

**TEJIENDO ALAS ROTAS PARA PODER VOLAR: UNA EXPERIENCIA  
PERSONAL.**

**MARIA DEL PILAR FIGUEROA ESTRELLA**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE MAESTRIA EN ARTES VISUALES  
DIPLOMADO EN ARTE TERAPIA  
2007**

**TEJIENDO ALAS ROTAS PARA PODER VOLAR: UNA EXPERIENCIA  
PERSONAL.**

**MARIA DEL PILAR FIGUEROA ESTRELLA**

Proyecto para optar el título de  
Maestro en Artes Visuales

Director  
Paola Coral  
Licenciada en Música

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO**  
**FACULTAD DE MAESTRIA EN ARTES VISUALES**  
**DIPLOMADO EN ARTE TERAPIA**

**2007**

## **NOTA DE RESPONSABILIDAD**

Las ideas y conclusiones aportadas en este trabajo de grado, son responsabilidad exclusiva de sus autores.

Artículo 1º Del cuadro Numero 32 de octubre 11 de 1966 emanada del honorable concejo Directivo de la Universidad de Nariño.

Nota de aceptación:

---

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

San Juan de Pasto \_\_\_\_\_

A Dios, mi loco creador de este mundo azul.

A mis padres que fecundaron un ser de muchos colores.

A Ana Lucia una niña que es mi amiga y confidente, mundo de sonrisas.

A todas las personas que me regalaron generosamente su amistad y apoyo para emprender esta nueva oportunidad de volar

## TABLA DE CONTENIDO

<b>1. EL TEJER DE LA RESILIENCIA A TRAVES DE LA CREATIVIDAD QUE OFRECE EL ARTE.....</b>	<b>10</b>
<b>2. PROPUESTA DE INVESTIGACION PROBLEMA.....</b>	<b>22</b>
2.1. TITULO DESCRIPTIVO DEL PROYECTO.....	22
2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA.....	22
2.3. OBJETIVO GENERAL.....	22
2.4. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	22
2.5. JUSTIFICACION.....	22
2.6. LIMITACIONES.....	24
<b>3. MARCO DE REFERENCIA.....</b>	<b>25</b>
3.1. FUNDAMENTOS TEORICOS.....	25
3.1.1. El arte terapia como camino.....	25
3.2. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	28
3.3. ELABORACION DE HIPOTESIS.....	29
<b>4. METODOLOGIA.....</b>	<b>30</b>
4.1. RECOLECCION DE LA INFORMACION.....	30
4.2. POBLACION MUESTRA.....	30
4.3. GUIA DE TRABAJO DE CAMPO.....	33
4.4. ACTIVIDADES.....	35
<b>5. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....</b>	<b>37</b>
5.1. RECURSOS.....	37
5.1.1. Recursos humanos.....	37
5.1.2. Recursos técnicos.....	37
5.1.3. Recursos materiales.....	37
5.1.4. Recursos locativos.....	37
5.2. PRESUPUESTO.....	38
5.3. CRONOGRAMA DE TRABAJO.....	39
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>40</b>

## LISTA DE FIGURAS.

	Pág.
Figura 1. Espejo	18
Figura 2. Estar sola.	19
Figura 3. Mándala.	20
Figura 4. Anochecer	21

## RESUMEN

Este trabajo parte de una reflexión de cómo las herramientas que ofrece las terapias en artes pueden incidir para abrir procesos que promuevan factores resilientes en mujeres que han sido víctimas de diferentes tipos de violencia.

Es un compartir de una experiencia personal traumática, que se abre a través del arte para iniciar tejidos de manos de apoyo, palabras creativas y dibujos para el perdón.

Luego de la reflexión se presenta una propuesta investigativa, en esta se evidencia la importancia de brindar espacios a mujeres en situación de vulnerabilidad donde se consoliden factores resilientes como el autoconocimiento, autonomía y competencia social a través del arte, todo para encontrar un camino donde se afronte la vida con esperanza y felicidad.

**Palabras clave:** Resiliencia, arte terapia, mujeres.

## **ABSTRACT**

This effort Start in a reflection about the tools in art's therapy, to open process to promote resilient affection factors in women to have been victims of different violence types. This work exists for a personal traumatic experience. And through the art try to begin a kind of support tissue, creative words and draw, to forgiveness.

Then of the reflection, I present an investigative proposal, in this we see the importance to give zones to woman in vulnerability situations. To consolidate resilient factors like auto-knowledge, autonomy and social competence through the art, everything is make to find a little way to confront the life with hope and happiness.

## 1. EL TEJER DE LA RESILIENCIA A TRAVES DE LA CREATIVIDAD QUE OFRECE EL ARTE.

El ser humano, es un ser complejo y concebido como una totalidad, es decir mente y cuerpo ni se pueden separar. De hecho el ser humano es sensible, está es la característica primordial que nos identifica de los animales, esta virtud permite al hombre generar mecanismos de defensa que lo llevan a resistir estímulos dolorosos o conflictos, generando en él la capacidad para aprender y procrear la construcción armónica de su ser.

Este acontecimiento parte de la resiliencia, concebida como la facultad del individuo para soportar el dolor y la adversidad, algunas veces no entendemos que tenemos todo en nuestras manos para enfrentar los obstáculos que se presentan en la vida, ese obstáculo puede ser desde una enfermedad terminal hasta un problema sentimental y buscamos con ansiedad una posible elixir o un conocimiento ( formula) para que nos curen, en el libro la Enfermedad como camino nos dice ante la búsqueda “ ¿Qué tengo que hacer para curarme? Nuestra respuesta es siempre la misma ¡Abrir los ojos!”<sup>1</sup> . Y luego complementa diciendo: “Nuestro constante afán de “cambio” es uno de los mayores peligros que acechan el camino. En realidad, no hay nada que cambiar, excepto nuestra visión”<sup>2</sup>.

Cambiar una visión cerrada hacia la enfermedad, donde pensamos que somos inmortales y que la enfermedad es un maleficio de tortura que osa tocar nuestro cuerpo, pero no entendemos que la enfermedad nos brinda la maravillosa oportunidad de conocernos, de ahondar en nuestra verdad que queremos ocultar a toda costa y resulta que ésta, grita con fuerza, cuando se manifiesta en síntomas.

Muchas veces ante esto, vamos al médico para que nos formule una droga para calmar el dolor, pero en realidad anestesiamos nuestro problema y no lo solucionamos, pues nos da miedo encontrar la verdad en nosotros, la enfermedad nos hace ser sinceros y lo comprobé con muchas cosas que experimenté en este diplomado de arte terapia desde la primera sesión, cuando mi amiga se enfermó y la acompañé a su casa. Ella sufría continuamente dolores de cabeza, pero esa noche fue una crisis terrible; ya había ido a muchos médicos pero nadie le daba respuesta alguna sobre su enfermedad, hasta que le sugerí que tal vez no era simplemente un problema físico, le dije que si no contemplaba la idea de que se tratara de un problema psicológico, es así que con las sesiones que tuvimos en literatura como terapia,

---

<sup>1</sup> THORWALD, Dethlefsen y DAHLKE, Rüdiger. La Enfermedad Como Camino. Barcelona: Debolsillo.2003.p. 304

<sup>2</sup> Ibíd., p.304.

reconfirmé la sospecha que le había dicho a mi amiga, el cuerpo no se lo debe tratar como algo desarticulado, por el contrario es una unidad compuesta de muchos aspectos como lo mental y lo espiritual, todo esto nos da avisos para hallar los problemas que poseemos, en el caso de mi amiga resulta que la psicóloga, determinó que experimento un ataque de pánico ( miedo a situaciones nuevas); muchos aspectos de su vida que no estaban concluidos y necesitan ser cerrados, y esto se manifestó en los continuos dolores de cabeza.

En mi caso particular el pasado de un episodio de mi vida no resuelto en su totalidad que se manifiesta hasta hoy en la dificultad para tener relaciones interpersonales estables, mi poca habilidad para manejar mis relaciones afectivas, la falta de sensibilidad para reconocermme en el otro y que todo esto se manifiesta continuamente en resfriados y alergias. Hay muchos factores no tan agradables que tenemos que afrontar en nuestra vida, el punto es que cada uno de nosotros tiene recursos para asumir esas situaciones de la mejor manera, somos seres con características resilientes y si no estamos preparados pues tendremos dificultades, y estas se manifestarán en el cuerpo a través del síntoma.

Este camino es una experiencia de respuestas de conocimiento, de descubrir partes creativas de mí ser, para ver las heridas como procesos de enseñanza, para después mostrar mis cicatrices como trofeos de victoria personal y descubrir sorprendentemente que al comprender la enfermedad, como una hermana que me acompaña en este viaje, ésta me dice siempre: estas lista para volver a volar.

Es entonces que el objetivo de este ensayo es de iniciar un proceso resiliente mediante diferentes herramientas que ofrece el arte terapia para enfrentar una experiencia personal traumática violenta y reconstruir mi autoimagen, la capacidad de enfatizar mis fortalezas y recursos personales. Sin duda este proceso se inicia desde las sesiones realizadas en diplomado Arte Terapia pues cambió mi visión hacia mí misma, me hizo ver que es importante el reconocimiento de lo que mi cuerpo dice, de lo que el entorno produce en mí, de estar más atenta a lo que soy e identificar lo que me falta para buscar una mejor calidad de vida para mí y para los demás.

En la sociedad contemporánea hacen falta estos espacios de encuentro, donde reflexionemos del porque de nuestros dolores o sufrimientos físicos, como estos se relacionan con nuestros miedos y secretos internos. Se necesitan estos espacios para curar nuestras heridas del alma, se necesita brindar la oportunidad a muchas mujeres que fueron o son víctimas de diferentes tipos de violencia para que sean escuchadas, para que reconstruyan su dignidad y busquen compartir su experiencia para curarse y curar a otras.

Una noche desperté sobresaltada, por esas pesadillas que solía tener a menudo, esas pesadillas donde ese ser oscuro como las sombras me agarraba el cabello y me arrastraba sin compasión a un patio empedrado, yo gritaba con la esperanza de que alguien llegara a socorrerme, pero mis clamores nadie los

escuchaba, no sabía que iba pasarme, pero solo sé que sentía mucho miedo, es así que escapaba con el despertar a la madrugada, envuelta en sudor. Me quedaba inquieta todo el día, pensando en lo que significaba el sueño, pero sabía que mi mente lo asociaba al pasado, a mi niñez, lo asociaba al cuarto oscuro de la casa de mi abuela, ese cuarto oscuro y húmedo donde dormía mi tío, ese cuarto donde mi tío abuso de mí, no sé, en mi mente infantil sentía que lo que pasaba no estaba bien, algo dentro de mí me lo decía, así que no quería ir mas donde mi abuela, y me aleje con muchos pretextos y no le dije nada a nadie pues, no entendía lo ocurrido.

Pasó el tiempo y lo comprendí todo en mi adolescencia, fui víctima de un abusador sexual. Fue un proceso muy largo donde en muchas ocasiones me trague mi dolor y el silencio fue mi compañía, hasta que algo en mí ya no pudo más y decidí contar esta experiencia a alguien cercano; llore mucho pero me había quitado un peso de encima, este secreto pesaba mucho y lo había guardado por mucho tiempo, fue entonces que empecé a cerrar esta herida, pues la persona que me escuchó me ayudo a comprender que no era culpable y que a pesar de lo que me había pasado era una persona muy valiosa que había logrado muchas metas y aun me quedaba mucho camino por recorrer.

Era la verdad, no había perdido mi sensibilidad ante la belleza de la vida, aun era capaz de admirarme de las personas buenas que me rodeaban, aun era capaz de sonreír. Claro está que debo aun resolver en mi vida muchas cosas sobre este asunto, pero sé que hoy puedo hablar de ello sin dolor, comprendiendo que la persona que me hizo daño, está enferma y necesita ayuda. Eso se lo hice saber a mi familia para que estuvieran prevenidos, no quería que hayan mas victimas.

Mi compromiso es y será siempre en que mi experiencia sea un granito de esperanza para aquellas mujeres que también sufrieron con esta experiencia, de ayudar como me ayudaron cuando lo requería, de hacer ver que a pesar de las nubes grises hay detrás de ellas un gran sol luminoso, de compartir un poema de ilusiones como lo he hecho con otras jóvenes que me han contado sus experiencias no solo de abuso sino también de golpes y maltratos.

Con la conferencia de resiliencia confirme muchas cosas que no conocía, pero había sentido a lo largo de estos años, la psicóloga Erika Oliva destaco que “La resiliencia es la capacidad de ser sensible a la adversidad, el dolor y el estrés; la posibilidad de contar con factores que permitan resistir este estímulo, para luego ser capaz de construir, utilizando el aprendizaje otorgado por el dolor como una posibilidad para la construcción”<sup>3</sup>. Encontré además otro concepto de resiliencia básico que dice:

El vocablo *resiliencia* tiene su origen en el idioma latín, en el término *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar.

---

<sup>3</sup> MELILLO, Aldo. SUAREZ, Elbio y RODRIGUEZ; Daniel. Resiliencia y subjetividad, los ciclos de la vida, ediciones Paidós.2004. Pág. 124.

El término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.<sup>4</sup>

El volver sin parar, buscando el camino hacia el hogar, es buscar en nosotras mismas la pomada que quita el ardor de nuestras heridas, para seguir un proceso que más adelante miraremos con amor, con nuestro cuerpo hermoso por las cicatrices y con la frente en alto. Como lo dice Clarissa Pinkola Estés en su libro *Mujeres que Corren con Lobos* “Lo importante es resistir y perseverar, pues la vida salvaje promete lo siguiente: después del invierno, viene siempre la primavera”<sup>5</sup>

Para realizar un modelo de resiliencia personal partiré de la información que se me ha brindado durante este diplomado se recomienda partir de cuatro áreas que al relacionarse entre sí, generan conductas o características resilientes:

Estas áreas son: los soportes y recursos externos (“yo tengo”), la fortaleza intrapsíquica (“yo soy”) y (“yo estoy”), y las habilidades interpersonales y sociales (“yo puedo”). Cada una de estas áreas agrupa factores resilientes como la autoestima, la confianza en sí mismo y el entorno, la autonomía y la competencia social. La posesión de estas capacidades y la interacción entre ellas es la fuente de la resiliencia”<sup>6</sup>.

Muchas de las mujeres que padecen o han padecido episodios de violencia doméstica o abuso sexual, son débiles en estos factores de resiliencia; en la página de Arte sana que es una agencia que ayuda a víctimas de abuso sexual y de pareja en su sección de materiales de trabajo nos señala que:

Las mujeres que arrastran problemas a lo largo de sus vidas y suelen necesitar un apoyo o terapia psicológica especializada para superarlos. Los efectos más comunes como consecuencia de los abusos sexuales son:

- Odio al propio cuerpo, sentirse sucia.
- Desvalorización personal, pobre autoestima.
- Depresión, fobias, ansiedad y problemas psicosomáticos
- Problemas de relación con otras personas, social y sexualmente.
- Miedo a la intimidad e incapacidad para poner límites y autoafirmarse.

---

<sup>4</sup> KOTLIARENCO, María Angélica, CÁCERES, Irma y FONTECILLA, Marcelo. Estado de Arte en Resiliencia, Organización Panamericana de la Salud, CEAMIN.1997, pág. 5.

<sup>5</sup> CLARISSA PINKOLA ESTÉS. *Mujeres que corren con Lobos*, ediciones B.S.A. Madrid (España) 2001 pág. 309.

<sup>6</sup> MELILLO, op.cit, pág. 160.

- Comportamientos auto agresivos, mutilándose con cortaduras, quemaduras o golpes y realizando intentos de suicidio.

Establecer muchas relaciones de abuso, incluso de maltrato, los varones victimizados tienden a ser abusadores y mal tratadores, mientras que las mujeres victimizadas tienden a ser maltratadas y nuevamente abusadas.<sup>7</sup>

Los efectos que se producen en las mujeres que han sido sometidas a violencia por parte de sus parejas también son muy parecidos a los anteriores en la presentación realizada por la Licenciada Marina Duque Mora, ella menciona:

La violencia de género sobre la salud genera los siguientes efectos para la salud mental, sin fatalidad.

- Desorden de estrés postraumático.
- Depresión
- ansiedad.
- Disfunción sexual.
- Desordenes de alimentación.
- Desordenes de personalidades múltiples.
- Bipolaridad.<sup>8</sup>

En mi caso estos efectos que produce una situación traumática como el abuso sexual se dieron en alguna medida, pero también se presentaron factores protectores que me dieron herramientas para afrontar e iniciar un camino de superación; es el caso que recuerdo que en un periodo de mi niñez hubo un factor de protección como es el caso que de mi interior sentí que algo no estaba bien con las cosas que pasaban con mi tío, así que no volví al lugar donde él vivía, otro factor protector fue mi familia que me apoyó con afecto y unidad, en diferentes aspectos de mi vida, para llegar a conseguir mis metas, el contar con personas de confianza que me ayudaron a enfrentar esta situación cuando fui consciente de lo que pasó y por último el arte como medio de generar procesos de autoconocimiento, creatividad, expresión y curación que me llevaron a fortalecerme como persona, en si para mí no es nuevo que el arte es un terapia , pues a través de mis estudios durante la Maestría de artes visuales desarrollé muchas propuestas encaminadas a evidenciar mi dolor y mi vulnerabilidad como mujer.

Expreso a través de mis símbolos mi dolor, es revelar un secreto que carcome el alma y el arte es el medio para sacar lo que me hace daño, y al entrar a este

<sup>7</sup> Arte sana. Abuso sexual niño@s material de trabajo. [online] Asociación de mujeres para la salud (DE MADRID),Recursos, 2001[citado 8 de abril].Disponible en Internet< [URL:http://www.arte.sana.com/press\\_releases/abuso\\_sexual\\_niños\\_02.htm](http://www.arte.sana.com/press_releases/abuso_sexual_niños_02.htm)

<sup>8</sup> DUQUE M. Marina, Conferencia Violencia hacia la Mujer [online], especiales, 2006 [citado el 13 de octubre 2007]. Disponible en internet <<http://www.respyn.vanl.mx/especiales/2006/ee-01-2006/documentos/6.pdf>

conocimiento en sí del arte terapia fue como si comprendiera ya conscientemente del porqué mis obras expresan mucho de mis conflictos, miedos y sombras oscuras que quería ocultar, pero se escapan en mis dibujos, fotografías y pinturas, comprendí que llegué hasta una cierta parte del camino que se vació de toda la carga de duelo y ahora quiere encontrar el camino para concluir mi curación.

El arte puede incentivar en las persona que desarrollen y asimilen características resilientes y se preguntaran ¿cuáles son esas características? Pues algunos autores como Wolin y Wolin señalan algunas características personales de quienes poseen esta fuerza, y proporcionan algunas definiciones para ella:

**Introspección [insight]:** Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse un auto- respuesta honesta.

**Independencia:** Se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.

La capacidad y la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios de relacionarse con otras personas para balancear la propia necesidad de simpatía y aptitud para brindarse a otros.

**Iniciativa:** El placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.

**Humor:** Alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. Se mezcla el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación.

**Creatividad:** La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y los juegos, que son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.

**Moralidad:** Actividad de una conciencia informada, es el deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo.<sup>9</sup>

En sí, el arte en mi vida es fundamental, ha sido mi acompañante en mis momentos de tristeza y alegría (introspección), mi control con el mundo que me rodea (independencia e iniciativa), la alegría de ver mi vida (humor), el compartir la belleza con otros (lazos y puntos de encuentro) ha sido mi refugio

---

<sup>9</sup> Wolin, Steven J: y Wolin, Sybil (1993). The resilient self. Citado por KOTLIARENCO, María Angélica, CÁCERES, Irma y FONTECILLA, Marcelo. Estado de Arte en Resiliencia, Organización Panamericana de la Salud, CEAMIN.1997, pág. 26 -27.

para contemplar la magnificencia de mi vida creativa y de la vida que me rodea ( la creatividad y moralidad); el crear viene del latín creare que significa producir vida o cualquier otra cosa donde antes no la hubo, es una de las características de las personas resilientes y es a través de la acción artística donde promocionamos esta característica.

Me gusta esta definición de creatividad “la creatividad es el amor, es amor a algo, si es amor a una persona, una idea, la tierra o la humanidad, hasta el extremo de que todo lo que pueda hacer con lo sobrante sea una creación”<sup>10</sup> . Es por eso que la creación artística ha contribuido en mi vida y en la vida de los jóvenes, niños, niñas, mujeres y hombres en situaciones de vulnerabilidad, con los que he trabajado. Es el resorte que nos permite caer y levantarnos de entre las cenizas, es la voz de las heridas y al mismo tiempo el isodine y la curita para ver la vida con amabilidad.

El arte es un medio para consolidar la resiliencia en nuestra existencia, lo sé, porque al trabajar con comunidad, me ha dado muchas alegrías, como la que los jóvenes que muchas veces los tildan de que no tienen remedio, que no quieren hacer nada, que son unos superficiales, responden muy bien ante diferentes propuestas artísticas como música, pintura, video y danza, están ansiosos de hacer cosas nuevas que la sociedad de consumo no les ofrece, quieren con todo su corazón aprender de nosotros y que nosotros aprendamos de ellos, nos enseñan que a pesar de sus problemas familiares, su dificultades económicas y su difícil situación para alcanzar sus sueños, aun ríen a carcajadas cuando jugamos o hablamos de cosas jocosas en una esquina, aun están atentos a los cuentos, a las historias y a las fabulas, aun quieren pintar un mural que embellezca las calles de sus barrios.

Aun brillan en sus miradas la energía de cambiar la cara triste y desconfiada de los adultos, en caras sonrientes y amorosas, es la mejor experiencia de vida que he tenido, el artista no debe aislarse como un genio egoísta en su taller, el artista tiene la obligación de compartir la magia que tienen sus manos para que los niños, niñas y jóvenes, nos compartan también su magia, es ver la belleza en las pequeñas cosas y eso si que ellos lo saben.

Ese conocimiento que no se encuentra en los libros de los grandes sabios, esas páginas que se viven y no se muestran en ningún guion para televisión, esas historias que existen pero no se evidencian, son tejidos que se comparten generosamente cuando se estrechan manos, son secretos dolorosos que al ser revelados se convierten en mariposas, es la palabra de la vida que se escribe y se dibuja en un papel para curar.

Conmigo siempre ha estado ese espíritu juguetón de crear historias, el escribir es una forma de conocer mi alma pues me habla mi espíritu. A lo largo de esta historia iniciare con escritos del diario de campo, los escribí en sesiones del modulo de literatura y también están acompañados por los dibujos de mi diario.

---

<sup>10</sup> PINKOLA ESTÉS p.cit, pág. 488.

Estas historias son parte de mi proceso de curación, pues para comprender mi realidad debo comprender mi historia, es también parte del proceso realizado en las sesiones de literatura como terapia y de arte terapia, son ejercicios que realice para comprender los sucesos que ocurrieron en mi vida, son espacios donde puedo vivir con la culpa de haber ignorado mucho, de saber que no elegí este lugar para vivir, pues a veces siento que no encajo o no me encuentro, de sentirme que no pertenezco, pero aun así sé que es mi compromiso construir mi vida a partir del perdón hacia mí y el perdón hacia los que me rodean, que para mí es un proceso paulatino, comparto el siguiente texto que encontré en el libro Mujeres que corren con lobos

“El perdón es un acto de creación. Se puede otorgar de varias maneras. Se puede perdonar de momento, perdonar hasta entonces, perdonar hasta la próxima vez, perdonar pero no dar más oportunidades; el juego sería totalmente distinto si se produjera otro incidente. Se puede dar otra oportunidad, varias o muchas oportunidades o dar oportunidades con determinadas condiciones. Se puede perdonar en parte, en su totalidad o la mitad de una ofensa. Se puede otorgar un perdón general. La mujer es la que decide”<sup>11</sup>.

De esta manera es como se inicia este proceso de conocimiento, es el perdón, una decisión personal en la cual se inicia con la consigna de no ser más la víctima, sino buscar la solución a mis problemas. Es comprender porque pasaron los acontecimientos y qué sale de todo este aprendizaje, las historias que presento son parte del conocimiento y de empezar a caminar para perdonar y afrontar con esperanza la vida.

---

<sup>11</sup> CLARISSA PINKOLA ESTÉS. Mujeres que corren con Lobos, ediciones B.S.A. Madrid (España) 2001 pág. 601.

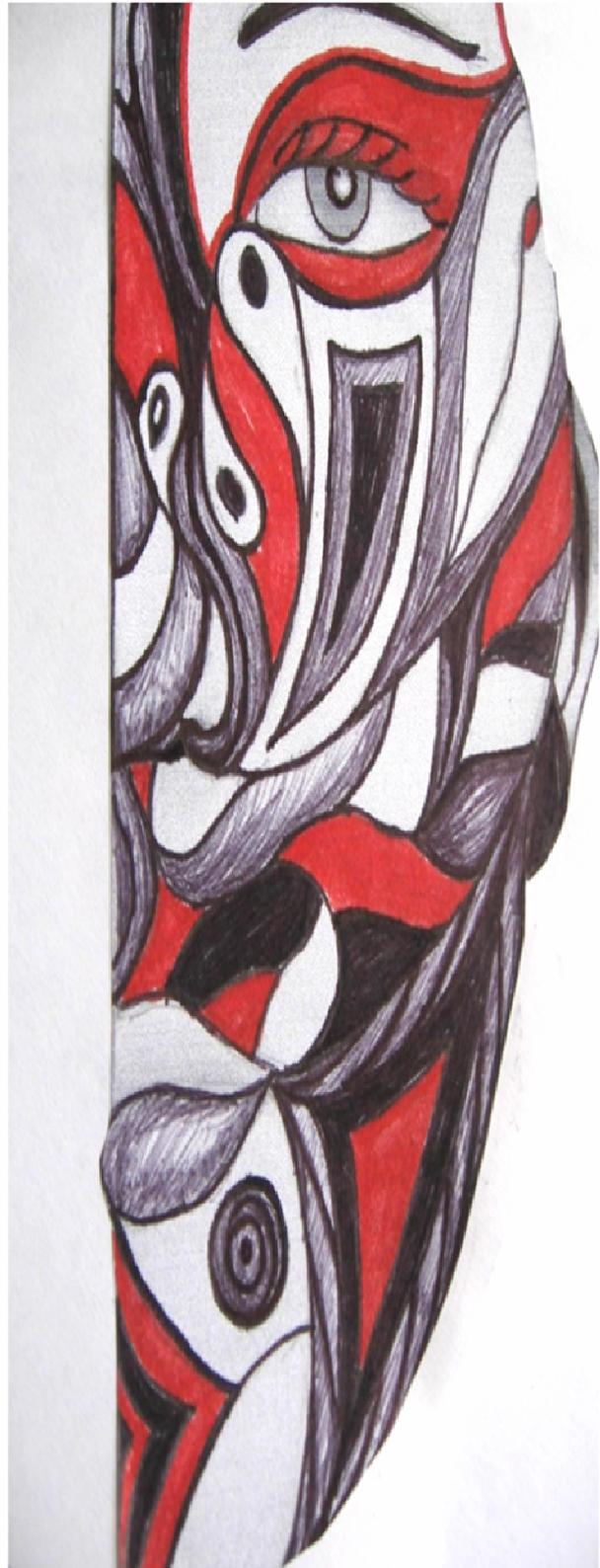
Figura 1. Espejo

### **EL ESPEJO**

(Diario de campo 18 de agosto del 2007)

Mirada al espejo y llorar  
(auto-conocimiento)

“La primera vez que te  
mire claramente,  
vi una lluvia tormentosa en  
tus ventanas,  
te saludé esperando tu  
respuesta  
mas tu mirada seguía  
buscándote,  
traté de consolar esos  
retazos tristes,  
traté de buscar las  
palabras sanadoras,  
para regalarte una  
arcoíris maravillosa,  
pero tú bella niña de  
cabello azabache  
te contemplaste  
eternamente en mí,  
dibujaste en tu rostro una  
sutil sonrisa  
Y si aun no escampa me  
dijiste al oído:  
hoy simplemente no  
quiero hablar.  
Deja ver en mí, el perdón  
y el olvido.



## **UNA CARTA**

(Diario de campo 25 de agosto)

(Confianza en sí mismo)

Últimamente he querido estar sola, vivir en mi mundo y regar mi rosa para que no se seque y nada más.

La gripa es la justificación de evadir cualquier compromiso, llamada o contactos con otros que los considero extraños e invasores de mi espacio.

Estoy aquí con mi rosa, mi gripa y yo lo demás sobra.

Sigue lloviendo y aun mas favorece este plan de ser ermitaña citadina, en este instante me acorde de ti y lo lejos que estas, pero obvio que si estuvieras aquí te sacaría la excusa de mi resfriado monumental.

Figura 2. Estar sola.



## UN DIBUJO

(Diario de campo arte terapia.)

Un dibujo creado para ver hacia otro mundo, para viajar al cielo y volver con energía.

Un dibujo inspirado en la sonrisa de una niña y en la palabra de un cuento que sale melancólico.

Un dibujo para descongestionar mi nariz.

Un dibujo para esperar con pleitesía.

Un dibujo sereno que vuela como cometa.

Una fiesta de mi alma salvaje.

Un dibujo que me deja llevar y no pensar.

Figura 3. Mándala



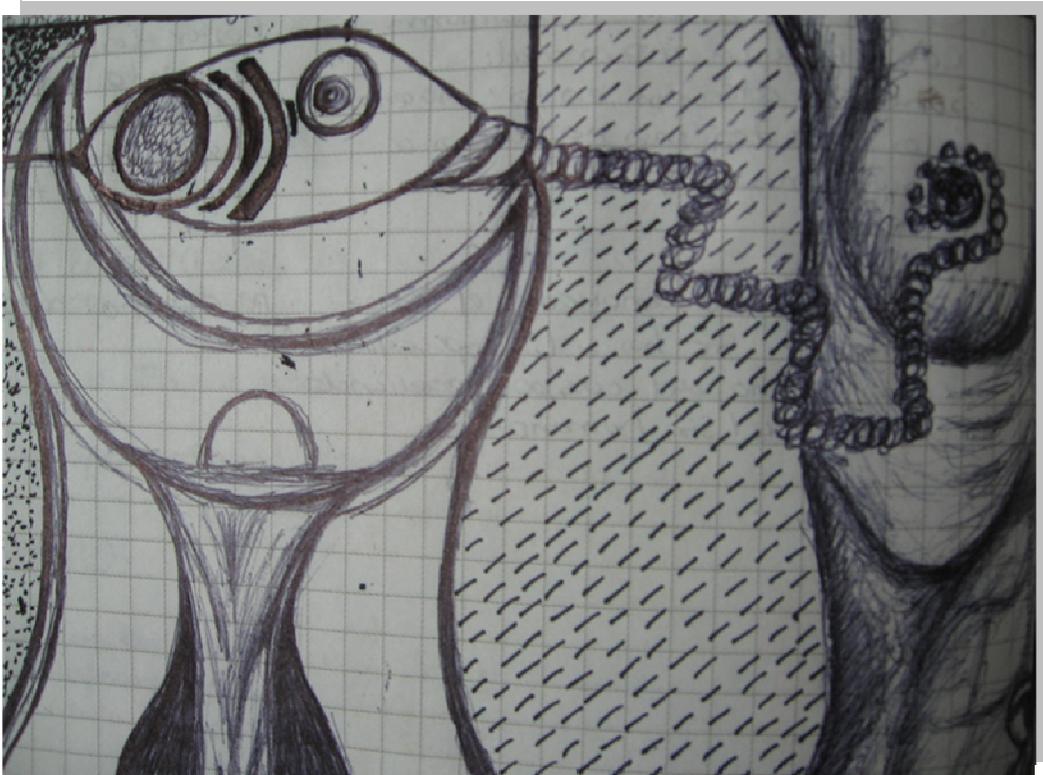
## EL GOLPE.

(Diario de campo. 10 de agosto del 2007)

Reconocimiento de la enfermedad.

“La mayoría de las formas se encuentra en una manera distinta y se descompone en miles de átomos mientras su boca se limpia la acción violenta con sus manos de piedra, ella mira la tierra roja que se envuelve en su maraña de cabellos. El escenario se cierra en una sala oscura y se estrecha el aire, inevitable muerte, pues no encontraste sonido en tu boca, el asesino tu alma y tu quedaste inerte en tu miedo.”

Figura 4. Anochecer.



## **2. PROPUESTA DE INVESTIGACION PROBLEMA.**

### **2.1. TITULO DESCRIPTIVO DEL PROYECTO.**

“TEJIENDO ALAS ROTAS PARA PODER VOLAR: UN COMPARTIR DE EXPERIENCIAS COTIDIANAS A TRAVES DEL ARTE DIRIGIDO A MUJERES CON VULNERABILIDAD SOCIAL EN LA COMUNA CINCO”.

### **2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA:**

En la comuna cinco existen historias de muchas mujeres que quieren ser escuchadas, hay una población femenina en condiciones de vulnerabilidad que necesita alternativas diferentes para dar a conocer su potencialidad como seres humanos.

La pregunta es ¿cómo a través del arte terapia puedo iniciar procesos resilientes en mujeres cabeza de familia con vulnerabilidad social en la comuna cinco?

### **2.3. OBJETIVO GENERAL:**

Desarrollar procesos resilientes a través de herramientas artísticas que contribuyan a mejorar la calidad de vida a madres cabeza de familia en situación de vulnerabilidad de la comuna cinco.

### **2.4. OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- Facilitar a las madres espacios de comunicación creativos que genere reflexión a nivel personal y grupal ante situaciones cotidianas de la vida familiar.
- Promover en las participantes el desarrollo de la autoestima y confianza en sí mismas.
- Estimular la visualización de proyectos de vida alternativos.

### **2.5. JUSTIFICACION.**

Muchas mujeres en algún momento de su vida han sufrido un episodio donde han experimentado que se han vulnerado su integridad y dignidad, estos episodios pudieron ser de diversos tipos como la violación, abuso sexual, maltrato físico y psicológico, y cuantas de nosotras ante estos traumas hemos ocultado lo ocurrido por el miedo a

afrontar la vergüenza del señalamiento o por el miedo de afrontar al que nos hizo daño.

La forma endémica más frecuente de violencia contra la mujer ocurre en el espacio intrafamiliar y por parte de la pareja. Esta agresión constituye un atentado contra la dignidad, libertad, integridad y vida de la mujer, configurándose como una violación a los derechos humanos. Adicionalmente, se entiende como un grave problema de salud pública, por las consecuencias directas sobre la salud, resultantes de las lesiones por violencia física o sexual, por su asociación a cuadros crónicos y trastornos afectivos, mentales y del comportamiento; porque la mujer agredida estructura una baja autoestima, que afecta directamente a su productividad y capacidad para reportar el abuso y buscar protección; y porque reduce su posibilidad de desempeño social y personal.

No podemos negar que procedemos de una cultura donde ha regido autoritariamente el machismo donde tanto la mujer como el hombre promulgan culturalmente privilegios para el hombre y sumisión para la mujer, esto lo determinamos en las costumbres que aun se dan como es que el hombre es el que manda en el hogar, es que tiene la última palabra, la mujer es la que sirve y calla, aun veo casos en las familias con las que trabajo en la comuna cinco en que el hombre tiene el derecho de golpear a su compañera porque la comida estaba mal hecha, o se presentan casos en que la mujer como ya trabaja su deber es además de aguantar y mantener a su compañero, jovencitas con ojos negros y moretones en sus piernas pues sus novios les dio vulgarmente la gana de golpearlas pues “es mi mujer” es el dicho común masculino en los agresores. Si pensamos que ahora con las nuevas tecnologías, los medios de comunicación avanzados y una era de una civilización con conocimiento donde a las mujeres tenemos más privilegios y libertades, digamos que hasta cierto punto se ha reconocido muchos derechos a las mujeres pero aun existe el maltrato de todo tipo hacia ellas, aun se vulnera la integridad física, mental y espiritual de muchas, aun muchas se doblegan y se humillan por qué no se conocen así mismas. Aun muchas mujeres mueren víctimas del maltrato físico de sus compañeros.

Además podemos agregar que las mujeres tienen mucho que decir sobre sus diferentes problemas que le agobian en su cotidianidad y construir diferentes recursos para afrontar situaciones difíciles en sus vidas, son cien mujeres que se atienden en la Campaña Compartiendo sonrisas de la comuna cinco, ellas se dedican a oficios varios como lavados de ropa, aseo de casas, vendedoras ambulantes y reciclaje, tienen una responsabilidad grande sobre sus hombros que es su familia, el 60% viven en piezas muy pequeñas en arriendo y tienen más de tres hijos 30% del ellas viven en casa familiares donde conviven

más de dos familias y el 10 % restante tienen asegurado su vivienda entre anticres y vivienda propia pero su condición de vivienda es lamentable, lo que ganan al diario es para solventar las necesidades más prioritarias como lo es la alimentación, vivienda y servicios públicos. Además podemos agregar que por la situación en que viven tienen pocas oportunidades de encontrar un espacio donde puedan consolidar procesos de resiliencia donde fortalezca su autoconocimiento, confianza en sí mismas, autonomía y competencia social. Es necesario fortalecer el tejido afectivo de estas madres de familia hacia sí mismas y a los que las rodean, a través de espacios de creación para que mejore su calidad de vida como personas y sean creadoras de hijos e hijas afectuosos.

## **2.6. LIMITACIONES.**

Se determinará que con el trabajo a realizar es un proceso que tiene un inicio y un cierre, no se pretende que sea una actividad que promueva una organización femenina, eso dependerá al final de la iniciativa de las participantes para ejecutarlo. Es un proceso libre de participación y en ningún momento se abrirá expectativas de solución inmediatas a distintos tipos de problemas que presenten las participantes.

### 3. MARCO DE REFERENCIA.

#### 3.1. FUNDAMENTOS TEORICOS.

##### 3.1.1. El arte terapia como camino.

El ser humano ha usado el arte como modo de expresión antes incluso de que apareciera el lenguaje verbal. Los chamanes de antiguas culturas africanas y americanas lo han utilizado en rituales de curación y los psicoterapeutas han visto el proceso artístico como una forma de expresar sentimientos y conflictos internos. Somos conscientes de que a lo largo de la existencia del ser humano, las artes han servido para elaborar, conceptualizar, experimentar, exteriorizar, expresar, comunicar y mediar. Por medio de las artes se puede promover la conexión con el sí mismo y la comunicación con los demás, desarrollar la concentración, la autoestima, la identidad personal, grupal y cultural. A través del arte se establecen nuevos límites, se toman otros riesgos, se encuentran fuerzas, se da espacio a la reflexión, a la agresividad, a la creatividad; las artes puede actuar como vehículo transformador. Es así que re-significo la labor del arte para especificarla y ser reconocida como arte terapia.

Citare esta definición de arte terapia para que nos brinde un conocimiento general sobre el tema: La Asociación Americana de Terapia Artística la define como

Una profesión que utiliza el arte, las imágenes, el proceso creativo y las respuestas del paciente/cliente ante sus creaciones como reflejos del desarrollo, habilidades, personalidad, intereses, preocupaciones y conflictos del individuo. Su práctica se basa en el conocimiento de las técnicas psicológicas y se trata de un modo de reconciliar problemas emocionales, fomentar la autoconciencia, desarrollar habilidades sociales, manejar conductas, resolver problemas, reducir la ansiedad, ayudar a orientarse hacia la realidad e incrementar la autoestima<sup>12</sup>.

Si consideramos que las artes a nivel personal pueden servir como medio para explorar nuestro mundo interior y descubrir lo que cada ser

---

<sup>12</sup> GROSSER. V. Hannelore. Proyecto final "El embarazo como un renacer. Una intervención de Arte Terapia a una mujer embarazada víctima de violencia intrafamiliar". Universidad de Chile. Santiago de Chile.2007. pág. 20.

humano es capaz de experimentar, entonces también podemos suponer que pueden ayudarnos a entrar en contacto con nuestro ser emocional, al ofrecernos recursos que nos permiten experimentar el alcance y la variedad de nuestra receptividad y sensibilidad.

A nivel colectivo o comunitario el arte terapia es aplicada a diferentes grupos sociales, como niños y adolescentes en casa de acogidas, a mujeres maltratadas, personas sin hogar, centros de reclusión, etc. Al facilitarles una visión creativa de la vida que les ofrezca una amplitud de miras y un gran abanico de posibilidades y alternativas, brindándoles las herramientas adecuadas para conocerse a sí mismos, aprender a convivir y a comunicar sus propios conflictos, como así también ayudar a las problemáticas específicas en cada caso.

Para esto es preciso entender que este caso que estamos hablando del término mujeres con vulnerabilidad social, una alternativa es entender vulnerabilidad como un fenómeno perceptible en el cual un cierto nivel de estrés, resulta en conductas des adaptativas. Por otra parte, el concepto de vulnerabilidad alude a una dimensión continua del comportamiento que se mueve desde una adaptación más exitosa al estrés, a una menos exitosa. Otro aspecto a precisar, tiene que ver con el significado de los conceptos de riesgo y de factores protectores. Cabe la duda que si estos conceptos deben ser considerados universales, o si más bien están ligados a las características de las personas. Esto tiene relación con el hecho de que el significado que cobra para distintas personas un determinado acontecimiento estresor, es dependiente de las capacidades cognitivas y emocionales de cada una de ellas. Quizás, sea necesario considerar las características de las personas para lograr una adecuada comprensión de los factores y/o procesos que ya sea las que protegen o bien aumentan su vulnerabilidad.

Hemos encontrado que mujeres que viven en condiciones de vulnerabilidad, donde los escasos recursos, la falta de oportunidades, sumado a estos las múltiples experiencias traumáticas ( violencia física, violencia psicológica y violencia sexual) a veces no permiten un desarrollo natural, afectando su forma de pensar y sus funciones como seres humanos, privándolas del uso de la imaginación y disminuyendo las posibilidades de actuar, de buscar soluciones, de crear alternativas diferentes, es entonces que el arte terapia brinda para estas, la reflexión sobre su condición de mujer, para ser consientes de su propio comportamiento, para que salgan del olvido que han sufrido a lo largo de la historia. Las distintas culturas han definido los valores y las normas para cada género. A la mujer se le relegó al ámbito doméstico; hoy para abordar esto, la mujeres deben “darse permiso” para reflexionar, opinar, leer, crear y producir sobre su experiencia y la de otras personas; en este sentido han de considerar el arte como elemento esencial en la vida cotidiana con el que saber enfrentarse a los problemas, actitudes y

formas de conducta y con el fin de poder transformarse y transformar la sociedad.

El objetivo principal del arte terapia para esta población es fortalecer la autoestima de estas mujeres, a las que llega un momento que no saben si son víctimas o culpables, pierden su capacidad para valorar objetivamente la situación y tienden a infravalorarse. Los encuentros en las sesiones serán lugares donde encuentran confianza, para adquirir una sensación de seguridad, y por tanto de una revelación curativa, donde deben tener unas normas básicas y respeto hacia el trabajo de las demás compañeras, y un acuerdo de confidencialidad. Las motivaciones pueden partir de la palabra escrita u oral, por la música; por los objetos, por asociaciones de planteamiento de hipótesis, identificación con mitos o símbolos, trabajan la identidad individual y el límite entre uno mismo y el cuerpo en relación con los demás. Además persiguen facilitar la autodeterminación dando los medios para que la mujer se redefina, tratando temas como la sexualidad, las relaciones humanas, la identidad, las expectativas sociales y las presiones que les afectan directamente para superar los estereotipos de género. Son muchas las personas adultas que en su infancia han sufrido abusos físicos, verbales o sexuales y que intentan pasar por alto las malas experiencias y aferrarse únicamente a los buenos recuerdos. Se necesita de alguna ayuda o intervención terapéutica para examinar las experiencias de la infancia y reconocer cómo han influido en la vida adulta. El abuso y el amor pueden coexistir; generalmente cuando los han experimentado en la niñez, las consecuencias de sus experiencias se repiten cuando son mayores.

Es por lo tanto que podemos utilizar el arte de la escritura como una forma creativa de mantener a raya el estrés de la vida diaria y una ayuda a la hora de resolver problemas emocionales o físicos, como pudo demostrar un grupo de investigadores de la Universidad Estatal de Nueva York en un estudio realizado con enfermos de asma y artritis reumatoide a quienes se pidió que escribieran sobre un acontecimiento estresante. Incluso cuatro meses después de haber realizado el ejercicio sus síntomas físicos mostraban una mejoría clínica relevante. Los investigadores no pudieron descubrir la forma en que la escritura es capaz de producir este tipo de efectos. Sin embargo, son muchos los que defienden la estrecha relación existente entre mente y cuerpo, entre alteración emocional y enfermedad física, por lo que no resultan tan extraños estos resultados. Escribir sobre un determinado problema es una forma de trabajar en él, asimilarlo, descubrir nuevos aspectos que se nos habían escapado y sacarlo al exterior, de forma que podemos hacerlo más objetivo, mirarlo desde fuera (algo que podemos realizar también con cualquier otro tipo de expresión artística).

Pero esta no es la única forma de utilizar la escritura como terapia. La poesía, los relatos, los cuentos, las novelas... constituyen también una

forma efectiva de hurgar en el subconsciente y sacar de allí historias que son en realidad narraciones sobre nosotros mismos o el mundo que nos rodea. Crear un personaje que vive una determinada situación y expresa unos sentimientos concretos de una manera particular, puede ayudar al escritor a comprenderlos y manejarlos, tanto si le pertenecen como si pertenecen a otras personas de su entorno. ¿Por qué nuestro protagonista reacciona de una forma determinada? ¿Por qué se comporta de esa manera? ¿Por qué se siente así? El escritor sabe responder a estas preguntas. Por este motivo, mientras escribe está profundizando en el alma humana y también en la suya. Convertir las distintas facetas de nuestra personalidad en personajes de un relato o novela, por ejemplo, constituye una buena forma de conocerlas mejor y de integrarlas.

Es así que el arte terapia está ligado con los procesos resilientes, pues estos últimos necesitan de las posibilidades que brinda el arte para identificar y promocionar características resilientes en las personas, hablamos de resiliencia como la habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. En el caso de las madres de familia que presentan vulnerabilidad social es no enfocarnos solamente en sus factores de riesgo sino re significar sus fortalezas y habilidades para que reconozcan sus muchas posibilidades de afrontar problemas siempre con una mirada de esperanza.

### **3.2. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.**

Muchas instituciones públicas o privadas a nivel mundial se han preocupado por hacer investigaciones acerca de procesos resilientes en diferentes poblaciones con distintas problemáticas, es el caso de la Organización panamericana de la Salud, donde hace un estudio sobre la resiliencia en niños y niñas con vulnerabilidad social, en donde profundizan el modelo conceptual de resiliencia para iniciar procesos prevención en poblaciones populares. Por otra parte ya especificando el papel del arte terapia como medio de promocionar factores resilientes en población femenina vulnerable, pues hemos destacado los procesos investigativos que ha realizado la universidad de Chile a través de la facultad de artes en los cuales se han hecho investigaciones a poblaciones femeninas que presentan embarazo a temprana edad y violencia intra-familiar, aquí hace una reflexión final del aporte que brinda la arte terapia a la población femenina:

Aporte al Arte Terapia: Después esta intervención terapéutica se puede llegar a afirmar que el Arte Terapia es

una excelente herramienta para ser utilizada en la restitución de los derechos humanos y la línea de género. Por otra parte, es importante recalcar que esta práctica abre un espacio al insertar el Arte Terapia en el ámbito social o comunitario dentro de las políticas gubernamentales sobre la violencia de género. En septiembre de 2006, el Servicio Nacional de la Mujer (Sernam), el Ministerio Público y Carabineros de Chile comenzaron a trabajar en conjunto frente a la carencia de refugios para mujeres con VIF en todo el país. La Presidenta de la República, Michelle Bachelet, instruyó la creación de las Casas de Acogida que el Sernam está coordinando en las 13 regiones del país y agregó que todos los ministerios y servicios públicos están trabajando en forma coordinada en este tema, especialmente por el alto número de femicidios ocurridos en el año 2006, con un total superior a la treintena.<sup>13</sup>

Una experiencia en el cual la arte terapia está comprometida con iniciar procesos sociales y gestionar políticas públicas para favorecer a poblaciones vulnerables, es iniciar un proceso individual para consolidar procesos curativos sociales, eso me resulta emocionante y apasionante en mi camino como artista.

En cuanto a estudios a nivel de la comuna cinco se han hecho intervenciones a través del arte a diferentes tipos de poblaciones, es el caso del trabajo de Alianza equidad y Desarrollo con el componente de Calle, pero desde un enfoque de promoción cultural y no desde lo terapéutico, se realizó un modelo de atención a niños, niñas y jóvenes vinculados a la problemática de calle donde se utilizó las herramientas artísticas como estrategia de información para aportar al modelo. Otra experiencia de trabajo es la que realiza Casa del Joven de Centro Comunitario pero su visión es un enfoque a lo productivo, el aprender a través del arte y los oficios para una organización juvenil productiva.

No se han hecho proyectos de intervención terapéutica para la población femenina vulnerable de la comuna cinco, se ha intervenido población infantil, juvenil y de la tercera edad, pero se ha olvidado a las mujeres, que son parte fundamental en la familia, además no se han enfocado un trabajo de terapia en artes en sí, no hay investigaciones sobre el papel del arte en procesos de curativos para mujeres vulnerables. Es así que el camino está por hacer, el reto es iniciar a tejer experiencias femeninas para aprender.

---

<sup>13</sup> Ibíd. , pág. 71.

### **3.3. ELABORACION DE HIPOTESIS.**

El arte como terapia promocioa factores resilientes en mujeres con factores de riesgo por su vulnerabilidad social.

## 4. METODOLOGIA.

La metodología parte de la implementación de las historias de vida que pueden ser consideradas como estrategias metodológicas si se construye en la perspectiva y finalidad global de la investigación, de igual manera se pretende que estos diseños sean abiertos y flexibles generando que los enfoques cualitativos permitan la exploración de las situaciones que se van a investigar.

1. Diseño cualitativo y abiertos. La definición del proceso investigativo no se hace al margen de la exploración de la situación de la situación que se va a investigar.

“ El diseño cualitativo es abierto, tanto en lo que concierne a la selección de los participantes- actuantes en la producción del contexto situacional, así como en lo concerniente a la interpretación y análisis, ya que tanto el uno como el otro se conjugan en la investigación”.<sup>14</sup>

2. Se caracteriza por la invención; por dar cabida siempre a lo inesperado, dado que las técnicas se están aplicando a una realidad siempre cambiante, por ella, al igual que en los enfoques participativos y a diferencia de los enfoques cuantitativos, asume el diseño de pasos, sino como un proceso donde se toman decisiones relacionados con los momentos claves de la investigación.
3. Las ideas generales que se tienen sobre las diferentes etapas del proceso de investigación se ven especificadas en el momento oportuno. No hay una separación teórica, en el diseño metodológico, la recolección, la organización y la interpretación de los datos.

### 4.1. DISEÑO DE TECNICAS DE RECOLECCION.

La información se obtendrá a través de dos procedimientos: La primera es acudir a información secundaria donde se documente sobre procesos de trabajo con población vulnerable específicamente con mujeres cabezas de familia de la comuna cinco, estos documentos pueden ser informes, estudios e investigaciones. Esta se confrontará con el análisis de la información primaria, se la tomara a través de informes analíticos mensuales de seguimiento del proceso que se realice con las participantes, como también de diarios de campo de las experiencias a realizar. Hay que aclarar que se realizará una evaluación inicial (diagnostica) de cada una de las participantes

---

<sup>14</sup> DAVILA, Andrés. Las perspectivas metodológicas cualitativa y cuantitativa en las ciencias sociales. Debate teórico e implicaciones praxeológicas. En métodos y técnicas de investigación cualitativos en ciencias sociales. Madrid: síntesis, 1994, pág.77.

mediante una ficha terapéutica y que se complementará con observaciones que se realice a largo del proceso. Por otra parte se enriquecerá la información con entrevistas grupales e individuales.

#### **4.2. POBLACION MUESTRA.**

Se realizara el trabajo con 50 madres cabeza de familias pertenecientes a diferentes barrios que conforman la comuna cinco que se benefician de los programas que ofrece el grupo Éxodo Exploradores perteneciente al Centro Comunitario La Rosa.

### 4.3. GUIA DE TRABAJO DE CAMPO.

San Juan de Pasto enero a junio del 2008.

OBJETIVO. Desarrollar procesos resilientes a través de herramientas artísticas que contribuyan a mejorar la calidad de vida a madres cabeza de familia en situación de vulnerabilidad de la comuna cinco.

Objetivos específicos	Metas	Actividades	Estrategias	Lugares	Responsables
Facilitar a las madres espacios de comunicación creativos que genere reflexión a nivel personal y grupal ante situaciones cotidianas de la vida familiar.	El 100% de las madres participantes comparten a través de diferentes disciplinas de las terapias en artes reflexiones sobre situaciones cotidianas.	4 sesiones de cuentos e historias graficas	Realización de encuentros de acercamiento e integración. Establecer vínculos.	Institución la Rosa	Grupo multidisciplinario de trabajo
Promover en las participantes el desarrollo de la autoestima y confianza en sí mismas.	El 100% de las madres al final del proceso se reconocerán cuales son cualidades, limitaciones habilidades, potencialidades y temores.	4 sesiones el espejo mágico para blanca nieves 4 sesiones Las danza de las mariposas. 4 sesiones Taller tejiendo tesoros.	Desarrollo de sesiones de trabajo a través de talleres artísticos y de formación personal.		
Estimular la visualización de proyectos de vida alternativos.	El 100% de las madres participantes tiene un proyecto de vida	4 Sesiones de diario de			

	alternativo	los sueños.  Retazos femeninos: muestra de proyectos.	Actividades de cierre , refuerzo de lo y evaluación de lo compartido		
--	-------------	--	---	--	--

#### 4.4. ACTIVIDADES.

##### SAN JUAN DE PASTO

**PROYECTO: TEJIENDO ALAS ROTAS PARA PODER VOLAR: UN COMPARTIR DE EXPERIENCIAS COTIDIANAS A TRAVES DEL ARTE DIRIGIDO A MUJERES CON VULNERABILIDAD SOCIAL EN LA COMUNA CINCO”.**

##### EJEMPLO DE SESIONES

- **INTRODUCCION**

**Nombre de los terapeutas:** Pilar Figueroa.

**Sección:** 1

**Fase:** establecer el vínculo.

- **DESCRIPCION DEL GRUPO:**

El grupo se conforma por 50 madres de familia entre los 20 y 45 años de edad, se caracterizan por ser madres jefes de hogar que habitan en la comuna cinco y que se encuentran en situación de vulnerabilidad social, son beneficiarias de la campaña compartiendo sonrisas liderada por un grupo juvenil de la comuna, ya se ha realizado sesiones previas de encuentro para concertar horarios de trabajo, en esta sesión se realizara un trabajo grupal.

- **OBJETIVO:**

Realizar actividades de presentación e integración para estrechar vínculos afectivos en el grupo.

- **CONSIGNAS:**

- Sentarse en ronda.
- Cerrar los ojos y escucha un cuento “mi nombre”.
- Abre los ojos y escoger una tarjeta de cartulina y el color con que se identifique que esta el centro del salón y dibujar su nombre.
- Colocarse el nombre en un lugar visible del cuerpo.
- Todos caminar por el salón y a la señal del terapeuta se saludan con la persona que esté más cerca. Se debe seguir las señales del terapeuta en cuanto como se deben saludar: con la mano, con la cabeza, con la barriga, etc.
- Por último se encuentra en grupos de 5 y se presentan con su escarapela elaborada.
- A la señal del terapeuta cambian de grupo y así sucesivamente hasta que todos se hayan presentado.
- Para cerrar se escucha la música preparada y todos nos despedimos con un abrazo.

- **MATERIALES:** Cd de Música, tarjetas de cartulina, mascadores de colores gruesos y finos, colores, lápices, borradores, perdibles Grabadora.

### **SAN JUAN DE PASTO**

**PROYECTO: TEJIENDO ALAS ROTAS PARA PODER VOLAR: UN COMPARTIR DE EXPERIENCIAS COTIDIANAS A TRAVES DEL ARTE DIRIGIDO A MUJERES CON VULNERABILIDAD SOCIAL EN LA COMUNA CINCO”.**

### **EJEMPLO DE SESIONES**

- **INTRODUCCION**

**Nombre de los terapeutas:** Pilar Figueroa.

**Sección:** 1

**Fase:** desarrollo.

- **DESCRIPCION DEL GRUPO:**

El grupo se conforma por 50 madres de familia entre los 20 y 45 años de edad, se caracterizan por ser madres jefes de hogar que habitan en la comuna cinco y que se encuentran en situación de vulnerabilidad social, son beneficiarias de la campaña compartiendo sonrisas liderada por un grupo juvenil de la comuna, ya se ha realizado sesiones previas donde ya se han familiarizado con los materiales y la metodología de trabajo, en esta sesión se realizara un trabajo grupal.

- **OBJETIVO:**

Motivar espacios donde se inicie proceso de auto- reconocimiento e identidad personal a través de elaboración de retratos.

- **CONSIGNAS:**

- Sentarse en ronda.
- Se escucha una canción de identidad femenina.
- Se cierra los ojos y se cuenta una historia de una mujer y el espejo mientras escuchan el cuento a cada una se le entrega un espejo.
- Se abre los ojos y se les pide que contemplen su imagen en el espejo y piensen en todas las cualidades que posee su rostro,
- Se piden que toquen su rostro y lo acaricien.
- Se pide que le digan a su imagen algo muy bonito.
- Se les entrega material y deben dibujarse así mismas.
- Alrededor del retrato dibujar o escribir lo mas especial que tiene su rostro.
- Pegar el retrato en un lugar especial en el salón.

- se reúnen en grupo y se comentan las experiencias: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les gusto del ejercicio? ¿Qué no les gusto? Y compartir las cualidades que encontraron en su retrato.
  - Para cerrar se escucha la música preparada y todos nos despedimos con un abrazo.
- **MATERIALES:** Cd de Música, tarjetas de cartulina, mascadores de colores gruesos y finos, colores, lápices, borradores, perdibles Grabadora.

## **5. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.**

### **5.1. RECURSOS.**

#### **5.1.1. Recursos humanos:**

- 2 maestros en artes con énfasis en arte terapia.
- 1 psicólogo social.

#### **5.1.2. Recursos técnicos:**

- Equipos audiovisuales: video ben, DVD, cámara fotográfica, cámara de video, grabadora, computador e impresora, grabadora periodística.

#### **5.1.3. Recursos Materiales:**

- Materiales de papelería.
- Materiales para sesiones.

#### **5.1.4. Recursos Locativos.**

- Un salón con capacidad para 50 personas amplio y cómodo, en especial que sea amplio como un auditorio. Se lo utilizara una vez en semana.

## 5.2. PRESUPUESTO.

<b>RUBRO</b>	<b>RECURSO PROPIO \$</b>	<b>RECURSO SOLICITADO \$</b>
Recurso humano.		10.000.000
Recurso técnico.		7.000.000
Recursos materiales: <ul style="list-style-type: none"><li>• Materiales para papelería.</li><li>• Materiales para sesiones.</li></ul>		2.000.000 500.000
Recursos locativos	5.000.000	
Transporte		500.000
Alimentación y refrigerios		2.000.000
Total	5.000.000	22.000.000

### 5.3. CRONOGRAMA DE TRABAJO.

ACTIVIDAD	ENE	FEB	MAR	ABRIL	MAY	JUN	AGO	SEP	OCT
Convocatoria, conformación de grupos y formación	X								
Sesión cuentos e historias graficas		X	X						
Sesión el espejo mágico para Blanca nieves				X	X				
Las danza de las mariposas.					X	X			
Taller tejiendo tesoros						X	X		
Sesiones de diario de los sueños.							X	X	
Retazos femeninos: muestra de proyectos									X

## BIBLIOGRAFIA

THORWALD, Dethlefsen y DAHLKE, Rüdiger. La Enfermedad Como Camino. Barcelona: Debolsillo.2003.p. 304

MELILLO, Aldo. SUAREZ, Elbio y RODRIGUEZ; Daniel. Resiliencia y subjetividad, los ciclos de la vida, ediciones Paidós.2004. Pág. 124.

KOTLIARENCO, María Angélica, CÁCERES, Irma y FONTECILLA, Marcelo. Estado de Arte en Resiliencia, Organización Panamericana de la Salud, CEAMIN.1997, pág. 5.

CLARISSA PINKOLA ESTÉS. Mujeres que corren con Lobos, ediciones B.S.A. Madrid (España) 2001 pág. 309.

ARTE SANA. Abuso sexual niñ@s material de trabajo. [online] Asociación de mujeres para la salud (DE MADRID), Recursos, 2001[citado 8 de abril]. Disponible en Internet< [URL:http://www.arte.sana.com/press\\_releases/abuso\\_sexual\\_niños\\_02.htm](http://www.arte.sana.com/press_releases/abuso_sexual_niños_02.htm)

DUQUE M. Marina, Conferencia Violencia hacia la Mujer [online], especiales, 2006 [citado el 13 de octubre 2007]. Disponible en internet <<http://www.respyn.vanl.mx/especiales/2006/ee-01-2006/documentos/6.pdf>.

WOLIN, Steven J: y WOLIN, Sybil (1993). The resilient self. Citado por KOTLIARENCO, María Angélica, CÁCERES, Irma y FONTECILLA, Marcelo. Estado de Arte en Resiliencia, Organización Panamericana de la Salud, CEAMIN.1997, pág. 26 -27.

GROSSER. V. Hannelore. Proyecto final “El embarazo como un renacer. Una intervención de Arte Terapia a una mujer embarazada víctima de violencia intrafamiliar”. Universidad de Chile. Santiago de Chile.2007. pág. 20.

DAVILA, Andrés. Las perspectivas metodológicas cualitativa y cuantitativa en las ciencias sociales. Debate teórico e implicaciones praxeológicas. En métodos y técnicas de investigación cualitativos en ciencias sociales. Madrid: síntesis, 1994, pág.77.