológico, generando estados negativos como el estrés psicológico y la fatiga emocional (Wells & Evans, 2003). Investigaciones han encontrado que las características físicas de los entornos reducen estos estados negativos (Evans, 2001). Autores como Scopelliti y Giuliani (2004), señalan que la experiencia de las personas con determinados ambientes puede reducir el estrés, generar sentimientos y estados de ánimo positivos, y disminuir la fatiga atencional. A este tipo de experiencias se le conoce como reparadoras.

De acuerdo con Kaplan y Talbot (1983), los conceptos de *experiencias reparadoras* y *entornos reparadores* hacen referencia a las características de los ambientes que permiten a las personas distraerse, relajarse y liberar su mente. De modo que, a través de la restauración, se renuevan o restablecen los recursos y capacidades adaptativas que han sido mermadas por el agotamiento y la saturación mental (Hartig & Staats, 2006).

A partir de las investigaciones sobre experiencias y entornos reparadores (Hartig, et al., 1991; Ulrich, 1981; Ulrich et al., 1991), surge una línea de investigación en la psicología ambiental llamada restauración psicológica, cuyo principal objetivo es explicar el proceso de renovación de las capacidades físicas, psicológicas y sociales disminuidas por la fatiga atencional y/o el estrés psicológico, derivado de los esfuerzos por satisfacer las demandas adaptativas (Hartig, 2004).

Por lo que, el proceso de restauración psicológica está relacionado con la reducción del cansancio mental, el restablecimiento de las habilidades cognitivas y la recuperación psicofisiológica (Hidalgo et al., 2006). De modo que, la restauración psicológica puede definirse como la renovación del funcionamiento cognitivo-emocional y fisiológico ante un déficit atencional o situación de estrés previo (Hartig, 2004).

#### Figura 4

##### *Teorías de la restauración psicológica*



*Nota.* Elaboración del autor con base en Hartig y Staats (2006)

Como lo muestra la figura 4, los estudios sobre restauración psicológica se han desarrollado a partir de dos teorías: la teoría de la reducción del estrés (TRE) (Ulrich, 1983), y la teoría de la restauración de la atención (TRA) (Kaplan, 1995), cuya principal diferencia refiere a los recursos psicológicos, fisiológicos y/o sociales implicados en la renovación

(Hartig & Staats, 2006). Sin embargo, estos dos supuestos teóricos no son excluyentes, ya que se complementan uno al otro.

### *2.1.1 Teoría de la reducción del estrés*

El estrés es el proceso mediante el cual un individuo responde de forma psicológica, fisiológica y cognitiva a situaciones que desafían o amenazan su bienestar (Baum et al., 1985). La respuesta psicológica comienza con una evaluación cognitiva de la situación, seguida de emociones como el miedo, la ira y la tristeza; lo que desencadena estrategias de afrontamiento (Cohen et al., 1986). Por otro lado, la respuesta fisiológica implica alteraciones en la actividad de diversos sistemas corporales, incluyendo el cardiovascular, el esqueleto muscular y el neuroendocrino; estas alteraciones impulsan al individuo a hacer frente a la situación estresante (Glass & Singer, 1972). Finalmente, la respuesta cognitiva se manifiesta a través de dificultades para concentrarse, reacciones de sobresalto, desorientación y problemas de memoria (Grahn & Stigsdotter, 2003).

Ante esto, Ulrich, desarrolló una teoría sobre el estrés y el entorno, cuyos fundamentos se basan en dos principios de la teoría psico-evolutiva. El primero, señala que derivado de la evolución, las personas tienen reacciones afectivas y cognoscitivas hacia el entorno (Ulrich, 1983). El segundo, tiene que ver con el estrés, ya que esta perspectiva lo considera como el encargado de dirigir el comportamiento en situaciones de supervivencia. De modo que, la respuesta a situaciones estresantes dependerá de la valoración afectiva, lo cual definirá si la estrategia de comportamiento es de aproximación o evitación, y una vez definida la estrategia se movilizan los recursos fisiológicos necesarios para ejecutarla (Hartig, 2004).

Por ello, el término recuperación del estrés hace referencia al restablecimiento de la energía psicofisiológica gastada por la respuesta a un factor o situación estresante, lo cual implica cambios en los estados psicológicos, en los niveles de actividad de los sistemas fisiológicos y en el funcionamiento cognitivo (Baum et al., 1985).

De esta manera, Ulrich y Simons (1986) señalan que diferentes entornos físicos cotidianos tienen distintas influencias, en términos de fomentar o dificultar la recuperación del estrés, es decir, las personas pueden experimentar estrés debido a las condiciones de un entorno, pero también el entorno puede facilitar la reducción del estrés en las personas. Por esta razón, Ulrich (1983) define a la restauración como la disminución o reducción del estrés en las personas derivado de una reacción afectiva hacia ambientes favorables.

De acuerdo con Ulrich (1983), el proceso de restauración inicia cuando se valora afectivamente un entorno como positivo o negativo, lo cual resulta en un procedimiento cognoscitivo que da lugar a conductas de acercamiento o rechazo, agrado y desagrado, sentimientos de placer o displacer, con el entorno. Estas reacciones permiten que las personas tengan consciencia sobre su experiencia y comportamiento en cualquier ambiente.

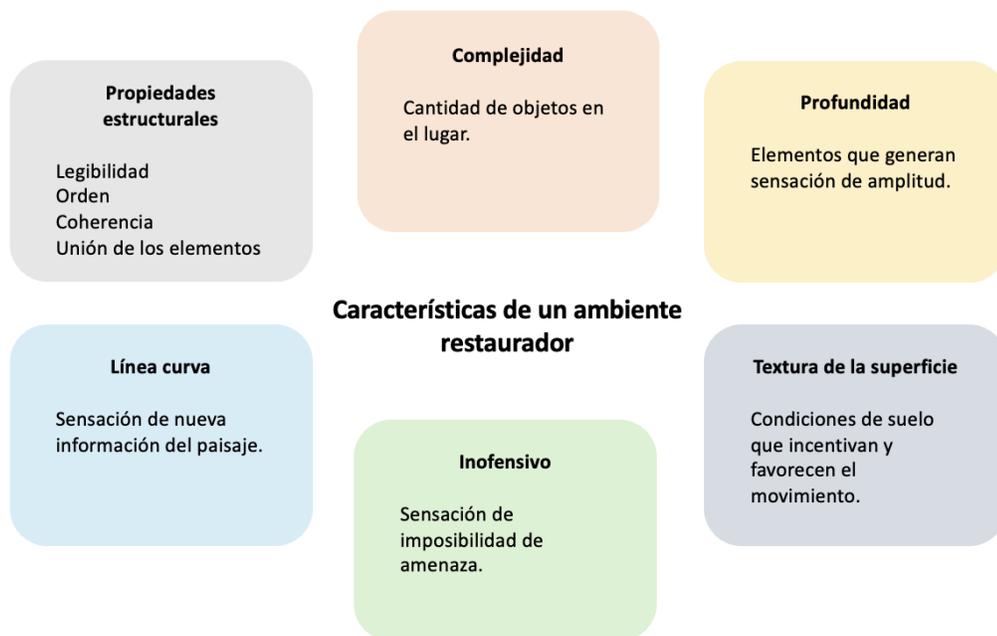
De modo que, la teoría de la recuperación del estrés sugiere que la restauración sucede cuando los sentimientos hacia un espacio están relacionados con la preferencia, el placer, la calma y tranquilidad (Hartig et al., 2007; Martínez-Soto et al., 2014). De esta manera, Ulrich et al. (1991) sugieren que las personas al observar una escena agradable sentirán afectos

positivos, lo cual les permitirá recuperarse del estrés agudo y tener protección contra el estrés crónico, garantizando su capacidad de adaptarse a circunstancias cambiantes.

Por lo cual, esta teoría se centra en la respuesta afectiva de las personas a un conjunto de estímulos visuales, de ahí que, la restauración se produzca cuando un escenario suscita sentimientos de interés y tranquilidad (Hartig, 2004). Por ejemplo, cuando una persona se encuentra en una situación de estrés, el observar o estar en un escenario que considere agradable puede disminuir su excitación psicofisiológica.

## Figura 5

### *Características de un ambiente restaurador*



Nota. Elaboración del autor con base en Hartig & Staats (2006)

Esta teoría resalta ciertas características que deben tenerse en cuenta al evaluar el potencial restaurador de un entorno. De acuerdo con la Figura 5, estas características incluyen el número de objetos presentes, la sensación de espacio abierto, las condiciones que fomentan el movimiento dentro del lugar, el sentimiento de seguridad y la cohesión de los elementos estructurales (Hartig et al., 2007). Por consiguiente, cuando las personas perciben que un entorno posee estos elementos, se genera una valoración positiva que contribuye a la reducción del estrés y a la restauración de los estados psicológicos y fisiológicos afectados por la sobrecarga de estímulos.

Teniendo en consideración estos aspectos, se han empleado diversas metodologías para evaluar el potencial restaurador de los ambientes, las cuales se detallarán en el siguiente apartado.

#### 2.1.1.1 Medición fisiológica en la teoría de la reducción del estrés

En las últimas décadas, la TRE ha sido respaldada por numerosos estudios empíricos (Bratman et al., 2019). La mayoría de estas investigaciones se han centrado en analizar los efectos beneficiosos de los espacios verdes (Gascon et al., 2015; Hartig et al., 2014; Lee & Maheswaran, 2011), así como de los entornos naturales como el cielo y los paisajes acuáticos (Masoudinejad & Hartig, 2018; White et al., 2017) en la reducción del estrés. Principalmente, estos estudios han comparado entornos artificiales con naturales.

Al concentrarse en los efectos fisiológicos, los métodos de estudio empleados en la teoría de la reducción del estrés han sido diversos. Por consiguiente, la literatura ha evidenciado que, sin importar el tipo de exposición o ambiente, las personas experimentan

cambios en los síntomas vinculados al estrés fisiológico, lo que subraya la relevancia de su medición y análisis (Berto, 2014).

Uno de los primeros experimentos centrado en analizar las reacciones fisiológicas del estrés fue desarrollado por Wadeson et al. (1963), quienes evaluaron los niveles de cortisol en orina y sangre para determinar cómo la exposición a entornos naturales reduce el estrés.

Posteriormente, en su investigación sobre efectos restauradores de los entornos naturales, Ulrich empleó una amplia gama de métodos para medir las respuestas fisiológicas al estrés, incluyendo la electroencefalografía, electromiografía, respuesta de conductancia de la piel, ritmo cardíaco, presión arterial y tiempo parcial de tromboplastina (Ulrich, 1981, 1983, 1984; Ulrich et al., 1991). Estos estudios se enfocaron en evaluar la respuesta del sistema parasimpático en las personas. Este sistema, se encarga de la recuperación y el restablecimiento del equilibrio u homeostasis después de una situación estresante, mediante la desaceleración del ritmo cardíaco y la dilatación de los vasos sanguíneos (Selye, 1998). Por lo tanto, estas mediciones fisiológicas constituyen un indicador preciso del nivel de estrés al exponer a individuos a diferentes entornos.

Una de las técnicas más efectivas para detectar las respuestas parasimpáticas es el electroencefalograma, ya que sus mediciones son sensibles a condiciones como la fatiga y la privación del sueño (Berto, 2014). Estudios que emplean esta herramienta han revelado que cuando las personas observan diapositivas de paisajes naturales (Ulrich, 1981), de elementos naturales como plantas o están en contacto con la vegetación (Nakamura & Fuji, 1992), experimentan una mayor actividad cerebral en el rango de frecuencia alfa. La amplitud

elevada en alfa se asocia con niveles de excitación fisiológica y sensaciones de relajación despierta (Ulrich, 1981). Los hallazgos mediante esta técnica de medición sugieren que los individuos están menos excitados fisiológicamente y más relajados durante la exposición a ciertos entornos, respaldando la idea de que los efectos de la restauración también pueden ser evaluados de manera fisiológica (Hunter et al., 2010).

Otra de las técnicas empleadas en esta teoría es la medición de la presión arterial, ya que está estrechamente relacionada con las respuestas parasimpáticas. Evaluar la presión arterial en estudios fisiológicos relacionados con el estrés proporciona una comprensión de cómo el cuerpo regula sus respuestas parasimpáticas en diversos entornos (Bowler et al., 2010). Diversos estudios señalan que la reducción en la presión arterial puede indicar una mayor actividad del sistema parasimpático y, por tanto, una respuesta más efectiva para contrarrestar el estrés (Isaacs et al., 2007; Telles, 1998; Tsunetsugu et al., 2007). Además, en estas investigaciones se ha observado que el indicador de presión arterial más preciso para medir la reducción del estrés y de los estados afectivos es la presión sistólica (Harte & Eifert, 1995; Teas et al., 2007).

En estudios más recientes, como el de Kim et. al (2019), se ha utilizado la resonancia magnética para investigar los patrones de activación cerebral implicados en la observación de escenas naturales y urbanas. En esta investigación, se encontró, por ejemplo, que las escenas urbanas generan una mayor actividad en la amígdala, lo cual está relacionado con la impulsividad, la ansiedad y el aumento de estrés. Por el contrario, las escenas naturales aumentaron la actividad en la ínsula y el cíngulo anterior, que está asociado con la empatía y el comportamiento altruista.

A medida que el desarrollo de la tecnología ha permitido avances en la medición fisiológica, la evaluación de la TRE ha ido evolucionando; por ello, hoy en día se utilizan herramientas de medición más especializadas. Los resultados obtenidos de estas mediciones han demostrado la importancia de su evaluación al momento de evaluar la restauración psicológica.

#### 2.1.1.2 Estado de ánimo en la reducción del estrés

El estrés puede afectar significativamente el ánimo de las personas, aumentando la probabilidad de experimentar emociones como la ansiedad, tristeza e irritabilidad (Aldao et al., 2010). Asimismo, el estado de ánimo puede influir en la vulnerabilidad al estrés, se ha encontrado que personas con estados de ánimo optimistas pueden ser más resistentes ante situaciones estresantes, mientras que las personas con estado de ánimo pesimista o desanimado son más propensas al estrés (Mauss et al., 2007).

Generalmente, se tiende a confundir emoción y estados de ánimo como sinónimos. Sin embargo, la emoción es una respuesta psicofisiológica derivada de estímulos internos o externos, que permiten la adaptación, comunicación e interacción de las personas con su medio y/o otros individuos. Estas respuestas son universales e independientes de la cultura y producen cambios en la activación fisiológica y en la expresión afectiva de las personas (Piqueras et al., 2009).

Por su parte, los estados de ánimo son un sentimiento generalizado y duradero que puede mantenerse durante períodos prolongados, desde horas hasta días (Fridja, 1999). Estos

estados se desarrollan como consecuencia de la mezcla entre la energía y el placer, y tienden a expresarse a través de conductas, somatización y/o manifestaciones fisiológicas capaces de afectar el día a día de las personas (Portner, 2018).

Por lo anterior, autores señalan que los estados de ánimo cuentan con algunas características que los diferencian de las emociones (Ekman, 1994; Gendolla, 2000):

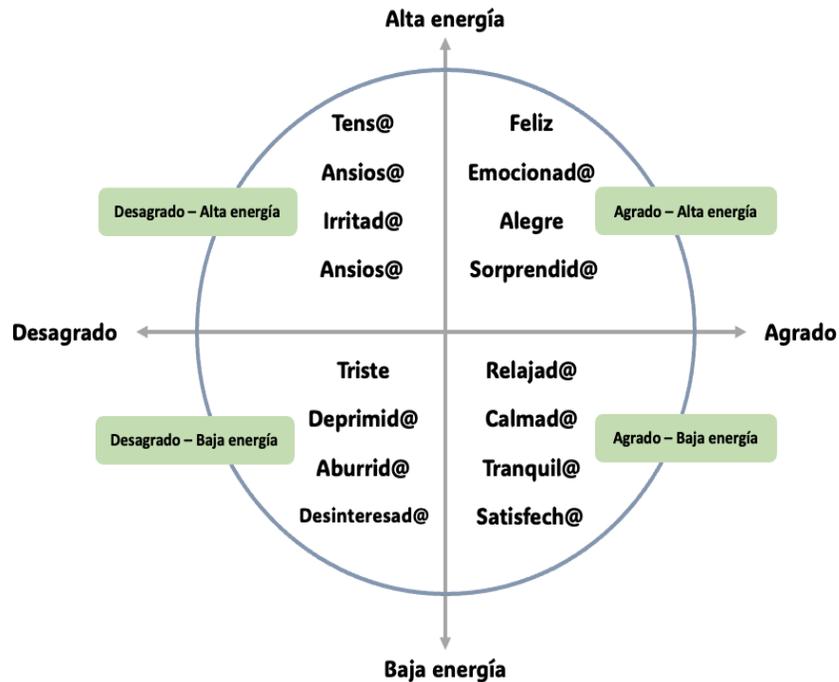
- Duración: los estados de ánimo perduran más en las personas que las emociones.
- Estímulo: en la reacción emocional se puede saber el estímulo o los estímulos que la evocan, mientras que en los estados de ánimo no se conoce el evento o estímulo definido que permita identificar el origen de ese estado.
- Objeto: los estados de ánimo carecen de objeto de referencia y de intencionalidad. La falta de orientación hacia un objeto, genera que tengan mayor duración.

Del mismo modo, algunos investigadores mencionan que las emociones están orientadas a la acción, mientras que los estados del ánimo son cognitivos, y están determinados por los niveles de energía y placidez que tenga el individuo (Palmero et al., 2002).

Basándose en la literatura y los autoreportes disponibles sobre los estados de ánimo, Watson y Tellegen (1985) desarrollaron un modelo de dos factores: Valencia (agrado-desagrado) y excitación (alta energía-baja energía). Combinadas, estas dimensiones representan cuatro categorías básicas de estados de ánimo (Figura 6).

## **Figura 6**

*Combinaciones del modelo de estados de ánimo de Watson y Tellegen*



*Nota.* Elaboración del autor con base en Watson y Tellegen (1985)

La Figura 6, muestra las cuatro combinaciones generadas del modelo de Watson y Tellegen (1985). El primer cuadrante Agrado – Alta energía, refiere a un estado en el que el individuo se encuentra entusiasmado, activo y alerta. El segundo cuadrante Agrado – Menor energía, es el estado en el que el sujeto tiene poca energía pero no tiene tensión, relacionado con la serenidad, tranquilidad y relajación. El tercer cuadrante Desagrado – Alta energía, representa el grado en que una persona se siente tensa, nerviosa y/o alterada. Por último, el cuarto cuadrante Desagrado – Menor energía, es un estado de tristeza y letargo que genera pensamientos pesimistas y de desgano (Thayer, 1990).

Estas combinaciones han demostrado ser consistentes a través de diversos conjuntos de descriptores, marcos temporales, formatos de respuesta, idiomas y culturas (Watson, 1988; Watson y Tellegen, 1985; Watson y Clark, 1994).

En este capítulo, se ha revisado cómo la evaluación del estrés puede ayudar a distinguir los niveles de restauración en las personas. Sin embargo, esta no es la única manera de comprender el potencial restaurador de los entornos y su efecto en los individuos; por ello, en el siguiente apartado se explicará la segunda teoría de la restauración psicológica.

### *2.1.2 Teoría de la restauración de la atención*

En la psicología cognitiva, a la habilidad para concentrarse en una tarea que demanda esfuerzo y dedicación se le denomina atención dirigida o voluntaria (Kaplan & Kaplan, 1989). Sin embargo, esta capacidad es finita y puede llegar a fatigarse. La fatiga de la atención puede ocurrir cuando se requiere enfocarse en un estímulo o tarea específica; con escasa o ninguna motivación intrínseca para llevar a cabo dicha actividad, lo que suprime distracciones que podrían ser intrínsecamente más interesantes (Kaplan & Berman, 2010). La fatiga atencional está asociada con una toma de decisiones deficiente y niveles bajos de autocontrol, lo que, a su vez, se vincula con diversos problemas de salud, como la ansiedad (Fan & Jin, 2013; Hare et al., 2009).

La forma de contrarrestar la fatiga atencional es apartarse de las tareas que demandan atención y dedicar tiempo a entornos que requieren menos recursos cognitivos, lo que facilita la recuperación de las capacidades atencionales. De este concepto surge la teoría de la restauración de la atención (TRA), cuyo desarrollo en gran medida fue descriptivo y se basó

en observaciones de las interacciones entre el ser humano y la naturaleza (Kaplan & Talbot, 1983).

La TRA se basa en la Teoría de la Atención Dirigida e involuntaria propuesta por William James. La atención voluntaria o dirigida, refiere al esfuerzo para enfocarse en una tarea que implica presión y en la que deben filtrarse los estímulos extraños o distractores que impiden la concentración. La atención involuntaria, sucede cuando la persona mantiene su atención de forma constante e inconsciente ante alguna situación que le resulte interesante (James, 1983). Por esta razón, el tipo de atención estará determinada por el esfuerzo mental requerido, siendo la atención voluntaria la que requiera de mayores recursos cognitivos.

El hincapié en el estudio de la atención dirigida subyace en su efecto en las funciones mentales de orden superior y en la memoria de trabajo, como consecuencia de la necesidad de suprimir estímulos distractores o señales atencionales alternas (Fan et al., 2005). Esto es vital en el procesamiento de información de las personas, dado que la fatiga es una consecuencia de gran alcance en la vida de los individuos, ya que disminuye los recursos cognitivos necesarios para afrontar las demandas de la vida diaria (Ohly et al., 2016).

De esta manera, basándose en investigaciones sobre la cognición ambiental, preferencias ambientales y los beneficios psicológicos de las experiencias en la naturaleza, Stephen y Rachel Kaplan desarrollaron la TRA (Hartig, 2004). En sus estudios, encontraron que existen entornos que desencadenan la atención involuntaria lo cual genera descanso y recuperación de los procesos mentales implicados en la atención dirigida, a este proceso lo llamaron *restauración* (Kaplan & Kaplan, 1989).

Para lograr esta restauración, las personas deben tener la oportunidad de distanciarse de su estrés cotidiano, de experimentar espacios y contextos que inviten la exploración, de participar en actividades que sean compatibles con sus motivaciones intrínsecas y de experimentar estímulos que sean percibidos como fascinantes (Kaplan, 2001). La unión de estos factores fomenta la atención involuntaria, lo cual permite la recuperación de la capacidad de atención dirigida, la liberación del ruido mental y el aumento en la capacidad de reflexión de las personas (Staats, 2012).

Por consiguiente, el proceso de restauración atencional comienza cuando las personas despejan su mente de pensamientos azarosos, lo cual alivia el desorden cognitivo, luego se renueva la capacidad de atención dirigida y finaliza cuando la persona logra reflexionar sobre asuntos de importancia personal (Herzog et al., 2003).

## Figura 7

### *Condiciones para la restauración de la atención*



*Nota.* Elaboración del autor con base en Herzog et al. (2003)

Sin embargo, de acuerdo con la Figura 7, la TRA postula que la atención solamente puede restaurarse cuando la interacción persona-entorno cumple con cuatro condiciones. En primer lugar, la persona debe tener la sensación de estar física o conceptualmente alejada de cualquier distracción, preocupación o situación exigente de su vida cotidiana. También, debe estar expuesta a un contexto compatible con sus propósitos, preferencias e inclinaciones. Además, el entorno restaurador debe tener la capacidad de captar la atención visual con sus propiedades fascinantes, así como ser lo suficientemente rico y coherente para invitar a la

exploración (Marois et al., 2021). Estas condiciones generalmente son conocidas en cuatro factores: fascinación, abstracción, coherencia y compatibilidad (Kaplan, 2001).

#### 2.1.2.1 Fascinación

En el mundo, una amplia gama de cosas y procesos puede resultar fascinante para las personas, como la naturaleza, los seres vivos, el crecimiento, la evolución y la supervivencia (Kaplan, 1995). La fascinación se refiere a la atención sin esfuerzo que generan los objetos del entorno, lo que permite un descanso de la atención dirigida al no requerir de un esfuerzo mental (Hartig & Staats, 2006).

La fascinación se considera como un mecanismo primordial para alcanzar el descanso de la atención dirigida, ya que es el elemento restaurador que despierta interés y contemplación en las personas (Kaplan, 1995). Además, puede derivar de estímulos de procesamiento, como la narración y la resolución de problemas, o de contenido, como los seres vivos, el cielo, el agua y la naturaleza (Berto et al. 2008). La fascinación, evocada por las características propias del ambiente o por los procesos de exploración y creación en él, ayuda a reducir los esfuerzos necesarios para mantener la atención dirigida. Al captar la atención de manera natural, disminuye la necesidad de luchar contra distracciones, lo que facilita la restauración de la atención (Kaplan & Kaplan, 1989).

En estudios realizados en entornos naturales, se ha encontrado que una de las características que distingue a los ambientes con mayor potencial para promover la reflexión y la restauración, es el tipo de fascinación que evocan, la cual fluctúa a lo largo de un continuo que va de suave a intenso (Kaplan, 2001). Este continuo, está determinado por la fuerza de

la atención involuntaria y por los componentes estéticos del ambiente. Por lo tanto, cuando estos elementos se presentan en niveles moderados, se habla de fascinación suave, mientras que, al aumentar la fuerza de estos, se estaría ante una fascinación intensa (Kaplan, 1995). La fascinación suave atrae la atención de manera espontánea y permite la reflexión; por el contrario, la fascinación intensa es tan poderosa que en ocasiones no permite pensar en otra cosa y no fomenta la reflexión (Herzog et al., 1997).

Algunos estudios han encontrado que los ambientes naturales como los parques y jardines contienen recursos para una fascinación suave, mientras que los escenarios que involucran actividades fuera de un contexto natural se relacionan con una fascinación intensa (Martínez-Soto & Montero-López, 2014).

#### 2.1.2.2 Abstracción

La abstracción, se define como la distancia psicológica y posiblemente geográfica del contenido mental rutinario de una persona (Hartig & Staats, 2006), mediante el escape del entorno no deseado y perturbador; del alejamiento del trabajo cotidiano y sus recordatorios; o del abandono de actividades intencionadas o sistemáticas (Kaplan & Kaplan, 1989).

De modo que, la experiencia de abstracción implica tanto lo que ocurre en la mente de las personas como lo que ocurre en el entorno. La distinción y separación de la experiencia cotidiana es igual de importante que la distancia física y conceptual (Rennit & Maikov, 2015). En consecuencia, un alejamiento geográfico no necesariamente representa una condición suficiente para que se promueva la restauración, ya que en algunas ocasiones un

distanciamiento psicológico puede tener mayor influencia en el desarrollo de la restauración (Hartig et al., 1991).

Por ello, la abstracción, no sólo involucra el cambio de lugar, sino también estar en un entorno en el que el propósito, las rutinas y tareas sean diferentes y psicológicamente reconstituyentes; en comparación con las rutinas y tareas cotidianas del hogar y el trabajo (Hammitt, 2000).

Debido a esto, la abstracción permite a los individuos distanciarse de las situaciones que les provocan inquietud y preocupación, generando así, la liberación de la actividad mental que necesita la atención dirigida (Kaplan, 2001). Tomar distancia psicológica y geográfica del contexto habitual, implica alejarse de las actividades cotidianas y de los objetivos habituales, sin embargo, para que este alejamiento se logre, se necesita de un ajuste físico y conceptual que solamente sucede cuando la persona se ubica en un ambiente diferente que cuente con potencial restaurador (Herzog et al., 1997).

Además del contenido cognitivo y de los aspectos del procesamiento de la información que conlleva la abstracción, se debe considerar la motivación de las personas por perseguir otros propósitos y rutinas en su vida. Una pausa y un descanso de las rutinas y tareas diarias, independientemente del contenido cognitivo asociado a ellas, viene de una necesidad de abstracción. Las rutinas y tareas cotidianas pueden conducir a un estado de monotonía y/o fatiga mental que requiere un periodo de descanso antes de poder reanudarlas con eficacia (Rennit & Maikov, 2015).

### 2.1.2.3 Coherencia

La coherencia, refiere a las cualidades y componentes de extensión, inmersión, estructura y organización de un ambiente (Herzog et al., 1997), tanto a nivel físico (por ejemplo, el tamaño de un espacio) como abstracto (por ejemplo, la sensación de que el entorno es infinito en tiempo y espacio) (Haurua et al., 2012). Esta dimensión también es conocida como la etapa primaria de conexión con un entorno (Hartig et al., 1996).

Un requisito básico para la coherencia es la relación entre los elementos del entorno, es decir, que la persona perciba el entorno como una parte de un todo mayor (Kaplan, 1995). En este sentido, esta dimensión se vincula con la impresión que el entorno brinda respecto a la oportunidad de exploración, relacionada con el misterio que envuelve al lugar y la información que proporciona. Sumado a la organización y el orden de los elementos que integran el lugar, los cuales facilitan la exploración (Hartig et al., 1997).

Dado lo anterior, la coherencia está estrechamente relacionada con el alcance y los elementos del espacio. El alcance se refiere a la sensación de amplitud de tiempo y espacio que ofrece el entorno (Ivarsson & Hagerhall, 2008), mientras que los elementos del espacio se refieren a la sensación de que cada componente del lugar pertenece a un todo (Rennit y Maikov, 2015).

En este sentido, a partir de la coherencia, se puede considerar un ambiente restaurador como aquel que incita a explorar más allá de lo que se percibe de manera inmediata, ofreciendo la posibilidad de inmersión tanto en un ambiente físico como conceptual

(Scopelliti & Giuliani, 2004). El impacto de su alcance dependerá de cómo la persona valore la extensión y compatibilidad del lugar (Kaplan, 1995).

#### 2.1.2.4 Compatibilidad

El último componente de la teoría de restauración atencional es la compatibilidad, que se define como el ajuste adecuado entre las demandas impuestas por el ambiente y las inclinaciones de la persona (Hartig & Staats, 2006). Esto alude al grado en que los gustos, inclinaciones, preferencias y propósitos de la persona se relacionan con las demandas que el ambiente estimula y apoya (Kaplan, 1995).

Las personas toman decisiones en su vida diaria con base en su compatibilidad. De modo que, se habla de alta compatibilidad cuando el tipo de actividades de un entorno encajan con las actividades en las que un individuo quiere participar. Esta armonía entre los propósitos y las demandas ambientales es importante para que se logre la restauración atencional, debido a que los niveles altos de compatibilidad permiten la reflexión y disminuye los efectos de la atención dirigida (Cimprich, 1993). Sin embargo, al ser una cualidad abstracta del ambiente, un mismo escenario puede ser compatible e incompatible en diferente nivel, ya que este componente oscila entre lo general y lo específico (Herzog et al., 2003).

Ante la problemática de la incompatibilidad, algunas investigaciones han llegado a la conclusión de que el desajuste entre los objetivos de una persona y el entorno exacerba los problemas de la fatiga mental, pues se requiere un mayor uso de la atención dirigida para abordar la incompatibilidad (Kaplan, 2001; Kaplan & Talbot, 1983).

La TRA, distingue seis categorías de incompatibilidad: déficit de información, distracción, deber, engaño, dificultad y peligro. Estas categorías implican problemas como la claridad de la situación, conflicto entre pensamiento y acción, y un desajuste entre las exigencias de la situación y las habilidades propias del sujeto (Kaplan, 2001).

#### 2.1.2.5 Las funciones ejecutivas y la restauración de la atención

Las funciones ejecutivas refieren al conjunto de habilidades cognitivas superiores que permiten al individuo planificar, organizar, tomar decisiones, regular emociones y controlar su comportamiento para lograr metas específicas (Zainal & Newman, 2018). Dentro de estas habilidades se encuentra la memoria de trabajo, la cognición y la atención.

Esta herramienta psicológica contribuye a que las personas se adapten a situaciones o ambientes que generan estrés, permitiéndoles evaluar sus opciones disponibles, realizar una decisión racional y de esta manera regular sus emociones para mantener un equilibrio emocional (Anderson et al., 2010).

De este modo, las funciones ejecutivas facilitan la capacidad de inhibir distracciones, cambiar el enfoque de atención y de reanudar la tarea que se desea realizar. Por ello, Fuster (2015), sugiere que estas funciones juegan un papel crucial en la capacidad de concentración y en el rendimiento cognitivo en diversas tareas y situaciones.

De ahí que la atención y las funciones ejecutivas estén estrechamente relacionadas, debido a que las segundas son fundamentales para dirigir y regular la atención de manera

efectiva (Goldberg, 2017). Evaluar la restauración de la atención a través de estas funciones permite una comprensión más completa del rendimiento cognitivo de las personas.

Asimismo, considerando que la restauración atencional implica recuperar y mantener la concentración, se habla de una capacidad que incluye procesos cognitivos superiores, como la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva y la inhibición de respuestas automáticas, componentes de las funciones ejecutivas.

Algunos autores (Gómez-Pérez & Ostrosky, 2006; Hoskyn et al., 2017) mencionan que las funciones ejecutivas son un indicador importante del rendimiento cognitivo, por ello, evaluar la restauración de la atención a través de ellas puede proporcionar información sobre la capacidad de una persona para adaptarse a los cambios del entorno.

### *2.1.3 Ambientes y experiencias restauradoras*

Desde su desarrollo, la teoría de restauración psicológica se ha estudiado principalmente en escenarios naturales. La última revisión sistemática sobre esta teoría señala que, tanto en la TRA como en la TRE, sigue predominando el estudio de ambientes naturales (Ohly et al., 2016). De ahí que, gran parte de la literatura sobre la restauración psicológica esté concentrada en las diversas formas de transacción entre las personas y la naturaleza.

Principalmente, esta teoría se ha estudiado en entornos naturales de cinco maneras: visibilidad de contenido vegetal a través de las ventanas, acceso a jardines y macetas con plantas, vista de imágenes de y con naturaleza, proximidad de áreas verdes, y la funcionalidad de áreas verdes exteriores (Bringslimark et al., 2009; Nikunen y Korpela, 2009). Estas

investigaciones han encontrado que la naturaleza ejerce un efecto psicológico en las personas, entre los que destacan: estados emocionales positivos, disminución del dolor, aumento de la atención en la ejecución de tareas complejas y reducción de estrés (Beukeboom et al., 2012).

A pesar de que las experiencias en espacios naturales han sido el mayor foco de esta teoría, la restauración no solo puede darse en estos entornos. Autores como Kaplan y Talbot (1983), señalan que son las cualidades físicas y funcionales de los ambientes las que favorecen los procesos restauradores, por lo que, este proceso también puede desarrollarse en ambientes contruidos o en medios con características no dañinas.

De esta manera, algunos de los ambientes contruidos en los que se ha probado la teoría de la restauración incluyen escenarios hospitalarios, laborales y educativos. En el ámbito hospitalario, se han estudiado principalmente hospitales psiquiátricos, de rehabilitación, pediátricos, especializados y hospicios, entre otros (Cooper-Marcus & Sachs, 2014). En tales entornos, se ha observado que la exposición a la naturaleza se relaciona con la reducción de la percepción del dolor, el estrés, la ansiedad y la depresión en los pacientes. Además, se han constatado efectos positivos en la recuperación y satisfacción de los pacientes (Ortega et al., 2016).

Las investigaciones en entornos laborales han revelado que la restauración puede influir en la salud fisiológica, el bienestar de los trabajadores (incluyendo la fatiga, el estrés, la felicidad, la satisfacción y el estado de ánimo), así como en la ejecución de tareas y la creatividad (Korpela et al., 2011). Por otro lado, en ambientes escolares se ha encontrado que

la restauración está principalmente relacionada con la reducción de la fatiga mental, el estrés y la ansiedad en niños y adolescentes dentro del aula (Mejía, 2017; Corraliza et al., 2012).

Asimismo, Berto et al. (2010), mencionan que observar entornos urbanos puede activar la atención involuntaria y propiciar la restauración; únicamente cuando las características de estos espacios son fascinantes y no sobrecargan el sistema atencional. De modo que, los ambientes urbano-artificiales, pueden ser una importante estrategia de restauración ante la falta de naturaleza en algunas ciudades (Karmanov & Hamel, 2008).

Estos hallazgos demuestran que la restauración no es única de los entornos naturales, y que, no todos estos entornos cuentan con cualidades restauradoras (Berto et al., 2010). Por ejemplo, es probable que algunos entornos naturales no sean reparadores porque se perciben como peligrosos (Herzog & Kutzli, 2002; Van den Berg & Ter Heijne, 2005), y que algunos entornos construidos como los entornos históricos (Hidalgo et al., 2006); museos (Kaplan et al., 1993); monasterios (Oullette et al., 2005), puedan sustentar la restauración porque cuentan con cualidades restauradoras, como la fascinación, accesibilidad y compatibilidad (Abdulkarim & Nasar, 2014; Scopelliti & Giuliani, 2004).

#### 2.1.3.1 Espacios y experiencias recreativas

Los entornos dedicados al ocio y a las actividades fuera de la rutina pueden generar efectos restauradores (Hartig, 2004); estos lugares son comúnmente conocidos como espacios recreativos. Se entiende por espacio recreativo a aquel ambiente construido diseñado específicamente para el disfrute y la práctica de actividades lúdicas, artísticas o deportivas, con el fin de promover la salud física y mental (Ocampo, 2008).

La existencia de estos espacios es de gran importancia, ya que son fundamentales para el bienestar de las personas (Wheatley & Bickerton, 2017); incluso, el acceso a ellos puede considerarse un derecho humano (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2010).

De acuerdo con James y Northcott (2021), la visita a estos espacios está asociada con dos dimensiones: una casual y una seria. La dimensión casual se caracteriza por la falta o escasa información sobre la actividad que se lleva a cabo en el lugar, siendo la principal motivación de visita la autoexpresión y la socialización. Por otro lado, la dimensión seria está vinculada al desarrollo y aprendizaje, ya que implica habilidades y conocimientos previos sobre la actividad (Darcy et al., 2019).

En el caso de la restauración, existen hallazgos contradictorios sobre su relación con los ambientes recreativos, autores como Collado y Staats (2016) mencionan que estos lugares pueden generar una alta exigencia cognitiva, como consecuencia del alto número de personas que se puede encontrar en ellos. Al ser lugares públicos, en los ambientes recreativos no es posible controlar el contacto con otras personas, lo que puede ocasionar estrés en el individuo y afectar su sensación de estar lejos. Aunque, investigaciones concluyen que esta falta de control también sucede en los ambientes naturales y no necesariamente afecta la restauración psicológica (Von Lindern et al., 2017).

Otras investigaciones señalan que los efectos de estos espacios pueden ser variados, si se visitan solos, en pareja o en grupo (Chloe et al., 2015). A pesar de asistir con o sin compañía, se ha encontrado que los ambientes recreativos disminuyen los niveles de estrés

de las personas, generando contemplación, reflexión en silencio, atención plena y calma (Lui & Yu, 2015).

Asimismo, estudios han demostrado que este tipo de ambientes están asociados con la relajación, el olvido de las preocupaciones, la contemplación y la seguridad, incluso puntuando una relación estadísticamente más alta que los espacios naturales (Korpela et al., 2011). De la misma forma, se ha observado que cuando las personas se encuentran en un espacio recreativo perciben una sensación de estar lejos durante el tiempo que se encuentran en ese sitio, lo que genera niveles de bienestar al abandonar el lugar (Von Lindern, 2017).

A pesar de que se ha encontrado que los ambientes y experiencias recreativas influyen en la relajación, el bienestar, el estrés y en el aprendizaje de las personas (Kokko et al., 2013), el interés por estudiar estos entornos ha desempeñado un papel secundario en la investigación y en las iniciativas de promoción de la salud. Como consecuencia, en el ámbito de la restauración psicológica, se ha investigado poco sobre estas experiencias y espacios, de ahí la importancia de aumentar la investigación sobre ellos.

## 2.2 El potencial restaurador del arte y sus espacios culturales

En los últimos años, las artes escénicas se han convertido en una parte importante del crecimiento urbano, al grado de considerarse como una estrategia de crecimiento políticamente aceptable y útil, ya que produce cambios en las ciudades, su economía y en las artes mismas (Whitt, 1987). Asimismo, los espacios culturales tienen un valor de gran alcance ya que atraen inversiones, construyen capital social y comunitario, y revelan una identidad local distintiva (Global Cultural Districts Network [GCDN], 2021).

Estudios han demostrado que las actividades artísticas en espacios culturales combinan múltiples componentes que promueven la salud, tales como el compromiso estético, imaginación, activación sensorial, evocación de emociones y la estimulación cognitiva. Sin embargo el valor de estos espacios se ha limitado a cuestiones sociales, públicas y económicas (Craig et al., 2008).

Cada uno de los componentes de un espacio cultural desencadenan efectos psicológicos, fisiológicos, respuestas sociales y conductuales que en sí mismos están causalmente relacionados con la salud. Por ejemplo, los componentes estéticos y emocionales de las actividades artísticas proporcionan oportunidades para la expresión emocional, la regulación de las emociones y la reducción del estrés (Fancourt et al., 2019; Mennin & Farach, 2007). La estimulación cognitiva en las artes brinda oportunidades para el aprendizaje y el incremento de habilidades que están asociadas con un menor riesgo de desarrollo de demencia y de enfermedades mentales como la depresión (Kaser et al., 2017). La interacción social al asistir a eventos culturales reduce la soledad y la falta de apoyo social, ambos relacionados con respuestas fisiológicas adversas como el deterioro cognitivo y las enfermedades mentales (Boss, et al., 2015; Steptoe, et al., 2013). La actividad física a través de la participación en las artes puede reducir los comportamientos sedentarios, asociados con afecciones como dolor crónico, depresión y demencia (Hamer & Stamatakis, 2014).

### *2.2.1 Espacios culturales*

Espacio cultural, centro cultural, distrito creativo o cultural, barrio artístico, son algunos de los nombres o terminologías para referirse a un mismo entorno cultural (Oakley,

2004). A pesar de que no exista una terminología homologada, estos espacios se han convertido progresivamente en una práctica estructurada, planificada y formalizada, considerada como una solución a los problemas socioeconómicos de cada ciudad (Mould & Comunian, 2015).

De ahí que, algunos autores definen los espacios artísticos como el área geográfica que actúa como catalizadora de actividades culturales y artísticas a través de la presencia de un conjunto de edificios diseñados específicamente para dar cobijo a este tipo de actividades (Bell & Jayne, 2004; Montgomery, 2003; Roodhouse, 2006). En consecuencia, al momento de definir o estudiar estos espacios, se debe considerar tres factores: la influencia de los artistas, la riqueza de arte en el espacio y la abundancia de lugares artísticos (Lorente, 2009).

De modo que, al categorizar o catalogar los diferentes tipos de entornos culturales, son muchas las taxonomías existentes. Una de las distinciones más comunes es la de centros culturales y centros creativos. Los centros culturales se refieren a espacios en los que se pueden encontrar museos, teatros o galerías de arte. Mientras que los creativos se caracterizan por la presencia de industrias innovadoras en el arte (Evans, 2009). Por lo tanto, los espacios cuya orientación este vinculada al desarrollo de sectores económicos y a la producción de bienes mediante actividades, son catalogados como espacios creativos o industriales (Scott, 2000). Mientras que, los culturales se interesan por la recuperación del patrimonio existente, la creación de instituciones y ambientes culturales, así como la organización de eventos y talleres (Evans, 2001; García, 2004; Landry & Bianchini, 1995).

Estos criterios establecen los límites de lo que constituye un espacio cultural, a partir de ello, se ha propuesto que la estructura de estos espacios se aborde en cinco grandes categorías: artes escénicas (por ejemplo, actividades en el género de la danza, el teatro y cine); artes visuales, diseño y artesanía (por ejemplo, arte contemporáneo, diseño, pintura, fotografía, escultura y textiles); literatura (por ejemplo, talleres de escritura, poesía y festivales literarios); música (por ejemplo, música clásica, música regional, orquestas sinfónicas); y artes en línea, digitales y electrónicas (por ejemplo, animación, revistas e infografías) (Davies et al., 2012).

En resumen, los espacios culturales desempeñan un papel fundamental en la sociedad, ya que proporcionan un entorno para la apreciación y el aprendizaje de diversas formas de arte. Asimismo, facilitan la interacción social, el intercambio de ideas y la reflexión al fungir como puntos de encuentro para la comunidad. Por ello, en los siguientes apartados, se abordarán los espacios culturales del arte contemporáneo y la música clásica.

#### 2.2.1.1 Museos de Arte Contemporáneo

El arte contemporáneo es entendido como el arte que se está haciendo ahora; arte producido por los contemporáneos de la época (Danto, 2002). En un sentido más amplio, este arte expresa las diversas formas de expresión artística creadas en los tiempos modernos, a través de la experimentación, la innovación y la reflexión sobre temas sociales, políticos y culturales que son importantes en el presente (Smith, 2012).

De modo que, por su naturaleza, este arte no se limita a la escultura y pintura tradicional. Los artistas contemporáneos utilizan variedad de métodos y técnicas como: arte

digital, performance, arte conceptual, videoarte y arte urbano (Calvo, 2014). La apertura a nuevas formas de creación y expresión reflejan su esencia experimental y provocativa que desafía las convenciones tradicionales del arte, generando diferentes interpretaciones, debates y controversias.

En su mayoría, los artistas contemporáneos buscan la interdisciplinariedad, fusionando el arte con la tecnología, la ciencia, la sociología y la política. Esta postura da lugar a que sus obras de arte exploren nuevos tipos de experiencia y conocimiento para el público (Falk & Dierking, 2011). De ahí que, muchas de estas obras promuevan la participación del espectador, mediante instalaciones interactivas, performances participativos o proyectos comunitarios; resignificando la relación artista, obra de arte y espectador (Smith, 2012).

El arte contemporáneo representa una manifestación dinámica y diversa de la creatividad humana, a través del constante dialogo con el presente y las realidades que lo definen. Mediante diversas técnicas, los artistas contemporáneos desafían las convenciones establecidas y exploran nuevas formas de expresión. Esto genera experiencias artísticas inmersivas y transformadoras para el espectador. En este sentido, este arte es un actor vital en la construcción de significados y narrativas en el panorama cultural contemporáneo.

Los museos, son el sitio en el que se albergan y exponen pinturas, esculturas, artes decorativas, dibujos, grabados, fotografías y videos, específicamente, los museos de arte contemporáneo son el lugar destinado a la adquisición, conservación y exposición de colecciones artísticas relativamente recientes (Calvo, 2013).

En un inicio, el arte contemporáneo tenía pocos espacios para ser expuesto; galerías o espacios alternativos eran los únicos que le abrían las puertas a este arte. Sin embargo, poco a poco fue ganando aceptación, al grado de que hoy en día se construyen museos con características únicas para exponer este arte (Smith, 2012).

Dada la libertad de creación que tienen los artistas contemporáneos, los museos dedicados a exponer este arte no son el típico museo en el que se expone un cuadro colocado en un caballete o en la pared. Estos museos, reclaman una adecuación de funciones y tienen la necesidad de reordenar todas las áreas involucradas en la exposición de las obras (Smith, 2012).

Este reordenamiento modificó el acercamiento pasivo que el público solía tener con las obras de arte, generando participación entre el espectador y la exposición. La experiencia de silenciosa contemplación de visitar un museo de arte cambió totalmente con la libertad de interacción, complementando así la vivencia del visitante (Layuno, 2002).

De modo que, estos espacios han ampliado las actividades y servicios conocidos en un museo, convirtiéndolo en un lugar fundamental para las actividades recreativas y culturales; ahora, es un museo de masas; un lugar espectacular para el arte (Bayón, 2013). Estos cambios, renovaron el lenguaje museístico, generando un enfoque en la interacción del arte, la ciencia y la tecnología (Mosqueda, 2017).

### 2.2.1.2 Salas de concierto de música clásica

La música es tan antigua que sus inicios datan de las sociedades de la prehistoria en las que se desarrollaron instrumentos, tonos, melodías y ritmos, con la finalidad de acompañar sus ceremonias religiosas y sus danzas (Burkholder et al., 2014). Por ello, se puede asegurar que surge como una forma de expresión y comunicación entre grupos, cuya influencia permea la cultura, religión, fiestas, revoluciones y guerras (Alvin, 1997).

De modo que, la experiencia musical no se limita a una vivencia auditiva, ya que, está relacionada con una variedad de procesos físicos, fisiológicos y sociales que unidos con experiencias y estados emocionales pueden evocar recuerdos, permitir la reflexión y desencadenan estados de consciencia distintos (Morán, 2010).

La música clásica en sentido amplio abarca más de un milenio de historia, de creación, de estilos, y de formas. A través de la historia, se ha considerado como música culta debido a su compleja interpretación, comprensión y escritura (Bautista, 2013). En algunas partes del mundo se le conoce como erudita, ya que se cree que para comprenderla se debe tener cierto conocimiento en historia del arte y filosofía (De la Ossa, 2013).

A pesar de su complejidad, existen hallazgos de que este tipo de música puede generar efectos psicológicos y fisiológicos en las personas. Se ha encontrado que ciertas piezas de música clásica, como las compuestas por Mozart, poseen un efecto relajante que reduce el estrés y la ansiedad (Steele et al., 1999). Asimismo, estudios han encontrado que sinfonías como las de Beethoven o Bach, pueden evocar emociones positivas, influyendo en el estado de ánimo y en la sensación de bienestar de las personas (Thoma et al., 2012). Además, se ha

observado que escuchar música de Bach puede mejorar funciones cognitivas como la concentración y la atención (Schellenberg et al., 2007).

Aunque, el lugar predilecto para deleitar este estilo de música son las salas de conciertos, creadas y adaptadas especialmente para albergar este tipo de obras musicales, poco se ha estudiado sobre sus efectos psicológicos en las personas. Las salas de concierto son la infraestructura ideal para la ejecución de la música clásica, ya que cuentan con parámetros sonoros, diseños acústicos y una apropiada estructura que permite la perfecta contemplación de esta música (Beranek, 2002).

La acústica es el elemento más importante de este lugar, ya que busca que el sonido se distribuya de manera uniforme, llegando al espectador de forma clara y sin distorsiones. Para maximizar la calidad del sonido y la experiencia auditiva, estas salas suelen tener formas físicas y geométricas peculiares (Barron & Rice, 2004). Principalmente se construyen en forma rectangular o semicircular, con techos altos y paredes inclinadas; su tamaño debe permitir la correcta dispersión del sonido (Isbert, 2001).

Además, en estos entornos se busca que el ruido ambiental sea de lo más bajo, pues su objetivo es que la atención del oyente se volque a los instrumentos para percibir la interpretación de cada ejecutante y generar juicios estéticos y emotivos (Saad Eljure, 2011). Por ello, para que la acústica de la sala y la atención de los oyentes no se vea afectada estas salas requieren de un gran aislamiento contra el ruido externo e interno.

Estudios en este espacio cultural han encontrado que la atmósfera que genera este lugar puede influir en el estado emocional de los asistentes, generando sensaciones de calma y bienestar, incluso antes del inicio del concierto (Juslin & Västfjäll, 2008). Además, la calidad del sonido influye en la percepción sensorial de los espectadores generando inmersión en la música, lo cual desencadena reacciones cognitivas como atención y emoción (Gabrielsson, 2011). También, asistir a un concierto de música clásica, implica situaciones de interacción social que pueden fortalecer lazos sociales y promover un sentido de comunidad entre los asistentes, esto trae consigo efectos positivos en el bienestar psicológico (North & Hargreaves, 2008).

## CAPÍTULO III: MÉTODO

### 3.1 Justificación

De acuerdo con el Consejo Internacional de Museos (International Council of Museums [ICOM], 2007), los espacios culturales se definen como un lugar para la educación pública, el disfrute y la promoción de la cultura. Sus visitantes y sus experiencias constituyen un componente clave del funcionamiento y el desarrollo del arte.

Falk y Dierking (2011), sugieren que las experiencias de las personas en espacios culturales se producen en la interacción de varios contextos: físicos (el entorno, las exposiciones, conciertos, obras de teatro), personales (la motivación de la visita, el conocimiento previo y el interés o la elección personal) y sociales (las interacciones dentro de un grupo de visitantes y las conversaciones con los funcionarios de estos espacios y otras personas). Sin embargo, estos mismos autores mencionan que ha habido pocos intentos por proporcionar información sobre los pensamientos y reacciones de los visitantes de los centros culturales. Por lo cual, no se ha investigado sobre la función reparadora que tienen estos espacios en las personas.

Aunque estudios han demostrado que las personas tienden a buscar activamente ambientes que perciben como reparadores debido a que estos entornos pueden ayudar a mitigar su agotamiento mental (Hartig et al., 1991), la investigación sobre entornos restauradores ha estado predominantemente centrada en los ambientes naturales (Nanda et al., 2010). Esta tendencia ha generado un conocimiento limitado sobre los entornos construidos y, por consiguiente, sobre el papel reparador de las experiencias y espacios culturales.

A pesar de ello, en el ámbito de los espacios culturales, se ha encontrado que las principales razones de asistencia a las salas de cine, salas de concierto, teatro y museo son el escapismo, la curiosidad, el interés en las artes y el entretenimiento (Manolika & Baltzis, 2022). Además, estudios demostraron que las experiencias culturales se relacionan principalmente con la emoción y la coherencia (Chang, 2006). Esta comprensión subraya la importancia de explorar cómo los espacios culturales pueden contribuir a la restauración psicológica del público. Por tanto, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿cuál es la influencia de las experiencias culturales en la restauración psicológica en una muestra de asistentes a conciertos de música clásica y arte contemporáneo?

## 3.2 Objetivos

### 3.2.1 *Objetivo general*

- Identificar los efectos de las experiencias culturales en la restauración psicológica en una muestra de asistentes a sala de conciertos de música clásica y museo de arte contemporáneo.

### 3.2.2 *Objetivos Específicos*

- Comparar las diferencias en la atención, presión arterial y estado de ánimo de los participantes antes y después de la experiencia cultural.
- Comparar las diferencias en atención, presión arterial, estado de ánimo y restauración psicológica entre las experiencias culturales de música clásica y museo.

- Evaluar la influencia de la frecuencia de asistencia a experiencias culturales y la escolaridad de los participantes en la atención, presión arterial, estado de ánimo y restauración psicológica.

### 3.3 Variables

Las variables estudiadas en esta investigación se detallan en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Definición conceptual y operacional de las variables de estudio*

<b>Variable</b>	<b>Tipo de variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>
<b>Edad</b>	Atributiva	Período de tiempo que ha transcurrido desde el nacimiento de un individuo hasta un punto específico en el tiempo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015).	Número de años completos desde la fecha de nacimiento del participante hasta la fecha de recolección de datos.
<b>Sexo</b>	Atributiva	Características biológicas que distinguen a una mujer y un hombre (OMS, 2015).	-Hombre -Mujer
<b>Escolaridad</b>	Atributiva	Nivel de educación formal alcanzado por un individuo (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2011).	Máximo nivel educativo: -Primaria -Secundaria -Bachillerato -Licenciatura -Posgrado
<b>Frecuencia de asistencia a eventos culturales</b>	Atributiva	Cantidad de veces que una persona asiste a actividades culturales, durante un período de tiempo determinado (Wolff y Koster, 2017).	Frecuencia: -Nunca -Ocasionalmente -Mensualmente -Semanalmente
<b>Restauración atencional</b>	Dependiente	Conjunto de procesos con los que una persona renueva y establece recursos o capacidades adaptativas que han sido mermadas por el	Instrumento de Restauración de la Atención en Experiencias Culturales

<b>Atención</b>	Dependiente	Proceso cognitivo que implica la selección, el enfoque y la concentración de recursos mentales en estímulos específicos (Posner & Petersen, 1990).	agotamiento o la saturación mental (Hartig, 2004). Tiempo obtenido en la prueba Trail Making Test
<b>Estados de ánimo</b>	Dependiente	Sentimiento generalizado y duradero que puede mantenerse durante períodos prolongados (Fridja, 1999).	Ubicación dentro de un cuadrante que va de alta energía a baja energía y de agrado a desagrado del estado de ánimo reportado en el Pick-A-Mood
<b>Estrés</b>	Dependiente	Proceso mediante el cual un individuo responde de forma psicológica, fisiológica y cognitiva a situaciones que desafían o amenazan su bienestar (Baum et al., 1985).	Niveles de presión sistólica y diastólica en milímetros de mercurio (mmHg), obtenidos mediante un pulsómetro. Asistencia a alguno de los eventos culturales de arte contemporáneo y música clásica del Centro Cultural Universitario de la Universidad Nacional Autónoma de México en los recintos: - Sala de conciertos Nezahualcóyotl - Museo Universitario Arte Contemporáneo
<b>Experiencias culturales</b>	Independiente	Proceso vivencial y emocional de asistir a actividades relacionadas con artes como la música, el teatro, la danza y el arte contemporáneo (McCallum et al., 2019).	

### 3.4 Diseño

Para cumplir con los objetivos planteados, esta investigación se realizó en dos etapas. La primera etapa consistió en el desarrollo y validación del instrumento para medir la restauración en espacios culturales. En la segunda etapa se pusieron a prueba las variables de estudio (Tabla 2).

**Tabla 2***Etapas del estudio restauración psicológica en experiencias culturales*

<b>Etapa 1</b>	<b>Etapa 2</b>
Construcción y validación de instrumento	Implementación del Pre-experimento
Diseño no experimental transversal exploratorio, mediante un muestreo no probabilístico intencional (Hernández-Sampieri et al., 2010)	Diseño pre-experimental con medidas antes y después (Campbell & Stanley, 1979).
N= 200	N= 140

### *3.4.1 Etapa I: Construcción y validación de instrumento Restauración Psicológica en Experiencias Culturales*

En esta etapa se desarrolló un instrumento de Restauración Psicológica en Experiencias Culturales con base en la teoría de restauración de la atención de Kaplan (1995), para ello se utilizó un diseño no experimental transversal exploratorio, mediante muestreo no probabilístico intencional (Hernández-Sampieri et al., 2010). Este instrumento se validó a partir de los procesos de confiabilidad y validez.

### *3.4.2 Etapa II: Implementación del pre-experimento*

En esta etapa se pusieron a prueba las variables de estudio, para ello se utilizó un diseño pre-experimental pretest-postest. De acuerdo con Campbell y Stanley (1995), este tipo de diseño permite la medición de las variables dependientes antes y después del tratamiento (variable independiente). En esta etapa se evaluaron dos grupos definidos a partir del tratamiento (Tabla 3).

**Tabla 3***Diseño pre-experimental de la etapa 2 del estudio*

<b>Grupos</b>	<b>O</b>	<b>X</b>	<b>O</b>
G <sub>1</sub> N=70	Prueba de los senderos	Exposición de arte contemporáneo	Prueba de los senderos
	Presión arterial Pick a Mood Test		Presión arterial Pick a Mood Test Instrumento de Restauración Psicológica en Experiencias Culturales
G <sub>2</sub> N=70	Prueba de los senderos	Exposición concierto de música clásica	Prueba de los senderos
	Presión arterial Pick a Mood Test		Presión arterial Pick a Mood Test Instrumento de Restauración Psicológica en Espacios Culturales

### 3.5 Participantes

La selección de la muestra se realizó mediante la técnica de muestreo no probabilístico propositivo. Este muestro permitió seleccionar a los participantes que cumplieran con las características del estudio y así conformar la muestra necesaria para cada grupo. La muestra del pre-experimento estuvo conformada por 140 asistentes a la Sala Nezahualcóyotl y el Museo Arte Contemporáneo del Centro Cultural Universitario de la Universidad Nacional Autónoma de México. La edad de los participantes fue de entre 18 y 79 años (M=33.5, DE=14.8), siendo el 46.4% hombres y el 53.6% mujeres.

**Tabla 4***Edad por grupo de estudio*

	<b>N</b>	<b>Mín</b>	<b>Máx</b>	<b>M</b>	<b>DE</b>
<b>Música clásica</b>	70	18	79	35.4	14.7
<b>Arte contemporáneo</b>	70	18	73	31.5	14.7

La Tabla 4 muestra que ambos grupos tienen una variabilidad de edad similar (DE= 14.7). Sin embargo, el grupo de música clásica/sala de concierto presenta una edad promedio más alta (35 años) en comparación con el grupo de arte contemporáneo/museo (31 años). Además, el grupo de música clásica/sala de concierto tiene un rango de edades ligeramente mayor, con participantes de edad máxima de 79 años, frente a 73 años en el grupo de arte contemporáneo/museo.

### *3.5.1 Criterios de inclusión y exclusión de la muestra*

Los criterios de selección de la muestra fueron personas mayores de 18 años que asistieron a alguna de las dos experiencias culturales evaluadas y que tuvieron disposición de tiempo para contestar las pruebas antes y después de la actividad cultural. Asimismo, se excluyeron a los participantes que, debido a limitaciones cognitivas o del lenguaje, no pudieron comprender o seguir las instrucciones del estudio, así como a aquellos que, por condiciones médicas o psicológicas, no pudieron realizar las pruebas.

### 3.6 Instrumentos

#### Pick-A-Mood Test

Desarrollado por Desmet et al. (2016), el Pick-A-Mood (PAM) es un instrumento pictórico basado en dibujos animados que permite expresar y reportar estados de ánimo,

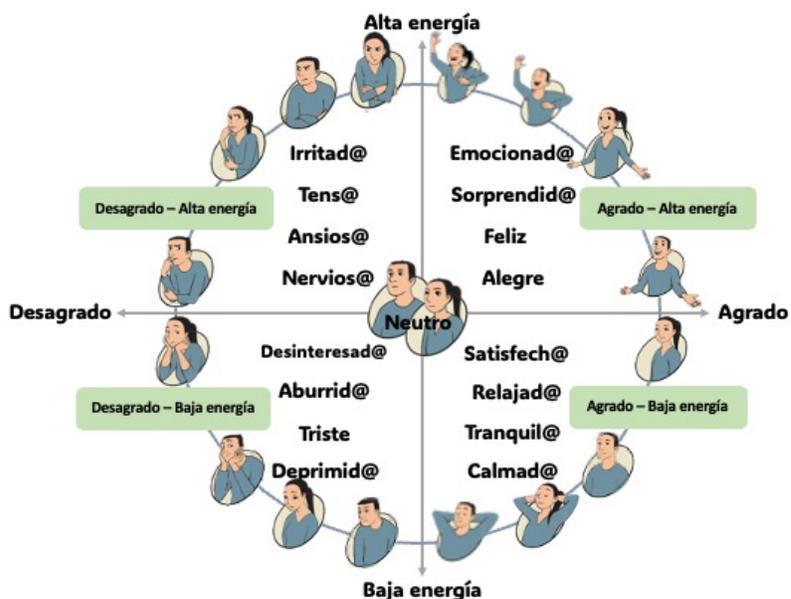
fundamentado en la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) de Watson y Tellegen (1985). Cada uno de estos dibujos animados representa dos estados de ánimo que permiten ubicar a las personas dentro de un cuadrante que va de baja energía-alta energía y desagradado-agrado.

El PAM, es un instrumento pictórico basado en dibujos animados que permite expresar y reportar estados de ánimo (Desmet et al., 2016). Este instrumento consta de nueve dibujos animados que representan 17 estados de ánimo (Anexo 1). La selección de alguno de estos personajes, según el estado de ánimo de la persona en el momento de la medición, permite ubicarla dentro de un cuadrante que va de baja energía a alta energía y de desagradado a agrado (Figura 8).

Este instrumento ha demostrado una confiabilidad test-retest adecuada, con un coeficiente de correlación fuerte ( $r=0.85$ ), y una validez concurrente con correlaciones fuertes ( $r=0.75$ ) con otras medidas de estado de ánimo como el Profile of Mood States (POMS) y el Inventario de Estado de Ánimo de Brunel (Desmet et al., 2016).

## Figura 8

*Cuadrante de estados de ánimo Pick-A-Mood*



*Nota. Elaboración propia basada en el modelo PANAS de Watson et al. (1988)*

### Trail Making Test (Prueba de los Senderos)

Esta prueba fue creada por Wayne A. Reitan (1958), evalúa la atención y las funciones ejecutivas. Consta de dos partes, A y B, en esta investigación solo se utilizó la parte A. En esta parte, los participantes deben conectar una serie de números en orden ascendente lo más rápido posible (Sánchez-Cubilo et al., 2009). Se evaluó el desempeño en función del número de errores y el tiempo de finalización. La confiabilidad de esta prueba se ha establecido con un alfa de Cronbach de 0.81. La validez concurrente es fuerte, con correlaciones significativas con otras medidas de funciones ejecutivas, como el Wisconsin Card Sorting Test y el Stroop Test (Reitan, 1971). La administración de esta tarea se realizará mediante la aplicación Trail Making Test Lite (Anexo 2).

## Restauración Psicológica en Experiencias Culturales

Este instrumento se desarrolló en la etapa 1 del estudio y consta de 10 reactivos basados en las dimensiones propuestas por Kaplan (1995): fascinación, abstracción, coherencia y compatibilidad. Cada reactivo de este instrumento se evalúa en escala Likert del 1 al 5, donde 1 es *totalmente en desacuerdo* y 5 es *totalmente de acuerdo* (Anexo 3).

## Presión arterial

El estrés se midió por medio del monitoreo de presión arterial con el apoyo de un monitor para brazo de la marca OMRON, el cual indica la presión diastólica y sistólica en milímetros de mercurio (mmHg).

## 3.7 Procedimiento

Esta investigación se realizó en dos etapas. En la primera se construyó y validó el instrumento de Restauración Psicológica en Experiencias Culturales, mientras que la segunda consistió en la implementación del pre-experimento.

### *3.7.1 Etapa I: Construcción y validación de instrumento Restauración Psicológica en Experiencias Culturales*

En primer lugar, para esta etapa se llevó a cabo una revisión exhaustiva de la literatura e instrumentos existentes. Con base en estos hallazgos, se diseñaron los ítems del instrumento. La versión final se aplicó digitalmente mediante tablets y teléfonos móviles, utilizando la plataforma de Google Forms.

Se incluyeron exclusivamente a las personas que habían asistido a alguna de las experiencias culturales del Centro Cultural Universitario de la Universidad Nacional Autónoma de México, tales como conciertos de música clásica, teatro, danza, exposiciones de arte contemporáneo y cine. Para ello, se les preguntaba a las personas si habían asistido a alguna actividad en los recintos de este centro cultural; en caso afirmativo, se les invitaba a participar voluntariamente en el estudio.

La aplicación se llevó a cabo en la entrada de cada uno de los recintos y en sus alrededores. A cada participante se le ofreció la opción de responder el instrumento desde su celular o utilizando alguno de los dispositivos proporcionados para este fin.

Una vez completada la recolección de datos, se procedió al análisis de los resultados obtenidos para validar el instrumento. La información obtenida se analizó utilizando el programa SPSS. Se realizaron análisis descriptivos de las respuestas, así como técnicas estadísticas apropiadas para la validación del instrumento.

### *3.7.2 Etapa II: Implementación del pre-experimento*

Esta etapa estuvo compuesta de dos fases, correspondientes a las dos mediciones del diseño experimental propuesto. En cada una de las fases se administraron las pruebas de Pick-A-Mood Test, Trail Making Test, y se registró la presión arterial. La única diferencia entre las dos fases fue la inclusión del instrumento de Restauración Psicológica en Experiencias Culturales en la segunda fase.

Al igual que en la fase anterior, la administración del instrumento de restauración se realizó mediante la plataforma de Google Forms. El Pick-A-Mood Test también se aplicó de la misma manera. Por otro lado, la Prueba de los Senderos se llevó a cabo a través de la aplicación móvil Trail Making Test Lite, mientras que la medición de la presión arterial se realizó utilizando un monitor de presión arterial de muñeca marca OMRON. Tanto para el Pick-A-Mood Test como para la Prueba de los Senderos, se presentaron estímulos diferentes en cada una de las fases de esta etapa.

La aplicación de las pruebas se llevó a cabo en las inmediaciones de los recintos Sala Nezahualcóyotl y Museo Arte Contemporáneo del Centro Cultural Universitario de la Universidad Nacional Autónoma de México. Para la Sala Nezahualcóyotl, los participantes fueron reclutados entre 10 y 15 minutos antes de ingresar al concierto de música clásica, mientras que para el segundo grupo se buscó a los participantes antes de su ingreso al Museo Arte Contemporáneo.

En ambas situaciones, se les preguntó a los participantes si deseaban participar en una investigación sobre su experiencia cultural en el recinto. Para ello, se les explicó el objetivo general de la investigación y se les informó que su participación consistiría en responder tres pruebas antes y después de su actividad cultural, así como en la medición de su presión arterial. Se destacó la importancia de disponer de 10 a 15 minutos después de su actividad cultural para completar la segunda fase del pre-experimento.

Una vez que los participantes aceptaban voluntariamente participar en el estudio, se les asignaba un folio y se iniciaba la aplicación de las pruebas utilizando una Tablet o

dispositivo móvil. Primero respondían el Pick-A-Mood Test, luego la Prueba de los Senderos. Una vez finalizada esta última prueba, se les tomaba la presión arterial y se les invitaba a ingresar al recinto cultural.

El grupo de música clásica escuchó la obra sinfónica *La noche de los mayas* del compositor mexicano Silvestre Revueltas, interpretada por la Orquesta Filarmónica de la Universidad Autónoma de México en la Sala Nezahualcóyotl. De acuerdo con Estrada (2013), esta composición se caracteriza por su fuerza rítmica, colores orquestales vivos y una profunda conexión con el folclore y la cultura prehispánica mexicana. Esta obra está estructurada en cuatro movimientos. El primero llamado *Noche de los mayas*, evoca la majestuosidad y el misterio de la civilización maya con una música solemne de carácter ritual. El segundo, *Noche de Jaranas*, introduce ritmos de danza y festividad, con tintes alegres y enérgicos. El tercero, *Noche de Yucatán*, tiene una atmósfera más tranquila y contemplativa, sugiriendo calma y conexión con la naturaleza. El cuarto movimiento, *Noche de encantamiento*, es el más extenso y elaborado, destacando por su uso de percusiones y un crescendo dramático que evoca la presencia de lo sobrenatural. Su duración aproximada es de 25 minutos.

El grupo de museo visitó tres salas de exposición del Museo Arte Contemporáneo que abarcaban la exposición *Guerra y paz: una poética del gesto* de la pintora latinoamericana Beatriz González. Esta exposición es una retrospectiva de la artista que destaca su exploración de la violencia, la política y la cultura popular de Colombia a través de pinturas, dibujos y grabados que reinterpretan imágenes mediáticas y fotoperiodísticas, transformando

las escenas de conflicto en reflexiones visuales sobre la memoria y el sufrimiento (Medina y Gutiérrez, 2024).

Al finalizar la visita o concierto, primero se les tomó la presión arterial. Luego, respondieron la Prueba de los Senderos. Finalmente, contestaron el Pick-A-Mood Test y el instrumento de Restauración Psicológica en Experiencias Culturales. Al concluir, se les agradeció su participación y se les proporcionó un correo de contacto en caso de que tuvieran interés en los resultados de la investigación.

Después de completar la recolección de datos de cada una de las experiencias culturales, se llevó a cabo el análisis de los resultados. La información recopilada se analizó utilizando los programas SPSS. Se realizaron análisis descriptivos y se llevaron a cabo las pruebas estadísticas correspondientes para responder a los objetivos de la investigación.

## 3.8 Resultados

### *3.8.1 Resultados Etapa I*

La muestra estuvo conformada de 200 participantes, 55% hombres y 45% mujeres, en un rango de edad de 18 a 85 años (ME=33, DE=14.9). Del total de participantes el 29% asistió a un evento de música clásica, el 41.5% a arte contemporáneo, el 14% a teatro, el 10.5% a danza y el 5% a cine.

De los 200 participantes el 20% reportó asistir a eventos culturales una vez al año, el 31.5% entre dos y tres veces al año, el 28% entre 6 y 10 veces al año y el 30.5% más de 11 veces al año. En cuanto a la escolaridad de los participantes, el 25% reportó tener estudios

de posgrado, el 62.5% de licenciatura, el 11.5% de educación media superior y el 1% de educación básica.

Se realizó una reducción de dimensiones por factor, por medio del método de extracción de componentes principales con rotación ortogonal (Varimax), empleando el programa estadístico SPSS versión 27, con el objetivo de identificar la agrupación de los reactivos en sus respectivos constructos.

Con base en el análisis factorial, se seleccionaron los reactivos con cargas factoriales superiores a .30. Como resultado, se eliminaron 31 reactivos de un total de 41, quedando finalmente 10 reactivos agrupados en tres factores.

**Tabla 5**

*Análisis de carga factorial por reactivo y factor de la Escala de Restauración Psicológica en Experiencias Culturales*

	<b>Factor I</b>	<b>Factor II</b>	<b>Factor III</b>
27. Es placentero estar en este espacio cultural	.832		
30. Este espacio cultural despierta mi admiración	.791		
013. Asistir a esta actividad cultural me permite olvidar mis preocupaciones	.691		
32. En este espacio cultural hay muchas cosas fascinantes	.669		
019. Esta actividad cultural refleja mi personalidad		.865	
03. Me identifico con esta actividad cultural		.844	
012. Esta actividad cultural me genera recuerdos gratos	.408	.778	
25. Es difícil orientarse en este espacio cultural			.837

33. Es difícil comprender la distribución de este espacio cultural				.823
31. Parece que este espacio cultural está desordenado				.761
<b>Porcentaje de varianza explicada</b>	<b>71.048</b>	45.305	15.425	10.317

*\*Factor I=Fascinación y Abstracción, Factor II=Compatibilidad, Factor III=Coherencia*

Considerando las dimensiones propuestas por la TRA, el análisis factorial sugirió la agrupación de las dimensiones de Fascinación y Abstracción. Las cargas factoriales para cada reactivo de la escala oscila entre .669 y .865. El Factor I corresponde a la dimensión de fascinación y abstracción, mientras que el Factor II presenta los reactivos de la dimensión de compatibilidad, por último, el Factor III engloba los reactivos correspondientes a la dimensión de coherencia.

Con base en las cargas factoriales obtenidas, se clasificó el reactivo “Esta actividad cultural me genera recuerdos gratos” en el Factor II, ya que presentó una carga factorial más alta (.778) en comparación con el Factor I (.408) (Tabla 5). Según el criterio propuesto por Tabachnick y Fidell (2013), la diferencia de cargas factoriales debe ser de al menos 0.15 para que un reactivo se asigne de manera clara a un solo factor. En este caso, la diferencia entre las cargas es de 0.37, lo que indica que el ítem puede considerarse como perteneciente al Factor II. Además, Gorsuch (1983) sugiere que, para decidir la permanencia de un ítem en un factor, es necesario analizar el significado conceptual del ítem en relación con los factores asociados. En este caso, la afirmación del reactivo se ajusta mejor a las características del Factor II.

Asimismo, los 10 reactivos seleccionados obtuvieron un índice de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin de .850. Además, estos reactivos explicaron el 71% de la varianza total del constructo. En términos de confiabilidad, el instrumento mostró un índice de consistencia interna alto, con un alfa de Cronbach de .885.

Con el fin de evaluar la fiabilidad del instrumento desarrollado, se calculó el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones de la escala. Los resultados obtenidos demostraron que las tres dimensiones del instrumento cuentan con coeficientes de confiabilidad aceptables (Tabla 6).

**Tabla 6**

*Propiedades psicométricas de las dimensiones de la Escala de Restauración Psicológica en Experiencias culturales*

	<b>Confiabilidad (Alfa de Cronbach)</b>	<b>Número de reactivos</b>
Fascinación/Abstracción	$\alpha = .786$	4
Compatibilidad	$\alpha = .874$	3
Coherencia	$\alpha = .782$	3

### 3.8.1.1 Discusión: Etapa I

Los resultados de la validación de la Escala de Restauración Psicológica en Experiencias Culturales revelan importantes implicaciones teóricas y prácticas para comprender cómo los entornos culturales pueden facilitar la restauración psicológica. La

escala ha demostrado ser una herramienta efectiva para evaluar las experiencias restauradoras en contextos culturales, respaldada por un alfa de Cronbach de .850, que indica una alta consistencia interna. La validez del instrumento se confirma con el porcentaje de varianza explicada de 71.048%, lo que sugiere que los ítems seleccionados reflejan adecuadamente las dimensiones esenciales del constructo medido.

El primer factor, Fascinación y Abstracción, explica el 45.305% de la varianza y agrupa ítems que reflejan la capacidad del entorno cultural para captar la atención involuntaria y proporcionar una experiencia placentera absorbente. Ítems como “Es placentero estar en este espacio cultural” (.832) y “Este espacio cultural despierta mi admiración” (.791) indican que estos entornos son capaces de generar respuestas emocionales positivas.

La agrupación de estas dos dimensiones sugiere que los entornos que son tanto estéticamente fascinantes como cognitivamente abstractos pueden ser particularmente efectivos para la restauración psicológica. Según Csikszentmihalyi (1990), los entornos que desafían cognoscitivamente mientras capturan la atención con su configuración estética pueden inducir estados donde las personas se sumergen en la actividad presente, experimentando un aumento significativo en el bienestar psicológico y la satisfacción. Asimismo, Herzog y Kutzli (2002), señalan que los entornos que son visualmente intrigantes y que permiten la desconexión de las preocupaciones cotidianas que no solo promueven el bienestar psicológico, también la creatividad.

El segundo factor, Compatibilidad, explica el 15.425% de la varianza y agrupa ítems que indican una conexión personal y emocional con la actividad cultural. Ítems como “Esta actividad cultural refleja mi personalidad” (.865) y “Me identifico con esta actividad cultural” (.844) sugieren que la experiencia cultural es significativa y cumple con la preferencia y objetivos del individuo.

La compatibilidad es crucial, ya que permite que los individuos se sientan en armonía con el entorno. Staats et al. (2003) mencionan que las personas experimentan mayor restauración en entornos que sienten alineados con sus intereses y preferencias. De este modo, la compatibilidad es un elemento esencial para que los entornos culturales puedan propiciar una experiencia restauradora.

El tercer factor, Coherencia, explica el 10.318% de la varianza y agrupa reactivos relacionados con la facilidad de orientación y la comprensión del espacio cultural. Estos ítems indican que la falta de coherencia en la disposición espacial puede afectar negativamente la experiencia restauradora. Ante esto, Packer y Bond (2010) encontraron que la coherencia en el diseño de los espacios culturales es crucial para maximizar las otras dimensiones de la restauración psicológica, destacando que los entornos bien estructurados y comprensibles contribuyen significativamente a la restauración.

Por último, es importante tener en cuenta que al desarrollar una escala para evaluar la restauración en experiencias culturales se debe considerar tanto la actividad cultural en sí misma como el espacio donde esta actividad tiene lugar. Esto implica no solo analizar la naturaleza y el impacto de las actividades culturales en la restauración psicológica, sino

también evaluar cómo el diseño y la disposición del espacio cultural influyen en la experiencia del individuo.

La interacción entre la actividad cultural y el ambiente físico puede modificar significativamente la percepción de la restauración psicológica, haciendo necesario entender cómo estos factores se entrelazan para optimizar el bienestar emocional y mental de los asistentes a recintos y experiencias culturales (Kisida et al., 2016).

### 3.8.2 Resultados Etapa II

Para la segunda etapa de este estudio la muestra estuvo conformada por 140 asistentes a la Sala Nezahualcóyotl y al Museo Arte Contemporáneo del Centro Cultural Universitario de la Universidad Nacional Autónoma de México. La edad de los participantes fue de entre 18 y 79 años (M=33.5, DE=14.8), siendo el 46.4% hombres y el 53.6% mujeres.

**Tabla 7**

*Nivel de escolaridad de los grupos de estudio*

	<b>Educación básica</b>	<b>Media superior</b>	<b>Licenciatura</b>	<b>Posgrado</b>
<b>Sala de concierto</b>		11.4%	40%	48.6%
<b>Museo</b>	.7%	9.3%	55%	35%

La Tabla 7 muestra que la mayoría de los participantes del grupo Sala de concierto reportaron como nivel máximo de estudios posgrado, mientras que en el grupo de Museo predominó licenciatura como máximo grado de estudios.

**Tabla 8***Frecuencia de asistencia a experiencias culturales por grupo de estudio*

	<b>Una vez al año</b>	<b>Entre 2 y 3 veces al año</b>	<b>Entre 6 y 10 veces al año</b>	<b>Más de 11 veces al año</b>
<b>Sala de concierto</b>	13%	28.7%	24.3%	34%
<b>Museo</b>	10%	34.3%	25.7%	30%

En la Tabla 8 se puede observar la frecuencia de asistencia a experiencias culturales de cada uno de los grupos de estudio. La mayor parte de los participantes del grupo Sala de concierto asiste más de 11 veces al año a algún recinto cultural, mientras que la mayor parte de los participantes del grupo Museo reportó asistir entre dos y tres veces al año.

**Tabla 9***Frecuencia de asistencia a experiencias culturales según escolaridad*

		<b>Espacio Cultural</b>		
<b>Asistencia</b>	<b>Escolaridad</b>	<b>Museo</b>	<b>Sala de conciertos</b>	<b>Total</b>
Una vez al año	Educación básica	0	0	0
	Media superior	14%	0	6%
	Licenciatura	86%	33%	56%
	Posgrado	0	67%	38%
	Total	100%	100%	100%
Entre 2 y 3 veces al año	Educación básica	4%	0	2%
	Media superior	17%	10%	14%
	Licenciatura	54%	55%	54%
	Posgrado	25%	35%	30%
	Total	100%	100%	100%
Entre 6 y 10 veces al año	Educación básica	0	0	0
	Media superior	0	6%	3%
	Licenciatura	78%	47%	63%
	Posgrado	22%	47%	34%
	Total	100%	100%	100%
Más de 11 veces al año	Educación básica	0	0	0
	Media superior	0	21%	11%
	Licenciatura	76%	25%	49%
	Posgrado	24%	54%	40%

Total	100%	100%	100%
Total	50%	50%	100%

La tabla 9, muestra que la asistencia a las experiencias culturales varía según el nivel educativo, siendo la escolaridad de licenciatura la más frecuente tanto para el grupo de Museo como el de Sala de conciertos, especialmente en las categorías “Entre 2 y 3 veces al año” y “Entre 6 y 10 veces al año”. Asimismo, la mayoría de los visitantes frecuentes a experiencias culturales tiene niveles educativos altos (licenciatura y posgrado). Se puede observar que la asistencia aumenta con el nivel educativo y es más elevada en las categorías de frecuencia media alta (“Entre 6 y 10 veces al año” y “Más de 11 veces al año”). La participación de personas con educación básica es mínima, por lo que los datos indican un fuerte interés y participación en actividades culturales entre los individuos con mayor nivel de escolaridad.

**Tabla 10**

*Porcentaje de escolaridad de los participantes por sexo*

Escolaridad	Sexo		Total
	Hombre	Mujer	
Educación básica		.7%	.7%
Media superior	5%	4.3%	9.3%
Licenciatura	26.5%	28.5%	55%
Posgrado	15%	20%	35%
Total	46.5%	53.5%	100%

Como se puede observar en la Tabla 10, las mujeres tienen una representación ligeramente mayor en el total de la muestra en comparación con los hombres. Además, se observa que las mujeres tienen niveles educativos más avanzados como licenciatura (28.5% frente a 26.5% de hombres) y posgrado (20% frente a 15% de hombres). Por otro lado, en

los niveles de educación básica y media superior, la diferencia entre hombres y mujeres es menor.

**Tabla 11**

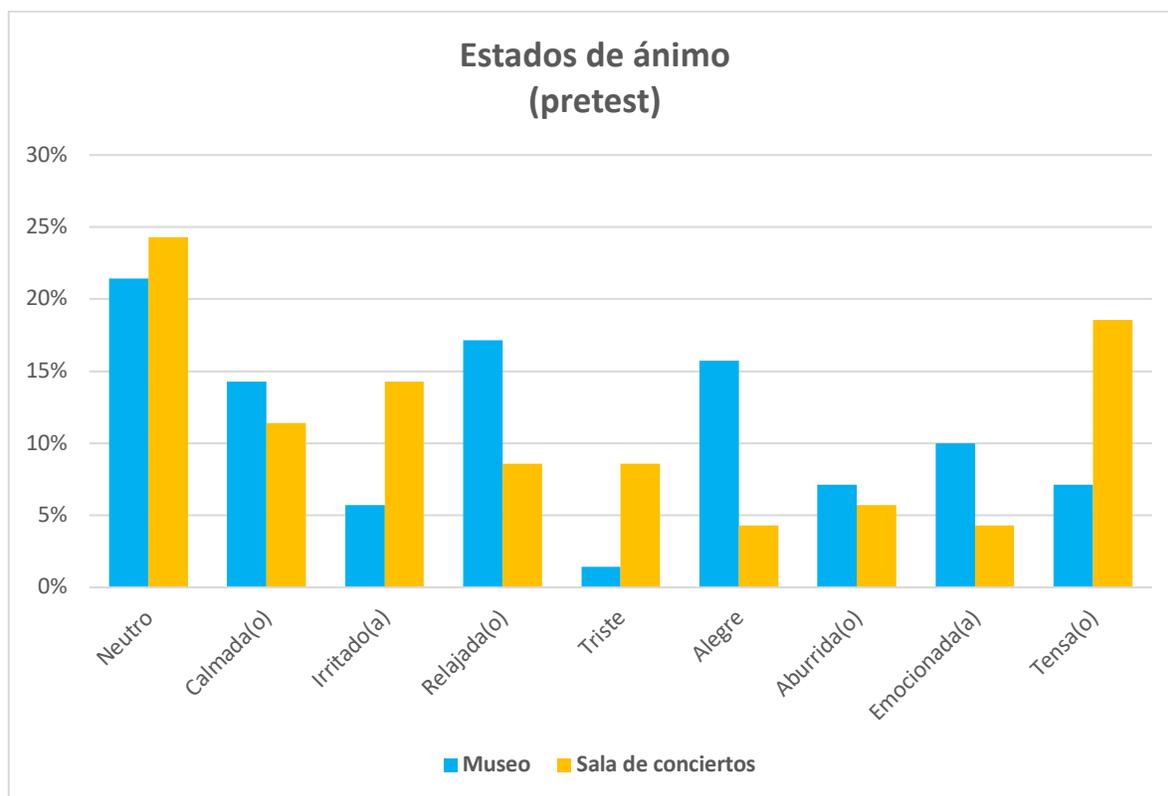
*Frecuencia de asistencia a experiencias culturales de los participantes por sexo*

<b>Asistencia</b>	<b>Sexo</b>		<b>Total</b>
	<b>Hombre</b>	<b>Mujer</b>	
Una vez al año	5%	6.4%	11.4%
Entre 2 y 3 veces al año	13.6%	17.8	31.4%
Entre 6 y 10 veces al año	10%	15%	25%
Más de 11 veces al año	17.9	14.3	32.2%
Total	46.5%	53.5%	100%

La Tabla 11, señala que los hombres asisten con mayor frecuencia a experiencias culturales en comparación con las mujeres (17.9% frente a 14.3 de mujeres). Sin embargo, las mujeres tienden a asistir a experiencias culturales entre 2 y 10 veces al año, mientras que en el hombre vario de entre 2 y 3 veces al año a más de 11 veces al año.

**Figura 9**

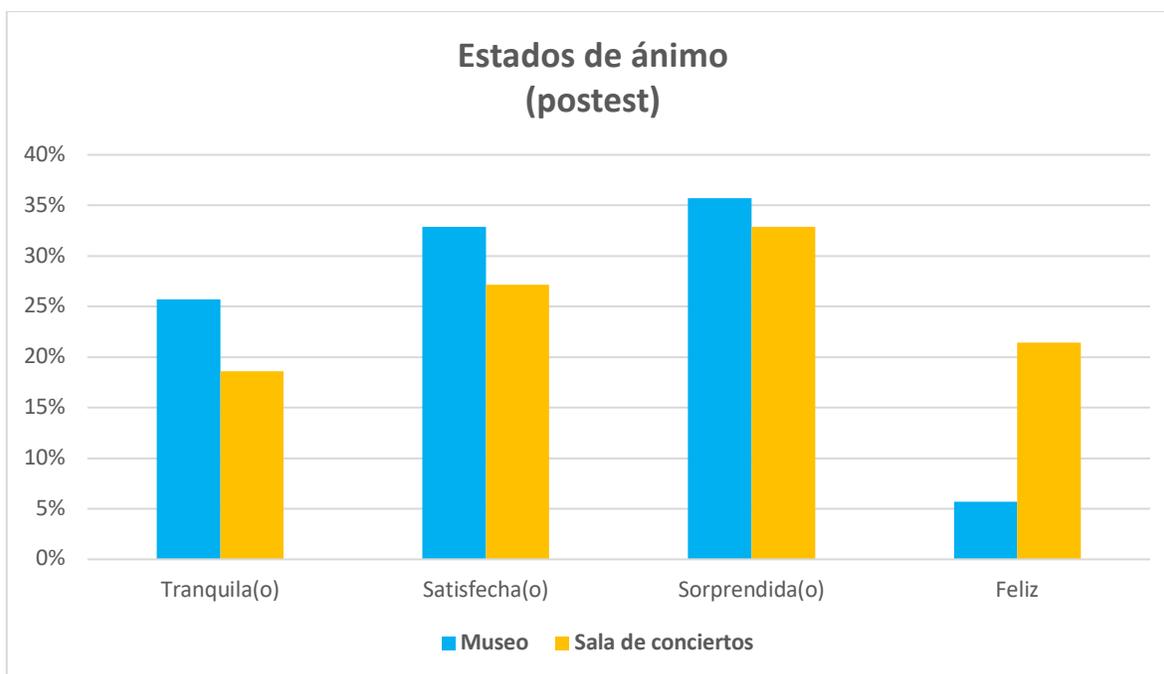
*Distribución de estados de ánimo de los participantes por grupo antes de la exposición cultural*



La Figura 9, muestra la distribución porcentual de los estados de ánimo del Pick ‘A’ Mood, reportados por los participantes antes de la experiencia cultural. Para el grupo de Museo, los estados de ánimo predominantes fueron neutro (21%), la alegría (16%) y la relajación (17%), mientras que los menos frecuentes fueron aburrimiento (7%) y tristeza (1%). En el grupo de Sala de conciertos, los participantes reportaron mayor incidencia en estados de ánimo como tensión (19%), neutralidad (24%) e irritación (14%), los menos frecuentes en este grupo fueron alegría (4%) y relajación (9%).

**Figura 10**

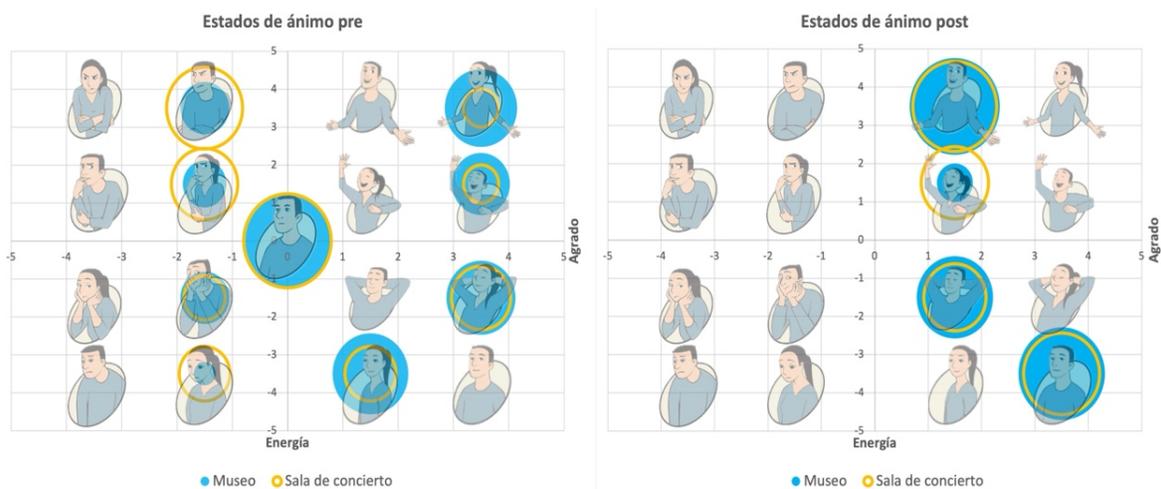
*Estados de ánimo de los participantes por grupo después de la experiencia cultural*



Como se muestra en la Figura 10, tras la experiencia cultural los participantes, en ambos grupos reportaron únicamente cuatro estados de ánimo. En ambos grupos, los estados de ánimo más frecuentes fueron sorpresa (36% y 33%) y satisfacción (33% y 27%). Sin embargo, se observa una variación en los estados de ánimo menos frecuentes entre los grupos: felicidad en el grupo de Museo (6%) y tranquilidad en el grupo de Sala de conciertos (19%).

**Figura 11**

*Frecuencia y ubicación de estados de ánimo pre y post experiencia cultural dentro del cuadrante*



La Figura 11, muestra el estado de ánimo de los participantes antes y después de la experiencia cultural. Lo estados de ánimo se representan en un plano de dos dimensiones donde el eje horizontal (x) mide la energía y el eje vertical (Y) mide el nivel de agrado.

Los estados de ánimo antes de la visita al Museo están distribuidos en diferentes niveles de energía y agrado. Se observa una tendencia hacia estados de ánimo agradables y con energía media a baja, así como hacia el estado de ánimo neutro. Los estados de ánimo antes del concierto de música clásica muestran una distribución similar, con una ligera tendencia hacia niveles de energía y agrado más bajos.

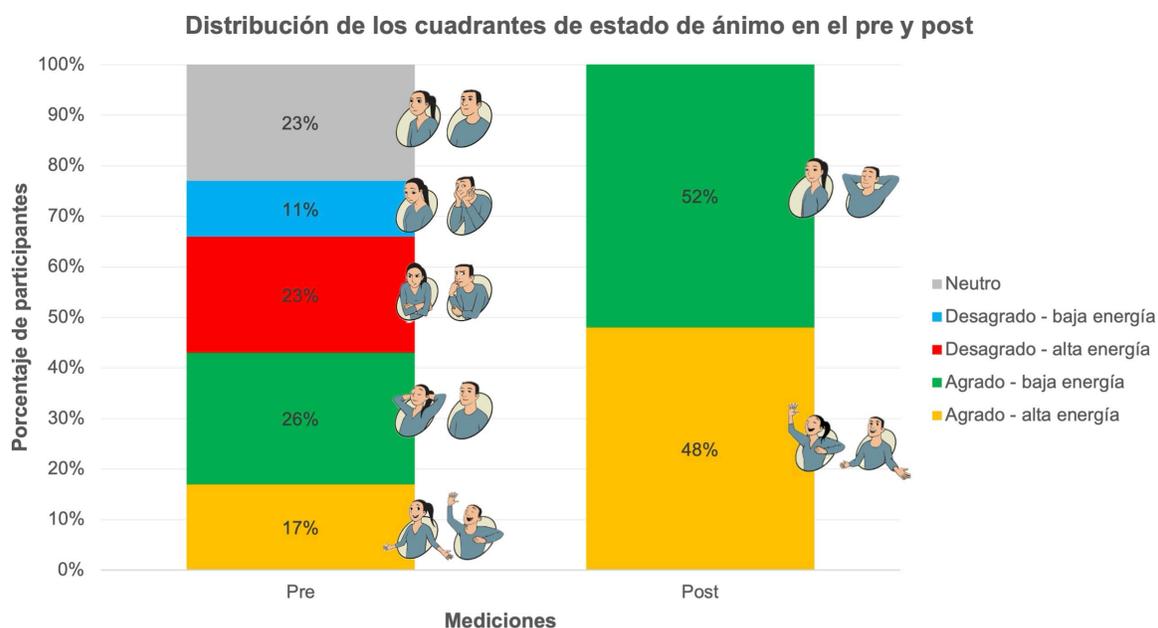
Después de la visita al museo, los estados de ánimo se concentran en niveles más altos de agrado y energía. La mayoría de los participantes reportan sentirse relajados (energía

moderada y alto agrado) y felices (alta energía y agrado). En el caso de la Sala de concierto, se observa un aumento en los niveles de agrado y energía. En general, los estados de ánimo se concentran en el cuadrante de alto agrado y energía.

En ambos grupos, antes de la exposición, los estados de ánimo de los participantes mostraron una distribución más amplia y dispersa, con prevalencia en el estado de ánimo neutro y en estados moderadamente agradables y enérgicos. Después de la exposición se observa una distribución menos dispersa enfocada únicamente a cuatro estados de ánimo, relacionados con niveles más altos de agrado y energía.

**Figura 12**

*Distribución de las categorías de estado de ánimo pre y post experiencia cultural*

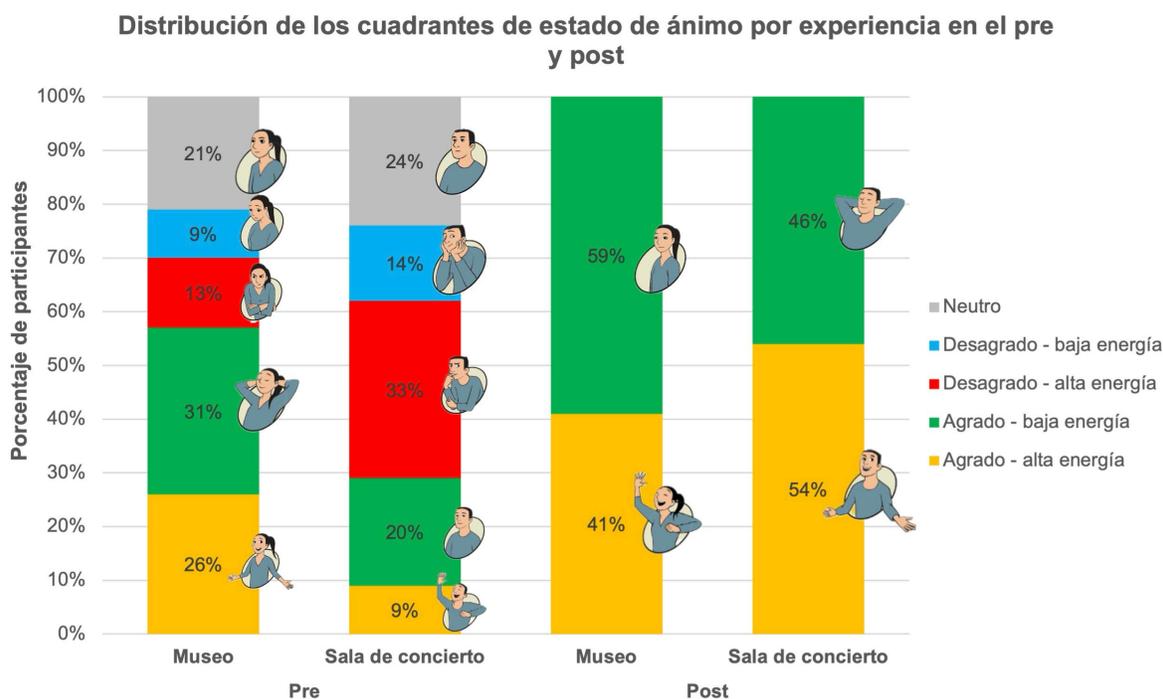


La Figura 12, ilustra la distribución porcentual de los estados de ánimo de los participantes antes y después de la experiencia cultural. Antes de la exposición, los estados

de ánimo se distribuyeron en su mayoría en 26% agrado con baja energía, 23% desagrado con alta energía y 23% en un estado neutro. Después de la exposición, ningún participante reportó estados de ánimo neutro o en niveles de desagrado-baja energía. En cambio, el 52% de los participantes se ubicó en agrado con baja energía y el 48% en agrado con alta energía.

**Figura 13**

*Comparativa de las categorías de estados de ánimo pre y post exposición a experiencias culturales*



El gráfico de barras apiladas de la Figura 13, muestra la distribución porcentual de los estados de ánimo de los participantes antes y después de la exposición a las experiencias culturales de Museo y Sala de concierto. Los estados de ánimo se clasifican en cinco categorías basadas en los niveles de agrado y energía.

Antes de la visita, los participantes mostraron una distribución variada de estados de ánimo en ambas experiencias culturales. En el grupo de Museo, las categorías con mayor porcentaje fueron agrado con baja energía (31%), agrado con alta energía (26%) y neutro (21%). En la Sala de conciertos, las categorías con mayor frecuencia fueron desagrado con alta energía (33%), neutro (24%), y agrado con baja energía.

Después de la exposición a la experiencia cultural la distribución de los porcentajes en las categorías de ánimo se distribuyó únicamente en dos categorías de estados de ánimo. Para el grupo de Museo los participantes se distribuyeron en 41% agrado con alta energía y 59% agrado con baja energía. En el caso de la Sala de concierto, 46% de los participantes se ubicaron en la categoría de agrado con baja energía, mientras que el 54% en agrado con alta energía.

Para comprobar los resultados pre y post de la prueba de atención (TMT), se empleó la prueba de Wilcoxon, debido a que la distribución de los datos no cumplió con los supuestos de la estadística paramétrica. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los tiempos de la prueba ( $p < .001$ ,  $Z = -9.95$ ), donde los tiempos del pretest (Mdn: 41.35; Rango= 31.4) fueron mayores a los tiempos del pos-test (Mdn= 36; Rango= 31.4). Asimismo, se encontró un tamaño del efecto relevante y una potencia estadística generalizable ( $1 - \beta = .97$ ,  $d = 1.4$ ).

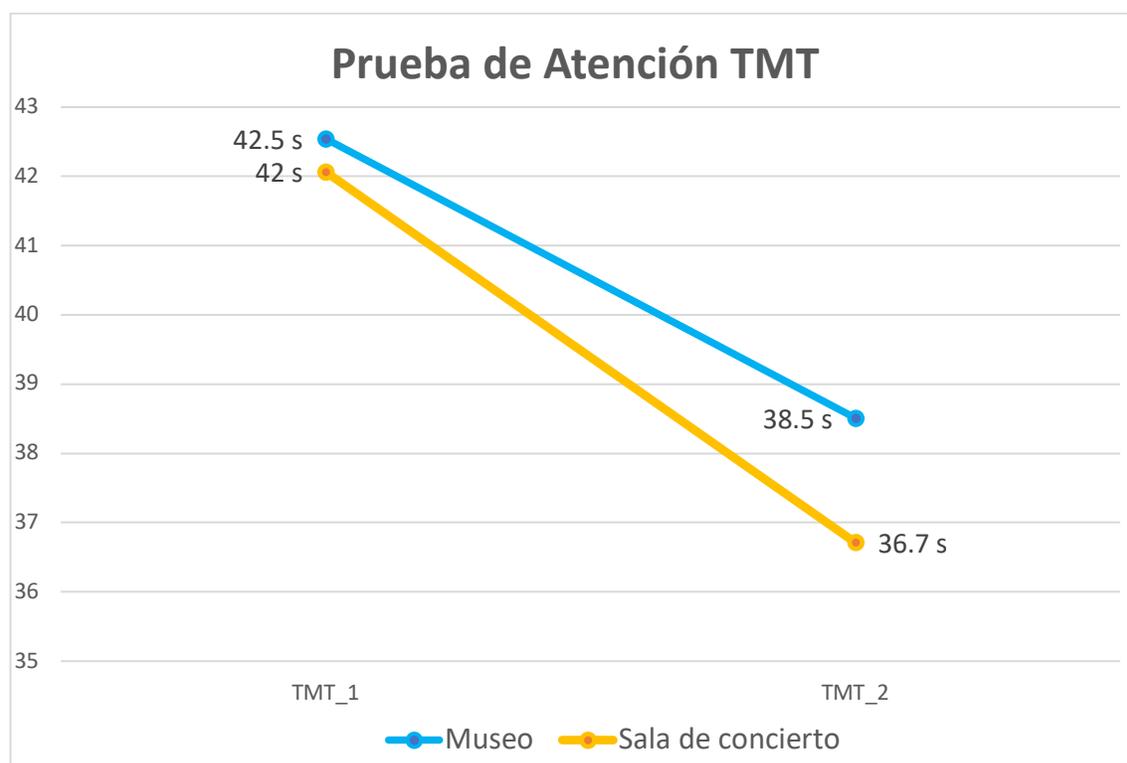
**Tabla 12***Análisis de comparación de la prueba de atención antes y después de la experiencia cultural*

	TMT I (n=70)	TMT II (n=70)	Z	p	1- $\beta$	d
	Mdn (Rango)	Mdn (Rango)				
Sala de concierto	41.2(29.5)	35.5(25.8)	-7.219	<.001	.95	1.87
Museo	42.8(31.4)	36.1(30.1)	-6.751	<.001	.95	1.17

De igual forma, se empleó esta misma prueba estadística para conocer si existían diferencias en los tiempos de ejecución en cada una de los grupos estudiados. Como lo muestra la Tabla 12, los análisis realizados indican diferencias significativas en los tiempos de la prueba TMT en ambos grupos ( $p < .001$ ). Además, los resultados de potencia estadística, para ambos grupos, indican una alta confianza en los resultados obtenidos ( $1 - \beta = .95$  para ambas experiencias). Por último, el tamaño del efecto obtenido en las dos experiencias culturales evaluadas se considera de un efecto muy grande ( $d = 1.87$  para sala de conciertos y  $d = 1.17$  para museo).

**Figura 14**

*Promedio de tiempo de la prueba de atención antes y después de la exposición al espacio cultural*



La figura 14, muestra una comparación de los tiempos de ejecución entre los grupos evaluados. Para el grupo de Museo, los tiempos de ejecución disminuyen de 42.5 segundos a 38.5. En el grupo Sala de concierto, los tiempos de ejecución disminuyen de 42 segundos a 36.7. Ambos grupos muestran una mejora en los tiempos de ejecución de la prueba. Sin embargo, la mejora es más pronunciada en la Sala de concierto, con una disminución de 5.3 segundos, en comparación de la disminución de 4 segundos en el museo.

Con la finalidad de conocer si existen diferencias en los niveles pre y post de presión arterial sistólica en los grupos estudiados se empleó la prueba de Wilcoxon, ya que la distribución de los datos no cumplió con los supuestos de la estadística paramétrica.

**Tabla 13**

*Análisis de comparación de la presión arterial sistólica antes y después de la experiencia cultural*

	Sistólica I (n=70)	Sistólica II (n=70)	Z	p	1-β	d
	Mdn (Rango)	Mdn (Rango)				
Sala de concierto	127(24)	124(22)	-7.311	<.001	.99	2.66
Museo	126(21)	122(19)	-7.352	<.001	.98	2.53

De acuerdo con la Tabla 13, los resultados señalan una disminución significativa en la mediana de la presión arterial sistólica entre las dos mediciones ( $p < .001$ ). La potencia estadística en ambos grupos ( $1-\beta = .99$  sala de conciertos y  $1-\beta = .98$  para museo) para sala muestra un mínimo riesgo de cometer error de Tipo II. Por su parte, el tamaño del efecto observado en ambos grupos es grande ( $d = 2.66$  para sala de conciertos y  $d = 2.53$  para museo).

**Tabla 14**

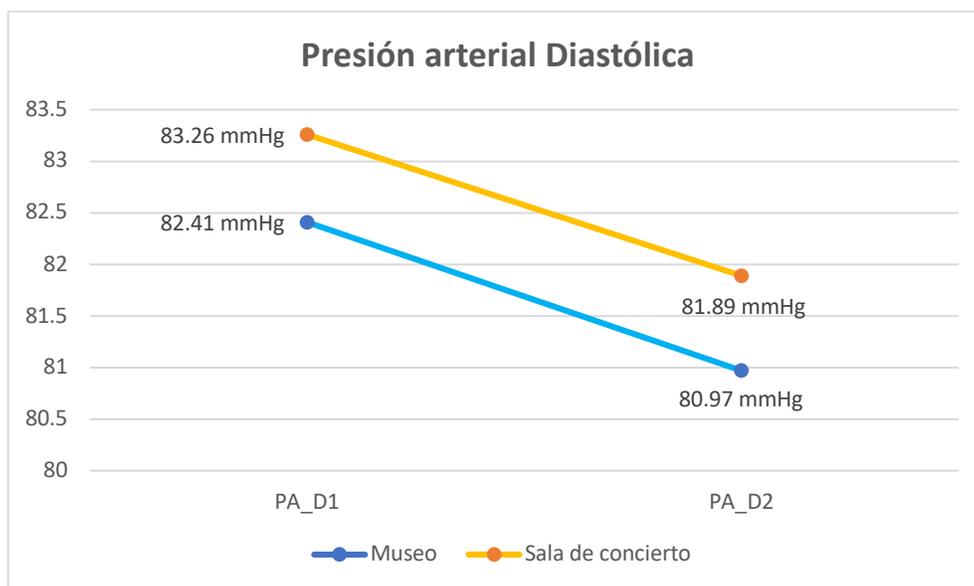
*Análisis de comparación de la presión arterial diastólica antes y después de la experiencia cultural*

	Diastólica I (n=70)	Diastólica II (n=70)	Z	p	1-β	d
	Mdn (Rango)	Mdn (Rango)				
Sala de concierto	83(10)	81(11)	-5.818	<.001	.96	1.11
Museo	81(11)	80(12)	-6.490	<.001	.97	1.28

Para comparar las mediciones de la presión arterial diastólica se utilizó la misma prueba estadística que en el análisis de la presión arterial sistólica (Tabla 14). Ambos grupos, Sala de concierto y Museo, muestran una reducción significativa en la presión arterial diastólica de los participantes ( $p < .001$ ), con una alta potencia estadística ( $1-\beta = .96$  para sala de conciertos y  $1-\beta = .97$  para museo) y tamaños del efecto grandes ( $d = 1.11$  para Sala de conciertos y  $d = 1.28$  para Museo).

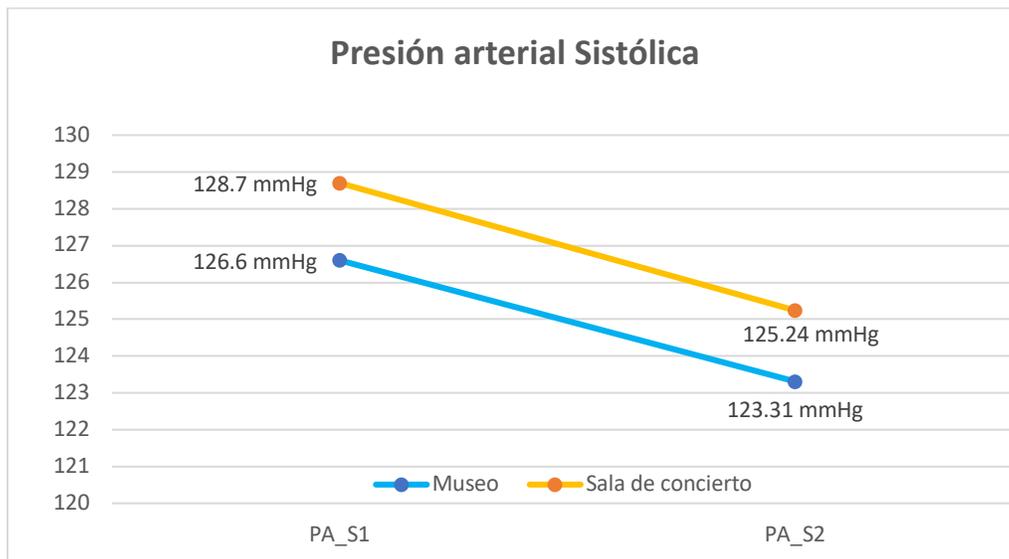
**Figura 15**

*Promedio del nivel de presión arterial diastólica antes y después de la exposición al espacio cultural*



**Figura 16**

*Promedio del nivel de presión arterial sistólica antes y después de la exposición al espacio cultural*



Las Figura 15 y 16, muestran una comparación de los mmHg de presión arterial sistólica y diastólica entre las mediciones antes y después de la exposición al espacio cultural. Para el grupo de Museo, la presión arterial diastólica disminuye de 82.41 mmHg a 80.97, mientras que en la presión arterial sistólica hubo una disminución de 126.6 mmHg a 123.31. En el grupo de sala de concierto, la presión arterial diastólica disminuyó de 83.26 mmHg a 81.89, también la presión arterial sistólica presentó una disminución de 128.7 mmHg a 125.24.

**Tabla 15**

*Porcentaje de respuestas y estadística descriptiva del instrumento Percepción de la Restauración Psicológica en Experiencias Culturales en el grupo de Museo*

Reactivos	Porcentaje de respuesta					N	M	DE
	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo			
Es placentero estar en este espacio cultural (F)				24.3%	75.7%	70	4.7	.432
Esta actividad cultural me genera recuerdos gratos (A/C)			1.4%	35.7%	62.9%	70	4.6	.519
Es difícil comprender la distribución de este espacio cultural (CH)	7.1%		14.3%	58.6%	20%	70	3.8	.987
En este espacio cultural hay muchas cosas fascinantes (F)	1.4%			25.7%	72.9%	70	4.7	.627
Esta actividad cultural refleja mi personalidad (A/C)	1.4%	4.3%	24.3%	18.6%	51.4%	70	4.1	1.03
Es difícil orientarse en este espacio cultural (CH)	7.2%		14.3%	61.4%	17.1%	70	3.8	.967
Este espacio cultural despierta mi admiración (F)			4.3%	17.1%	78.6%	70	4.7	.530

Asistir a esta actividad cultural me permite olvidar mis preocupaciones (A/C)			15.7%	84.3%	70	4.8	.367
Me identifico con esta actividad cultural (A/C)	1.4%	27.2%	17.1%	54.3%	70	4.2	.908
Parece que este espacio cultural está desordenado (CH)	1.4%	18.6%	42.9%	37.1%	70	4.1	.822

\*F/A=Fascinación y Abstracción, C=Compatibilidad, CH=Coherencia

La Tabla 15, muestra los porcentajes de respuestas del instrumento Restauración Psicológica en Experiencias Culturales en el grupo de Museo. La mayoría de los encuestados están de acuerdo (De acuerdo y Totalmente de acuerdo) en que es placentero estar en este espacio cultural (75.7%) y que la actividad cultural genera recuerdos gratos (62.9%). Existe cierta dificultad entre los encuestados para comprender la distribución (58.6% De acuerdo) y orientarse en este espacio cultural (17.1% Ni de acuerdo ni en desacuerdo). La mayoría de los encuestados muestra admiración por este espacio cultural (78.6% de acuerdo y Totalmente de acuerdo) y encuentran muchas cosas fascinantes en él (72.9%). En resumen, esta tabla indica una respuesta mayoritariamente positiva en las dimensiones de Fascinación/Abstracción y Compatibilidad. Sin embargo, algunos encuestados encuentran dificultades para comprender la distribución y orientarse en el lugar.

**Tabla 16**

*Porcentaje de respuestas y estadística descriptiva del instrumento Percepción de la Restauración Psicológica en Experiencias Culturales en el grupo de sala de conciertos*

Reactivos	Porcentaje de respuesta					N	M	DE
	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo			

Es placentero estar en este espacio cultural (F)		1.4%	27.2%	71.4%	70	4.7	.492	
Esta actividad cultural me genera recuerdos gratos (A/C)	1.4%	12.9%	34.3%	51.4%	70	4.3	.762	
Es difícil comprender la distribución de este espacio cultural (CH)	2.9%	10%	45.7%	41.4%	70	4.2	.854	
En este espacio cultural hay muchas cosas fascinantes (F)	1.4%		30%	68.6%	70	4.6	.562	
Esta actividad cultural refleja mi personalidad (A/C)	1.4%	5.7%	14.3%	31.4%	47.2%	70	4.2	.978
Es difícil orientarse en este espacio cultural (CH)	4.3%		12.9%	45.7%	37.1%	70	4.1	.941
Este espacio cultural despierta mi admiración (F)			1.4%	24.3%	74.3%	70	4.7	.479
Asistir a esta actividad cultural me permite olvidar mis preocupaciones (A/C)	1.4%		1.4%	37.2%	60%	70	4.5	.674
Me identifico con esta actividad cultural (A/C)		7.1%	15.7%	27.2%	50%	70	4.2	.957
Parece que este espacio cultural está desordenado (CH)			7.1%	40%	52.9%	70	4.4	.630

*\*F/A=Fascinación y Abstracción, C=Compatibilidad, CH=Coherencia*

Al igual que en el análisis anterior, en la Tabla 16, se puede observar que en los porcentajes de respuestas del instrumento Restauración Psicológica en Experiencias Culturales en el grupo de Sala de conciertos, la mayoría de la muestra encuentra placentero estar en este espacio cultural (71.4% De acuerdo y Totalmente de acuerdo) y afirman que genera recuerdos gratos (51.4% De acuerdo y Totalmente de acuerdo). Sin embargo, los participantes encuentran dificultades para comprender la distribución del espacio (45.7% De acuerdo y Totalmente de acuerdo) y para orientarse en él (37.1% De acuerdo y Totalmente de acuerdo). Aunque la mayoría de los participantes de este grupo indica una respuesta

positiva hacia las dimensiones de Fascinación/Abstracción y Compatibilidad, al igual que en el grupo anterior, las personas encuentran dificultades para orientarse y comprender la distribución de este espacio cultural.

Con el fin de cumplir con el objetivo de conocer si existen diferencias significativas en la restauración psicológica dependiendo de la actividad cultural se analizaron los datos obtenidos del instrumento Restauración Psicológica en Experiencias Culturales, mediante una prueba U de Mann Whitney, debido a que la distribución de la muestra no cumplió con los supuestos de la estadística paramétrica. Los resultados de la prueba encontraron que la actividad cultural no mostró diferencias estadísticamente significativas ( $U=2274.5$ ,  $p=.461$ ,  $Z= -.737$ ,  $1-\beta= 0.5498$ ,  $d= 0.113$ ) en los niveles de restauración psicológica entre los grupos Museo ( $Mdn= 44$ ; Rango= 21) y Sala de conciertos ( $Mdn= 46$ ; Rango= 16).

**Tabla 17**

*Comparación entre grupos de las dimensiones del instrumento Percepción de la Restauración Psicológica en Experiencias Culturales*

	Arte Contemporáneo (n=70) Rango promedio	Música Clásica (n=70) Rango promedio	Z	U	p	1-β	d
Fascinación	71.41	69.59	-.315	2386.5	.753	.755	.067
Abstracción/ Compatibilidad	71.67	69.33	-.360	2368	.719	.721	.113
Coherencia	63.53	77.47	-2.099	1962	.036*	.70	.46

\* Probabilidades significativas

Sin embargo, como lo muestra la Tabla 17, al realizar la misma prueba en cada dimensión del Instrumento de Restauración Psicológica, se encontraron diferencias significativas entre los grupos en la dimensión de Coherencia. Por el contrario, tanto para la dimensión de Fascinación/Abstracción como la de Compatibilidad no se encontraron diferencias significativas entre los grupos.

### 3.8.2.1 Discusión: Etapa II

En términos generales, los resultados obtenidos indican que las experiencias culturales evaluadas tienen una influencia notable en la restauración psicológica. Esta influencia se manifiesta a través de indicadores como el cambio en el estado de ánimo, la reducción de la presión arterial y el aumento de la capacidad de atención. A continuación, se presenta una descripción detallada de cada una de las variables analizadas y su relación con la restauración psicológica y las experiencias culturales.

Los participantes mostraron un cambio en su estado de ánimo después de la visita al museo y del concierto de música clásica. Estos cambios se caracterizaron por un aumento en los estados de ánimo ubicados en los cuadrantes de agrado baja y alta energía respectivamente. Los resultados son consistentes con la propuesta de Ulrich (1983), quien sugiere que los entornos culturalmente enriquecidos pueden evocar respuestas emocionales positivas a través de la estimulación estética, facilitando una recuperación emocional más rápida y efectiva. Además, estos hallazgos se alinean con los resultados de Thomson et al. (2020), quien encontró que la participación en actividades culturales se asocia con una mejora significativa en el bienestar subjetivo y la reducción de síntomas depresivos.

Aunque la definición de estados de ánimo propuesta por Fridja (1999) sugiere que estos son sentimientos generalizados y duraderos que pueden mantenerse durante períodos prolongados, los resultados obtenidos del Pick a Mood Test podrían reflejar cambios emocionales más que variaciones en los estados de ánimo. Sin embargo, investigaciones indican que los estados de ánimo pueden experimentar cambios significativos en intervalos cortos, especialmente a través de la regulación de la atención (Eysenck & Derakshan, 2011).

Por otro lado, los resultados mostraron una disminución notable en los niveles de presión arterial de los participantes post experiencia cultural, lo que sugiere un efecto relajante y desestresante de estas actividades. Este hallazgo es consistente con la Teoría de la Reducción del Estrés de Ulrich (1981), que postula que la exposición a entornos estéticamente agradables puede reducir la activación fisiológica asociada al estrés, como la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Esta reducción en la presión sistólica y diastólica también puede explicarse a través de la propuesta de Wilson (1984), quien sugiere que las personas tienen una predisposición innata a responder positivamente a entornos estéticamente placenteros. Además, estos resultados se relacionan con los hallazgos de Clow y Fredhoi (2006), quienes encontraron que los participantes que visitaban galerías de arte mostraban reducciones significativas en sus niveles de cortisol, un indicador biológico del estrés, al igual que la presión arterial.

Las experiencias culturales también tuvieron un efecto en la capacidad de atención y concentración, evidenciado por un mejor rendimiento en tareas cognitivas después de la experiencia cultural. Este efecto puede ser interpretado a través de la Teoría de la Restauración de la Atención de Kaplan (1995), que sugiere que los entornos restauradores

permiten a los individuos recuperar su capacidad de atención dirigida después de períodos de fatiga mental. Además, estos resultados se relacionan con estudios sobre el impacto de la estimulación estética en las funciones cognitivas (Chatterjee, 2014), los cuales han demostrado que la exposición a obras de arte puede mejorar la atención y la memoria de trabajo. A su vez, Kisida et al. (2016) encontraron que los estudiantes que visitaban museos de arte mostraban mejoras en su capacidad de atención y habilidades de pensamiento crítico en comparación con el grupo control.

En cuanto a los resultados del Instrumento de Restauración Psicológica en Experiencias Culturales, no se encontraron diferencias significativas entre las experiencias culturales evaluadas, esto se relaciona con la investigación de restauración en entornos naturales de Cimprich (1993), quien encontró que diversos entornos pueden servir como válvulas de escape y apoyo al bienestar mental, lo cual amplía las opciones de restauración psicológica.

Sin embargo, en el análisis por dimensión la coherencia mostró diferencias significativas y obtuvo las puntuaciones más bajas, de acuerdo con Kaplan (1995) este factor refiere a la capacidad del entorno para ser comprendido y organizado por el individuo. Estas diferencias pudieron haber estado influenciadas por la naturaleza diversa y a veces abstracta de las exposiciones de arte contemporáneo y de los espacios para el disfrute de la música clásica. Un estudio de Packer y Bond (2010) sobre restauración psicológica en museos encontró que la coherencia es un factor crítico en la experiencia restauradora, sugiriendo que los entornos menos estructurados o más complejos pueden ser poco efectivos en la promoción de la restauración.

Por último, la falta de diferencias significativas en las pruebas de estado de ánimo, atención y presión arterial entre las experiencias culturales evaluadas, así como en la frecuencia de asistencia, contradice los hallazgos de Cuypers et al. (2012), quienes mencionan que el impacto positivo de las actividades culturales puede variar considerablemente dependiendo del tipo de actividad y la frecuencia de participación. Estos resultados también contradicen la propuesta de Packer y Bond (2010), quienes sugieren que los beneficios cognitivos de los entornos culturales pueden depender en gran medida del nivel de interés y relevancia que el individuo le da a la experiencia cultural. Sin embargo, estos resultados pueden ser consecuencia del contexto y la calidad de las experiencias culturales. De acuerdo con Korpela et al. (2011), el contexto y la calidad pueden influir más que el tipo específico de espacio, si este es altamente envolvente y satisfactoria para los participantes.

## **CÁPITULO IV: Reflexiones y futuras direcciones del estudio**

### **4.1 Conclusiones**

Los estudios de este proyecto de investigación proporcionan información sobre la influencia del arte en las personas, especialmente en cómo las experiencias culturales de museo y conciertos de música clásica afectan la restauración psicológica. La construcción y validación de la escala de Restauración Psicológica en Experiencias Culturales y el estudio principal de este proyecto de investigación buscan establecer una base para comprender los beneficios que estas experiencias tienen para las personas.

Los resultados indican que las visitas a museos y la asistencia a conciertos de música clásica ofrecen múltiples oportunidades para la restauración psicológica, reflejadas en mejoras en el estado de ánimo, reducción de la presión arterial y aumento de la capacidad de atención. Esto denota la capacidad de las experiencias culturales no solo de generar restauración psicológica, sino también de promover el bienestar psicológico. De modo que, estos hallazgos subrayan la importancia de considerar los espacios culturales como lugares de entretenimiento o educativos y como entornos que pueden ayudar a promover la salud mental.

Dado que la investigación se llevó a cabo en el Centro Cultural Universitario de la Universidad Nacional Autónoma de México, los resultados destacan la relevancia de contar con espacios dedicados al arte en los campus universitarios. Estos recintos no solo enriquecen el entorno académico, sino que también ofrecen valiosas oportunidades para la restauración psicológica. La presencia de eventos culturales y artísticos dentro de universidades puede

contribuir significativamente al bienestar emocional y mental de toda la comunidad universitaria.

La integración de experiencias culturales en espacios universitarios y públicos puede ser una estrategia efectiva para coadyuvar la salud mental de las personas. Por ello, este estudio invita a autoridades universitarias y gubernamentales a promover activamente eventos culturales, reconociendo los beneficios que estas experiencias pueden brindar más allá del mero entretenimiento.

#### 4.2 Alcances

Este estudio amplía el conocimiento sobre los beneficios psicológicos del arte en las personas, ofreciendo cimientos para futuras investigaciones en psicología ambiental y cultural. A continuación, se enlistan algunos de los alcances de esta investigación:

- La Escala de Restauración Psicológica en Experiencias Culturales podría ser una herramienta útil para psicólogos, gestores culturales e investigadores interesados en indagar sobre los efectos del arte en las personas.
- Estos hallazgos pueden ser un parteaguas en el diseño de intervenciones específicas que busquen maximizar los beneficios psicológicos de las experiencias culturales.
- El potencial de las experiencias culturales para mejorar el estado de ánimo de las personas puede fomentar la inclusión de actividades culturales en programas educativos y comunitarios.
- Debido a su efecto en la reducción del estrés, estas actividades pueden ser una herramienta útil en los tratamientos psicológicos para el manejo del estrés.

### 4.3 Limitaciones

- Muestra

La investigación se realizó en un Centro Cultural Universitario, lo que podría limitar la generalización de los resultados a otros contextos culturales. Además, los recintos evaluados eran de pago, lo que podría diferir en espacios gratuitos. Asimismo, la técnica de muestreo empleada fue no probabilística y estuvo compuesta principalmente por personas con grados de licenciatura y posgrado.

- Ausencia de grupo control

La falta de grupo control limita una afirmación contundente de los resultados obtenidos, atribuyendo los cambios observados solamente a las experiencias culturales, ya que no se pueden descartar otros factores externos (p. ej. variaciones físicas de los espacios culturales, interacciones sociales y las experiencias culturales previas) que podrían haber influido en los resultados.

- Medición de estrés y atención

En este estudio se utilizó únicamente una forma de medir la atención y se consideró como indicador el estrés, lo que podría haber limitado la comprensión completa de cómo las experiencias culturales afectan estas variables psicológicas.

- Influencia de factores contextuales

La investigación no consideró en profundidad cómo los factores contextuales, como las formas de traslado a los recintos culturales o la compañía durante la actividad cultural, pueden influir en la experiencia restauradora.

- Variedad de actividades culturales

La investigación abordó únicamente dos experiencias culturales, sin embargo, otras formas de arte y experiencias culturales e incluso el contenido de estas podrían tener diferentes efectos en la restauración psicológica.

- Medición preexposición a experiencia cultural

En este estudio se utilizó el instrumento de Restauración Psicológica en Espacios Culturales únicamente después de la exposición a la actividad, por lo que para futuras investigaciones se debería considerar alguna medición de la restauración psicológica que sirva como medida antes de la exposición.

#### 4.4 Recomendaciones

A continuación, se puntualizan algunas sugerencias para futuras investigaciones en torno al tema de restauración psicológica en experiencias culturales:

- Espacios y experiencia culturales:

Es fundamental evaluar no solo la actividad cultural en sí misma, sino también el entorno físico donde se lleva a cabo. La interacción entre ambos factores puede modificar significativamente la percepción de la restauración psicológica. Se sugiere indagar sobre cómo la iluminación, el sonido y la disposición espacial influyen en la experiencia restauradora.

- Uso de grupo control:

Implementar el uso de grupo control en futuros estudios para comparar los efectos de las experiencias culturales con grupos que no participan en dichas actividades permitirá aislar los efectos específicos de estas experiencias y proporcionaría una base más sólida para las conclusiones sobre su impacto en los participantes.

- Diversificación de experiencias culturales:

Ampliar el estudio a diferentes tipos de actividades culturales como teatro, cine y danza, permitiría una comprensión más amplia de cómo distintas experiencias culturales influyen en la restauración psicológica. También, esta comparación brindaría la oportunidad de conocer qué experiencia cultural cuenta con mayores características restauradoras.

- Muestras diversificadas:

Incluir muestras más diversas en términos de edad, género, nivel socioeconómico y frecuencia de asistencia a actividades culturales permitiría evaluar si los efectos restauradores de las experiencias culturales son universales o si varían según diferentes características demográficas.

- Pruebas de atención y medición del estrés:

Utilizar una prueba extra para medir la atención (ejercicios de retención de dígitos) y otro método para evaluar el estrés (niveles de cortisol o conductancia en la piel) complementaría los hallazgos y ofrecería una visión más completa del impacto de las experiencias culturales.

- Asistencia solitaria o acompañada:

Investigar si asistir a experiencias culturales solo o acompañado influye en la restauración permitiría comprender si las dinámicas sociales y personales afectan la eficacia de las experiencias culturales.

## REFERENCIAS

- Abdulkarim, D., & Nasar, J. (2014). Are livable elements also restorative? *Journal of Environmental Psychology, 42*, 29–38. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.003>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-37. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alvin, J. (1997). *Musicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Anderson, V., Jacobs, R., & Anderson, P. (2010). *Executive functions and the frontal lobes: A lifespan perspective*. Psychology Press.
- Barron, M., & Rice, T. (2004). *The concert hall as urban form: A study in architectural meaning*. Ashgate Publishing.
- Baum, A., Fleming, R., & Singer, J. (1985). Understanding environmental stress: Strategies for conceptual and methodological integration. En A, Baum & J, Singer (Eds.), *Advances in Environmental Psychology* (pp. 185-205). Erlbaum Associates.
- Bautista, V. (2013). Un concepto revisado de música. *Música oral del sur, 10*, 207-217.
- Bayón, I. (2013). Museología y Museografía. <https://kaipachanews.blogspot.com/2016/02/museologia-y-museografia-por-isaac.html?view=sidebar>
- Bell, D., & Jayne, M. (2004). *City of quarters: urban villages in the contemporary city*. Ashgate.
- Beraneck, L. (2002). *Acústica*. Hispano Americana.
- Berto, R. (2014). The role of nature in coping with psycho-physiological stress: a literature review on Restorativeness. *Behavior Sciences, 4*, 394-409. 10.3390/bs4040394

- Berto, R., Baroni, M., Zainaghi, A. & Bettella, S. (2010). An exploratory study of the effect of high and low fascination environments on attentional fatigue. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 494–500. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.12.002>
- Berto, R., Massaccesi, S., & Pasini, M. (2008). Do eye movements measured across high and low fascination photographs differ? Addressing Kaplan's fascination hypothesis. *Journal of Environmental Psychology*, 28, 185–19. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.11.004>
- Beukeboom, C., Langeveld, D., & Tanja-Dijkstra, K. (2012). Stress-Reducing Effects of Real and Artificial Nature in a Hospital Waiting Room. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18, 329-333. [10.1089/acm.2011.0488](https://doi.org/10.1089/acm.2011.0488)
- Boss, L., Kang, D., & Branson, S. (2015). Loneliness, and cognitive function in the older adult: a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 27(4), 541–553. [10.1017/S1041610214002749](https://doi.org/10.1017/S1041610214002749)
- Bowler, D., Buyung-Ali, L., Knight, T., & Pullin, A. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 1-10. [10.1186/1471-2458-10-456](https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456)
- Bratman, G., Anderson, C., Berman, M., Cochran, B., & Flanders, J. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5, 1-14. [10.1126/sciadv.aax0903](https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903)
- Bringslimark, T., Hartig, T., & Patil, G. (2009). The psychological benefits of indoor plants: A critical review of the experimental literature. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 422-433. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.05.001>

- Burkholder, J., Grout, D., & Palisca, C. (2014). *A history of Western Music*. Norton & Company.
- Calvo, F. (2014). *El arte contemporáneo*. Taurus
- Campbell, D., & Stanley, J. (1979). *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*. Amorrortu.
- Chang, E. (2006). Interactive experiences and contextual learning in museums. *Studies in Art Education*, 47, 170– 186. 10.2307/3497107
- Chatterjee, A. (2014). Scientific aesthetics: Three steps forward. *British Journal of Psychology*, 105(4), 465-467. 10.1111/bjop.12086
- Chloe, J., Chick, G., & O'Regan, M. (2015). Meditation as a Kind of Leisure: The Similarities and Differences in the United States. *Leisure Studies*, 34(4), 420–437. <https://doi.org/10.1080/02614367.2014.923497>
- Cimprich, B. (1993). Development of an intervention to restore attention in cancer patients. *Cancer Nursing*, 16, 83-92. <https://doi.org/10.1097/00002820-199304000-00001>
- Clow, A., & Fredhoi, C. (2006). Normalisation of salivary cortisol levels and self-report stress by a brief lunchtime visit to an art gallery by London City workers. *Journal of holistic healthcare*, 3(2), 29-39.
- Cohen, S., Evans, G., Stokols, D. & Krantz, D. (1986). *Behavior, Health, and Environmental Stress*. Plenum Press.
- Collado, S., & Staats, H. (2016). Contact with Nature and Children's Restorative Experiences: An Eye to the Future. *Frontiers in psychology*, 7, 1885. 10.3389/fpsyg.2016.01885
- Cooper-Marcus, C., & Sachs, N. (2014). *Therapeutic landscapes an evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces*. John Wiley.

- Corraliza, J., Collado, S., & Bethelmy, L. (2012). Nature as a Moderator of Stress in Urban Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 38, 253–263. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.03.347>
- Craig, P., Dieppe, P., Macintyre, S., Michie, S., Nazareth, I., & Petticrew, M. (2008). Developing and evaluating complex interventions: the new Medical Research Council guidance. *The BMJ*, 337, 16-55. <https://doi.org/10.1136/bmj.a1655>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row
- CulturaUNAM. (2020). Quiénes somos. <https://www.cultura.unam.mx/secciones/Qui%C3%A9nesSomos#:~:text=En%20marzo%20de%201986%2C%20bajo,Direcci%C3%B3n%20General%20de%20Difusi%C3%B3n%20Cultural>.
- Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, T., Skjei-Knudtsen, M., Bygren, LO., & Holmen, J. (2012). Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression, and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(8), 698-703.
- Danto, A. (2002). *Después del fin del arte: El arte contemporáneo y el linde de la historia*. Paidós.
- Darcy, S., Maxwell, H., Grabowski, S., & Onyx, J. (2019). Artistic Impact: From Casual and Serious Leisure to Professional Career Development in Disability Arts. *Leisure Sciences*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/01490400.2019.1613461>
- Davies, C., Rosenberg, M., Knuiman, M., Ferguson, R., Pikora, T., & Slatter, N. (2012). Defining arts engagement for population-based health research: art forms, activities,

- and level of engagement. *Arts Health*, 4(3), 203–216.  
<https://doi.org/10.1080/17533015.2012.656201>
- De Bloom, J., Kinnunen, U., & Korpela, K. (2015). Recovery processes during and after work: Associations with health, work engagement, and job performance. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 57(7), 732–742.  
10.1097/JOM.0000000000000475
- De la Ossa, M. (2013). Un acercamiento a la música clásica. Rompiento tópicos.
- Desmet, P. M. A., Vastenburg, M. H., & Romero, N. (2016). Mood Measurement with Pick-A-Mood; Review of current methods and design of a pictorial self-report scale. *Journal of Design Research*, 14 (3), 241–279.
- Ekman, P. (1994). Mood, Emotions, and Traits. En P. Ekman, y R. J. Davidson, editors, *The Nature of Emotion*. Oxford University Press.
- Estrada, J. (2013). Revueltas: una música de naturaleza impura. *Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas*, 35(103), 9-34.  
<https://doi.org/10.22201/iie.18703062e.2013.103.2500>
- Evans, G. (2001). *Cultural planning: an urban renaissance*. Routledge.
- Evans, G. (2009). *From cultural quarters to creative clusters—creative spaces in the new city economy*. Institute of Urban History.
- Eysenck, M., & Derakshan, N. (2011). New perspectives in attentional control theory. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 955-960.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.019>
- Falk J., y Dierking, L. (2011). *The museum experience*. Routledge.

- Fan, J., McCandliss, J., Fossella, J., Flombaum, I., & Posner, M. (2005). The activation of attentional networks. *Neuroimage*, 26, 471–79. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.02.004>
- Fan, M., & Jin, Y. (2013). Obesity and self-control: Food consumption, physical activity, and weight-loss intention. *Applied Economic Perspectives and Policy*, 36, 125–145. <https://doi.org/10.1093/aep/ppt034>
- Fancourt, D., Garnett, C., Spiro, N., West, R., & Müllensiefen, D. (2019). How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). *PLOS One*, 14(2), 311-362. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211362>
- Filmoteca UNAM. (2021). Nosotros. <https://www.filmoteca.unam.mx/filmoteca-unam/nosotros/#:~:text=Qui%C3%A9nes%20somos,documentos%20relacionados%20con%20la%20cinematograf%C3%ADa.>
- Fridja, N. (1999). Moods, Emotion Episodes, and Emotions. En P. Ekman, y R. J. Davidson (editors). *The Nature of Emotion*. Oxford University Press.
- Fuster, J. (2015). *The prefrontal cortex (5ta ed.)*. Academic Press.
- Gabrielsson, A. (2011). *Strong experiences with music: Music is much than just music*. Oxford University Press.
- García, B. (2004). Urban regeneration, arts programming, and major events: Glasgow 1990, Sydney 2000, and Barcelona 2004. *International Journal of Cultural Policy*, 10, 103-118. [10.1080/1028663042000212355](https://doi.org/10.1080/1028663042000212355)
- Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martínez, D., Dadvand, P., Forns, J., & Plasència, A. (2015). Mental health benefits of long-term exposure to residential green and blue spaces: A

- systematic review. *International Journal of Environmental Research*, 12, 4354–4379.  
10.3390/ijerph120404354
- Gendolla, G. (2000). On the Impact of Mood on Behavior: An integrative Theory and a Review. *Review of General Psychology*, 4(4), 378-408. 10.1037/1089-2680.4.4.378
- Glass, D., & Singer, J. (1972). *Urban Stress: Experiments on Noise and Social Stressors*. Academic Press.
- Global Cultural Districts Network. (2021). Distritos culturales: inversión para una vida urbana plena. [https://gcdn.net/wp-content/uploads/2021/12/GCDN-AEA\\_Distritos-Culturales-%E2%80%93Inversion-para-una-Vida-UrbanaPlena.pdf](https://gcdn.net/wp-content/uploads/2021/12/GCDN-AEA_Distritos-Culturales-%E2%80%93Inversion-para-una-Vida-UrbanaPlena.pdf)
- Goldberg, E. (2017). *Executive Functions in Health and Disease*. Academic Press.
- Gómez-Pérez, E. & Ostrosky-Solís, F. (2006). Attention and memory across the life span: heterogeneous effects of age and education. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 28(4), 477-494. 10.1080/13803390590949296.
- Gorsuch, R. (1983). *Factor analysis* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Grahn, P., & Stigsdotter, A. (2003). Landscape Planning and Stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2(1), 1-18. <https://doi.org/10.1078/1618-8667-00019>
- Hamer, M., & Stamatakis, E. (2014). Prospective study of sedentary behavior, risk of depression, and cognitive impairment. *Medicine and Science in Sports Exercise*, 46(4), 718–723. 10.1249/MSS.0000000000000156
- Hammitt, W. (2000). The relation between being away and privacy in urban forest recreation environments. *Environment and behavior*, 32(4), 521-540. <https://doi.org/10.1177/00139160021972649>

- Hare, T., Camerer, C., & Rangel, A. (2009). Self-control in decision-making involves modulation of the vmPFC valuation system. *Science*, *324*, 646–648. [https://doi.org/10.1016/S1053-8119\(09\)70776-1](https://doi.org/10.1016/S1053-8119(09)70776-1)
- Harte, J., & Eifert, G., (1995). The effects of running, environment, and attentional focus on athletes' catecholamine and cortisol levels and mood. *Psychophysiology*, *32*, 49-54.
- Hartig, T. (2004) Restorative Environments. En C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 273-279). Academic Press.
- Hartig, T. & Staats, H. (2006). The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, *26*, 215-226. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2006.07.007>
- Hartig, T., Catalano, R., & Ong, M. (2007). Cold summer weather, constrained restoration, and the use of antidepressants in Sweden. *Journal of Environmental Psychology*, *27*, 107-116. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.02.002>
- Hartig, T., Korpela, K., Evans, G. W., & Gärling, T. (1997). A measure of restorative quality in environments. *Scandinavian Housing and Planning Research*, *14*, 175-194. <https://doi.org/10.1080/02815739708730435>
- Hartig, T., Korpela, K., Evans, G., & Gärling, T. (1996). Validation of a measure of perceived environmental restorativeness. *Göteborg Psychological Reports*, *7*(26), 30-45.
- Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. (1991). Restorative effects of natural environment experience. *Environment and Behavior*, *23*, 3–26. <https://doi.org/10.1177/0013916591231001>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Reviews*, *35*, 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

- Haurua, K., Lehvävirtaa, S., Korpela, K., & Kotzea, D. (2012). Closure of view to the urban matrix has positive effects on perceived restorativeness in urban forests in Helsinki, Finland. *Landscape Urban Plan*, *107*, 361–369. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2012.07.002>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación (5ta ed.)*. McGrawHill.
- Herzog, T., & Kutzli, G. (2002). Preference and perceived danger in field/forest settings. *Environment and Behavior*, *34*, 819–835. <https://doi.org/10.1177/001391602237250>
- Herzog, T., Black, A., Fountaine, K., & Knotts, D. (1997). Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, *17*, 165-170. <https://doi.org/10.1006/jevp.1997.0051>
- Herzog, T., Maguire, C. & Nebel, M. (2003). Assessing the restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, *23*, 159-170. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00113-5](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00113-5)
- Hidalgo, M., Berto, R., Galindo, M. & Getrevi, A. (2006). Identifying attractive and unattractive urban places: Categories, restorativeness and aesthetic attributes. *Environment and Behavior*, *7*, 115–133.
- Hoskyn, M., Iarocci, G. & Young, A. (2017). *Executive functions in children's everyday lives: A handbook for professionals in applied psychology*. Oxford University Press.
- Hunter, M., Eickhoff, S., Pheasant, R., Douglas, M., Watts, G., & Farrow, T. (2010). The state of tranquility: Subjective perception is shaped by contextual modulation of auditory connectivity. *Neuroimage*, *53*, 611–618. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2010.06.053>

- International Council of Museums (2007). Museum definition. <https://icom.museum/en/resources/standards-guidelines/museum-definition/>
- Isaacs, A., Critchley J., See Tai, S., Buckingham, K., Westley, D., Harridge, S., Smith, C., & Gottfried, J. (2007). Exercise Evaluation Randomised Trial (EXERT): a randomized trial comparing GP referral for leisure centre-based exercise, community-based walking, and advice only. *Health Technol Assess*, 11(10).
- Isbert, A. C. (2001). *Diseño Acústico de Espacios Arquitectónicos*. Alfaomega.
- Ivarsson, C., & Hagerhall, C. (2008). The Perceived Restorativeness of Gardens – Assessing the Restorativeness of a Mixed Built and Natural Scene Type. *Urban For Urban Green*, 7, 107–118. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2008.01.001>
- James, C., & Northcott, S. (2021). Art for health’s sake: community art galleries as spaces for well-being promotion through connectedness. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 360-378. <https://doi.org/10.1080/11745398.2020.1740602>
- James, W. (1983). *The Principles of Psychology*. Harvard University Press.
- Juslin, P., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575. [10.1017/S0140525X08005293](https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293)
- Kaplan, R. (2001). The nature of the view from home: Psychological benefits. *Environment and Behavior*, 4(33), 507-542. <https://doi.org/10.1177/00139160121973115>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an Integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 3(15), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

- Kaplan, S., & Berman, M. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 43–57. <https://doi.org/10.1177/1745691609356784>
- Kaplan, S., & Talbot, J. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. En I. Altman y J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the natural environment* (pp. 163-203). Plenum.
- Kaplan, S., Bardwell, L. & Slakter, D. (1993). The museum as a restorative environment. *Environment and Behavior*, 27, 25–742. <https://doi.org/10.1177/0013916593256004>
- Karmanov, D., & Hamel, R. (2008). Assessing the restorative potential of contemporary urban environment(s): Beyond the nature *versus* urban dichotomy. *Landscape and Urban Planning*, 86, 115–125. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2008.01.004>
- Kaser, M., Zaman, R., & Sahakian, B. (2017). Cognition as a treatment target in depression. *Psychological Medicine*, 47(6), 987–989. [10.1017/S0033291716003123](https://doi.org/10.1017/S0033291716003123)
- Kim, T., Jeong, G., Baek, H., Kim, G., Sundaram, T., Kang, H., & Lee, S. (2019). Human brain activation in response to visual stimulation with rural and urban scenery pictures: A functional magnetic resonance imaging study. *Science of The Total Environment*, 408, 2600–2607.
- Kisida, B., Bowen, D., & Green, J. (2016). Measuring critical thinking: results from an art museum field trip experiment. *Journal of Research on Educational Effectiveness*, 9, 171-187. <https://doi.org/10.1080/19345747.2015.1086915>
- Kokko, S., Green, L., & Kannas, L. (2013). A review of settings-based health promotion with applications to sports clubs. *Health Promotion International*, 29(3), 494-509. <https://doi.org/10.1093/heapro/dat046>

- Korpela, K., Hartig, T., Kaiser, F., & Fuhrer, U. (2011). Restorative Experience and Self-Regulation in Favorite Places. *Environment & Behavior*, 33(4), 572-589. <https://doi.org/10.1177/00139160121973133>
- Landry, C., & Bianchi, F. (1995). *The creative city*. Demos.
- Layuno, M. (2002). *Los nuevos museos en España*. Edilupa.
- Lee, A., & Maheswaran, R. (2011). The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence. *Journal of Public Health*, 33(2), 212-222. 10.1093/pubmed/fdq068
- Lorente, J. (2009). ¿Qué es y cómo evoluciona un barrio artístico? Modernos internacionales en los procesos de regeneración urbana impulsados por las artes. En J. Lorente, B. Fernández (Coords.), *Arte en el espacio público: barrios artísticos y revitalización urbana (pp. 15-38)*. Universitarias de Zaragoza.
- Lui, H., & Yu, B. (2015). Serious Leisure, Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being of Chinese University Students. *Social Indicators Research*, 122(1), 159–174. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0687-6>
- Manolika, M., & Baltzis, A. (2022). Concert hall, museum, cinema, and theater attendance: What difference do audience motivations and demographics make? *Empirical Studies of the Arts*, 40(1), 37–56. <https://doi.org/10.1177/0276237420979569>
- Marois, A., Charbonneau, B., Szolosi, A., & Watson, J. (2021). The Differential Impact of Mystery in Nature on Attention: An Oculometric Study. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759616>
- Martínez-Soto, J., & Montero-López, M. (2014). Restauración psicológica de la naturaleza urbana: una aportación para la promoción del desarrollo sustentable. En J. M. Bustos y L.M. Flores (Eds.). *Psicología Ambiental, análisis de barreras y facilidades*

- psicosociales para la sustentabilidad*. (pp. 199-215). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Martínez-Soto, J., Montero-López, M., & Cordova, A. (2014). Restauración psicológica y naturaleza urbana: algunas implicaciones para la salud mental. *Salud Mental*, *37*(3), 211-218.
- Masoudinejad, S., & Hartig, T. (2018). Window View to the Sky as a Restorative Resource for Residents in Densely Populated Cities. *Environment and Behavior*, *52*(4), 1-36. <https://doi.org/10.1177/0013916518807274>
- Mauss, I., Cook, C., Cheng, J., & Gross, J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, *66*(2), 116-124. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2007.03.017>
- McCallum, K., Mitchell, S., & Scott-Phillips, T. (2019). The art experience. *Review of Philosophy and Psychology*, *11*, 21-35. [10.1007/s13164-019-00443-y](https://doi.org/10.1007/s13164-019-00443-y)
- Medina, C., & Gutiérrez, N. (2024). *Beatriz González Guerra y Paz: Una poética del gesto*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Mejía, A. (2017). Ambiente escolar y restauración psicológica percibida en estudiantes de bachillerato de Xalapa, Veracruz (Tesis de doctorado). Universidad Veracruzana. <https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/123456789/47395/MejiaCastilloAurora.pdf?sequence=3>
- Mennin, D., & Farach, F. (2007). Emotion, and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *14*(4), 329-352. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00094.x>

- Montgomery, J. (2003). Cultural quarters as mechanisms for urban regeneration. Part 1: Conceptualising cultural quarters. *Planning, Practice & Research*, 18(4), 293-306. <https://doi.org/10.1080/1561426042000215614>
- Morán, M. (2010). Psicología y arte: la percepción de la música. *Ciencias*, 100, 58-64.
- Mosqueda, C. (2017). *Interpelaciones del arte, el diseño y la sociedad*. DAH.
- Mould, O., & Comunian, R. (2015). Hung, Drawn and Cultural Quartered: Rethinking Cultural Quarter Development Policy in the UK. *European Planning Studies*, 23(12), 2356-2369. <https://doi.org/10.1080/09654313.2014.988923>
- MUAC (2021). Acerca de nosotros. <https://muac.unam.mx/acerca-de-nosotros#:~:text=Somos%20un%20centro%20de%20construcci%C3%B3n,por%20artistas%20radicados%20en%20M%C3%A9xico.>
- Música UNAM (2022). Quiénes somos. [https://musica.unam.mx/index.php?option=com\\_content&view=article&id=207&Itemid=196](https://musica.unam.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=207&Itemid=196)
- Nakamura, R., & Fujii, E. (1992). A comparative study of the characteristics of the electroencephalogram when observing a hedge and a concrete block fence. *Journal of The Japanese Institute of Landscape Architecture*, 55, 139-144. [10.5632/jila1934.55.5\\_139](https://doi.org/10.5632/jila1934.55.5_139)
- Nanda, U., Sarajane, E., y Veerabhadran, B. (2008). Undertaking an art survey to compare patient versus student art preferences. *Environment and Behavior*, 40(2), 269-301. <https://doi.org/10.1177/0013916507311552>
- Nikunen, H. J., & Korpela, K. M. (2009). Restorative Lighting Environments-Does the Focus of Light Have an Effect on Restorative Experiences? *Journal of Light & Visual Environment*, 33(1), 37-45. [10.2150/jlve.33.37](https://doi.org/10.2150/jlve.33.37)

- North, A., & Hargreaves, D. (2008). *The social and applied psychology of music*. Oxford University Press.
- Oakley, K. (2004). Not so cool Britannia: The role of the creative industries in economic development. *International Journal of Cultural Studies*, 7(1), 67–77.  
<https://doi.org/10.1177/1367877904040606>
- Ocampo, D. (2008). Los espacios recreativos como herramienta de productividad. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, 63, 107-126.
- Ohly, H., White, M., Wheeler, B., Bethel, A., Ukoumunne, O., Nikolau, V., & Garside, R. (2016). Attention Restoration Theory: A Systematic Review of the Attention Restoration Potential of Exposure to Natural Environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health*, 19, 305-343.  
<https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>
- Organización de las Naciones Unidas (2010). Declaración universal de derechos humanos.  
<http://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2011). Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE).  
<https://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/isced-2011-sp.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y salud.  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186471/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_spa.pdf;jsessionid=16B6BE2AA4DEA97C1824DC4EB4B72FCB?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf;jsessionid=16B6BE2AA4DEA97C1824DC4EB4B72FCB?sequence=1)
- Ortega, P. y Estrada, C. (Eds.).(2024). El papel de la naturaleza para la reducción de estrés en pacientes de hospitales oncológicos y de atención psicológica. UNAM
- Ortega, P., Mercado, S., Reidl, L. y Estrada, C. (2016). Estrés ambiental en instituciones de salud. Valoración psicoambiental. UNAM

- Oullette, P., Kaplan, R., & Kaplan, S. (2005). The monastery as a restorative environment. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 175–188.  
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.06.001>
- Packer, J., & Bond, N. (2010). Museums as Restorative Environments. *The Museum Journal*, 53(4), 421-436.
- Palmero, F., Fernandez-Abascal, E., Martinez, E., & Choliz, M. (2002). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. McGraw- Hill.
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.
- Portner, P. (2018). *Estado de ánimo*. University Press.
- Posner, M. & Petersen, S. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13(1), 25-42. [10.1146/annurev-neuro-062111-150525](https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111-150525)
- Reitan, R. (1971). Trail making test results for normal and brain-damaged children. *Perceptual and Motor Skills*, 33(2), 575-581.  
<https://doi.org/10.2466/pms.1971.33.2.575>
- Reitan, R. M. (1958). Validity of the Trail Making Test as an indicator of organic brain damage. *Perceptual and Motor Skills*, 8, 271–276.  
<https://doi.org/10.2466/pms.1958.8.3.271>
- Rennit, P., & Maikov, K. (2015). Perceived restoration scale method turned into (used as the) evaluation tool for parks and open green spaces, using Tartu city parks as an example. *City, Territory and Architecture*, 2(6), 1-11. [10.1186/s40410-014-0020-3](https://doi.org/10.1186/s40410-014-0020-3)
- Roodhouse, S. (2006). *Cultural quarters, principles, and practices*. En S. Donald, E. Kofman y E. Kevin (Eds.), *Branding Cities. Cosmopolitanism, parochialism, and social change* (pp. 75-88). Routledge.

- Saad Eljure, E. (2011). *Acústica Arquitectónica*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez-Cubillo, I., Periáñez, J., Adrover, D., Rodríguez, J., Ríos, M., Tirapu, J., & Barceló, F. (2009). Construct validity of the Trail Making Test: role of task-switching, working memory, inhibition/interference control, and visuomotor abilities. *Journal of the International Neuropsychological Society*, *15*(3), 438-450. [10.1017/S1355617709090626](https://doi.org/10.1017/S1355617709090626)
- Schellenberg, E., Nakata, T., Hunter, P., & Tamoto, S. (2007). Exposure to music and cognitive performance: Tests of children and adults. *Psychology of Music*, *35*(1), 5-19. <https://doi.org/10.1177/0305735607068885>
- Scopelliti, M., & Giuliani, M. (2004). Choosing restorative environments across lifespan: A matter of place experience. *Journal of Environmental Psychology*, *24*, 423-437. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.11.002>
- Scott, A. (2000). *The Cultural Economy of Cities*. Sage.
- Selye, H. (1998). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, *10*, 230-231. <https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Smith, T. (2012). *¿Qué es el arte contemporáneo?* Siglo XXI.
- Staats, H. (2012). Restorative environments. En S. Clayton (Ed.), *The Oxford handbook of environmental and conservation psychology* (pp. 445-58). Oxford University Press.
- Staats, H., Kieviet, A., & Hartig, T. (2003). Where to recover from attentional fatigue: An expectancy-value analysis of environmental preference. *Journal of Environmental Psychology*, *23*, 147-157. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00112-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00112-3)

- Steele, K., Bass, K., & Crook, M. (1999). The Mystery of the Mozart Effect: Failure to replicate. *Psychological Science, 10*(4), 366-369. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00169>
- Stephoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 110*(15), 5797–5801. <https://doi.org/10.1073/pnas.1219686110>
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Pearson.
- Teas, J., Hurley, T., Ghumare, S., & Ogoussan, K. (2007). Walking outside improves mood for healthy postmenopausal women. *Clinical Medicine Insights: Oncol, 14*, 88-98. <https://doi.org/10.4137/CMO.S343>
- Teatro UNAM. (2022). Quienes somos. <https://teatrounam.com.mx/teatro/directorio/>
- Telles, S. (1998). Autonomic and respiratory measures in children with impaired vision following yoga and physical activity programs. *International Journal of Rehabilitation & Health, 4*, 117-122.
- Thayer, R. (1990). *The Psychobiology of Mood and Arousal*. Oxford University Press.
- Thoma, M., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition and Emotion, 26*(3), 550-560. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.595390>
- Thomson, L., Morse, N., Elsdon, E., & Chatterjee, H. (2020). Art, nature, and mental health: assessing the biopsychosocial effects of a ‘creative green prescription’ museum programme involving horticulture, artmaking, and collections. *Perspectives in Public Health, 140*(5), 277-285. [10.1177/1757913920910443](https://doi.org/10.1177/1757913920910443)
- Tsunetsugu, Y., Park, B., Ishii, H., Kagawa, T., Sato, M., & Miyazaki, Y. (2007). Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest)-using

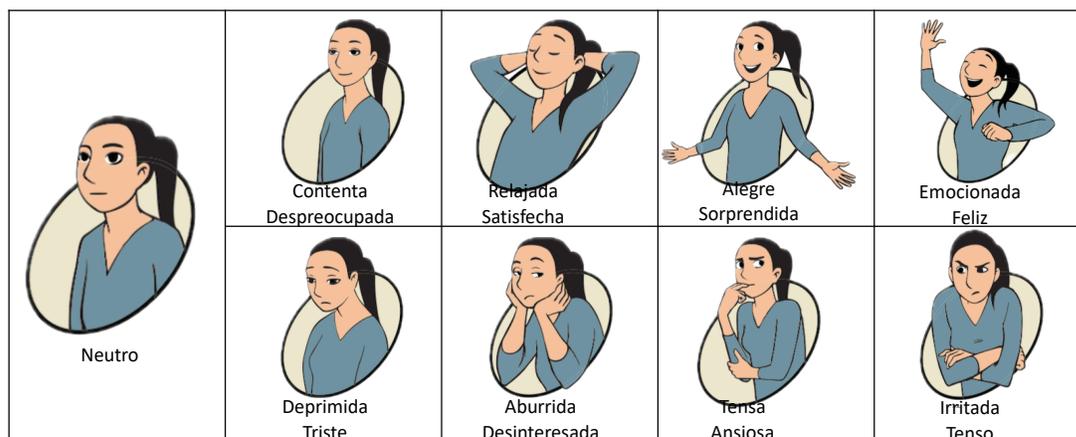
- salivary cortisol and cerebral activity as indicators. *Journal Pshysiological Anthropology*, 26, 123-128. 10.1007/s12199-009-0086-9
- Ulrich, R. (1981). Natural versus urban scenes: some psychophysiological effects. *Environment and Behavior*, 13, 523–556. <https://doi.org/10.1177/00139165811135001>
- Ulrich, R. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. En: Altman, I., y Wohlwill, J. (Eds). Behavior and the Natural Environment. *Human Behavior and Environment*, 6, 85-125.
- Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 420–421. 10.1126/science.6143402
- Ulrich, R. & Simons, R. (1986). Recovery from stress during exposure to everyday outdoor environments. En: J. Wineman, R. Barnes y C. Zimring (Eds.), *Proceedings of the Seventeenth Annual Conference of the Environmental Design Research Association* (pp. 115-122). EDRA.
- Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Florito, E., Miles, M., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 3(11), 201-230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Uriarte, M. (2012). Coordinación de Difusión Cultural. <https://www.planeacion.unam.mx/Memoria/2013/PDF/8.1-CDC.pdf>
- Van den Berg, A. & Ter Heijne, M. (2005). Fear versus fascination: Emotional responses to natural threats. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 261–272. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.08.004>

- Von Linder, E. (2017). Perceived Interdependencies Between Settings as Constraints for Self-Reported Restoration. *Journal of Environmental Psychology, 49*(1), 8-17. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.11.004>
- Von Lindern, E., Lymeus F., & Hartig T. (2017). The Restorative Environment: A Complementary Concept for Salutogenesis Studies. In: Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, et al., (Eds), *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 181-195). Springer.
- Wadeson, R., Mason, J., Hamburg, D., & Handlon, J. (1963). Plasma and Urinary 17-OHCS Responses to Motion Pictures. *Archives Of General Psychiatry, 9*, 146–156. [10.1001/archpsyc.1963.01720140042006](https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720140042006)
- Watson, D. (1988). The vicissitudes of mood measurement: Effects of varying descriptors, time frames, and response formats on measures of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 128-141. [10.1037//0022-3514.55.1.128](https://doi.org/10.1037//0022-3514.55.1.128)
- Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a Consensual Structure of Mood. *Psychological Bulletin, 98*(2). 219-235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Watson, D., & Clarck, L. (1994). *The PANAS-X; manual for the positive and negative affect schedule – expanded form*. The University of Iowa.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070. [10.1037//0022-3514.54.6.1063](https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063)
- Wells, N., & Evans, G. (2003). Nearby nature. A buffer of life stress among rural children. *Environment and Behavior, 35*, 311–330. <https://doi.org/10.1177/0013916503035003001>

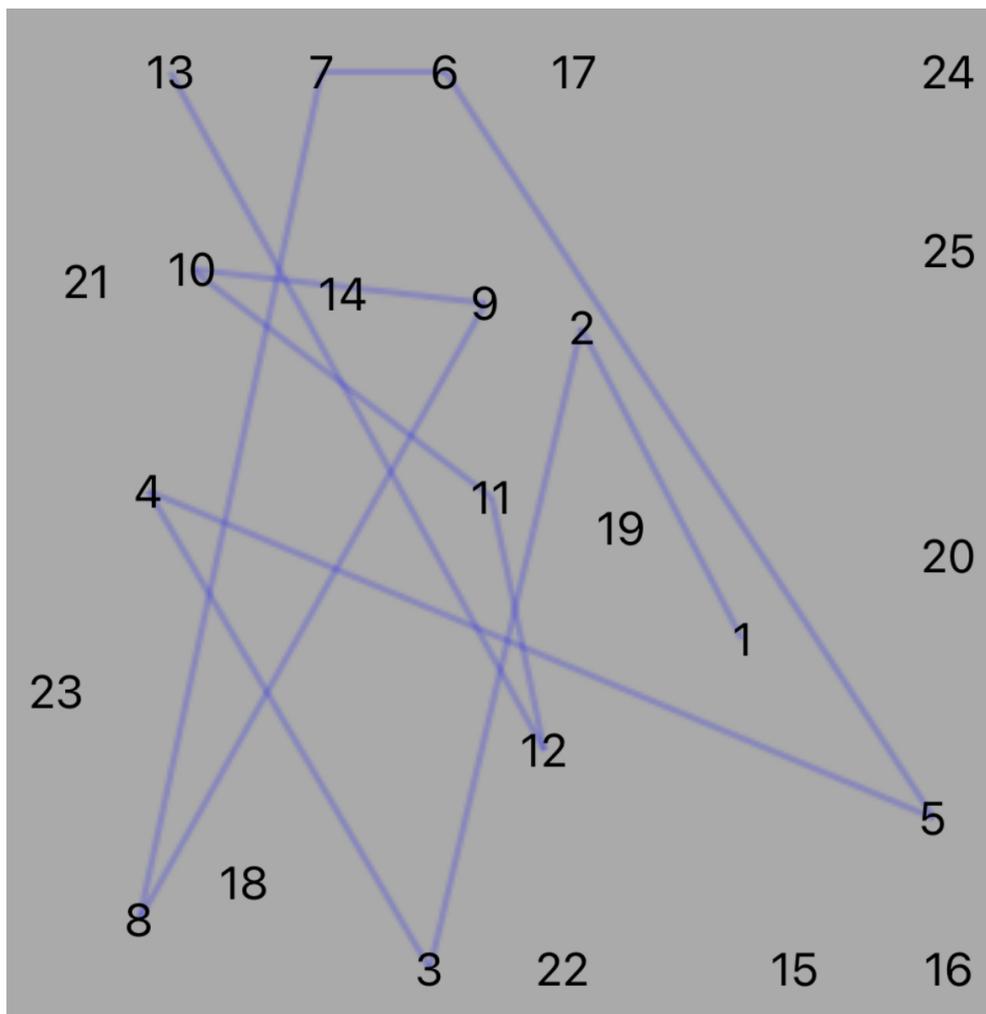
- Wheatley, D., & Bickerton, C. (2017). Subjective Well-Being and Engagement in Arts, Culture and Sport. *Journal of Cultural Economics*, 41(1), 23–45. 10.1007/s10824-016-9270-0
- White, M., Pahl, S., Wheeler, B., Depledge, M., & Fleming, L. (2017). Natural environments, and subjective wellbeing: Different types of exposure are associated with different aspects of wellbeing. *Health Place* 45, 77–84. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.03.008>
- Whitt, A. (1987). Mozart in the metropolis: The arts coalition and the urban growth machine. *Urban affairs quarterly*, 23, 15-136. <https://doi.org/10.1177/004208168702300103>
- Wilson, E.O. (1984). *Biophilia: The Human Bond with Other Species*. Harvard University Press.
- Wolff, K., & Koster, F. (2017). The impact of cultural events on city image: Rotterdam, Cultural Capital of Europe 2001. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 9(1), 72-89. <https://doi.org/10.1080/0042098042000256323>
- Zainal, N., & Newman, M. (2018). Executive function and other cognitive deficits are distal risk factors of generalized anxiety disorder 9 years later. *Psychological medicine*, 48(12), 20-45. 10.1017/S0033291717003579

## ANEXOS

Anexo 1: Ilustraciones y estados de ánimo del Pick 'A' Mood



Anexo 2: Ejemplo Trail Making Test Lite



### Anexo 3: Formato Escala de Restauración Psicológica en Espacios Culturales

A continuación, se presentan algunas afirmaciones relacionadas con la actividad cultural que acabadas de presenciar. Selecciona la opción que mejor describa tu experiencia, en función del nivel de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones:

<b>Reactivo</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
1. Es placentero estar en este espacio cultural					
2. Esta actividad cultural me genera recuerdos gratos					
3. Es difícil comprender la distribución de este espacio cultural					
4. En este espacio cultural hay muchas cosas fascinantes					
5. Esta actividad cultural refleja mi personalidad					
6. Es difícil orientarse en este espacio cultural					
7. Este espacio cultural despierta mi admiración					
8. Asistir a esta actividad cultural me permite olvidar mis preocupaciones					
9. Me identifico con esta actividad cultural					
10. Parece que este espacio cultural está desordenado					