EL REFLEJO EN EL ARTE

“UNA MIRADA HACIA EL INTERIOR”

EL REFLEJO EN EL ARTE

“UNA MIRADA HACIA EL INTERIOR”

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN - CREACIÓN

PRESENTADO POR:

DIANA ALEJANDRA ERAZO REVELO

TANIA JAZMÍN NARVÁEZ PABÓN

ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE LICENCIATURA EN ARTES VISUALES.

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN ARTES VISUALES
SAN JUAN DE PASTO
2021

EL REFLEJO EN EL ARTE

“UNA MIRADA HACIA EL INTERIOR”

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN - CREACIÓN

PRESENTADO POR:

DIANA ALEJANDRA ERAZO REVELO

TANIA JAZMÍN NARVÁEZ PABÓN

TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARCIAL PARA OPTAR

EL TÍTULO DE LICENCIADAS EN ARTES VISUALES

ASESORADO POR:

MAGISTER JAVIER LASSO MEJIA

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN ARTES VISUALES
SAN JUAN DE PASTO
2021

NOTA DE RESPONSABILIDAD

Las ideas y conclusiones aportadas en el siguiente trabajo son responsabilidad exclusiva de las autoras. Artículo 1ro del Acuerdo No. 324 de octubre 11 de 1966 emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

NOTA DE ACEPTACIÓN

Jurado 1

Mtra. Etna Castaño Giraldo

Jurado 2

Mtro. Jhon Benavides Narváez

Fecha de Sustentación: 24 de septiembre 2021

AGRADECIMIENTOS

Las autoras expresamos nuestros agradecimientos a:

La Universidad de Nariño, a nuestro asesor Mgtr. Javier Lasso, por su orientación en el proceso del presente trabajo; igualmente a todas las personas que fueron participes del proyecto, los cuales nos ofrecieron su tiempo y disponibilidad, con la mejor disposición; a todos los docentes de la licenciatura en artes visuales quienes estuvieron en el transcurso de la carrera; a la Facultad de Artes y el café cultural El Búho quienes nos ofrecieron sus instalaciones para el desarrollo del proyecto; a Alejandra Patiño, Andrés García y Galo Ordóñez por el aporte al proyecto con sus conocimientos.

DEDICATORIA

Agradezco a todas las personas que he conocido en el transcurso de mi vida; familia, amigos, conocidos, personas que ya no se encuentran; gracias a cada una de ellas he aprendido. He aprendido a vivir los diferentes aspectos que componen la vida; lo cual ha forjado a ser la persona quien soy hoy. “El ser humano es consciente de sí mismo, de su existencia y de que puede mejorar. Ser fiel a sí mismo es una prueba de realización personal.” D.A

Diana Erazo

Agradezco a mi familia por su amor y apoyo incondicional, los amo; también quiero dar las gracias a todas las personas con las que tuve el placer de compartir en este proceso, por el tiempo, la paciencia y comprensión, gracias a las emociones por ser tan maravillosas y al ser humano por ser tan complejo ¡muchas gracias!

Gracias a mis padres por darme la vida y a Carla por darme la motivación para vivirla, a ti te dedico mi vida entera. Te amo.

Tania Narváez

RESUMEN

Mediante la utilización de las diferentes disciplinas artísticas, los seres humanos tienen la capacidad de expresar emociones, sentimientos. Encontrando en las artes visuales, escénicas, corporales, entre otros, la posibilidad de explorar la magnitud de sus expresiones en las cuales pueden identificarse.

El trabajo con representaciones artísticas permite expresar experiencias simbólicas como, sueños, fantasías e imágenes del pasado, sin tener que traducirlos a palabras. Materializar imágenes del inconsciente que no persiguen un objetivo estético; esto permite proyectar en su trabajo la experiencia vivida, la emoción emitida en esa situación; en el proceso sucede una catarsis que libera las emociones contenidas en el interior, al abordar situaciones de conflicto sin experimentar demasiada ansiedad; se logra integrar el mundo interno con el externo, la persona relaciona sus sentimientos e impulsos con su exterior, conduciendo a que se descubra a sí mismo y su entorno desde una perspectiva diferente.

No es necesario ser artista para beneficiarse de los aspectos positivos que ofrece el arte. Es un campo bastante abierto expuesto ante la sociedad, del cual cualquier persona puede hacer uso sin necesidad de poseer habilidad en la ejecución, ya que el objetivo de este, es el bienestar social y la calidad de vida.

ABSTRAC

Through the use of different artistic disciplines, human beings have the ability to express emotions, feelings. Finding in the visual, performing and corporal arts, among others, the possibility of exploring the magnitude of their expressions in which people can identify.

Working with artistic representations allows to express symbolic experiences such as dreams, fantasies and images of the past, without having to translate them into words. Materializing images of the unconscious, which does not pursue an aesthetic objective, allowing to project in his work the lived experience, the emotion emitted in that situation, in the process a catharsis occurs that releases the emotions contained within, addressing conflict situations without experiencing too much anxiety, achieving to integrate the internal world with the external one, the person relates their feelings and impulses with their exterior, leading to the discovery of themselves and their environment from a different perspective.

You don't have to be an artist to benefit from the positive aspects that art offers, since it is a fairly open field exposed to society, of which anyone can make use of it without having to have skill in the execution, since the objective of this is social well-being and quality of life.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 18

1. CAPÍTULO 1 21

1.1 QUIEN OBSERVA TERMINA POR VER 21

2. CAPÍTULO 2 32

2.1. PRIMERO TIENES QUE EXPERIMENTAR LO QUE QUIERES EXPRESAR 32

2.1.1. La Escritura 40

2.1.2. El Dibujo 42

2.1.3. La Pintura 45

2.1.4. La Escultura 48

2.1.5. Expresión Corporal 52

2.1.6. La Danza 55

2.1.7. El teatro 60

3. CAPÍTULO 3 65

3.1. LA BELLEZA SE DEFINE COMO LA MANIFESTACIÓN SENSIBLE DE LA IDEA 65

3.2. TODO LO COMPLEJO PUEDE DIVIDIRSE EN PARTES SIMPLES 68

3.2.1. El Color de las Emociones (CE) 69

3.2.2.Autoconocimiento (AC) 71

3.2.3.Subjetividad (SJ) 72

3.3. SENTIR, HACER, PENSAR, CREAR..... 75

3.3.1. El Color de las Emociones (CE)..... 77

3.3.1.1. Color Favorito.. 77

3.3.1. Percepción de las emociones 78

3.3.2. Autoconocimiento (AC) 80

3.3.2.1. Autorretrato.. 80

3.3.2.2.Autoimagen.. 82

3.3.2.3. Sus Carateristicas 83

3.3.2.4. SoyYo. 86

3.3.3. Subjetividad (SJ)..... 89

3.3.3.1. Mis Inseguridades. 89

3.3.3.2. Onirico. 90

3.3.3.3. Reconocerse en el Otro. 92

3.3.3.4. Motivación. 94

4. CAPÍTULO 4..... 97

4.1. LA INFORMACIÓN HACE POSIBLE LAS NUEVAS IDEAS..... 97

4.2. EN ALGÚN LUGAR, ALGO INCREÍBLE ESTÁ ESPERANDO SER CONOCIDO.. 100

4.2.1. El Color de las Emociones (CE)..... 100

4.2.1.1. Color Favorito.. 100

4.2.1.2. Percepción de las emociones 102

4.2.2. Autoconocimiento (AC)..... 106

4.2.2.1. Autoretrato. 106

4.2.2.2. Autoimagen. 108

4.2.2.3. Sus Carateristicas 110

4.2.2.4. Soy Yo. 113

4.2.3. Subjetividad (SJ)..... 116

4.2.3.1. Mis Inseguridades. 116

4.2.3.2. Onirico. 118

4.2.3.3. Reconocerse en el Otro. 120

4.2.3.4. Motivación. 123

4.3. EL CONOCIMIENTO NO ES UNA VASIJA QUE SE LLENA, SINO UN FUEGO QUE SE ENCIENDE 125

4.3.1. Participante A 125

4.3.2. Participante B..... 126

4.3.3. Participante C 127

4.3.4. Participante D 128

4.3.5. Participante E..... 128

4.3.6. Participante F 129

4.3.7. Participante G 130

4.3.8. Participante H 131

5. CONCLUSIONES 133

6. BIBLIOGRAFÍA 138

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Autor: Luis Ordoñez (participante del presente proyecto)……..…...1

Figura 2. Diálogo entre guías y participantes ……21

Figura 3. Materiales 32

Figura 4. Experiencia con el dibujo 44

Figura 5. Experiencia con la pintura 47

Figura 6. Experiencia con la escultura 50

Figura 7. Resultados con la escultura..... 51

Figura 8. Experiencia con la expresión corporal..... 55

Figura 9. Experiencia con la danza 59

Figura 10. Experiencia con el teatro 64

Figura 11. Experiencia con la escultura 65

Figura 12. Pinturas y arte 97

Figura 13. Trabajo de la participante Vanessa, taller”Color Favorito”(CE)..... 100

Figura 14. Trabajo del participante Andrés, taller”Color Favorito”(CE) 101

Figura 15. Trabajo del participante Luis, taller”Percepción de las Emociones”(CE)..... 102

Figura 16. Trabajo del participante Edison, taller”Percepción de las Emociones”(CE)..... 104

Figura 17. Trabajo del participante Juan manuel, taller”Autorretrato”(AC) 106

Figura 18. Trabajo de la participante Dana, taller”Autorretrato”(AC) 107

Figura 19. Trabajo del participante Daniel, taller”Autoimagen”(AC)..... 108

Figura 20. Trabajo de la participante Laura, taller"Autoimagen"(AC) 109

Figura 21. Trabajo del participante Andrés, taller"Sus Caracteristicas"(AC) 110

Figura 22. Trabajo del participante Juan Manuel, taller"Sus Caracteristicas"(AC) 112

Figura 23. Trabajo del participante Andrés, taller"Soy Yo"(AC) 113

Figura 24. Trabajo del participante Daniel, taller"Mis Inseguridades"(SJ)..... 116

Figura 25. Trabajo de la participante Laura, taller"Mis inseguridades"(SJ)..... 117

Figura 26. Trabajo del participante Edison, taller"Onírico"(SJ)..... 118

Figura 27. Trabajo del participante Luis, taller"Onírico"(SJ) 119

Figura 28. Trabajo del participante Juan Manuel, taller"Reconocerse en el Otro"(SJ)..... 120

Figura 29. Trabajo de la participante Danna, taller"Reconocerse en el Otro"(SJ) 122

Figura 30. Trabajo de la participante Vanessa, taller"Motivación"(SJ) 123

Figura 31. Trabajo de la participante Laura, taller "Motivación" (SJ) ……..….124

GLOSARIO

AUDIVISUAL: que se basa en la utilización conjunta del oído y de la vista, mediante imágenes y sonidos grabados, en especial para elaborar material didáctico o informativo.

AUTOCONOCIMIENTO: conocimiento de uno mismo que llega tras reconocerse como persona individual con sus cualidades particulares.

AUTOCOTROL: capacidad de control o dominio sobre uno mismo.

BOCETO: esquema o proyecto que contiene solamente los rasgos principales de una obra artística o técnica.

CATARSIS: entre los antiguos griegos, purificación de las pasiones del ánimo mediante las emociones que provoca la contemplación de una situación trágica**.**

CAUCE: conducto, medio o procedimiento para algo.

CIRCUNDAR: estar alrededor de algo o alguien.

COSMOVISION: manera de ver e interpretar el mundo.

CÚMULO: unión de cosas materiales o inmateriales, especialmente cuando están superpuestas unas sobre otras en el espacio o en el tiempo.

DIALÉCTICA: teoría y técnica retórica de dialogar y discutir para descubrir la verdad mediante la exposición y confrontación de razonamientos y argumentaciones contrarios entre sí.

EFÍMERO: que dura poco tiempo o es pasajero.

EPICENTRO: persona o lugar real o figurado desde el que parte una cosa o en el que se origina algo que tiende a propagarse.

ESTADO DE ARTE: hace referencia al uso que hace una persona del arte para expresarse emocionalmente.

ESTETICA: modo particular de entender el arte o la belleza.

ESCLARESER: explicar, aclarar o resolver un asunto o una materia.

ESTADO FAMÉLICO: se refiere a un estado vulnerable, a la que se le presta poca atención.

IDÓNEO: que reúne las condiciones necesarias u óptimas para una función o fin determinados.

IMPLICITO: que está incluido en una cosa, sin que esta lo diga o lo especifique.

INELUDIBLE: este adjetivo se emplea para hacer referencia a aquello que resulta inevitable.

ILÓGICO: contiene claras contradicciones internas o que conduce a conclusiones claramente erróneas, dadas las premisas iniciales.

IRRACIONAL: que es absurdo o que no obedece a la razón.

INTERSUBJETIVO: la comunicación intelectual o afectiva entre dos o más sujetos.

INTROSPECCIÓN: observación que una persona hace de su propia conciencia o de sus estados de ánimo para reflexionar sobre ellos.

NOCIÓN: idea general que se tiene sobre algo, conocimiento elemental.

METAFORA: la metáfora es una figura retórica que recurre a un uso figurado del lenguaje.

MIMESIS: imitación de la naturaleza que en la estética y la poética clásicas constituye el núcleo del arte.

MULTIPLICIDAD: existencia de un gran número de cosas de la misma especie.

RACIONAL: capacidad humana para pensar, entender, evaluar y actuar bajo ciertos principios que lo ayuden a conseguir un beneficio u objetivo.

SINTETIZAR: exponer de forma breve, escrita u oral, y a modo de resumen, un conjunto de ideas fundamentales relacionadas con un asunto o materia que estaban dispersas.

SIMBOLO: signo que establece una relación de identidad con una realidad, generalmente abstracta, a la que evoca o representa.

TUMULTO: agitación desordenada y ruidosa producida por una multitud.

VANGUARDIA: los movimientos de vanguardia son movimientos que surgen dentro del arte contemporáneo, donde el arte busca provocar reformas culturales y sociales tanto en la política, en la filosofía como en la literatura.

VERAZ: que dice la verdad.

VERSATILIDAD: de carácter voluble e inconstante.

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto surge con la intención de recopilar temáticas ofrecidas en la carrera de licenciatura en artes visuales; las cuales son útiles para la expresión humana.

Un tema de relevancia, pero no visto de la misma manera por una sociedad que lo vive día con día; el estudio, análisis y quizá un acercamiento al mundo de las emociones; la subjetividad humana.

Los sentimientos son un tema de relevancia en esta época debido al mal manejo emocional que incrementa cada día, por tal razón es de importancia atender este tema.

En la actualidad el ser racional se está viendo perjudicado por la parte emocional, ya que está en un estado famélico.

Los seres humanos son sensibles por naturaleza, esto hace parte de los instintos de supervivencia. Las emociones son quienes dirigen las decisiones, reacciones y la manera de comportarse con los demás; se ha perdido el cauce de las emociones y la manera de tratarlas, se ha olvidado que es una necesidad expresarse, autoconocerse, autocontrolarse.

En la sociedad actual, las emociones son un tema aparte al cual no se le da importancia, dejan el bienestar emocional como algo que ellos solos deben resolver; las personas por ende no le prestan atención y se encierran con toda la carga emocional recibida día tras día, tratan de lidiar y poner en orden todo, con el hecho de reprimir emociones e intentar olvidarlas.

En este proyecto se resalta la versatilidad del arte frente a la expresión, la cual es innata del ser humano; el proyecto se llevó a cabo con el contexto “el arte es para todos”; no se necesita tener conocimiento en técnicas artísticas. Para así conseguir un espacio donde el ser humano desahogue su interioridad por medios artísticos.

El arte es uno de los componentes que siempre se encuentra presente en todas las etapas de la humanidad, pero muchas veces ha sido tomado con una herramienta para representar fielmente la realidad, y que todo aquello que está bien ejecutado técnicamente, es arte; se debe entender que el arte también es una herramienta para el entendimiento de la realidad, donde no existe reglas dentro de este ya que es una ciencia que va ligada directamente a la parte subjetiva de las personas.

A través del arte se puede llegar a expresar las emociones con mucha libertad debido a que posee diversas formas de expresión; este proyecto está centrado en mejorar el autoconocimiento a través del reconocimiento de las emociones, el cual se verá reflejado en cada taller que ellos realicen.

El proyecto se ejecutó con un grupo focal de ocho participantes los cuales dejarán plasmada su subjetividad en el transcurso de talleres.

El arte se convierte en un espejo en el cual se reflejarán de manera inconsciente; la subjetividad del individuo sale a flote para mostrar aquello que permanece oculto en el pensamiento. La personalidad puede ser un misterio incluso para sí mismos; el mejorar el autoconocimiento puede llevar a alcanzar un bienestar subjetivo e intersubjetivo.

1. CAPÍTULO 1

1.1. QUIEN OBSERVA TERMINA POR VER. (Edgar Allan Poe)

Observar a las personas que hacen parte del proceso de investigación del proyecto y determinar el estado del arte en su expresión emocional y su autoconocimiento.

Figura 2. Diálogo entre guías y participantes

Fuente: el presente proyecto

"Todo individuo más o menos sensato con el paso del tiempo acumula experiencias, que, si al menos nos sirven para merecer aciertos, son útiles para evitar errores. (…) As, primo mihi, mi capacidad de observación hacia mis propios actos y los actos de los otros se ha ido agudizando hasta llegar a la conclusión de que los hombres no somos lo que mostramos sino aquello que ocultamos". Roberto Alifano.

En primera instancia se debe aclarar que existe una diferencia entre lo que es una emoción y un sentimiento. La emoción es un proceso inconsciente e incontrolable, surge por algo, de manera espontánea**.** Las emociones son temporales, nos preparan para la acción, es decir, funcionan como fuerzas motivadoras que nos prepara para luchar o quizás mejor huir. Su reacción física nos alerta de su presencia y para otras personas está claro cuáles son nuestras emociones a partir de nuestra conducta.

Mientras, los sentimientos son la interpretación de las emociones, somos más conscientes de ellos, es decir, se reflexiona al percibir un sentimiento y se toma decisiones al respecto.

Los sentimientos son duraderos y pueden ser o no ser congruentes con la conducta, porque se puede decidir sobre ellos y ocultarlos de manera voluntaria.

¿Y qué hacer cuando los sentimientos producen sufrimiento emocional?

La mayoría de los problemas de la salud emocional de larga duración se deben al pensamiento irracional (Albert Ellis). La tendencia de sacar conclusiones, sobre todo negativas, sobre unos hechos, es común. Pero suelen ser creencias irracionales como ilógicas, extremas y dañinas, que a veces llevan a un estado de angustia.

Ahora, los sentimientos, sea cual sea su naturaleza, pueden ser entrenados para ser cualquier cosa. Eso significa, si cambia la evaluación, interpretación y atribución de los sucesos internos y externos, también cambiarán los sentimientos sobre los hechos.

No debe subestimar las consecuencias del pensamiento irracional, al saber la implicación importante en los procesos de toma de decisiones.

Dicho lo anterior, la pregunta fundamental del presente proyecto es ¿cuáles son las posibilidades del arte como medio de expresión emocional para mejorar el autoconocimiento en las personas?

El objetivo general de este proyecto es describir las posibilidades del arte como medio de expresión emocional para mejorar el autoconocimiento en las personas; como objetivos específicos se encuentran:

1. Observar a las personas que hacen parte del proceso de investigación del proyecto y determinar el estado del arte en su expresión emocional y su autoconocimiento.
2. Experimentar procedimientos, técnicas y estrategias creativas para la conceptualización y materialización de sus emociones.
3. Desarrollar los talleres que aportarán la información necesaria para la realización del proyecto de investigación.
4. Analizar el proceso evolutivo de las personas en cuanto a su autoconocimiento a través de la expresión de sus emociones.

Se podría decir que el arte es un lenguaje con el que el hombre expresa la realidad humana física y espiritual al captar lo exterior e interiorizarlo, para luego devolverlo a la exterioridad desde la libertad creadora.

De entrada, hay que decir que parece claro que el arte es algo que pertenece a la esencia misma del ser humano, ya que este desde sus comienzos se ha visto forzado por su propia interioridad a representar o expresar algo, ya sea lo exterior que le rodea o ha rodeado o lo interior sentido en ciertos momentos concretos de la historia. Queda claro que el arte es una necesidad del ser humano.

La expresión artística es la respuesta a la necesidad de comunicar o de expresar una o varias ideas; es la forma en la que una persona expresa lo que siente, su punto de vista, sus ideales, sus creencias, y esto lo hace por medio de su obra hacia el resto del mundo; es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística, una representación mental del mundo que les rodea o lo idealizan de forma simbólica, al construir una estructura intelectual que más tarde les ayudará a "conducirse" por la sociedad y por el entorno.

Las artes conforman un lenguaje que se mueve a través de diferentes elementos, como el movimiento, un gesto, la palabra, la imagen o la luz, entre otros, que permiten expresar y tienen como particularidad que la creatividad siempre está implícita; lo que hace el arte es dar conciencia a las emociones, sensaciones y de todos los conflictos que el ser humano tiene dentro, es así como el arte es más que un talento, es un proceso de sensibilización ante la vida. La práctica de cualquier arte aumenta la capacidad de expresarse, plasmar sus pensamientos en un papel y luego verbalizarlos; es decir, compartirlos con su entorno aumenta la autoestima y confianza.

La expresión artística permite ver al autor representado en una obra ya que su imaginación se encontrará plasmada en una idea. En algunas ocasiones solo se plasma inquietudes, otras veces, coloca dentro de su obra el elemento que se vuelve el centro de la composición que realiza, aunque plasme varias imágenes, sin embargo, existe una que es la idea principal de su inspiración y en torno a ella, todos los elementos se conjugan y combinan, dando origen a una obra catártica.

El arte lleva a una dimensión de trascendencia que es necesaria para el ser humano y que no se puede alcanzar en esa modalidad de ninguna otra manera. Ya sea a través de la literatura en

general, de la arquitectura, de la pintura, de la escultura o de la música. El hombre desde que es hombre se ha visto forzado a crear artísticamente. Y algo que viene impuesto desde dentro como un mandato, tal y como diría Kant, es sin lugar a dudas una necesidad.

Todo artista siente a la hora de crear esa necesidad interior que le empuja a realizar la obra y le indica cómo ha de actuar. Vasili Kandinsky afirma lo siguiente: “La ineludible voluntad de expresión de lo objetivo es la fuerza que aquí llamamos necesidad interior y que hoy pide una forma general y mañana otra." (De lo espiritual en el arte, Barcelona, Paidós, 1996 (pág. 67)).

La realidad para el sujeto creador artístico es “eso” que le rodea y que le sirve de fuente de conocimientos, experiencias, sentimientos para luego a través de su talento poder producir arte. En cierto modo la realidad es para el artista aquello que le inspira para la creación. Por lo tanto, la realidad es un aspecto decisivo para el artista, puesto que la esencia de la auténtica obra de arte reside en la capacidad de su creador para captar lo más íntimo de la realidad y expresarlo desde su interioridad en la obra. Así, por ejemplo, Goya expresa en sus cuadros los desastres y sufrimientos de la guerra. En definitiva, queda claro que toda obra de arte es un cúmulo de circunstancias en donde resaltan el alma del artista y el mundo que le rodea, el cual le hace sentir experiencias que le llevan a dicha obra.

La realidad es el marco en donde se produce la existencia del hombre y en la cual el artista debe bañarse para acumular una serie de experiencias que le conduzcan posteriormente a la creación, consiguiendo con ello “personalizar” la realidad y “objetivar” el sujeto. La realidad es, pues, lo que le da al artista los materiales para crear y lo que a la postre se representa o expresa como resultado de toda una ejecución artística. La creación nace del espíritu, es éste el que crea la obra. La creación viene impulsada por la necesidad interior y se origina a través de la recepción que el artista efectúa del mundo exterior e interioriza según su individualidad propia.

La creación es una mediación entre la vida interior y exterior del artista, entre el alma y la naturaleza; por ello cuando esta mediación se produce el artista se remonta al origen más radical de la existencia para dar expresión plena del ser. La creación artística consiste en esa conjunción que une subjetividad (artista) y objetividad (realidad), hombre y mundo para conseguir un resultado como es el de la obra de arte, en la cual se muestra un determinado enfoque de la realidad que se manifiesta de forma plena y ofrece el ser en manifestación.

Precedente se dio una claridad sobre conceptos de arte con los que se trabajara en el proyecto, como: la expresión artística, la creación de una obra, el ser humano y la necesidad de expresión, la realidad como fuente del arte y como los artistas intiman con la realidad para expresarlo en la obra.

En este punto se desarrolla la observación desde el comienzo del proyecto y como objetivo específico planteado en el mismo.

La observación es la capacidad de detallar, de poner atención a lo que circunda, puede ser a alguien o a algo determinado o indeterminado, una profundización, más allá de lo que se supone, mediante el empleo de los sentidos, es un elemento fundamental en todo proceso de investigación, es una guía eficiente que influye en la toma de decisiones desde un principio, antes de que un proyecto se concrete como tal en una idea.

La creación de todo trabajo es la idea y las ideas vienen a partir de lo que se observa. Con el conocimiento previo de que observar es uno de los objetivos específicos planteados en el proyecto, se quiere explicar que la observación es una constante en el trabajo realizado de principio a fin.

La observación empieza desde la individualidad, la individualidad de cada investigador, gustos e intereses; posteriormente se manifiestan cuestiones a causa de lo observado, surgen

multiplicidad de ideas que pueden ser válidas, poco a poco la idea empieza a esclarecerse, definida la idea, la misma observación te hace las preguntas de por qué y para qué investigar, resuelto esto, asegurado el trabajo a realizar, el primer paso que ya se ha dado precedentemente se debe enfocar, pasando de una observación no científica a una científica donde los objetivos son claros, tener un propósito en específico, donde se define qué es lo que se quiere investigar, cuáles personas serán las implicada; de qué manera registrar lo que se observa durante el proceso; dónde y en qué momento tiene lugar la problemática expuesta y cuál será la propuesta a realizar frente la problemática.

Este proyecto se formuló desde un interés y reflexión mutua de las investigadoras sobre las emociones, encauzada en el mal manejo de ellas, problemática expuesta en el diario vivir, en cual todos están implicados, un interés común, donde la cabida de las emociones es amplia con respecto al arte; la observación de la sociedad junto a vivencias propias, llevaron a la ejecución del proyecto.

Después de examinar la viabilidad del proyecto sujeto al marco teórico para la veracidad de la propuesta manifestada; se dio paso a observar cuidadosa y críticamente la realización de este, en el cual se debía tener en cuenta varios aspectos; primero la cuestión a estudiar en específico en este caso cuales eran las posibilidades del arte como medio de expresión emocional para mejorar el autoconocimiento en las personas; fue indispensable un lugar para efectuar la observación, para esto se buscó lugares que dieran un ambiente propicio para el desarrollo del proyecto, se tuvo en cuenta que este espacio fuera cómodo para las personas implicadas, como los participantes y las guías del proyecto, que fuese idóneo para lo que se requería realizar; en este este proyecto se utilizaron dos espacios que tanto visualmente como estructural estaban acorde al tema a tratar, los cuales fueron el café cultural “el búho” y el salón de pintura de la

universidad de Nariño; mitad del proyecto se realizó en uno y la otra mitad se realizó en el otro espacio.

Para elegir la población con la cual se iba a materializar el proyecto, no se limitó en que las personas fueran afines con el arte; se buscaba que las personas fueran consientes, responsables, que tuvieran disponibilidad de tiempo para el desarrollo de cada taller y que estuvieran de acuerdo con el propósito del proyecto; en la medida de lo posible se buscó variedad en el grupo tanto en sus edades como en sus ocupaciones.

La población quedo conformada por 8 integrantes:

Andrés García: 21 años, estudiante de licenciatura en artes visuales

Daniel Gómez: 20 años estudiante de ingeniería electrónica

Danna Sofía Caicedo: 19 años, estudiante de psicología

Edison Flórez: 21 años, estudiante de diseño industrial

Juan Manuel Gutiérrez: 20 años estudiante de sociología

Laura Ordóñez: 14 años, estudiante de bachiller

Luis Ordoñez: 19 años, estudiante de sociología

Vanessa Caicedo: 19 años, estudiante de psicología

La observación llevada a cabo en la práctica del proyecto fue para determinar el estado de arte y el autoconocimiento de cada uno de los integrantes; para la realización de esto se propuso hacer una parte experimental, en la cual se abordaría ramas del arte, lingüísticos, plásticos, sonoros, corporales y mixtos, como escritura, dibujo, pintura, escultura, expresión corporal, danza y teatro, se escogió unos de los tantos recursos ofrecidos en el arte, que contuvieran la mayoría de las posibilidades que el ser humano puede realizar a partir de sus gustos y habilidades.

El espacio dispuesto para el desarrollo del proyecto el cual tenía una ambientación adecuada, ofreció la introducción de los integrantes al tema y entre ellos mismos, la mayoría se desconocían y los que ya sostenían un vínculo desconocían sus habilidades en el ámbito del arte.

En este punto empezó la observación y el autoconocimiento, la observación no solo se dio de parte de las dos personas encargadas de guiar el proyecto sino de los participantes en el, hubo introspección, como el reconocimiento de ellos en los demás, como personas y como personas en sociedad, para entonces los participantes no tenían conciencia de ello, pero eso se reflejó.

La línea de investigación de este proyecto es ARTE, CREACIÓN Y PRÁCTICAS DEL CONOCIMIENTO, dado que aborda el arte desde su expresión teórica, práctica y formal como medio para desarrollar procesos de investigación – creación e interacción con diversas prácticas del conocimiento, estudios y creaciones interdisciplinares individuales y colectivas.

Tiene como objetivo desarrollar la producción artística fundamentada en procesos de investigación – creación como articulador de diversas prácticas del conocimiento.

LOGRO DE LA LÍNEA

- Fundamentación y conceptualización de la experiencia artística.
- El acto creativo como principio de transformación del ser.
- Significación, concepción e interpretación estética de la obra.
- Vincula las prácticas del conocimiento en la diversidad a través del arte.

EFECTO DE LA LÍNEA

- Genera conocimientos en cuanto a teorías, métodos, técnicas y procedimientos.
- Apertura, encuentro y expresión en la sensibilidad y la percepción.
- Evidenciar el acto creativo.

- Fortalecimiento de la investigación – creación interdisciplinaria.

La investigación posee un paradigma cualitativo con un enfoque histórico hermenéutico que busca reconocer la diversidad, comprender la realidad; construir sentido a partir de la comprensión histórica del mundo simbólico; de allí el carácter fundamental de la participación y el conocimiento del contexto como condición para hacer la investigación. No se puede comprender desde afuera, desde la neutralidad; no se puede comprender algo de lo que no se ha participado.

En este enfoque además se busca comprender el quehacer, indagar situaciones, contextos, particularidades, simbologías, imaginarios, significaciones, percepciones, narrativas, cosmovisiones, sentidos, estéticas, motivaciones, interioridades, intensiones que se configuran en la vida cotidiana. La vivencia y el conocimiento del contexto, así como experiencias y relaciones, se consideran como una mediación esencial en el proceso de conocimiento, lo cual se tiene en cuenta al diseñar el proyecto de investigación.

El paradigma de la investigación es cualitativo, está ligado a las perspectivas estructural y dialéctica, centra su atención en comprender los significados que los individuos infieren a las acciones y conductas sociales. Aquí lo importante no es cuantificar la realidad o distribuirla en clasificaciones, sino comprender y explicar las estructuras latentes de la sociedad, que hacen que los procesos sociales se desarrollen de una forma y no de otra. Dicho de otra forma, desde este paradigma se intenta comprender cómo la subjetividad de las personas (motivaciones, predisposiciones, actitudes, etc.) explica su comportamiento en la realidad.

El modelo pedagógico es expresionista ya que es el que sitúa en el centro de la acción formativa al individuo, considerando que la esencia de la práctica artística reside en transmitir y expresar los sentimientos o emociones de este.

Fundamentos:

- La concepción de la infancia como cultura.
- El arte como legítima manifestación del interior.
- El artista como genio innato.

Propósito formativo:

- La educación a través del arte.
- Inculcar la libre expresión del niño.
- Encuentro con la esencia humana y su redención final.

Metodología:

- Ausencia de una propuesta definida de enseñanza.
- La formación es totalmente práctica.
- Se le da prioridad a la libertad del estudiante.

2. CAPÍTULO 2

2.1. PRIMERO TIENES QUE EXPERIMENTAR LO QUE QUIERES EXPRESAR. (Guy Kawasaki)

Experimentar procedimientos, técnicas y estrategias creativas para la conceptualización y materialización de sus emociones.

Figura 3. Materiales

Fuente de estudio: el presente proyecto

"Otros han visto lo que es, y preguntan por qué. Yo he visto lo que podría ser, y me he preguntado por qué no". Pablo Picasso

En este segundo paso los participantes del proyecto tendrán un encuentro más cercano con algunas formas del arte, para que así al reconocerlas encuentren una atracción que les permita profundizar en ella y poder así exteriorizar sus emociones.

La noción de expresión siempre ha estado en el epicentro de las teorías del arte. Ya desde Aristóteles cuando explica el placer (y el interés social) de la tragedia por la purificación de las pasiones (catharsis), toma un lugar en la reflexión sobre el arte. Esto conlleva una concepción nueva de la obra de arte como expresión personal o espejo del espíritu de la época, que, de ninguna manera, era la preocupación principal cuando se trataba, en primer lugar, de imitar la naturaleza. También conlleva la experiencia, por parte del espectador o destinatario de la obra, de encontrar en ella sentimientos respecto a los cuales tiene simpatía o resonancia. En esto reencontramos la catarsis, pero bajo una forma inédita, puesto que ahora se trata de disfrutar de las emociones y no sólo de purificarlas. En nombre de la expresión, una obra expresa su tiempo o descubre al sujeto sus tormentos o sus sueños. El espectador, por su parte, considera una música triste, un poema "emotivo", un cuadro "alegre".

Las teorías filosóficas (Schopenhauer, Dewey, Tolstoi, Collinwood), que beben casi todas de la fuente de Hegel, se concentran en la expresividad humana, en la relación entre la interioridad y sus manifestaciones exteriores por los gestos (danza), palabras (canto y poesía cantada), signos o conjuntos de signos (literatura escrita, pintura) en los que se ve una forma de comunicación específicamente emotiva. Los acercamientos analíticos (Goodman, Wollheim) se cuestionan sobre la manera cómo los símbolos pueden ser aprehendidos como expresivos y dan, así, una tonalidad emocional a la experiencia estética. De este modo, la teoría de los lenguajes del arte de Goodman trata de explicar en qué consiste la atribución de propiedades expresivas al objeto.

El percibir las cosas, el experimentar a partir de la práctica personal, da como resultado experiencias que servirán para las siguientes ocasiones, donde el conocimiento adquirido servirá para la toma de decisión a la hora de hacerlo o no, si la decisión es la apertura para la continuidad de su práctica, da paso a la creatividad, para realizar dicha cosa de diferentes maneras, evitando cometer errores hechos anteriormente, llegando a un equilibrio para optar el mejor camino.

La parte denominada “experimental”, como su nombre lo dice se experimentó variedad de ramas artísticas como escritura, dibujo, pintura, escultura, expresión corporal, danza y teatro; dando una experiencia previa para las personas que desconocían o no tenían un acercamiento con el arte o alguna de sus ramas; para las personas las cuales de alguna manera ya estaban inmersos en él, las bases que se dieron también eran propias debido a que no se enseñaba una técnica para ver quien tenía más destreza; sino se tomó el arte, como: “el arte es para todos”, desde lo más íntimo; desde lo que se quería expresar como persona y no como artista, es decir desde ellos mismos, posibilitando la realización del segundo objetivo específico en el proyecto.

Guiado el proyecto desde la esencia que significa el arte como expresión, en cada rama se enfocó en la descripción de cada una de las percepciones, sensaciones, afectos y posibles personajes convirtiéndose en lenguaje.

En algún momento de la vida, principalmente en la niñez se está vinculado con el arte a causa de los centros educativos, familia, sectores de la ciudad en los que ofrecen algún tipo de enseñanza de artes, etc., de este modo ninguna persona puede desconocer el arte, como algo extraño de lo cual no se tenga ninguna noción.

Para comenzar esta etapa se dio bases de cada una de las ramas artísticas dichas anteriormente, para que los participantes se desenvolvieran con mayor facilidad a la hora de

ponerlas en práctica; sin ningún régimen como lo sería enseñar una técnica en específico, esta parte del proyecto facilito la observación de las personas con las cuales se trabajaría, dio la oportunidad de ver los gustos, con que se sentían más cómodos, cuáles eran su dificultades, a qué le temían por miedo a no hacerlo bien, se observó el punto de vista de cada quien frente a las diferentes temáticas expuestas; en sus gestos, acciones, las maneras que buscaban para hacer lo expuesto en cada encuentro, estos detalles hablaban mucho de cómo es cada individuo como persona y no de lo que quiere mostrar, salían del ámbito natural al cual estaban acostumbrados donde se espera lo mejor de cada uno a nivel profesional dejando de lado el personal; la constante en cada encuentro dado fue quienes son ellos, sin enfatizar a qué se dedican, sus logros o fracasos, no hubo enfoque en las partes de la vida que complementan a cada ser humano, lo que importó en el taller fueron ellos como personas, su esencia, su personalidad.

El propósito del segundo objetivo "primero tienes que experimentar lo que quieres expresar" fue sacar provecho de conocimientos previos de cada rama, al igual que experimentar ramas del arte que desconocían; así persuadiendo a la curiosidad de cada persona en un ámbito que no se habían probado; experimentar a través de ellas, dando libertad y seguridad a la hora de llevar a la práctica en el siguiente paso. Consecuente a ello obtener un autoconocimiento de algo que podían realizar y no habían intentado.

Para el comienzo de cada encuentro desde el primero hasta el último se sintonizo a todos, adentrándose en el momento, en el cual se quería y requería que todos estén presentes de cuerpo y mente; se compartió con las personas concurrentes; para lograr esto se hicieron ejercicios de expresión corporal en los cuales se involucró la conexión entre las personas y ellas con el espacio; así se propició un momento agradable, de respeto mutuo entre los participantes.

Todo lo que se realizó en los encuentros llevó a la reflexión de ellos con ellos mismos, desde los ejercicios de expresión corporal lo cuales estaban más encauzados en la interacción del grupo, pasando por este objetivo experimental, hasta los talleres posteriormente propuestos.

Aun cuando las personas que participarían tenían conocimiento previo sobre los encuentros y sabían acerca del registro fotográfico y audiovisual que se realizaría en cada sesión, al cual accedieron; se inició el primer encuentro con una introducción grupal al tema, sobre lo que trataba los talleres, para qué se hacían estos, cómo se iban a desenvolver y para qué serían utilizados, además se establecieron algunas reglas para el desarrollo adecuado de cada encuentro, para la sana convivencia y la consecución optima de información solicitada por el proyecto; reglas que eran necesarias tales como utilizar los implementos brindados de manera apropiada, al igual que los espacios, en los cuales se solicitaba un adecuado comportamiento, tener respeto por las otros participantes tanto como personas, como en el trabajo que se realizaría el cual era necesario tener mucha seriedad por el tema a tratar.

Hubo música en cada encuentro para ambientar el espacio, la música reproducida de este paso fue propuesta por las guías, para que fuera acorde con los temas y no fueran una distracción sino un complemento.

En el primer encuentro, después de la presentación se realizó unos ejercicios de expresión corporal, esto principalmente para que ellos descarguen las energías que llevaban consigo desde la calle, sus casas o de los entornos anteriores antes de ir al taller; las personas acumulan las energías de toda la semana, cada día, estos ejercicios ayudaron a que se sintonizaran con el ambiente; para la pérdida del temor, la desconfianza al grupo y un correcto procedimiento se les sugirió quitarse los zapatos, chaquetas, bolsos, dispositivos electrónicos o cualquier cosa que pudiese obstaculizar con el proceso.

Uno de los ejercicios que se realizó en todos los encuentros consistió en una caminata por el espacio sin hacer círculos ni líneas rectas, dando movilidad a todas las extremidades del cuerpo, este ejercicio logró conectar mente y cuerpo, disponiéndolos para el momento, ya que llegaban cuerpos muy poco móviles, con energía desbordada, cansados o alterados, este ejercicio ayudaba a regular y estar todos en concordancia.

Los primeros ejercicios de expresión corporal realizados en el primer encuentro no dieron un buen resultado porque no había aún confianza entre ellos, (los encuentros estaban abiertos al cambio bajo ciertos parámetros para mejorar), siempre hubo un plan B o C con respecto a los ejercicios por si uno de ellos no daba los resultados pretendidos, como lo fue en este encuentro; al ver este contratiempo se propuso uno de los ejercicios el cual requería la interacción corporal cercana con el otro individuo lo cual debía funcionar porque el contacto físico incrementa la simpatía, es un elemento que aproxima afectivamente a las personas, la mente asimila como cercanía al otro, la piel al ser una extensión del sistema nervioso hace un medio de comunicación sin palabras.

El ejercicio expresado consistía en hacer parejas, cada pareja debía observarse, para percibir al otro como el reflejo de alguien o algo anhelado, con el cual se mantenga un sentimiento de unión; después del momento de observación entre las parejas, debían retener a la otra persona simulándolo físicamente, de la manera que ellos lo decidieran, si de las manos, brazos o abrazados, constaba en mostrar el carácter inseparable de las dos personas a través del gesto físico que hubiese escogido; de todas las parejas se escogería a una de ellas para que demuestre la unión a través de los obstáculos; los obstáculos serían las otras parejas que en ese momento tomaban tal rol, la labor de ellos era separar aquella unión. Al realizarse todo de manera física se dio instrucciones anticipadamente que todo el proceso debía llevarse sin

lastimar u ocasionarles daño. Este ejercicio fue bien acogido, dando el resultado necesario; seguidamente a ello realizaron otros ejercicios que fluyeron con naturalidad.

Finalizados los ejercicios de expresión todos se ubicaron alrededor de la mesa donde se comenzaría por los dos primeros temas, la escritura y el dibujo, pero, antes de ello se hizo la respectiva presentación corta de cada uno de ellos con los demás, ¿por qué no se hizo antes, al principio de todo?, porque primero se hizo una conexión de emociones, expresados corporalmente antes que con palabras; las palabras naturalmente son pensadas, muchas veces se ha vivido una situación similar a esta, donde se ha asistido como participante donde el formador se presenta y seguido a ello lo que sucede es que la mayoría de los asistentes no escuchan a los otros porque estaban esperando con ansiedad que llegue su turno, ven cómo se va a cercando su turno, repasan mentalmente como van a presentarse.

Muchas personas se sienten incómodas en ambientes con gente desconocida, hay quien es más sociable y enseguida entabla conversación, pero también hay quien necesita más tiempo para llegar a sentirse a gusto entre desconocidos. Por esta razón se hizo los ejercicios con anterioridad para que entre ellos ya hubiera un lazo y no sea una sorpresa la pregunta; se evidencio la naturalidad al presentarse en unos un más que en otros, se mostraron más relajados.

Con una breve explicación histórica y de esencia de cada rama artística se abordó todos los temas.

Todos los encuentros fueron previamente planeados, con la opción de estar abiertos al cambio, por sucesos inesperados que pudieran ocurrir, sin perder el objetivo, aunque en su mayor tiempo fue como se lo esperaba.

Los temas a tratar tuvieron un orden y ello tenían su razón, se decidió llevar el orden de: escritura, dibujo, pintura, escultura, expresión corporal, danza y teatro; en esa secuencia porque

cada uno le abría paso al siguiente, se decidió empezar por lo más familiar, desde lo que todos han visto y practicado, así no sea de manera artística; resulta más practico que las personas apliquen en un comienzo algo que han manipulado y con lo que han convivido como la escritura y medianamente el dibujo, los cuales abrían camino a la pintura y escultura ya que sus bases radicaban en las anteriores; seguidamente a ello la expresión a través del cuerpo, se debía tener un conocimiento previo sobre su movilidad lo cual lo brinda la expresión corporal, para pasar a la danza, e incorporar la música, complementando en un todo con el teatro.

Las guías no tenían aún familiaridad con los participantes desconociendo habilidades y posibles comportamientos; por medio del dialogo la confianza fue surgiendo poco a poco.

Se inició desde lo más elemental como la escritura y el dibujo puesto que es algo que se aprende desde los comienzos de la vida, lo cual hace que sea más allegado a cada individuo y puede que se tenga más confianza en ello, que conlleva por la misma razón mucho significado para cada persona debido a las experiencias entorno a este aprendizaje, desde esta instancia se desarrolló la subjetividad contenida el proyecto, esa interioridad de cada uno, al mismo tiempo la apertura de ella hacia el arte, paso elemental que sirvió para romper el hielo.

Los materiales se brindaron según las necesidades del proceso, los primero que ellos obtuvieron fue un lápiz, un borrador y el sacapuntas, cada uno tenía sus propias herramientas, las cuales fueron otorgadas para que los acompañen en todo su proceso, los materiales también tenían carga subjetiva ya que era un regreso a la primera vez que se utilizó, porque no se pedía un escrito o un dibujo para presentar y consecuente a ello la obtención de una calificación, era un trabajo para ellos, donde si surgían criticas sería únicamente desde la individualidad.

Luego del paso antecedido, la escritura.

2.1.1. La escritura

Para este proyecto es importante que los participantes conozcan de cada rama artística, aunque sea de manera breve; en este caso encontramos a la escritura, medio por el cual se consideró gracias a la experiencia que es un medio que muchas personas buscan para desahogarse, a través del papel pueden revelar todos sus pensamientos, sin temor, ya que todo quedará en el papel.

La escritura desde tiempo inmemorial, está sujeta a reglas para realizar la obra de la expresión del pensamiento por medio de signos gráficos; la experiencia manifiesta y la razón confirma, que la escritura no satisface necesidades físicas o del cuerpo, puesto que sirve para significar fenómenos del espíritu. Es, por tanto, la escritura un arte, que satisface necesidades de la vida espiritual.

Para José Martí el lenguaje es una materia moldeable, pues, "Hay algo de plástico en el lenguaje, y tiene él su forma escultórea, y su color, que se percibe viendo en él mucho", además de que "El lenguaje es siempre hermoso y presenta una atendible novedad: es a la par mágico y romántico". Aunque Martí estaba convencido de que "El hombre es superior a la palabra." También tenía conciencia de que "La grandiosidad del lenguaje invita a la grandeza del pensamiento".

Para introducir un poco en la escritura a los participantes se leyó un poema, se puso elementos en la mesa de manera lineal con un espacio de por medio; entre los cuales había un caballo negro de juguete, un mono de peluche, dos botellas: una de licor la cual tenía una etiqueta de un festival de hip hop y la otra era una botella de Coca-Cola de colección, llaves, un aerosol de grafitti, una flor, un modelo de madera, unas gafas, una roca y plumas.

Las guías tenían conocimiento de algunos gustos de los participantes así que para colocar los objetos se tuvo en cuenta que fuesen cosas familiares para ellos que de alguna u otra manera influyeran en su ser, también hubo cosas cotidianas con las que todos han estado relacionados y seguramente alguna experiencia portaran con ellas.

Se les propuso realizar un escrito con los objetos expuestos ahí, con la intención de expresar la relación personal de ellos con los objetos. Mediante el ejercicio todos estaban muy concentrados en lo que querían transmitir al papel con el lápiz, en medio de ello se mostró la inseguridad de la mayoría al escribirlo y leerlo porque temían a la estética, que no estuviese bien escrito o no sonara bien para los demás, al ver este temor se recordó que con cada trabajo se tendría respeto, se dio una explicación sobre la estética, sobre su subjetividad, lo que era bello para cada quien, que eso no era lo que importaba en los encuentros, al expresarse emocionalmente con el arte, el foco estaría en la expresión y no en la belleza, el arte sería el transmisor de las emociones y no todas las emociones que se sienten son bellas. Claramente con la práctica de cada rama artística tendrían cada día mayor destreza, pero el objetivo del taller no era hacer artistas, sino buscar las posibilidades del arte como herramienta de expresión emocional, la cual no necesariamente debe poseer un carácter estético impuesto.

Al terminar el ejercicio, se socializó lo que cada uno quería compartir frente a los demás, unos leyeron todo, otros un pedazo, podían agregar una explicación del porqué de su escrito, algunos lo hicieron porque pensaban que eran bastante metafóricos, otros lo dejaron para ellos, compartiendo únicamente la lectura.

Los resultados de este primer encuentro de ellos con la expresión a través del arte fueron asertivos, dado que en cada escrito hubo profundidad de cada participante, hubo interés por los

temas, al haber interés, se denotó la intención de querer a hacer los ejercicios a consciencia, ellos se concentraron y le dieron la respectiva seriedad necesaria.

La socialización se realizó en todos los ejercicios en el cual todos debían ser partícipes diciendo lo que ellos querían compartir sin necesidad de profundizar en las intimidades de cada quien.

2.1.2 El dibujo

Una de las ramas fundamentales del arte es el dibujo, por ende, le dedicamos un espacio en el proyecto desde lo simple del dibujo, las líneas; se busca que los participantes conozcan acerca del dibujo, pero como un boceto lineal, ya que no se puede ampliar demasiado en cada tema dado el tiempo y las circunstancias. Si ellos desean o tienen conocimientos previos acerca de este son libres de utilizarlos.

El dibujo como boceto es un medio activo en el que el pensamiento se visualiza, ordena y desarrolla la idea, siendo de esta manera la primera etapa necesaria de cada proceso creativo, sin hacer diferencia entre investigación científica y arte. Leonardo da Vinci consideraba al dibujo una forma irremplazable en la que arte y ciencia pueden expresarse simultáneamente.

Resulta interesante observar como este medio se plasma según diferentes intenciones, elaborando realizaciones entre disciplinas diversas dando muestra de todo su potencial creativo.

Dibujar es una forma de expresión primitiva, fue la primera forma visual de la historia; y se refleja en los primeros aprendizajes del ser humano, primero aprende a dibujar, luego a leer y escribir; desde que se es niño se tiene el impulso de dibujar todo lo que se descubre y observa, los carros, el sol, las flores, los animales, etc., se podría decir que el arte en el ser humano es innato porque se entiende el dibujo como un medio de expresión comprensible para todos.

Llevando a una cuestión, ¿si el dibujar es innato porque luego el ser humano se olvida de ello?

Sin la vanidad de que las obras sean expuestas en un museo, se puede considerar el dibujo una herramienta de trabajo y razonamiento interesante; cuando se dibuja se hace uso de forma diferente del cerebro, elaborando las percepciones en información visual, explorando la creatividad.

En el libro de Betty Edwards, "Aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro ", explica que se aprende a dibujar cuando se pasa a otro estado de visión coincidiendo con un estado de consciencia ligeramente alterado. Aprender a dibujar es conocerse mejor así mismo y el mundo que lo rodea; conectarse con el mundo desde una mirada sensible y afinada ayudando a sintetizar las tensiones energéticas del entorno, como luz, color, proporciones al igual que emociones y sentimientos.

Cuando las palabras no fluyen o hay algo que no se pueda explicar es mejor dibujar, donde se mezclan recuerdos, ideas, sentimientos.

En el encuentro con el dibujo después de la parte teórica dada en cada rama, la cual era breve pero sustancial, se dio paso a los primeros trazos realizados por cada persona, la línea y el punto, formando imágenes; en la escritura se unieron sílabas para conformar palabras; las sílabas son parte de una imagen, las palabras son imágenes.

El trazo es la materialización de la imagen mental, donde no solo se cierran los ojos para visualizarla.

Las personas quieren verse desde otra persona; el dibujo permite la exterioridad, pero en esta ocasión no para ver cómo se luce físicamente, sino interiormente, tendrán una imagen

palpable de emociones que no se tienen en cuenta a menudo, desde el trazo de una persona se puede reflejar miedo, inseguridad, alegría, entre otras emociones.

Con los mismos objetos expuestos en la mesa usados para el escrito, realizaron un dibujo, promoviendo el desenvolvimiento de la mano con el dibujo, los objetos tenían dos labores, interiorizar en las personas para obtener información de los participantes como gustos o desagrados a las cosas o temas, y una guía para el dibujo solicitado, todo era información.

Al socializar los dibujos se pudo percibir quienes ya tenían práctica en el arte tanto por técnica como en la forma más subjetiva de representarlo, las personas que no estaban tan inmersos, eran más fieles a los objetos, pero ambos casos tuvieron en sus representaciones gráficas, personalidad, desde el inicio no se vio cohibición en representarse ellos tal y como son; era notorio el agrado de todos los participantes en lo que hacían.

Figura 4. Experiencia con el dibujo

Fuente: el presente proyecto

2.1.3. La pintura

¿Por qué la pintura? Este medio es una de las formas más conocidas de arte que existen, esta infringe temor en las personas, hace que las personas huyan de ella, esto se debe a que sienten que cada error cuenta y el error genera temor. En el acercamiento a ella lo que se busca es que las personas le pierdan el miedo y puedan, tal vez, encontrar un gusto en ella.

La pintura es el arte más antiguo que se conoce, comenzó en la prehistoria con las miles de huellas que dejó el hombre en su recorrido como nómada, así fue evolucionando a través del tiempo, cada vez perfeccionaban más su técnica, hasta que se convirtió en lo que hoy se denomina como el arte de la expresión, considerada como la forma en la que el hombre interpreta el mundo desde sus ojos, y esto era y es plasmado en perfectas obras de arte que representan al hombre como un ser expresivo y gráfico.

Las emociones son una parte muy importante en la creatividad. Con la pintura podemos dejar fluir las emociones y experimentar felicidad, amor, empatía y paz. La relajación que se obtiene a través de la pintura ayuda a conseguir una armonía entre el corazón y la mente.

Salvador Dalí dijo: “El verdadero pintor es aquel que es capaz de pintar escenas extraordinarias en medio de un desierto vacío. El verdadero pintor es aquel que es capaz de pintar pacientemente una pera rodeado de los tumultos de la historia”

La pintura favorece la psicomotricidad, el pensamiento y la gestión de los propios procesos cognitivos. Por lo tanto, es una actividad a tener en cuenta en aquellos pacientes con dificultades de expresión y comunicación.

En este sentido, la pintura es una técnica determinada para obtener una composición entre color, forma, textura y dimensiones, que permite plasmar en una superficie determinada.

Margot Castillo, artista que pinta en óleo, instructora de la Academia Superior de Artes de Bogotá expresó que **“**la pintura es la expresión del alma del ser humano, que su mayor inspiración es el amor y los colores de la vida**”.**

La pintura es una representación visual a color, más fiel a lo que los ojos distinguen, es poner pigmentos sobre una superficie, donde el color también toma significado, dado que cada color refleja una emoción o percepción del individuo que lo aplica.

El arte te hace sentir emociones y a través de él las puedes poner de manifiesto. Es un buen antídoto para la falta de expresión emocional. Los colores que se utilizan en pintura también están relacionados directamente con las emociones, porque con ellos se refleja el estado de ánimo. Cada color tiene un significado desde el punto de vista psicológico.

Se suele oír “ponle color a la vida”, la pintura se inspira en los colores de la vida, desde los azules reflejando el frio y por cierta colectividad la tristeza, hasta los naranjas el cálido del sol y consecuente la alegría, es una generalidad llevada, pero esto suele influir en las personas de manera distinta, porque también depende de las experiencias vividas que moran en el interior, que en su momento dio cierta emoción y puede que se haya convertido en un sentimiento; relacionando así los colores con su vivir y dicha experiencia. Poniendo como un ejemplo hipotético, “el azul me trae tranquilidad y paz interior, dado a que mi madre cuando era niño se ponía un vestido azul celeste y me abrazaba cada vez que sentía que un problema con mis amigos o una caída serian insuperables.” dejando la sensación mencionada cada vez que esta persona perciba el color.

En el siguiente encuentro se dio paso a la pintura, para este ejercicio se dio completa libertad para su acción creadora sin estar sujeto a nada como lo fue con las anteriores ramas que tenían un objeto presente.

Existen personas que le toman cariño y hay quienes le temen; ya que existe ese temor de hacerlo mal, surgiendo temores tales como, "*lo estoy haciendo mal, no me sale como me gusta*", fueron frases que se pudieron escuchar de los participantes, desde pintar con colores a pintar con pinturas como vinilos, oleos, acrílicos o acuarelas, las personas prefiere dejar el dibujo a lápiz para "no dañarlo", debido a que el lápiz da la posibilidad de corregir con menos esfuerzo, este pensamiento ha hecho que la pintura se deje a un lado debido a la "complejidad" que es añadida por las personas.

Cuando las personas se juzgan por lo estético, logran cohibir la creatividad y la libre expresión. Juzgándose en su mayor parte por la aceptación de una colectividad, perdiendo la sensibilidad propia.

Figura 5. Experiencia con la pintura

Fuente: el presente proyecto

2.1.4 La escultura

El arte tridimensional empieza desde la prehistoria, las primeras obras que se conocen en la edad de piedra son la Ram y la Venus de Tan-Tan; a partir de ahí los escultores han estado presentes en todas las épocas y principales movimientos artísticos.

La escultura cubana Jilma Madera autora del cristo de la habana, expresó: “un buen escultor tiene que sentir y disfrutar la escultura como ella es. Se necesita la constancia en el trabajo”.

Es cierto que, en algunas de las etapas de la historia del arte, la escultura se caracterizó por disfrutar de un cromatismo premeditado, también hubo con ausencia de éste, condicionándolo explícitamente al color propio de algunos de los materiales empleados, o bien, a su uso como algo secundario. Con la llegada de las vanguardias artísticas, surge la nueva perspectiva del arte como investigación abierta, aportando nuevos mundos hasta entonces no explorados.

El arte ya no es un instrumento de mimesis, sino un medio de descubrimiento, un vehículo para llegar a sensaciones y conocimientos inalcanzables por medio de otros procedimientos.

“La escultura no debe presentar el espíritu por medio de la forma humana en simples generalidades, sino en individualidades, tampoco debe presentar estas individualidades de un modo cualquiera, sino en simple carácter [...]en todas las agitaciones interiores que puede sentir por razón de toda clase de colisiones, de las luchas interiores y exteriores” (Cap. VI. Artes De Imitación. Barcelona, Recopilado Universidad autónoma de Barcelona. Biblioteca de humanidades, (Pág.290)).

Para la realización de este tema se preparó un ejercicio de expresión corporal, consistió en hacer una ronda en el espacio, salió una persona a representar con su cuerpo y gestos una figuración de una acción, esta debía ser lo más clara posible con la postura sin añadir ningún movimiento o palabras, mantener la figura durante un par de segundos; los demás tuvieron que deducirla y el que guste seguir debía realizar otra figura complementaria ejemplo "la figura representa un hombre regando las plantas, la siguiente persona puede ser la planta" tomando tal papel, ambos debían quedarse un momento, luego el primer participante salía de la representación y la segunda persona quedaba inmóvil con su figura, seguía otra persona complementando la figura que quedaba, con lo cual resultaba un nuevo significado; este ejercicio se hizo con el fin de fortalecer la creatividad.

Después de su base teórica, se prepararon las mesas, colocando periódico en el lugar donde se manipularía la arcilla, y un recipiente con agua para su mejor manejo.

Se propició un espacio de concentración, para que entreguen sus pensamientos y su sentir a la arcilla mientras era manipulada. Los pensamientos y emociones presentes serían representados a través de una escultura con la arcilla, dando una imagen del sentir. El trabajo a realizar sería emotivo y franco, donde su influencia serían los recuerdos, pensamientos latentes y la emoción del momento.

Muchas personas asimilaron la experiencia con su niñez cuando hacían vasijas para la escuela y hubo comentarios como "*hice una ollita y me salió bien", "yo hice una taza y se le cayó la oreja, pero se la llevé a mi mamá a regalar"* se compartió estas experiencias en conversación con otros participantes con entusiasmo en sus voces, otros los cuales no habían manipulado les pareció interesante y ameno, para aquellos que ya la habían trabajado a nivel

artístico, se les pidió un enfoque hacia el interior, sin basarse en la estética, ya que esta puede ser opcional y no indispensable.

Al terminar de esculpir, se les pidió que observaran lo que cada uno había hecho, se socializó y se les pidió que las volvieran a su forma inicial, a dicha petición todos se sorprendieron; se les explicó que era una escultura efímera que al igual que sus pensamientos y emociones eran momentáneos, la arcilla debía volver a un todo; ellos mismos las deshicieron, tuvieron un momento para materializar lo interno, poder observarlo de diferentes maneras y manipularlo; al deshacerla se liberarían de aquellos pensamientos, fuesen agradables o no, aunque sea por un momento tuvieron la oportunidad de ver cómo se representaban sus pensamientos.

Figura 6. Experiencia con la escultura

Fuente: el presente proyecto

Resultados de las esculturas efímeras:

2.1.5. Expresión corporal

La expresión corporal busca un lenguaje con los movimientos que permite el cuerpo realizar, es un medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos con movimientos, el cuerpo tiene su propio lenguaje, sin necesidad del habla.

El ser humano se comprende y construye a través de los ámbitos sociales con los que se involucra, así como las experiencias vividas en el tránsito de la vida, el cuerpo es quien se expone como raya permeable entre el exterior y el interior, el cuerpo marca el límite y es el reflejo de las huellas de los aprendizajes de la vida cotidiana.

Como dice Laín Entralgo, “en rigor, la vida lleva esencialmente consigo la expresión...” (Entralgo, 1986).

Los gestos o movimientos suelen decir más de lo que las palabras quieren expresar siendo la guía de los pensamientos o emociones subconscientes. La forma en que un individuo se mueve refleja sus emociones, patrones de pensamiento y su propio carácter. Según Santiago Martínez “la expresión es, por definición, corporal. El cuerpo es el dato fenomenológico de la expresión que el hombre hace de sí mismo”. (Martínez, 2004)

Bayer señala que “etimológicamente, expresar consiste en hacer salir de, exteriorizar, traducir una idea o un sentimiento interior o escondido, mediante una manifestación corporal visible desde fuera y perceptible por los otros”. (Diccionario de ciencias de la educación de Mialaret ,1984, (pág. 222)).

La expresión corporal dada en el taller fue para avivar la capacidad del auto reconocimiento corporal, pese a que se realiza variedad de actividades y acciones con el cuerpo, sus movimientos en su mayor parte no son usados para la expresión emocional voluntaria; sino

por el contrario, como cuando se tiene una exaltación emocional, el cuerpo involuntariamente lo patenta.

Muchas de las acciones corporales son la expresión de sí mismo, sin ser perceptibles, el cuerpo en su mayor parte refleja la emoción, el sentimiento, o como se es, uno de los ejemplos es el caminar, denota la peculiaridad de cada individuo, e indica su sentir del momento como, furia, afán, preocupación, alegría, miedo, etc. aunque en ocasiones se puede disimular con ciertos gestos, de alguna manera el cuerpo lo va a percibir, aunque exteriormente pueda reflejar algo diferente.

La función de la expresión corporal es aprovechar a la gestualidad y a los movimientos brindados por el cuerpo, dando un canal para la expresión, lo cual agudiza la sensibilidad y autoconocimiento al sentir sus cuerpos con los cuales van a expresarse y comunicar.

En este encuentro se hizo un calentamiento mientras se conversó sobre la teoría de la expresión corporal, después se pidió movimientos personales, que consistían en realizar movimientos para expresar su interioridad, donde se observó la capacidad de movilidad que cada uno tenía y la confianza en ello. La mayoría de integrantes no tenían la confianza lo que produjo la observación frecuente al otro, luego de un momento establecían con sus cuerpos un patrón de movilidad, donde solo se movían los brazos y escasamente las piernas mientras se trasladaban por el espacio lentamente, con una sola expresión; seguidamente se hizo ejecutar movimientos que involucraran todo el cuerpo, se explicó la variedad y posibilidades de movimientos donde el límite dependía únicamente de la imaginación y creatividad; se explicó las direcciones: hacia adelante, atrás, a los lados, hacia arriba y abajo; niveles: alto, medio, bajo, súper alto y súper bajo; trazados: rectos, curvos, zigzag, en ángulos; dimensiones: grades, medianas, pequeñas y velocidades: rápido, normal, lento, súper lento, súper rápido en el espacio, al principio solo

manejaban una sola dirección que era hacia adelante, un nivel alto, porque mantenían de pie, un trazado recto, de repente había alguna curva en su caminar, dimensiones de sus movimientos pequeños y medianos, con una velocidad lenta.

Seguidamente a ello, se les pidió que se concentraran cada uno en su expresión sin estar pendiente de los que los demás realizaban, pensando en las cosas cotidianas que cada uno vive, y sus emociones presentes en ellas, dándose la libertad como grupo, sin juicios sobre el hacer del otro, dicho lo anterior cada uno se desvinculo de la mirada de los demás, dándose su propia autonomía en los movimientos, aunque fue progresivo y no de inmediato cada momento que pasaba se sentían más familiarizados, sabían que no estaban solos, pero que no eran observados y tampoco sometidos a opiniones. Cada uno tenía cosas por decir con su cuerpo.

Luego se ubicaron en parejas, las cuales se elegían al azar, se hizo que cada pareja buscara un espacio en el salón, se sentaran frente a frente, pusieran sus manos unas encima de las otras, sin tocarse, las manos deberían tener una posición de entregar y las otras de recibir, luego de un momento cambiaban de posición, un participante entregaba y el otro recibía, creando un momento y una conexión con la persona que está frente, luego las dos personas cierran los ojos y se toman de las manos, de una manera segura, ni fuerte, ni débil, se conectarían únicamente por su sentir del tacto, una emoción sería dicha por las guías como la alegría, tristeza ,rabia , confianza, sorpresa, etc., y a través de un movimiento de las manos indicarían a su pareja como sienten la emoción, luego cambiarían de roles.

Al terminar se socializó lo vivido, donde surgieron comentarios como” *el siente el miedo mucho más que yo, su movimiento era más alterado*”.

Figura 8. Experiencia con la expresión corporal

Fuente: el presente proyecto

2.1.6. La danza

La danza se siente con el cuerpo, el cuerpo es estimulado por los sonidos expuestos, logrando que dicha actividad se ejecute. Se utiliza para varios aspectos como lúdicos, religiosos, artísticos, culturales, personales (por gusto propio), en todos ellos se transmite un mensaje.

Todas las personas tienen un acercamiento con la danza, aunque las personas no tengan un habitó o un gusto como tal por la danza, el cuerpo recibe el estímulo de los sonidos de diferentes maneras llevándolo a crear movimientos. Hay diversidad de sonidos y ritmos, el cuerpo con alguno de ellos será provocado para ser activado hacia el movimiento.

La danza, es un conjunto de movimientos corporales que siguen el ritmo de los sonidos; la danza tiene una conexión directa con la música, los elementos que la componen son: el ritmo, la expresión corporal, espacio, movimiento y estilo; la danza puede ser espontánea o previamente

planeada con una coreografía de por medio, con la cual se expresan estados de ánimo, sentimientos, emociones.

Desde las culturas más antiguas el cuerpo se ha utilizado como herramienta de expresión, guiadas a manifestar la cosmovisión de un determinado lugar y época.

De esta manera la relación que mantiene el cuerpo, desde culturas antiguas, estaba orientada a la conexión con la naturaleza, entendiendo el cuerpo como parte del todo y como vía a lo divino.

Para este taller se escogió la biodanza para el acercamiento con la danza, la biodanza consiste en la integración humana, la concentración consigo mismo a través de la danza y ejercicios de comunicación en grupo, viviendo el aquí y el ahora con sus movimientos libres y sentidos con la música; la biodanza busca acceder a la fuente del deseo de la vida cotidiana, exaltando la alegría.

El desacelerar el caminar, desconectar el celular, comer pausado, disfrutando la comida, tomar un baño con gusto, buscar el placer en actos comunes, pero vitales. Disfrutar cada momento y ser presentes en él.

La biodanza da amplitud a la creatividad no solo con el cuerpo también con su propio ser, al concentrarse en sí mismos da la capacidad de ver las cosas, situaciones, e ideales claramente, dando creatividad para su solución o desarrollo. Al estar en grupo hay un compartir dejando que tu afectividad aflore, la biodanza va más allá del ego de “bailar bien” o hacerlo correctamente con los pasos adecuados, es vincularse con sus emociones sentimientos y todo lo que lo rodea, personas y espacio. “Estamos saliendo del florecimiento del individuo anárquico para evolucionar hacia una nueva forma de vinculo donde desaparezca el “yo soy yo y el tú eres tú”

para convertirse en “cada uno es parte del otro y ambos somos parte de la totalidad”. (Toro., Biodanza, 2007, editorial cuarto propio).

Desarrollando la Fuerza interior, ayudando a la fluidez de expresión de emociones y sentimientos. Rolando del Toro creador de la biodanza, expresó “La memoria de mi danza queda registrada en alguna parte, gira, se expande vuela, se transforma en semilla y vuelve a su forma humana”. (Toro.2007)

Los ejercicios están asociados a la música, a distintos tipos de música, calmada o rítmica, según la música su intensidad, volumen, duración o tono. El cuerpo responde de maneras distintas, también depende de la persona y de sus vivencias, creencias, cultura, su sentir en la música será expresado, la mente asocia el sonido a diferentes situaciones y se comporta como tal.

Para abordar el tema se realizó una conversación sobre la biodanza si habían escuchado sobre ella, o si de alguna manera ellos usaban la danza para expresarse; muchos dijeron que cuando salían a bailar, ellos se expresaban, uno de ellos dijo que si les gustaba una chica salía a bailar cierta música que lo haga sentir en confianza con sus pasos, que lo usaban para trasmitir, expresar esa emoción y sentimiento; otra participante dijo que si, que disfrutaba mucho bailar y que lo hacía cada vez que podía, haciéndola sentir bien con ella misma, como si dejara salir toda la energía contenida; otra persona dijo que no lo hacía porque no sabía cómo, haciéndolo sentir incómodo; luego de escuchar las respuestas de cada quien, se dio una explicación sobre lo que trataba, aclarando que la biodanza no es un baile para los demás como si se fuese a ser una presentación, es personal, se trata de disfrutar de los ritmos.

Se dio inicio a su puesta en práctica, bailando cada uno en su puesto de la forma como sintiera la música. La música puesta fue previamente pensada por sus sonidos, se pusieron diferentes tipos entre ellos, música africana, música ancestral, percusión afro, música celta,

sonidos de la naturaleza, música de diferentes lugares conocidas y poco conocidas que tuvieran un ritmo que de cierta manera el cuerpo se sintiera conmovido. En momentos muchos de ellos se sintieron incomodos y observaron si los demás los estaban observando.

En la biodanza es importante el autoconocimiento, pero también la relación con los demás.

Se desarrollaron tres ejercicios de biodanza el primero constaba en hacer parejas; se les hablo que esta vez no hicieran pasos que conocían, se trataba de sentir la música, de compartir los movimientos con su pareja; para evitar que se sintieran incomodos, se les pidió cerrar los ojos para salir de lo habitual, ponerse de espaldas con el mismo apoyo de uno sobre el otro, evitando quedar uno debajo o encima del otro, sentir sus cuerpos y al ritmo de la música puesta bailarían.

Este se hizo con el fin de sentir el apoyo para sentir que nunca se está solo, que como cada uno recibe apoyo también puede brindarlo, este ejercicio parecía resultar difícil porque consistía en no separarse y su única unión fueron su espalda y la conexión en sus movimientos, ninguno debía guiar al otro, los dos deberían encontrar el movimiento; pasado el tiempo todos lo lograron y se vio una conexión entre ellos, se observó a las parejas disfrutar del momento.

En el segundo ejercicio también estuvieron en pareja, pero cambiando de persona, diferentes a las cuales estuvieron en el anterior ejercicio, este consistió en la confianza y la acogida de las energías de la otra persona, uno de ellos estaría con los ojos cerrados y la otra persona debía guiar los pasos, tomados de las manos o de la forma que lo desearan al ritmo de la música, la persona que no tenía los ojos cerrados debía proponer el ritmo y los pasos, para este ejercicio hubo una canción de ritmo suave y una de ritmos tropicales que implicaba mayor movilidad, en este ejercicio la mayoría se sentía cómodo; tenían confianza en su pareja, pero poca aceptación en los pasos a seguir propuestos por el compañero, muchos de ellos quisieron

imponer sus propios pasos sin dejarse llevar, así que se les recordó que es igual en la vida cada uno tiene su punto de vista pero también se debe escuchar los demás, abriéndose a una retroalimentación continua y no a un estancamiento personal.

El tercer ejercicio fue sobre la comunicación mutua, a través de la yema de los dedos ellos bailarían dejándose llevar por la música, este ejercicio resulto agradable para ambas partes, las dos personas estarían con los ojos cerrados, las guías tuvieron el cuidado pertinente para que ellos no tropezaran. En este ejercicio hubo variedad de música con la cual todos se divirtieron y se sentían cómodos.

Al finalizar se habló sobre lo experimentado, dijeron que los ejercicios ayudaron a liberar temores, un participante expuso que el tener cerrados los ojos evito que se esté viendo los pies cada vez que se movía y produjo que sintiera con gusto la música.

Figura 9. Experiencia con la danza

Fuente: el presente proyecto

2.1.7. El teatro

El teatro consiste en la recreación de historias reales o figurativas que pueden ser relatadas mediante, la expresión corporal, gestualidad, la palabra, los sonidos, la música; se pueden utilizar todos los recursos o solo algunos de ellos, pueden tener un carácter gracioso, conmovedor, impactante, entre otros, es un arte escénico, una representación en vivo, que puede ser preparada o improvisada, donde puede haber un personaje o varios, puede haber varios personajes y una sola persona quien interprete a todos; la representación puede llevarse a cabo en un escenario como un teatro o puede realizarse en ambientes públicos como las calles; por lo general se representa ante un público; El público puede ser un espectador pasivo o tener alguna participación con la representación.

El espacio teatral puede tener contenido escenográfico, como la ambientación, utilería, vestuario o todo puede ser representado mediante la imaginación.

El teatro permite al interprete ser otra persona diferente o con rasgos similares a su propia persona; todas las personas poseen toda la gama emociones, que son demostradas de diferentes maneras y de diferente intensidad, unas pueden sobresalir más que otras y el teatro brinda la oportunidad de resaltarlas con los personajes, permitiendo la expresión.

El teatro reflexiona sobre la memoria, el olvido y el miedo como condición humana.

El teatro somete al juicio de la imaginación y el individuo puede contemplarse en la versión personificada de sí mismo y reconocerse. un reflejo de la sociedad en la que se vive; esta catarsis reflexiva del público. Como diría Arthur Miller “ El teatro no puede desaparecer porque es el único arte donde la humanidad se enfrenta a sí misma”.

Para el acercamiento con el teatro se eligió el psicodrama. El psicodrama consiste en la expresión dramática y juego teatral, poner en escena lo vivido como herramienta de catarsis,

exponiendo el pasado, presente y futuro, vivido o imaginado, el teatro da la posibilidad de vivenciarlo aquí y en el ahora, al remontar al momento, lugar, con toda las emociones y sentimientos que pueden surgir, abordado dicho tema y personaje.

El psicodrama es una forma de psicoterapia, ideada por Jacob Levy Moreno y concebida inicialmente como terapia grupal o psicoterapia profunda de grupo. Un método para sondear a fondo la verdad del alma a través de la acción, el objetivo del psicodrama es terapéutico, la búsqueda de moreno es la de la espontaneidad y la creatividad; Como diría Moreno "el hombre se conecta con dios cuando es espontaneo". (Jacob Levi moreno,1946)

El psicodrama le da prioridad al teatro experimental, espontáneo e improvisado, dando la oportunidad de ver desde otro lugar la propia experiencia o imaginario, haciendo que sea visible para la consciencia, brinda encontrar alternativas para el cambio personal.

En el psicodrama se requiere de acción e interacción, para atender a la persona como un ser social y no aislado, las personas nacen en una sociedad y conviven con ella día a día, ayuda a modificar patrones establecidos en las relaciones con los demás y con ellos mismos, para vivenciar alternativas de la misma realidad conocida, fortaleciendo la creatividad y espontaneidad desde la representación teatral hacia la vida.

Para iniciar con el tema, se dio una explicación sobre el teatro y el psicodrama mientras se hizo unos calentamientos de cuerpo y gestualidad, explicando que en este ejercicio ellos podían emplear lo visto en los anteriores temas, como en la expresión corporal y la danza, los niveles, dimensiones, direcciones, velocidades, ritmo, espacio, movimiento, estilo, adaptándolas a su personaje.

Para abordar el tema se desarrolló un ejercicio que consistía en la representación de la persona que ellos en algún momento de su vida se plantearon ser y por alguna razón no lo han

realizado, por diferentes motivos, pero en su interior lo siguen deseando, un ejemplo de ello sería "cuando se es niño se quiere ser astronauta", pero con el paso del tiempo y llegada a una edad ese sueño se queda como una fantasía. El ejercicio no solo iba enfocado a nivel profesional también iba enfocado a cambios como persona; "una versión mejor de sí mismo" también se puede quedar en algo imaginario, como pensar que, "si no fuese una persona de carácter fuerte e impulsivo, llevado por lo general a la agresión contra otras personas, tendría más amistades", se queda solo en suposiciones.

En el ejercicio el personaje sería ellos mismos, pero quitando las inseguridades de por medio, "su mejor versión", como ellos se han observado.

En el ejercicio convergen varios puntos, el pasado, el presente, el futuro, lo real y lo imaginado, el ejercicio permite la reflexión sobre la vida, sobre algo que se quiere, que surgió en dado momento, por algún motivo; pero no se ha materializado como tal, se lo ha postergado consecutivamente, ha sido dejado a un lado, pero con un sentimiento de querer hacerlo, viéndolo lejano e irrealizable.

En el ejercicio se expone el pasado, las actividades presentes y el futuro provisto, tomando conciencia de lo que se es y lo que se hace, es lo que realmente se quiere.

Se dio tiempo para permitir que la creatividad surja; tiempo para crear en ellos mismos un ambiente de seguridad, confianza, que permita entrar en contacto consigo mismo y prepararse para la acción; cada uno tomo un espacio en el salón, hasta lograr captar su interior, subjetividad en el personaje a realizar. Se les ofreció variedad de vestuario para que logren personificarse. Cuando todos se sintieron seguros de su decisión, se les reunió, y se habló del entorno en el cual estaría ese personaje, un personaje en sociedad, participe a diario de ella; la sociedad con las que

el personaje compartiría serían los demás personajes; así que todos estarían en la misma interpretación teatral, cada uno con su personaje contando, una situación, una historia.

Se les dio el tiempo como grupo, para exposición de su personaje a los demás, para la organización y la toma de decisión de la historia a contar.

La representación, tuvo un personaje central, una chica de vestimenta y comportamiento dual; hombre y mujer, los demás personajes fueron personas que ella conoció en su camino; cada uno de ellos le contaba su propia experiencia, su forma de vivir y sus propias creencias, entre ellos hubo un marinero de carácter fuerte de movimientos duros y bruscos, estricto, poco flexible en sus criterios; un pescador sencillo, feliz de su paz y tranquilidad; un mago con una postura auténtica, de mucha elegancia, sabio, libre en su vivir; una mujer astral, sabia en su conocimiento de las energías, libre, tomadora de riesgos, una persona que no pensaba dos veces en lo que quería, si lo quería lo realizaba; una mujer flamenca segura de sí misma, libre en su expresión sin ninguna cohibición, sin temor alguno de las miradas ajenas y un sacerdote, un ser espiritual correcto en su vida, de profundo conocimiento, prudente y cuidadoso para dar consejos, al igual que con su vida.

La dramatización termino cuando el personaje principal dio un monologo de su existir, sus restricciones y posibilidades, mostrando un desconocimiento por quien era, este personaje tenía una confusión por lo que debía y quería hacer. Terminado el ejercicio se hizo una mesa redonda para compartir, para expresar las sensaciones y vivencias que resonaron en el interior. Se dialogó experiencias vividas que les han hecho tener un carácter, haciendo que surja nuevas, inseguridades y seguridades. La persona que realizo al marinero expuso que el represento las cosas que no quería ser, porque le resultaba más claro que era lo que no quería ser, que lo que quería ser.

Figura 10. Experiencia con el teatro

Fuente: el presente proyecto

Este paso permitió la observación para determinar el estado del arte en su expresión emocional y su autoconocimiento; sujeto a ello se puede decir que los participantes del proyecto en la mayor parte del tiempo no se brindan un espacio para su expresión emocional, privando el autoconocimiento, desconociendo sus habilidades y posibilidades que el arte ofrece. Las personas que practicaban o estaban inmersos en alguna rama del arte, lo hacían, como una práctica para mejorar sus técnicas y estética, convirtiéndose en un reto personal, alejándose de la esencia del arte que es la expresión, sin interiorizarla para entender lo que se es como persona, un autoconocimiento que da una posición clara de lo que se quiere mejorar o lo que se quiere ser.

3. CAPÍTULO 3

3.1. LA BELLEZA SE DEFINE COMO LA MANIFESTACIÓN SENSIBLE DE LA IDEA. (Georg Wilhelm Friedrich Hegel)

Desarrollo de los talleres que aportarán la información necesaria para la realización del proyecto de investigación.

Figura 11. Desarrollo de talleres

Fuente: El presente proyecto

"Ningún hombre tiene el derecho de dictar lo que otros hombres deberían de percibir, crear o producir, sino que todos deberían ser motivados a revelarse a sí mismos, sus percepciones y emociones y construir su confianza en el espíritu creativo". Ansel Adams

Con la información recolectada en el paso anterior, teniendo en cuenta desde la experiencia personal y experiencias compartidas con el entorno por parte de las investigadoras, se realizaron las preguntas frecuentes de un ser humano, que a través del tiempo se han hecho para conocer y entender su propio ser; vinculándolas con el arte. Con base en ello se realizaron diez talleres de la autoría de las investigadoras para proporcionar la información que llevaría a la respuesta de la problemática planteada en el proyecto.

Los diez talleres van dirigidos a la introspección de cada participante, exaltando su espíritu creativo, evidenciándolo a través del arte.

La creación es el arte de conocimiento en donde se hace entrega de nuevos mundos, sus mundos.

"La obra es pues la forma material exterior que posibilita la comunicación del contenido inmaterial, el lenguaje de alma a alma que habla de emoción." "La obra es de este modo la fusión inevitable e indisoluble del elemento interior y del elemento exterior, es decir, del contenido y de la forma." (Kandinsky, V. La gramática de la creación. El futuro de la pintura. Barcelona. Paidós. 1996 (pág. 41, 42)).

Para Kandinsky, teórico del arte, el alma del artista había de sentir una especie de vibración para que pudiese producir su obra. De otra manera, esta sólo sería un simulacro de obra. La emoción producida por la vibración del alma es el contenido de la obra (Silenzi 2006, Pág. (201-217)).

Para Hegel la estética debe ocuparse solamente de la belleza artística, que juzga superior a la belleza natural. El motivo de tal superioridad es su carácter espiritual.

En el arte, el espíritu se percibe a través del mundo material, superando, sin embargo, la particularidad de la materia. Por este motivo, para apreciar el arte no basta, según Hegel, ni el

sentimiento ni el gusto, porque el arte se dirige al espíritu, que no puede detenerse en su dimensión sensible.

El interés artístico busca lo universal, dejando libres los objetos que considera. Aquello que el arte permite contemplar no es el objeto en su realidad material, ni la idea pura y general, sino el aparecer de la verdad, algo ideal. El arte está situado, por lo tanto, a mitad de camino entre lo sensible y el pensamiento puro; pone en juego los sentidos ideales, vista y oído, cuya materia es lo sensible, por así decir, espiritualizado.

La misión del arte, pues, es representar en modo sensible un contenido, el concepto, el espíritu, debe ser accesible a la contemplación humana, a través de una forma sensible, la idea.

En la época posthistórica, el artista ya no solo trabaja con un solo canal creativo, sino que se sirve de una multiplicidad de medios de expresión.

En el recorrido de la vida el hombre se expresa con su cuerpo y sus palabras. Por eso el arte sirve como herramienta para toda persona en general. Cuando una persona tiene problemas para comunicarse verbalmente, el mejor medio para que se desahogue es por medio de la comunicación no verbal, en este caso refiriéndose al arte, a través del arte no sólo se pueden expresar, sino que también pueden llegar a reconocer sus emociones y favorecer la socialización. Todos necesitamos expresar y exteriorizar nuestras emociones.

El arte te hace sentir emociones y a través de él las puedes poner de manifiesto. Es un buen antídoto para la falta de expresión emocional.

El arte invita a crear, es un espacio tan libre que muchas veces sin pensarlo tanto se inicia la expresión, desde ese punto engancha al sujeto, hace que este fluya con sus pensamientos e ideas y las plasme por cualquier medio su sentir.

Al crear una obra de arte se abre un puente entre un yo y el otro, expresar el interior en el exterior, todo es posible e infinito en un renacer simbólico demostrando su conocer y su emoción.

El arte ejercita la percepción de la realidad, prepara para salir de la comodidad, de lo cotidiano, impulsa a conocer cosas nuevas, a enfrentar lo desconocido.

Desarrollar es llevar a cabo una idea, proyecto, persona, para que pase por distintos hechos consecutivos el cual llevara a un progreso. Los participantes en el proyecto en el paso anterior recibieron información elemental sobre las ramas artísticas, las cuales les permitirán su desenvolvimiento en los tallares y relación con el arte de una forma más amplia.

3.2 TODO LO COMPLEJO PUEDE DIVIDIRSE EN PARTES SIMPLES. (René Descartes)

Los talleres posteriormente expuestos y explicados, tuvieron libertad creativa, donde se expuso el tema y se dejó a la imaginación de los participantes expresarse mediante las posibilidades que ofrece el arte, a decisión de cada participante la manera de realizarlo.

A través del arte se puede llegar a expresar las emociones con mucha libertad debido a que posee muchas formas de expresión, este proyecto está centrado a conseguir mejorar el autoconocimiento a través del reconocimiento de las emociones, el cual se verá reflejado en cada taller que ellos realicen.

Cada categoría fue categorizada y codificada según sus similitudes y diferencias, al cual se le añadió un criterio temático, así resultaron tres categorías: autoconocimiento, el color de las emociones y subjetividad, y sus respectivas codificaciones AC, CE, SJ; a través de ellas los

participantes podrán acercarse más a ver cómo realmente son en su estado emocional, cómo se expresan y sienten, lo cual llevara a un acercamiento de sí mismos.

3.2.1. El Color de las Emociones (CE).

El color es capaz de estimular o crear diferentes emociones, los colores pueden hacer sentir a la persona enérgica o relajada, favorecen sensaciones térmicas de frío o de calor, también hacen percibir orden o desorden y aunque la percepción del color es un proceso individual y subjetivo los factores culturales también influyen en cómo el color afecta. Por ejemplo, algunos colores se identifican con lo masculino y con lo femenino, y otros con lo romántico.

La psicología del color afirma que cuando se escoge un color o tonalidad para la ropa, para un diseño gráfico o cualquier obra de arte e incluso publicidad y marketing, se está respondiendo a razones que están definidas en el subconsciente.

Inconscientemente al realizar una pintura o colorear un dibujo, la elección de colores puede revelar aspectos de la personalidad y estado anímico, es aquí donde se toma la percepción subjetiva de las personas para ver cómo identifican las emociones en los colores, dependiendo de su realidad.

El color influye sobre el ser humano, y también la humanidad le ha conferido significados que trascienden de su propia apariencia. Sus efectos son de carácter fisiológico y psicológico, pudiendo producir impresiones y sensaciones de gran importancia, pues cada uno tiene una vibración determinada la visión y por tanto en la percepción de cada persona.

Según Goethe, cuando se observa un objeto, su comprensión no solo depende de la materia y de la luz, como lo planteaba Newton, sino también de una tercera condición “la percepción del objeto”, subjetiva para cada persona.

Siguiendo la teoría de Goethe, Eva Heller realizó el estudio sobre la psicología del color; donde establece una relación entre los colores y los sentimientos, sin que esta combinación sea al azar, sino, al contrario, asociaciones producto de vivencias personales y experiencias universales que se encuentran en el pensamiento y en el lenguaje. La psicología del color es un estudio, destinado a analizar el efecto del color en la percepción y la conducta humana. Eva Heller explica, el efecto de la percepción y la conducta humana. Para ello realiza una explicación de cada color desde la perspectiva psicológica, llegando a conclusiones como:

-El color posee un valor simbólico.

-El color no es solamente un adorno.

-El color aumenta o reduce la expresividad de una película

-El color puede crear una atmósfera adecuada para que el mensaje llegue adecuadamente.

-Los colores tienen significado, por ello es importante conocerlos y usarlos según lo que se quiera comunicar. (Heller, E., 2004).

Según el estudio de Eva Heller socióloga y psicóloga, menciona que la piscología del color es la relación con nuestros sentimientos y demuestra cómo ambos no se combinan de manera accidental, pues sus asociaciones no son mera cuestión de gusto, sino experiencias universales que están profundamente enraizadas en el lenguaje y en el pensamiento. (Heller, 2004)

Talleres: Color Favorito, Percepción de las Emociones

3.2.2. Autoconocimiento (AC).

Consiste en conocerse a sí mismo, saber quién se es, darse cuenta de qué se siente en cada circunstancia y cuáles son las reacciones habituales. La aceptación y conocimiento de sí mismo, pilares fundamentales de la inteligencia emocional.

El autococimiento es un proceso continuo; quien se es, es consecuencia de todo lo que se vive, de las personas que se conoce, los valores inculcados, pensamientos en contra y a favor de cada situación y emociones que surgen entorno a ello; cada persona es la conclusión de todas las experiencias positivas o negativas. Conocerse lleva su tiempo y no siempre resulta agradable, a veces puede ser angustioso.

"Según la escuela filosófica de donde proviene la definición, el concepto de sí mismo puede consistir, unas veces, en una configuración organizada de percepciones de sí mismo admisibles por la conciencia". (L´ecuyer R, 1985, (Pág.2))

Se descubre que el ser humano se desconoce, le resulta difícil hablar sobre sus cualidades, fortalezas, valores, talentos, debilidades metas etc., aunque se cree que no hay nadie que se conozca mejor que su propia persona; hay aspectos de su personalidad que el ser humano no los admite, negándose la posibilidad de mejorar. Ideas que parecen incoherentes y contradictorias con respecto de lo se piensa sobre sí mismo, pero que también son parte de quien se es.

El autoconocimiento es darse cuenta de características propias, permitiendo considerar, analizar, interiorizar cada vivencia, cada expresión frente a situaciones, cada emoción, cada sentimiento. En ocasiones la propia esencia del individuo se desconoce para sí mismo.

El autoconocimiento permite conocerse y tener control de las emociones, desenvolviéndose en los diferentes ámbitos de la sociedad, tomando decisiones adecuadas con criterio propio; al encontrarse en contextos funcionales la toma de decisión demuestra que se

puede experimentar y equivocarse, para así encontrar en cada persona un ser independiente que tiene la capacidad de trabajar sus limitaciones para fortalecer su personalidad y carácter.

"El autoconcepto es una de las principales estructuras del ser humano que al ir evolucionando y desarrollándose, determina de manera más importante y relevante su propio comportamiento".

El autoconocimiento es la primera competencia de la inteligencia emocional, en la medida que se avance el propio conocimiento, se consigue mejorar el bienestar psicológico al desarrollar el autorespeto, cuando se conoce las limitaciones y posibilidades, se despierta la conciencia a los estados de ánimo, gozando una vida emocional más desarrollada; convirtiéndose en personas con claridad emocional que aplica en todas las facetas de su personalidad, siendo autónomas y seguras, centrándose en el presente, aumentando la capacidad de vivir.

Para los psicólogos John Mayer y Peter Salovey, ser conscientes de uno mismo significa: "ser conscientes de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo".

Talleres: Autorretrato, Mis Características, Autoimagen, Soy Yo.

3.2.3. Subjetividad (SJ).

Es el mundo interior del sujeto, su manera de pensar y sentir, influido por experiencias, conocimientos, deseos, creando una perspectiva personal frente a situaciones, dando como resultado una personalidad.

La subjetividad es algo que se construye en la medida que se vive, cambia y se transforma con las vivencias, es por medio de la experiencia que los sujetos se van convirtiendo en aprendices de conocimientos o de las historias de sus contextos; por lo tanto, la subjetividad

se va construye desde la infancia, ya que todos los integrantes que rodean al infante aportan a la construcción de su identidad, en un proceso de intersubjetividad. El concepto de subjetividad tiene desarrollos en disciplinas como la psicología, sociología, filosofía y educación, en relación directa con las ciencias sociales, en una búsqueda por comprender al sujeto desde sus diversas manifestaciones, bien sea en un colectivo o individualmente.

"El hombre es central en su propia subjetividad y en la de los demás. Por todas partes, el hombre se preocupa de sí mismo, pero a la inversa, este mismo hombre transmite las semejanzas que él recibe del mundo. Es el gran foco de las proporciones, el centro en el que vienen a apoyarse las relaciones y de donde son reflejadas de nuevo". (Foucault, 1966, (Pág. 32))

La personalidad se muestra en las diferentes expresiones, sin embargo, la constitución subjetiva de dichas expresiones es un proceso complejo donde también intervienen diferentes aspectos, entre ellos el contexto social de la acción, y los estados emocionales del sujeto, por tanto, lo subjetivo deja de ser externo, para integrarse en un complejo proceso que existe simultáneamente en ambas dimensiones; permitiendo evidenciar que la personalidad hace parte de la subjetividad y a su vez se van construyendo a la par con el fin de diferenciar al sujeto de los que lo rodean; pero teniendo en cuenta que es permeado por el contexto social al que pertenezca, por ende se retoma como un proceso complejo en el cual influyen muchos aspectos que están presentes alrededor del individuo.

"La Subjetividad: Internalización de la realidad. En la vida de todo individuo hay una secuencia temporal en cuyo cuso este es inducido a participar en la dialéctica de la sociedad, el punto departida de este proceso lo constituye o en cuanto expresa significado, o en cuanto es una manifestación de los procesos subjetivos de otro que en consecuencia se vuelven subjetivamente significativos para mí. esto no significa que comprenda adecuadamente al otro, hasta puedo

comprenderlo erróneamente. la internalización en este sentido general, constituye la base para la comprensión de los propios semejantes y para la aprehensión del mundo en cuanto realidad significativa y social "(Casas, 2008 (Pág.11))

La filosofía y la psicología convergen en un punto donde se ve a la subjetividad como propia de ser humano, en la cual habita la propiedad intrínseca de conocimiento debido a que se constituye de argumentos y experiencias la cual emana desde la percepción y punto de vista de alguien, dando al sujeto una individualidad.

Talleres: Mis Inseguridades, Onírico, Reconocerse en el Otro, Inspiración.

Los talleres buscan una actitud consciente y sensible hacia su propio ser.

En este paso los encuentros tuvieron algunos cambios, uno de ellos fueron los ejercicios de expresión corporal, los precedentes estaban dirigidos a la interacción entre los participantes y los que se realizaron en esta parte de los tallares fue orientada a el tema que se iba a tratar, con cada taller.

En la música también hubo cambios, la música en este paso fue propuesta por los participantes, la música se colocó con la acogida de todos, cada uno reprodujo por taller su propia música, quien quería escuchar algo diferente tuvo la opción de hacer uso de audífonos, con el fin de que cada persona encuentre su propio espacio, donde se sienta cómodo; aunque en su mayoría escuchaban la música propuesta. Esto también hizo que ellos brindaran un poco de ellos a los demás y se conocieran mejor.

Para la realización de los tallares también se brindó la posibilidad de hacer el taller en grupos, con la claridad de lo que cada uno debía expresar, se llegó a esa conclusión por la razón, que había gran variedad de ramas de arte; cualquiera de ellos podría trabajar o tener colaboración

del grupo si así lo requería; si llegaban a un mutuo acuerdo, cada uno expresaba desde la individualidad, presentando un solo trabajo.

El participante tenía acceso a todos los materiales utilizados en el paso experimental ya antecedido; lienzos, cartulina, lápices, colores, marcadores, acuarelas, vinilos, pinceles, hojas, arcilla, cartón paja, hojas, pasteles, vinilos, acrílicos, revistas, etc.

Para realizar los talleres se llevó a cabo una metodología (abierta al cambio, según circunstancias).

3.3 SENTIR, HACER, PENSAR, CREAR

Los Talleres Artísticos son actividades extracurriculares de participación libre y voluntaria. Su finalidad es contribuir a la formación integral de la persona desde la experiencia de conocimiento, apreciación y creación artística, a través de la búsqueda personal y comprometida de los participantes. Con base en el sentido educativo y expresivo que debe caracterizarlos, ponen su acento en la calidad de los procesos personales y vivenciales de los participantes más que en las obras o productos realizados.

Este proyecto se encuentra basado en el modelo pedagógico expresionista en el cual se sitúa en el centro de la acción formativa al sujeto, considerando que la esencia de la práctica artística reside en transmitir y expresar los sentimientos o emociones de este.

Metodología:

- Se realiza un ejercicio de expresión corporal adecuado al taller a realizar
- Se organiza a los participantes en el espacio de manera que no influya cada trabajo con el de su compañero.
- Se ubica los materiales en un espacio central para que sea accesible para todos.
- Se realiza un dialogo donde se expone el tema, explicando el taller e informando que se debe hacer.
- Se observan los procesos de cada participante, haciendo un acompañamiento, para resolver alguna duda y poder dialogar con ellos sin intervenir en sus trabajos, llevando un registro (escrito, fotográfico, audiovisual).
- Al finalizar la actividad se socializan los trabajos, con lo que cada quien quiere compartir, sin necesidad de intimar en cada persona.
- Se da una explicación de cómo el ejercicio refleja su subjetividad y personalidad de una manera objetiva.

Condensando el proceso y la socialización del taller se describirá brevemente el trabajo de cada participante destacando los aspectos relevantes.

Desde el momento que cada persona tomaba su puesto y se disponía para el taller se hizo un acompañamiento constante en el cual se escuchaba las ideas, se dialogaba con la persona para que pueda interiorizar más; ellos iban eligiendo su manera de expresarlo al igual que los materiales que iban a utilizar.

3.3.1. El Color de las Emociones (CE)

3.3.1.1. Color favorito

Hay preguntas comunes en una sociedad y una de ellas es el gusto por un color, se suele decir “para los gustos, colores”, para hacer referencia a la diversidad, así como hay una gama variada de colores, también hay distintas personas, cada una con su esencia. Este taller consiste en expresar el porqué del gusto de un color, que representa, que sienten cuando lo observan, que hay en su imaginario, y si no se tiene un color en específico, descubrir que color trae a su subconsciente una sensación, un recuerdo, pensamiento, un color que mueva la subjetividad, así sea momentáneo, cual es el color que ha tenido un impacto en el interior, describir su significado, que es propio para cada quien. Aunque hay cierto acuerdo sobre lo que los colores expresan ejemplo la gama de los fríos, melancolía y la de los cálidos alegría; las experiencias, la cultura, la personalidad influye aún más en el significado.

Objetivo: interiorizar, analizar el porqué de los gustos, que no se quede en una noción, saber que produce el gusto, para lograr un autoconocimiento, convirtiendo un aspecto común de la vida, en un autoconocimiento.

Taller: representar de manera artística el color que conmueva la subjetividad, a la hora de apreciarlo.

En el taller surgió una gran variedad de ideas, las cuales fueron representadas por los participantes de la siguiente manera:

Andrés pintó en un lienzo una mujer con colores cálidos, en el que se destaca, el color magenta, socializó que era el color de su preferencia, al encontrar su propio ser y voluntad para hacer las cosas; Daniel representó en un lienzo el yin yang y socializó que ponía los dos colores el blanco y negro dándole el concepto que ya posee el símbolo por sí mismo, compartió que se

sentía identificado con ello, dándole una identidad propia al añadirle unas alas y una corona; Juan Manuel y Danna realizaron el taller juntos argumentaron su decisión al símbolo de su amistad, ambos representan en un lienzo el color verde por el lado Juan Manuel y el negro por parte de Danna, realizaron dos manos, cada una perteneciente a los dos participantes, entrelazándose entre sí, las manos están en medio de la naturaleza; socializaron que, el color verde en Juan Manuel es el color de su personalidad y autenticidad destacando la viveza, la alegría, la esperanza y el amor; para Danna el negro es símbolo de seguridad y fuerza interna; Laura escogió los colores cálidos aunque en su dibujo sobresale el naranja, en su socialización no hizo una referencia a un color en específico, sino en un gran gusto por los colores cálidos, dándole un valor de fuerza y confianza en sí misma; Luis pintó la parte de unos ojos con entorno lleno de flores, hojas de diferentes tonalidades, socializando que prefería los colores cálidos; pero entre ellos el color amarillo; añadió un poema sobre su autoconocimiento, dejando hipótesis alrededor del tema; Vanessa simbolizó el color azul a su personalidad, esboza su silueta que extiende la mano sobre una superficie que se asemeja aún vidrio; en la parte inferior dibujó gestos que hacen referencia a sus estados de ánimo´ | .

3.3.1.2. Percepción de las emociones

Los colores definen el estado de ánimo y personalidad. Desde tiempos antiguos se viene asociando el color al estado de ánimo, por tanto, a las emociones. De tal manera que los expertos en la psicología del color aseguran que cuando se está anclado en un episodio de estrés o tristeza, el hecho de ponerse ropa de un color determinado o cambiar el color de las paredes de casa, ayuda a salir del estado emocional adverso en el que se encuentra.

La percepción del color es un proceso individual y subjetivo, cada color tiene un significado en el subconsciente, y a él se le asocia toda una serie de virtudes y valores que tienden a ir de la mano de la cultura en la que se vive.

Por tanto, cada color tiene una capacidad de expresión, aporta un significado a la persona que lo está percibiendo y provoca una emoción, una reacción positiva o adversa dependiendo del caso.

El ser humano tiende a añadir color a su vida, se quiera o no, el entorno lo ofrece y es absorbido por cada individuo, la capacidad de asociación es la que transforma en recuerdos esta particularidad.

Objetivo: Descubrir la relación entre emociones y colores, qué emociones son las que dominan en su diario vivir.

Taller: ¿Cómo ven las emociones?, ¿cuáles son las que más sienten en su cotidianidad, qué colores les darían?

Los participantes se expresaron de la siguiente manera:

Andrés realizo un trabajo didáctico; de manera horizontal ubicó tres colores el rojo, el amarillo, el gris, cada uno con una pestaña para poder abrirlo; en su interior tiene un personaje diferente con una expresión, asimilados al color; el rojo representando la alegría, el amarillo la neutralidad y el gris la tristeza; Daniel dibujo una caja medio abierta donde destacaba tres colores el negro, el gris y el blanco, predominando el gris socializando su estado anímico habitual, el aburrimiento; la caja representa el imaginario donde se puede encontrar diversidad de cosas, buenas y malas; Danna dibujo su propia mano sosteniendo un cigarrillo de varios colores a cada color le designo una emoción y socializo que lo quería representar de esa manera con la idea de ir quemando las emociones, "*como llegan rápido también se van*"; Edison dibujo una

boca de mujer que en su interior sostenía un ojo, socializando que representaba al color rojo y su perspectiva de él, lo define como un color mentiroso que representa la pasión, el amor, pero también hace alusión a la violencia, la sangre y la muerte; Juan Manuel representó una serpiente con la cual se siente identificado, explicó el uso de los tres colores, amarillo, negro y verde; el negro lo describió como la tristeza, el amarillo la alegría y el verde el color de su preferencia, la serpiente tiene rombos de filo amarillo y relleno negro, Juan Manuel dijo que el verde el color del cual estaba pintada la serpiente sostenía la tristeza y la alegría, con un espíritu de fe y esperanza; Laura dibujó tres personajes de diferentes colores; socializó que quería humanizar sus emociones, las que frecuentemente siente en su diario vivir; los colores son el naranja el que le representa felicidad, el gris representando la neutralidad y el verde la parte de su personalidad que con frecuencia oculta, su lado extrovertido; Luis realizo pequeños dibujos, tres que representan emociones, y uno su propia persona; las emociones representadas son la alegría, la tristeza y la contemplación; la imagen que lo figura es un ave con su escrito que dice: “y yo sigo siendo un ave sin saber dónde posarse”; Vanessa dibujo las emociones que frecuenta con gestos; en su representación esta la calma, la tristeza, la curiosidad y la quietud, destaca su conexión con la naturaleza

3.3.2. Autoconocimiento (AC)

3.3.2.1. Autorretrato

El autorretrato es uno de los ejercicios de análisis más profundos que se puede hacer, ya que implica escrutar el rostro y conocer hasta tal punto que la expresión que tenga en ese momento se traduzca en el dibujo o la pintura que aborda. Un autorretrato no necesariamente

implica un género realista. Tampoco implica necesariamente el término asociado a la pintura. Existe como recurso literario, muy próximo a la prosopografía y la etopeya.

La investigación aborda el tema del autorretrato desde una perspectiva abierta, el autorretrato como la creación de una obra, con cualquiera de las ramas de arte, en la que el individuo representa su propia imagen, y también el autorretrato simbólico o metafórico que proviene del diario íntimo, a través del cual intenta ordenar sus emociones. Por lo que la investigación considera que el autorretrato no será sólo la representación física del artista, sino cualquier proyección de los conflictos internos que la persona representa en su obra.

“Al principio, el autorretrato es un aprendizaje y luego se vuelve una representación; He aquí como me veo, He aquí como pienso que me vi". Pablo Picasso.

Objetivo: Con este taller se busca que las personas aprendan a conocerse y aceptarse tal como son, fomentando una autoestima positiva, utilizando como medio de expresión el arte, dándoles la libertad para trabajar y crear su autorretrato, sin guías o condicionamientos estéticos, aquí lo importante es el proceso que realizan las personas durante el desarrollo de la actividad.

Taller: realizar un autorretrato, no de cómo se ve físicamente, sino de cómo se siente.

Los participantes se expresaron de la siguiente manera:

Andrés realizó dos dibujos, en el primero un rostro sonriente y en el segundo se representó en un rostro con tres perfiles que mantienen un gesto neutro; Daniel se retrató así mismo con la vestimenta que habitúa, en medio de un paisaje, con un personaje a lo lejos que está consumiendo una bebida; Danna retrato la parte superior de su cabeza, en medio de una constelación, la constelación de escorpio, en medio de estrellas, con sus ojos iluminados, uno de color azul y el otro de blanco; Edison dibujo su rostro en medio de una calavera, una máquina de tatuar y una mano de esqueleto; Juan Manuel dibujo una fuente en medio de un cristal verde,

sobre la fuente un pájaro, que representaba a él mismo, a los lados salían dos manos incluyendo la parte del antebrazo cada antebrazo tiene dibujado una máscara, una de tristeza y otra de alegría todo ubicado adecuadamente; Laura se dibujó a sí mima con una silueta tras ella, su rostro representado es caricaturesco con un gesto tímido; Vanessa retrato las partes esenciales de un rostro, ojos, nariz y boca todo en un tono azul verdoso, con una luz en su frente.

3.3.2.2. Autoimagen.

La autoimagen es esa fotografía interna (y con frecuencia falsa), que se tiene de su propio ser y que está presente, cada vez que se dice o piensa "yo soy" o "yo no soy" y es la responsable de decir "yo puedo" o "yo no puedo".

"No permitas que lo que no puedas hacer interfiera en lo que eres capaz de hacer." –John Wooden

Cuando se habla de autoimagen se refiere a la imagen que cada subconsciente tiene de sí mismo. Esta imagen manipula la personalidad, el comportamiento y es responsable de todo lo que se es en cada momento de la vida. Lo que se piensa de sí mismo afecta esta imagen.

Objetivo: Establecer un diálogo con el interior, con el conjunto de ideas, motivaciones y sentimientos que tienen en sus mentes.

Taller: realizar una reflexión de sí mismos y qué cosas cambiarían.

Los participantes se expresaron de la siguiente manera:

Andrés decidió hacer una frase "como me veo, me siento bien"; Daniel se dibujó de espaldas con una chaqueta que tiene dos caras de perfil, una alegre y una triste, el personaje representado se encuentra observando una pared donde hay palabras como, "autoestima, quererte, inseguridad, confianza", todo en un tono gris; Danna realizo su silueta que en lugar de

cabeza tenía un gran ojo, esta silueta esta sobre el agua, desde donde se encuentra salen tres causes, uno turbio, uno normal y uno que evoca paz; Juan Manuel se retrató con un gesto de paz y tranquilidad, en sus manos sostiene un globo verde en forma de corazón; socializó que puso todo lo que ha querido cambiar en su aspecto físico, siempre manteniendo la esperanza representada en el globo; Laura se dibujó en tres caricaturas con diferentes gestos; una abrazándose, otra riendo; y otra teniendo seguridad; Luis dibujo un personaje surrealista que está tambaleando con respecto a su posición, en su socialización expresó que le gustaría cambiar la falta de control en su vida; Vanessa dibujo hojas en curvas y algunas formadas con puntos de diferentes estilos, la gama de colores que sobresale es el verde, socializo que lo que ella cambiaria sería la distracción y la dispersión lo cual lo miraba en forma de curvas.

3.3.2.3 Sus Características

En general, cuando se habla de “mejorar personalmente”, casi todas las personas reconocen que a lo largo de sus propias vidas se han preocupado y han intentado conocer y cambiar conductas y actitudes que no parecían favorables.

Para conocerse es bueno conocer y reconocer las características “positivas” o “negativas” tanto de sí mismos como las que puede observar la gente del entorno, porque en ellos también se reflejan

¿Qué cosas interesantes puedo reconocer en mí? No se habla de aquellas cosas que han sucedido o que han salido bien o mal, sino, de cualidades personales, de virtudes.
Los dos puntos de vista; el propio y el de los demás; muchas veces no considera aspectos positivos personales como cualidades para tener en cuenta, o simplemente considera que éstas no son tan “buenas”. Sin embargo, para otras personas tales virtudes son significativas. El tener las

dos perspectivas ayuda a crear una idea más clara de quien se es y cómo es la mirada de los demás, así se logra mirar cosas que se tiende a ignorar de sí mismo.

Objetivo: Conocer aspectos, cualidades, virtudes personales "buenas" y "malas" que pueden reconocer y/o que otros ven.

Taller: realizar una "lista" con las características "buenas" y "malas" que sientan tener y observar a los compañeros para identificar desde la propia perspectiva cuales son la de los demás, cuales puede percibir desde la convivencia que se ha dado durante los encuentros.

Los participantes se expresaron de la siguiente manera:

Andrés realizó un señor que irradia paz, entre sus manos sostiene una vasija de agua; en el lado derecho de su oído hay un demonio, y al lado izquierdo un ángel, socializó que quiso representar a un dios, al cual siempre lo acompaña lo bueno y lo malo; Daniel se figuró en una persona enojada con todos los defectos que él observa, entre ellos un reloj representando la impuntualidad, en sus manos sostiene una botella de alcohol y en la otra un cigarrillo, de su boca sale una palabra vulgar; socializó que todo lo expuesto debe cambiarlo; Danna dibujo una figura principal de color negro de la cual sale rices en medio de un espiral de dos colores azul y verde; en su cabeza un signo de exclamación y en su rostro una huella; Danna socializo que el espiral donde la figura se encuentra son la esencia y la raíz que siempre está girando alrededor de ella que en un punto se une, la huella en su rostro es el churo cósmico, el símbolo de su vida; todo en conjunto es el significado ser parte de un todo; Edison dibujó un círculo que contiene un paisaje con dos esferas rojas en la parte superior, en la socialización Edison expresó que representó la cara de la vida, con los colores que internamente lleva consigo, los grises; las montañas, representan las partes que falta por explorar en sí mismo, lo hizo en forma circular como la forma de la cara; expresó que la vida se trata de descubrir, por tal razón llamó a su obra la cara

de la vida; Juan Manuel dibujó un caballero llegando a una torre donde se encuentra una mujer con una expresión de tristeza; sobre la torre hay un ave gigantesca que la protege, evitando la salida de la mujer; Juan Manuel socializó que el dibujó las dos situaciones, articulando lo positivo y negativo de él mismo, se siente identificado con las dos situaciones, la situación del caballero carismático, leal, con la energía que un caballero debe poseer y la parte negativa representada por la mujer en espera de que la salven de un monstruo, mostrando ser dramático y poco seguro; Laura se dibujó con dos lados opuestos uno representando en color gris y otro en color naranja, en el gris se observa una persona ensimismada; en el color naranja una apersona contenta consigo mismo; Laura socializó que representó los dos lados que conforman su personalidad, sus momentos de calma, felicidad y su lado lleno de inseguridades; Luis hizo tres trabajos, uno de ellos es un escrito sobre el silencio y sobre sí mismo donde hay un chico con la boca abierta y diente afilados, Luis socializó que lo realizó pensando en su ansiedad el cual concibe como un error a la hora de relacionarse con los demás; el segundo dibujo es surrealista, es una persona compuesta, en partes es persona y en partes es árbol, tiene varias manos en todo su cuerpo, unas que son ramas de árboles, otras caídas que gotean y al final del goteo sale una esfera, en la parte inferior hay dos colgadas amarradas al tronco, el personaje lleva de sombrero la parte superior de un tronco, el tronco tiene gesto deprimente, el personaje lleva anteojos oscuros, de él salen dos pájaros y a un lado hay un escrito en islandés; Luis socializó que hizo este dibujo pensando en sus defectos, cualidades e inseguridades; en la tercer expresión se observa la sombra de un rostro que se desvanece, Luis socializó que este hace referencia al no saber qué hacer, lo cual lo comprende como "*otra ansiedad*"; Vanessa realizó un camino de hojas de diferentes colores, socializó que lo que está ahí no es bueno ni malo, sino virtudes, las

cuales pueden volverse en contra y defectos que pueden ser un puente para llegar donde se quiere; concluyendo que, para todo hay males.

Al finalizar la socialización de los trabajos, cada persona dijo lo que pensaba de los demás, de cada uno de los participantes, en el tiempo que había compartido; en general fueron opiniones buenas hacia sus compañeros, cada participante de las opiniones recibidas se notó admirado sobre lo que las otras personas percibían de ellos.

3.3.2.4 Soy yo.

El ser humano convive en una sociedad de medios de comunicación, publicidad, redes sociales, etc., medios que fomentan patrones de comportamiento, moda, formas de relaciones afectivas, alejando a los individuos de la capacidad de reflexionar y la capacidad de elección personal; lo elemental que es "ser uno mismo" se distorsiona, lo que hace que en la mayoría de momentos las personas ocultan su propio ser, por miedo a ser rechazados en una sociedad o en un grupo determinado, de esta manera se aceptan situaciones o comportamientos; perdiendo identidad y esencia, las personas suelen ocultar aspectos de su vida frente los demás porque se piensa que resulta vergonzoso, creando inseguridades en cada persona.

Ser lo que se es implica descubrir en cada uno un potencial que cada individuo posee para dirigir su propia vida, toda persona puede aportar conocimientos, experiencias, cariño, respeto, para sí mismo y para los demás para así enriquecer una sociedad en la diversidad física y mental.

Ser si mismo da libertad, libertad para elegir.

Objetivo: reconocer a la persona que se oculta en el interior de cada uno, a fin de que surja el respeto por sí mismos.

Taller: expresar mediante el arte quien se es, en la presente etapa de la vida, como persona con cualidades y defectos.

En este taller se optó por motivar a que todos los participantes realizaran y expresaran sus ideas de manera corporal, y no como se habían llevado a cabo los anteriores; en todos los anteriores talleres tuvieron libertad de elección en la manera a realizar su expresión pero como resultado se evidenció que ellos mismos por cierta inseguridad y zona de confort creada con el paso de los talleres; decidían estar en su asiento expresándose de manera plástica dejando las artes escénicas a un lado, se limitaron en la mayor parte de su proceso a estar sentados; al ser esté el ultimo taller, no se impuso, pero se motivó que den vida al cuerpo.

El taller resulto de manera óptima, pero la pregunta fue compleja para cada participante, ya que divagaban en ello, cada uno se dio su tiempo y tomo su espacio para concentrarse, se sugirió hacer lluvia de ideas para concretar la realización de su expresión. Al comienzo se los noto incómodos pese que todos tenían la idea y como lo iban a realizar, ninguno sentía la seguridad de indicarlo frente a los demás; al ver la postura del grupo, se realizó un dialogo para darles confianza y se sintieran a gusto, recordando el respeto y seriedad del grupo.

Los participantes se expresaron de la siguiente manera:

Andrés pintó en un lienzo cada sentimiento que sobresalía de su personalidad, los representó por medio de trazos hechos con aerosol, mientras los complementaba con movimientos de expresión corporal; Daniel se representó a través de una dramatización, pidió colaboración del grupo para representar situaciones, a cada persona le dio un comportamiento el cual debía encarnar mientras él pasaba por el espacio que ocupaba cada uno, generando una situación, transmitiendo su sentimiento interno; Danna realizó un monólogo en el que cuestionaba su propia existencia, destacando rasgos de su personalidad, añadió aspectos por

mejorar, concluyó con una hipótesis sobre su ambivalencia, donde coexistían emociones y sentimientos opuestos, al igual que personalidades; Edison se interpretó mediante las cosas que le gustan hacer, como la música y el tatuaje, realizando con gestos y movimientos una pintura expresionista; Juan Manuel por medio de un monólogo asumió tres roles con los cuales se sintió identificado, los cuales fueron, un bufón, una serpiente y el mismo usando una máscara, los tres personajes los acompaño de gestualidad mientras describió lo malo y lo bueno que vivió con cada uno, divagando para tomar una decisión entre alguno ellos, para continuar en su existir, se concluyó en una indecisión abriendo dos posibilidades entre lo bueno y malo las cuales las dejaría a un porvenir; Laura empezó por poner en comparación opiniones de otras personas sobre su personalidad que frecuente mente ha escuchado y lo que realmente ella es, haciendo dos listados en "como me ven" y "como soy", cada opinión la representó con un trazo, al igual lo que realmente ella es, dejando una oposición de un listado con el otro, concluyó en dibujar un ojo el que contuviera los diferentes trazos, mientras su cuerpo al realizar cada trazo lo acompañaría de gestualidad y expresión corporal, al terminar todos los trazos, rayó en medio de ellos con un color naranja; Luis realizó una representación en la cual desarrolló una historia que figuró sus emociones y pensamientos del momento; la historia trató de detectives ubicadas alrededor y en diferentes niveles, todos en una posición superior al del supuesto delincuente al que le realizaban preguntas rápidas y difíciles, con ánimo de confundir al delincuente mientras el verdadero "yo" de Luis se ubicaba escondido detrás de la persona acusada; todo se realizó en un determinado tiempo, se completó, con un boceto del rostro de Luis que realizó la persona indagada; para la realización de ello todos sus compañeros participaron, cada integrante tenía una emoción que debía representar por medio de las preguntas; Vanessa realizó un monólogo donde hizo un compendio de historias, donde trata de responder a la pregunta realizada en el taller,

describió en un comienzo entre ser y no ser, dejando solo el pensamiento en azul, color donde resalta su personalidad y momentos vividos, dejando en claro su gusto por el color.

3.3.3 Subjetividad (SJ)

3.3.3.1 Mis inseguridades

Las inseguridades que las personas poseen pueden ser un impedimento para desarrollarse en la vida cotidiana, estas inseguridades surgen de diferentes factores y todos asumidos por la propia persona lo cual hace que cree sus propios límites frente a la vida, crea falta de confianza en sí mismo. El ser humano está en una sociedad que presiona a cumplir un sinfín de expectativas que en ocasiones llegan a ser una carga psicológica significante.

“una forma de fomentar nuestra fuerza de voluntad y enfoque es controlar nuestras distracciones en lugar de dejar que ellas nos controlen a nosotros.” Daniel Goleman

Objetivo: reconocer los límites que cada persona adapta en su vida; es más fácil buscar solución a algo que se conoce, que a algo desconocido. Para obtener un cambio, para avanzar, se debe identificar los obstáculos para poder sobrepasarlos, identificar el dialogo interno consigo mismo; las personas no suelen darse cuenta de los comentarios negativos que se expresan a sí mismos, los cuales no permiten su desarrollo personal.

Taller: identificar y figurar como ve sus propias inseguridades.

Los participantes se expresaron de la siguiente manera:

Andrés pintó en un lienzo la ciudad donde el habita, indicó su gusto por el “grafitti”, socializando que su propio gusto al igual de darle una gran satisfacción también desencadena grandes inseguridad al no cumplir sus expectativas, dejando una sensación de ansiedad, lo que afecta a los demás aspectos en su vida, afectando su autoconcepto; Daniel dibujó su rostro

cubierto por una máscara, donde esta sonríe mientras su mirada denota tristeza, socializando su miedo a indicarse el mismo, por temor a que puede pensar la otra persona; Danna dibujó su silueta, sobre su cabeza formó un monstruo, lo que representa sus limitaciones, en una mano florece una planta y en la otra mano, muere una flor, da a conocer en su socialización que sus inseguridades muchas veces toman decisiones, lo que deja su sentimiento a un lado; Edison pinto una cabeza humana que supone ser una manzana y dentro de ella una serpiente carcomiendo la cabeza, socializó que esa es la figura mental que tiene de sus inseguridades; Juan Manuel dibujó un monstruo el cual sobresale del agua y en el fondo del agua se visibiliza una figura humana conectada a dicho monstruo, Juan Manuel socializó que la figura muestra el sentimiento sobre sus inseguridades, donde el único que le da vida y fuerza a dicha inseguridad es el mismo, Laura dibujó un monstruo de varias cabezas dándole a cada una de ellas una gestualidad que representaba cada inseguridad, Luis dibujó un árbol con un rostro de bebé que en una de sus ramas tiene una cabeza de una persona adulta colgando; Vanessa en una hoja hizo divisiones, alrededor formo un círculo y en cada división puso cada inseguridad, formando un símbolo, en el centro contenía el color azul, que es el color con el que se representa.

3.3.3.2 Onírico

Es común en seres humanos tener sueños, muchos creen que solo es divagación de la mente, otros les dan un valor especial aludiéndole, posibles visiones, o presagios, pero claro es, es que hace parte del inconsciente de cada individuo, los sueños pueden ser muy claros o difusos; se considera a los sueños como un lenguaje interno del ser humano, lenguaje verbal y de imágenes, que integra elementos de la realidad y elaboraciones simbólicas que viene del sujeto que depende de su estado valorativo y percepción sobre un tema, asunto, idea, pensamiento.

Según Piaget, una imagen onírica es una imagen mental que existe en el inconsciente, representando a lo que perceptivamente no está, dándole un valor simbólico; para Freud las imágenes internas, tienen naturaleza simbólica de la cual generalmente el sujeto no es consciente, los sueños sirven para comunicar todo aquello que la mente consciente no puede aceptar; es decir, los sueños son la vía de expresión de deseos reprimidos que tiene la persona; para Carl Jung el ámbito del significado de los sueños es más amplio, reflejan mejor la riqueza y la complejidad del inconsciente personal y colectivo. Jung, a diferencia de Freud, piensa que las imágenes del sueño no esconden un deseo insatisfecho, sino que revelan significados profundos. También el psicólogo Calvin Hall, dice que los procesos oníricos son la mejor forma de conocer los pensamientos de una persona y entender su comportamiento, ya que revelan cosas sobre sí mismo.

Todos convergen en la idea de lo simbólico dando así un valor y significado personal.

Lo onírico al ser simbólico establece una relación de identidad con una realidad, que lleva a un conocimiento sobre sí mismos, la parte onírica del ser humano puede ser consciente que se asocia con la realidad a través de experiencias o inconsciente como un deseo reprimido que el sujeto no quiere admitir dando una satisfacción disfrazada.

Atendiendo a lo expresado, el recuerdo de los elementos que conforman el sueño el cual está cargado de naturaleza simbólica y expresiva hace una apertura para saber cómo la persona estructura el mundo y cómo piensa.

El lenguaje onírico permite afirmar que los contenidos simbólicos de los sueños manifestados se relacionan con características de la personalidad y formas de funcionamiento psicológico, brindando información de la propia persona.

Objetivo: relacionar la parte subjetiva con la realidad vivida, para un autoconocimiento, nadie más que el propio individuo encargado de su propia subjetividad para entender y conocer partes de sí mismo, que talvez ha dejado pasar por alto.

Taller: representar de manera artística una parte onírica, que se ha quedado y ha provocado al pensamiento, para fomentar el autoconocimiento.

Los participantes se expresaron de la siguiente manera:

Andrés hizo un relieve de una barca en un océano socializando que era un sueño que siempre le dio algo de temor por la sensación de soledad y el cual se repetía; Daniel dibujó una mano cubriendo el sol y en cada espacio entre los dedos había ciertas imágenes entre ellas un reloj, una mujer, etc. socializó que miraba resplandecer el sol con cosas que él deseaba pero que por pocos se desvanecía; Danna dibujó sus ojos viendo sus manos ensangrentadas, cortadas por vidrios, en un entorno rosa; Edison dibujó una calavera que lloraba sangre, socializó que era una imagen que tenía presente en su inconsciente; Laura pintó un fragmento de un sueño que frecuenta, donde se representa ella en un plano frontal y en la parte de atrás hay un muro donde se encuentra el borde una persona con los brazos abiertos, socializó que pese que siente entender ciertas cosas del sueño, el sueño sigue siendo un enigma; Juan Manuel se dibujó rodeado de perros que denotan rabia, socializó que es un sueño que ha tenido presente; Luis dibujó un títere haciendo alusión al sentimiento que tiene cada vez que sueña; Vanessa pintó su silueta con su entorno lleno de trazos negros, todo el contenido tapado por un color azul.

3.3.3.3 Reconocerse en el Otro

Los seres humanos pueden hallarse identificados con lo que los rodea como animales, con personas de ciertas características, objetos, personajes, películas, canciones, melodías; depende

del significado y la interpretación que cada individuo le otorgue. Sentirse identificado con el resto de las cosas que están en el entorno y miembros de la sociedad es compartir experiencias, emociones y metas, es desarrollarse en el entorno; esto mismo hace que el ser humano se sienta vinculado.

La identidad se considera un fenómeno subjetivo, de realización personal, que se hace mediante la interacción con otros, haciéndolo simbólico, también, va ligada a el sentido de pertenencia a distintos grupos socioculturales, con lo cuales se comparte características en común, dando significado valorativo y emocional.

El ser humano al ir creciendo va experimentando cosas nuevas y ampliando su círculo de conocidos y amigos, descubre nuevos pensamientos, nuevas visiones, al pertenecer a diversidad de grupos empezando por la familia, la escuela, el colegio, el deporte, hobbies, etc. Se amplía, con el paso del tiempo; grupos a los cuales se siente unido, en los que se va descubriendo y construyendo su propia identidad y compartiéndola con otros que tengan sus mismos intereses; creando lasos afectivos con las personas, cosas y entornos; así establece un autoconcepto.

"Un sentimiento de arraigo e identificación de un individuo con un grupo o con un ambiente determinado". (Maslow, 1954)

Objetivo: Descubrirse en espacios habitados, personas conocidas, personajes vistos, cosas en el diario vivir, que han llegado a tener un valor sentimental, sintiéndose identificados.

Todo con lo que se ha compartido ha moldeado la personalidad, conduce a tener un autoconcepto, para posteriormente relacionarse o identificarse.

Taller: expresar de manera artística el objeto, personaje, película, melodía, etc. con el cual se identifican.

Los participantes se expresaron así:

Andrés pintó una lata de aerosol, lo representa como su hogar ideal, socializando que es en lo que ha encontrado una familiaridad, por las vivencias y conocimientos que ha obtenido por medio del grafiti y han forjado la persona que es hoy; Daniel se identificó en un cachorro porque sentía que transmitía esa alegría a los seres con los que compartía en su entorno; Danna pintó la silueta de un árbol en medio de una circunferencia, destacó en su socialización mantener un lado intelectual, de orden y uno de lleno de arte; Edison realizó un libro y un lápiz para sobresaltar su lado artístico; Juan Manuel dibujó cuatro personajes, tres de ellos con los cuales se sentía identificado y uno que era él mismo; reunidos en una mesa tomando café, entre su personajes estaba, una mujer, una serpiente y un pensador; Laura se dibujó a si misma con serpientes alrededor, socializó su identidad con ellas al tener una perspectiva de los demás diferente a su propia persona; Luis dibujó una familia de otro lugar, llegando a una ciudad caótica y destruida en busca de oportunidades y representándose a sí mismo en el lado izquierdo, sentado sobre un árbol con una máscara; Vanessa realizó un monólogo donde se reconoce en el color azul.

3.3.3.4 Motivación

Es un estímulo que siente un individuo de manera espontánea para ayudar a la actividad cognoscitiva como, la creatividad, solución de problemas, creación de nuevas ideas en cualquier ámbito, entre otras.

La motivación suele ser el comienzo de logros en la vida. La vida está llena de ganancias y contratiempos lo que conduce a la insatisfacción y la complacencia, respectivamente; desde el olor de las flores preferidas, el apoyo de los demás, premios, recompensas, la felicidad adquirida en un acto en particular, el éxito de los demás, el castigo, la humillación y a veces el fracaso.

Esta pregunta aunque sencilla puede llegar a ser difícil de responder ya que muchas personas no consideran tener un foco concreto de motivación, la motivación puede llegar de muchas partes y en ocasiones no es percibida, puede motivar una canción, un sueño, una persona, un comentario, si mismos cuando se ven frente a un espejo, la motivación es subjetiva, es aquello que te mueve a crear o simplemente a seguir, lo que se busca en este taller es que sean un poco más conscientes de aquellas pequeñas cosas que sirven de motivación en sus vidas.

No implica buscar desesperadamente, frustrándose cuando no aparece, ni tampoco olvidar los aspectos que motiven. Abrirse a las motivaciones es estar atento al sutil sonido de su llamado, es ser capaz de recibirla cuando toca la puerta y dejarla ir cuando se desvanece, es también buscarla activamente, es indagar y preguntarse por el sentido, detenerse y darse cuenta de la motivación más profunda desde la cual se hace lo que se hace.

El abrirse a la presencia del misterio de la vida, es permitir que sea la pregunta, más que la respuesta, la que inspire y llene de ganas de seguir y seguir caminando.

Objetivo: descubrir rasgos de personalidad, identificando sus motivaciones para la realización de sus intereses.

Taller: representar de manera artística aspectos de la vida que consideren motivadores.

Los participantes se expresaron así:

Andrés realizó un paisaje y unos auriculares en un plano principal, socializó que su motivación es la música; Daniel se dibujó así mismo recostado sobre el césped mirando un atardecer; Danna dibujó una planta de café con sus respectivos frutos, está rodeada de ojos, signos de preguntas y de exclamación, socializó que su inspiración nace de sus raíces y su curiosidad; Edison hizo un dibujo vacío de su cabeza, llena de distintos pensamientos, entre ellos, un signo de música, un cigarrillo que complementa con el humo la parte superior de la

cabeza y una máquina de tatuar, socializó que tiene diferentes fuentes de inspiración; Juan Manuel realizó un collage con dibujos, como figura principal unas manos alrededor de un corazón verde que tiene unas cintas y en la parte superior un cerebro, bajo ello un yin yang, a lado izquierdo un caballo rosado de pelo amarillo junto a un rayo, una nota de sol y un infinito, el lado derecho está compuesto por parejas, una de ellas son dos bultos que en sus manos hay una unión de un infinito, las otras dos son dos rostros mirándose y la última pareja son dos siluetas; Laura dibujó una cabeza destapada que de ella salen infinidad de cosas entre ellas planetas, flores, muñecos, gafas, arboles, animales, la luna, estrellas, notas musicales, letras números, etc. Vanessa dibujó líneas curvas asemejándose a un yin yang todo de color verde azulado, donde claramente se ve agua en todo su contenido.

Los talleres presentados se realizaron en un orden distinto al escrito, el primero en iniciar fue el taller de motivación y el último fue el de soy yo, se empezó con el desmotivación para reforzar la consciencia frente a las particularidades que presenta la vida y generan alguna reacción en cada ser, lo cual alienta para un continuar y un desarrollo personal, una pregunta que justa para dar inicio a la profundización de cada participante en los siguientes talleres; terminando con el de soy yo, reconociéndose a sí mismo en los tallares anteriores teniendo un autoconcepto más esclarecido del cual ya se poseía, reconociendo nuevas habilidades con respecto al arte, con sus dudas o inseguridades, fortalezas e ideales. La práctica de cualquier arte aumenta la capacidad de expresarse, plasmar sus pensamientos en un papel y luego verbalizarlos; es decir, compartirlos con su entorno aumenta la autoestima y confianza.

4. CAPÍTULO 4

4.1 LA INFORMACIÓN HACE POSIBLE LAS NUEVAS IDEAS. (Zig Ziglar)

Analizar el proceso evolutivo de las personas en cuanto a su autoconocimiento a través de la expresión de sus emociones.

Figura 12. Pinturas y arte

Fuente: el presente proyecto

"El objetivo del arte no es representar la apariencia externa de las cosas, sino su significado interior". Aristóteles

Analizar es una acción intelectual que consiste en detallar un fenómeno, situación, persona, objeto, separando las partes que lo conforman para conocer sus cualidades o características con el fin de obtener un conocimiento más penetrante, extrayendo de tal conocimiento conclusiones.

La expresión artística permite ver al autor representado en una obra ya que su imaginación se encontrará plasmada en una idea. En algunas ocasiones el artista sólo plasma sus inquietudes, otras veces, coloca dentro de su obra el elemento que se vuelve el centro de la composición que realiza, aunque plasme varias imágenes, sin embargo, existe una que es la idea principal de su motivación y en torno a ella, todos los elementos se conjugan y combinan, dando origen a una obra catártica.

La subjetividad toma un papel importante aquí, porque al entrar en este tema hablamos de cómo los participantes al expresarse lo hacen de una forma subjetiva, a través de simbolismos, en los que impregnan su conocimiento, recuerdos, su esencia, sus obras se convierten en un depósito de energía espiritual.

Uno de los primeros autores en identificar la subjetividad, aunque no uso el término como, tal fue Dewey en 1986, según González (2008) que cita:

“Hemos dicho ya que la experiencia humana se hace humana por la existencia de asociaciones y de recuerdos que son filtrados por la red de la imaginación de manera que respondan a las exigencias emotivas [...] Las cosas en que la imaginación pone mayor énfasis cuando remoldea la experiencia, son cosas que no tuvieron realidad” (pág., 125- 126).

Apoyadas en Dewey se centra a la experiencia como un aspecto fundamental en la vida de las personas, ya que se considera que los recuerdos y las asociaciones emocionales llevan a entender situaciones y significados de lo que los rodea, la imaginación contribuye en cuanto

enriquece a la experiencia de aspectos que no son reales pero que permite llegar al significado que cada sujeto da a su entorno, lo que logra un autoconocimiento como ser social, y dando su propio autoconcepto de sí mismo, al desenvolverse en dicha sociedad.

Cada persona posee una subjetividad que expresa su personalidad, esta personalidad es construida a través de los recuerdos y los significados que ella le dé a todo su vivir. La personalidad se muestra en las diferentes expresiones, sin embargo, la constitución subjetiva de dichas expresiones es un proceso complejo donde también intervienen diferentes aspectos, entre ellos el contexto social de la acción, y los estados emocionales del sujeto, por tanto, lo subjetivo deja de ser externo, para integrarse en un complejo proceso que existe simultáneamente en ambas dimensiones. Para permitir la evidencia que la personalidad hace parte de la subjetividad y a su vez se van construyendo a la par con el fin de diferenciar al sujeto de los que lo rodean. Pero teniendo en cuenta que es permeado por el contexto social al que pertenezca, por ende, se retoma como un proceso complejo en el cual influyen muchos aspectos que están presentes alrededor del individuo.

En este paso se observará un análisis de forma objetiva de dos trabajos de cada taller, realizados en el paso anterior escogidos por las guías por su adecuado contenido con respecto al taller propuesto. Se hará un análisis a los dos trabajos resultado final de cada taller y a las palabras expresadas de cada participante en la socialización; apoyándose en el dialogo que hubo entre guía participante, en el proceso de cada trabajo.

4.2. “EN ALGÚN LUGAR, ALGO INCREÍBLE ESTÁ ESPERANDO SER CONOCIDO”. (Carl Sagan)

4.2.1. El color de las emociones (CE)

4.2.1.1. Color Favorito

Taller: representar de manera artística el color que conmueva la subjetividad, a la hora de apreciarlo.

A. Vanessa Caicedo

Figura 13. Trabajo de la participante Vanessa, taller “Color Favorito”-*(CE)*

Fuente: el presente proyecto

Este trabajo se realizó con vinilos, ecolines, sobre lienzo, Vanessa realizó toda su expresión solo de un color, el azul, se ve poca variedad de la gama de los azules, se puede demarcar que tiene preferencia por el azul celeste, en el cuadro se puede observar una mano como si estuviese encima de un cristal, manchado de varias gotas de azul, representando el agua, tras la mano se ve una silueta perteneciente a sí misma, a lado inferior derecho hay rostros con diferentes expresiones como, la alegría , la sorpresa, la tristeza, la ansiedad; denotando sus emociones y sentimientos en el transcurso de su vida rodeado por el color de su preferencia .

B. Andres Garcia

Figura 14. Trabajo del participante Andrés, taller "Color Favorito"-*(CE)*

Fuente: el presente proyecto

El presente trabajo está realizado con vinilos sobre lienzo, el participante resalta colores cálidos con un delineado bastante perceptible en color negro, el color que toma protagonismo en el cuadro es el color magenta en diferentes matices, se observa un rostro femenino que tiene un tocado hecho en caligrafía, denota que el participante quien lo realizo tiene claro conocimiento sobre su manejo; el participante socializó su gusto por el color, haciendo referencia a la alegría y a la calidez que este le transmite.

4.2.1.2. Percepción de las Emociones

Taller: ¿cómo ven las emociones?, ¿cuáles son las que más sienten en su cotidianidad, qué colores les darían?

A. Luis Ordoñez

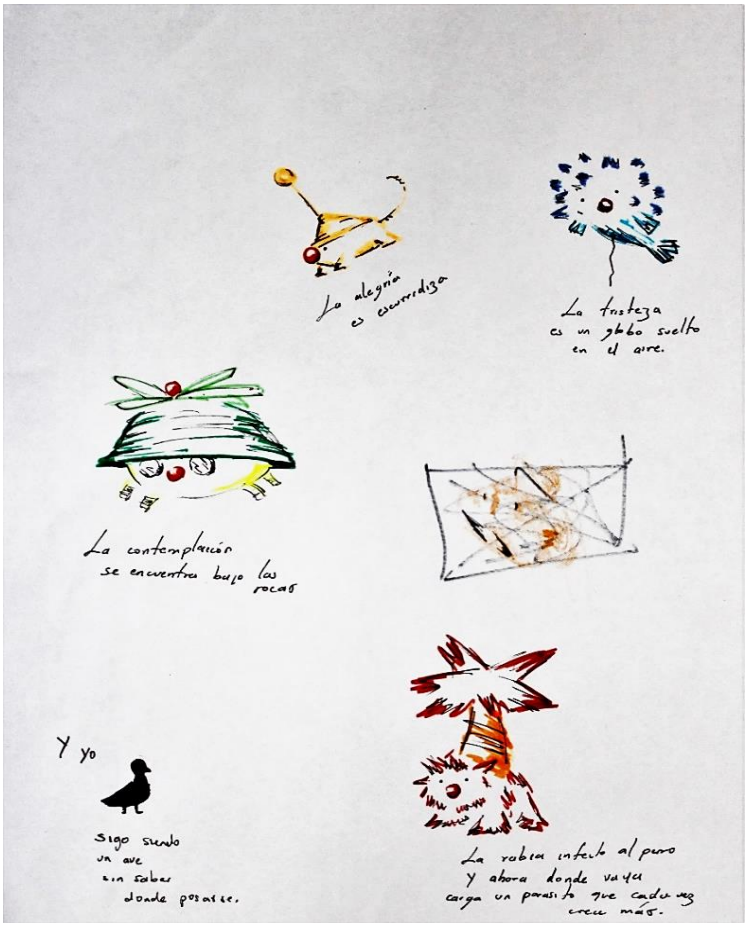

Figura 15. Trabajo del participante Luis, taller "Percepción De Las Emociones"- ***(CE)***

Fuente: el presente proyecto

Luis realizó pequeños dibujos de cuatro emociones con pequeños escritos cada uno, para la alegría hizo un animal de color naranja con nariz roja, tiene cuatro patas, una cola y lleva en su espalda una especie de caparazón de la cual sale una antena que termina en una bola: " la alegría es escurridiza"; para la tristeza vemos un pez globo particular en color azul de nuevo con su nariz roja, el pez lleva un cordón como un globo común y dice: *"*la tristeza es un globo suelto en el aire"; para la tercera emoción vemos un animal de color verde con nariz roja, tiene cuatro patas y lleva un caparazón del cual salen cuatro hélices y parece ir volando, él dice: "la contemplación se encuentra bajo las rocas" el siguiente es un animal peludo parecido a un perro, con la misma nariz roja de cuyo lomo sale una palmera y dice: "la rabia infectó al puro y ahora donde vaya carga un parasito que cada vez crece más", por último se encuentra un ave, completamente negra sin la característica nariz de las emociones y dice: " sigo siendo un ave sin saber dónde posarse". identificamos que todas las emociones llevan la misma nariz roja que nos recuerda a las de los payasos, los payasos con nariz roja son los ingenuos, torpes y tontos, tal vez está es una manera de ver sus emociones, le da una personalidad diferente a cada una y eso demuestra que puede reconocerlas, por los escritos podemos ver a una persona que se encuentra indecisa, pero que vive con constante rabia, está es más grande y permanente, su "parásito", la menor de las emociones parece ser la alegría, al decir que es escurridiza demuestra que lo visita por breves momentos, el ser más pequeño en todo el papel es él, tal vez no puede manejar sus emociones, también puede temerles, por los colores se puede notar que en la rabia también lleva

alegría y esto es un tanto ecléctico, parece ser una persona confundida que si bien puede reconocer sus emociones no sabe controlarlas y simplemente las deja fluir según como las siente.

B. Edison Florez

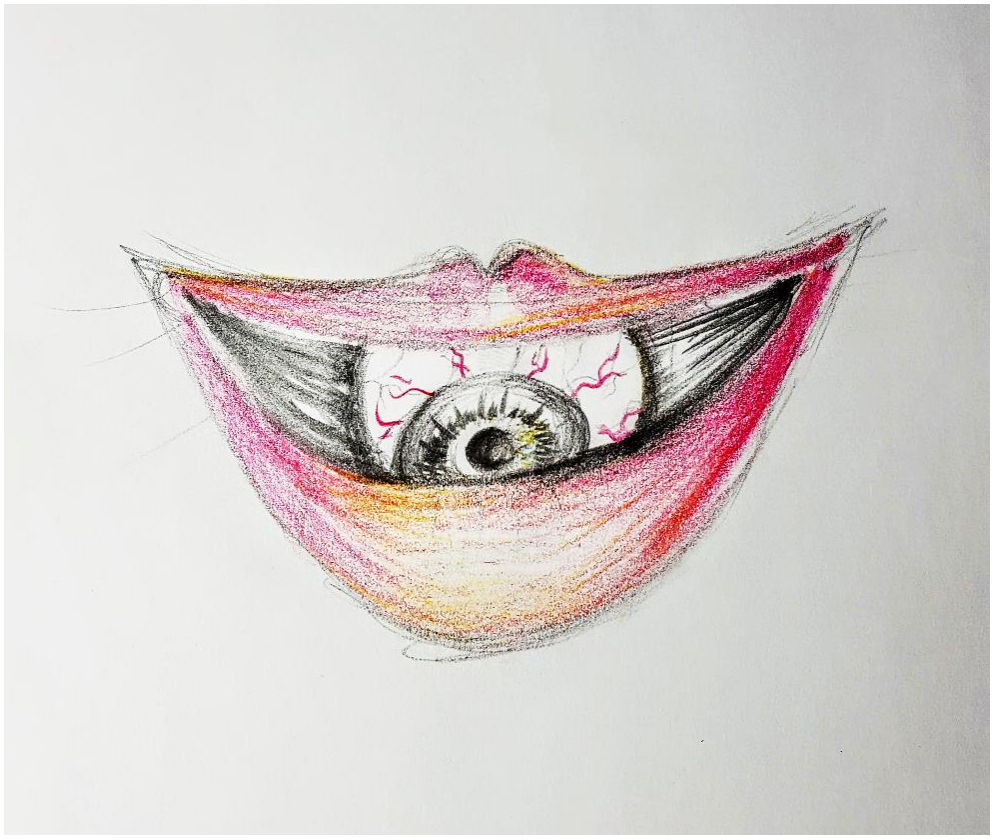

Figura 16. Trabajo del participante Edison, taller "Percepción De Las Emociones"-*(CE)*

Fuente: el presente proyecto

Edison: "*Yo hice una boca y un ojito, yo lo entendí como un se siente cada mañana, entonces me despierto, a veces estoy de mal humor, de buen humor, pero cuando salgo siempre voy a mostrar una sonrisa entonces es como algo que quiero traspasar a las personas, por decirlo así, las energías se transmiten y si uno está de mal humor le pasas el mal humor a la otra persona y es como una cadena, entonces es mejor estar en un solo ambiente, por eso el ojito*

está mirando hacia abajo que es la parte interna, la parte externa viene siendo la boca y el color rojo de los labios es como un color hipócrita porque de cierto modo es color vivo, fuerte, pero al mismo tiempo puede representar como la muerte o cosas trágicas, entonces se puede decir que es un color hipócrita, por eso está en la boca, me soy hipócrita a mí mismo, así esté triste o como sea siempre voy a estar mostrando esa hipocresía, esa hipócrita felicidad."

Edison es sincero en lo que expresa, se obliga a sonreír de una manera hipócrita o sincera, sonreír a pesar de todo, esto demuestra empatía ya que desde su perspectiva la idea es no transmitir malas emociones a las demás personas, en este punto lleva razón puesto que las emociones se transmiten, si sonríes a alguien, la persona procurará regresarlo; el contenido del dibujo representa adecuadamente la manera en como el participante observa la ambigüedad en el color, el ojo por el lado frívolo y los labios representando la pasión, el amor; este color llama mucho la atención de las personas y es muy común verlo en los labios, un color hipócrita como lo llama Edison, pero que permite ver fortaleza tras esa sonrisa. El ojo, que se esconde tras la boca lo representa a él como ser, su verdadero sentir que se reprime muchas veces por ser empático, Edison refleja preocuparse más por lo que sienten las demás personas que por lo que él mismo siente.

4.2.2. Autoconocimiento (AC)

4.2.2.1. Autorretrato

Taller: realizar un autorretrato, no de cómo se ve físicamente, sino de cómo se siente.

A. Juan Manuel Gutiérrez

Figura 17. Trabajo del participante Juan Manuel, taller "Autorretrato"-(*AC)*

Fuente: el presente proyecto

Juan Manuel: *"Representa elementos y también me representa, está en un cristal, las manos, la destreza, una fuente, pero como que el agua es símbolo de fluir, pero a la vez está en algo estructurado como lo es la fuente y también tiene un pajarito que soy yo, que si quiere volar puede volar, pero siempre va a volver a la fuente."*

Juan Manuel realizó una pintura en la cual se ve a sí mismo como un pájaro que es un animal que representa el alma, en este caso la libertad del alma, un animal que es capaz de volar

y alejarse, pero que en este caso siempre regresa a su fuente, esta es su base, puede volar y explorar, viajar hacia otros rumbos pero siempre recordará de dónde viene, la base es él, es su propia fuente, a quien siempre regresará; los elementos representan su vida, el agua nos muestra en la fuente un camino que fluye sin detenerse, pero siempre con una estructura.

B. Danna Caicedo

Figura 18. Trabajo de la participante Danna, taller "Autorretrato"-*(AC)*

Fuente: el presente proyecto

Danna tomó un octavo de cartulina negra y sobre ella dibujó con un lápiz blanco la mitad de su rostro, la silueta dibuja su cabello, cejas y sus ojos abiertos, pero sin iris o pupilas, como si estuviera ciega, pero a la vez pudiera ver con el alma, el izquierdo de color blanco y el derecho de azul; en el fondo se pueden ver estrellas y se encuentra dibujada la constelación de escorpio que es su signo zodiacal, el dibujo transmite paz, tranquilidad, ella se enfocó más en su esencia que en su físico.

4.2.2.2. Autoimagen

Taller: realizar una reflexión de sí mismos y qué cosas cambiarían.

A. Daniel Gómez

Figura 19. Trabajo del participante Daniel, taller "Autoimagen"-(*AC)*

Fuente: el presente proyecto

Daniel realizó un dibujo en gris, el gris para él representa el aburrimiento, en él se puede observar a Daniel en el centro y de espaldas con una chaqueta cuya capucha le cubre la cabeza, un hábito común en él, en la espalda una cara triste y otra sonriente que representan sus estados anímicos, las palabras escritas en la pared son la inseguridad, la falta de autoestima y confianza, en la parte superior hay un letrero que dice: "quiérete"; en sí el dibujo transmite una fuerte tristeza, pero también fortaleza para reconocer sus errores y desear cambiarlos.

B. Laura Ordóñez

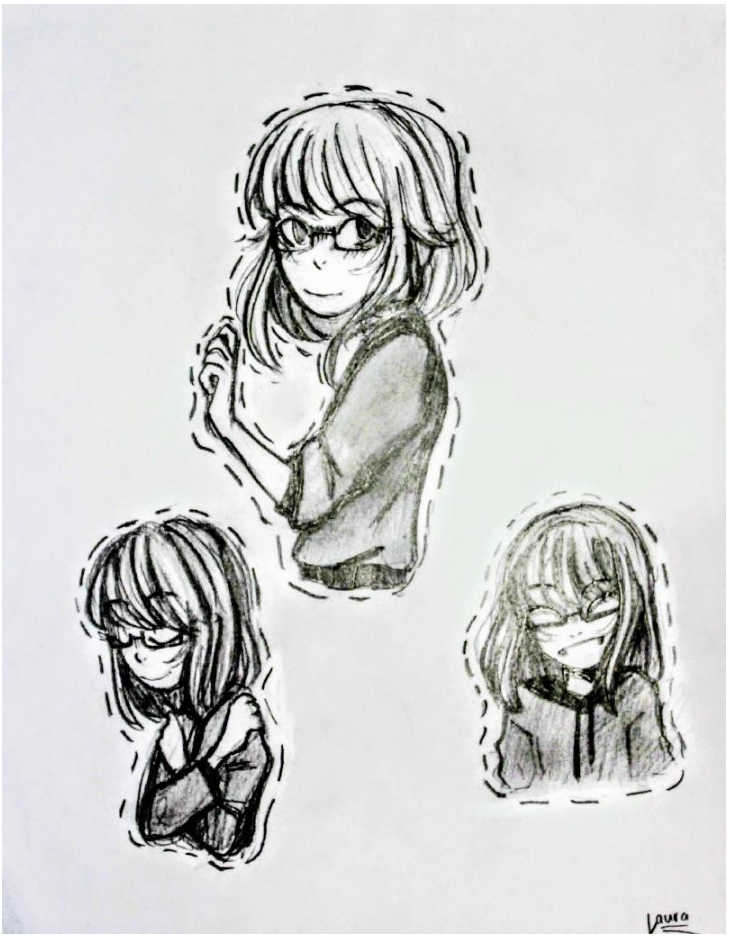

Figura 20. Trabajo de la participante Laura, taller "Autoimagen"-(*AC)*

Fuente: el presente proyecto

Laura: *"Pensé en dibujarme a mí e intenté dibujar lo que yo quiero cambiar tanto físicamente como mentalmente, entonces traté de dibujarme a mí con algo que siempre he querido hacer que es cortarme el cabello, pero no sé si me quedará bien, y no sé, creo que es lo único que podría hacer físicamente y mentalmente no estoy segura de mi misma y creo que es lo que más me gustaría cambiar."*

Laura expresa su falta de seguridad como lo que cambiaría de su personalidad y el cabello en lo físico, las dos cosas pueden estar relacionadas, debido a la falta de seguridad no se

arriesga a tomar la decisión de cortar su cabello, cree que le quedará mal, probablemente tiene miedo a las burlas y esto afectaría su autoestima; en los dibujos la vemos sonriente y tranquila, ella desea poder expresarse mejor, no ser tan introvertida y abrirse más fácilmente al relacionarse con las personas, habla con voz suave y se sienta sola, sin hablar mucho con sus compañeros.

4.2.2.3. Sus Características

Taller: realizar una "lista" con las características "buenas" y "malas" que sientan tener y observar a los compañeros para identificar desde la propia perspectiva cuáles son la de los demás, cuáles puede percibir desde la convivencia que se ha dado durante los encuentros.

A. Andres Garcia

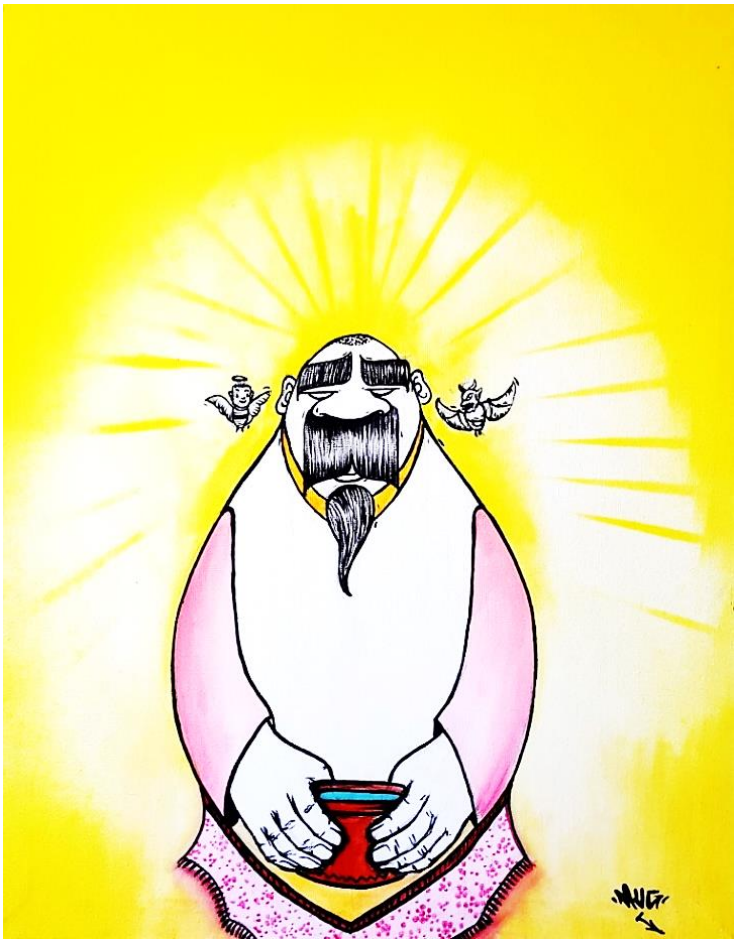

Figura 21. Trabajo del participante Andrés, taller "Sus Características"-(*AC)*

Fuente: el presente proyecto

"Yo hice la representación de un dios, es como cada uno de nosotros tiene una poción que es la esencia de cada uno, arriba como siempre lo bueno y lo malo lo están acompañando."

En la representación de sus características vemos que Andrés eligió representarse a sí mismo como un "dios" que es como él lo llama, se puede observar a un hombre de edad, sereno, tranquilo, que irradia una luz blanca y en sus manos lleva una especie de taza con un agua en su interior, al lado de su cabeza a su derecha e izquierda vemos un ángel y un demonio respectivamente, todo esto sobre un fondo completamente amarillo; como él ya lo ha explicado, esa agua es su esencia y sus acompañantes son el bien y el mal que siempre se encuentran presentes.

Con la presente pintura denota calma, con alegría y tranquilidad que hacen que lleve una vida equilibrada, siempre respetando su esencia como elemento fundamental; debido a la paleta de colores que utilizó podemos deducir que en el momento de pensar en sí mismo se recuerda de una manera optimista, original, inteligente y conforme con lo que él es.

B. Juan Manuel Gutiérrez

Figura 22. Trabajo del participante Juan Manuel, taller "Sus Características"-(*AC)*

Fuente: el presente proyecto

Juan Manuel: *"Articulando lo positivo y lo negativo entonces yo decía que era carismático, leal y así, se me hizo una energía como de un caballero y la otra parte es lo negativo que era como lo de dramático y un poco inseguro, entonces está la otra como sálvenme, del monstruo que estaba del pensamiento que está arriba, entonces ahí están todas las sensaciones."*

Juan Manuel demuestra una gran creatividad y mucho color sobre el lienzo, vemos a un chico alegre que reconoce sus defectos pero que está dispuesto a combatirlos, se representa a sí mismo como un caballero, lleva consigo una espada y se dirige a salvar a su doncella, ella se encuentra atemorizada por el ave que se encuentra en su torre "el monstruo" que representa lo

negativo, va sobre su caballo, un caballero valiente y sonriente que salvará a la doncella superando al monstruo que lo atormenta, se salvará a sí mismo, dispuesto y decidido.

4.2.2.4. Soy yo

Taller: expresar mediante el arte quién se es, en la presente etapa de la vida, como persona con cualidades y defectos.

A. Andrés García

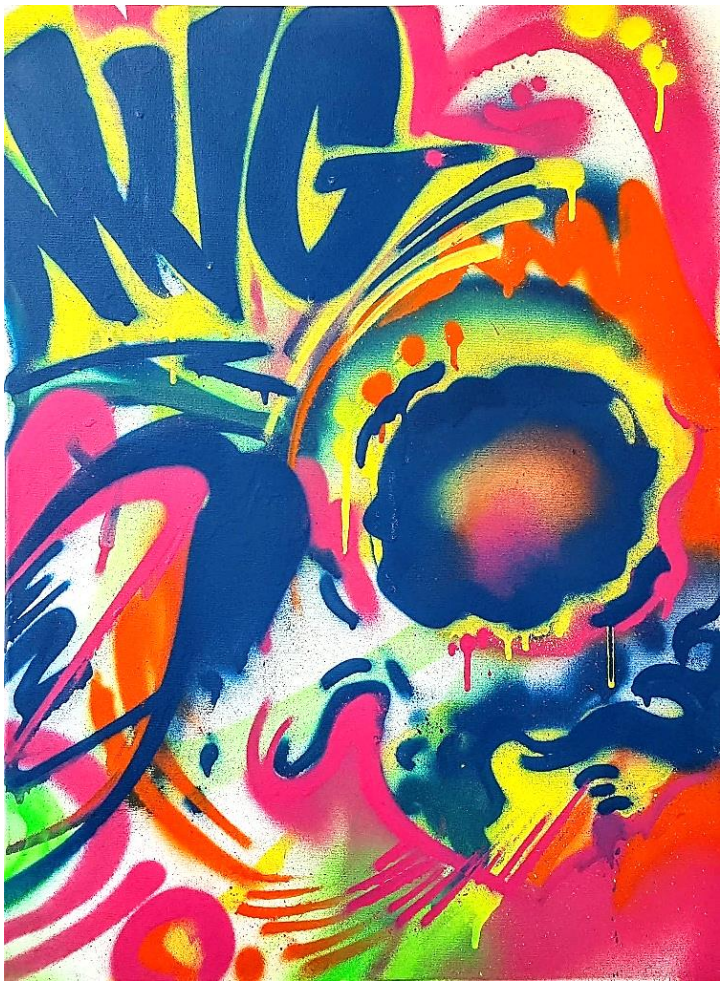

Figura 23. Trabajo del participante Andrés, taller "Soy Yo"-*(AC)*

Fuente: el presente proyecto

Trabajo realizado con expresión corporal; la expresión corporal del participante fue escasa pero con gran sentimiento, al realizar sus movimientos de mostraba algo inseguro, empezó dando unos giros abrazado a sí mismo dando muestra de que era un rollo que se desenvolvía al acercarse al lienzo para indicar un poco más de su propia persona; al tomar el aerosol (material que utilizó para realizar el cuadro),se mostró más seguro, cada trazo que aplicaba le daban más confianza en lo que estaba haciendo, exagerando cada trazo para que su gestualidad acompañara a su expresión, dando evidencia de cómo se sentía , sus sentimientos y emociones encontrados; quedando como resultado un lienzo, lleno de diferentes trazos, de diferentes grosores y colores, aunque en esencia se puede apreciar los colores cálidos, como el magenta con trazos fuertes, el que en su mayor parte recorre el cuadro, el naranja que acompaña al magenta, que esta expresado de diferentes formas entre trazos rígidos y trazos temblorosos; unos que siguen la secuencia siendo estos más delgados y el amarillo en un fondo, entre los colores fríos se puede observar en gran parte el azul oscuro y verde neón , en azul está escrito su sobrenombre que usa para firmar sus piezas de grafiti, su sobrenombre lo incluye al final, concluyendo con lo que él siente que está compuesto su propia persona.

El cuadro y el participante expresan la diversidad de emociones las cuales aún no son entendibles para él mismo.

B. Vanessa Caicedo

Vanessa hizo un monólogo donde inicia con una breve caminata diciendo, “la forma de contar mi arte es a través de narraciones, cuentos, anécdotas”, se acomoda en un asiento donde permanece hasta el final, donde se la percibe segura de lo que hará; dice que hará un compendio de varias historias, empieza con una realidad como llamarse Vanessa, tener 19 años, ser mujer, ser natal de la ciudad de San Juan de Pasto; se simplifica al sentirse en un color y en pensar en él

menciona al color azul con gestos alegres. Cuenta datos relevantes de su vida desde su niñez hasta la actualidad cada uno con su gesto, aceptación o desapruebo. Habla de pensar frecuentemente en la muerte y en la escases de la gravedad en su niñez; también en su niñez pintó agua y flores azules, escribió cartas a cada persona asignándole un color; jugaba a cambiar su nombre a “Isabela o Nicolás”; en su adolescencia, decidió pintarse el cabello de color azul, siendo duramente cuestionada por su entorno; en la ducha se detuvo mucho tiempo observando las gotas de agua de su peineta; en la actualidad posa sus ojos en cielo llegando a la conclusión de que todos los días son azules, unos más que otros, se describe como una persona que busca entre sus sentimientos entre “sentir mucho” y “sentir poco”, llegando a la nada, muestra gran felicidad en su gesto al hallar al color azul como el matiz más cálido, y ha descubierto que ella puede ser un “azul eléctrico” o un “azul pálido”.

La interpretación de su propia persona muestra actitud de descubrimiento, aceptación y gusto propi; persona quien quiere seguir aún más indagando sobre su propio ser.

4.2.3. Subjetividad (SJ)

4.2.3.1. Mis inseguridades

Taller: identificar y figurar como ve sus propias inseguridades.

A. Daniel Gómez

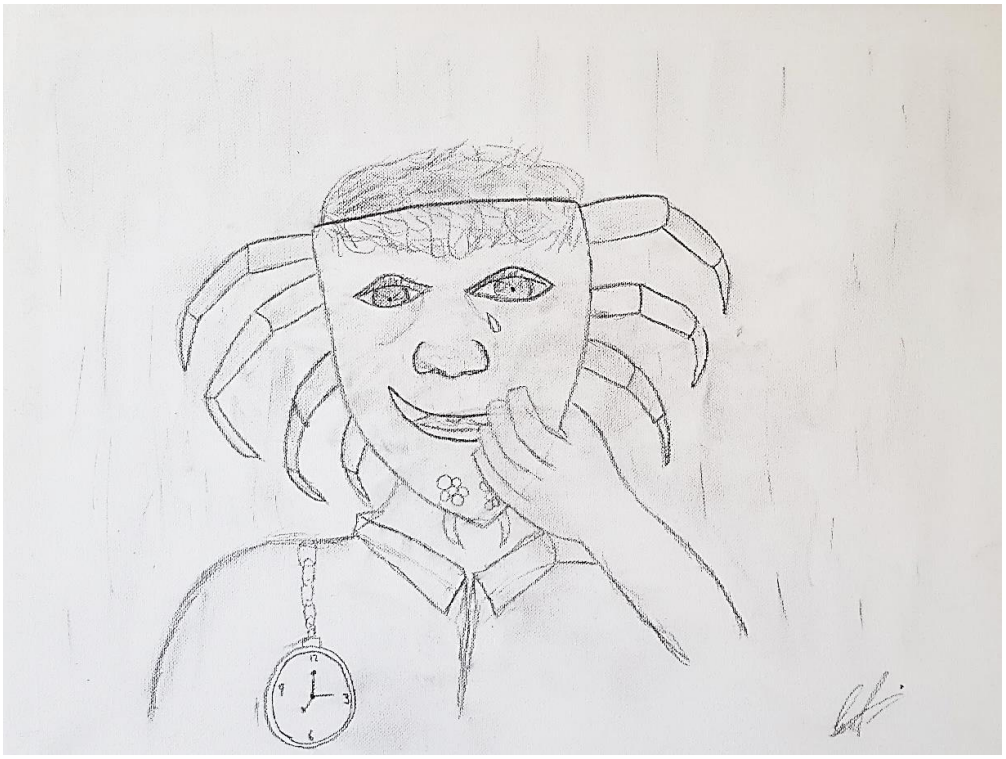

Figura 24. Trabajo del participante Daniel, taller "Mis inseguridades"-(*SJ)*

Fuente: el presente proyecto

Este trabajo se realizó en lápiz sobre lienzo; se puede observar que el participante se dibujó así mismo, pero con su rostro cubierto por una máscara en forma de cangrejo donde su mirada refleja tristeza, una lágrima sale de su ojo derramándose sobre la máscara, dejando al descubierto su verdadero estado anímico, la máscara tiene un gesto de alegría y se adorna con algunas flores para ocultar el sentimiento. El participante comentó sentirse inseguro al demostrar

su verdadera personalidad por miedo a que su personalidad no se aceptada; el reloj que tiene junto a él lo represento para figurar su miedo al paso del tiempo.

B. Laura Ordóñez

Figura 25. Trabajo de la participante Laura, taller "Mis inseguridades"-(*SJ*)

Fuente: el presente proyecto

Laura trabajó con lápiz sobre una hoja de block, la participante formó en un solo ser varias cabezas, que indican sus inseguridades, a cada una de ellas le dio un rostro y un gesto en las cuales se puede observar; la tristeza, el dolor, la ira y en la parte superior, la incertidumbre. Este ser tiene una forma de monstruo de varios ojos, con bocas encarnadas; Laura dijó que esta era la forma de ver sus inseguridades, así se las imagina, con un monstruo el cual no deja salir su

verdadera personalidad. Laura tiene cierto conocimiento y habilidad a la hora de dibujar eso se puede observar en el dibujo, ya que sus trazos y sombras son hechos con destreza.

4.2.3.2. Onírico

Taller: representar de manera artística una parte onírica, que se ha quedado y ha provocado el pensamiento, para fomentar el autoconocimiento.

A. Edison Florez

Figura 26. Trabajo del participante Edison, taller "Onírico"-(*SJ*)

Fuente: el presente proyecto

Este trabajo está realizado con vinilos sobre lienzo donde se destacan los colores como el rojo, amarillo y negro. La pintura contiene una calavera con un atuendo rojo, llorando lo que posiblemente pueda ser sangre, se encuentra en un lugar oscuro, su fondo al estar en colores oscuros le da una visión tétrica.

El participante expresó que esta imagen esta guardada en su inconsciente, frecuentemente la ve en sueños los cuales no puede recordar.

B. Luis Ordoñez

Figura 27. Trabajo del participante Luis, taller "Onírico"-(*SJ)*

Fuente: el presente proyecto

Trabajo realizado con lapicero sobre hoja de block, se puede observar un hombre atado por hilos, semejante a una marioneta, en su mano izquierda tiene un cuervo y en la parte superior hay un ojo, ubicándose en la parte superior, como alguien que observa y maneja a su antojo. Luis socializó que cada vez que sueña, se siente manipulado como una marioneta; lo que llama su atención aún más que el tema del que trate el sueño, es esa de no poder pensar por sí mismo.

Los trazos del participante muestran que tiene un conocimiento en el arte, porque puede dar gestualidad al personaje pensando con destreza.

4.2.3.3. Reconocerse en el otro

Taller: expresar de manera artística el objeto, personaje, película, melodía, etc. con el cual se identifican.

A. Juan Manuel Gutiérrez

Figura 28. Trabajo del participante Juan Manuel, taller "Reconocerse en el Otro"- (*SJ*)

Fuente: el presente proyecto

Este trabajo se realizó con vinilos sobre lienzo, donde se observan cuatro personajes, son la misma persona, reunidos en un comedor cada uno con una taza de café; el participante se representó a él mismo en tres personajes distintos y uno el cual figura ser el anfitrión por la

postura de las manos, expresando dar la bienvenida a los demás; los tres personajes están cada uno en una silla con una respectiva actitud; en la parte derecha del cuadro, esta una mujer con una silla en forma de corazón, sus piernas están cruzadas, una sobre la otra, con una vestimenta elegante, a su lado un muchacho pensativo, pese que está en compañía de los demás, su silla está alejada de la mesa, inmerso en su propio mundo; de lado izquierdo hay una serpiente, tiene figura neutra, no se ve agresiva, pero tampoco pasiva, solo está presente y atenta.

El cuadro se acompaña de pequeñas manchas, trazos, símbolos como el del infinito, el corazón, una huella; tiene distintas tonalidades de color verde, que reflejan el color de preferencia del participante, creando una identidad, en un mundo propio. El participante socializo sentirse identificado con una mujer elegante, que tiene estilo autentico, una serpiente sigilosa y un pensador.

El participante tiene gusto para expresarse con su estilo propio.

B. Danna Caicedo

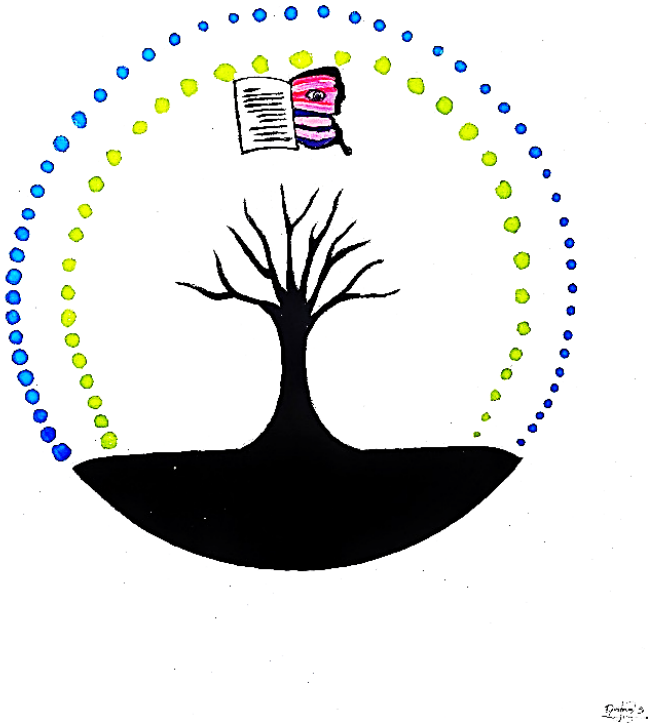

Figura 29. Trabajo de la participante Danna, taller "Reconocerse en el Otro"-(*SJ*)

Fuente: El presente proyecto

Danna realizó un circulo en medio del lienzo, dentro de él hay un árbol; la base del árbol se extiende conformando la parte inferior del círculo y la parte superior se compone por puntos azules, el lado derecho de la circunferencia comienza con puntos grandes a diferencia del lado izquierdo, mientras la línea de la circunferencia se acerca al lado izquierdo, el tamaño del punto decrece. En la parte interna hay otra línea que hace el mismo recorrido del trazo azul, con puntos verdes y al igual que la línea azul sus puntos decrecen en sentido contrario. El árbol ubicado en

el interior, está sin ramaje y de color negro; sobre él, hay un libro, que se divide, su mitad derecha son las alas de una mariposa y la otra mitad la hoja de un cuaderno.

La participante pone contenido preciso dejando la mayor parte del lienzo en blanco, ubicando de manera apropiada su expresión, dando armonía y satisfacción visual a la obra.

4.2.3.4. Motivación

Taller: representar de manera artística aspectos de la vida que consideren motivadores.

A. Vanessa Caicedo

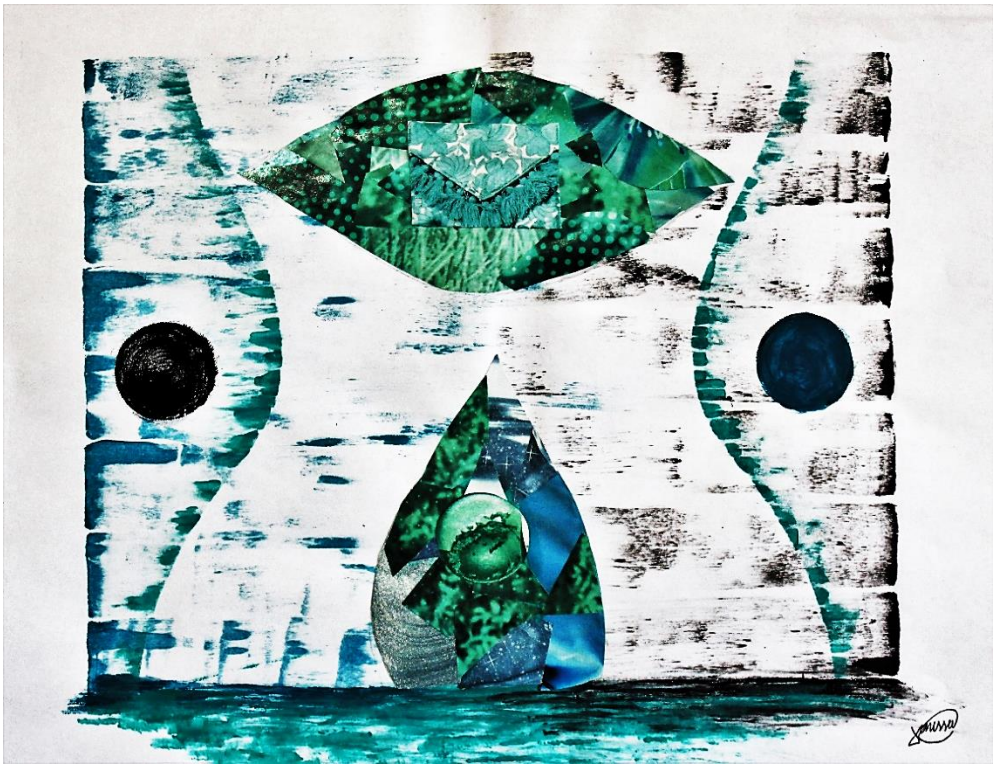

Figura 30. Trabajo de la participante Vanessa, taller "Motivación"-(*SJ)*

Fuente: el presente proyecto

Su motivación proviene de la naturaleza, en ella se ve la representación de líneas curvas, que fluyen, un collage en tonos azul y verde que muestra un equilibrio, un yin – yang que se dibuja a los bordes en el ancho de la hoja, parecen montañas, en el centro un par de hojas que

llevan una dirección contraria, vertical y horizontal; todo esto transmite tranquilidad, ella disfruta de la naturaleza y está a su vez, la motivan en su vivir.

B. Laura Ordóñez

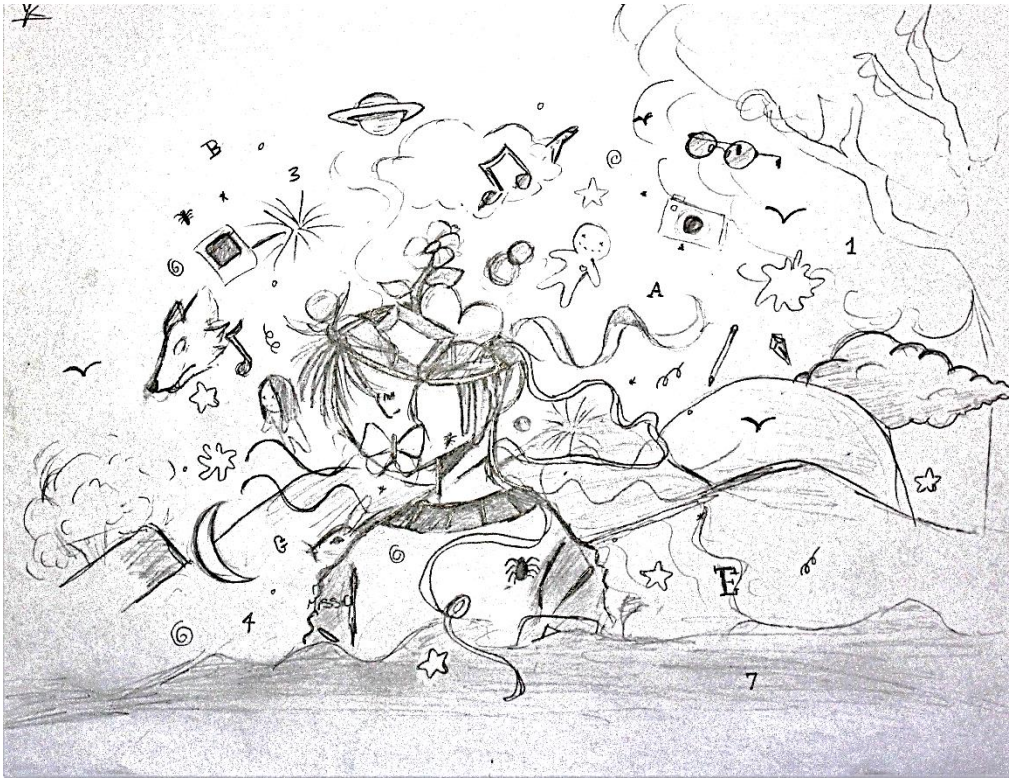

Figura 31. Trabajo de la participante Laura, taller "Motivación"-(*SJ)*

Fuente: el presente proyecto

El dibujo de Laura expresa creatividad, con un paisaje de fondo se ve a una niña en primer plano cuya cabeza llega hasta la parte de su nariz, de ahí salen muchas ideas y cosas que le gustan, vemos música, amor, flores, varios animales como una mariposa, una araña, un zorro, aves; dos peluches de un niño y una niña, hay pintura, planetas, estrellas, la luna, fotografías, una cámara, un lápiz, joyas, es un dibujo lleno de objetos que la motiva, todo proviene de su cabeza, su mente, es cómo ella deja volar su imaginación para crear cosas y expresarse.

4.3 “EL CONOCIMIENTO NO ES UNA VASIJA QUE SE LLENA, SINO UN FUEGO QUE SE ENCIENDE”. (Plutarco)

Para el análisis de los participantes del proyecto se denominará a cada integrante con una letra del abecedario por orden alfabético según su nombre; el orden y su letra designada, se llevará de la siguiente manera:

Participante A: Andrés García

Participante B: Daniel Gómez.

Participante C: Danna Caicedo

Participante D: Edison Flórez

Participante E: Juan Manuel Gutiérrez

Participante F: Laura Ordóñez

Participante G: Luis Ordóñez

Participante H: Vanessa Caicedo

4.3.1 participante A

Maneja una buena técnica, su color es el magenta, lo podemos ver en varios de sus trabajos, expresa sus emociones con trazos fuertes, es creativo, denota seguridad y confianza “como me veo me siento bien” esto dice mucho de su autoestima, es tranquilo y emocional, podemos observar su energía a través de los trabajos que realiza.

Es una persona que gusta del grafiti y denota dedicación en ello, tiene un recorrido en el ámbito artístico enfocado en el arte urbano en cada taller involucro su quehacer, en su caligrafía, su arte de dar forma correctamente a las letras en diferentes estilos, en personajes caricaturescos y en los lugares donde desarrolla su arte; demuestra gran pasión por ello, ha desarrollado gran

habilidad pero también tiene un alto grado de crítica de sí mismo sobre sus trabajos, se pudo notar en cada socialización.

Es emocional, se entrega a sí mismo en cada obra, cada pensamiento, emoción y sentimiento lo deja fluir en ello, pero en la búsqueda constante de la estética, hace que se bloquee, al no disfrutar lo que hace.

Socialmente es un apersona que se relaciona y entabla fácilmente amistad con lo demás, respeta el espacio de cada persona, pero también gusta de estar acompañado.

Como conclusión de sus trabajos y dialogo guía participante, se puede decir que tiene varias emociones aún incomprensibles para él, que está en una búsqueda de su personalidad, ha descubierto su calma, gusto, tranquilidad en su propio ser, pero también el caos, llevándolo a una confusión, sobre lo que piensa, siente y quiere demostrado con mayor claridad en su último trabajo del taller “Soy Yo”.

4.3.2 Participante B

El participante denota que no frecuenta los medios artísticos para expresión, pero disfruta realizarlo cuando logra concentrarse; en los talleres se observa que tiene mucho que decir sobre sí mismo, consigo mismo y para los demás, pero mantiene un miedo a mostrarse tal y como es.

Cada taller tiene tonos grises en sus dibujos, aunque varía la temática, cada uno de ellos se muestra oculto de alguna manera.

Socialmente se relaciona fácil, pero de la misma manera evade a las personas después de haber establecido una conexión con los demás, mostrando que tampoco disfruta esconder o disimular su propia personalidad.

Sabe reconocer sus falencias y tiene el deseo de mejorar, se expresa francamente respecto a la visión que posee de su persona.

De sus trabajos y dialogo guía participante se descubre una persona empática pero poco segura de sí misma al mostrar su personalidad, el deseo de mejora es constante tanto en sus trabajos como en su expresión, pero reconoce que falta de autoconocimiento para intentar descubrir sus potenciales y habilidades que mejoran su autoconcepto.

4.3.3 Participante C

Es una persona ordenada y pulcra con lo que hace, que piensa antes de hacer las cosas, no es impulsiva, aunque reconoce que le gustaría serlo un poco más para no temer a lo que parece incierto; gusta de la naturaleza y se conecta con ella, lo vemos claramente en cada taller que realiza, en sus talleres realiza en la mayor parte árboles de diferentes tipos, su color favorito es el negro dándole seguridad y perseverancia en su vida, en todos sus talleres se lo puede encontrar, tiene confianza en sí misma cuando tiene clara la idea de lo que debe hacer, sus obras al espectador produce calidez y armonía por el orden que posee.

Socialmente es una persona amable y respetuosa, posee algo de timidez con lo que recientemente conoce, produciendo indecisión tanto en lo que hace, como con las personas, lo que logra vencer rápidamente, se muestra más segura con personas con las cuales ha frecuentado y mantiene un vínculo.

De sus trabajos y dialogo guía participante se puede decir que Danna es una persona quien gusta de autoconocerse día con día en varios ámbitos, pero en ocasiones se cohíbe de sí misma, cuando piensa demasiado las cosas viéndose sujeta a la razón del por qué no hacer lo que quiere hacer; demostrando la falta de autoconocimiento en sus potenciales y valentía para enfrentar sus temores.

4.3.4 Participante D

Es una persona que gusta de lo que hace, ser tatuador y músico, tiene un gusto por el rock, sus derivados y todo lo que lo representa, lo expresa en sus obras con frecuencia, dibuja calaveras, símbolos de rock, entre otros; los representa con tonalidades oscuras y con trazos fuertes.

En sus trabajos podemos ver que posee temores ocultos, es abierto respecto a sus temores y puntos débiles, se muestra alegre, aunque no siempre se encuentra alegre cuando muestra su sonrisa; es una persona empática que se preocupa por las personas que lo rodean, reconoce sus emociones y es consciente de que le falta mucho por aprender de sí mismo, pero se mantiene dispuesto a seguir descubriendo aquello que desconoce.

Es un apersona sociable que gusta de compartir y hacer reír a los demás.

De sus trabajos y dialogo guía participante se puede decir que Edison gusta de conocer todas sus habilidades en su ámbito profesional, pero que aún no ha dedicado su tiempo para un conocimiento personal.

4.3.5 Participante E

Comenzó como un chico tímido pero expresivo, desde el inicio se caracterizó por ponerle mucho color a sus obras, posee una gran sensibilidad, transmite sus emociones a través de sus obras, es muy abierto para expresar lo que siente a través de su hacer, a medida que los talleres transcurrían desarrolló más confianza en lo que hacía y cómo se mostraba.

Se reconoce en sus trabajos con un personaje que frecuenta, la serpiente, la cual define como un ser inteligente pero que también puede hacer daño.

De sus trabajos y dialogo guía participante se puede decir que Juan Manuel es una persona quien gusta de sí mismo y está en constante prueba de sus habilidades, dando lo mejor

de sí, sin tener un exceso de exigencia, simplemente disfrutando lo que hace; Juan Manuel tiene una idea clara de su autoconcepto y de lo que quiere, pero en ocasiones muestra inseguridad en tomar acciones para conseguirlo.

4.3.6 Participante F

Tuvo un inicio bastante tímido, en el momento de expresarse a través de los dibujos lo hizo con fluidez, pero le cuesta decir las cosas que piensa en voz alta, le falta confianza para hacerse notar, esto lo compensa con su arte; tiene una pasión por dibujar ese es el método que utilizó para expresarse, lápiz, papel y colores, su color es el naranja, un color que para ella transmite alegría, emoción y energía, taller tras taller comenzó a desenvolverse con más confianza al hablar y también al realizar sus trabajos, se abrió dejando ver una parte de ella que se mantiene oculta, muestra un gran deseo por mejorar su confianza y autoestima.

Una persona que practica por gusto propio el dibujo y en su mayor parte tiende a tener un estilo manga, se desenvuelve bien en ello, su expresión y creatividad son muestra de ello. Sus trabajos en su mayor parte fueron a lápiz se siente en confianza con ello, en sus trabajos muestra como es ella misma y como le gustaría superar varios aspectos que disgusta de su personalidad

Socialmente es una persona que le cuesta relacionarse con los demás por iniciativa propia, pero si otra persona entabla una conversa, es una persona empática, el color naranja es el de su preferencia en el cual ve la seguridad que ella expresa que le hace falta a la hora de estar en relación o frente un público.

De sus trabajos y dialogo guía participante se puede decir que reconoce su falta de seguridad y lo muestra como su querer con el color naranja, la mayoría de sus obras están a lápiz y unas pocas a color, pone el color como muestra de seguridad, denotándolo no solo en lo que hace sino en cómo se siente a la hora de indicar dicho trabajo o su persona; pese que identifica su

inseguridad, no intenta descubrirse, arriesgándose un poco a la hora de relacionarse o expresarse, permitiendo el desconocimiento de sus cualidades.

4.3.7 Participante G

Sus obras se salen de lo convencional, es muy creativo, cuando realiza un taller se muestra de una manera sincera y abierta, utilizó diversas herramientas en sus trabajos, se expresa con confianza y da su punto de vista sin pena alguna, aunque no siente tener la confianza suficiente se arriesga a salir de su zona de confort y eso alimenta su autoconocimiento ya que le muestra lo que es capaz de hacer.

Es una persona bastante analítica, critica de sí mismo y con los demás, le da la respectiva seriedad y profundiza mucho más de lo que cualquier persona lo haría; en sus trabajos realizados en cada taller muestra gran subjetividad, por lo general son trabajos surrealistas, la comprensión de lo que expresa en ellos es para sí mismo, no comparte mucho lo que el refleja con cada dibujo; es un más abierto sobre su personalidad cuando ya existe un vínculo de confianza con la persona, en sus socializaciones sus palabras fueron escasas y no pasaron de un breve descripción de lo dibujado, en el dialogo participante guía, hablaba un poco más de su expresión y su idea a realizar.

Es una persona que se exige, gusta del arte y se exige en lo que hace, pero lo disfruta al mismo tiempo, aunque en ocasiones no le guste el resultado que observa, se siente bien con el lápiz, lapicero y lápices de colores; en sus dibujos muestran destreza en el ámbito, pero posee un gran temor a la hora de enfrentarse a un lienzo y a alguna clase de pintura, siente que no está preparado para pintar, todos sus trabajos fueron hechos en hojas de block, en una ocasión tomo un lienzo y no se sintió preparado para ello, dejándolo lleno de pinturas sin culminarlo.

Es una persona que crea sus propios espacios, de todos los participantes fue la única persona que siempre conservo su mismo sitio para desarrollar cada taller.

De sus trabajos y dialogo guía participante se puede decir que es una persona quien busca su propio yo, que en situaciones le resulta gustoso ser quien es y en situaciones le desagrada serlo; muestra una identidad propia, sabe que le agrada que le satisface y que no, pero reflexiona sobre sus comportamientos, si así debería hacerlo o tal vez se está equivocando, si está bien ser quien es o tal vez debería cambiar; expresando la falta de conociendo en profundización de su propio ser y en relación con los demás.

4.3.8 Participante H

Ha demostrado una fuerte conexión con la naturaleza, la mayor parte de sus trabajos los realiza de una manera espiritual y siempre involucrando a la naturaleza, arboles, hojas, raíces que la representan, es recursiva al momento de crear, busca elementos en todo su entorno y los integra en sus trabajos, el color azul siempre está presente y el verde no se queda atrás, sus obras son minimalistas en su mayoría, transmiten un mensaje claro y directo, manifiesta una personalidad fuerte y confianza en sí misma, muestra autoestima y un buen reconocimiento de sus emociones.

Es una persona alegre socialmente, activa, le gusta compartir con los demás, es seria con su propia subjetividad, ella se ha dado sus momentos creativos para interiorizar consigo misma, toma el arte como medio de liberación y reconocimiento.

De sus trabajos y dialogo guía participante se puede decir que posee conocimiento de su propia persona, su personalidad en sus trabajos los simboliza dando un sentido y significado valioso, posee carácter determinante consigo misma para encontrar más de ella, en el trabajo de

los talleres Onírico y Soy Yo se puede observar que aún faltan lugares de su personalidad por descubrir y reconocer.

Cada participante tiene su propia vida y consigo sus propias experiencias, con alegrías, tristezas, enojos, sorpresas, etc. que han dejado con ello inseguridades y fortalezas, que ellos desconocen y en algunos casos reconocen, pero todos con un autoconocimiento por lograr y mejorar, cada uno en un ámbito distinto, producto de su mundología; cada día al igual que cada persona, es algo nuevo que descubrir, por los diferentes motivos que se pueden presentar. La reacción propia frente diferentes situaciones es un enigma por descubrir y el deber de resolverlo está en sí mismo; ¿qué reacción el propio ser tendrá, en situaciones recientes y en situaciones repitentes?

El autoconocimiento libra una carga de inseguridad, dejando a la personalidad ser libre y dispuesta al cambio según circunstancias, siempre queriendo sumar cada vivencia como algo positivo y durable.

Como fueron avanzando los talleres ellos entraban en confianza con el arte, mejoraban su creatividad y habilidad al realizarlo.

Los participantes en el ámbito artístico redescubrieron una etapa de su vida, su niñez, ser felices al expresar y trabajar sin ninguna obligación, disfrutar cada vivencia, sin buscar la aceptación de los demás.

5. CONCLUSIONES

Se comprende que como hay diferencias entre emociones y sentimientos, la manera de gestionar estas experiencias es diferente. Mientras que las emociones requieren de un momento de desconexión (por ejemplo para no aumentar la rabia y perder el control), los sentimientos necesitan ser escuchados y reconducidos (¿qué me pasa?, ¿qué puedo hacer para mejorar mi situación?). En cualquier caso, tanto la regulación de las emociones como la reinterpretación de los sentimientos es posible y ayuda a tener una mejor salud psicológica.

Este proceso requiere práctica, aprendizaje y motivación para el cambio. El ser conscientes de que los pensamientos son los generadores de la forma de sentir, abre la primera puerta para una gestión adecuada y eficiente de las emociones.

Al autoconocerse, la persona logra entablar relaciones estables comenzando con la relación del yo - yo, si puede llevarse bien consigo mismo puede llevarse bien con los demás; se debe comprender que se poseen diferentes realidades, cada una es subjetiva, por esto es beneficioso poder armonizar la propia con la de los demás sin abandonar quien se es y lo que es mejor.

El autoconocimiento es un tema importante en la educación de una sociedad, ya que este ayuda a mejorar el comportamiento; al reconocer las emociones se inicia un camino en la inteligencia emocional. El autoconocimiento como vía de desarrollo hacia la inteligencia emocional debe ser tomada en cuenta desde la infancia, ya que es en este momento donde se genera la autoconciencia, la capacidad de conectarse con los propios sentimientos, pensamientos y acciones, también la capacidad de ver cómo nos perciben los demás, reconocer la forma en la que se actúa y cómo esta afecta a sí mismo y a los otros. Su desarrollo puede mejorar la calidad

de vida de la persona y sus relaciones, tanto personales, laborales como también las de su entorno.

Cada individuo tiene la capacidad de manejar y controlar sus propias emociones, consolidando una inteligencia emocional a partir del autoconocimiento.

Del proceso llevado se entiende que los seres humanos son seres vivos con sentimientos que no comprenden, las emociones son innatas, fácilmente se ocultan y se puede perder el control de ellas, tiempo atrás solo se las experimentaba ignorando el conocimiento que había detrás de ellas, el autoconocimiento; tal vez sólo las personas que se dedicaban al oficio del arte se podría decir que encuentran el don de expresar, con el tiempo se empieza a ver que es necesidad de todos, la importancia de exteriorizar de manera adecuada; el arte es un tema de discusión, por lo que compete a cada quien una definición o postura diferente, pero lo que no se puede negar es, que es un medio de expresión.

Howard Gardner entiende la cognición como la capacidad de utilización de símbolos. Considera que los seres humanos son capaces de un amplio número de competencias simbólicas más allá del lenguaje y la lógica, como es el caso de los símbolos presentes en las artes. Desde este enfoque, “una actividad que involucra el uso y la transformación de diversas clases de símbolos y de sistemas simbólicos” (Gardner, 1994, pág. 30).

Susanne Langer autora que Gardner retoma, sostiene que el ser humano tiene una necesidad básica e intensa de simbolizar, de inventar significados y de investir de sentido al propio mundo. Otro de los importantes aportes de esta autora fue que “[...] planteó la posibilidad inédita de analizar los sentimientos, las emociones y otros elementos intangibles de la experiencia humana a través del dominio, relativamente público, del análisis de símbolos “. (Gardner, 1987, pág. 72)

A través del arte se gana confianza en sí mismo, seguridad y capacidad para reconocerse en el reflejo que produce el arte de su propia persona, en cuanto a su subjetividad y sensibilidad.

El arte busca generar experiencias, además, expresa emociones con un lenguaje no verbal; las personas han demostrado a través de sus manifestaciones artísticas una gran cantidad de emociones y cómo ven cada una de ellas, el color y las letras, hacen acercar un poco más a las emociones que no se muestran y que desconocen de sí mismos; emprenden momentos de autoconocimiento que les ayuda a encontrar ese equilibrio emocional.

” en la línea del reencuentro con uno mismo y con el otro es como hay que interpretar la gran aportación que supone, en la década de 1990, el descubrimiento de la importancia de las emociones”.(Bach y Darder, 2002,pág. 41), por esta razón, en la investigación se presentan contenidos en los que se basa la educación emocional, cómo, la conciencia emocional, la autoestima y las habilidades socio-emocionales, con lo visto hasta aquí, podemos avalar que el desarrollo de las personas no tiene sus fundamentos en la razón, sino que los tiene en la emoción, en las relaciones con los demás y con uno mismo, en la expresión y en la afectividad, es en este contexto donde emerge el arte como un área privilegiada para mediar en estos fundamentos y contribuir a su maduración , se ha experimentado en la expresión de emociones mediante diferentes manifestaciones artísticas a través del arte se han atendido otros contenidos como la empatía, la tolerancia, la cohesión de grupo, la autoestima, la disponibilidad, la cooperación, la comunicación, el respeto; todo indica cómo se justificó en el marco teórico que la intervención artística es una excelente estrategia para llevar a cabo el trabajo con la emociones y que los lenguajes que nos ofrece el arte son fuentes de desarrollo emocional.

Los participantes de este proyecto mostraron disposición al cambio, expresaron sentir un aprendizaje en la expresión de sus emociones al realizar este proceso ellos aprendieron acerca de

la inteligencia emocional en el cual un factor decisivo es el de autoconocerse. Con cada uno de los talleres pudieron tomar consciencia de sí mismos en el entorno, sus gustos, cómo se ven o sienten, cómo se reflejan en el contexto al que pertenecen.

Los participantes del proyecto mostraron evolución en cuanto a su expresión emocional, en el transcurso de los talleres, siendo más conscientes sobre sus emociones, dándoles la importancia que se debe, logran reconocer cómo han influido e influyen en su diario vivir, los ejercicios realizados empujaron a analizar y pensar en ellos.

Después del transcurso de todo el proceso de investigación se puede concluir que las artes visuales ofrecen variedad en sus ramas artísticas de las cuales el ser humano puede hacer uso para expresar y sincronizar las emociones, donde se establezca un ambiente de alegría, tristeza, arrepentimiento, enojo, amor; esto estimula su creatividad al facilitar la creación de un escrito, una pintura, una danza, etc. el cual transmite y plasma, fortaleciendo al autoconocimiento, donde el objetivo es el bienestar personal.

En el momento de concluir se revisó aspectos que den valor pedagógico a esta investigación y son de utilidad para llevar a la práctica del aula y reflexionar.

Desde un principio la investigación ha contemplado al arte y sus diferentes manifestaciones artísticas como marco privilegiado de la expresión

Al poner la experiencia a la práctica, , no nos quedamos con el interrogante de saber si podríamos obtener una respuesta favorable en el aula a lo que se refiere a los talleres planteados en cada sesión, sin embargo, más que los talleres en sí el aspecto que valoramos como imprescindible para proporcionar el desarrollo emocional, potenciar la autoestima y fomentar las relaciones de calidad, es la actitud del maestro o en este caso las investigadoras encargadas de guiar todo el proceso, su disponibilidad, su forma de acoger, su modo de hacer las cosas, la

manera cómo expresa verbalmente, sus gestos, su capacidad para ofrecer un espacio cálido afectivo , de bienestar, seguro, de confianza, de respeto, de convivencia y escucha activa.

"Hay que educar las emociones desde ahora y para siempre, porque forman parte la vida y están siempre presentes (tengamos conciencia de ella o no. Las emociones son la base de nuestra conducta, configuran nuestra identidad y nuestra cosmovisión, y son indispensables para la salud individual y colectiva, la paz, la transformación social y la felicidad. (Bach y Darder, 2004, pag.100-101).

"

6. BIBLIOGRAFÍA

ARBUÉS Andrés, DOMÍNGUEZ, T. M.P. (2014). *Arteterapia y Creatividad: Implicaciones prácticas,* Sevilla.

ARISTÓTELES. *Metafísica*. *(985a, p.3)* Editorial FV Éditions. (Trad. Patricio de Azcárate (1873)).

AYMAR, G.C., *The Art of Potrait Painting*, Chilton Book Co., Filadelfia, 1967, pág. 119.

EDWARS Betty, *Aprende a Dibujar con el Lado Derecho del Cerebro,* Polígono los llanos humanes, Madrid,1988

BUITRAGO Diana, FANDIÑO Paola, SEGURA María. *Expresiones desde el arte y la subjetividad. Construcción de la identidad personal y social*. Universidad pedagógica nacional. Facultad de educación departamento de psicopedagogía licenciatura en educación infantil, Bogotá D.C. 2015.

BISQUERRA Rafael. *psicopedagogía de las emociones*. Editorial síntesis, S.A. Madrid. 2010.

CORRAL Raúl. *Qué es la subjetividad.* Universidad Autónoma Metropolitana Unidad. Polis: Investigación y Análisis Sociopolítico y Psicosocial. México. 2004.

CORBIN Juan Armando. *Colores y emociones: ¿Cómo se relacionan entre sí?* Blog. 2017.

COVARRUBIAS Elisa. *Arte Terapia Como Herramienta De Intervención Para El Proceso De Desarrollo Personal*. Chile.2006

DOMÍNGUEZ, T. M.P. (……..). *Arteterapia. Principios y ámbitos de aplicación.*

ECO Umberto (1970). *La Definición del Arte.* España, Ediciones Martínez Roca, s.a.

ESPINOSA, G. A. (2013). Configuración de la subjetividad en la primera infancia en un momento Posmoderno. En Revista Infancias Imágenes, pp 18-28. Ciudad: Editorial. GOMBRICH Ernst.

(1950). *Historia Del Arte.* (pp. 39-53) Editorial Diana México, Londres (Trad. Rafael Santos Torroella)

GONZÁLEZ, F. (2008). Subjetividad social, sujeto y representaciones sociales. Revista diversitas - perspectivas en ps. ISSN: 1794-9998 / Vol. 4 / No 2 / 2008 / pp. 225- 243Centro Universitario de Brasilia, Brasil.

GOLEMAN Daniel. *Inteligencia emocional*. Batam Books.1995.

HEGEL G.W.F. *Introducción a la estética. 1997 (pág. 17)* (1835).

HEIDEGGER Martin. *Arte y poesía. Argentina. F. C. E. 1988 (pág. 63).* Editorial Fondo De Cultura Económica.

HELLER Eva. *Psicología del color,*2004

JAUME CAMATS I PETANÁS. *Autorretrato: La mirada interior,* Tesis Doctoral, 23 de junio del 2015. Programa de Doctorado en Historia del Arte y Musicología. Departamento de Arte y de Musicología. Universidad Autónoma de Barcelona.

JIMÉNEZ Lucina, AGUIRRE Imanol, PIMENTEL Lucia (……..) *Educación artística, cultura y ciudadanía*, Madrid, Colección Metas Educativas 2021.

KRÜGER Werner (Director). *Todo hombre es un artista*. Documental. 1979.

MARIÁN LÓPEZ FDZ. *La importancia de la expresión artística en el desarrollo humano: Creatividad y arte como terapia*. Cao Madrid, 2014.

MORENO Jacob. *Psicodrama-Aciión Terapia y principios:practica,* Editorial Daimon.

MOLINA Ciara. *Colores y emociones.* Psicóloga emocional. 17 de Abril del 2014.

MONTSERRAT Payá. El autonocimiento como condición para construir una personalidad moral y autónoma. CL&E, 1992.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.5 en línea]. <https://dle.rae.es> [Fecha de la consulta].

PRELLEZCO José. *Diccionario de las ciencias de la educación,*Editorial CCS, Madrid.2010

TATARKIEWICZ Wladislaw (1997). *Historia de seis ideas Arte, belleza, forma, creatividad, mímesis, experiencia estética,* Madrid, Tecnos. 6ta edición. (Trad. Francisco Rodríguez Martín).

TORO Rolando. *Biodanza,* Editorial. Cuarto Propio,2007