

UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

FACULTAD DE ARTES Y ED. FÍSICA

DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES



MEMORIA:

**LAS ARTES VISUALES COMO HERRAMIENTA PARA
GESTIONAR EMOCIONES; UNA MUESTRA PERSONAL EN
TORNO A UN PROCESO DE ARTETERAPIA.**

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE
PROFESORA DE ARTES VISUALES

PROFESORA GUÍA: DANIELA BUSTOS

NOMBRE: STEPHANIA BAEZA VIVANCO

SANTIAGO DE CHILE, 2024

2024, Stephania Baeza Vivanco

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material, con fines académicos y emancipadores, por cualquier medio o procedimiento, se pide que se haga la referencia bibliográfica que acredite el presente trabajo y su autora.

*“No hay nadie que haya jamás escrito, pintado, esculpido, modelado, construido,
inventado, a no ser para salir de su infierno”*

Antonin Artaud

AGRADECIMIENTOS:

Quisiera levantar un agradecimiento tanto a las personas quienes me apoyaron a generar esta memoria como a quienes retractaron de ella por expresar y compartir una parte de mi vida que fue muy compleja.

Hago una especial mención a mis hijos gatunos y perruno junto a mi pareja Daniel, quienes son la motivación para seguir luchando diariamente con todas mis vivencias. Su amor genuino y desinteresado ha nutrido mi ser.

A la profesora Daniela Bustos por haberme dado el mayor regalo, comprender que existen otras formas de vivir y lidiar con una misma, además de ser la responsable de que haya conocido este hermoso universo que comprende la arteterapia.

Al profesor Juan Carlos Seccia por tener tanta paciencia conmigo y seguir apoyándome aun cuando desaparecía de su radar, lo que fue fundamental en tiempos de tanta angustia.

Y por último, pero no menos importante, a mi abuela Genoveva y hermanos Jennifer, Renato y Fernando, a quienes les quisiera dejar este pequeño recuerdo de que aunque todo se vea oscuro en el camino, se puede seguir luchando.

Muchas gracias.

Tabla de contenido

AGRADECIMIENTOS:.....	4
RESUMEN	6
Introducción.....	7
CAPÍTULO I: OBJETIVOS Y JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
JUSTIFICACIÓN.....	12
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	15
Las emociones	15
La Inteligencia Emocional (IE)	17
Educación y alfabetización emocional	17
Patologías relacionadas con la falta de gestión de emociones.....	18
Psicología humanista	19
Terapia Gestalt:.....	20
¿Qué es el Arte terapia?.....	21
La gestión emocional y su relación con el Arteterapia.....	24
El proceso arteterapéutico	26
Contexto educativo y terapia	32
El Arte.....	33
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	36
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE PROCESO Y DISCUSIÓN.....	38
Antecedentes como participante	39
Contexto académico	40
Proceso de Arteterapia.....	41
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y PROYECCIÓN.....	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66

RESUMEN

La presente memoria de título pretende evidenciar un proceso personal de arteterapia— durante la formación profesional como profesora de Artes Visuales— a través de la sistematización de la producción artística generada en las sesiones, las cuales tuvieron una duración de 1 año y medio, donde se trabajaron diversos temas tales como; la autogestión emocional, el trauma, autoestima e identidad, desde una perspectiva humanista donde el concepto de integración cuerpo mente fue fundamental.

En colaboración con la profesora facilitadora de Arteterapia, se trabajó con diferentes dispositivos centrados en los objetivos planteados, explorando diversas formas de expresión, materialidades y pasando de lo gráfico al color, al volumen y al cuerpo en movimiento, culminando en una propuesta audiovisual que fue parte de una exposición en el salón de estudiantes del espacio universitario, lo que expresa no solo una evolución artística, sino también una profesional, extendiéndose hasta la actualidad donde esta experiencia ha permitido el desarrollo de confianza suficiente para la obtención de empleo y estabilidad socioeconómica.

Este trabajo es de carácter biográfico, ya que se concentra principalmente en la historia de vida y la experiencia personal creativa, y se fundamenta en el hecho de que representa a uno de los tantos ejemplos de los problemas de salud mental que sufre la población estudiantil en Chile y señala el Arteterapia como uno de los de posibles tratamientos complementarios que podrían colaborar con el bienestar de la población.

La sistematización de las obras es presentada en una revista que contiene imágenes y reflexiones sobre el proceso. Esta pieza gráfica se constituye como un material de apoyo para estudiantes, docentes de artes visuales y profesionales del área de la salud mental.

PALABRAS CLAVE: Arteterapia, Salud mental, Artes Visuales, Bienestar estudiantil, Terapia complementaria, Testimonio personal

Introducción

Chile actualmente se encuentra ante una crisis del sistema de salud, tanto privado como público:

“Se observa (...) un déficit en la cantidad de Centros de Salud Mental Comunitarios, Centros de Apoyo Comunitario para Personas con Demencia, Hospitales de Día, Unidades de Cuidado y Rehabilitación Intensiva, y Hogares y Residencias Protegidas. De hecho, en Chile se requieren en total 1.209 de estos dispositivos de atención, pero la oferta es de 377 para todo el país. Incluso cuando se consideran las camas de hospitalización psiquiátrica, se calcula la necesidad de 2.226 camas, cuando actualmente se cuenta solo con 1.433” (Jiménez, J. Olhaberry, M. Altimir, C. Errázuriz, P. y Dagnino, P., 2021 “Salud mental en Chile: urgencias, desafíos y silencios”. Ciper, Chile.)

Según el artículo: “Prevalencias y brechas hoy; salud mental mañana” realizado por Vicente, Saldivia y Pihán el 2016, indica que, según los datos recopilados por la OMS, Chile es uno de los países que presenta la mayor carga de morbilidad por enfermedades psiquiátricas en el mundo.

En cuanto a la realidad de las y los estudiantes universitarios chilenos, en este sentido, “*La Primera Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria de Chile*” realizada el 2019 revela que un 46 % de los alumnos tienen síntomas depresivos y muestras de ansiedad y un 54 % sufre de estrés” (C. Said y S. Palma, 2019)

Según Ángeles (2019), Martínez, Jiménez y Olhaberryi (2021) y Álvarez, Cayamcela (2023) los factores causantes de los problemas de salud mental en los jóvenes universitarios podrían ser los siguientes:

- a) **Académicos:** Las y los estudiantes se ven sumergidos en los primeros años de universidad en una presión constante debido a las exigencias de la carrera, desde el ámbito evaluativo, hasta el interpersonal con profesores o compañeros de carrera, además de estar pasando por un proceso de ajuste en el cual deben aprender nuevamente a organizarse y generar una rutina de

estudio. Esto puede ser complejo cuando existe desconocimiento y pocas orientaciones al respecto, y en ocasiones puede ser un problema que se extienda más allá del primer año de ingreso.

Esta información se evidencia en el estudio estadístico realizado por Ángeles Trigueros (2019), en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo de España, con una muestra de 216 estudiantes, donde un 36 % de estos presenta sintomatologías asociadas a la ansiedad y la depresión ligadas a los temas señalados anteriormente.

En Chile podemos encontrar estadísticas como la realizada por la Universidad Andrés Bello y la Universidad de las Américas, donde se realizó un catastro de 1062 estudiantes, los cuales de acuerdo a los datos recopilados indican que un 63.1 % poseía síntomas depresivos, un 69.2 % ansiedad y 57 % estrés. (Martínez Líbano et al., 2023)

- b) **Económicos:** Responde a la situación financiera de cada estudiante, que, si bien es variable, se inclina la balanza a una mayoría de casos con inconvenientes en cuanto al dinero, lo que les genera dificultades para cubrir sus necesidades básicas que según Maslow () son: la subsistencia (salud, alimentación, etc.), la protección y el afecto. Tratar los problemas de salud mental para los jóvenes estudiantes se vuelve casi imposible debido a la alta demanda de atención en el sistema público y el alto costo que significa atenderse en el sistema privado. (Jiménez & Olhaberry, 2021)

- c) **Familiares:** Alvarez Cayamcela (2023) dice que el contexto en el que se desenvuelve un estudiante es muy importante, de ello depende su bienestar físico y emocional. El periodo de adecuación en los primeros años de universidad genera una distancia con la familia debido a la extensión de los horarios de estudio y a las distancias físicas.

Otro elemento dentro de este indicador es la relación familiar que presenta problemáticas referidas a violencia, negligencias y diagnósticos que no han sido tratados por el estudiante, lo que afecta en su desarrollo académico.

Dentro de los elementos de conflicto en cuanto a las patologías antes mencionadas, la gestión de las emociones resulta ser un punto importante a tratar, ya que existe represión, descuido y acumulación de pensamientos negativos en los estudiantes, los cuales en algún momento detonan, incluso se manifiesta en enfermedades físicas hasta acciones extremas como el suicidio. El problema es que, a pesar de que este tema debiera ser una prioridad, la atención temprana ocurre escasamente debido a las dificultades que se presentan para acceder a tiempo a un profesional de la salud. Por lo que es crucial considerar la posibilidad de aportar en aquel panorama educando y generando herramientas para la autogestión emocional.

¿Cómo se vincularía este panorama con el Arteterapia? El Arteterapia, en este caso, favorecería el bienestar de las personas desde una perspectiva preventiva, utilizando el arte como medio de expresión y regulación emocional, sin poner foco en el resultado estético, abordando dificultades emocionales, trastornos del comportamiento, problemas relacionales y sociales, etc. de manera individual y colectiva.

Por otra parte, desde la experiencia personal como estudiante-paciente en un contexto universitario, el arteterapia no solo facilitó el proceso de recuperación en cuanto al diagnóstico de índole psiquiátrica, sino que también hasta la actualidad ha representado un aporte sustancial en cuanto al desarrollo de la identidad personal y creativa, a la superación de inseguridades, y al desarrollo profesional a pesar de haber vivido, en ese tiempo, situaciones de alta vulneración personal.

En esta memoria se evidencia lo anteriormente mencionado, a través de la creación y diseño de una revista que refleja la experiencia personal de gestión emocional, mostrando el inicio, desarrollo y culminación de la formación académica y las sesiones de arteterapia en conjunto (ya que se complementaban entre sí) a través de la creación de piezas artísticas. Poniendo en valor el proceso creativo y el trabajo con distintos soportes, procedimientos y materiales. Estos hallazgos sugieren que este testimonio podría ser un valioso recurso para aquellos que

se encuentren en contextos similares o busquen material que aborde las artes visuales desde la perspectiva de la gestión emocional.

CAPÍTULO I: OBJETIVOS Y JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

Objetivo general:

- Visualizar el proceso personal vivido en arteterapia, para la contención y gestión de emociones, por medio del análisis de una recopilación de imágenes, procedimientos artísticos y el uso de materiales en el contexto de formación en la carrera de pedagogía en artes visuales.

Objetivos específicos:

- Crear, a partir de la recopilación de imágenes, procedimientos artísticos y el uso de materiales, un registro sobre el proceso personal de arteterapia experimentado.
- Diseñar una revista digital que contenga el proceso de arteterapia para la autogestión emocional cuyo objeto es compartir una estrategia a considerar en el espacio educativo.

Justificación

Este trabajo pretende mostrar la experiencia personal de arteterapia vivida dentro de las dependencias de la universidad, lo que significó un apoyo fundamental para finalizar la carrera de pedagogía en artes visuales y para ejercer profesionalmente hasta el día de hoy. Se reconoce el espacio de Arteterapia en el proceso estudiantil dentro de la UMCE debido a que fue *la* posibilidad de atención dentro de reiteradas negativas de tratamiento en salud mental (falta de cupo, listas de espera, sobrecarga de los profesionales) cuando estaba cursando un diagnóstico de ansiedad y depresión, con tendencias a la autolisis, sin recursos económicos ni contención familiar.

Este fue un espacio voluntario generado por una académica especialista en el tema que trabajó semanalmente por un periodo de dos años, donde a través de la metodología del Arteterapia profundizó en el origen de las problemáticas, a través de la creación con distintos medios artísticos; pasando del plano, la línea, el color, el volumen, el cuerpo en movimiento y el registro audiovisual (animación) para experimentar-experimentarse y reparar los daños emocionales-corporales.

A partir de la experiencia personal se destacan los efectos positivos de la propuesta de Arteterapia en cuanto a la adquisición de habilidades sociales, comunicación asertiva, baja de niveles de ansiedad, reforzamiento de la identidad y aumento de autoestima. Lo que se reflejó en una mejora en el rendimiento académico, llegando a pensar que la propuesta de trabajo artístico basado en la metodología del Arteterapia podría ser una herramienta que enriqueciera el quehacer pedagógico, y que pudiese colaborar y prevenir las dificultades de salud mental en los niños y jóvenes.

El artículo sobre “Beneficios del Arteterapia sobre la salud mental” del Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía de la Pontificia Universidad Católica de Argentina, destaca la conexión y relación de los colores y las formas con el universo afectivo y su aporte en los procesos terapéuticos psicosociales. En dicho artículo se plantea que las actividades artísticas: *“promueven la autoexpresión, la autoestima y la vehiculización de las emociones bloqueadas aliviando el estrés”*. Volviéndose: *“una herramienta fundamental para proteger y reforzar el sistema inmunológico, prevenir enfermedades físicas y mentales y promover la salud”*. Y en cuanto a lo social, constituye un aporte, ya que con el trabajo

grupal beneficia *“el sentido de pertenencia, las estrategias de afrontamiento positivas, la tolerancia a situaciones conflictivas y la atribución de sentido y significado a la vida (...)”*
Dumas, M., & Aranguren, M. (2013)

Dicho esto, la importancia del presente trabajo radica en que este es un testimonio, textual y gráfico, con obras que explican la evolución personal y que a través de ello busca dar a conocer un proceso de arteterapia que tuvo efectos positivos en términos personales, sociales, académicos y profesionales. Las artes visuales en este caso operarían como un mediador, un espacio intermedio entre el educador y estudiante donde se expresan y resignifican las experiencias y/o traumas, permitiendo la conceptualización y reparación tanto individual como colectiva, lo que podría ser un aporte en un contexto educativo.

Investigaciones como la realizada por Cobarrubias (2006) relata una experiencia trabajando con un paciente adulto sin diagnóstico asociado, en esta demuestra que es posible realizar un tratamiento de arteterapia guiado solamente por el profesional del área y no desde el punto de vista clínico, si bien no es un aspecto que se deje a un lado, se aborda desde un lenguaje relacionado con **la producción artística y a la materialidad construida por el paciente.**

Como profesional de la educación de las artes visuales en establecimientos particulares subvencionados de la región metropolitana y otras, con niños de Enseñanza Básica y Media, se observan problemáticas constantes como; violencia, impulsividad, problemas de salud física y mental, higiene, nutrición, etc. Lo que inquieta y motiva a llevar a cabo acciones que ayuden en algún grado a favorecer a la infancia y a la juventud. Como educadora se hace patente la experiencia personal y cobra relevancia para proyectar en los espacios antes mencionados con el fin de generar algún tipo de apoyo para el bienestar estudiantil. Esto debido a que existe una diferencia notoria entre el número de estudiantes que presentan un trastorno y el número de quienes reciben la atención apropiada.

De acuerdo con las estadísticas presentadas por Kohn (2017) un 76,8 % de niños y adolescentes en promedio no concretan o reciben tratamiento en los sistemas de salud de Chile, donde las consecuencias de este problema generan un fuerte impacto en el rendimiento académico, puesto que puede aumentar fallas en el comportamiento de los estudiantes, aumento en la deserción escolar, baja percepción de las habilidades y capacidades de cada

uno y posibilita la predicción del rendimiento educativo futuro, lo que se confirma con la experiencia personal en momentos críticos.

Esto también se observa en el ámbito universitario, Álvaro & Rojas, (2019) investigadores de CIPER Chile, dicen que un 20% de estudiantes universitarios se encuentran sujetos a criterios de trastorno de depresión mayor bajo implicancias tales como: problemas económicos, familiares y académicos.

A partir de la presente memoria se busca compartir la experiencia personal para crear estrategias donde las artes visuales se conciben como un medio para ofrecer un espacio de expresión y encuentro consigo misma/o, protegido, donde se trabaje la gestión emocional y la creatividad.

Gardner (2011) plantea en el artículo “Implicaciones Socioeducativas de la Creatividad a partir de la Mediación Pedagógica: Una Revisión Crítica” de Sandoval (2020) que la creatividad es un elemento fundamental para el ser humano, el cual le permite explorar, crear, analizar e interpretar experiencias y conocimientos para generar nuevas ideas, lo que le da la posibilidad de una nueva lectura a la propia vida. Gardner dice que *“a través de la creatividad, el sujeto es capaz de usar la imaginación y sus sentidos, articulando saberes complejos acerca del mundo, recurriendo a diversas perspectivas filosóficas, espirituales, psicológicas, culturales, sociológicas, etc.”*

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Las emociones

De acuerdo a Delgado (2014) las emociones son impulsos a la acción que nos inclinan hacia un comportamiento determinado. Estas además son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta; provocados por ideas, recuerdos o sucesos que desencadenan sentimientos y estos nos hacen actuar de forma rápida y poco reflexiva. (Paredes y Ribera, 2006, en Buceta 2019)

Según Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009, en Buceta 2019), las emociones constituyen patrones personales “*de conducta expresiva, cada una asociada a un patrón específico de activación fisiológica, a una experiencia cognitiva-subjetiva y con un substrato neuroanatómico específico*”.

Hay que señalar que las emociones son importantes en nuestras vidas y poder gestionarlas adecuadamente es una habilidad fundamental para conseguir estabilidad en procesos cotidianos de la vida, por lo que parte de estos procesos es saber clasificarlas.

- **Emociones positivas**

Sobre las emociones positivas, Buceta (2019) dice que estas corresponden a emociones agradables, que se experimentan cuando se consigue una meta; de tal forma que en ellas es menos probable que se necesite la revisión de planes y otras operaciones cognitivas, por este motivo se podría esperar que las emociones negativas sean más prolongadas en el tiempo que las positivas. Las emociones negativas tienen un claro valor en la adaptación al entorno y la supervivencia, mientras que en el caso de las positivas este no es al menos tan evidente.

Una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, el razonamiento, la resolución de problemas y las habilidades sociales (Barragán y Morales, 2014, en Buceta, 2019).

De acuerdo a los autores mencionados, las emociones que se catalogan como positivas corresponden a la alegría, el buen humor, el interés, la felicidad, el amor, la sorpresa, la satisfacción, entre otras.

- **Emociones negativas**

En líneas generales, las personas tienden a percibir las emociones negativas como si de una amenaza se tratara, y es por ello que normalmente se intentan evitar dichas emociones. Sin embargo, estas poseen un alto valor para el desarrollo vital, tanto a nivel intra como extra personal. Según variados autores como Richards (2004) o Baumeister, Vohs y Tice (2007) dicen que el sentir emociones negativas sirve como un indicador de que la situación o algo no va como debiera, y como consecuencia se consigue un estado de malestar y/o perturbación que no permite llevar un comportamiento normal y condiciona el desempeño. Por tanto, es necesario generar una reflexión en torno al ente incitador de dicho malestar, es decir, si se trata de la emoción negativa en sí o de su detonante. Entre las emociones negativas se encuentran el enojo, el miedo, la ansiedad, la ira, la envidia, los celos, el asco, la vergüenza, la culpa, la tristeza, etc

En los momentos de problemas cada persona es capaz de concientizarlos y entenderlos, es por ello que también cada quien tiene la posibilidad de trabajar para enfrentarlos y desarrollar las gestiones necesarias que posibiliten su solución, permitiendo así el bienestar personal. Dicho esto, lograr una adecuada gestión de las emociones plantea como necesario afrontar este tipo de emociones y no evitarlas, según Hayes y Wilson (2003) una actitud evitativa de las emociones negativas puede ser perjudicial para la persona, ya que produce un daño en la salud psicosocial, pues aquellas actitudes evitativas producen respuestas automáticas cada vez que se halla algún problema y no se permite el enfrentarlo, lo que impedirá un desarrollo emocional apropiado. Cuando una persona tiene la capacidad de enfrentar estas emociones, desarrolla la capacidad de responder de manera más adaptativa, lo que le significara mayor bienestar emocional.

La Inteligencia Emocional (IE)

Una de las definiciones con mayor aceptación sobre la IE es la desarrollada por Mayer y Salovey el año 1997, esta dice que *“la IE se considera una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional”* (Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2005) o la descrita por Goleman que concibe la IE como la capacidad que *“nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.”* (1990).

Educación y alfabetización emocional

Aunque la educación emocional es requerida para el desarrollo de la IE, esta es una temática la cual, según autores como Bisquerra, no obtienen la atención necesaria considerando las implicancias que conlleva este factor, es por ello que él menciona lo siguiente: *“La educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículum académico ordinario. Entre estas necesidades están la presencia de ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, suicidios, comportamientos de riesgo, etc. Todo ello es, en gran medida, consecuencia del analfabetismo emocional”*. (Bisquerra Alzina, 2011), por consiguiente, Goleman reforzando esta idea sobre la alfabetización emocional, plantea que a través de esta se nos permite reconocer sentimientos y desarrollar la capacidad de expresarlos, lo cual no solo nos proporciona una sensación de alivio interno, sino que, además, entrega una herramienta que nos ayudará a lo largo de toda nuestra vida, permitiéndonos ser adultos funcionales, responsables, afectivamente y conscientes con nuestro entorno (1999).

Patologías relacionadas con la falta de gestión de emociones

En Chile, de acuerdo a la ACHS (Asociación Chilena de Seguridad) y la Universidad Católica de Chile (2023) en una muestra de 2591 habitantes de diferentes edades durante un periodo de 3 años (desde 2020 al 2023), indica que un 16% en promedio poseen sintomatologías como bajo estado de ánimo, depresión, estrés y ansiedad generalizada, indicando que estos son multifactoriales, pero que coinciden en los síntomas relacionados con patologías de salud mental vinculados a la falta de gestión emocional. Comprendiendo que, si bien esto solo corresponde a una muestra, no son números menores en el ámbito de la población en el país.

Algunas de las patologías que fueron mencionadas en puntos anteriores y que se relacionan a la necesidad de tratar la gestión de emociones son el estrés, la ansiedad y la depresión, diagnósticos importantes dentro de la sociedad moderna, y, por ende, del mundo universitario que abordamos, es por ello que se adjunta una recopilación de definiciones de cada una para mayor comprensión del tema:

- **Estrés:** Se entiende como un estado el cual prepara al organismo para la acción a través de diversos cambios fisiológicos y bioquímicos que producen la liberación de glucosa, incremento de las tasas cardíaca y respiratoria, incremento del estado de alerta, liberación de ácidos grasos, entre otros. En si este diagnóstico no es presentado como una enfermedad, sin embargo, la sintomatología constante de este estado puede ser perjudicial para la salud, generando otras alteraciones físicas como problemas cardiovasculares, hipertensión, dolores musculares, asma, jaquecas e incluso ser detonante de enfermedades psicológicas como la depresión.

Un punto a considerar del estrés es que este puede ser multicausal y, por consiguiente, sus condiciones de tratamiento son variadas, desde un cambio en el estilo de vida de un individuo, hasta la terapia convencional y la medicación. (Arbúes & Garrido Muñoz de Arenillas, 2013, 30)

- **Ansiedad:** Miguel-Tobal (1990, en Miguel-Tobal & Cano-Vindel, 1997), resume que la ansiedad es:

“Una respuesta emocional o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos, displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser elicitada tanto por estímulos externos o situacionales como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como peligrosos o amenazantes (...)”

Se entiende que este diagnóstico escala a problemáticas donde el paciente puede ser afectado por sus mismos pensamientos y estos llegar a ser somatizados, manifestando desde dificultades respiratorias, problemas estomacales hasta ataques de pánico.

- **Depresión:** Patología principalmente asociada a un estado de tristeza constante, acompañado de sintomatologías de tipo anímicas como desmotivación, desesperación y sensación de angustia, y/o conductuales como llanto sin motivo específico, nula capacidad de experimentar placer o disfrute, ni motivación para realizar actividades que evoquen dicho sentir. Finalmente, la depresión en casos mucho más severos puede afectar en los hábitos que regularmente necesita un ser humano para funcionar, ya sea el comer, el dormir y en el mantener su higiene, debido a que su pesar interno es tan profundo que prefiere mantenerse en absoluta quietud e inmerso en pensamientos negativos.

Los factores que pueden causar depresión, al igual que en los diagnósticos anteriores, tienen múltiples causales dependiendo de la persona y su mundo interior, el cual se ve en confrontación con elementos externos que generan esta sensación de incapacidad a quien está siendo afectado por esta patología. (Arbúes & Garrido Muñoz de Arenillas, 2013, 37-43)

Psicología humanista

Según Maslow, se puede entender que este enfoque brinda la oportunidad de *“especular libremente, teorizar, apostar por las corazonadas, las intuiciones y, en general,*

intentar extrapolar hacia el futuro” (1994), lo cual coincide directamente con la propuesta de este trabajo.

En su artículo *“La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia”*, Riveros (2014) explora históricamente la llegada de este enfoque a la terapia psicológica, destacando que el ser humano no solo debe ser comprendido desde sus acciones físicas, sino también desde su dimensión mental y espiritual. Esto convierte a la persona en un todo a quien se le permite la libertad de interpretación, abriendo la posibilidad de encontrar más de un camino para resolver un problema. Entendiendo esto, la psicología, al ser una parte de las ramas de la salud, no se limita a ofrecer respuestas rápidas como la medicación o un simple listado de instrucciones, esta abarca un enfoque más amplio y holístico.

La psicología humanista en cuanto a estrategias para su implementación en una terapia no se detiene solo en determinar una patología, sino que estudia a fondo el mundo de pensamientos que ocurren en el tratamiento.

Terapia Gestalt:

De acuerdo al libro *La enseñanza del Lenguaje Visual* (2019) *“El gestalt (término que se asimila también a forma o estructura) es una configuración que no se reduce a la superposición o la sumatoria de los elementos que la integran, sino que posee cualidades en cuanto a su totalidad, de modo tal que la modificación de uno solo de sus elementos puede cambiar la gestalt en su conjunto.”* Es decir, la Gestalt corresponde a un conjunto de atributos que estructuran a un ser, y que están sujetos a diferentes cambios que pueden determinar la transformación completa de este.

La terapia de Gestalt surge a principios del siglo XX como una respuesta contraria a la psicología conductista, la cual, según sus autores Max Wertheimer (1880-1943), Wolfgang Köhler (1887-1967) y Kurt Koffka (1886-1941), reducía el proceso mental del humano a estructuras simples y mecánicas, dejando de lado la variedad de fenómenos que pueden influir en un cambio, por lo que su punto de partida a estudiar fue la percepción humana y las diferencias existentes en cada persona, sus apreciaciones, su contexto o ambiente en que se desarrollan. (González Jódar, 2015)

Esclareciendo este concepto e integrando lo que compete a la psicología, según Picó Vila, la terapia Gestalt como otras terapias humanistas, sigue un modelo teórico que se enfoca en determinar qué se considera estar psicológicamente sano. Para ello, más allá de definir los síntomas para entregar un posible diagnóstico, busca una visión de la “salud” psicológica que no sea únicamente la ausencia de enfermedad, tomando en cuenta todas las características que construyen el proceso mental del paciente. En su texto él nos comenta sus consideraciones al respecto:

“Estar psicológicamente sano para la terapia gestalt no es solo no estar enfermo, no presentar síntomas. Es una experiencia que tiene características propias: creatividad, espontaneidad, ajuste al entorno, flexibilidad, energía y capacidad de transformación. La psicopatología se concibe como una forma de experiencia que, aunque en origen pudiera ser adaptativa, se mantiene de una forma rígida que ya no presenta estas características propias de un estado saludable.” (Picó Vila, 2014)

¿Qué es el Arte terapia?

La American Art Therapy Association (2017), define el Arteterapia como una profesión vinculada al área de salud mental que enriquece la vida de individuos, familias y comunidades a través de la creación artística. Cultiva la resiliencia emocional, promueve el conocimiento y mejora las habilidades sociales, aporta con recursos para resolver conflictos, tratar angustias y avanzar en el cambio social y ecológico.

Por otra parte, la Asociación Chilena de Arteterapia plantea que es una *“(...) Disciplina que se fundamenta en las creaciones visuales que realiza una persona con diversos materiales artísticos para la creación de una obra visual. Este proceso creativo da lugar a una reflexión entre creador/a y arteterapeuta, en torno a la obra, pudiendo observar, dar un significado y elaborar la experiencia. Donde el fin estético no es importante, sino que el paciente trabaja (...) centrándose en el proceso terapéutico, considerando que todo individuo, tenga o no formación artística, posee la capacidad latente para proyectar sus conflictos internos por medio del arte (...)”* (Asociación Chilena de Arte Terapia, s.f. <https://www.arteterapiachile.cl/arte-terapia-en-chile>)

La arteterapia es una experiencia que permite la exploración de distintas técnicas y materiales, además de no seguir una pauta establecida en cuanto al producto final, por lo tanto, los resultados pueden ser variados, pero significativos para quien participa de esta terapia, siendo una puerta al mundo interior e inconsciente de cada persona.

Esta disciplina aplica conocimientos de psicología, bellas artes y educación, los cuales a la vez son parte de su origen, tomando en cuenta a personajes importantes como Adrian Hill, pionero en la práctica artística con fines terapéuticos y quien además acuñó el término en el área de salud, Margareth Naumburg, reconocida como la madre del Arte terapia quien puso a prueba sus métodos de terapia artística con niños en una escuela, y Edith Kramer, quien desde su experiencia en la pedagogía, secundo las experimentaciones de Naumburg dando respaldo de las bases que hoy en día sostienen la práctica de este tipo de terapias (Malchiodi, 2003)

El AT puedes ser abordada desde diferentes enfoques, de la psicología (Ardila, 2012): Cognitivo-conductual (tratamiento de la conducta o comportamiento), Psicoanalítica (Estudio del inconsciente del ser humano y su influencia en el comportamiento) Familiar-Sistémica (Análisis de los sistemas familiares y sus consecuencias es las dinámicas humanas) y Humanista-transpersonal (Enfoque integral del ser humano y su desarrollo potencial), entre otros.

Tomando en cuenta esto, es que también, así como se presentan variables en el abordaje del AT, existen elementos que se mantienen independiente del enfoque, al momento de experimentar una sesión de Arteterapia, tales como:

- **La comprensión de la imagen: Semiótica**

De acuerdo con Peña Sierra (2016) la semiótica de la imagen, que corresponde a la ciencia que estudia los signos y su significado, también es un criterio que se incorpora en el arteterapia posibilitando el analizar los elementos visuales existentes en las obras de los pacientes y cómo estos pueden ser procesados, acorde a sus pensamientos y emociones. Es por ello que el análisis semiótico de la imagen es una herramienta útil para el terapeuta, ya que permite comprender los procesos internos del paciente

y su emocionalidad. Además, la semiótica de la imagen también puede ser utilizada para ayudar al paciente a vislumbrar este mundo emocional, expresándose de manera efectiva a través del arte.

- **Setting**

Este elemento corresponde a la “arena creativa” o “espacio potencial” (Case & Dalley, 2014), el cual se entiende como el espacio propicio para el desarrollo de un proceso terapéutico. Meriño (2016) señala que este espacio debe establecer un espacio seguro y privado, excluyendo toda intervención externa; además de propiciar un ambiente amable, respetuoso y libre de prejuicios, dando paso a que el cliente/paciente “... pueda abandonar la rigidez psicológica y comprometerse en un trabajo que permite y requiere cierta espontaneidad” (Molloy, 1997). Este espacio debe contemplar en su diseño el proceso creativo que se desarrollará en él, por lo que la organización, y distribución de los recursos artísticos son parte fundamental para “... establecer y mantener el encuentro terapéutico continuo entre el terapeuta, el cliente y los materiales de arte” de acuerdo con Case & Dalley (2014) dejando a disposición no solo un entorno cómodo, sino que dispone de recursos diferentes para la exploración en el proceso de terapia, los cuales varían acorde a las condiciones de cada participante.

Entendiendo la importancia de los elementos anteriores, se comprende que, para darle sentido a una creación en el contexto de arteterapia, se observa fenomenológicamente el proceso, el uso del espacio, materiales, y obra final, lo que dentro de la metodología del AT se considera el triángulo terapéutico (parte de la articulación del setting y la comprensión de la imagen), el cual de acuerdo con Tejedo Rodríguez (2016) es fundamental para comprender la dinámica de una sesión. Este triángulo está compuesto por el paciente, la obra de arte y el terapeuta, quienes al interactuar permiten que la creación artística se convierta en un medio de expresión y exploración emocional para el paciente, siendo el terapeuta facilitador y observador de dicho proceso.

El triángulo es transversal a todos los enfoques, cambiando solo las miradas en la cual se trabajan las interacciones, ya que los elementos que interactúan son los mismos: La persona, la Creación y el Arteterapeuta.



Figura 1 Triángulo Arteterapéutico

La gestión emocional y su relación con el Arteterapia

Retornando a lo indicado previamente, sobre las patologías más frecuentes que se presentan en la sociedad, se puede entender que parte de las dolencias de los pacientes que las experimentan, es la incapacidad de canalizar sus pensamientos y emociones de forma que no presenten un impacto físico, o bien, una perturbación en su cotidiano. Frente a esta situación es que se instalan las preguntas: ¿Es posible que las personas sean capaces de manejar sus emociones? ¿Se puede reducir tal impacto?

Según el modelo de terapia de Gestalt comentado por Duncan (2007) sostiene que el proceso para una adecuada gestión emocional en el margen de la arteterapia requiere en principio de guía por parte de un facilitador¹ que dirija al participante² a los siguientes pasos:

- 1) Observar su propio sentir y otorgarle un nombre a lo que manifiesta, esto sin ser interpretado por el facilitador, siendo este proceso encaminado a través de una conversación inicial.
- 2) Explorar sus emociones a partir de la identificación y profundización de lo manifestado por el participante, es decir, que pueda dar cuenta de cuáles son sus conductas o expresiones frente a determinadas emociones.
- 3) Ejercitar y experimentar desde procesos simbólicos o metafóricos (representaciones) de las emociones exteriorizadas, estos procesos pueden ser desde la corporeidad, estímulos diversos otorgados por el facilitador (imágenes, sonidos, sensaciones táctiles, etc) o bien, el desarrollo y continuación de la conversación. Es en este punto que el facilitador puede apoyarse del arteterapia, ya que esta posibilita la experimentación desde la creación artística.
- 4) Ser consciente de su proceso, dando cuenta de que la experiencia de expresar y experimentar sobre sus emociones sea algo que pueda integrarse en el trabajo de gestión emocional del participante, a su vida cotidiana y en solución de los posibles conflictos personales expuestos, por lo que el facilitador debe procurar guiar de forma organizada y sistemática una retroalimentación del procedimiento realizado al cierre de las sesiones de trabajo.

Si bien este modelo presenta de manera organizada una ruta efectiva para la gestión emocional, pueden existir variaciones en cuanto al orden de partida para este proceso. Duncan menciona dentro de su explicación que algunos facilitadores incluso parten desde la

¹ Cuando nos referimos a facilitador hablamos de una persona la cual se encuentra facultada para entregar las herramientas necesarias en cuanto a ejecución de un tratamiento arteterapéutico, esta persona puede ser un profesional del área de psicología con la preparación necesaria en cuanto al proceso artístico, como también un profesional de las artes que se haya instruido en el área de salud mental para realizar dicho procedimiento.

² Con respecto al participante, este individuo corresponde a quien recibe el tratamiento arteterapéutico sin ser necesariamente implicante que se encuentre bajo algún diagnóstico de enfermedad de salud mental.

experimentación (paso N°3), sin embargo, para la dirección que tomará esta muestra personal, la estructura planteada inicialmente será el camino para desarrollar el análisis de la misma.

El proceso arteterapéutico

Para explicar el funcionamiento del proceso arteterapéutico se deja en claro que además de tener una variedad de estructuras y formas de aplicarse, este debe realizarse de manera triangular, es decir, incorporando tanto a los sujetos que son propios de esta interacción -facilitador y participante- como el elemento artístico -físico: o plástico-, Polo en su tesis doctoral hace referencia de esta triangulación señalando lo siguiente: “(...) *Como proceso psicoterapéutico necesita contar con el arteterapeuta, el cliente³ con su voluntad de cambio y del arte como mediador.*” (2003), por su parte también profundiza este hecho Wood (en Dalley, 1987, 115-137) en relación a las experiencias de arteterapia afirmando que “*Pintar en presencia del terapeuta provoca un cambio en la intención y en el equilibrio dinámico; la díada se convierte en tríada. Este proceso puede considerarse como una triangulación del espacio potencial*”. Al instalar esta idea de triangulación es que se puede comprender que, para llevar a cabo una sesión de arteterapia, se sale del marco una conversación o introspección de lo verbalizado, ya que se toma en cuenta a la creación artística como un ente más que abre paso a ambos involucrados, a la comunicación e interpretación de lo invisible a los ojos, el mundo interior del ser humano.

Dalley en su libro “Arte como terapia” publicado al español en 1987, expone que el arteterapia no es más que la utilización del arte en un contexto terapéutico, siendo lo primordial la persona y el proceso, aquí el arte se convierte en un medio de comunicación no verbal.

Esta manera de plantear el arteterapia, se ve ratificada por variados autores y autoras, quienes también hablarán de la importancia del proceso, como Wood (1987), quien dice que el arteterapia no solo implica una creación artística, sino que también el proceso de elaboración,

³ En el área de análisis de arteterapia podemos encontrar diversos sinónimos para referirse a la persona en tratamiento, tales como cliente, participante, usuario, etc. Dependiendo de los autores que lo aborden.

siendo este último elemento el más importante. Igualmente, apoyando esta idea tenemos a Birtchnell, quien presenta como uno de los objetivos principales del arteterapia el dar prioridad a lo representado en el producto final, como así también a la forma en que se ha desarrollado (en Polo Dowmat, 2003, 97).

Es por ello que, de acuerdo a los párrafos anteriores, que en el arteterapia la finalidad no es prioridad la obra artística en sí, y que incluso se ha hablado de cambiarle el nombre de “arte” a lo elaborado en esta terapia, pues la palabra arte evoca irremediamente a un juicio estético, siendo en este escenario algo contraproducente, ya que lo importante es encauzar la producción material con relación a los procesos psicológicos, y no así su valoración estética. Sin embargo, Edith Kramer (en Polo Dowmat, 2003, 119) nos dirá *“que las proyecciones espontáneas estimuladas por la terapia artística no son propiamente arte, sino fragmentos vitales de la materia prima de la cual el arte puede evolucionar”*. Con respecto a este último punto, vale decir, que si bien el arteterapia no pretende generar artistas, es un posible punto de partida para la creación artística, pues este busca una conexión real con el interior de la persona.

- **Triángulo terapéutico**

Retomando alguno de los puntos clave mencionados en el apartado anterior, es necesario establecer la importancia del concepto del triángulo terapéutico en función de llevar a cabo un tratamiento psicológico, y por consiguiente lo que comprende al arteterapia.

En su estudio sobre terapias enfocadas en las emociones, Caro García (2017) comenta que la triangulación puede entenderse como el punto de vista estructurado por el guía y desarrollado por las vivencias del paciente, siendo el diálogo y los temas que salen a la luz, la obtención de datos que analizar o bien que abren a la discusión dentro de las sesiones entre ambos individuos convirtiéndose este elemento en la tercera pieza de la ecuación. Según este estudio, estas interacciones son las que dan validez y coherencia al tratamiento, volviéndose un camino efectivo para la mejora progresiva del paciente.

Sosteniendo esta idea, y adentrando en el área del arteterapia Duncan comenta lo siguiente:

“Los resultados de cualquier proceso de reflexión y desarrollo serán más válidos siempre y cuando haya triangulación, y congruencia, entre: - las personas que observan; la persona misma, los pares, el facilitador, ... - una variedad de estilos, acciones, ejercicios o comportamientos relacionados, - una variedad de contextos dentro de que pueda ser observada una acción.”

(Duncan, N, 2007, Trabajar con las emociones en arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 2, 39-49)

Esta información coincide con Santos Sánchez-Gúzman (2013), definiendo que la relación terapéutica involucra en resumidas cuentas tres elementos que marcan el llamado “triángulo terapéutico”. Estos corresponden al paciente, la expresión plástica y el terapeuta, de los cuales destaca que tanto sujeto-paciente, como obra (y con ella su proceso de creación) y sujeto-arteterapeuta se constituyen en los vértices o puntos de apoyo, emisión y recepción de los vínculos que se dan en la terapia y, por lo tanto, posibles lugares (puntos y líneas) hacia los que dirigir nuestra atención en la investigación.

El siguiente esquema resume de manera gráfica la labor de cada una de las partes en esta triangulación, siendo el caso del facilitador, no solo un ente que interactúa con el participante, sino que encamina a la acción, determinando que esta corresponde a cualquier tipo de acto que convenga el proceso de terapia, ya sean actividades determinadas por el facilitador como también expresiones que el participante decida incorporar al proceso terapéutico. Cabe señalar que en cada uno de los lados de esta triangulación existen elementos que invitan a la discusión de esta acción entre ambos individuos, el lado del facilitador, que entrega las herramientas para vislumbrar las emociones del participante y su análisis en función de apoyar la interpretación de dicha acción y, por otra parte, en el lado del participante, que además de llevar a cabo la acción, también esta misma debe ser comprendida y procesada, sobre todo cuando el participante no encuentra las palabras para describir lo que ocurre consigo mismo, es ahí cuando la acción toma mayor importancia como elemento canalizador

considerando que no todo lo ocurrido en este tipo de terapias puede comunicarse con facilidad.

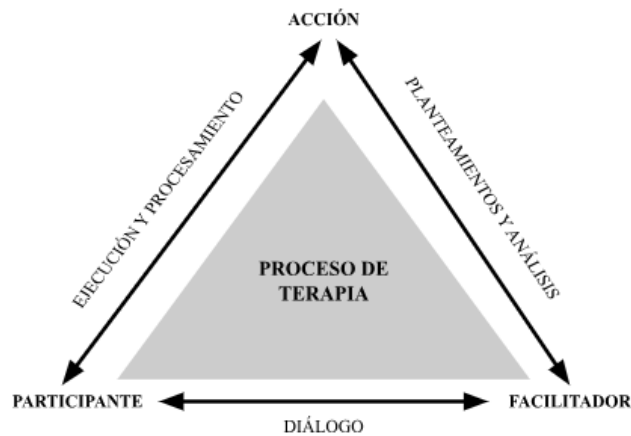


Figura 2 Triángulo terapéutico de acuerdo a intervención basada en Gestalt

• Materialidad

La materialidad en el proceso de arteterapia posee características como canal de recursos que permiten la exploración, esta idea es desarrollada por López Martínez, (2011) quien explica que *“Los medios plásticos, a través de sus signos, sirven de médium a una inmensa categoría de representaciones, no comparables a las del pensamiento discursivo, pero igualmente eficaces y tan reveladores como los aportados por los medios verbales”* (López Martínez, 2011)

Figura 2 Triángulo Arteterapéutico de acuerdo a experiencia personal

artículo

También en su

“La

metodología expresionista en la educación artística y su contribución al arteterapia”

(2011) se refiere a este tema, revisando la influencia del expresionismo en las escuelas y su impacto en las bases del arteterapia, comentando que la elección y aplicación de materiales debe ser amplia, sin coartar la creatividad, en este caso, de estudiantes. Esto concuerda con los principios de la psicología humanista y por consiguiente del arteterapia, que instalan un mayor interés en lo generado por el paciente más allá del objeto o producto a crear, considerando que solo él es quien otorga un nombre y una explicación a lo que produce, por lo que el método desarrollado desde la corriente

expresionista en el ámbito escolar comprende el comienzo de la libertad de experimentación material y el desarrollo del proceso creativo con fines terapéuticos.

De acuerdo a lo anterior y para entender las direcciones de este trabajo, el enfoque sobre la materialidad de este trabajo coincide con la tesis *“El trauma y la enfermedad a través de la práctica Artística - Cuerpo, Sensación Y Expresión”* de Martínez Vera (2015) donde relata su experiencia utilizando una variedad de técnicas y materiales que reflejan su estado emocional y sensación física frente a la epilepsia. En este caso él señala:

“El trabajo consistirá en la utilización de los materiales de manera que expresen las sensaciones y acontecimientos que queremos expresar. Por ello los materiales y procedimientos plásticos están al servicio del lenguaje y su utilización es simbólica(...)”

Es por ello que la producción artística que contiene esta memoria prioriza la sensación por sobre el material en sí, otorgándole un significado luego de haber generado el producto. Al igual que Martínez Vera con su experiencia con la epilepsia, la recopilación de obras realizadas de este proceso contiene una carga personal desde el relato experiencial de problemas de salud mental.

- **Análisis de obras desde la terapia**

A diferencia de una obra de arte para exposición en un museo, las obras generadas en el arteterapia se enfocan en la experiencia desde la construcción del participante y la mirada del facilitador. La intención que guarda la producción artística no está sujeta a ningún parámetro estético, ya que la finalidad es ser un contenedor del sentir del participante, el cual abre a la conversación acerca de lo expresado en este medio, por lo que su análisis está sujeto a lo que manifieste el paciente independiente del resultado.

Rodríguez Martínez, en su tesis, enfatiza este punto a partir del rol del terapeuta, quien, como observador de la experiencia artística y la obra resultante, se limita a la mediación y guía, más no en establecer la explicación de esta.

“Es importante (...) que él o la arteterapeuta comprenda las particularidades de cada paciente, evitando así realizar interpretaciones apresuradas y erradas. La relación del cliente con su obra es comprendida como única, así como los significados que pudiera otorgarles.” (González Martínez, 2014)

Esta premisa es apoyada por Ceberio y Wild a partir de su estudio en relación a la obra como medio de comunicación, en este caso, entre el emisor y el observador.

“(...) La obra, como objeto del emisor, transmite emociones a través de su trazo y lo que representa. El observador, por su parte, se identifica desde un lugar más íntimo a través de la experiencia estética que lo moviliza y las emociones que surgen se manifiestan mediante gestos y microgestos.” (Ceberio & Wild, 2023)

A partir de esta perspectiva es posible decir que el análisis de una obra en el contexto de arteterapia centra su mirada en lo experiencial, siendo el centro de la discusión la multiplicidad de lecturas, opiniones y reflexiones que pueden llegar a presentarse en las sesiones de terapias, siendo la estética y la técnica elementos que pasan a segundo plano, ya que, como en líneas anteriores se menciona, el arte posee un rol mediador, no centrado en juicios de valor de un espectador que consume imágenes u obras.

○ **Bitácora**

Sobre la estrategia aplicada para la muestra de obras resultado de la terapia, en esta memoria se instala la bitácora como la manera de generar este recorrido en cuanto al proceso de arteterapia. considerando la siguiente definición abordada por Lázaro, M., López Echagüe, C. y Gago, F.:

“Se denomina bitácora a los propios "cuadernos" o "diarios" con anotaciones, registros y reflexiones que acompañan un proceso de conocimiento o ejecución de una tarea determinada, incluyendo los “cambios de rumbo”, fallas y aprendizajes (...) Por tanto no se trata de un simple diario o registro sino un vehículo de reflexión.” (Lázaro et al., 2020)

Reforzando la idea anterior, la siguiente noción de bitácora coincide:

“No existe un modelo único de bitácora, ya que estos registros dependen, en gran medida, del contexto en que se lleven a cabo (...) Cada una de estas bitácoras se adapta en contenido y forma a las necesidades puntuales del caso.” (Editorial Etecé, 2022)

Por lo tanto, la confección de una bitácora es orientada y determinada por su autor, permitiendo variedad de formatos. Acorde a esto es que la producción plástica de esta memoria contempla y considera las libertades creativas bajo las indicaciones proporcionadas por este concepto.

Contexto educativo y terapia

El contexto educativo es un espacio de múltiples instancias donde el alumnado puede obtener conocimientos varios, es por esto que la gestión emocional tiene cabida, sobre todo dirigida al área artística, considerando que algunos autores entienden el proceso de terapia como un espacio de formación y obtención de aprendizajes, que, si se analiza, tiene la capacidad de acoplarse a un espacio como una clase, siempre y cuando el ambiente lo permita. Contreras Domingo comenta al respecto:

“es precisamente el que sea una experiencia, lo que la hace formativa [...], lo que abre la oportunidad a otras formas de saber y a otras formas de relación con el saber; como también abre la oportunidad a un pensar–se, a otras formas de relación consigo, como fuente en sí de saber y de ser”

(Contreras Domingo, J. (2010). Ser y saber en la formación didáctica del profesorado: una visión personal. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, (68), 61–81. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3276046>)

Esta reflexión resulta coincidir con López Martínez quien señala lo siguiente:

“(...) Desde el Ámbito Artístico-Educativo (...) los artistas de vanguardia empiezan a concebir sus obras y el proceso creativo como un medio de proyección subjetiva. Además, sus innovaciones discursivas y metodológicas, centradas en la experimentación, expresión y comunicación, darán paso al énfasis en el fomento de la desinhibición y la creatividad.

Características que muchos profesores de arte tomarán como referente en la introducción de la educación emocional donde la autoexpresión y desarrollo creativo del individuo pasarán a un primer plano. La Corriente Expresionista aúna las contribuciones de ambos contextos. Este hecho ha ayudado a configurar la metodología que se aplica actualmente en los tratamientos de Arteterapia y al desarrollo de esta joven disciplina”.

(López Martínez, M. D. (2011). La metodología expresionista en la educación artística y su contribución al arteterapia. *Arte, Individuo y Sociedad*, 23(1), 91-97. <https://doi.org/10.5209/ARIS.56545>)

El Arte

El arte como concepto presenta distintas aristas cuando se trata de determinar una definición concreta; sin embargo, cuando se direcciona hacia el área visual, se facilita encontrar un significado que comparta características entre la gama de autores que hablan de este tema.

Bajo esta premisa, Tejedo dice lo siguiente:

“Podemos encontrar diferentes definiciones de la palabra “arte” según el diccionario que consultemos o incluso según el artista al que le preguntemos (...) la definición que más se debe tener en cuenta es la que cada individuo quiera darle. Esta definición estará, forzosamente, impregnada por la vida actual, la ocupación principal, la relación con uno o diversos lenguajes artísticos, así como por la forma en que el arte es, o ha sido, considerado por el entorno”.

Tedejo, E. (2016). ARTE Y TERAPIA: Historia, Interrelaciones, Praxis y Situación Actual.

Por su parte, Hauser (1975) menciona que las obras de arte son provocaciones con las cuales polemizamos más no nos las explicamos. Las interpretamos de acuerdo con nuestras propias finalidades y aspiraciones, les trasladamos un sentido cuyo origen está en nuestras formas de vida y hábitos mentales.

En el caso de Sánchez Carlessi (2018), concuerda con la naturaleza de la actividad artística, la cual permite una serie de actividades que pueden ser vinculadas a acciones biológicas y

parte del desarrollo humano, como también dirigidas a la comunicación o expresión psicológica del ser.

Finalmente, desde una perspectiva inclinada hacia las artes visuales, se puede encontrar la siguiente definición:

“Como artes visuales se denomina el conjunto de manifestaciones artísticas de naturaleza visual, entre las que se cuentan las de disciplinas plásticas tradicionales, las nuevas formas de expresión aparecidas durante la segunda mitad del siglo XX y las manifestaciones artísticas más recientes, producto de las nuevas tecnologías y los nuevos medios.”

(Equipo Editorial. (2021). Significado de Artes visuales (Qué son, Concepto y Definición). Significados. Recuperado el 27 de noviembre, 2023, de <https://www.significados.com/artes-visuales/>)

Tomando estas referencias, es que se constituye la mirada del arte en el presente trabajo.

- **El rol de la creatividad**

De acuerdo con Chacón Araya, la creatividad es un elemento fundamental cuando se trata de la actividad plástica, por lo que comenta lo siguiente:

“(...)La creatividad es un motor de la actividad humana, ya que el participante pudo incorporar en medio de su proceso creativo pensamientos, organizaciones y construcciones con respecto a la elaboración de sus obras” (Chacón Araya, 2005)

En su caso, Polo Dowmat (2003) declara que la creatividad es una capacidad la cual posee un gran potencial, puesto que con esta surgen las ideas nuevas, la exploración a límites desconocidos de la mente humana y soluciones inesperadas. Tomando en cuenta estas características, la creatividad rol terapéutico exploratorio que, retomando lo mencionado en párrafos anteriores, utiliza un lenguaje que va más allá de lo verbal al ir más allá de las posibilidades de una conversación.

- **Consideraciones del proceso creativo**

Sobre el vínculo que se establece entre las artes y la psicología desde el área creativa, Díaz Curiel lo reflexiona en su artículo *“Proceso Creativo, Arte y*

Psicopatología” (2013) ante los diferentes elementos que componen el proceso creativo y cómo estos se presentan fuertemente en personas que se vinculan a las artes y que incluso experimentan diagnósticos psiquiátricos. Esto no significa que las personas que no poseen ningún tipo de diagnóstico sean incapaces de manifestarse artísticamente, sino que según los estudios recopilados por el autor, los artistas tienden ante su estado mental, a sentir un impulso diferente, ante la acción de crear, muchas veces relacionado con querer expresar dicho estado, o bien profundizar los sentimientos vividos por este. Es por ello que comprendiendo este vínculo, el proceso creativo puede entenderse como un medio de comunicación abierto a las posibilidades que el participante estime independiente de su condición, sin generar ningún tipo de discriminación o juicio de valor frente a quien lo realice.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

Dado el enfoque principal del planteamiento, esta memoria se abordará desde un método biográfico en el contexto de la metodología cualitativa, esto debido a que el elemento clave es la experiencia personal, la cual explora entre diferentes ejercicios artísticos realizados durante clases y las sesiones individuales de arteterapia al interior de la universidad.

De acuerdo con Monje Álvarez sobre el método biográfico:

“Las biografías recogen experiencias de vida de una persona y sus sentimientos, pero fundamentalmente, la elección de los recuerdos, las maneras de interpretarlos, sus creencias y valores (...) Permiten entender con mayor profundidad contextos en que se inscribe esa vida.” (Monje Álvarez, 2011)

Con respecto a los recursos para revisión y análisis, se inicia con la contextualización que entrega los antecedentes del caso personal y la situación que comienza el proceso arteterapéutico.

Las experiencias artísticas vividas y sus registros fotográficos adjuntos, las cuales señalan los pasos seguidos en el proceso de trabajo, y finalmente los resultados obtenidos después de esta experiencia que dará paso a la producción de una revista de difusión digital.

La construcción de esta bitácora de trabajo realiza un recorrido por diferentes técnicas artísticas, las cuales pertenecen a las disciplinas que la universidad imparte en su currículum de artes visuales, abordadas desde una mirada reflexiva en cuanto al resultado obtenido.

Desde esta propuesta es que la metodología cualitativa es precisa en cuanto a los recursos y procesos investigativos, de acuerdo a Sampieri:

“En la indagación cualitativa, los instrumentos no son estandarizados, en ella se trabaja con múltiples fuentes de datos, que pueden ser entrevistas, observaciones directas, documentos, material audiovisual, etc. (...) Su reto mayor consiste en introducirse al ambiente y mimetizarse con éste, pero también en lograr capturar lo que las unidades o casos expresan

y adquirir un profundo sentido de entendimiento del fenómeno estudiado” (Hernández Sampieri et al., 2010, 409)

Por otra parte, se incorpora al apartado, el elemento de bitácora como estrategia, considerando las libertades creativas que esta proporciona, lo que se respalda por Vera Pérez (s/f) quien dice que *“el cuaderno de bitácora como un diario de a bordo, como un lugar donde guardamos lo que nos orienta y guía; un lugar a donde podemos ir cuando no sabemos dónde estamos, a dónde vamos, es una estrategia ideada para contribuir a la formación integral (académica, personal y profesional)”*

Entendiendo que la bitácora traza un camino establecido quien la realiza, es importante mencionar que la estructura no es una sola, y los elementos quedan a criterio de su autor, otorgando dinamismo en el resultado final *“Todo puede ser incluido en la bitácora si el dueño siente que hace a su proceso de aprendizaje, lo que nos hace partícipes de ese proceso porque tenemos que decidir qué juntar en ella, reflexionar acerca de lo que creemos que es nuestro proceso de aprendizaje y prestar más atención al camino que estamos recorriendo.”* (Yuren, 2000, en Vera Pérez s/f)

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE PROCESO Y DISCUSIÓN

Panorama general

El origen de este tratamiento fue de manera espontánea, ya que da inicio por una sugerencia realizada por secretaría académica, la cual conecto a la docente y a la participante, siendo la docente quien organizó a partir del diálogo varios bloques de trabajo terapéutico a partir de ejercicios plásticos.

Primero se hizo un diagnóstico a través de dos entrevistas, una preparatoria para comenzar el tratamiento y la segunda como sesión, tomando en consideración elementos de interés de la participante, otorgándole la oportunidad de escoger el material para partir la sesión.

Al recopilar los primeros datos de la participante, su historia y sentir, es que las siguientes sesiones se vuelven un proceso mayormente experimental, probando técnicas que impliquen un mayor compromiso del cuerpo como el modelado, pero sin dejar de lado los elementos vinculados a lo ilustrativo, potenciando la habilidad del grabado, pintura y fotografía.

Cuando se pudo apreciar mejoría en cuanto al estado de ánimo y desplante, aumentó el nivel de complejidad en el tratamiento, recogiendo los elementos creados a lo largo de la terapia y depositándolos en el proyecto final de creación. También como un complemento a esta nueva perspectiva se incorpora la experiencia de la biodanza la cual fue un cierre que lleva la emocionalidad hasta la exploración del movimiento corporal, logrando desarrollar nuevos niveles de confianza.

El tiempo transcurrido del proceso fue aproximadamente de un año y medio, donde a fines del 2018 se dio el cierre parcial del tratamiento, el cual comprendía desde la gráfica hasta la corporeidad como recursos.

Antecedentes como participante

Mujer de 25 años, diagnosticada previamente con un cuadro depresivo a los 17 años, ha experimentado una asistencia irregular a terapia psicológica en el Cesfam (Centro de Salud Familiar, atención pública) de la comuna de La Cisterna con un máximo de 2 sesiones completadas.

En cuanto al contexto socioemocional, cabe mencionar que existe un ambiente familiar marcado por la violencia intrafamiliar de tipo psicológica entre los padres desde el 2005 en adelante, debido a las características de cómo fue constituida la familia, lo cual ha creado un entorno carente de una red de apoyo estable. Esta situación ha sido un factor desencadenante de una serie de crisis nerviosas que incluyen dificultades para hablar, taquicardia y pánico al enfrentar situaciones, ya sea con autoridades o en discusiones personales. Además, es importante mencionar que ha habido intentos de autolesión mediante el consumo de pastillas en dos ocasiones.

En el ámbito personal, la participante mantiene una relación de pareja desde los 18 años con un hombre joven que ha sido un apoyo fundamental en el limitado tratamiento recibido. Sin embargo, debido al entorno hostil en el que ambos viven, la relación se ha visto en dificultades en reiterados episodios, donde ocurren crisis nerviosas por parte de ella.

El periodo del 2018, cuando decide salir de casa de sus padres para vivir con su abuela materna, fue un momento de cambio significativo. Sin embargo, este proceso de traslado estuvo acompañado de encuentros violentos con su madre, lo cual generó un impacto considerable en su bienestar emocional y desencadenó un cuadro depresivo más profundo. Afortunadamente, en esta ocasión pudo acceder a un tratamiento más constante a través de psicoterapia y medicación proporcionada por el Cesfam de la comuna de El Bosque.

Con ayuda del seguimiento médico y la medicación adecuada se logró estabilizar su estado de ánimo y reducir los síntomas depresivos, generando recaídas menos frecuentes.

No obstante, es importante tener en cuenta que cualquier tratamiento psicológico y farmacológico implica un proceso continuo, por lo que el arteterapia enfrenta desafíos en su camino hacia la recuperación, especialmente considerando el entorno familiar difícil en el que vivía. Sin embargo, ha demostrado resiliencia y determinación al buscar ayuda

profesional y comprometerse con llevar a cabo un cambio desde las dependencias de la universidad.

Contexto académico

En al menos dos oportunidades la participante ha intentado renunciar a la carrera universitaria por falta de seguridad, extrema timidez, y miedo a tratar con las autoridades de la universidad. Debido a esto, su desempeño académico se ha visto afectado, reprobando en determinadas áreas de la carrera en más de una ocasión. Esto la lleva a cuestionarse si efectivamente tendría la capacidad mental y las habilidades para seguir cursando sus estudios.

Cabe mencionar que, debido a las situaciones expuestas, desde el área familiar no hubo ningún tipo de respaldo frente a las complicaciones a nivel psicológico que experimentaba la participante en la parte académica, siendo su casa un lugar que bajaba el perfil de sus problemas en reiteradas ocasiones, o que simplemente se omitían por situaciones de otras índoles.

Con respecto a las relaciones generadas al interior de las dependencias de la universidad, el carácter introvertido de la participante produjo que tuviera una red de apoyo pequeña en comparación al resto de sus compañeros y compañeras, compartiendo solo con tres estudiantes de la carrera frecuentemente. Por otra parte, el trato de los docentes en gran parte fue objetivo con respecto a las responsabilidades académicas, por lo que empatizar al tomar conocimiento de la situación no necesariamente implicó una solución a los problemas presentados.

Proceso de Arteterapia

Actividad realizada: Sesión introductoria a la arteterapia

Objetivo de la actividad: Realizar un diagnóstico del estado emocional a la paciente desde la gráfica.

Desarrollo de la sesión:

Al inicio de la sesión, se genera una suerte de entrevista para tener claridad sobre el problema que debe abordarse ante la primera situación de crisis que generó esta instancia de tratamiento por medio de la arteterapia

Se indicaron diferentes posibilidades plásticas para iniciar el proceso de trabajo disponiendo de materiales de trabajo como arcilla, lápices, pintura y papeles varios.

La elección fue dibujo, comenzando en esta sesión con una actividad artística breve y a modo de diagnóstico para observar que se podía vislumbrar dentro de la creación. A medida que se realizaba el dibujo se instaló la conversación sobre historias personales, como el miedo a crecer, sentir angustia de las experiencias vividas en un entorno violento y el desarrollo de la depresión en base a este.

Algunos elementos dentro del trabajo y que en la conversación se pudieron destacar fueron la figura de la niña, la cual según la explicación entregada en el proceso daba a entender la dificultad de pasar a la etapa de adultez. En el caso de la escalera, se muestra la intención de superarse y subir a un mejor porvenir, sin embargo, los elementos punzantes monstruosos de la parte bajan son el cúmulo de problemas y temores que implican el no avanzar.

Cierre:

Al final de la sesión, se hizo un análisis del resultado del dibujo, dejando ver algunas de las dificultades principales que llevaron a la crisis. Roles de adulto no asumidos, sensación de colapso por confrontar las consecuencias de haber salido de casa, la intención de ser una persona completa y salir de los pensamientos relacionados con querer perder la vida.

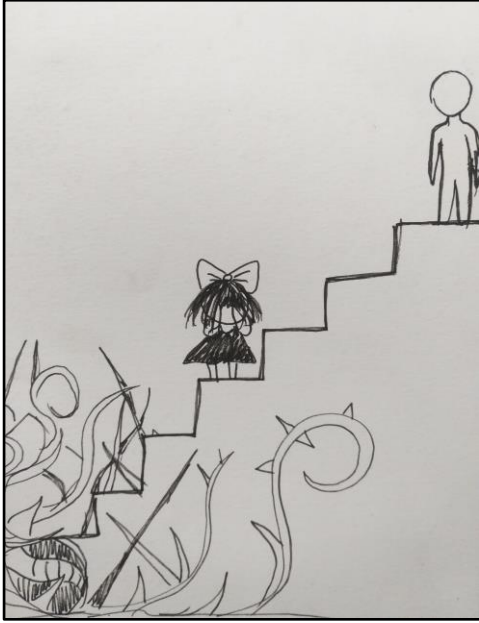


Lámina 1 Vista general de primer trabajo de arteterapia



Lámina 2 Detalle de escalera hacia abajo

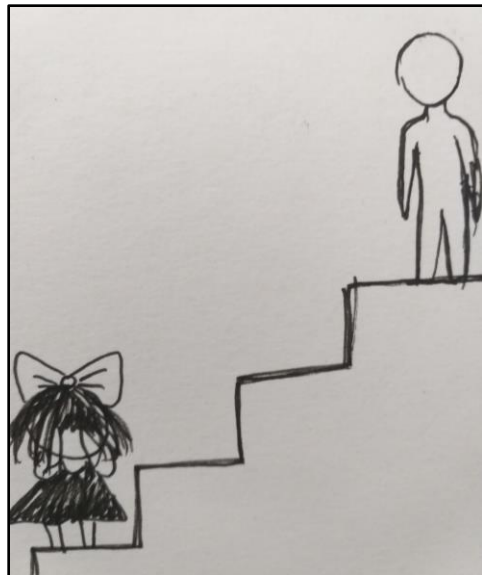


Lámina 3 Detalle de Escalera hacía el adulto

Actividad realizada: Bitácora sobre sesiones de trabajo

Duración: Trabajo realizado de forma paralela con parte de las sesiones completadas

Objetivo de la actividad: Reforzar aspectos intrapersonales de las sesiones de arteterapia a partir del relato.

Desarrollo:

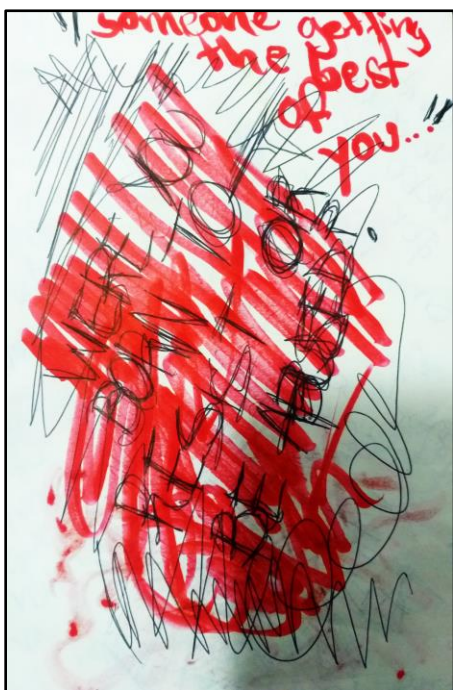


Lámina 4 Registro fotográfico de Bitácora personal

A partir de las primeras sesiones de arteterapia, se decidió generar una bitácora que incluyera las reflexiones finales de cada uno de los procedimientos realizados. Dentro de este mismo documento, se redactaron los pensamientos finales o sentimientos generados por cada ejercicio artístico realizado. En las siguientes sesiones, se tomó la decisión de llevar a cabo un análisis de cada uno de estos escritos, incluso siendo motivados por la docente a cargo a partir de estados emocionales momentáneos como problemas familiares, amorosos, académicos y laborales. Efectuar este análisis condujo a que el tratamiento desde la arteterapia fuera mucho más efectivo, ya que se instalaba la conversación y el análisis de cada uno

de los ejercicios desde estos escritos. Por lo tanto, al tener cada sesión diferentes resultados, estos se registraban dentro de esta bitácora para de alguna forma comprender los sentimientos generados en cada proceso artístico.

Un ejemplo de esta situación fue un día de frustración por discusiones familiares en el cual se asignó la tarea de traspasar este sentimiento a la bitácora, interviniendo la libreta de manera agresiva, arrugando las hojas y escribiendo fuertemente a modo de expresar el malestar. Esto, además de ser un acto liberador, fue una experiencia diferente sobre cómo plasmar emociones con la gestualidad e intención del tratamiento de los materiales.

Cierre:

A diferencia de los ejercicios anteriores que tenían un propósito de ser finalizados, esta bitácora tenía la intención de ser un registro continuo incluso fuera del proceso arte terapéutico. Su objetivo era extender de manera autónoma las implicancias de este tipo de tratamientos y cumplir un rol como diario de vida o un espacio de desahogo para las distintas situaciones de la vida cotidiana.

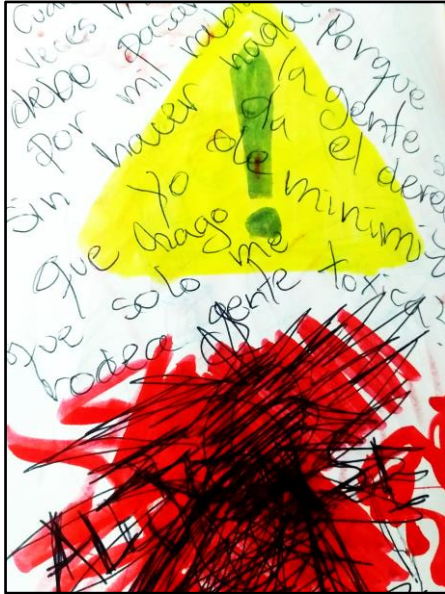


Lámina 5 Registro fotográfico de Bitácora personal

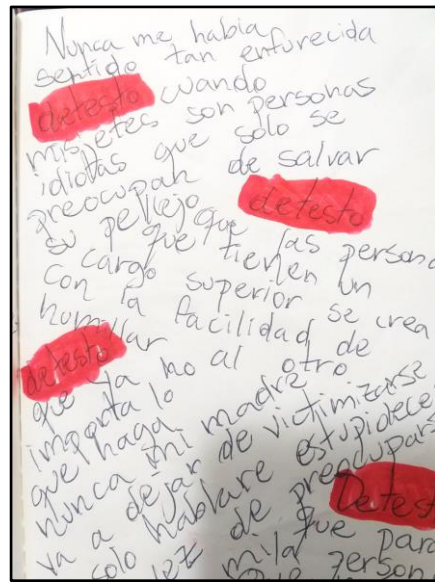


Lámina 6 Registro fotográfico de Bitácora personal

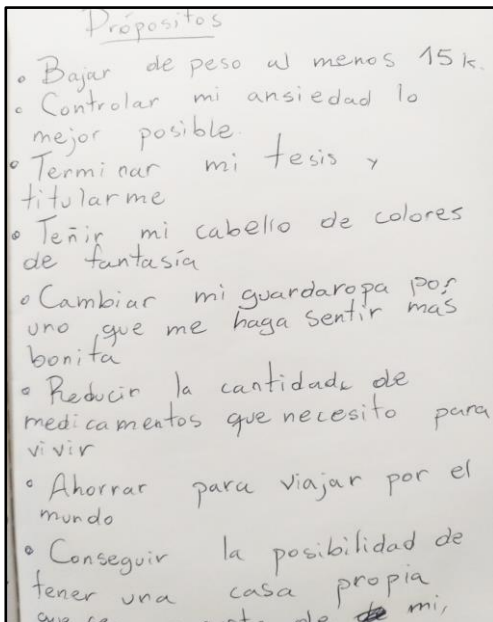


Lámina 7 Registro fotográfico de Bitácora personal

Este registro a diferencia de los mostrados anteriormente, corresponden a un proceso actual guiado por una profesional de psicología la cual, considerando el trabajo realizado anteriormente, aprovechó esta instancia para retomar este ejercicio enfocándolo en las problemáticas personales actuales.

Actividad realizada: Modelado en Arcilla

Objetivo de la actividad: Explorar la emocionalidad a través de la acción del tacto.

Desarrollo:

Al igual que en la anterior, se comenzó con una conversación, esta vez enfocada en las diversas problemáticas relacionadas con el autocuidado y la autoestima. Durante este diálogo, surgió el símbolo de la mano, ya que representa una parte fundamental de nuestro cuerpo que se encarga de cuidar y contener.

A medida que se fue profundizando en esta conversación, comenzó a moldearse una pequeña mano, inicialmente fracturada y con líneas que recordaban a venas marcadas, las cuales fueron interpretadas como representación simbólica de cortes. Esta imagen visual se convirtió en una metáfora poderosa para expresar las dificultades en relación con el autocuidado y la autoestima.

El relato que se desarrolló durante la sesión reveló que, debido a las complejas dinámicas familiares, fue dejado de lado aspectos cotidianos de la vida, como el cuidado de la apariencia, como problemas internos relacionados con el peso, la vestimenta e incluso el aseo personal.

Estos prejuicios y la falta de atención hacia el bienestar propio han tenido un impacto significativo en la autopercepción. Sin embargo, a través de la arteterapia, estamos trabajando para sanar y fortalecer esa imagen de la mano fracturada. Buscamos fomentar un proceso de autocuidado y amor propio, reconstruyendo esa mano y permitiendo que emerja en su plenitud.



Lámina 8 Pieza de arcilla al comienzo de proceso de arteterapia.



Lámina 9 Pieza de arcilla al término del proceso.

Cierre:

Al final de la sesión, se pudo concluir que la mano era una representación de problemas sobre el cuidado personal y el abandono, quedando como tarea dentro del proceso de terapia que esta mano debía ir recibiendo cada cierto tiempo modificaciones, hasta verse mejor en cuanto a su forma.

La mano se transformó en la metáfora directa sobre el amor propio y la capacidad de contenerse a uno mismo cuando la familia y otros sistemas fallan en este proceso.

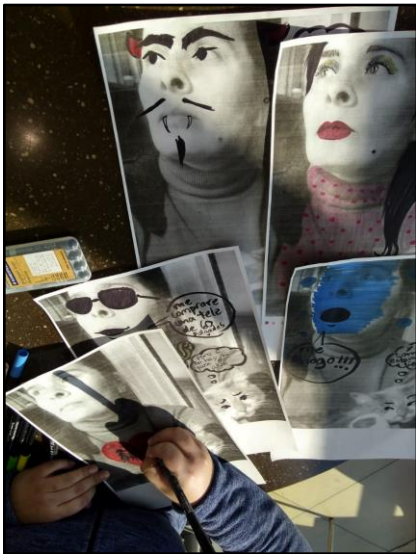


Lámina 10 Fotografías de intervención y resignificación de la figura materna

Actividad realizada: Intervención Fotográfica

Objetivo de la actividad: Reinterpretar el rol de la madre a través de la intervención de su imagen.

Desarrollo:

En continuidad con los procesos anteriormente realizados, se asigna como actividad tomar las fotografías de la madre en varias cosas, y cada una de ellas es intervenida. Fueron 6 copias las cuales tenían diferentes significados:

Copia Cara Azul: Exageración del modo de victimizarse de la madre, lo cual era una conducta reiterada al querer conseguir algo. También se puede entender como un mecanismo de manipulación frente a sus relaciones personales.

Copia Bigote y Cejas Pronunciados: Una mofa a la actitud agresiva y prepotente de la madre frente a dificultades que se le presentaban de manera cotidiana, por ejemplo, al tener una deuda monetaria con una persona tenía a molestarse cuando se le cobraba, habiendo pasado un periodo de tiempo más extenso del acordado.

Copia Lentes de Sol y Joyería: Representación de la acción de aparentar lo que no tiene. Por lo común, esto alude a las situaciones en las que interactuaba con personas externas a la familia o quienes desconocían su situación real, realizando comentarios como “Mi marido es profesor universitario” “Soy una persona muy culta porque leo sobre filosofía”. También existía la conducta irresponsable con el uso de tarjetas o deudas adquiridas con familiares.

Copia Maquillaje y Chaleco Rosado: Esta imagen está relacionada directamente con el deseo de un bienestar para la madre, en el cual muestra mayor preocupación por sí misma, aunque sea desde actividades sencillas como el cuidado de su apariencia. Con esto se deja en claro que no existe odio o resentimiento hacia la madre.

Copia Corazón y Familia: Muestra de la esperanza interna de que exista dentro de la madre aprecio y cariño hacia sus hijos desde el ideal donde su preocupación y esfuerzos se enfoquen en mantener una familia armoniosa.

Copia Reconstruida: Este ejercicio, a diferencia de los anteriores, fue una reestructuración experimental de la imagen, transformándola en lo que sería una “madre perfecta” bajo los parámetros personales de la hija. En este caso, los ojos están invertidos a modo de mostrar una expresión alegre, al igual que la sonrisa y el estado de reposo que muestra. A esto también se incorporan los recortes de manos como muestra de contención al recorte del gato, donde tanto en esta como en las copias anteriores representa a la hija.

Cierre:

Este ejercicio fue uno de los que mayor peso tuvo en cuanto al análisis de las causas principales de las problemáticas de salud mental adquiridas como hija. La madre, como un elemento importante en la vida de un ser humano, al infligir daño comienza a tomar consideraciones diferentes, perdiendo ese rol protector y pasando a tomar distancia como lazo afectivo.



Lámina 11 fotografía para actividad de intervención.



Lámina 12 Collage resultado de resignificación de la madre

Actividad realizada: Confección de muñeca

Objetivos de la actividad: Crear a partir del disfrute, una expresión artística introspectiva.

Desarrollo: La decisión de crear una muñeca surge como parte del proceso arte terapéutico, con el objetivo de canalizar y expresar los sentimientos que surgen de manera inconsciente durante las conversaciones mantenidas durante el tiempo de tratamientos y actividades realizadas.

Esta actividad fue la manera de iniciar el año universitario, desarrollando paralelamente ideas y herramientas para el aspecto académico.

Con cada paso en la construcción de la muñeca, se buscaba plasmar y dar forma a los sentimientos que residían en lo más profundo. Comenzó con una escultura que reflejaba grietas y fisuras, simbolizando las heridas emocionales y la fragilidad que había experimentado en su vida. A medida que avanzaba en el proceso, la muñeca comenzó a transformarse, adquiriendo colores vivos y vibrantes que representaban la renovación y el resurgimiento de su propio ser.

La muñeca se convirtió en un canal para la liberación de su mundo interior, permitiéndole confrontar aspectos de sí misma que habían estado ocultos o reprimidos durante mucho tiempo, uno de estos aspectos fue la ideación suicida, la cual

La muñeca se convirtió en una metáfora de la propia transformación. Así como había pasado de ser una escultura agrietada a una muñeca colorida, ella misma experimentaba un cambio

interno. A medida que se dedicaba a la obra, también trabajaba en sí misma, explorando sus emociones, confrontando sus miedos y descubriendo su fuerza interior.

Al finalizar la actividad, contemplar la muñeca terminada fue una mezcla de satisfacción y emoción. Había logrado transmitir en ese objeto tangible los sentimientos y experiencias internas que habían sido difíciles de expresar de otra manera. La muñeca se convirtió en una representación visual de su propia historia, una prueba de su resiliencia y un recordatorio constante de su capacidad para transformarse y crecer.

Cierre:

Al concluir el producto resultante de las sesiones de terapia, el cual se desarrolló paso a paso y fue tomando diferentes formas que reflejaban el estado anímico en constante evolución, se considera importante complementar la experiencia con una reflexión personal sobre la creación de la muñeca: *El iniciar el ejercicio de la muñeca nació de un capricho, considerando las amplias posibilidades que tenía a mano; sin embargo, al avanzar en la conversación, esto comenzó a tomar otro sentido. Las muñecas son elementos manipulables por los niños como un juego, un juego que en ocasiones es brusco e implica que dicho juguete quede destruido o abandonado a su suerte. Esto pasó a ser una extensión de mí, ya que yo había experimentado esa sensación de manipulación con un gran descuido, sin considerar mis opiniones, pensamientos o incluso mi salud física, por lo que esta misma muñeca muere y renace nuevamente, entre las grietas y la inestabilidad, logra marcar presencia con sus múltiples colores hacia los demás.*



Lámina 13 Registro fotográfico de muñeco "muerto"

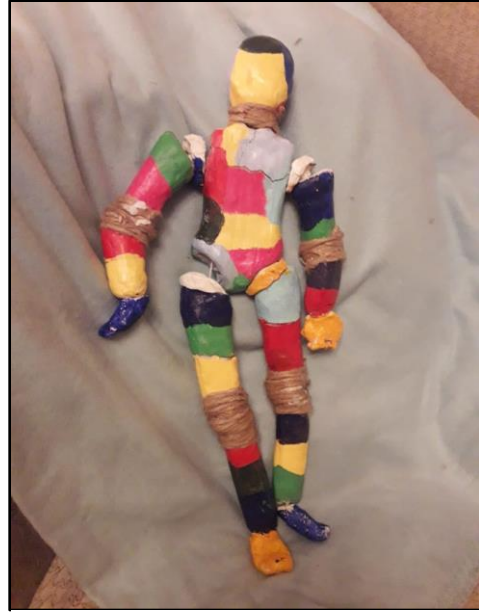


Lámina 14 Registro fotográfico de muñeco en recuperación

Actividad realizada: Técnicas de grabado

Objetivo de la actividad: Experimentar con diferentes técnicas y soportes el proceso de grabado, con propósitos expresivos vinculados.

Desarrollo:

Aunque inicialmente este ejercicio no estaba dentro del marco de las sesiones de arteterapia, se convirtió en un resultado significativo al explorar diversas técnicas de grabado que permitían alcanzar un nuevo nivel de expresividad.

La técnica de grabado para transmitir texturas, detalles y emociones de una manera única y personal. A través de la experimentación con diferentes herramientas y materiales, esto se transformó en un desafío emocionante y estimulante. Requería paciencia, precisión y la capacidad de dejar fluir la creatividad. Las herramientas utilizadas, como buriles, puntas secas y ácidos, le permitían crear líneas, texturas y efectos visuales distintos. Cada paso del proceso, desde el diseño inicial hasta la impresión final, era una oportunidad para explorar diferentes técnicas y experimentar con la interacción entre el grabado y el estado emocional.

Además, se generó un simbolismo importante en cuanto lo que representa el grabado en el aspecto psicológico, generando una relación con las heridas. Cada trazo, línea o marca que realiza dejará una huella duradera en el material elegido. Del mismo modo, las cicatrices y/o heridas en la piel son testigos visibles de momentos difíciles, de heridas que se han curado, pero que dejan una marca en el cuerpo y en la historia personal de cada individuo.

El proceso de grabado se convirtió en un medio para explorar su mundo interior y darle forma visual. En lugar de depender únicamente de palabras o imágenes convencionales, encontró en el grabado una forma de comunicación más abstracta y simbólica. Cada línea, cada textura, cada marca dejada en la superficie, era una expresión de sus pensamientos, estados de ánimo y experiencias emocionales.

El proceso era una metáfora del viaje emocional: sumergir las placas de metal y observar que su deterioro a causa de los diferentes corrosivos aplicados representaban como aun cuando nos hundimos y nos destruyen ciertos episodios dolorosos de nuestra vida, al salir nuevamente somos personas diferentes, construidas con base en sus experiencias y que, al entrar en contacto con un otro, estas marcas pueden ser utilizadas para mostrar lo bello de nosotros.

Cierre:

Como proceso final de esta exploración con el grabado se realizó en conjunto a la asignatura de Fotografía donde utilizando la misma base del grabado, se transformó en la huella de unos zapatos Aludiendo al hecho de que tanto el grabado como la marca generada por los zapatos tenían las mismas características en cuanto a hacer marcas generadas de manera orgánica y que desde un punto de vista mucho más profundo se relacionan a la idea de cicatriz Y al paso del tiempo como se dice muchas veces nadie puede comprender a otro sin estar en sus zapatos, ni tampoco sentir sus marcas o cicatrices sin haberlas vivido. Esto de alguna manera unifica los dos elementos y permitía esta interpretación sobre los registros de nuestra memoria que a nivel humano experimentamos.



Lámina 15 Grabado con matriz compartida junto a docente.



Lámina 16 Edición fotográfica con diseño de grabado.

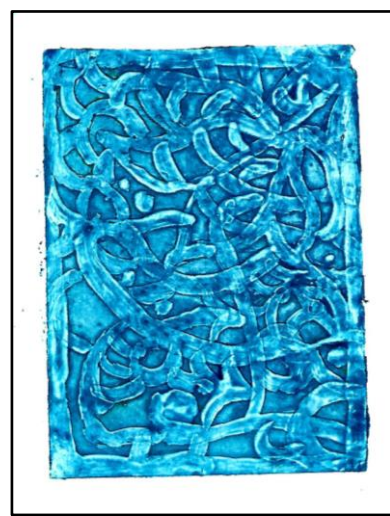


Lámina 17 Matriz hecha con electrolisis.

Actividad realizada: Pintura en acuarela

Objetivo de la actividad: Elaborar una propuesta de creación vinculada a las experiencias e intereses personales con relación a la pintura.

Desarrollo:

En la clase de pintura, se ofreció la oportunidad de trabajar con la técnica que más generara interés, lo que permitió explorar y desarrollar las habilidades artísticas de manera más auténtica y personal. Esta aproximación pedagógica fomentó un ambiente grato y motivador para experimentar con distintos estilos y enfoques artísticos.

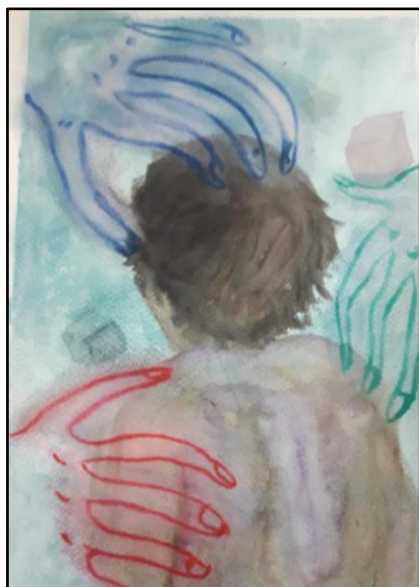


Lámina 18 Acuarela experimental de clase de Pintura

Al escoger la técnica de acuarela, fue posible realizar una serie de ejercicios jugando con los diferentes resultados que la fluidez de la pintura provocaba en el papel.

En un principio los primeros trabajos se caracterizaban por tener un trazo muy marcado, sin embargo, luego de las correcciones realizadas por la docente de pintura, la acuarela tomó una forma mucho más orgánica que permitió atribuir nuevos significados a lo realizado.

Cabe mencionar, que una parte del trabajo realizado fue inspirado por la experiencia personal de las vivencias de vulneración y abuso psicológico desde el núcleo familiar, los cuales se hacen evidentes en la sensación de fragilidad de las figuras de niños pintadas.

Cierre:

Al terminar el proceso de pintura, uno de los elementos comentados por la docente a cargo fue la expresividad que tenía las obras, desde formas básicas como lo que son las manchas y cómo estás, desde incluso accidentes con la distribución del pigmento va en el agua, es que generaron nuevas interpretaciones como es en el caso del cuadro de la niña con el vestido oscuro que en la medida que observaba cómo se disolvía la tonalidad oscura en el cuerpo de la niña es que lograba generar la sensación de ser absorbida por esta oscuridad. También cabe señalar que las tonalidades más frías yendo hacia los violetas dan la sensación de hematomas o marcas en el cuerpo de los personajes para los espectadores.

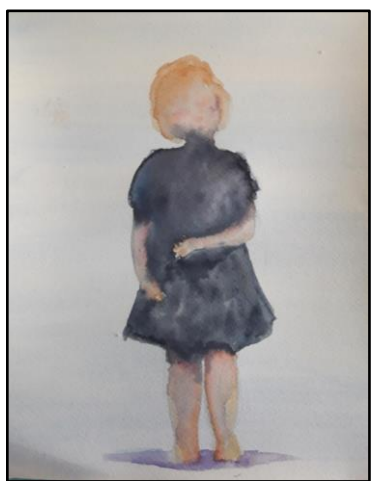


Lámina 19 Acuarela experimental posterior a corrección de clases.



Lámina 20 Acuarela experimental posterior a corrección de clases.

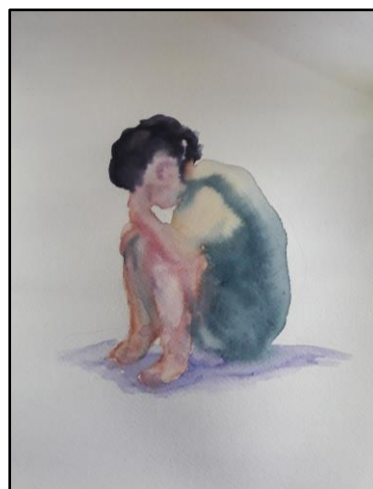


Lámina 21 Acuarela experimental posterior a corrección de clases.

Actividad realizada: Cortometraje Stopmotion

Objetivos de la actividad: Crear una obra a modo de cierre tanto del proceso académico como terapéutico.

Desarrollo:

En principio, la idea de crear un cortometraje fue planteada como el proyecto de creación final a modo de cierre de las actividades académicas propias de la carrera (Creación II), sin embargo, al ya estar envuelta en el arte terapia, fue mucho más fácil pensar en una idea concreta de trabajo.



Lámina 22 Fragmento de cortometraje realizado en Creación II.

Como propuesta, se partió desde el trabajo con unas muñecas de papel, con expresiones muy neutrales, a modo de que los efectos posteriores sean los que influyeran en las acciones que harían. Esto con el propósito de mostrar cómo los niños van experimentando situaciones sin tener la intención de vivirlas más allá de un juego.

En el proceso clase a clase, se analizó el desarrollo del cortometraje tomando en consideración la técnica utilizada por medio de un teléfono celular y trabajo de edición posterior, dando como resultado 3 minutos de video.



Lámina 23 Fragmento de cortometraje realizado en Creación II.

Al finalizar el corto, se muestra a los niños llenos de marcas en un entorno oscuro que simboliza como estos fueron corrompidos por las acciones de un ser ajeno a ellos. Decir además que las marcas utilizadas como textura para el fondo y para la piel de

los muñecos provienen de los ejercicios de grabado anteriormente mostrados.



Lámina 24 Fragmento de cortometraje, secuencia final.

Cierre:

Este cortometraje fue presentado no solo para ser calificado, sino que además fue parte de la exposición del salón de estudiantes, ya que su contenido también era alusivo a una situación de contingencia en relación con el abuso de menores.

Hablando desde una perspectiva interna, esta actividad fue una manera de mostrar el dolor y el sufrimiento experimentado hacia atrás de forma innovadora, el cual es visibilizado después de tanto tiempo al resto de los espectadores, generando un cierre en cuanto al tratamiento del problema principal, sobre el daño en el núcleo familiar y las vulneraciones vividas, entendiendo que las cicatrices siempre existirán, pero que es posible trabajarlas de diferentes formas, siendo este caso personal abordado a través de esta obra y el resto de actividades artísticas mencionadas anteriormente.

Actividad realizada: Biodanza

Objetivos de la sesión: Utilizar las expresiones del cuerpo como mecanismo de liberación, fortaleza de autoestima y canal receptor de afecto.

Desarrollo:

Las sesiones de biodanza se llevaron a cabo como parte de un taller del 2do semestre, el cual formó parte de los electivos ofrecidos por el departamento de Artes. Durante estas sesiones, un grupo de estudiantes participantes tuvo la oportunidad de explorar y trabajar en el ámbito emocional, experimentando diversas instancias de contención, como las "lluvias de caricias". Estas consistían en percibir afecto y seguridad a través de caricias en el rostro y abrazos.

Otra actividad realizada fueron los ejercicios de caminata, en los que se buscaba fortalecer la seguridad de los participantes. La forma en que se ejecutaba la acción cotidiana de desplazarse se enfocaba la intención de desarrollar la fuerza y el control en cada paso.

Como apreciación personal, una de las dificultades dentro de este proceso fue el sentir la confianza de interactuar físicamente con el resto debido a los diferentes problemas de autoestima desarrollados a lo largo del tiempo. En este caso la biodanza se encargó de abordar con las distintas dinámicas la confianza entre el resto del grupo, la capacidad de mirar hacia el frente o a los ojos sin sentirse vulnerable por dicho acto.

Cierre:

Como forma de concluir esta etapa, se organizó una sesión la cual consistía en generar un alza progresiva en cuanto al estado emocional de los participantes trabajando con música desde un ritmo tranquilo a un sonido mucho más eufórico otorgado por la música de rock. También cabe mencionar que dentro de esta misma dinámica musical es que se incorporaron elementos de pintura corporal para experimentar un proceso mucho más significativo en cuanto al área artística y su fusión con la emocionalidad de los participantes.

Este también fue un cierre en cuanto al trabajo de superación de las diversas problemáticas expuestas anteriormente sobre la vulneración y el abuso emocional experimentado, ya que si bien abordamos el problema en los distintos ejercicios artísticos como el grabado, la pintura, el dibujo y la escultura, estos fueron elementos que cumplieran su rol como depósitos de las experiencias vividas, siendo el papel de la biodanza una suerte de terapia de recuperación para volver al empoderamiento y a la seguridad de ser una persona funcional y parte de la sociedad de manera integral, interactuando y conviviendo con diferentes personas y comprendiendo que el contacto y las relaciones humanas no necesariamente deben implicar un miedo o un peligro, ya que también podemos utilizar el contacto, la empatía y la misma calidad humana para superarnos.



Lámina 25 Baile y detalle de pies como representación del proceso (fotografía extraída de sitio web Canva)

EFFECTOS DEL PROCESO ARTE TERAPÉUTICO

Considerando el contexto inicial, el resultado obtenido después de concluida la terapia se resume en lo siguiente:

- Fortalecimiento de habilidades sociales, como hablar frente al público y participar activamente en situaciones que involucran grupos de personas.
- Mejor control del trastorno ansioso, encontrando estrategias factibles como la biodanza y el uso de la actividad artística como medio para expresar sentimientos en sobre diferentes situaciones
- Motivación para finalizar el proceso académico, considerando que existía un alto riesgo de no continuarlo.
- Mayor estabilidad emocional, regulando los periodos de tristeza o desmotivación.
- Mejor calidad de vida, producto del aumento de confianza.

Cabe mencionar que la participante, aún continúa en medicación con ansiolíticos (sertralina) y psicoterapia a modo de mantener control y continuidad con sus tratamientos de salud mental; sin embargo, ya no en la misma concentración que tenía en un inicio.

Existen elementos no resueltos como traumas de infancia y sensación de abandono, pero estos se presentan de manera ocasional, siendo situaciones que, a medida que realiza sesiones de psicoterapia, son regulables.

REVISTA

Con respecto a la compilación del proceso como participante, entendiendo que existe un grado de discreción frente a la muestra de experiencias personales, se toma la determinación de confeccionar, a partir de los recursos de imágenes y digitales, una revista virtual que realiza un recorrido a través de los diferentes ejercicios artísticos, el resultado expuesto en el presente trabajo.

Es importante destacar, que la decisión de realizar esta revista recae en el objetivo de compartir y crear un recurso a considerar tanto de manera personal como profesional para el espectador.

Preparación

Se consideraron las imágenes contenidas en esta memoria para la elaboración de la revista, además de una forma de escritura informal para expresar el carácter personal del contenido.

En cuanto a las herramientas utilizadas, se usó Canva como editor para el contenido fotográfico y la estructuración de la revista, y la plataforma Calaméo como repositorio para el resultado final.

Estructura

Para el armado de la revista se utilizó la aplicación de Canva, ya que posee una serie de herramientas que permiten una edición dinámica del documento, logrando configurar imágenes en buena calidad y mantener un aspecto prolijo a la hora de editar.

Sobre la forma de esquematizar la revista se consideró un índice con 5 elementos clave de la experiencia de arte terapia, logrando organizar las imágenes dependiendo de su contenido: Gráfica: Grabado y Dibujo; Color: Ejercicios de pintura y collage; Forma: Modelado; Expresión Corporal: Experiencia sobre la biodanza como elemento complementario y Cierre: Proyecto de Creación compilatorio de las experiencias ocurridas en el proceso.

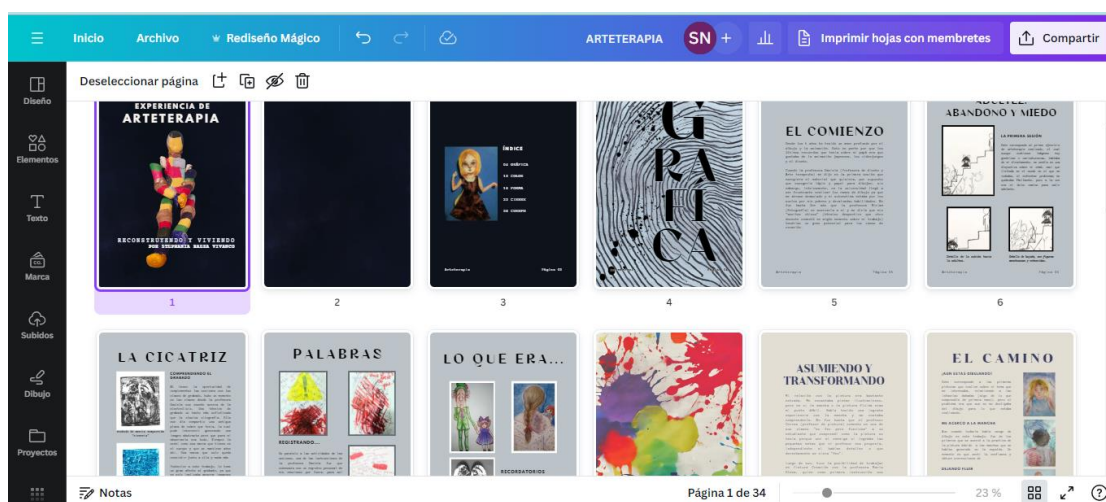


Lámina 26 Proceso de edición de Revista en Canva

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y PROYECCIÓN

Este documento no tiene la intención de ser una guía detallada sobre cómo abordar un tratamiento de arte terapia, sino de expresar que los recursos disponibles dentro de la misma disciplina, mediante la reflexión y entendimiento, posibilita generar expresiones plásticas con un mensaje que fomente el bienestar mental, el cual es un elemento de gran importancia en el ámbito universitario. Esto queda establecido en los antecedentes presentados al inicio del escrito.

Cabe mencionar que alejarse de la rigidez del proceso académico abre la oportunidad de crear desde una perspectiva más amplia de aquella que se moldeó al comienzo de la carrera. Desde un punto de vista personal, este enfoque rígido ha generado bloqueos y temor a la hora de efectuar actividades que involucren habilidades propias de la carrera, debido a que en su momento no había margen para el error o la profundización emocional, elementos que pueden ser motor de inspiración para la actividad plástica.

Reflexiones sobre la confección de la revista.

El realizar una revista, la cual contiene el proceso realizado como paciente, demuestra, como apreciación personal, un acto de valor frente a lo que se estaba experimentado. A conciencia de que este acto puede significar exponer la intimidad de la terapia, también resulta ser una forma de dar a conocer un testimonio de la eficacia del arteterapia como herramienta terapéutica, y a la vez concientizar de manera pública sobre lo que puede hacerse con los recursos que se tienen a mano al momento de estudiar Arte Visuales.

Probablemente, este abordaje no sea una estrategia generalizada de aprendizaje o tratamiento, pero es significativo como material de apoyo tanto para quienes comprenden las artes en sí, como para quienes se encuentren en la carrera, considerando que esta revista contiene además un método de ejecución e ideas que podrían llevarse al aula desde el punto de vista pedagógico.

Finalmente, esta revista resulta ser un recordatorio tangible de crecimiento personal y superación, entendiendo que la clave está en la reflexión continua, el cuidado personal y la conciencia de cómo estas acciones pueden contribuir positivamente en aspectos personales y sociales.

La importancia de guía pertinente en el tratamiento.

Uno de los puntos clave del proceso de trabajo fue el acompañamiento otorgado por la docente-terapeuta. Es necesario que se establezcan ciertos niveles de confianza entre docentes y estudiantes cuando se enfrentan estas problemáticas, sobre todo porque en la complejidad de la vida estudiantil, son los docentes aquellos entes que por medio de sus saberes y experiencia se extraen lecciones transversales a lo netamente académico. Esto no es con el fin de entregarle una carga adicional al profesorado, sino llegar a un nivel de empatía mutuo, entre seres humanos es fundamental el sentirse escuchados, contenidos y aceptados, ya que, si se olvida este punto, no se termina de sopesar las trágicas consecuencias de aislar o tratar con frialdad a una persona que se muestra frágil ante el resto. La empatía es necesaria en este tipo de situaciones, considerando que incluso podría llegar a salvarle la vida a un o una estudiante con altos niveles de ansiedad o problemas de depresión mayores.

En cuanto al proceso de arteterapia, el guía y el participante deben confiar entre sí, deben escucharse, compartir diferentes relatos y momentos que permitan sacar a la luz los diferentes temas que le aquejan o bien sus preocupaciones internas, siempre procurando cuidar de la confidencialidad o en las intenciones de cada uno frente al transcurso de las sesiones. Se indica este punto, ya que esto corresponde a una responsabilidad compartida, en caso de mostrar interés en ser parte de sesiones de arteterapia, ambas partes deben tener la disposición de transparentarse junto al otro, solo que, desde miradas distintas, uno como el guía, y otro como el que se deja guiar.

Frente a esto, se deja como elemento anexo una carta referenciando al apoyo brindado por la docente Arteterapeuta, consignando además que sus capacidades permitieron la superación de distintas problemáticas vividas, solicitando en el año 2019 que ella pudiese ser parte de

una instancia formal de terapia con el alumnado, en apoyo a las necesidades de salud mental de la institución.

A estudiantes y cuerpo docente del departamento de Artes Visuales:

Primero que nada, me presento, soy Stephania Baeza Vivanco, estudiante en práctica profesional actualmente, perteneciente al departamento de Artes Visuales. Quizás mi testimonio de lo vivido hace un poco más de 2 años atrás no tenga el mayor impacto, sin embargo, es la forma que tengo para establecer un punto que se hace necesario y que mis compañeras/os han demostrado en este último tiempo que se requieren espacios para situaciones como estas.

Durante fines del año 2016 mi situación a nivel personal estaba colapsando, no estaba recibiendo apoyo familiar de ningún tipo, estaba poco a poco enfermándome de forma física, pero algo que sumaba a todo lo malo que estaba ocurriéndome, comenzaba un nuevo cuadro depresivo muy fuerte. Existieron reiteradas ocasiones que sentía deseos de cometer suicidio, donde solo con los protocolos de urgencias en el consultorio de mi comuna se pudieron manejar, sin embargo, esta no era la solución definitiva, tuve que asistir a médico, entregándome pastillas para poder controlar mi situación y tener citas ocasionalmente (una por mes prácticamente) con el psicólogo. Esto si bien no era suficiente bajo la gravedad del asunto, era todo a lo que podía optar ya que en la universidad existe un sobre cupo de estudiantes que también requieren de atención en salud mental, por lo que intentar conseguir una hora es muy difícil después de la evaluación, y si yo ya estaba recibiendo "atención" en otro lado no era prioridad.

Dejando en claro que esto no es en crítica de los procesos de salud en Chile, o en mi comuna, debo mencionar que esto no era lo que necesitaba, ni tampoco algo que me ayudo de manera significativa, solo pude controlar la situación mas urgente, que era el quitarme la vida, no así tratar como corresponde mi depresión. Entonces ocurre un hecho específico donde en una discusión con una profesora, yo en mi desborde llego a dirección del departamento y se me indica que la profesora Daniela Bustos en quien podría ayudarme, ya que, de alguna forma, ella de manera extraoficial se había hecho cargo de algunos estudiantes que se sentían tan mal como yo. Fue en ese momento en que hablé con ella que empecé mi proceso por un largo tratamiento de Arte-terapia con la profesora, donde hasta el día de hoy he sentido su compromiso y acogida, ya que tanto desde el inicio hasta el termino de esta terapia, la profesora me escucho, me comprendió, y me dio herramientas que hasta hoy en día son mi forma de resistir en momentos difíciles, a ella es a quien le agradezco eternamente su apoyo y el cómo logro levantarme en mi fragilidad y dolor, supo contenerme y dejarme en claro que no me iba a dejar sola hasta que yo me sintiera mejor. Cabe mencionar que este proceso ayudo a reducir la cantidad de medicamentos que consumía, y que de a poco hasta otros profesores me hicieron ver que había una mejoría en mí, sobre todo en lo que respecta a mi actitud.

Finalmente, mi intención en esta carta con mi testimonio es poder establecer mi apoyo al petitorio del departamento de Artes en cuanto a generar espacios para acoger a personas que se encuentran en casos que comprometen su salud mental, situación que se ha dejado de lado por años donde las derivaciones a un grupo limitado de estudiantes se han presentado por debajo, sin instalar de manera formal y oficial a una persona o protocolo que como departamento de Artes debiera tenerse considerando que hay bastante demanda por parte de las/los estudiantes de la universidad en esta situación y el centro médico no da abasto para todos, y creo que la persona que debe posicionarse a la cabeza de este espacio es la profesora Daniela Bustos ya que ha demostrado ser la persona más capacitada para manejar estas situaciones, y con una genuina preocupación por el bienestar de las/los estudiantes en este aspecto, lo que merece un reconocimiento formal por parte del departamento delegándole esta labor, que logro ayudar a algunos antes y que podrá ayudar a muchos más próximamente.

Agradecida de antemano por su tiempo y disposición



Stephania Baeza Vivanco

Estudiante egresada del Depto. de Artes Visuales

Miércoles 5 de junio, 2019, Santiago, Chile.

La oportunidad de la educación superior y el área artística

Existe una transición importante en la educación en general sobre diferentes métodos de aprendizaje y trabajo, el acercamiento al arteterapia desde la institución y el apoyo que el equipo docente puede entregar, abren la posibilidad de que los estudiantes estudien su propia creatividad desde lugares no explorados anteriormente.

Es comprensible que existan criterios de evaluación que establezcan formatos o técnicas específicas, sin embargo, el integrar el aspecto emocional, además de fortalecer el interés en la carrera, proyecta las habilidades que el estudiantado posee, siendo un aprendizaje significativo y enriquecido por el compromiso personal de quien expresa a través del arte.

Considerar que existe una problemática a nivel nacional con respecto a la salud mental, y que esto sea una nueva estrategia a incorporar, puede otorgar una salida a quienes se encuentren bajo alguna psicopatología al interior de la universidad y que necesitan apoyo, sobre todo si se toma en cuenta que la carrera de artes visuales existe una cantidad importante de estudiantes quienes tienen un nivel de sensibilidad que puede llevarlos a requerir de esta clase de apoyo, y que de manera paralela les oriente a su desarrollo creativo.

Proyecciones para la vida y la labor docente

Finalmente, sobre el futuro laboral como docente de artes visuales, los ejercicios mostrados y experimentados pueden ser adaptados al contexto de una sala de clases. Esto desde la experiencia personal ha permitido una interacción más profunda con los estudiantes, fomentando el desarrollo de la imaginación y la capacidad de expresar sus ideas de manera sana. Afortunadamente, el currículum artístico posee la capacidad de flexibilizarse en función de los contenidos a trabajar, por lo que orientarlo a una dirección que aporte a la gestión emocional de escolares, sin duda es un beneficio y un factor de motivación en la materia a futuro.

En el contexto educativo, aplicable tanto a universitarios y secundarios, se detecta la omisión del sentir personal de los estudiantes. Los docentes y académicos se hacen parte de esta

omisión, considerando un grupo importante de estos no asume responsabilidad alguna respecto a este mundo interno experimentado por su alumnado, esto debido a que implica un desgaste emocional y un algo grado de compromiso. Pero, desde un punto de vista personal, al estar impartiendo clases en diversas realidades escolares, se aprecia que los estudiantes necesitan que se establezcan vínculos desde el área emocional con los contenidos que se están trabajando si se habla del arte, esto debido a que la emocionalidad se transforma en un motor para la confianza, comprensión integral del contenido y desembocadura de la experimentación creativa.

Surge así la interrogante sobre la responsabilidad frente a estas situaciones y cómo se emplea el arte para este fin. Es crucial reflexionar sobre el futuro que le depara al arte en este contexto, así como a la labor docente. Nos enfrentamos a una realidad donde el impacto en la salud mental de las personas está en aumento, y la responsabilidad recae en todos sin que nadie la asuma. Por otra parte, el mundo del arte lleva tiempo sumido en la frivolidad y el academicismo, careciendo de aquello que en su momento era lo que cautivaba al espectador y que lo atraía más allá de la técnica: las emociones.

La docencia está evolucionando hacia un papel más amplio, ya no solo somos transmisores de conocimiento, sino también agentes de contención y apoyo. Es desde esta perspectiva que logramos facilitar un aprendizaje significativo. Personalmente, día a día trabajo con estudiantes y observo las situaciones que enfrentan. Es evidente que necesitan apoyo y contención.

Es necesario unir esfuerzos en el entorno educativo para comprender el mundo interno de los estudiantes, responder a este llamado urgente de los niños y jóvenes que, aunque que se ha visto bloqueado por el alrededor y las circunstancias, encuentra un nuevo canal de comunicación y resolución de conflictos en el arte.

Una situación que resulta preocupante es la falta de seriedad que algunas personas muestran hacia la salud mental, considerándola como un asunto trivial o ligero. Es importante reconocer que para individuos con diversos diagnósticos, incluso las situaciones aparentemente insignificantes, pueden tener un impacto fuerte en su estabilidad física y psicológica, llevando a que la ausencia de medios que aborden estas circunstancias o que

asuman responsabilidad social al respecto arrastren a personas a sufrir consecuencias graves, llegando incluso a poner en riesgo la vida de alguien.

Es impresionante la fragilidad inherente a la condición humana y, aunque ser frágil no es el problema en sí mismo, la falta de apoyo y fortaleza por parte de instancias gubernamentales, institucionales y familiares agrava la situación. Es necesario cultivar una mayor empatía y conciencia al respecto.

Por esta razón, se elabora este testimonio con el propósito de visibilizar este proceso y destacar la importancia de proporcionar un entorno de apoyo adecuado. La experiencia personal demuestra que el acompañamiento y la comprensión pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Es fundamental que más personas tengan acceso a este tipo de ayuda.

Saliendo de la formalidad del texto, espero sinceramente que este relato pueda generar reflexión y llamar a la acción, promoviendo una mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental y la necesidad de brindar apoyo a quienes lo requieren. Un abordaje desde la empatía y la contención me salvo la vida, creo en que quienes se encuentren situaciones similares o peores, merecen tener la misma posibilidad, y ruego que esto algún día no sea una situación excepcional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACHS - Asociación Chilena de Seguridad & Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales. (2023). *TERMÓMETRO DE LA SALUD MENTAL EN CHILE ACHS-UC: SÉPTIMA RONDA*. Achs. Retrieved Diciembre 20, 2023, from <https://www.achs.cl/docs/librariesprovider2/2023/noticias/achs-176657/Presentacion-TSM-ACHS-UC-R7.pdf>
- Alvarez Cayamcela, L. C. (2023). *Influencia de la disfunción familiar en el rendimiento académico en estudiantes universitarios, Azogues 2020*. Repositorio de Investigación Universidad Católica de Cuenca. Retrieved December 11, 2023, from <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/14243>
- Álvaro, J., & Rojas, G. (2019, March 11). *Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I): ¿consecuencias de la (sobre) carga académica?* - CIPER Chile. Retrieved February 1, 2024, from <https://www.ciperchile.cl/2019/03/11/problemas-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios-i-consecuencias-de-la-sobre-carga-academica/>
- American Art Therapy Association. (2017). *Definition of the Profession*. Arttherapy.org. Retrieved Noviembre 27, 2023, from https://www.arttherapy.org/upload/2017_DefinitionofProfession.pdf
- Ángeles Trigueros, N. R. (2019). *Factores que intervienen en la prevalencia de ansiedad y depresión en alumnos de Licenciaturas en Artes en la Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Retrieved Noviembre 26, 2023, from

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ia/article/download/3178/3151?inline=1>

- Arab, E., & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la salud mental. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
10.1016/j.rmclc.2014.12.001
- Arbúes, A. E., & Garrido Muñoz de Arenillas, M. R. (2013). *Arteterapia en El Ámbito de la Salud Mental* (1st ed.). ANASART.
https://www.researchgate.net/publication/264401256_Arteterapia_en_el_ambito_de_la_Salud_Mental
- Ardila, R. (2012). Enfoques conceptuales de la psicología en Colombia. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 46(1), 79-86.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28424858008>
- Asociación Chilena de Arte Terapia. (s.f.). *Arte Terapia en Chile*. ACAT. Retrieved November 26, 2023, from <https://www.arteterapiachile.cl/arte-terapia-en-chile>
- Ávila Arrellano, N. B. (2013). *Manejo del estrés bajo un enfoque Artístico y Terapéutico: Una nueva propuesta para la Psicología*. RI UAEMex. Retrieved November 26, 2023, from <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/40401>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Bisquerra Alzina, R. (2011). Educación Emocional. *Revista Padres y Maestros*, (337), 5–8. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/272>

- Buceta Martín, R. (2019). *Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil*. idUS. Retrieved Febrero 20, 2023, from <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA%20MARTIN,%20RAQUEL.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- Carbó, L. (2016). *Arteterapia e inteligencia emocional : análisis de las cualidades emocionales a través del proceso creativo en Arteterapia*. Repositorio UDD. Retrieved Noviembre 26, 2023, from <https://repositorio.udd.cl/items/db58d594-1668-4aef-95a5-25674ada2cb8>
- Caro García, C., & Jódar Anchía, R. (2017). *Evaluación del modelo de formulación de caso de la terapia focalizada en la emoción*. Repositorio Comillas. Retrieved Noviembre 27, 2023, from <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/22682>
- Ceberio, M. R., & Wild, C. (2023). Arte, comunicación y contexto : la relación entre el artista, su obra y el espectador. *Redes*, 49-72. <https://repositorio.uflo.edu.ar/entities/art%C3%ADculo/6bf5268e-0de7-4c13-8175-4badfec45f8e>
- Chacón Araya, Y. (2005). Una revisión crítica del concepto de creatividad. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 5(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44750106>
- Ciafardo, M. (2019). *La enseñanza del Lenguaje Visual* (1st ed.). Universidad Nacional de La Plata. Retrieved Noviembre 27, 2023, from <http://papelcosido.fba.unlp.edu.ar/pdf/libros/Ense%C3%B1anza-lenguaje-visual.pdf>

- Contreras Domingo, J. (2010). Ser y saber en la formación didáctica del profesorado: una visión persona. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (68), 61–81.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3276046>
- Covarrubias Oppliger, T. E. (2006). *Arte terapia como herramienta de intervención para el proceso de desarrollo personal*. Repositorio UCHILE. Retrieved November 26, 2023, from <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/101396>
- Dalley, T. (1987). *El arte como terapia*. Herder.
https://www.academia.edu/34869283/Libro_Tessa_dalley
- Díaz Curiel, J. (2013). Proceso Creativo, Arte y Psicopatología. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 33(120), 749-760.
<https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352013000400006>
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, (5), 77- 96. Retrieved November 26, 2023, from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600505>
- Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). *Beneficios del arteterapia sobre la salud mental*. Acta Académica. Retrieved November 26, 2023, from <https://www.aacademica.org/000-054/212>
- Duncan, N. (2007). Trabajar con las Emociones en arteterapia. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39-49.
<https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0707110039A>
- Editorial Etecé. (2022). *Bitácora*. Concepto. Retrieved December 8, 2023, from <https://concepto.de/bitacora/>

- Elizondo Moreno, A., Rodríguez Rodríguez, J. V., & Rodríguez Rodríguez, I. (2018). *La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes*. Cuaderno de Pedagogía Universitaria. Retrieved November 26, 2023, from <https://doi.org/10.29197/cpu.v15i29.296>
- Equipo Editorial. (2021). *Significado de Artes visuales (Qué son, Concepto y Definición)*. Significados. Retrieved November 27, 2023, from <https://www.significados.com/artes-visuales/>
- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
- Garrido, R. (2013). *Arteterapia en El Ámbito de la Salud Mental*. ANASART.
- Godoy Acosta, D. C. (2018). *Aplicaciones del arte en la educación superior: un enfoque terapéutico hacia el autoconocimiento y la autoregulación* (1st ed.). Ediciones USTA. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/14809>
- Goleman, D. (1999). *La inteligencia emocional* (1st ed.). J. Vergara Editor. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- González Jódar, A. M. (2015). *Aplicación de la terapia gestalt : dificultades de una terapeuta (Reflexiones sobre un proceso terapéutico)*. DSpace Principal. Retrieved December 8, 2023, from <https://repositorio.ual.es/handle/10835/3163>
- González Martínez, M. J. (2014). *Arteterapia como apoyo en un proceso de resiliencia: acompañamiento a una menor vulnerada en sus derechos*. Repositorio

UCHILE. Retrieved December 10, 2023, from

<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/134704>

- Hauser, A. (1975). *Historia social de la literatura y del arte*. Guadarrama.
<https://proletarios.org/books/Hauser-Historia-Social-de-la-literatura-y-el-arte.pdf>
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and Process. *Clinical Psychology-science and Practice*, 10(2), 161-165.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg018>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. P. (2010). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana de España S.L.
<https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Jiménez, J. P., & Olhaberry, M. (2021, Noviembre 8). *Salud mental en Chile: urgencias, desafíos y silencios*. CIPER Chile. Retrieved Noviembre 26, 2023, from
<https://www.ciperchile.cl/2021/11/08/salud-mental-en-chile-urgencias-desafios-y-silencios/>
- Labra, P., & Gaete, B. (2017). *Taller de creatividad con enfoque terapéutico : una experiencia de arte terapia con grupo abierto en sala de espera de quimioterapia*. Repositorio UCHILE. Retrieved Noviembre 26, 2023, from
<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/145335>
- Lázaro, M., López Echagüe, C., & Gago, F. (2020). La bitácora como herramienta de reflexión y metacognición en un curso de bioética. *Revista Redbioética*, 1(21), 68-102. Retrieved Noviembre 27, 2023, from
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/33792>

- López, E. (2021). Las sinergias necesarias. *Arteterapia y Bellas Artes. Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 16, 91–102.
<https://doi.org/10.5209/arte.71528>
- López Martínez, M. D. (2011). La metodología expresionista en la educación artística y su contribución al arteterapia. *Arte, Individuo y Sociedad*, 23(1), 91-97.
<https://doi.org/10.5209/ARIS.56545>
- López Martínez, M. D. (2011). Técnicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapéuticos. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 6, 183-191.
<https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/download/37092/35897/>
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2003). *Handbook of Art Therapy* (1st ed.). Guilford Publications.
- Martínez Líbano, J., Torres Vallejos, J., Oyanedel, J. C., González Campusano, N., Calderón Herrera, G., & Yeomans Cabrera, M. M. (2023). Prevalence and variables associated with depression, anxiety, and stress among Chilean higher education students, post-pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 14. 10.3389/fpsy.2023.1139946
- Martínez Vera, P. V. (2015, April 29). *El trauma y la enfermedad a través de la práctica artística. Cuerpo, sensación y expresión plástica*. RiuNet. Retrieved December 6, 2023, from <https://riunet.upv.es/handle/10251/49472>
- Maslow, A. H. (1994). *La personalidad creadora* (9th ed.). Kairós.
<https://bibliotecaia.ism.edu.ec/Repo-book/a/Abraham-Maslow-La-personalidad-creadora.pdf>

- Mato, D., & Alonso, G. (2005). *Cultura, política y sociedad: perspectivas latinoamericanas (antología)* (D. Mato, Ed.). CLACSO.
<https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20100912053709/cultura.pdf>
- Miguel-Tobal, J. J., & Cano-Vindel, A. (1997). Emoción y Clínica: Psicopatología de las emociones. In Centro de Estudios Ramón Areces (Madrid) (Ed.), *Psicología General [2]: Motivación y Emoción* (13th ed., pp. 571-581). Centro de Estudios Ramon Areces, Editorial S.A.
https://www.researchgate.net/publication/230577127_Emocion_y_Clinica_Psicopatologia_de_las_emociones_Emotion_and_Therapy_Psychopathology_of_the_emotions
- Monje Álvarez, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa - Guía didáctica* (1st ed.). Universidad Surcolombiana.
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Ojeda López, M. (2011). Arteterapia Gestalt: “La búsqueda de lo que somos”. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 6, 169-181. https://doi.org/10.5209/rev_ARTE.2011.v6.37091
- Palomero Pescador, J. E., Palomero Fernández, P., & Fernández Domínguez, M. R. (2010). El cuaderno de bitácora y la formación de los psicomotricistas. Sobre cómo fomentar el encuentro entre la cultura académica y la cultura experiencial. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13(4), 335-346.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217015570028>

- Peña Sierra, G. O. (2016). *Concepciones de imagen en arteterapia*. Repositorio UDD. Retrieved January 26, 2024, from <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/7c5469cb-87be-4ef1-8b5c-0a000e8060ec/content>
- Picó Vila, D. (2014). *Una introducción a la terapia gestalt*. Gestaltnet. Retrieved November 27, 2023, from <https://gestaltnet.net/gestaltoteca/documentos/articulos/introduccion-terapia-gestalt>
- Polo Dowmat, L. C. (2003). *Técnicas plásticas del arte moderno y la posibilidad de su aplicación en arte terapia*. Universidad Complutense de Madrid.
- Richards, J. M. (2004). The Cognitive Consequences of Concealing Feelings. *Current Directions in Psychological Science*, 13(4), 131-134. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00291.x>
- Riveros Aedo, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 12(2), 135-186. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200001&lng=es&tlng=es
- Said, C., & Palma, S. (2019, April 29). Estudio: 44% de los universitarios ha estado en tratamiento psicológico. *La Tercera*. <https://www.latercera.com/nacional/noticia/estudio-44-los-universitarios-ha-estado-tratamiento-psicologico/634353/>

- Salazar Perez, E. C. (2020, Julio 2). *Arteterapia como medio psicoterapéutico para eventos traumáticos*. Repositorio Institucional Universidad Santo Tomás. Retrieved Noviembre 26, 2023, from <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/27776>
- Sánchez Carlessi, H. (2018, Mayo 15). Arte, creatividad y desarrollo humano. *Tradicón*, 17, 18–24. <https://doi.org/10.31381/tradicion.v0i17>
- Sandoval, E. (2020). Implicaciones Socioeducativas de la Creatividad a partir de la Mediación Pedagógica: Una Revisión Crítica. *Estudios pedagógicos*, 46(1), 383-397. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052020000100383>
- Santos Sánchez-Gúzman, E. M. (2013). Reflexiones en torno a la investigación en arteterapia. *Red Visual*, (19), 17-.29.
http://www.redvisual.net/pdf/19/redvisual19_02_santos.pdf
- Tejedo Rodríguez, E. (2016). *Arte y Terapia. Historia, Interrelaciones, Praxis y Situación Actual*. Gredos: Repositorio Institucional. Retrieved Noviembre 27, 2023, from <https://gredos.usal.es/handle/10366/129198>
- Vera Pérez, L. (n.d.). *La bitácora, una estrategia didáctica que desarrolla las competencias de los estudiantes del siglo XXI*. Congreso Internacional de Innovación Educativa. Retrieved noviembre 20, 2023, from <https://www.reposciie.dfie.ipn.mx/pdf/444.pdf>
- Vicente, B., Saldivia, S., & Pihán, R. (2016). *Prevalencias y brechas hoy: salud mental mañana*. SciELO Chile. Retrieved Noviembre 26, 2023, from <https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2016000100006>