

**ALAS DE LIBERTAD**

**ANA LUCIA MUÑOZ IBARRA**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE ARTES  
PROGRAMA DE MAESTRIA EN ARTES VISUALES  
SAN JUAN DE PASTO  
2007**

**ALAS DE LIBERTAD**

**ANA LUCIA MUÑOZ IBARRA**

Trabajo de grado para optar el título de Maestra en Artes Visuales

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE ARTES  
PROGRAMA DE MAESTRIA EN ARTES VISUALES  
SAN JUAN DE PASTO  
2007**

Las ideas y conclusiones aportadas en este trabajo de grado, son  
responsabilidad exclusiva de su autor.

Artículo 1 Del cuadro Número 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 \_\_\_\_\_

## TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	8
1. ALAS DE LIBERTAD.....	9
2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	19
3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	21
3.1. JUSTIFICACIÓN.....	21
3.2. ANTECEDENTES.....	22
3.3. LIMITACIONES.....	24
4. OBJETIVOS.....	26
4.1. OBJETIVO GENERAL.....	26
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	26
5. MARCO REFERENCIAL.....	27
6. METODOLOGÍA.....	28
7. POBLACIÓN.....	30
7.1. DIRECTOS.....	30
7.2. INDIRECTOS.....	30
8. ACTIVIDADES Y CONSIDERACIONES METODOLOGICAS.....	31
9. ACTIVIDADES A DESARROLLAR. DIARIO DE CAMPO.....	32
10. METAS.....	36
11. PRESUPUESTO.....	37
BIBLIOGRAFÍA.....	38

## RESUMEN

El proyecto denominado alas de libertad propone de una manera sencilla y lúdica, reconocer los malestares personales y de igual manera lograr por medio de la implementación del arte terapia, aplicando los mandalas como estrategia principal generar procesos terapéuticos en los cuales se permita que el individuo encuentre su equilibrio entre el sentir, pensar y actuar, consintiendo que cada individuo es capaz de auto desarrollarse y generar su autorrealización personal.

En el proyecto se introducirá la idea del autobús en el cual se tratara de reflejar las vivencias personales, aceptando los malestares y por ende la manera de entenderlos, de analizarlos y recordarlos como vivencias experienciales que reflejan crecimiento del ser.

la metodología hará referencia a la implementación de la lúdica como herramienta metodológica desde la pedagogía social de Antonio Petrus, puesto que el proyecto propone de una manera espontánea generar procesos de discernimiento personal y grupal.

La implementación del arte terapia propone generar de manera libre y artística que cada individuo pueda acceder a este tipo de intervención sin tener experiencia en pintura, manejo de artes plásticas, y de música, considerando que esta herramienta tiene como objetivo encontrar dentro de sus parámetros la improvisación como método eficaz para que el individuo logre generar catarsis espontáneas y que de igual manera genere un cambio de su pensamiento y de hecho de su actuar.

En el proyecto se plantean actividades de tipo vivencial en las cuales se hablara de la importancia del manejo de los mandalas y de igual manera se brindara toda la información pertinente sobre el tema.

alas de libertad es una oportunidad que pretende o tiene como finalidad permitirle al ser humano generar estrategias que le lleven a modificar, a analizar, a entender y a contrarrestar sentimientos y pensamientos, para explotar libremente a su realidad y sus vivencias generando calidad de vida.

## ABSTRACT

The project denominated wings of freedom proposes of a simple way and lúdica, to recognize the personal uneasiness and in a same way to achieve by means of the implementation of the art therapy, applying the you send them as main strategy to generate therapeutic processes in which is allowed the individual to find his balance among feeling, to think and to act, consenting that each individual is capable of car to be developed and to generate his personal autorrealización.

In the project the idea of the bus will be introduced in which was to reflect the personal vivencias, accepting the uneasiness and for ende the way to understand them, of to analyze them and to remember them as vivencias experienciales that reflect the being's growth.

The methodology will make reference to the implementation of the lúdica like tool methodology from Antonio's social pedagogy Petrus, since the project proposes in a spontaneous way to generate processes of personal discernment and grope.

The implementation of the art therapy intends to generate in free and artistic way that each individual can consent to this intervention type without having experience in painting, handling of plastic arts, and of music, considering that this tool has as objective to find inside its parameters the improvisation like effective method so that the individual is able to generate spontaneous catharsis and that in a same way it generates a change of his thought and in fact of his to act.

In the project they think about activities of type vivencial in which it was spoken of the importance of the handling of the you send them and in a same way you offered all the pertinent information on the topic.

Wings of freedom are an opportunity that seeks or he/she has as purpose to allow the human being to generate strategies that take him to modify, to analyze, to understand and to counteract feelings and thoughts, to exploit to their reality and their vivencias freely generating quality of life.

## INTRODUCCIÓN.

Si observamos nuestra vida, como un autobús nos daremos cuenta que en él habitan diversos pasajeros, unos molestos otros callados, otros no saben a donde irán, hay pasajeros temerosos, tristes, alentadores y entusiastas, otros afanados, tímidos y a sí en fin un gran numero de personajes que a lo largo de nuestra vida iremos conociendo e identificando.

Estos pasajeros representan cada parte de nosotros mismos, nuestra mente es quien lo conduce y quien en un momento dado será quien los calle o los deje participar cuando se crea conveniente hacerlo.

Entonces empezamos a descubrir que lo que podamos concebir y crear, la mente lo puede realizar.

La energía mental se mantiene activa a todo momento inclusive cuando dormimos, manifestando todo lo que en conjunto somos, la mayoría de las veces nos embargamos más frente al dolor, estamos alertas a los daños causados por nosotros mismos y por los demás, cuando somos pequeños comenzamos hacer programados de acuerdo a nuestro ambiente cultural, así se va creando sentimientos emociones y sensaciones, que nos permiten al llegar a la edad adulta, afrontar la vida con valor y optimismo.

¿Pero que sucede cuando no logramos enfrentar las situaciones como no las han enseñado o como todos supondrían que deberíamos afrontar?

Surge entonces la opresión del alma, la cual llora en silencio, sufre y se enferma, generando cada día en su interior angustia, empezamos a justificar nuestro malestar, buscamos culpables, preferimos inventarnos ideales supuestos o imaginarios mentales que posteriormente solo terminan enfrascándonos, encerrándonos en círculos viciosos y sin salida.

Este proyecto pretende que a manera vivencial que las personas se involucren en un viaje, donde se permitirá despertar a una vida con calidad.

“Deseo llegar al final de este recorrido en autobús rico en experiencias, por supuesto, pero sobre todo, con la certeza de haber adquirido el arte de vivir amando. Por ello me permito soñar que, en momento de partir para “el gran viaje”, quizás sentiré la alegría de dejar en la tierra algunas semillas de paz y de felicidad”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> MICHELINE Lacasse .El cuidado del alma. Editorial Urano, Barcelona España, 1994



## 1. ALAS DE LIBERTAD

El arte supone una manera sencilla de generar un alto autoconocimiento, nos permite vivenciar y sacar aquellos conflictos que al ser expulsados al exterior se pueden solucionar de una manera creativa.

El arte no solo sirve para tratar problemas emocionales, sino que también ha resultado eficaz como ayuda de tratamiento de diversas enfermedades físicas.

Utilizado por ejemplo, en casos de sida, cáncer, traumas, separación, duelos, adicciones, retos emocionales y físicos, enfermedad mental autismo, etc. Según estudios realizados, el arte afecta al sistema nervioso autónomo, al equilibrio hormonal y a los neurotransmisores cerebrales.

Con la implementación del arte terapia se produce un cambio en la actividad emocional y la percepción del dolor, consiguiendo llevar a una persona de un estado de estrés a otro de relajación y creatividad. Nos conecta el arte terapia con nuestro psique, donde reside el poder curativo que todos poseemos.

El arte supone una forma fácil y cómoda de bucear en el interior de nuestra alma, nos permite sacar al exterior toda la “basura” que albergamos, y nos enseña a manejarlos de un modo más directo, transformándolos de una manera estética.

Todos tenemos la capacidad de crear, lo único que tenemos que hacer es encontrar la forma más apropiada para cada uno. No se trata de hacer una eminencia de arte, ni de atenerse a reglas o normas a la hora de hacer las cosas, tampoco es necesario que guste a los demás. Lo que importa es el simple hecho de crear, y sobre todo, de hacerlo con sinceridad, dejando que afloren nuestros sentimientos y emociones, que nuestra creación tenga significado y contenido y un reflejo de lo que está sucediendo en nuestro interior.

Se pueden usar formas abstractas, líneas, colores, recortes para hacer colages, arcilla, plastilina, escrituras, decoraciones, poesía, pintar, dibujar, esculpir o cualquier otra cosa que sea agradable de hacer e implique algún tipo de proceso creativo.

Este estilo que se encuentra desconocido para muchos, permite vislumbrar una alternativa de conocimiento y crecimiento personal y sé con certeza que así como a mí me ayudó a descubrir, analizar y a entender mi forma de pensar, sentir y actuar de manera coherente, lograré que otras personas encuentren en estas técnicas una manera de explotar a vivencias sanas y de

larga duración, pues el arte terapia no es una cura momentánea es una sanación permanente, pues el individuo crece de manera autentica hacia el desarrollo de sus potencialidades y hacia la proyección de la autorrealización personal.

“La sensación que experimenté cuando tuve los colores en frente mío fue genial, me sentí feliz, como una niña cuando estrena algo o una chiquita cuando tiene su juguete nuevo. Estuve muy dispuesta, no sentí ninguna dificultad.”<sup>2</sup>

La técnica de los mándalas permite al individuo explotar a su realidad de una maneja didáctica, sencilla y natural, Mandala significa en el Hinduismo y en el Budismo, dibujo completo, que generalmente es circular, representando el ciclo vital, de igual manera permite identificar las fuerzas que regulan el universo y que sirven como apoyo de la meditación.

Cuando se implementa, esta técnica se tiene la intención de identificar por medio de formas y colores las vivencias personales de cada individuo y de igual manera se puede identificar lo que otros están sintiendo y vivenciando.

Encontramos en el desarrollo de esta técnica la capacidad de ser sensibles al dolor, a las crisis, al estrés, la depresión y la ansiedad, iniciamos a pensar en la posibilidad que éstas experiencias nos brindan para generar un alto crecimiento personal, el cual nos permite resistir y sobrellevar el dolor y la angustia, de poder aprender a construir alternativas de solución.

La experiencia con mandalas es enriquecedora, se pueden realizar de manera consciente e inconsciente en realidad brindan la oportunidad de descubrirse como persona total y compleja, deja fluir los malestares tanto físicos como emocionales. Estos símbolos nacen del inconsciente y por este hecho la catarsis o exorcismo es más certero, nuestro inconsciente es el que vacía, él mándala es el que trasforma, supera o supervalora algún hecho que se ha quedado martillando en un rinconcito de la mente que de alguna manera nos perturba.

Descubrimos entonces que podemos manejar nuestras emociones en la medida en que aprendemos a reconocer nuestras creencias y en la medida tan bien que logramos transformarlas para nuestro beneficio.

Partimos del aceptar, nuestra condición, de identificarla y reconocerla, este proceso de auto ayuda nos permite analizar de una manera más crítica nuestra visión. Cuando utilizamos esta herramienta nos encontramos no solo con emociones sino también con la parte física y logramos equilibrar, sanar por medio de los mándalas.

---

<sup>2</sup> MUÑOZ Ana Lucía. Relato de la experiencia vivencial de la implementación de los mandalas.

Aunque cada persona tiene una manera diferente de percibir la vida, esta herramienta permite vislumbrar visiones de grupo, es decir si introducimos los símbolos y les damos un significado común, logramos hablar un mismo idioma, lo mismo sucede con la interpretación del color, todo lo podemos unificar y lograr el objetivo primordial de esta técnica, permitirnos encontrar nuestra energía vital.

Los mándalas permiten que estemos dispuestos a cambiar, haciéndonos reflexionar, si estamos viviendo de manera satisfactoria, asumiendo nuestra responsabilidad en todos los aspectos de nuestra vida, y permitiéndonos analizar que cada vez que nos enfrentemos a diversas situaciones y aprendamos a asumirlas y sortearlas logremos el respeto a si mismos.

De igual manera al implementar esta técnica comenzamos a examinar los motivos que están a favor de nuestro crecimiento personal, tomando como base el conocimiento de nuestros propios motivos los cuales conducen a la acción con el fin de analizar las causas de nuestro conflicto.

Con este proceso aprendemos a ser honestos y directos con nuestras experiencias, a comprometerse a desarrollar unas actitudes positivas para alcanzar nuestras metas de finalidad, a moderarse a tener paciencia a evaluar nuestro progreso, a comprometernos con él mismo y aprender a tener ALAS DE LIBERTAD.

El arte nos permite comunicar lo que en algunas ocasiones es doloroso hablar y expresar con palabras, quizás se trate de un estado interno desagradable, una angustia que no se sabe con certeza de donde viene, sensaciones de desasosiego, insatisfacción, temor, incertidumbre... o una gran cantidad de sentimientos confusos que simplemente no se pueden expresar.

Algunas veces las dejamos y nos vamos cargando de todo esto hasta que estallan como un volcán en erupción; sin embargo existe una manera de curar de una forma suave y sencilla: EMPLEANDO EL ARTE.

#### “UN VIEJO”

Al fondo de un ruidoso café un viejo se sienta solo,  
con un periódico en las manos.

Ahora que esta viejo,  
piensa lo poco que gozó en los años de juventud  
cuando tuvo vigor, ingenio y belleza.

Sabe que ha envejecido mucho, lo ve, lo siente.  
Sin embargo, parece que fue ayer cuando fue joven.

Parece que fue ayer...

Piensa cómo la prudencia lo engañó,  
cómo confió en ella-¡qué locura!,  
La mentirosa que decía: mañana tienes mucho por delante.

Recuerda la ansiedad: ¡que sustos me metió!  
La tristeza: ¡cuánto llanto arroje y aún siento dolor!

Recuerda cómo reprimió sus deseos,  
el placer que sacrificó,  
las oportunidades que perdió,  
Y se burla de su insensata prudencia, de su ansiedad y su depresión.  
Después de mucho pensar, de mucho recordar,  
el viejo se fatiga quedándose dormido sobre la mesa del café.”<sup>3</sup>

Si al pintar reflejáramos nuestra historia personal podríamos darnos cuenta que en el lienzo también la tristeza nos amarga, las pinturas reflejarían el color de nuestro estado de ánimo, si decidiéramos realizar una escultura, nuestra imagen se proyectaría asíándonos sentir despersonalizados.

De esta manera concebiríamos la idea de que la implementación del arte es un reflejo de vivencias ocultas y que cada una de ellas pretende demostrar de manera abierta y clara nuestras experiencias.

“El plantear al arte como estrategia de crecimiento personal nace a partir de las necesidades, que cada individuo pretende desarrollar, también de las capacidades de expresión, análisis, crítica y respeto de las imágenes y manifestaciones artísticas y culturales de la sociedad a la que pertenecen; en segundo lugar, otorga a la información visual, la importancia que ha adquirido en los últimos tiempos. Se trata en este último caso, de saber recibir la información, saber discriminarla y saber hacer uso de ella, así como de llegar a producirla.”<sup>4</sup>

Las artes plásticas plantean una forma de vivenciar las situaciones reales de cada ser humano, la cultura muestra diversos caminos posibles para tratar de aliviar el malestar propio de la condición humana. El arte es uno de ellos. Expresar con capacidad creativa, con los medios técnicos, instrumentos y sistemas de representación visual y plástica permitirán generar el respeto y apreciar todo tipo de arte, ya sea el propio o el de otros.

Explicar las vivencias que cada uno pretendería plasmar en cualquiera que fuese la técnica artística que escogiera amerita un reconocimiento de valor personal y de habilidades auténticas de cada persona permitiendo reconocer que el arte motiva a que los individuos valoren la importancia del lenguaje audiovisual y plástico, fomentando canalizar la expresión de sentimientos, emociones e ideas.

Por esto la apreciación que cada individuo tiene de sí mismo, de su imagen, o lo que creen acerca de quien es, involucra el reconocimiento de habilidades, potencialidades, dificultades, rasgos de la estructura personal y las tendencias que más nos destacan como seres individuales.

---

<sup>3</sup> KAVAFIS, Recopilación de sus textos Universidad del Valle, Cali 1987

<sup>4</sup> PETRUS Antonio. Pedagogía Social Editorial Ariel S.A. Barcelona. Pág. 587

“Partiremos del hecho en el cual nadie puede enseñarte nada, a lo más, podrán darte formulas. Lo malo de las formulas, es que la realidad que te proporcionan vive filtrada a través de la mente de otra persona. Si adoptas esas fórmulas, quedarás preso de ellas, te marchitarás y, cuando mueras, no habrás llegado a saber lo que significa ver por ti mismo, aprender”<sup>5</sup>

Es importante mencionar, que el ser humano tiene una gran facilidad para acumular sentimientos y emociones dañinas, que muchas veces lo imposibilitan para desarrollarse sanamente como individuo autónomo y estructurado, poco a poco lo van cobijando de sentimientos absurdos como el dolor innecesario.

Estas experiencias forman bases para crear lo que pensamos que por lo general no es nada agradable, nuestra imagen crece o disminuye en la medida en la que nuestro pensamiento la alimenta, si no balanceamos las comidas nos enfermamos y si comemos poco también, si el alimento de nuestra mente es pobre, carece de nutrientes, nuestra mente se hace vulnerable, por esto decirnos cosas feas y desagradables nos enferma.

El malestar del alma hace que nos enfrasquemos en un círculo vicioso, donde el dolor no es más que un monstruo que se alimenta de nuestra debilidad y crece haciéndose fuerte y dañando nuestra integridad.

Nuestra vida es como un bus, nosotros la conducimos, direccionamos nuestro camino, y solo nosotros podemos detenerlo avanzar o llegar al sitio indicado. En este recorrido nos acompañan un sin numero de emociones sentadas en los puestos de atrás, nosotros las miramos por el retrovisor, decidimos prestarles atención, las corregimos y sufrimos porque en algunas situaciones ellas no nos hacen caso.

Cuando llegamos a alguna estación, alguno de nuestros pasajeros puede bajarse o subirse, alguno de ellos dejará huellas en nuestras vidas otros pasaran desapercibidos y en otras ocasiones desearíamos que alguno nos acompañara pero los miramos tan lejanos que simplemente hacemos caso omiso a estos pasajeros y retomamos nuestro viaje sintiéndonos frustrados por la oportunidad que dejamos pasar; años más tarde todavía recordaremos este evento con dolor.

Ciertos pasajeros nos brindan enseñanzas y otros... nos desgastan, hay pasajeros que molestan mucho, entre ellos están el dolor, la ira, la frustración,( entre otros), que deciden ubicarse en la parte de atrás y revolotean como niños caprichosos buscando llamar nuestra curiosidad, por lo general lo consiguen y son ellos precisamente quienes hacen que nuestra atención se centre en estos viajeros momentáneos, que no nos permiten que descubramos a los otros que con paciencia esperan ser vistos y disfrutados. Solo nosotros tenemos la capacidad de calmarlos, como niños pequeños y con la paciencia de una madre, sin embargo nos redimimos a sus caprichos y

---

<sup>5</sup> DE MELLO, A (1991) Una Llamada al amor. Guevara: Sal Térrea.

alimentamos al monstruo que va creciendo dentro de nosotros como una sombra y nos cobija y nos detiene y nos hace daño.

Esta visión interna, representa para nosotros el viaje en el cual todos nos embarcamos desde antes de nacer, y que al principio conducimos con la ayuda de aquellos que nos brindan nuestro primer conocimiento, ellos nos susurran como hacerlo, como manejar aquel bus, cuidan que nos estrellamos y nos protegen de estos eventos tapándonos la capacidad de aprender a frustrarnos y lograr de la misma manera salir adelante.

Es importante reconocer que no todos tenemos estas experiencias, hay miles, esta es solo una humilde apreciación personal. Después de esta corta reflexión me permitiré continuar expresando que el primer núcleo familiar es la base del conocimiento y enfrentamiento del contexto social.

Mucho de lo que representamos en nuestra edad adulta parte de las concepciones que nos dieron nuestros padres y demás allegados, sin querer decir tampoco que todo lo que se nos dio fue “malo”.

“La imagen y la proyección del individuo, nace a partir de los primeros pasos y se aclara y asciende a medida que el individuo, aumenta sus capacidades cognoscitivas y realiza tareas de desarrollo, en la niñez, en la adolescencia, y luego en la vida adulta. Hay que tener en cuenta que estas tareas son dadas en la familia, y de las adecuadas o no adecuadas labores impuestas y enseñadas parte el recorrido sano o no del individuo.”<sup>6</sup>

Lo esencial es reconocer a los pasajeros que nos perturban, y cuando reconocemos algo por primera vez, es como un rayo repentino de luz, nos escandaliza los sentidos y partimos del reconocimiento de los sentimientos verdaderos, este súbito de saber resulta liberador, pues sin necesidad de palabras, lo reconocemos como la verdad. Más tarde, este reconocimiento se traduce en palabras y estas refuerzan la sabiduría que ya ha tenido lugar.

Entonces surge algo maravilloso en nosotros mismos, ya no permitimos que nuestros pasajeros tengan el poder de hacernos daño, los sabemos manejar y aprendemos a calmarlos, a reconocerlos, a entenderlos y a sentirlos como parte de nuestras vidas, les prestamos atención pero ya no hacemos que nuestro rumbo se altere, nos permitimos sufrirlos y generamos alternativas para aliviar ese dolor, ya no nos enfrascamos y nos sumimos en el dolor como algo tan terrible, por el contrario nos permitimos aprender solos de nuestras experiencias y crecer en ellas.

Se convierte gratificante saber que nuestra mente otorga el control, la capacidad para tener cualquier reacción que deseemos, la percepción como experiencia son creaciones de la mente: el ojo y lo que ve, el oído y lo que oye,

---

<sup>6</sup> PAPALIA, Dianne. E Olds WENDKOS Sully, FELDMAN DUSKING Ruth. Pág.: 414

la lengua y lo que saborea, la nariz y lo que huele, los nervios y lo que estos sienten.

A medida que somos conscientes que el bus en el que viajamos es el nuestro, que nosotros tenemos la responsabilidad de limpiarlo, de cuidarlo, de tenerlo de la forma más sana para nosotros mismos, es el principio para descubrir nuestra parte interior y espiritual, entonces el círculo de nuestra vida adquiere la dimensión real, tu sentido de pertenencia se expande ante el infinito. Cada vez más experiencias pueden surgir, y solo tú podrás darle la importancia que cada una de ellas representa, podrás permitirte subir o bajar pasajeros, podrás darles el significado y la representación real que ellos pueden ejercer sobre nosotros.

Descubres pues ya que has adquirido “ALAS DE LIBERTAD” y que la prisión solo estaba en tu mente y en lo mal que conducías tu bus.

¿Pero como puedes aprender a identificar tus pasajeros?

En realidad no existe una receta mágica, solo existe el hecho de permitirte reconocer quien eres realmente, quienes son las personas que se han subido en tu bus, cuales dejaron huellas y por que las dejaron, y que experiencias te taladran en tu interior y todavía no has decidido cerrar las compuertas de tu autobús.

Si reconocemos nuestros miedos podemos partir identificando nuestros pasajeros molestos, en ocasiones el miedo al rechazo, a las críticas, a la soledad, a las burlas, a lo desconocido, el miedo a ensayar lo nuevo, el miedo al ridículo, el miedo a pagar un precio alto por nuestras decisiones, hace que nos detengamos sin descubrir nuestras potencialidades y fortalezas.

Los seres humanos nos hemos convertido en asuntos complejos y difíciles de enfrentar. Para resolverlos requerimos cada vez, más ayuda, especialmente la que pueden proporcionarnos aquellas personas expertas y de gran experiencia en el tratamiento de los misterios del alma y del pensamiento.

Aquellas personas nos enseñan algo que nosotros sabemos que tenemos, pero que no identificamos, El Sentido de Vida, la Fuerza de Voluntad, El amor Propio, y así en fin todos las potencialidades que tenemos pero que hemos olvidado recoger en nuestro trayecto, o que simplemente están ocupando los asientos de nuestro bus, pero como no son molestos pensamos que no están ahí. Las guías de crecimiento personal que muchos conocen ya sea por medio de libros, al asistir a alguna charla con el psicólogo, o como sea, demuestran casi siempre que nosotros los seres humanos estamos más enfrascados en auto compadecernos, y en caer en cierto tipo de trampas que no nos permiten despertarnos y sacudirnos y de hecho salir adelante.

Tener alas de libertad permitirá que seamos nosotros mismos quienes al utilizar el arte logremos sacar todo aquello de nuestro interior sin detenernos a observar cuan hermoso es lo que hemos plasmado o lo feo que pintamos, más

bien nos consentirá botar y vaciar toda la “basura mental” que atesoramos como si guardáramos nuestros males en el cuarto de san alejo.

La cotidianidad, el facilismo el inmediatismo y el negativismo, pueden salir de este cuarto sin borrar la información que acumulamos tan sigilosamente, simplemente nos permitirán encontrarnos con nuestro pasado y nuestros recuerdos de una manera más sana y limpia.

Así resulta sencillo encontrarle sentido a aquella frase tan famosa que circula sin piedad “Todo lo que somos es el resultado de lo que pensamos”.<sup>7</sup>

Por esto un estupendo ejercicio es mantener un monologo personal de amor con una frase significativa, amo y me amo, respeto y me respetan acepto y me aceptan, en fin, emplear frases a manera de mántras, dejando que hagan resonancia interna y generando que cada vez que las repitas entres en estados de relajación y tranquilidad contigo mismo y con tu entorno.

Otra manera es lograr que a través del arte puedas mirar las pérdidas y las rupturas de tu interior como experiencias de crecimiento. Una situación difícil no debe ser la entrada a un laberinto sin salida. Está en tus manos crecer con la crisis afectiva y abrirte a nuevas experiencias sin que te paralicen en temor a ser lastimado de nuevo. Es triste vivir amedrentando y es rico y productivo crecer en el amor; hay riesgos y el mayor riesgo es No amarte y No valorarte.

Así te darás cuenta que tu bus se conduce con lógica, que tu mapa es el mismo que tu decidas trazar y que al querer apaciguar aquellos pasajeros tormentosos sabrás primero identificarlos y luego calmarlos, te procurarás darte cuenta que en tu bus también hay pasajeros amables, sencillos y fáciles de adherir a la vida permitiéndonos llegar al final de nuestro camino satisfechos de que lo aprendido y lo recorrido solo es de uno mismo

Y lo más importante que al final entendamos que las experiencias nos ayudaron a crecer en la vida y no que la vida creció de ellas.

Rescataremos los motores más importantes para que los individuos logren una mejor calidad de vida, sin duda el conocimiento de sí mismo, es quien permite encontrar una coherencia entre lo que sentimos y pensamos y la forma como actuamos, optaremos por finalizar sintiéndonos mejor.

Esta propuesta sencilla y puntual pretende desarrollar una nueva manera de identificarnos y crecer personalmente. Permiéndonos fortalecer nuestro mundo interno.

Es importante retomar dentro del marco conceptual como el individuo al nacer es colmado de múltiples experiencias que irán cimentando y formando su posible actuar dentro de sí mismo y en la sociedad.

---

<sup>7</sup> BUDA



Por esto este primer núcleo familiar facilitador en la transmisión y consolidación de actitudes, hábitos y diversos comportamientos, permita entender que las relaciones que se ejercen en la familia marcan la posterior valoración, actuación del ser humano en su desarrollo evolutivo.

“La familia es en tanto la transmisora de sistemas normativos, valorativos de autoridad y de control y por lo tanto asignadora de roles y funciones, como instancias que guían la vida social, el constructor familiar se define como el lugar de inscripción de la estructura social de sus miembros.”<sup>8</sup>

Cada experiencia captada, vivida y aprendida se adhieren al ser humano llenándolo de conocimientos, y llega un momento en el que el mismo individuo necesita vaciar la papelera de su alma y realizar una limpieza profunda de su ser, inicia un camino por la higiene mental de su yo.

La higiene mental empieza no solo con el deseo de limpiar el alma, también surge la esperanza de aprender de aquí en adelante a pensar, no solo con optimismo, sino también con coherencia; iniciamos reconociendo que muchas cosas de las que vivimos y sentimos nacen en nuestros pensamientos y descubrimos que para encontrar una estabilidad y control emocional debemos comenzar reconociendo y limpiando nuestra parte mental.

Los pensamientos son involuntarios y los actos se convierten también en hábitos o costumbres que a lo largo de la vida se realizan sin sentido, pero cuando empezamos a conocerlos e identificarlos nos damos cuenta que esos pensamientos que fuimos adquiriendo en algunas situaciones no nos ayudado a solventar nuestro estado de animo de la mejor manera y que nuestro esquema cognitivo esta lleno de pensamientos que se encuentran dentro de nuestro ser.

Analizamos entonces como la vida se ha convertido en un círculo sin fin, nos damos cuenta también que la mente crea y recrea una gran pantalla en la cual aparecen imaginarios, etiquetas, palabras, juicios, esta pantalla se interpone entre uno mismo, y la realidad, entre los demás y nos hace vivir ilusiones, nuestro bus no es mas que un cúmulo de todas estas identificaciones y son éstos precisamente los pasajeros que más bulla hacen en el recorrido por la vida.

El individuo se encierra en una urna de cristal la cual parece ser la única forma de mirar hacia fuera sin atreverse a generar crisis, porque el miedo a sentir dolor nos hace vulnerables, entonces originamos miles de refugios, entre ellos nuestra mente, los cuales solo nos embotellan, generando mas angustia y dolor pues cada vez que decidimos no enfrentar aquello que nos da miedo lo que hacemos es alimentar nuestra ansiedad y nuestros temores.

Cuando empezamos a reconocer que sufrir también ayuda a sanar con sabiduría, nos permitimos crecer y trascender hasta alcanzar nuestra

---

<sup>8</sup> MARTÍNEZ Niño, Berta Janneth, Procesos Sociales Básicos. Santa Fe de Bogota, D: C 1997 Pág. 654

autorrealización, esta experiencia vital permite sincerarse con uno mismo, surge la valentía, iniciamos un proceso personal, es así como yo descubro mi ser, como me permito a través de los mándalas identificarme y enfrentarme a mi propia realidad, descubro que muchas cosas que antes no percibía o que inconscientemente no quería reconocer, me dolían, descubro que soy una mujer llena de prejuicios y que son estos los pasajeros más problemáticos que llevo en mi autobús.

Me empiezo a dar cuenta que la ayuda que brinda el arte terapia me permite dejar al descubierto una nueva visión de lo que soy, de lo que deseo y de cómo me quiero proyectar.

## 2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

La formulación del proyecto surge a raíz de mis experiencias personales, que me han llevado a elaborar procesos de crecimiento y discernimiento personal, de los cuales he rescatado que lo primordial es encontrar la conexión y la lógica entre el sentir pensar y actuar de mi interior para luego poderlo trasladar al exterior.

La confrontación personal me ha permitido aclarar la querrela continua de mis acciones con mis pensamientos, originándome muchas veces sentimientos de inseguridad, desconfianza, y miedo. Ocasionalmente que me enfrasque en la soledad, en la tristeza continua, en la ansiedad.

Al desarrollar esta propuesta pretendo dar a conocer, como las soluciones a nuestros conflictos personales las encontramos después de golpearlos y estrellarnos una y otra vez y como se nos van convirtiendo en hábitos que se adhieren a nuestra vida de una forma casi disfrazada, la cual venda nuestros ojos, nuestra capacidad de liberarnos y continuar.

De la misma manera he sentido que muchas de las personas con quienes comparto mis experiencias y mi tiempo, tienen la tendencia de cargarse de "basura" sin que puedan explotar a la vida de una manera sana y lógica, he tenido la oportunidad de conocer situaciones casi similares a la mía y he concluido que de alguna manera lo negativo prima para nosotros, los recuerdos positivos se manifiestan escasos y aquellas vivencias dolorosas rigen nuestro proceso evolutivo.

Formamos entonces dos ponencias, Aquellos quienes de alguna manera rigen y son arquitectos de sus vidas y aquellos quienes son víctimas de las circunstancias, Cuando uno actúa como arquitecto, llena la vida de significado se siente fiel a los principios logra desarrollar sus potencialidades, lo guían el amor y el compromiso personal, permitiéndole generar defensas para cuidar la integridad personal.

¿Pero que ocurre cuando decidimos ser víctimas de las situaciones?

Todo lo contrario, nos enfrascamos en una olla a presión, que con el tiempo explotara originando muchos daños, imagínate todo acumulado sin ser discernido, entendido ni analizado, te centras en el dolor, en la angustia, te estresas, lloras, te dejas manipular por la situación, y haces que este hecho se convierta en un monstrico que irás alimentando hasta que adquiera poder y el miedo a enfrentarlo te restrinja de tal manera que te sientes minimizado y poco valioso para poderlo enfrentar, te enfermas mentalmente y te consumes en la situación, dejas de percibir la vida con sentido y vives dormido y no aprendes a disfrutar del aprender a vivir.

Esta propuesta nace del hecho de que la persona debe identificarse como una totalidad, que al descubrirse desarrollará sus potencialidades y se sentirá capacitado para enfrentarse al libre albedrío.

“Él si mismo crece en la medida en que el individuo aumente sus capacidades de conocimiento, entendimiento, su capacidad de análisis y su autocrítica, aumentando sus capacidades cognoscitivas y asciende a medida que su crecimiento y capacidad de enfrentamiento de las situaciones reales se afianza logrando superarlas, y sobrellevarlas como conocimiento y aprendizaje”<sup>9</sup>

Descubriremos a través de este viaje que aquello que llamamos mala suerte, mal o fracaso, puede llegar a ser una experiencia positiva, incluso una bendición con el paso del tiempo.

Cuando al ver la situación de una manera mas clara identifiquemos que somos nosotros quienes le otorgamos el poder de que taladre sin piedad nuestra vida, con esta propuesta no pretendo que la gente llegué a sentirse eximido del dolor, las crisis son sanas sentirlas, el miedo, la tristeza, la desolación son pasajeros de nuestra vida que tendrán lugar en algún momento y que se manifestarán haciéndonos sentir derrotados, lo importante es descubrir que los principios que rijan nuestra vidas se puedan activar haciendo que estas situaciones pasen y nos dejen experiencias confortables, lo importante es reconocer que tenemos estos principios que son fundamentos y ejes de nuestra experiencia vital, son valores rectores y gobernantes que nunca se deben negociar ni abandonar, son la raíz de otros valores como la confianza, el compromiso, la responsabilidad, la entrega y la generosidad.

Con estas bases identificables en nuestra vida aprendemos a elegir nuestras prioridades y encontramos a través de ellas las salidas si aparece el temporal.

De esta manera se observa como el entorno nos limita y nos enseña al mismo tiempo a reaccionar de diversas maneras frente a las situaciones y como estas concepciones y aprendizajes se manifiestan, tanto de manera personal como de manera social.

---

<sup>9</sup> ROGERS, Carl, El proceso de convertirse en persona. pág: 243

### 3. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo a través de la implementación de la técnica de los mándalas se lograría que las personas de la fundación Luna Create logren generar un autoconocimiento que les permita obtener un buen manejo de sus emociones y les acceda de igual manera alcanzar la autorrealización personal y una buena calidad de vida?

#### 3.1. JUSTIFICACIÓN

El desarrollo del presente ensayo vivencial me llevó a plantear una opción por medio de la cual pretendo demostrar que el dolor humano, el dolor del alma esta dentro del pensamiento, considero que los individuos tenemos una fuerte tendencia a maximizar nuestras vivencias llevándonos a encerrarnos en cárceles frías y oscuras y cuando decidimos salir, aparece el MIEDO, ese miedo dañino que hace que nos anticipemos a las cosas nos lleva a deteriorar y a desgastar nuestra energía vital en problemas más creados por nosotros mismos que por la realidad.

Esta propuesta surge de experiencias vitales que se encuentran en nuestra sociedad, al escucharlas, al vivirlas, al sentirlas cercanas, permiten observar que el dolor del alma es general, consienten que él hecho de ser “humano” es estar lleno de cúmulos sociales, culturales, políticos, económicos, que poco a poco van adhiriéndose al hombre y lo hacen participe de un contexto, en el cual se espera que aprenda a volar, a definirse, a crecer personalmente; sin embargo nadie lo prepara para frustrarse y concebir los problemas como situaciones que generan más vida y mayor fortaleza individual.

La finalidad dentro de este trabajo, consiste en desplegar el potencial del hombre, y cómo este puede desarrollar estrategias para vivir mejor, no pretendo generar vida llena de felicidad pues este seria un tópico irreal, pero si deseo que todo aquel que este encarcelado en su dolor adquiera “alas de libertad” y se arriesgue a vivir sin ataduras.

“Y dijo un orado: hablemos de libertad  
y él respondido:

A las puertas de la ciudad y en vuestros hogares, os he visto prosternarse y adorar vuestra propia libertad, como esclavos que se humillan delante de un tirano y lo glorifican mientras éste destruye.

Si, en el atrio del templo y a la sombra de la ciudadela, he visto a los más libres entre vosotros llevar su libertad como un yugo y con grilletes.

Y sangró mi corazón: porque sólo podréis ser libres cuando hasta el mismo deseo de buscar la libertad se convierte en vosotros en yugo, y cuando ceséis de hablar de la libertad como una meta y un fin, arriésgate a perder, a sufrir y a vivir considerando la vida como simples situaciones, que os párese”<sup>10</sup>

Este proceso contribuirá a fomentar la creatividad, la comprensión, el ejercicio de facultades críticas, los valores de solidaridad y la participación en el contexto social, para promover la transformación aunque sea mínima del hombre y su entorno.

Lo primordial es crear acciones para inducir la participación y búsqueda del mejoramiento de la calidad de vida de los individuos; procurando desarrollar estrategias para lograr el auto conocimiento personal y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Es importante reconocer que la individualidad, es la esencia que permite identificarnos como seres únicos y que al despertar a nuestra realidad, todo se concibe como sano, aunque se trate de pasar por situaciones conflictivas, el buen manejo crea la diferencia entre la cárcel de nuestro ser y la libertad de nuestra existencia.

“La persona alcanza su auto-realización, des acuerdo con la psicología humanista, cuando las personas han podido diferenciar las necesidades básicas y las superan, en este momento pueden pasar a preocuparse por la libertad y seguridad personal. Una vez esté segura la persona, estará en disposición de buscar una mayor intimidad, en sus relaciones interpersonales, procurando para sí mismo el auto-respeto”<sup>11</sup>

Entonces, en este trabajo se reconocerá que la frustración e insatisfacción del individuo, pueden ser superados cuando éste decida enfrentarlos sintiendo realmente lo que debe sentir, pensando coherentemente y ejecutando acciones propias y adecuadas a este proceso automático del ser humano “ sentir, pensar y actuar con lógica”.

### **3.2. ANTECEDENTES.**

La asociación Americana de Terapia Artística define el arte terapia como “Una profesión que utiliza el arte, las imágenes, el proceso creativo y las respuestas del paciente como reflejos del desarrollo, habilidades, personalidad, interés, preocupaciones y conflictos del individuo”<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> KHALIL, Gibran El Profeta. Editorial Pomaire. Barcelona 1976 Pág. 65

<sup>11</sup> PAPALIA, Dianne e WENDKOS Sully, FELMAN Duskin Ruth pág: 414

<sup>12</sup> FLORES DE BACH. Medicina alternativa Pág. 345

La 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.

Este tipo de terapia ayuda a explorar el espacio y a desarrollar diferentes formas de representación; potencializa la comunicación y nos ayuda a dar forma y sentido a nuestras experiencias.

Por esto me motiva el hecho de saber que existen programas estructurados y que de alguna manera han permitido que gente prisionera de sí misma, que lucha incansablemente, pueda lograr eso tan anhelado llamado felicidad, recorriendo caminos duros, bajadas y subidas, largos desiertos, llanos húmedos, y a sí en fin recorriendo la vida para lograr objetivos planeados.

El ser humano no es inmune a sufrir, por el contrario su vulnerabilidad lo hace luchador mas sin embargo cuando los caminos no son claros y el dolor del alma aparece, una sombra grande y poderosa se adhiere como una segunda piel, y el sufrimiento se magnifica haciendo que esa cárcel no se destruya y lo que se alcance a percibir de la vida se observa a través de barrotes gruesos y fuertes que nos atan mas al hecho de sentirnos prisioneros.

Surge entonces el MIEDO como reacción frente al fracaso este pensamiento y emoción en conjunto se apoderan de nuestro cuerpo interior, esta reacción innata del hombre a sentir miedo le permite defenderse y protegerse de los peligros reales, pero..... ¿qué sucede cuando el miedo se convierte en un gran monstruo que habita dentro de nosotros, que se alimenta de nuestra angustia y nuestra tristeza, fortaleciéndose continuamente con nuestras emociones y dejándonos claro que los pensamientos negativos y las emociones de tristeza y soledad son precisamente los menos coherentes frente a nuestra realidad?.

Este miedo mal sano que se anticipa a muchos hechos reales de nuestra existencia es precisamente el que no nos permite luchar y protegernos por el contrario nos esconde y nos minimiza en un mundo de supuestos.

Es muy común identificar que algunos de los problemas que nosotros poseemos solo están en nuestra mente, y cuando encontramos paz interior a la solución siempre existe un "PERO".

"Si usted se encontrara en el paraíso no pasaría mucho tiempo sin que su mente dijera: "SI PERO...." En últimas, no se trata de resolver sus problemas. Se trata de darse cuenta de no hay problemas. Solo situaciones que manejar o que dejar así y aceptar como parte de la condición de ser del momento presente hasta que cambien o se puedan manejar"<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> ECHART Tolle El Poder del Ahora, Un camino hacia la realización espiritual. pág 58

Si nos detuviéramos a ver cómo las personas frente a situaciones difíciles o conflictivas razonan y piensan diríamos que la coherencia entre el sentir pensar y actuar están rotos, el ser humano reacciona frente al dolor sumiéndose y auto castigándose continuamente, se deteriora y se sume en pensamientos de inutilidad, de oscuridad, elimina los buenos paradigmas y se liga de forma sacrificada a su malestar.

Al mirar atrás y descubrir que muchos llevan la misma historia me permito discernir y decantar la información de que el individuo yace en una tumba planificada desde su nacimiento.

La cultura lo informa y lo prepara para que no soporte fracasar y esta intolerancia lo reprime y lo aleja de las soluciones y las situaciones reales de su existencia, en otras palabras el hombre esta programado desde su nacimiento, tal vez inclusive desde antes del mismo. Lo hace vulnerable a diversas situaciones, lo confronta, le permite auto realizarse y en otros casos lo lleva al caos.

### **3.3. LIMITACIONES**

“Cuando el ser humano se limita se trunca”, con esta propuesta se pretende generar un autoconocimiento personal, teniendo en cuenta que lo que se desea no es que las personas se sientan siempre felices, por el contrario lo que se ansía es generar la capacidad de auto dirigirse y sobrellevar los conflictos personales de una manera menos trágica.

No pretendo dar recetas mágicas, pero si buenas luces y nociones para descubrir que nuestra existencia se acrecienta cuando nos entregamos con responsabilidad frente a la vida. Todo depende de lo que elijamos construir envés de destruir, con este trabajo podrán las personas aprender a liberarse a explotar por medio de la creatividad y a encontrar salidas aquellas vivencias dolorosas, originando que se las comprenderán y se las analice dejándolas como huellas de superación y de aprendizaje.

En la Universidad de Pensilvana se ha desarrollado un programa llamado “Proceso de arrastre”, que pretende que con el ritmo de la voz y un buen manejo emocional liberas los sentimientos, te logras comunicar, fluyes en climas de serenidad y entendimiento.

Con el desarrollo de estas destrezas superas desacuerdos y por medio del arte terapia controlas ambientes pasados, unes voluntades y estimulas toda la parte creativa.

Dice el investigador Frederick Erickson que la clave esta en conservar la calma y cambiar de ritmo cuando la tensión sube y las personas se acaloran, se duelen y se frustran, con tonos de voz suaves, colores brillantes y vivos trazos, cantos, se influye el yo interior y se suscita un estado de relax y comprensión.



Se pretende que bajo la responsabilidad y el deseo de cada una de las personas que experimente con el arte terapia, se llegue a construir un excelente manejo emocional que posteriormente se desencadenará en una alta calidad de vida.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1. OBJETIVO GENERAL:**

- Facilitar procesos de cambio a través de la implementación de los mandalas, para permitir que los individuos generen estrategias a partir de sus experiencias vitales consiguiendo obtener control emocional de manera creativa en la solución de conflictos personales.

### **4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Canalizar a través del arte todo tipo de emociones.
- Viabilizar la construcción de procesos dinamizadores de cambio personales y sociales a través de la implementación de la lúdica como metodología.
- Fomentar por medio de las artes plásticas el conocimiento de sí mismo para propiciar cambios en la manera de concebir la vida desarrollando talleres de expresión artística las cuales permitirán generar la libre manifestación de las emociones.
- Desarrollar con los individuos actividades que requieran despertar destrezas artísticas, descubrir y explorar sus diversas habilidades, como estrategia que les permita fundamentar la confianza en sí mismas.

## 5. MARCO REFERENCIAL

La implementación de los mandalas representan una manera de ejercer la terapia implementando el diseño y la creatividad de los individuos, vivenciando como por medio de la utilización de dichas herramientas el ser humano se permite explorar en su interior y genera una sana convivencia consigo mismo y con los demás.

Para lograr estos objetivos es indispensable reconocer que el arte, permite encontrar en cualquiera de sus expresiones y manifestaciones una razón más para implementarlo en la ayuda de tratamientos que permitan generar control emocional por medio de la enseñanza de la asertividad, de la ilustración del malestar de su ser interno.

Los mandalas son dibujos que permiten generar explosiones internas y logran que los individuos generen sensibilización frente a ellos mismos y a los de los de más ocasionando el respeto y el amor propio como el centro para encontrar las vivencias del ser interno.

La identificación de las emociones permite encontrar en el ser humano una persona consolidada como una totalidad en donde las emociones, lo físico repercuten en lo exterior.

## 6. METODOLOGÍA:

Alas de Libertad plantea la necesidad de implementar una propuesta que permita desarrollar estrategias de conocimiento personal, permitiendo que el individuo encuentre armonía, estabilidad, consigo mismo y con su entorno.

Se observa que estas ideas solo serían posibles desarrollando actividades lúdicas entendiendo que esta pedagogía en términos generales, permite crear un espacio que no solo genera que los individuos “se la pasen bien”, sino que construyan un espacio para la simbolización: he aquí su importancia.

La conceptualización es una toma de distancia respecto al cuerpo; permite preparar el hacer, sustituirlo, expresar lo no hecho. Este es el proceso de normalización social.

El Juego o la lúdica se postulan como área para propiciar acciones libres, que se desarrollan dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, y que generan creatividad y bienestar, por medio del arte las cuales permitan la inclusión de la persona de una manera más agradable al proceso, éstas actividades representan la praxis humana entendida como la expresión del hombre en la que se articulan la sensibilidad, el pensamiento, la actitud, las aptitudes, y el pensamiento, por esto deseo enfatizar en que la metodología implementada se oriente en la “pedagogía Lúdica”, la cual se basa en la hipótesis central de que la capacidad del individuo para crecer y auto dirigirse, parte de su actitud creativa.

Expresar con capacidad creativa, con los medios técnicos, instrumentos y sistemas de representación visual y plástica permitirá que las personas se sumerjan en su propia realidad y en su mundo logrando que cada uno se pierda y se redescubra en su interior.

Existen dos maneras de implementar el arte como método para expresar sentimientos y emociones, una forma estructurada y otra libre.

La manera o estilo libre consiste en dejar a los individuos llevar a crear lo primero que aparezca en la mente, sin saber si quiera qué es lo que estamos haciendo hasta que lo hemos terminado.

En este caso lo que hacemos es abrir las puertas de nuestro subconsciente y dejar que aparezcan los contenidos en nuestro inconsciente, también sirve esta técnica para incrementar la expresión de creatividad.

La manera estructurada la persona quien dirige el taller o la actividad sugiere que se realice un trabajo determinado o utilice materiales específicos;

con el fin de abordar algunos aspectos de la problemática del individuo, un ejemplo es la elaboración de mascaritas que reflejen diversas facetas de su personalidad, que dibuje los sentimientos que experimenta ante determinada situación. Luego se le permite a la persona analizar, observar y entender lo que ha realizado, tratando de decir con palabras lo que ya hemos dicho con imágenes.

El artista encargado se convierte en psicoterapeuta que permite y contribuye al movimiento a través del complejo e intrincado mundo de nuestras imágenes, entendiendo que no siempre se necesita que una persona experta en el tema pueda ayudar a interpretar nuestra realidad, pues somos nosotros dueños de ella y de todo lo que nuestro ser abarca y constituye como individuos.

Es por esto que la ayuda que brinda la implementación de los mándalas tanto a nivel emocional como físico, permite encontrar en la implementación del color y de la forma una ayuda positiva, sanadora y purificadora de la totalidad concebida como el individuo autónomo y social.

## **7. POBLACIÓN**

### **7.1. DIRECTOS:**

Podemos mencionar como beneficiarios directos a los afiliados de la fundación Luna Create, estas personas padecen de incapacidades tanto físicas como mentales y el hecho de la utilización del arte y en especial la implementación de los mandalas les garantizará el poder manifestar sus emociones y experiencia, les otorgará encontrar una manera agradable permitiéndoles construir procesos de reconciliación con ellos mismos.

### **7.2. INDIRECTOS:**

En los beneficiarios indirectos se resaltarían aquellos individuos con quien convive la persona que ha aprendido que el arte es una estrategia de liberación personal, se incluirían los familiares, amigos y allegados a este.

## **8. ACTIVIDADES Y CONSIDERACIONES METODOLOGICAS:**

En la presente propuesta se pretende implementar la Pedagogía Lúdica, incluyendo en esta el área del arte y la cultura, fundamentando estas técnicas bajo la implementación del arte como terapia para promover el conocimiento de sí mismos y la liberación de emociones personales de una manera creativa, dinámica, organizada y nueva para algunas personas.

Por esto y teniendo en cuenta la propuesta que bajo la pedagogía social se puede emplear, las actividades tendrían las siguientes características:

**Motivadora:**

Implementación de técnicas que dirijan y energicen el comportamiento y la expresión de sentimientos y emociones, mediante la utilización del arte y la lúdica.

**Posibilitadora:**

Pretendiendo mejorar la calidad de vida a través del autoconocimiento y aceptación personal y social.

**Dialogo:**

Facilitando la expresión de sentimientos, opiniones y críticas, siendo concertadores y fomentando el valor del poder de autodirección, aplicando talleres creativos de arte.

**Grupal:**

Formación de grupos para el desarrollo de diversas actividades que inciten y dinamicen la discusión y el compartir de los participantes con el fin de obtener empatía con los otros y lograr puntos de encuentro para hablar de lo que sentimos y experiencias permitiendo, que la integración de los actores promueva soluciones en pro de los participantes.

**Coherente:**

Teniendo en cuenta que debe haber un hilo conductor entre la teoría y la praxis de la propuesta, a partir de los objetivos y las metas a desarrollar.

**Participativas:**

Permitiendo la integración y el actuar dinámico de las personas que deseen involucrarse en este viaje.

**Activa:**

Desarrollando actividades dinámicas integradoras en las cuales el individuo tenga sentido de pertenencia con lo que hace despertando su interés y creatividad permitiéndole identificar sus potencialidades y fortalezas.

## 9. ACTIVIDADES A DESARROLLAR. DIARIO DE CAMPO

Dentro de las temáticas a desarrollar en el proyecto se preñe darle gran importancia a la implementación de los mándalas, como medio para interpretar, descubrir, nuestra realidad, nuestras creencias y nuestras emociones. Generando con estas actividades alternativas de cambio, comportamientos positivos, estilos de vida saludables. Lograremos identificar nuestro malestar, lo podremos analizar y sanar y lo más importante se podrá construir procesos de autoayuda.

### FAMILIARIZÁNDOME CON LOS MANDALAS

Terapeuta: Ana Lucia Muñoz Ibarra

Fecha: Noviembre del 2007

Hora: duración dos hora

Descripción del grupo: Integrantes Fundación Luna Create

Materiales: Fotocopias alusivas a los términos de color, hojas en blanco, colores.

Saludo de bienvenida a los participantes, se iniciara relatando una breve historia de los mandalas, posteriormente se le permitirá a cada individuo estudiar los colores y los trazos, para luego expresarlos en grupo y lograr encontrar significados y simbolizaciones en común.

Luego se procederá a vivenciar la experiencia, es decir cada individuo adoptara un espacio del salón y se dará origen a la experiencia de involucrarse con los mandalas, las formas y el color.

#### **Objetivo de la actividad:**

- Fomentar la autorreflexión a partir de preguntas como;  
Que sentí, pensé física y emocionalmente atravesando por etapas identificadas desde el planteamiento, la realización y al finalizar el ejercicio.
- Identificar las diversas formas y trazos de los mándalas.



- Familiarizarse con la actividad y significado del color.

Al finalizar, cada integrante analizará el impacto generado por la actividad, de igual manera se le permitirá fundar su experiencia y compartirla con el grupo generando una apropiación del mismo.

## **SIENTO PIENSO Y ACTUO**

Terapeuta: Ana Lucia Muñoz Ibarra.

Fecha: Noviembre del 2007

Hora: duración dos horas

Descripción del grupo: Integrantes Fundación Luna Create

Materiales: Fotocopias de mandalas, papel boon, marcadores, colores, papel periódico, papel higiénico.

Se presentara la actividad reseñando como debemos iniciar teniendo en cuenta la coherencia entre lo que pienso, en como me siento y las posibles actuaciones que tendría a adoptar.

A manera de ejemplo se traducirá la experiencia cuando uno de los integrantes enrolle a su compañero en forma de momia, y éste sin mencionar palabra comenzará a sentir malestar por no poder moverse y por no romper el papel higiénico, maneja pensamientos de malestar sin expresarlos verbal ni gestualmente, el otro compañero observará las reacciones de su amigo (a) y luego se las narrara comentando todo lo que miró en él o ella.

Para finalizar todos habrán pasado por la experiencia de pensar sentir y actuar y lo reflejaran en el diseño del mandala escogido.

### **Objetivo de la actividad:**

- Sensibilizar a los participantes sobre sus experiencias y sus emociones.
- Identificar por medio de los mandalas como nuestras emociones priman sobre nuestros pensamientos.
- Analizar que cambio en mí con la implementación de esta técnica.
- Viabilizar procesos de cambio que permitan a través de los mándalas la solución sana de nuestro conflicto.

A manera de conclusión cada integrante presentara su mándala y explicara como se sintió, que logro identificar y cual seria la solución a su situación.

## **VIVENCIANDO MI EXTERIOR**

Terapeuta: Ana Lucia Muñoz Ibarra.

Fecha: Noviembre del 2007

Hora: duración dos horas

Descripción del grupo: Integrantes Fundación Luna Create

Materiales: Arcilla pigmentos naturales, arena, barro, agua, cartulina libreta de apuntes.

Con esta actividad se pretende, exteriorizar de una manera espontánea como nos sentimos, una manera practica y sencilla es dibujarnos a nosotros mismos, implementando diversos materiales, al finalizar los integrantes tendrán la oportunidad de exponer cada uno de sus diseños e identificaran las diferencias al manipular los materiales.

### **Objetivo de la actividad:**

- A través de la implementación del diseño de la auto imagen poder identificar como me siento y como me observo.
- Adoptar una posición de observador de mi propio yo y generar un autoconocimiento a través de las diversas imágenes realizadas.
- Identificar como a través de la implementación de diversos materiales puedo construir mi propia auto imagen.

Al concluir se le permitirá a cada persona escribir una reflexión personal sobre las situaciones que logro identificar en el proceso y como a través del taller se logro generar una visión más estructurada de su yo ideal.

## **MANEJO DE EMOCIONES**

Terapeuta: Ana Lucia Muñoz Ibarra.

Fecha: Noviembre del 2007

Hora: duración dos horas

Descripción del grupo: Integrantes Fundación Luna Create

Materiales: Fotografías personales, hojas de bloc, lápiz, colores.

Cada integrante se ubicará en una zona del salón, con las fotografías que trajo se realizará en el suelo una media luna, ordenarán las fotografías de mayor importancia a menor, con las hojas cada persona realizará etiquetas que sobrepondrá a cada personaje de las fotos y analizará al final que fue lo que identificó en ellas.

Los integrantes son libres a la hora de diseñar los rótulos o las etiquetas.

**Objetivo de la actividad:**

- Aprender quien soy, como me veo, como me identifico, cuales son mis potencialidades y mis dificultades.
- Aceptarme, valorarme y entenderme.
- Identificar que es lo que me molesta, lo que me disgusta y darle un sentido apropiado a mi sentir.

Se conseguirá como resultado, que los participantes se acepten tal y como son acepten a los demás y reconozcan que todo forma parte de las experiencias y que como tales, se pueden recordar sin dolor.

Cada individuo lograra narrar las situaciones de inconformidad expresándolo de una manera asertiva, es decir sin encolerizarse o molestarse.

## 10. METAS

Mediante la propuesta Alas de Libertad se pretende conseguir las siguientes metas que en su desarrollo atravesarán por las fases de evaluación de resultados y la aceptación de la población a la cual va dirigida la propuesta:

- Se pretende generar el conocimiento y la aceptación de sí mismos.
- Valoración personal y del otro.
- Desarrollo de habilidades artísticas que permitan develar y plasmar experiencias y sentimientos.
- Implementar el arte terapia para la orientación de emociones y manejo adecuado de las mismas de una manera grata y personal.
- Lograr que las personas que se involucren en este proceso conciban el arte como una estrategia para realizar higiene mental y curar posibles malestares personales.

## 11. PRESUPUESTO

ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONZABLE
<p>Implementación de los mándalas.</p> <p>Actividades de tipo creativo.</p> <p>Sanación por medio de los mándalas.</p> <p>Conociendo mis emociones</p>	<p>Financiero Físico Humano.</p> <p>Los espacios se generaran en las instalaciones de la fundación.</p> <p>Los aportes financieros se darán de parte de la fundación por el manejo de las actividades.</p> <p>Las personas de la fundación serán los participantes directos y el terapeuta el facilitador del proceso.</p>	<p>Ana Lucía Muñoz Ibarra</p>

Se estima la intervención por un costo de 40.000 pesos la hora de la implementación de la actividad.

## BIBLIOGRAFIA

MICHELINE Lacasse .El cuidado del alma. Editorial Urano, Barcelona España, 1994

MUÑOZ Ana Lucía. Relato de la experiencia vivencial de la implementación de los mandalas.

KAVAFIS, Recopilación de sus textos Universidad del Valle, Cali 1987

PETRUS Antonio. Pedagogía Social Editorial Ariel S.A. Barcelona. Pág. 587

DE MELLO, A (1991) Una Llamada al amor. Guevara: Sal Térrea.

PAPALIA, Dianne. E Olds WENDKOS Sully, FELDMAN DUSKING Ruth.pág. 414

BUDA

MARTÍNEZ Niño, Berta Janneth, Procesos Sociales Básicos. Santa Fe de Bogota, D: C 1997 Pág. 654

ROGERS, Carl, El proceso de convertirse en persona. pág: 243

KHALIL, Gibran El Profeta. Editorial Pomaire. Barcelona 1976 Pág. 65

PAPALIA, Dianne e WENDKOS Sully, FELMAN Duskin Ruth pág: 414

FLORES DE BACH. Medicina alternativa Pág. 345

ECHART Tolle El Poder del Ahora, Un camino hacia la realización espiritual. pág 58