



Facultad de Artes

**LAS ARTES PLÁSTICAS COMO POTENCIADOR DE LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL EN UNA ADOLESCENTE DIAGNOSTICADA CON DEPRESIÓN**

ALEJANDRA BETANCUR HENAO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN EN ARTES PLÁSTICAS

DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES

FACULTAD DE ARTES

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

MEDELLÍN

2021

**Las Artes Plásticas como potenciador de la Inteligencia Emocional en una
adolescente diagnosticada con depresión**

Alejandra Betancur Henao

Monografía presentada para optar al título de Licenciado en Artes Plásticas

Asesora

Diana Stella Henao Sierra, Magíster en Educación y desarrollo humano

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Licenciatura en Educación en Artes Plásticas

Medellín, Antioquia, Colombia

2021

Cita	(Betancur Henao, 2021)
Referencia	Betancur Henao (2021). <i>Las Artes Plásticas como potenciador de la Inteligencia Emocional en una adolescente diagnosticada con depresión</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Centro de Documentación Artes

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: John Jairo Arboleda céspedes.

Decano/Director: Gabriel Mario Vélez Salazar.

Jefe departamento: Julio César Salazar Zapata.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Agradecimientos

Agradezco primeramente a Dios por haberme mostrado y encaminado en esta investigación, la cual me puso a Ángela en el momento indicado, porque sin la ayuda de él hubiese abandonado este proceso.

A Ángela por su entrega en participar y persistir en la realización de los talleres conmigo, por recibirme con una sonrisa en cada sección, me motivo como futura docente y porque sin ella esto no hubiera sido posible.

A la asesora Diana por acompañarme y guiarme en todo este proceso, porque con sus palabras de aliento me levantó más de una vez, cuando sentía que no era posible y cuando pasé por dificultades externas a esta investigación.

A mi hermana Sara y amigo Mateo, por su entrega y compañía en esas noches largas de redacción, por haber sido lo más cercano a un grupo de trabajo.

A mis hermanas, tía Nancy, mis padres y amigos, por haber creído en mí. A todos ellos quedo por decirles con afecto... Muchas gracias.

Tabla de contenido

1	Resumen	8
2	Abstract	9
3	Justificación.....	10
4	Planteamiento del problema	11
4.1	Pregunta problema	12
5	Objetivos	13
5.1	Objetivo general.....	13
5.2	Objetivos específicos	13
6	Marco referencial	14
6.1	Estado del arte.....	14
6.1.1	<i>La utilización del arte terapia en una mujer con depresión.....</i>	14
6.1.2	<i>Actividades plásticas para la adolescencia temprana con énfasis en inteligencia emocional.....</i>	15
6.1.3	<i>Artes plásticas en la inteligencia emocional de los estudiantes de 6° de Primaria</i>	16
6.1.4	<i>Lenguaje plástico - visual y musical. Inteligencia emocional y creatividad en las enseñanzas artísticas</i>	16
6.1.5	<i>El arte una vía para el proceso resiliente en la depresión.....</i>	17
6.2	Marco conceptual.....	17
6.2.1	<i>Depresión en la adolescencia.....</i>	17
6.2.2	<i>Inteligencia emocional</i>	20
6.2.3	<i>Las emociones y el pensamiento.....</i>	22
6.2.4	<i>Artes Plásticas</i>	24
6.2.5	<i>La mirada a través de los ojos del arte</i>	25
6.2.6	<i>Métodos de trabajo en el arte.....</i>	27
6.2.7	<i>La importancia del dibujo espontáneo ¿cuál es la riqueza que esto tiene?...</i>	28
6.2.8	<i>La identificación del yo por medio del dibujo; la representación de la figura humana como aporte al autoconocimiento</i>	30
6.2.9	<i>Vía por donde el color llega al alma</i>	31
6.3	Referentes artísticos con relación a la depresión	35
6.3.1	<i>William Kurelek (1927 – 1977, Canadá)</i>	35
6.3.2	<i>Paul Jackson Pollock (1912- 1956, Wyoming)</i>	37
6.3.3	<i>Enrique Guzmán (1952-1986, Guadalajara)</i>	39
6.3.4	<i>Mark Rothko (1903 – 1970, Estados Unidos)</i>	40
6.3.5	<i>Jim Carrey (17 de enero de 1962. Ontario, Canadá)</i>	42

7	Metodología de investigación	44
7.1	Presentación del caso	45
7.1.1	<i>Algunos aspectos importantes del caso de esta investigación</i>	45
7.1.2	<i>Antecedentes artísticos de la adolescente</i>	46
7.2	Técnicas de recolección de información.....	46
8	Resultados	49
8.1	Triangulación	49
8.2	Encuadre de los talleres artísticos	50
8.2.1	<i>Fase inicial</i>	50
8.2.2	<i>Fase media</i>	51
8.2.3	<i>Fase final</i>	55
9	Conclusiones	57
10	Referencias	59
11	Anexos.....	63
11.1	Anexo I. Consentimiento informado	63
11.2	Anexo II. Instrumento	64
11.3	Anexo III. Diario de campo.....	66
11.4	Anexo IV. Fotos de los trabajos artísticos independientes.....	81

Lista de figuras

- FIGURA 1 "Mapa corporal de emociones". Nota: estos mapas corporales muestran el aumento (cálido) o la disminución (frio) de cómo se siente cada emoción, como base de partida se tiene la barra que está al lado derecho que proporciona el rango de la sensación corporal. Adaptada de proceedings of the national academy of sciences [fotografía], nummenmaa, glerean, hari, & hietanen, 2014. 33
- FIGURA 2 The maze (1953). Nota: pintura con medidas de 91 x 121cm, localización: bethlem museum of the mind, londres. Tomada del blog de timur el cojo [fotografía], timur, 2017. ... 36
- FIGURA 3 Número 8 (detalle). Nota: pintura (1949), en la obra se utilizaron materiales de esmalte, óleo y canvas; estilo acción painting; localización: museo de arte neuberger, ee. Uu. Tomada de wikiart, enciclopedia de artes visuales [fotografía], xennex, 2011..... 38
- FIGURA 4 Primavera (1978). Nota: pintura de materiales óleo sobre lienzo, con medidas de 80 x 60 cm, localización: méxico. Tomada de modulaciones [fotografía], codina, domínguez, herrera, mera, & noble, s.f. 2017, modulaciones.coppelcollection.com. 39
- FIGURA 5 Interior de la capilla rothko. Nota: santuario espiritual octagonal con 14 enormes murales, pintura, (1971), ubicado en houston, texas. Fuente: tomado de wikimedia commons, [fotografía], islas, 2017. 41
- FIGURA 6 Triangulación. Los tres métodos principales que entraran en los resultados. Fuente: [esquema] elaboración propia. 49
- FIGURA 7 Autorretrato ¿quién soy yo? Nota: dibujo realizado por la participante con la técnica del espejo. Fuente: [fotografía] elaboración propia..... 52
- FIGURA 8 Mis cinco emociones. Nota: pinturas realizadas por la participante. Fuente: [fotografía] elaboración propia..... 53
- FIGURA 9 "Siento luego pienso". Nota: dibujo realizado por la participante. Fuente: [fotografía] elaboración propia..... 55
- FIGURA 10 Retrato de la madre. Nota: dibujo con sepia y sanguina, realizado por ángela. Fuente: [fotografía] elaboración propia..... 81
- FIGURA 11 Retrato del padre. Nota: dibujo con carboncillo y sanguina, realizado por ángela. Fuente: [fotografía] elaboración propia..... 81
- FIGURA 12 El entorno desde los ojos del arte. Nota: dibujo a lápiz, realizado por ángela. Fuente: [fotografía] elaboración propia..... 81
- FIGURA 13 Retrato. Nota: dibujo con sanguina, realizado por ángela. Fuente: [fotografía] elaboración propia. 81

1 Resumen

Esta investigación se centra en un estudio de caso en donde analiza, comprende y aporta desde la enseñanza de las artes plásticas a la situación de una joven de 15 años que padece de trastorno depresivo; cabe destacar que, uno de los grupos etarios más perjudicados son los adolescentes. Debido a esto se indaga una estrategia en el que se pueda manejar los estados emocionales que surjan diariamente, direccionada a la inteligencia emocional e inspirada por los autores Daniel Goleman, John Mayer y Bar-On, esta estrategia se basa en 6 dimensiones importantes, que son el autoconocimiento, la autorregulación, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales.

Del mismo modo se puede conectar esta teoría con las experiencias desde las artes plásticas como potenciadora de estas dimensiones en los jóvenes, con la intención de promover la autorregulación, expresión y estabilidad emocional, teniendo en cuenta la importante relación que debe tener la mente racional con la emotiva.

Para llegar a este propósito se indagan estrategias desde el arte como la importancia del dibujo espontáneo, la experiencia directa vista desde el arte como la emotividad estética, métodos del trabajo del arte y la identificación del yo por medio del dibujo. Además, se analiza algunos colores desde la percepción de las emociones y sus cualidades.

Se incluye una búsqueda sobre referentes artísticos que presentaron síntomas depresivos en su vida y que a largo de sus historias se vieron reflejados en sus obras. Se toman de ahí sus experiencias de cómo transmutaron esas emociones de manera artística.

Palabras claves: artes plásticas, inteligencia emocional, depresión adolescente.

2 Abstract

This research focuses on a case study where it analyzes, understands and contributes from the teaching of plastic arts to the situation of a 15 year old girl with a diagnosed depressive disorder; it should be noted that one of the most affected age groups are adolescents. For this reason, a strategy is investigated in order to manage the emotional states that arise daily, oriented to emotional intelligence and inspired by the authors Daniel Goleman, John Mayer and Bar-On, this strategy is based on 6 important dimensions, which are self-knowledge, self-regulation, self-motivation, empathy and social skills.

In the same way, this theory can be connected with the experiences from the plastic arts as an enhancer of these dimensions in young people, with the intention of promoting self-regulation, expression and emotional stability, taking into account the important relationship that the rational mind must have with the emotional one.

In order to reach this purpose, strategies from art are investigated, such as the importance of spontaneous drawing, direct experience seen from art as aesthetic emotionality, methods of art work and the identification of the self through drawing. In addition, some colors are analyzed from the perception of emotions and their qualities.

A search on artistic referents that presented depressive symptoms in their lives and that throughout their histories were reflected in their works is included. Their experiences of how they transmuted those emotions in an artistic way are taken from there.

Keywords: visual arts, emotional intelligence, adolescent depression.

3 Justificación

Como todo ser humano, en ocasiones reflexionamos sobre nuestra existencia en la tierra, nuestro motivo de vida y nuestra permanencia, en donde hallaremos desasosiego por pensar en esas cuestiones, en la mayoría de los casos este análisis introspectivo se ve detonado por situaciones difíciles o por la inconformidad de la vida que se lleva, tratando de encontrar en sí mismos un sentido a nuestro vivir, pero cuando se llega a esos cuestionamientos se logra continuar con el día a día dejando eso de lado; tal caso no se aplica cuando se tiene un estado mental de depresión, la cual se hace difícil manejar los pensamientos que corren negativamente la mente, es impredecible saber cuándo se desestabiliza esta carga emotiva porque se hace complejo el manejo de las emociones que entre estas se ha llegado confundir con la tristeza pero que es mucho más, porque va acompañado de agobio, vacío, angustia, ansiedad, decaimiento, que se salen de control llevándolo al punto de una crisis existencial, en donde nada parece tener sentido y se desvanecen los motivos para sostenerse en la vida.

A esta problemática como lo es de la depresión, que ahora se hace más grande entre la sociedad a partir del paso de los años, por no considerarla una enfermedad grave, no tienen los servicios necesarios para su cuidado y atención en cada persona que la padece, se hace importante desde el enfoque de la enseñanza considerar el manejo de las emociones para hacer estos casos más llevaderos y disminuir los lapsos de tiempo en los que se presentan estos episodios. Entre las disciplinas curriculares de las instituciones de formación básica y secundaria que más se direccionan en el papel sensible y emotivo, esta, la enseñanza de las artes plásticas, que va más allá de componentes teóricos, actividades, tareas y evaluaciones por cómo se percibe superficialmente en el salón de clase, es mucho más, es expresión, es sensibilidad, es comunicación, potencia las actitudes y las posibles habilidades del niño, adolescente o adulto que lo practica. La práctica artística se hace más valiosa cuando llegan a penetrar en el interior del ser, a transmutar la percepción del mundo y cuando sirve como lenguaje expresivo que en lo verbal o escrito no se logra manifestar.

Las experiencias artísticas ayudan a disminuir el malestar de las sobrecargas emocionales producidas por los trastornos que desestabilizan ciertas funciones cognitivas del cerebro, a despojarse de las malas experiencias, pensamientos y situaciones difíciles para lograr una catarsis mediante la práctica artística, llevando así al sujeto poder dar otra perspectiva del mundo desde la expresión plástica, la creatividad e imaginación.

4 Planteamiento del problema

La depresión es un tipo de trastorno mental, con numerosos síntomas psicológicos y físicos, que puede presentarse en cualquier edad, desde los infantes hasta los ancianos, sin discriminación de género. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) la depresión afecta a un 4,4% de la población mundial, Colombia se ubica por encima de este promedio con un 4,7% de afectados, los más propensos son las mujeres, los jóvenes y ancianos. La OMS también evidenció que la depresión cada vez se extiende con fuerza en la última década, del año 2005 al 2015 tuvo un incremento en 18,4% y según Dinesh Bhugra (presidente de la Asociación Mundial de Psiquiatría) para el 2020 este trastorno será más frecuente que las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. En el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio, cada año se suicidan cerca de 800.000 personas y está en la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años. Aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de los afectados en todo el mundo y más del 90% en muchos países, no reciben los tratamientos. Entre los obstáculos que se presentan para que se dé una atención eficaz se encuentran la falta de recursos y de personal sanitario capacitados, además de la estigmatización social de los trastornos mentales y la evaluación clínica inexacta.

Podemos considerar esta información de carácter general como un punto de partida para esta investigación, además de la posibilidad de pensar en el arte como forma de canalizar las emociones y los sentimientos caracterizados de la depresión como la tristeza, pérdida de interés, sentimientos de culpa, baja autoestima, trastornos del sueño y del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración; la cual en esta investigación partió desde una experiencia relatada por una joven de 14 años que se encontraba internada en el Hospital Pablo Tobón Uribe ubicado en el barrio Robledo por el segundo intento de suicidio, que parecía en el momento perjudicar el hígado, pero con gran éxito salió librada de esto.

En medio de esta hospitalización ella buscaba practicar el dibujo para sobrellevar su estadía y en una conversación con un practicante de Licenciatura en Educación Infantil que se encontraba atendiendo, le expresó su interés por aprender técnicas en el dibujo para profundizar más en su talento, razón por la cual este practicante me contacto para potenciar sus habilidades desde la enseñanza por medio de clases de artes plásticas y aprovechar su tiempo libre.

Esta situación generó una gran inquietud en cómo a través de las clases de artes plásticas se puede fortalecer sus experiencias de vida y que lo aprendido sirva para disminuir y/o controlar los estados de depresión, haciendo llevadero su tránsito por la vida. También se

hace conveniente abordar una enseñanza que promueva la Inteligencia Emocional para el autoconocimiento y el manejo de las emociones en donde se trabaja el control de los impulsos y las reacciones, el equilibrio de la mente racional con la emotiva; de igual forma se interesa por despertar la motivación y el optimismo que trae consigo pensamientos y sentimientos positivos e influyen en la transformación de la actitud, la conexión con la gente y la posibilidad de sostenernos en los momentos difíciles.

De lo anterior deriva la importancia de ayudar al sujeto a no quedar atrapado en sus emociones y poder desarrollar en él una capacidad autorreflexiva, en donde saque lo mejor cuando se encuentre en una situación desagradable, la cual se permita detenerse a pensar antes de actuar, para no dejarse llevar por la reacción-acción que nos lleva a cometer en muchas ocasiones actos imprudentes.

Este planteamiento llevó a generar la pregunta de interés investigativo:

¿De qué manera la experiencia desde las artes plásticas potencia la inteligencia emocional en una adolescente diagnosticada con depresión en la ciudad de Medellín?

4.1 Pregunta problema

¿De qué manera la experiencia desde las artes plásticas potencia la inteligencia emocional en una adolescente diagnosticada con depresión de la ciudad de Medellín?

Palabras claves: artes plásticas, inteligencia emocional, depresión adolescente.

5 Objetivos

5.1 Objetivo general

Generar experiencias a partir de las artes plásticas que potencien la inteligencia emocional para una adolescente diagnosticada con depresión en la ciudad de Medellín.

5.2 Objetivos específicos

- Indagar la relación entre las artes plásticas y la depresión desde algunos artistas a través de la historia desde el rastreo bibliográfico.
- Aplicar estrategias desde las artes plásticas para la expresión de sentimientos y emociones a través de los talleres.
- Reconocer la relación entre la inteligencia emocional y las artes plásticas.

6 Marco referencial

6.1 Estado del arte

Para esta investigación, se han tenido en cuenta una serie de autores, libros, trabajos y demás elementos que han aportado a la construcción teórica y a la indagación de temas en el medio desde las artes plásticas, la inteligencia emocional, la depresión en adolescentes, técnicas artísticas, entre otras. En este rastreo se han analizado bases de datos educativas, artísticas, archivos web y libros físicos; mediante la recolección de esta información se logró encontrar algunos trabajos de grado que sirven como antecedente a esta investigación.

Estos antecedentes fueron organizados por estudios individuales; primeramente, está un estudio relacionado con la estructura que se llevó a base en esta investigación y que aporta a entender la metodología del estudio de caso en este proyecto, realizada en Chile en el año 2007. En segunda instancia, se presentan tres investigaciones relacionadas con la etapa de la adolescencia y el enfoque de las artes plásticas trabajadas desde la inteligencia emocional, realizados en el año 2012 y dos estudios en el 2018, publicados en los países, España, Colombia y Perú respectivamente. En tercer y último lugar, se ubica un trabajo enfocado en la crítica sobre el tratamiento alternativo en los trastornos depresivos, como las artes plásticas en lugar de tratamientos farmacéuticos, publicado en Colombia en el año 2016.

6.1.1 *La utilización del arte terapia en una mujer con depresión*

Monografía por Victoria Achurra Burr, Santiago de Chile, 2007.

El presente trabajo monográfico es entregado a la Universidad de Chile para optar a una especialización; en este se encuentra información valiosa porque toca temas claves para esta monografía como lo son: La depresión, manejo emocional, las Artes como herramienta sanadora, Arte terapia, características de cómo abordar la depresión desde el Arte y técnicas.

Durante las sesiones de trabajo en la monografía de Arte Terapia se propusieron 3 fases, la primera era llamada como fase inicial donde el objetivo era evaluar a la paciente, explicar la metodología y recoger información relevante que pudiera servir en las próximas intervenciones; después de esto, se llevó a cabo la fase intermedia, que proponen crear el desarrollo de una

alianza terapéutica, generar empatía y un ambiente de confianza, donde la paciente expresa sus emociones por medio de las distintas técnicas aplicadas y por último la fase final que tiene el enfoque de lograr un cierre adecuado desde el Arte Terapia; también se hizo un análisis, evaluación y se sacaron conclusiones acordes al trabajo realizado.

Si bien esta monografía es llevada por alguien que está terminando su formación en Arte Terapia y tiene un conocimiento de cómo articular las Artes en el proceso clínico con el fin de ayudar directamente en él; tiene este trabajo algunas afinidades con la presente investigación, ya que utilizan el arte como un medio y herramienta para facilitar la expresión de sentimientos y emociones, en cómo las técnicas artísticas ayudan al desarrollo de la inteligencia emocional. La autora plantea la importancia del arte en el proceso clínico para tratar el estado depresivo, no es algo que se quite con sesiones de artes; este puede aportar a que haya una reducción de las dificultades que se puedan ir presentando en lo social y emocional en el sujeto de estudio.

6.1.2 Actividades plásticas para la adolescencia temprana con énfasis en inteligencia emocional

Proyecto de grado por Diego Felipe Cuesta Torres, Bogotá, 2018.

En el presente trabajo de Diego Felipe Cuesta brindan información de cómo abordar la inteligencia emocional desde diversos autores, con la finalidad de integrar la inteligencia emocional en actividades artísticas; esta investigación va direccionado, más que todo a los docentes, para articular diferentes actividades enfocadas en el arte que pueda estimular la inteligencia emotiva en la preadolescencia.

Para tener un buen proceso en la articulación de las emociones en actividades artísticas es de suma importancia tener en cuenta los procesos de percepción, asimilación, comprensión, y regulación emocional. Al enlazar estos procesos en las actividades artísticas se va a tener una mayor estimulación de las emociones.

Por último, el autor de este trabajo nos propone una serie de actividades donde se juntan las artes con el manejo de las emociones, dando herramientas que ayudan desde lo educativo.

6.1.3 Artes plásticas en la inteligencia emocional de los estudiantes de 6° de Primaria

Artículo de investigación por Lourdes Garibay Quispe, Villa Salvador, Lima, 2018.

En un estudio en el que se realizó una intervención artística a 101 adolescentes y se ejecutó el Test de inteligencia emocional para niños basado en los componentes de Daniel Goleman, pre y post intervención, calificando los ítems de autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales se evidenció que en test inicial, es decir, antes de la intervención y experiencia con las artes plásticas un 96% de los jóvenes obtuvieron un nivel de inteligencia emocional media y un 4% alta, mientras que en la evaluación final, posterior a la intervención, resultó un 24% de los individuos obtuvieron una calificación media y 76% una calificación alta. Dentro de estos resultados los ítems con mayor cambio positivo fueron de autorregulación y habilidades sociales.

6.1.4 Lenguaje plástico - visual y musical. Inteligencia emocional y creatividad en las enseñanzas artísticas

Artículo de revista por Juan Carlos Arañó Gisbert, Rosario Gutiérrez Cordero, María Mar Galera Núñez, Sevilla, 2012.

En el presente estudio se propone una experiencia centrada al proceso de la creatividad artística, trabajando el dialogo del lenguaje plástico y el musical. En este proyecto se exploraron y describieron las diferentes emociones y sentimientos que se produjeron a partir de la percepción de diversas obras pictóricas, la cual surgieron resultados creativos que fueron elaborados por los mismos estudiantes.

En esta experiencia se tuvieron resultados muy positivos, porque se encontró el crecimiento y desarrollo de las habilidades creativas y la expresión de los estados emocionales, también se amplió los conocimientos plásticos adquiridos anteriormente. En el entorno del grupo escolar se tuvo una integración que se ejecutó la empatía por el compañero, la cual ayudo la comunicación de sentimientos, con esto se evidencio el potencial de la inteligencia emocional.

6.1.5 *El arte una vía para el proceso resiliente en la depresión*

Trabajo de grado por Yitza Martínez López, Cali, 2016.

Este trabajo de arte-terapia de la resiliencia sirve de referencia, ya que se habla que el trastorno depresivo es tratado en su mayor parte con la medicación y que a pesar de que se les lleve un proceso de terapia psicológica falta profundizar más en lo humano, en las experiencias y lo profundo del ser, en donde se arroja la gran problemática que detona la depresión y se recomienda el arte como método alternativo. Entre estos análisis se encuentra que los pensamientos y las emociones en el ser humano están en constante desorden, en donde las emociones nos confunden constantemente.

Menciona también la melancolía como parte de inspiración en el proceso artístico, que despierta el lado creativo del artista e impulsa a manifestar grandiosas obras. Analiza la percepción de algunos artistas que se enfrentan al inconsciente y sus estados emocionales, el arte como medio para conocerse a sí mismo, en donde profundiza en el ser y la existencia. Ahonda en referentes artísticos que padecieron de trastornos depresivos como Francisco de Goya, en donde analiza la gama de colores que manejaba dentro de su obra; menciona aspectos de la vida de Vincent Van Gogh que nos dice que la inspiración es una especie de locura y así estudia a otros artistas.

6.2 Marco conceptual

6.2.1 *Depresión en la adolescencia*

En esta sección se desarrollará un concepto general sobre la depresión que se puede presentar durante la etapa adolescente, las posibles causas y consecuencias, indagando fuentes como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012), el Ministerio de Salud de Medellín, entre otras revisiones científicas como el Desarrollo psicosocial del adolescente por Verónica Gaete (2015), el Primer Estudio Poblacional de Salud Mental en Medellín por Torres de Galvis et al. (2012), El Segundo Estudio de Salud Mental en Adolescentes Medellín por Torres De Galvis et al. (2009).

La adolescencia es una fase del desarrollo humano ubicado entre la etapa infantil y la adultez, caracterizado por el crecimiento físico y psicológico por lo que es considerado un proceso biológico, cultural y social. La palabra adolescente se deriva del término en latín *adolescere*, que significa padecer ciertos cambios, en cuestiones de crecer o desarrollarse, todas las personas pasamos por la etapa de la adolescencia, se podría decir que un individuo debe madurar de una u otra forma hasta que cada individuo aprenda por sí solo a superar y sobrellevar los obstáculos y las situaciones que se van presentando a partir de esta etapa; este trayecto de cambio, pasar de ser un niño a ser un adulto que posee responsabilidades, cargas, problemáticas y búsqueda de independencia (Gaete, 2015). Sin embargo, hay jóvenes que necesitan una orientación durante este recorrido de la vida para manejar los cambios emotivos que se presentan y el nuevo mundo que se empieza a visualizar desde otra perspectiva.

Debido a los cambios dichos anteriormente, tanto físico como psicológico y social, los jóvenes se pueden encontrar propensos a padecer trastornos de ánimo como lo es la depresión, según los estudios más recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) muchos problemas de salud mental tienden a aparecer al final de la infancia o al comienzo de la adolescencia; en particular la depresión conforma la principal causa de morbilidad en los jóvenes y la tercera causa de muerte por suicidio entre los jóvenes del mundo (OMS, *Adolescent health epidemiology*, 2012).

Torres de Galvis et al. (2012) plantea que la depresión tanto en adultos como en los jóvenes y niños, es un trastorno emocional que se puede detonar por las experiencias vividas, donde se relaciona con la tristeza, desagrado, genera inseguridad y ciertas conductas evidenciables como el aislamiento, ansiedad y decaimiento; la cual bloquea al sujeto de percibir la vida agradable y deseable.

En esta etapa de la adolescencia, generalmente los jóvenes están en búsqueda de un grupo social donde encajar y empiezan a configurar su personalidad fuera de los familiares, la cual ya no se encuentran en la categoría de modelo a seguir para ellos y buscan en otras figuras representativas del yo, donde se antepone las vivencias, la curiosidad por lo desconocido, explorar de todo lo que se les presente y su comportamiento depende de las adaptaciones del entorno. De hecho, Torres De Galvis et al. (2009) indica que, entre otros factores implicados en las posibles causas de la depresión, está el consumo de sustancias psicoactivas; el consumo de bebidas alcohólicas; los juegos patológicos como las máquinas tragamonedas, juego de cartas y apuestas. Otra de las razones que interviene en el estado de ánimo del adolescente es la definición de la tendencia sexual, que en su mayoría son heterosexuales, pero en algunos

casos aún no definen y tiene inquietud de su inclinación a otro género, como ser bisexual, homosexual, transgénico o transexual.

Investigadores han identificado que la depresión es el resultado de la comunicación de los aspectos biológicos y físicos del sujeto y la constancia de momentos de dificultades o frustrantes que se dan en el vivir diario del individuo; es decir, tanto la salud mental como en lo físico influyen una con la otra, la mental se direcciona en el sistema fisiológico, como las funciones celular hasta las acciones de los órganos; mientras que en lo físico tiene que ver con el comportamiento, con las actividades que hacen parte del estilo de vida, como comer adecuadamente, tener una rutina de ejercicios, dormir las horas recomendadas y cumplir los tratamientos médicos. Cuando mencionamos que estas dos confluyen es porque deben estar en equilibrio, si algún factor de la salud mental se encuentra descompensado directamente afectará a la salud física y viceversa, por ejemplo, si en lo físico no se tiene satisfecho la necesidad de dormir que pide el cuerpo, por ende, afectará en la salud mental en el hecho de desequilibrar el sistema inmunitario, llevando a otros efectos como bajar las defensas y quedar más expuesta a alguna enfermedad (Torres de Galvis, y otros, 2012).

Este trastorno mental hace parecer que los problemas por los cuales este pasando se hagan percibir mucho más graves de lo que son, recurriendo así a querer quitarse la vida, algunos piensan en un plan para llevarlo al cabo, otros responden inmediatamente al impulso cometiendo la acción (Torres De Galvis, Zapata Vanegas, Montoya Velez, Garro Cossio, & Hurtado Villegas, 2009).

Hay que tener en cuenta que existen diferentes factores que evidencian las posibles causas de sufrir un trastorno mental como la depresión a una temprana edad, según indicadores del informe del Segundo Estudio de Salud Mental del Adolescente por Torres De Galvis et al. (2009) ha demostrado que los jóvenes también han sufrido de maltrato, en la mayoría de los casos verbal, con un porcentaje de 25.8%, siguiéndole el maltrato físico y sexual; mostrando un incremento en el paso de los años. Se debe tener en cuenta que las palabras pueden afectar y perjudicar al igual que los otros maltratos, estas pueden quedar grabadas en la mente y cambiar muchos aspectos de la vida del joven, seres que todavía contiene gran sensibilidad que con palabras bruscas o con poca moderación puede llevar a destruir la proyección de un buen ser humano.

En resumen, existen factores de riesgo y protectores, que dependiendo de con cuantas cuenta el adolescente se establecerá el nivel del trastorno. Entre los factores de riesgo podemos

encontrar el maltrato, el trastorno de la conducta, problemas académicos, ausencia de red de apoyo, drogas, comportamiento violento y el alcohol. Dentro de los factores protectores, están la atención adecuada y colaboración del núcleo familiar al pariente, en donde haya una integración y acompañamiento en llevar su enfermedad; la buena autoestima, que aprenda a verse y quererse tal como son; proyectarse metas a corto y largo plazo a cumplir, que contenga sus intereses personales; creencia en Dios, como la forma de esperanza, la cual sirve como apoyo moral y da fuerzas espiritual y mental; tratar de tener pocos eventos estresantes, disminuir las cargas emocionales y priorizar lo que se tiene que hacer en el momento; tratar de no pensar en el futuro, ni el pasado y vivir el presente, el ahora (Torres De Galvis, Zapata Vanegas, Montoya Velez, Garro Cossio, & Hurtado Villegas, 2009).

Algunas características que se producen de la depresión son: trastorno en el sueño, desgano en la alimentación, estado de ánimo bajo prolongado, irritabilidad, cansancio constante, sentimientos de inutilidad, sentimientos de culpa, falta de concentración e interés, a veces desemboca en un suicidio.

6.2.2 *Inteligencia emocional*

A través del tiempo las emociones han demostrado una relación directa con el concepto de la evolución humana, ya que sin estas el ser humano no hubiera podido llegar a donde está posicionado ahora. Cuando los sociobiólogos buscan una explicación fundamental al papel que la evolución ha asignado a las emociones en el psiquismo humano, no dudan en destacar el predominio que tiene el “corazón sobre la cabeza”, es decir los sentimientos sobre los pensamientos en las situaciones realmente cruciales por las que puede pasar el ser humano. Son las emociones las que les permiten a cada individuo afrontar acontecimientos difíciles como las de riesgo, la persistencia en lograr un objetivo, las relaciones sociales, alguna pérdida irremediable, ya sea material o personal; estos momentos no son resueltos exclusivamente con el intelecto; de hecho, Goleman (1996) menciona el desempeño de las emociones en la vida de las personas, hasta el mismo término Homo Sapiens (hombre pensante) resulta un poco erróneo, ya que las decisiones y las acciones dependen tanto, y a veces más, de los propios sentimientos como de los pensamientos. A pesar de lo dicho anteriormente hay personas a las que no se les aplica lo mencionado, ya que por cuestiones patológicas como la Alexitimia, carecen de emociones; o más bien, como expresa Arancibia M & Behar A (2015) se caracterizan por tener

la dificultad de enlazar las acciones con lo afectivo. De igual manera, hay trastornos en los cuales se puede evidenciar un desequilibrio entre el sentir, el pensar y el ejecutar.

La definición de la Inteligencia Emocional se presentó al inicio de los años 90's. Según Mayer & Salovey (1993) es el centro de las habilidades con las que las personas perciben y comprenden las emociones con un grado de certeza; es decir, que es la habilidad de procesar, expresar, asimilar, entender y regular las emociones del propio individuo y con los demás. Otro autor pionero de esta explicación es Bar-On (1997) que nos menciona que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades, competencias y capacidades no cognitivas, que juntas influyen en el talento de un individuo para tener éxito con las presiones y demandas del medio ambiente; emocionalmente hablando. Por otra parte, se encuentra a Goleman (1996) que redefine la Inteligencia Emocional como la capacidad de autoconocimiento de las propias emociones y la de los demás, la automotivación y gestionar las emociones en sí mismo y en las relaciones sociales.

Goleman (1996) describe cinco dimensiones principales directamente relacionado con la inteligencia emocional y son:

- El autoconocimiento emocional; distinguir los puntos débiles y fuertes de la persona, conocerse a sí mismo.
- La autorregulación emocional; es la capacidad para controlar los impulsos de sí mismo, sin la necesidad de que intervenga un tercero.
- La automotivación; es la capacidad de mantener la autoestima por encima de la gratificación inmediata.
- La empatía; es decir, el talento que tiene la persona para percibir las emociones y pensamientos de los demás y reconocerlo.
- Las habilidades sociales; la capacidad de relacionarse con las demás personas ejerciendo una comunicación asertiva.

Desde hace algunos años ha quedado claro que en el mundo los jóvenes y adolescentes se enfrentan a graves problemas de relaciones sociales y de salud mental a partir de una temprana edad. Se ha evidenciado que la educación en Inteligencia Emocional para estas personas es de suma importancia; ya que, obtienen aptitudes o habilidades que los lleven a percibir, controlar y responder de manera adecuada a sus emociones y a conectar con la de los

demás; ayuda a protegerlos de las dificultades sensibles que puedan ocurrir al paso de sus vidas. Se ha demostrado que la medición de la Inteligencia Emocional es útil, fiable y quizás predice criterios importantes (Ciarrochi, Chan, & Bajgar, 2001).

6.2.3 Las emociones y el pensamiento

Para comprender y entender sobre la inteligencia emocional, es conveniente analizar las emociones, los sentimientos y cómo estos influyen en el actuar y el pensar del ser humano, siguiendo como referente a Goleman (1996). Primeramente, encontramos que las emociones son generadas por un factor externo o interno, se caracterizan por ser intensas, de tal nivel que puede alejar al individuo de su claridad interior; estas se pueden asociar a un estallido de incompreensión que se siente en el cuerpo de forma física.

Una emoción es de poca durabilidad, se podría decir que se siente por solo unos segundos, pero como son de gran intensidad, pueden tomar posesión del cuerpo y de las acciones, esto quiere decir que en algunos casos las emociones controlan nuestras acciones, ya sea por haberse activado emociones positivas o negativas; ambas nos llevan a responder sin pensar, como cuando corremos a abrazar a la persona que amamos, dejándonos arrastrar por el sentimiento de felicidad o como cuando dos sujetos se tropiezan bruscamente y seguido se empiezan a dar golpes, invadidos por la rabia.

Algunos autores como Goleman (1996) y Ekman (1993) enfocan sus estudios en 6 emociones básicas identificadas como la felicidad, miedo, tristeza, ira, sorpresa y aversión o asco, teniendo en cuenta que de ellas se puede segmentar más emociones. Estas influyen en cada momento de nuestra vida, en donde intervienen en las tomas de decisiones dependiendo de cómo estemos.

Para que las emociones perduren debe estar relacionado con un acontecimiento crucial, llevando a convertirse en sentimientos que persisten (Ekman, 1993). Daniel Goleman (1996) afirma lo anteriormente dicho, “cuando algún rasgo de un acontecimiento parece similar a un recuerdo del pasado cargado emocionalmente, la mente emocional responde activando los sentimientos que acompañaban al acontecimiento recordado” (p.339) es decir, que el componente sentimental conlleva a darle significado e importancia al acontecimiento y esto aporta a que sea guardado como recuerdo; ese recuerdo se puede volver a abrir cuando se despierte ese sentimiento mediante un contexto similar.

En segundo lugar, se encuentran los sentimientos, que se derivan de las emociones, ambas parecieran estar ligadas; sin embargo, los sentimientos ayudan a que luego de una experiencia con alguna emoción, estos logran apaciguar la manera de dar respuesta, llevándolo a ser más consciente ante un hecho. Se asocian a la intuición que se despierta en ciertos momentos en donde suele ser acertadas y trascienden hasta la mente racional.

Siguiendo con el tema sobre el pensamiento y las emociones, podemos decir que los seres humanos, en general tienen “dos mentes”; una se podría llamar la mente emocional y dos, la mente racional o pensante; es decir, una que siente y otra que piensa, entre más intenso es el sentimiento más dominante es la mente emocional desplazando a la racional. Estas dos mentes, más que opuestas se complementan entre ambas para regular las acciones de las personas, para que actúen de manera sana y a la vez coherente. Del mismo modo, según Goleman (1996), el cerebro cuenta con dos sistemas de memoria, una que guarda datos corrientes y no generan ningún riesgo a la tranquilidad mental del individuo, y otra memoria para la información que tiene una carga emotiva, que puede alterar el estado natural de la mente.

En la mente emocional, el individuo no tiene el control de lo que siente y las acciones tienen la característica de que se dan por respuesta rápida; es decir, reacciones inmediatas que ayudan ante el peligro. Esta mente provoca detonación de emociones, incitación y sentimientos intensos, la persona no identifica cuando aparece y trae respuestas inconscientes, se justifican porque son impulsos puramente emocionales. Por lo general, la mente emocional no da la oportunidad de elegir lo que se debería sentir (Goleman, 1996).

Con respecto a la mente racional, se caracteriza por dar respuestas lentas, es más detenida en la toma de decisiones, reflexiva, maneja el control y tiene conciencia de los pensamientos; aquí el pensamiento puede enlazar con el sentir.

Para una estabilidad emocional y mental, ambas mentes deben trabajar unidas; para que la una complemente a la otra. Al relacionarse e interactuar positivamente, aumenta la inteligencia emocional y para esto se debe comprender el significado de utilizar la emoción de manera inteligente.

6.2.4 Artes Plásticas

Las artes plásticas estudian los acontecimientos, conceptos, imágenes, objetos, técnicas y materiales que pueden ser implementados como medio o herramienta de expresión, algunas de estas expresiones artísticas son la pintura, el dibujo, la escultura y el grabado, que sirven para comunicar el mundo interno y externo del sujeto, ayudan a comprender y reflejar quiénes somos a nivel psicológico, emocional y actitudinal; es decir, facilita exteriorizar el pensamiento del propio ser, a formar una apreciación e interpretación individual o conjunta de lo que manifestamos desde lo material. Tiene un papel fundamental en el conocimiento de los hechos históricos, en la configuración de un ser social y cultural; desde allí se promueve el reconocimiento, la autoexpresión y la formación de individuos sensibles que conectan con el mundo que nos rodea.

El desarrollo de la creatividad y el fortalecimiento de lo humano son otros de los aportes que, en dirección a las experiencias sensoriales, vivenciales y emocionales, tienen en la práctica desde el arte; en donde el proceso de creación se sustenta en muchas de las ocasiones en un análisis amplio del contexto en que se basa nuestras experiencias de vida.

Para ampliar la conceptualización de las artes plásticas es importante para este trabajo la mirada de algunos autores como Lowenfeld & Lambert Brittain y su texto Desarrollo de la capacidad creadora (1980) , Ricardo Marín Viadel con la Didáctica de la educación Artística (2003), Eva Héller con la Psicología del color (2004), Wassili Kandinsky con el texto De lo espiritual en el arte (1912); permitiendo comprender la experiencia de las artes plásticas y su aporte en el manejo y la expresión de las emociones.

Para iniciar Marín Viadel (2003) en el texto siguiente toca la importancia de las emociones y la experiencia

En el dominio artístico el asunto que más nos interesa es la experiencia vital de los seres humanos, especialmente sobre las situaciones que nos hacen sentir, conocer y desear e ilusionarnos más intensamente: el amor y el dolor, la alegría y la soledad, el miedo y la felicidad, el orden y el caos, la belleza y la fealdad, la perfección y la desproporción, la bondad y la maldad. (p.16)

Como dice el autor, las artes plásticas se convierten en esa herramienta que ayuda a liberar las cargas del ser humano, ya sean positivas o negativas; a esto se le suma la identificación de las emociones y sentimientos, que pueden hacerse visibles a través del arte, en donde se posibilita esa manifestación por medio del dibujo, la pintura, entre otros; proyectando la esencia, originalidad y sensación.

Como agregado a lo anterior, también se abordará la perspectiva desde dos autores: Lowenfeld y Lambert Brittain (1980) la expresión artística de emociones y sentimientos requieren de una alta sensibilidad; esa sensibilidad le brindará al joven esa inspiración, ese efecto explosivo que se necesita para activar el lado creativo que llevará a una manifestación tangible, puede terminar en volverse una creación artística. Para llevarlo al cabo se le debe motivar con varias alternativas de materiales y métodos artísticos, disponer de temas con relación a las emociones como la alegría, enojo, tristeza o dándole la oportunidad de plasmar alguna situación que le sea significativa. Una de las reflexiones o ideas que el autor nos enuncia es “¿podemos hacer el retrato de “la persona que más nos gusta” o “la persona más fea del mundo?” A veces, esos sentimientos aparecen en pinturas abstractas, a veces, en representaciones directas” (Lowenfeld & Lambert Brittain, 1980, pág. 297).

6.2.5 *La mirada a través de los ojos del arte*

Las artes plásticas acercan al ser humano a desarrollar la capacidad de la percepción, en donde no solo se observa detalladamente las cosas y el mundo que lo rodea, sino que lo envuelve en una apreciación desde lo sensible, desde las capacidades emocionales. El hecho de contemplar un paisaje, un objeto o la figura humana puede exaltar en el ser la poesía que genera la vida misma, el potenciador de inspiración y con efecto conmovedor que se graba en la mente; la importancia que es detenerse a observar bien las cosas, porque en ellas se hallan la medicina que el espíritu necesita.

La observación directa con el objeto, estructuras o con el paisaje hacen que las personas se motiven, cuestionen y generen respuestas con su experiencia en el entorno, incluyendo su relación con los sentidos; este se vuelve un conjunto que ayudan alojar lo aprendido en la memoria y anima a continuar indagando sobre los temas, como expresa Marín Viadel (2003) “Hay que salir a ver y a recorrer el entorno, porque los edificios están hechos para recorrerlos y los objetos para tocarlos y las pinturas para contemplarlas al tamaño al que se pintaron” (p.22).

Desde otro punto de vista, se puede orientar a mirar los espacios como proyectos artísticos; que consta de ingeniar diseños en espacios desolados, como por ejemplo transformar un parque austero en algo lleno de vida y color o convertir terrenos en formas más fantasiosas, incluyendo la seducción visual de los fenómenos naturales de cómo produce placer y admiración al ser observados y contemplados; se incluye el juego de la imaginación que pueda trascender hacia lo surreal (Marín Viadel, 2003).

Marín Viadel (2003) enfatiza en la emoción estética como la capacidad de asimilar y sentir lo que observamos desde una manera diversa y amplia, está ligada en la educación de emociones y sentimientos. Según las investigaciones del autor, define que esta experiencia en el arte “tiene el interés de que no es una relación exclusivamente basada en el conocimiento, sea analítico, formal o deconstructivo, sino una relación basada en el enriquecimiento personal o la creación de sí mismo” (p 137).

Para atraer a los jóvenes a esa experiencia artística, principalmente hay que sumergirlos en la motivación; dependiendo de las circunstancias se mira el punto de interés de los estudiantes, las condiciones de la clase y los objetivos del profesor. A esta edad los jóvenes son más sensibles en determinar la belleza, como nos menciona Lowenfeld y Lambert Brittain (1980) “se les debe conceder el tiempo necesario para la contemplación y meditación, si se quiere que se hagan más conscientes y más sensibles a las cualidades del diseño de las distintas formas artísticas” (p.294) es decir, que el estudiante en ese tiempo dado entrará en una reflexión amplia sobre las formas y colores, mirara las posibilidades de abstracción y configuración del diseño del objeto a crear; esto con el fin de estimular la comprensión del proceso de obra con relación al material, la expresión y la sensibilidad. Esta experiencia debe detonar en el joven el impulso de continuar produciendo, aparte de que se lo impongan como cumplimiento de una actividad o de que les sirva como método de distracción.

Dentro de esta experiencia podemos tener en cuenta los materiales, estos también se convierten en parte fundamental, que se percibe en el aspecto del manejo, en su contacto físico y sensorial y en las propiedades de su composición. El descubrimiento y práctica de nuevos materiales aumentan el interés de la persona, la cual lo puede motivar a nuevas propuestas expresivas y nuevas formas de representación, como nos expresa Lowenfeld y Lambert Brittain (1980) en un ejemplo dado “explorando las propiedades del carbón y de la tinta china con pincel se puede estimular el interés en el uso potencial de estos materiales” esta idea expone el buscar,

experimentar y poner a prueba las distintas utilidades de materiales o elementos desapercibidos, la cual puede traer una mejor solución de lo que se tenía propuesto.

Una de las experiencias más resaltantes en el arte, es la finalización de la obra, que consume esa experiencia de todo lo que se vivencio, exploró e indago; queda como evidencia el producto final que retoma en recuerdo todo ese acontecer que ya se vuelve pasajero y anecdótico, pero con una carga significativa que estimula hacia nuevas respuestas.

6.2.6 *Métodos de trabajo en el arte*

Lowenfeld y Lambert Brittain (1980) relacionan la capacidad creadora con algunos métodos de trabajo desde el arte en la escuela secundaria; que analiza unas formas de conectar a los jóvenes con la expresión desde las plásticas y el acercamiento a dicha experiencia. Para lograr tal conexión, es fundamental conocer hacia donde se direcciona el factor motivador, si parte desde la exploración de ciertos materiales o la actividad planteada; allí puede que quien dibuja muestre luego su pensar y su sentir.

Teniendo en cuenta esto, el autor se basa en otras investigaciones donde cita a Beittel y Burkhart (1963) que reconocieron dos métodos o técnicas muy distintas para el aprendizaje del arte; dichos métodos se denominan espontáneo y divergente. El método espontáneo se caracteriza por ser de expresión libre, de experimentación con la forma, no tiene en cuenta los detalles y los errores son aprovechados. En método divergente, es generar ideas diferentes, se basa desde el ingenio y propuestas que incluyan nuevas soluciones; por ejemplo, cuando se entra en una actividad los dibujos, tiran hacer muy definidos y con detalles, en donde luego se enlaza a complementar con más cosas que le aportan a la composición, expandiéndose en su creación. Por esto se puede concluir que al mostrarle al estudiante que hay otras posibilidades y métodos para su expresión, pueden incorporarlo en su método propio, en donde no se encasille en una rutina que limite sus pensamientos y elecciones.

En las investigaciones de Lowenfeld y Lambert Brittain (1980) refuerza lo anterior de una forma más categórica en la que amplía información citando al autor June Mcfee (1961) que nos dice:

Piensa que hay cuatro etapas en el proceso. La primera es la disposición, que incluye los diversos ambientes en que se mueve el estudiante; la segunda está constituida por las condiciones psicológicas que rodean a la instrucción; la tercera es el manejo de la información, en la cual los estudiantes piensan y toman decisiones; y la cuarta es la delineación o la producción de la obra en sí. (p.263)

El ambiente debe estar cargado de estímulo preferiblemente que no sea un lugar vacío, pues los elementos que estén alrededor pueden resultar propicios para su capacidad creadora, la cual aportaría como influencia de la inspiración artística; la segunda parte donde menciona la instrucción, es motivar desde la elección de los distintos métodos para el desarrollo de la actividad, en donde el sujeto pueda desenvolverse con fluidez en el terreno artístico; la tercera, parte desde la dirección de conceptos del tema investigado y la cuarta, gira a entorno a sacar ideas, bocetos o la misma creación de la idea.

6.2.7 La importancia del dibujo espontáneo ¿cuál es la riqueza que esto tiene?

En línea con lo propuesto por Marín Viadel (2003) la riqueza del dibujo espontáneo es esa libertad de no estar sujeta a cualquier estructura que condicione a la persona como algunos parámetros a seguir; está relacionado con la fluidez, a una expresión independiente que conecta más fácil al pensamiento y a la emoción, estos dos al enlazarse pueden dar un resultado que nos lleve a la comprensión de lo que se guarda espiritualmente.

Este estilo artístico se incorporó por primera vez como parte de las clases en la escuela de arte en Viena, por el artista y educador Franz Cizec en 1904, este profundizó en el estilo sacando lo que denominó “autoexpresión creativa”. En la autoexpresión creativa prima lo que es la esencia del estudiante, el efecto y las capacidades que puede fortalecer mediante el proceso de las actividades artísticas, que van relacionadas a la integración del individuo con la tarea que se está ejecutando, con el aumento de los sentimientos y emociones y el despertar de la creatividad. Consiguen lo que es la descarga de emociones, libertad, flexibilidad, pensamiento independiente, adaptación a situaciones nuevas, progreso y felicidad (Marín Viadel, 2003).

De lo anterior también se hace importante para la expresión de emociones de los jóvenes, especificar puntualmente las características gráficas que trae el dibujo espontáneo, la cual se relaciona con las riquezas que muestra el arte infantil, por eso se trae a colación a Marín Viadel (2003) que analiza y describe estas características:

- ✓ El dibujo espontáneo o libre se ve reflejado en la frescura, la libertad, la armonía y la transparencia en la solución de los motivos y escenas.
- ✓ Se utiliza cualquier tipo de técnica y sobre cualquier soporte.
- ✓ Se suele resaltar mucho el gesto facial, el diseño de entornos, narrar o describir sucesos vivenciados; se puede implementar el uso de símbolos y signos.
- ✓ No hay preocupaciones formales porque se crea a partir de la perspectiva del sujeto, sin necesidad de imitar.
- ✓ Puede ser de modo intuitivo, espontáneo, básico o representado desde figuras simples como por ejemplo: desde figuras geométricas (Marín Viadel, 2003).

En el dibujo libre como nos plantea Marín Viadel (2003) es crear desde las capacidades de cada joven, desde la perspectiva de su identidad, de la edad y a partir de los conocimientos ya adquiridos. Para lograr esa expresividad desde lo sensible se debe despejar de los estímulos visuales como: imágenes de copias, láminas, evitar modelos que sean atractivos que lleven a hacer un trabajo igual para el grupo estudiantil.

El dibujo debe estar cargado con los intereses y las respuestas de cada individuo, aplicando métodos gráficos desde los conocimientos anteriores o desde la exploración del ingenio que surja en el momento. En cada trazo está presente el pensamiento, la emoción, algún recuerdo, sentimiento, deseo o intranquilidad. Marín Viadel (2003) alude a la posibilidad de partir desde la idea de las experiencias reales del alumnado para después dibujarlas, esto servirá como estímulo en la mente y las emociones del joven para generar su impulso y fluidez de comenzar a producir.

Según Lowenfeld y Lambert Brittain (1980) el joven en esta etapa de la adolescencia es más sensible; no tiene control sobre sus emociones y las relaciona con su entorno, en donde las puede expresar directamente o de modo simbólico. Una manera en la que ellos la representan artísticamente es en la exageración de la forma o en poner detalles muy puntuales en algunas partes, la cual el docente debe dejar que los jóvenes realicen las distorsiones que deseen, el uso de color a su observación y la manera en que mejor se expresen; esto llevara a que el producto artístico se conciba a mayor significancia, ligado a lo emocional.

Algunos movimientos artísticos que pueden entrar en esta autoexpresión son los relacionados a las vanguardias como el cubismo, el expresionismo y la abstracción; en donde

el artista quería encontrar nuevas formas de expresión, libertad para encontrar su esencia y desprenderse de las normas academicistas. Estas referencias pueden aportar al estudiante una idea de percepción diferente ante la manera de plasmar, que sirva para romper esos esquemas del dibujo naturalista al que están acostumbrados (Marín Viadel, 2003).

Se debe de tener en cuenta algunos aspectos en el análisis introspectivo del dibujo ya finalizado, como: el estilo del trazo, los tamaños de las figuras, la simetría, el gran detalle y la ausencia de algunos, lo que platica mientras que dibuja y la actitud con la realización de la actividad. Importante saber la simbología que hay detrás de cada dibujo porque en esto se puede encontrar lo que desea comunicar de forma consciente o inconsciente. En la mayoría de las investigaciones confirman que en estos procesos creativos se describen a ellos mismos, la cual están incluidos en cada dibujo.

6.2.8 La identificación del yo por medio del dibujo; la representación de la figura humana como aporte al autoconocimiento

Según lo planteado en el libro del desarrollo de la capacidad creadora de Lowenfeld y Lambert Brittain (1980) el dibujo, en dirección a la representación de sí mismo puede conectarse desde un toque psicológico en el que ayuda al afrontamiento del ser, en el reconocimiento de sus partes y no necesariamente nombra esto a modo terapéutico, sino que es importante en la etapa de la adolescencia tocar estos temas como el autorretrato, para acercarlos a que proyecten su propia personalidad y al reconocimiento de sus aspectos en el desarrollo físico, tanto en las cualidades como en los nombrados “defectos” que de por sí va ligado a los cánones de belleza que en cada sociedad, país o cultura tienen; en cada parte son distintas las características de lo que consideran como hermoso o atractivo; esto llena de prejuicios a los jóvenes desde muy temprana edad, porque comienzan a configurarse desde los modelos que nos venden en la publicidad y en la moda. El autor plantea la cuestión “de si lo que es importante es el desarrollo de cierta destreza en el trazado de la figura, o si el yo es considerado en términos negativos, independientemente de cómo esté dibujado” (p.280) esto, lleva a que se pregunte si ¿ podrá plasmarse en el dibujo de forma inconsciente la baja autoestima? en donde si cabe la posibilidad de que esto se refleje, puede serle de ayuda al docente para tomar medidas estratégicas en proponer algunas prácticas de valoración positiva hacia ellos mismos.

El autor identifica que para los jóvenes esta práctica de dibujarse se les hace muy difícil, en donde están entrando en una etapa Pseudonaturalista; se enfocan en realizar un dibujo con gran detalle, son críticos al juzgar sus resultados y se intimidan al momento de plasmar sus propios rasgos o características que tienen como un único individuo. Centran su atención especialmente en sus rasgos faciales, atuendo y peinados.

El uso de modelos vivos puede resultar una experiencia interesante aplicándolo como estrategia, para acercarlos a comprender que ese modelo forma parte de lo que soy y que es una persona con defectos, problemas o virtudes que se pueden reflejar en uno mismo, al respecto el autor propone que quien dibuja "...pueda identificarse con el modelo a través de la experiencia personal" (p.299) esto también ayuda al desarrollo de la observación, donde podrán explorar y analizar la configuración del cuerpo en diferentes formas, posturas y aporta a la agilidad en el trazo.

6.2.9 *Vía por donde el color llega al alma*

Los colores están ligados simbólicamente a la representación de la naturaleza, a los sentidos de la vista, olfato, gusto, tacto y escucha, a todo aquello que es visible de alguna forma, por no excluir a los que perciben los colores desde el estado de la sinestesia, que pueden oler los colores; así empieza el ser humano a asociar cognitivamente estos primeros procesos de aprendizaje y los discursos de diferenciación, en donde cada color tiene una cualidad que le es dado en una definición general entre la mayoría de las personas, como que el azul es armonía, está asociada con el cielo y a la misma vez con el mar. En casos específicos, algunos colores no van a tener el mismo significado por cómo lo concibe el común de la población, porque estos lo pueden asociar bajo experiencias que los hayan marcado en sus vidas e hicieron ese desplazamiento de conceptos hacia otros componentes que pudieron enlazar con algún recuerdo; como ejemplo desde lo anterior, el azul lo conectan más desde una flamas azules, que lo define como ardiente, un color abrasivo; esto debido a una experiencia de un individuo que sufrió maltrato de quemadura en la mano cuando era niño. De ahí el cuadro comparativo de que no se puede dar por catalogado una definición o un análisis con determinación, las percepciones de cada sujeto pueden cambiar, pero hay unas bases generales que se han investigado y que por medio de recolección de datos se puede dar una definición general para tenerse en cuenta en el proceso de aprendizaje con respecto a los colores principales, basado en el libro de la psicología

del color de la autora Eva Heller (2004) que se enfoca en cómo actúa los colores sobre los sentimientos y la razón, nos plantea las siguientes percepciones sobre algunos colores en relación con las emociones:

Azul: color de la simpatía, la armonía, la fidelidad y la confianza. Es el color de la pasividad y del anhelo. Equilibra la tristeza, invita a la reflexión. Tiene el efecto de tranquilizar.

Rojo: color de todas las pasiones, del amor y el odio, de la alegría y del peligro, de la agresividad. Se relaciona con la ira. El sentir de este color tiene una carga vibrante y de energía que aporta al carácter.

Amarillo: color del optimismo y los celos, color de la diversión, la luz y la iluminación. Expresa la Alegría, es un tono que inspira y llena de energía.

Negro: color de la violencia, de la muerte, color de la negación, de lo malo. Expresa miedo, inseguridad y huida.

Violeta: color de lo original, de lo frívolo, extravagante, el color ambiguo y vacilante.

Blanco: color de la inocencia, del bien, de lo limpio, el blanco es vacío, Sorpresa. Este color puede generar nuevas ideas a la cabeza y experiencias.

Verde: el color de la esperanza, verde venenoso, vida y salud, lo fresco, tranquilizante, de la libertad, comprensión universal.

Oro: color de la felicidad, lujo, de la belleza y fama.

Plata: el color de lo distante y frío, gris ennoblecido.

Marrón: color de lo feo, antipático, acogedor, de la pereza y la necesidad.

Gris: el color del aburrimiento, de la crueldad, de todos los sentimientos sobrios.

Rosa: el color de lo tierno, suave y pequeño. Color del encanto.

Naranja: el color de la diversión, de la sociabilidad, lleno de sabor y de peligro (Heller, 2004).

Según Kandinsky (1912) al contemplar los colores posiblemente se pueda obtener dos efectos; primero físicamente, desde la incitación de la belleza y las cualidades que posee; y segundo, en el efecto psicológico; es decir, el color no solo puede presentarse como una impresión superficial momentánea que termina cuando retiramos la mirada, sino que también

despierta sensaciones profundas y presentar una serie de vivencias psicológicas que dejan una huella en el alma. A su vez, Heller (2004) en su texto expresa que “es indiscutible que los colores actúan sobre los sentimientos y sobre el mismo entendimiento” (p.78), sin embargo, no se ha pronunciado que sanen alguna enfermedad determinada.

Como se dijo anteriormente, los colores no solo presentan una impresión superficial relacionados a cualidades emocionales, sino que también activan sensaciones; una diferencia más específica, está en la teoría de los colores cálidos y los colores fríos, en donde son medidos desde su espectro electromagnético, es decir que se percibe como ondas largas o menores. El observador puede percibir los colores rojo, amarillos y naranja y asociarlos al calor, al fuego o el sol; mientras que la familia de los contrastes azules, verdes y morado son más relacionados a la humedad, al frío o la profundidad. Sin embargo esto puede cambiar según las tonalidades en que se presenten; por ejemplo, un verde cercano al amarillo puede volverse más cálido (DISSENY, s.f.).

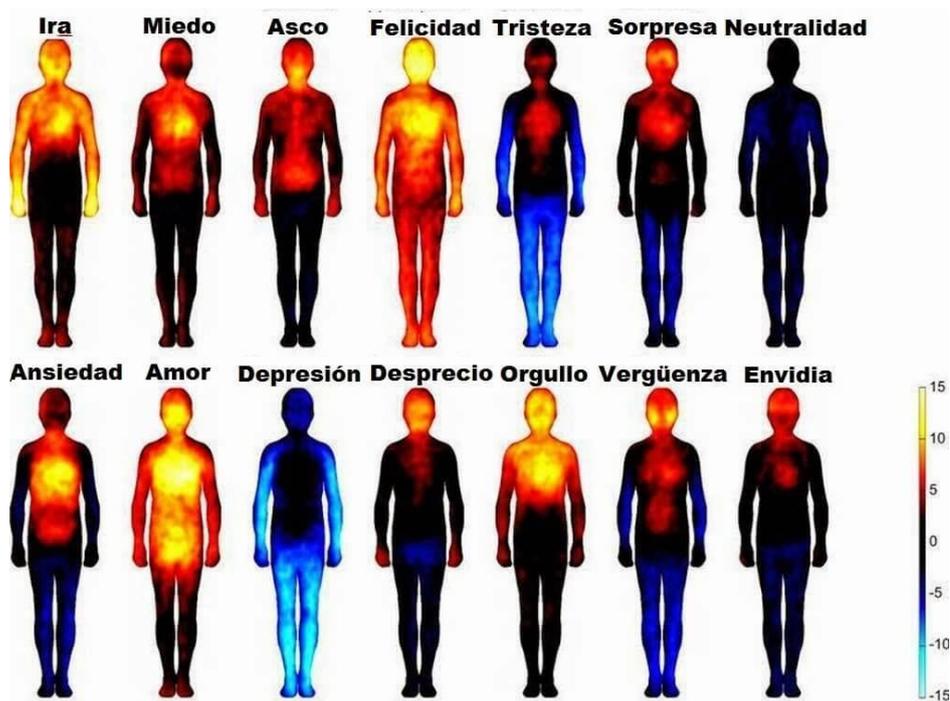


Figura 1 "Mapa corporal de emociones". Nota: estos mapas corporales muestran el aumento (cálido) o la disminución (frío) de cómo se siente cada emoción, como base de partida se tiene la barra que está al lado derecho que proporciona el rango de la sensación corporal. Adaptada de *Proceedings of the National Academy of Sciences [Fotografía]*, Nummenmaa, Glerean, Hari, & Hietanen, 2014.

Como idea a la anterior descripción, se toma esta imagen de “Mapa corporal de emociones” para abarcar el color desde estos aspectos cálidos y fríos, en la identificación de la temperatura corporal que emite cuando se activa alguna de las emociones en la persona; esto con el fin de profundizar en los estudiantes los conceptos de percepción del color en el

reconocimiento de los estados de ánimos. Vemos entonces el color desde dos ámbitos, que son: la percepción de los colores desde sus cualidades dadas, en lo psicológico y el deleite visual; y la otra parte que hace referencia a los colores en activar sensaciones, desde los colores térmicos; estos pueden ayudar a representar cómo se siente internamente cada estado emocional en la corporeidad.

6.3 Referentes artísticos con relación a la depresión

¿Cómo algunos artistas tratan su trastorno depresivo a través del arte?

Algunas características de las experiencias de vida, el surgimiento de la depresión y las técnicas de arte que utilizaban algunos artistas, son asuntos que se revisaron en documentos como la revista digital, sitios web de museos y en blogs de contenidos de expresión artística, Jackson Pollock, William Kurelek, Enrique Guzman, Mark Rothko y Jim Carrey.

La pintura y la locura han sido la elección de cuadros fascinantes, en los que estos artistas se inspiran desde las torturas y la perturbación de la enfermedad, en expresar sus pensamientos y emociones en sus obras; tratando de llevar un equilibrio mental donde muestran el mundo interno que los habita, esto lo hacen posible utilizando lenguajes expresivos de comunicación, principalmente la pintura. En estas circunstancias hay mayor sensibilidad y el arte permite salir del aislamiento que lo somete la depresión, para sobrellevar la enfermedad o como medio de resistencia.

6.3.1 *William kurelek (1927 – 1977, Canadá)*

Pintor canadiense, nacido el 3 de marzo de 1927 en Whitford. Tuvo muchas experiencias y vivencias trágicas en su infancia y juventud; su casa se quemó cuando era joven, su familia y él se hospedaron en una granja que incluía en la parte trasera un pantano; en sus recuerdos tenía imágenes de vivir constante en un piso pantanoso, esta experiencia la representa en varios de sus cuadros. Más tarde, luego de terminar la secundaria y un curso general de artes de la universidad de Manitoba, se matriculó en el Ontario College of Art en Toronto, la cual trabajó para sostenerse en su estudio y vivencias, ya que sus padres no lo apoyaban con estudiar artes y querían que trabajara en el comercio que era lo que le ayudaría a sostenerse.

Sufrió depresión, con un profundo vacío existencial y con el tiempo le detectaron esquizofrenia; lo ingresaron para recibir tratamiento psiquiátrico en el Hospital Maudsley en Londres, allí se volvió católico creyente y pintó su obra más famosa: “The Maze” donde enseña sus problemas psíquicos y tristes pensamientos. Luego en otra ocasión lo volvieron a internar, trasladándolo al hospital Netherne, en donde lo estuvo tratando el artista y terapeuta Edward Adamson, que aunque no tenía ningún conocimiento especial en psicología, estaba interesado

por el uso de actividades artísticas en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas, en ese entonces lo guio a producir tres obras: ¿Dónde estoy?, ¿Quién soy?, ¿Por qué soy yo?. Kurelek era un loco creativo que explotaba su mente a beneficio y se liberaba usando el arte; convertía el arte como recurso fundamental para mitigar los síntomas desde su practicidad (Kear, 2016).

Su obra “The Maze” o “El Laberinto” es considerado como un posible autorretrato en donde refleja un poco la configuración de lo que es él, lo que alojaba su mente; un rastreo de sus miedos más profundos, lleno de símbolos y alegorías (Timur, 2017).



Figura 2 The Maze (1953). Nota: Pintura con medidas de 91 x 121cm, localización: Bethlem museum of the mind, Londres. Tomada del Blog de timur el cojo [Fotografía], Timur, 2017.

Sus obras giran en una atmósfera muralista, con un conjunto de representaciones figurativa y narrativa; pintaba sus experiencias y pensamientos, a modo de collages en donde la composición se une en un solo escenario; también contiene representaciones iconográficas que tiran a sátiras desde puntos indirectos.

6.3.2 Paul Jackson Pollock (1912- 1956, Wyoming)

Jackson Pollock pintor estadounidense, nació el 28 de enero de 1912, en su biografía se encuentra varios factores que pueden vincularse a las posibles causas que con el tiempo lo llevaron a la depresión; entre esas, va ligada las experiencias de vida que tuvo en la niñez, la inasistencia de su padre al no estar casi presente en casa, la sobreprotección de su madre que luego con el paso del tiempo su relación con ella se convertiría en odio, las mudanzas periódicas, el trabajar desde temprana edad (15 años) y su adicción por el alcohol. Más adelante cuando vivió en los Ángeles en 1928 se matriculó en la Escuela superior de Bellas Artes, allí la personalidad de Jackson era de un dandi, con ínfulas de enaltecido, transmitía un aura de elegancia y refinamiento, esto no le ayudaba a entenderse con los demás compañeros. También no le iba muy bien en los aspectos del dibujo, la cual se esforzó por aprender técnicas de dibujo y escultura, sus compañeros generaban críticas negativas hacia su talento, aun así, amaba el arte y se empeñaría en ser un artista.

Todo esto son solo fragmentos de muchas más cosas que lo llevaron a padecer trastorno de bipolaridad, depresión profunda, episodios de alegría incontrolable, de agresividad y pérdida de control. Los problemas con el alcoholismo y las drogas debido a su trastorno de bipolaridad lo orillaban a una depresión que lo hacían auto-juzgarse y criticarse constantemente, su enfermedad le brindaba ese motor en sus obras y está también origino su muerte junto con la mezcla del alcohol, murió en un accidente automovilístico que según informes pareciese ser un suicidio.

Estuvo internado en hospitales psiquiátricos en varias ocasiones; en una de sus hospitalizaciones lo trato el Dr. Henderson que trabajaba referencias como la teoría de Jung del “inconsciente colectivo”, en un acercamiento al entendimiento de la mente humana. Pollock se comunicaba poco, así que el doctor analizó más de sus 80 obras realizadas (bocetos de dibujo en las secciones) para tratar de encontrar respuestas, pero este acompañamiento y ayuda no le sirvieron mucho porque continuó con su ingesta de alcohol, la cual, según información mencionada por Pérez Molina M. H., (2010a) “tomaba más cuando sus malestares emocionales surgían y esta agravaba más su depresión”, por otro lado, en sus momentos de sobriedad era capaz de expresar de forma genial la mente humana.

A sus 39 años se convierte en el mayor influyente del expresionismo abstracto, teniendo reconocimiento por sus obras, en donde destacó por crear su propia técnica que se caracteriza

por el uso de líneas esporádicas, en derramar pintura (Dripping) en grandes formatos móviles en el que expresó sus sentimientos y emociones, que a su misma vez entraba en una lucha con sus demonios. Se expresaba en movimientos rápidos y en goteos irregulares, la cual le salía muy fluidamente, dejándose salir también desde el inconsciente.

Trabajaba movimientos como el Automatismo y la Acción Painting “le interesa más el proceso creador” un acto que involucra todo lo físico, el cuerpo y el material como expresión; pero libre de las herramientas artísticas como el pincel, el caballete, dejar el pensamiento libre, sin condicionarlo. A pesar de esa libertad él opinaba que nada se hace al azar, que todo ya está predispuesto, en donde él hace mención a una de sus frases célebres “la pintura tiene vida propia, yo trato de dejar que aflore”.

En la acción del proceso con las que realizaba su obra, pareciera desahogarse, como si alguna emoción, pensamiento o sentimiento le gritaba por dentro que la sacara y el artista luego entrara en un trance para poderlo plasmar en la superficie dispuesta; en donde importa más ese acto místico, como casi ritual o sacro (Pérez Molina M. H., 2010a).



Figura 3 Número 8 (detalle). Nota: Pintura (1949), en la obra se utilizaron materiales de esmalte, óleo y canvas; Estilo Acción painting; localización: Museo de arte Neuberger, EE. UU. Tomada de WikiArt, Enciclopedia de artes visuales [Fotografía], Xenmex, 2011.

6.3.3 Enrique Guzmán (1952-1986, Guadalajara)

Pintor mexicano, que incorporaba lenguaje kitsch y relacionado con el movimiento Surrealista con temas de la soledad, el abandono, la decepción y depresión

Fue abandonado por su padre, no tuvo casi estudios escolares, entró a la escuela de artes nacional de pintura, escultura y grabado La Esmeralda; veía la realidad con gran conciencia, los demás artistas lo criticaban e intimidaban puesto que catalogaban su obra como mal hecha o sin buena composición, nombrándola como mala pintura. A partir de ahí estudió iconografía, teoría de interpretación y psicoanálisis para encontrar lo sublime, que lo ayudarían a profundizar más en su composición y en lo proyectado en sus creaciones.

En sus obras pintó sus vivencias, el recelo que sintió hacia su padre, las malas experiencias, plasmaba la ironía de la vida, mostraba la realidad artificial y expresaba su interioridad. Estaba en constante lucha contra sus tormentos, tenía inestabilidad emocional, se encerraba en su soledad y su arte lo ayudaba a transmutar esa verdad íntima; su obra siempre estaba cargada de sentimiento, todo eso lo arroja en sus cuadros.

Quemó gran parte de sus dibujos y pinturas; en una ocasión rasgó y destrozó con un bisturí una de sus obras en plena exhibición al ver que se había convertido en posesión pública. Parte de su personalidad es que era revolucionario, ya que participó de varias protestas.

En 1986 se suicida en un cuarto de la casa familiar, en donde se ha hecho mención que pareciera estar reflejado en cada uno de sus obras, como si ya hubiera dado señales de su desesperada y tormentosa decisión de lo que ocurriría. Le gustaba pintar modelos de felicidad ridícula, perfecciones falsas (lo siniestro de la realidad) y el asunto de la muerte en que nos acecha desde que nacemos (Sanguino, 2016).



Figura 4 Primavera (1978). Nota: pintura de materiales óleo sobre lienzo, con medidas de 80 x 60 cm, Localización: México. Tomada de Modulaciones [Fotografía], Codina, Domínguez, Herrera, Mera, & Noble, s.f. 2017, Modulaciones.coppelcollection.com.

6.3.4 *Mark Rothko (1903 – 1970, Estados Unidos)*

Nació el 25 de septiembre 1903, en Rusia, su nombre real era Marcus Rothkowitz. En la infancia y la adolescencia de Rothko llego a estar cargado el ambiente por las atrocidades de la época, la cual quedo marcado por la violencia que presentaban los soldados hacia los judíos, en donde recuerda rumores de poner a los judíos a cavar fosas comunes, el artista llego a expresar que en algunas de sus obras lo ha pintado por medio de símbolos.

En 1923 se mudó a Nueva York donde inicio su educación en artes en la New School of Design, su formación pictórica continuó durante los años siguientes.

Cuando comenzó la Segunda Guerra Mundial el estilo de Rothko se direcciono a temas de leyendas griegas, mitología, a los sueños y al inconsciente colectivo del ser humano, luego prosiguió con el surrealismo, que era lo que atraía a los artistas en esa época. En 1950 las obras de Mark se encaminaron a la abstracción, casi similar a la abstracción geométrica, pero con la distinción de que en sus creaciones el diseño era simplista que hacía más llamativo sus colores, esto atraía tanto visual como emocionalmente, lograba sensibilidad, transmitía vibraciones e interpretaciones de variadas formas.

Lo que más le gustaba era que el espectador se detuviera a profundizar y contemplar sus cuadros. Con este cambio, el artista logro hacerse famoso, pero se sentía insatisfecho porque sentía y notaba que el público no comprendía lo que él transmitía, puesto que consideraba cuya obra tenía vida; al notar esto, él dejo de enunciar discursos sobre sus pinturas, ya que dejo en total libertad la interpretación de cada sujeto, opinaba que sus obras ya emitían su comunicado. Las dos características que suelen producir sus obras es, uno, atraer la mirada del observador hacia dentro del cuadro, generado este efecto por las veladuras que se ven entre cada capa de color; y la dos, es la sensación de llevar la mirada en dirección hacia afuera, tenían una clase de dimensionalidad, algo más profundo que tocaba hacia el misticismo.

En 1957 el artista cambio su paleta de colores por tonos más oscuros y misteriosos. A principios de la década de 1960 llegó a tener popularidad el Pop Art, dejando de lado el expresionismo abstracto, que era el movimiento pictórico que Mark practicaba; no le gusto esa noticia, de por sí ya venía mostrándose melancólico y alojado en soledad y esto complemento para sentirse aún peor. En ese año, le resulto el proyecto más significativo de su vida, que consistía en realizar 14 grandes murales, esta obra se conoce como la capilla de Rothko, utilizo colores oscuros y monocromos. Estas pinturas tocan lo íntimo de la persona, llevándolo a tener

una experiencia meditativa con lo divino, pero aparte, según los críticos piensan que debido a la oscuridad en sus murales mostraba de cierta forma su apagado estado de ánimo.



Figura 5 Interior de la capilla Rothko. Nota: santuario espiritual octagonal con 14 enormes murales, pintura, (1971), ubicado en Houston, Texas. Fuente: Tomado de Wikimedia commons, [Fotografía], Islas, 2017.

Muchos críticos al analizar los cambios en la composición de sus cuadros opinan que se ve reflejado los síntomas de su depresión. La depresión se agudiza cuando le diagnosticaron aneurisma de la aorta por su alta presión arterial, por lo que no podía pintar cuadros mayores de un metro; ni su reconocimiento y fama le consolaban, aparte la realización de los murales lo dejó agotado y ya venía con su estado de salud empeorando. Se suicidó el 25 de febrero de 1970.

En sus pinturas trabajó el movimiento llamado Colorfield; relacionaron sus formas rectangulares con las obras de Mondrian, pero no es así, más bien acercado al estilo de Matisse, por lo colorido y la paleta suelta, puesto que se ve en sus pinturas un proceso de velo que implica varias capas de pigmento. Con el espectador buscaba que detonara en él un efecto similar a la pintura *El monje a la orilla del mar* de Friedrich, ligada a la religiosidad que aspira tocar el alma del ser humano, conectar el espíritu con la divinidad, pudiéndose también relacionar con paisajes que se vuelven abstracto.

La intención en sus cuadros era plasmar sus emociones, más que todo las primordiales y así de ese mismo modo detonar en el público ese sentir interno. Trabajo temas como la desgracia, la crueldad del destino, el disfrute y el agobio de su depresión (Pérez Molina M. H., 2010b).

6.3.5 *Jim Carrey (17 de enero de 1962. Ontario, Canadá)*

Nació en una familia católica, compuesta por una madre que es ama de casa, un padre que trabajaba como contable en una empresa y también era saxofonista, dos hermanas mayores y un hermano, la cual Jim es el menor.

A la edad de los 15 años, su padre se quedó sin trabajo. Jim no termino sus estudios y se dedicó a generar ingresos monetarios con el propósito de ayudar a la familia. Comenzó a presentarse en un cabaret de Toronto como comediante. En 1979 se presentaba en un club llamado Yuk Yuk, la cual obtuvo la atención de un mayor público y su nombre encabezó en los carteles.

En los años 80 decidió viajar a los Ángeles; la cual trabajo como telonero, desde esa labor el observaba y aprendía más sobre el mundo de la actuación; luego, lo escogieron para ser anfitrión de un programa, hasta que tuvo su papel importante en televisión; a partir de ahí se ganaba la participación como actor en películas pequeñas. Fue contratado para un programa de comedia en FOX. En 1985 empezaron a darles papeles secundarios y protagónicos.

En 1995 fue nominado como la peor nueva estrella en los premios Golden Raspberry, la película tuvo buena acogida, esto lo subió a la fama y se convirtió en un actor reconocido. Su carrera y prestigio continuó por un largo tiempo, fue nominado para los premios Oscar, se ganó varios Globos de Oro, entre esos, uno al mejor actor en comedia o musical. Carrey en la actualidad sigue interpretando grandes papeles, siendo una estrella de cine y es escogido para películas que han tenido grandes éxitos (WIKIDATA, 2021).

Aparte de ser actor, comediante, escritor y cantante, es un ser humano que, en lo personal, ha comentado que ha pasado por episodios de depresión a lo largo de su carrera; la cual vemos que, a pesar de tener éxito en su vida, no previene que esta enfermedad mental llegue a ser parte de él. Estuvo medicado para controlar el estado mental de la depresión, pero esto solo bajo los niveles, mas no se la desapareció; tomo la decisión de no consumirlos, hasta aparto el café y el alcohol que de cierta forma estimulan el cerebro (México, 2019).

A lo largo de su vida el estar metido entre varios personajes hicieron que se quedara atrapado en una depresión, pero no solo eso, también influyó las experiencias difíciles en su infancia, el fallecimiento de su padre, la inestabilidad en sus relaciones y la muerte de su última pareja, que según rumores la mujer se suicidó al ingerir unas pastillas que Carrey tenía en su casa; esto último detonó más que él decayera en ese estado.

Menciona que desde ahí fue el punto de partida para comenzar una terapia con la pintura. De por sí, ya hay antecedentes de que cuando era niño disfrutaba hacer dibujos y poemas, la cual, el retomar este lado de las artes lo hizo sentir muy bien y encontró lo que su espíritu buscaba (Curiosos, 2019).

En un minidocumental llamado *I Need Color*, que él produjo, nos muestra su atracción por el pigmento, los colores, el Dripping, el detalle y la figuración, en donde cada cuadro que él hace está cargado de mensajes. Comenta que el pintar lo libera del pasado, del futuro, el arrepentimiento y de las preocupaciones. Jim profundiza, que en la obra siempre va quedar una historia relacionada con el artista, pero a su vez, conecta con el espectador.

Explica que le gusta pintar la figura de Jesús porque está llena de energía; plasma su rostro con la intención de transmitir la conciencia crítica, imaginarlo como parte de nosotros y que en su mirada podamos encontrar ese sentimiento de que él nos aceptaba por quienes somos. Por medio de sus pinturas quiere enviar un mensaje de sanación, que nos conduzca a reflexionar sobre uno mismo.

En el presente, aparte de ser actor, es un artista plástico; creador de grandes pinturas, en donde ya ha expuesto en galerías y museos. Declara que se ha curado de la depresión con el proceso de pintar y la introspección que hizo sobre el mismo; esto lo encaminó al despertar de la conciencia como un ser espiritual, lo guió a encontrar otro sentido a su vida.

En conclusión, en palabra de él nos dice “el resultado final con todo esto es, sin importar si es actuación o arte o escultura; es el amor, queremos mostrar quienes somos y ser aceptados. Amo estar vivo y el arte es la evidencia de eso” (Bushell, 2017).

7 Metodología de investigación

Este problema investigativo no fue intencionalmente buscado, sino que llegó como un anuncio sorpresivo de emergencia, para intervenir en la vida de una adolescente que se encontraba en el abismo de la depresión, la llevó a atentarse contra su vida y en medio de esa oscuridad aquella joven buscó en el dibujo un refugio; el caso se me informó a través de una tercera persona con el motivo de que mis conocimientos artísticos pudieran ayudarla.

La situación con la adolescente generó gran inquietud de querer profundizar en el tema de su trastorno depresivo y como en esta experiencia desde las artes plásticas se puede aportar más para el manejo de su estado, llevando este trabajo a una investigación de *estudio de caso intrínseco* en donde según lo expuesto por Robert E. Stake (1998) resalta que “a la hora de escoger un caso es frecuente que no sea posible “elección” alguna. A veces ese caso nos viene dada, incluso nos vemos obligados a tomarla como objeto de estudio” (pág. 16).

Esta metodología de *estudio de caso* se arraiga al estudio intrínseco que se caracteriza por ser un estudio individual, en donde se elige a un solo sujeto para observar de forma general sus experiencias, expectativas, reacciones, pensamientos, entre muchas cosas de cómo recibe la joven los métodos de esta investigación en los talleres de artes plásticas, la necesidad de aprender de ese caso en particular, de la comprensión de los aspectos que intervienen en esta problemática (Stake, 1998).

El estudio de caso proporciona abordar de manera específica un tema desde métodos variados, la cual se asocia a las técnicas que se implementan para recoger información. Por eso es fundamental que el individuo que se vaya a estudiar, este dispuesto y con la actitud de cooperar en los procesos de la investigación, dispuesto a dictaminar sobre los asuntos que se trabajen. De igual forma se le proporciona la libertad de salirse mediante el proceso si se siente incómodo con lo que vaya aconteciendo o también puede cambiar el rumbo de la investigación en búsqueda de nuevas estrategias.

Este estudio también se arraiga a un **enfoque cualitativo**, por lo que se adapta a un tema único por centrarse en la investigación de un solo individuo, desde sus diferentes perspectivas, la cual no se asocia a otras investigaciones ni conclusiones colectivas; el caso podrá ser muy investigado y la problemática muy tratada pero las experiencias y las conclusiones de ese solo sujeto son individuales, es un acercamiento más real del contexto. Se basa en múltiples fuentes de evidencia, Stake (1998) sostiene que “los investigadores cuantitativo destacan la explicación

y el control; los investigadores cualitativos destacan la comprensión de las complejas relaciones entre todo lo que existe” (p. 42) es decir, lo cualitativo se centra más en palabras que en mediciones contables; en la indagación de los hechos, la cual se sustenta con las evidencias de la recolección de datos como por ejemplo el uso de diario de campo, entrevistas, grabaciones, documentos y desde la observación, esto va servir al investigador para entender e interpretar en profundidad el caso.

7.1 Presentación del caso

7.1.1 Algunos aspectos importantes del caso de esta investigación

Nombre de la participante: Ángela

Edad: 15 años

Ocupación: Estudiante, noveno grado

Diagnostico psicológico: Depresión con doble intento de suicidio.

Núcleo familiar: Padre, madre y un hermano mayor.

Ocupación del padre: Comerciante propietario de tienda.

Ocupación de la madre: Ama de casa.

Antes de participar de los talleres de artes plásticas, la joven presentaba una autoimagen decaída, poco arreglada y descuidada con su aspecto físico, con bajo peso, pálida, mala autopercepción y autoestima; consideraba que su vida era inservible, que su imagen no era agradable a la vista de los demás, que estaba sola en el mundo ya que sus padres no contaban con tiempo de calidad en casa, no sentía el apoyo de alguna persona, ni de su familia, usualmente sentía mucha soledad. Antes del inicio de la intervención tenía bajo rendimiento académico y consideraba que no era buena en el estudio, no percibió la presencia de amistades que tenía.

Le recetaron antidepresivos, estas pastillas le ayudaron a recuperar el peso estable; le mandaron pastillas para dormir, pero no le hacían efecto, las deo de tomar y prefiere leer mucho

antes de dormir, escucha ASMR¹ con el fin de activar la dopamina para conciliar el sueño, la práctica del dibujo también aportaba a ese fin.

El primer intento de suicidio fue en el mes de Marzo del 2019, en ese entonces ella describe haber estado demasiado mal, al punto de tocar fondo. La mandaron medicada para la casa, luego la internaron 10 días en un lugar psiquiátrico, después de eso quedó con estados de altibajos, unos días bien, otros días como zombi y sintiéndose horrible. Las situaciones vivenciales y los medicamentos le hicieron caer de nuevo en depresión.

El segundo fue en el mes de Noviembre del 2019, la remitieron al hospital mental y no fue internada, argumentando que el problema de su depresión venía desde la situación y relación con sus padres, el problema no procedía de ella.

A partir de ahí tuvo algunos altibajos, pero fue cambiando mucho más la mentalidad a positivo, la participante menciona que desde que empezó con los talleres artístico le ayudó en esa nueva percepción de la vida, se empezó a relacionar con personas que le traía mucho bien. Resalta que este año 2020 empezó motivada desde el inicio de clases en el Colegio.

7.1.2 Antecedentes artísticos de la adolescente

La participante tuvo acercamiento a las artes plásticas desde la infancia ya que su hermano practicaba el dibujo y la pintura, desde entonces empezó a inclinarse por el dibujo e interesarse por aprender en el futuro las diferentes técnicas de esta línea. Lo que ha aprendido con respecto a las artes plásticas es lo que le han enseñado desde las clases de artística en el colegio, sin embargo, comenta que estas experiencias no han sido suficiente. Se caracteriza por ser autodidacta en el dibujo y generalmente dibuja desde una muestra de imagen. Utiliza más el dibujo a color o a lápiz, la técnica de sombreado y figuración.

7.2 Técnicas de recolección de información

En este caso en particular se opta por un enfoque cualitativo que permita recolectar una serie de información mediante las distintas técnicas, en las cuales es posible aplicar: entrevistas, talleres de pintura, dibujo espontáneo, cuestionarios, diario de campo, técnicas de proyección por medio del dibujo y la observación.

¹ Por sus siglas en inglés Autonomous Sensory Meridian Response, que significa Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma, un fenómeno biológico caracterizado por una placentera sensación que provoca calidez y bienestar.

La implementación de estas herramientas permitirá identificar y expresar emociones, pensamientos, deseos y preocupaciones, derivadas del diagnóstico de depresión, permitiendo la experiencia de un proceso artístico. A continuación. Se definirá cada una de estas técnicas con más detalle:

Diario de campo: permite narrar los aspectos más importantes de los encuentros, registrando los avances o retrocesos que se pudieran dar en el proceso, hacer reflexiones sobre las actividades y el desenvolvimiento de las mismas. En este diario se registra además algunas experiencias artísticas y su relación con la inteligencia emocional.

Entrevista no estructurada: por medio de esta técnica es posible recoger información acerca de sus experiencias personales y su percepción del mundo y la forma de relacionar las experiencias a través del arte.

Estas entrevistas fueron realizadas mediante un diseño de preguntas abiertas que iban surgiendo mediante la realización de los talleres, a manera de conversación y registradas en el diario de campo.

En palabras de Wengraf, (2012) en el texto de Hernández Carrera, (2014) nos habla que es importante significar que en una entrevista el conocimiento se va a construir a partir de la interacción entre el entrevistador y el entrevistado. No se trata únicamente de hacer preguntas a una persona que posee el conocimiento para que nos lo transmita, sino que se le va a pedir también, procesamiento y elaboración de las respuestas. En este sentido, la entrevista tiene la finalidad de mejorar el conocimiento, siendo en cierto modo un tipo de interacción conversacional con rasgos particulares que necesitan ser bien entendidos, es un tipo de interacción conversacional cara a cara.

Taller de pintura: la pintura es un arte que se presta para representar lo que percibimos, ya sea con una mirada al exterior o interna, en dirección a la realidad o imaginario; la pintura se basa en la utilización de pigmentos, de conceptos y teorías del color.

Se toma como otra de las herramientas que permitieron el acercamiento de la transmisión de los estados emocionales de la participante; la cual estos talleres de pintura, posibilitaron a la joven expresar cómo percibe el mundo, entrar en contacto con su sensibilidad y utilizarlo como medio de comunicación que le permitió exteriorizar los sentimientos y emociones.

Dibujo espontáneo: esta técnica es muy utilizada en la primera infancia y en ámbitos psicopedagógicos, generalmente es utilizada en niños y niñas menores de edad para conocer

rasgos de su personalidad, experiencias emocionales, sucesos y demás. Si bien nuestra participante es una adolescente, en algunas sesiones se mostraba introvertida a la hora de expresarse sobre algunas situaciones, personas o sucesos; con el dibujo espontáneo fue más fluida su capacidad de expresión de sentimientos, emociones, contexto familiar, deseos y preocupaciones.

Autores como Guzmán Ramírez (2016) hablan de la importancia del dibujo espontáneo como herramienta de investigación en el campo cualitativo, afirmando que esta técnica tiene características similares a una encuesta escrita o entrevista hablada, que al final aportan el descubrimiento de respuestas, en este caso también se considera en el dibujo.

Como último instrumento de investigación se utilizó un cuestionario autoadministrado, que consiste en formular una cantidad de preguntas por medios digitales, en donde se especifica lo que involucra y los pasos para diligenciarlo, esto se envía hacia el entrevistado para que lo responda en el tiempo que disponga y con total tranquilidad. Este cuestionario se propone con la finalidad de saber cómo evalúa los talleres y cómo influyeron directa e indirectamente en los procesos cognitivos y emocionales de la participante, teniendo algunas respuestas abiertas que le permitan realizar reflexiones o conclusiones de los talleres brindados. También se planteó esta técnica con el fin de obtener alguna información que permitiera valorar las experiencias en los talleres.

8 Resultados

8.1 Triangulación

Es la forma de analizar y afianzar los resultados de la investigación, en donde se verifica a través de una recolección de datos o se comparan con los resultados de otras investigaciones que tengan el mismo enfoque, en esta se identifica si hay hallazgos similares o por el contrario si arroja resultados diferentes; sirviendo así para ampliar y esclarecer la investigación.

Esta triangulación es el cruce de tres elementos que sirve para validar la información, dar grado de credibilidad y profundizar su comprensión, para llegar a este fin se requiere de diferentes estrategias, de los cuales nos apoyaremos en este trabajo con la metodológica; que incluye los hallazgos en la intervención artística, la entrevista y la revisión del marco referencial. Dentro de la entrevista se incluye la propia interpretación del sujeto estudiado, que ayuda a confirmar la descripción del investigador (Stake, 1998).

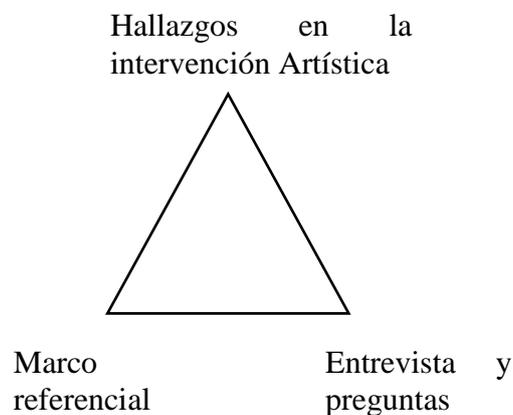


Figura 6 Triangulación. Los tres métodos principales que entraran en los resultados. Fuente: [Esquema] elaboración propia.

8.2 Encuadre de los talleres artísticos

Se realizó un total de 5 sesiones, las cuales tuvieron una duración de 3 a 4 horas, por 5 semanas. Para la realización de estos talleres se tuvieron en cuenta los objetivos y la pregunta problema a tratar de este proyecto. Al inicio de cada sesión se realizaba el saludo, seguido de una conversación sobre las experiencias y acontecimientos personales que se le habían presentado en esa semana. La participante en las sesiones se mostraba animada y con ganas de saber qué tema y técnicas se iban a trabajar, se continúa con algunas preguntas sobre la reflexión del tema, la cual siempre tocaba el asunto de la mala relación con su madre y los conflictos que le bajaban el estado de ánimo.

Luego de saber sobre el estado emocional de la joven y algunos dilemas personales por los que estaba pasando, se entraba a la explicación del trabajo del día y los materiales a utilizar; seguido, se disponía la realización de la actividad para después finalizar la sesión con un conversatorio sobre los conocimientos adquiridos y su experiencia al ejecutarlo. Por último, se observa el producto artístico y se lleva a cabo una introspección en la lectura de la obra.

En las siguientes fases se analizan los avances observados en el transcurso de las intervenciones realizadas, en lo relacionado a las artes plásticas como estrategia para potenciar la inteligencia emocional y como experiencia de aprendizaje, enfocado en el objetivo general de esta investigación.

8.2.1 Fase inicial

En esta fase se pudo recolectar información de los procesos médicos, cognitivos, motrices, emocionales y sociales de la participante, con el fin de identificar las habilidades y asuntos relacionados con el manejo de sus emociones, además articular estos datos en el trabajo en cada sesión para reconocer sus destrezas y propiciar la expresión de sus emociones. En un primer taller sobre el dibujo exploratorio y una conversación, se pudo observar que la participante estaba despreocupada por su presentación personal, se encontraba un poco ansiosa y nerviosa, inicialmente se entabla un diálogo con ella, a pesar de que estaba medicada, con tratamiento psiquiátrico y psicológico debido a que hace pocos meses había tenido un intento de suicidio, en la conversación manifiesta que se siente sola, que sus dinámicas familiares son

algo complejas y esto la llevó a tal suceso, quedando en evidencia la dificultades para tomar decisiones y manejar las emociones antes algunos eventos detonantes.

8.2.2 *Fase media*

Con las necesidades identificadas en la primera sesión se eligieron 3 técnicas que son: el autorretrato desde el dibujo, la pintura desde el expresionismo abstracto y el dibujo espontáneo.

En esta fase la participante interviene de una forma espontánea, se nota preocupada por su aspecto físico, relata que le quitaron paulatinamente algunos medicamentos debido a su mejoramiento, ya no tiene tratamiento psiquiátrico y solo la dejan en el psicológico.

Resultados del taller autorretrato desde el dibujo:

Este taller se enfocó en el autorretrato a partir de la observación de ella misma en el espejo, con la finalidad de reconocerse desde su apariencia física hasta sus cualidades, en distinguir sus rasgos y gestos faciales, esto con el propósito de motivar el autoconocimiento y elevar la autoestima de la adolescente, que también entra en las dimensiones de la inteligencia emocional a trabajar en esta investigación. En este taller se tomó como referencia el apartado del marco conceptual: *La representación de la figura humana como aporte al autoconocimiento*, un tema que se resalta como valioso para la etapa de la juventud, menciona el aporte del dibujo autorreferencial como método de reconocimiento de los cambios físicos, la búsqueda de la configuración de la personalidad y la entrada al dibujo Pseudonaturalista.

Esta actividad trae como experiencia nueva y asombrosa, el plantear la visualización desde un modelo vivo, desde la observación misma del rostro de la joven, también está ligado en el fortalecimiento del dominio óculo manual. La participante expresa que es algo novedoso, la cual nunca lo había puesto en práctica y ese ejercicio se convirtió en reto para ella, porque su cuerpo y rostro tenía que estar en quietud y solo podía mover sus ojos y el brazo con que dibujaba; este ejercicio fortalece la observación, el reconocimiento personal desde la gestualidad y el dominio del trazo.

Al inicio se le dificultó observarse detalladamente, ya que antes no se había detenido a mirar sus rasgos faciales, sintiéndose apenada, sin embargo, expresó haberle gustado el

resultado, descubrió que tiene las cejas curvas, los ojos un poco separados, pestañas largas y la cara más ancha. Al finalizar la sesión expresó haberle gustado esta experiencia del autorretrato en el espejo porque nunca se había dibujado de esa forma y se vio con más claridad, en donde le tomo aprecio a su apariencia física.



Figura 7 Autorretrato ¿Quién soy yo? Nota: dibujo realizado por la participante con la técnica del espejo. Fuente: [Fotografía] elaboración propia.

Resultados del taller de pintura, expresionismo abstracto (gráfica pictórica):

Para esta sesión se desarrolló la pintura enfocada en el movimiento del expresionismo abstracto, que se relaciona con el apartado de referentes artísticos con base a la depresión, explícitamente tomado del artista *Jackson Pollock*. Con esto se buscó el reconocimiento y la expresión de las 6 emociones básicas, la felicidad, tristeza, ira, desagrado, sorpresa y el miedo. Se tuvo en cuenta que, en la etapa de la adolescencia, los jóvenes son más sensibles y las emociones pueden llevar a controlarlos, sin contar con la capacidad de tener la autorregulación necesaria para manejar lo que están sintiendo. Con esto se facilita percibir, regular y concientizarse acerca de lo que está sintiendo, liberando sus cargas emocionales.

Antes de plasmar cada expresión artística sobre alguna emoción, se preguntó acerca del conocimiento y manejo de estas; por ejemplo, la joven describe la rabia como frustración, dado a que lo conecta con la situación vivencial con su madre, expresa que intenta manejar esta

emoción con indiferencia ante las ofensas de su mamá y trata de no responder con acciones impulsivas. Posterior al reconocimiento del detonante de cada emoción, la participante se ensimismaba para poder transmitirlo por medio de la pintura sobre el soporte.

La participante refiere que con esta técnica obtuvo una experiencia nueva, gratificante al liberar sus cargas emocionales, en donde mientras pintaba podía hablar al mismo tiempo de lo que pensaba de algunas situaciones claves que han sido frustrantes para ella, como también situaciones felices que le han sido de gran apoyo como su motivación de vida. Esta experiencia con la técnica del expresionismo abstracto le llamó la atención porque fue de su agrado y lo seguirá poniendo en práctica. También le gustó mucho los resultados finales de cada emoción, por la composición experimental, la fluidez y el conjunto de colores no previstos.

Le gusto experimentar con el chorreado de pintura, el distribuir el pigmento de la forma en que lo sentía, lo hizo de forma más suelta, se notó una concentración profunda en la actividad y la elección de los colores fue dependiendo de su concepción psicológica de cada uno de ellos, en donde aquí también entra el apartado de *la psicología del color* de Heller E., (2005).

Cuando la adolescente describe sobre sus emociones, responde en referencia a algún acontecimiento, en su mayoría situaciones recientes que quedaron marcadas en su memoria como recuerdo significativo o frustrante.



Figura 8 Mis cinco emociones. Nota: pinturas realizadas por la participante. Fuente: [Fotografía] elaboración propia.

Resultados del taller del dibujo espontáneo:

Durante este taller se eligió un entorno diferente del habitual, con el fin de estimular tanto el área creativa como emotiva de la participante. Se proyectó esta actividad en dirección a la optimización de la inteligencia emocional teniendo en cuenta la dimensión sobre el autocontrol por medio de la comunicación gráfica de emociones y pensamientos, en donde se busca la relación de la mente racional con la emotiva.

Como se mencionó anteriormente, la adolescencia es una etapa donde se puede presentar un aumento de sensibilidad ante las emociones, esto los lleva configurar una personalidad a partir de modelos y buscar ser parte de algunos grupos sociales con el fin de recibir aceptación y reconocimiento, de manera que esta búsqueda influye a entrar en conflicto con los padres, donde cabe la posibilidad de que no exista un entendimiento mutuo y se exprese la rebeldía. Incluyendo lo anterior y sumando algunos otros posibles factores, como el maltrato verbal, puede tener como consecuencia la aparición de la depresión juvenil.

Por todo lo dicho previamente, se propuso esta estrategia artística, donde el dibujo espontáneo posibilita la liberación fluida de los pensamientos y emociones, transformando conceptos negativos en una visualización positiva que desde la imaginación pueda configurar otro punto de vista de las cosas. También se tuvo en cuenta, que esta técnica sirve como medio de comunicación debido a que expresa de manera gráfica un mensaje que de forma verbal o escrita no se logra, así mismo refleja lo que se aloja en el inconsciente; en estas manifestaciones, se va a mostrar el ser del individuo de una u otra manera.

Con esta actividad, la participante tuvo una experiencia sanadora, es decir, se desprendió de las situaciones estresantes que la agobiaban en ese momento y las emociones que la dominaban, en ese instante alojaba la ira. Se pudo evidenciar 3 momentos importantes, la primera fue el reconocimiento de esa emoción y el suceso que la detonó, la segunda fue la expresión por medio de la técnica dispuesta, y finalmente la tercera, donde se empleó la autorregulación como resultado del trasfondo del dibujo, dándole un giro positivo a lo que en esa fecha estaba pensando y sintiendo.

Aquí entró la experiencia en varios factores, como el cambio de entorno, donde toca la emotividad estética según lo mencionado por Marín Viadel (2003) en el apartado de *la mirada a través de los ojos del arte*, el modo de empleo de la técnica referenciada que aportó a la liberación y transformación de su pensamiento y emoción desde la expresión artística. Esta última sesión arrojó como evidencia artística que la participante se distingue más madura y

centrada en el manejo de sus emociones, la cual conecta su pensamiento racional en su toma de decisiones ante un evento emotivo que la altere; se puede ver en el siguiente dibujo expresado por ella:



Figura 9 "siento luego pienso". Nota: dibujo realizado por la participante.
Fuente: [Fotografía] elaboración propia.

8.2.3 Fase final

Al finalizar estas experiencias artísticas la participante manifiesta que desde el abordaje de las sesiones mejoro su estabilidad emocional en algunos aspectos de su vida.

Proceso pedagógico: parte del progreso en el rendimiento académico fue por motivación propia de la joven, la cual decidió esforzarse para sacar su estudio adelante porque quería mejorar su vida. Los talleres la motivaron, fue una manera de descubrir su talento y esto la puso muy feliz, de ahí vio que era una persona con muchas cualidades, poseía inteligencia y era creativa. Con los trabajos hechos en estos talleres tubo reconocimiento tanto en su entorno familiar como social; la felicitaron y la impulsaron a seguir adelante con el arte. Esta felicidad y motivación influenciaron en su mejoría en el desempeño académico.

Dinámicas familiares: La participante ha relatado que, al expresar sus emociones desde las estrategias plásticas, le han ayudado a soltar las cargas de sentimientos y pensamientos que la consumían por dentro y le causaban frustración, la cual, al liberarse de eso, hace que no

guarde tanto resentimiento hacia sus padres y trata de comprender las emociones y acciones de su familia desde la empatía.

Habilidades artísticas y proyección personal: Durante el progreso de los talleres, la participante evidenció el potencial de sus habilidades y destrezas en el manejo de las técnicas enseñadas, despertando así, la dimensión de la inteligencia emocional enfocada en la automotivación y ahora ha generado proyectos de vida a corto y largo plazo, que incluye el continuar implementando las artes plásticas para seguir expresando sus pensamientos y sentimientos y como un posible ingreso económico, en donde ya ha vendido retratos a personas cercanas que se lo han pedido.

Para finalizar los talleres se realizó un cuestionario autoadministrado donde se tomó en cuenta los pensamientos, experiencias y opiniones, como recolección de información de las actividades propuestas y como influenciaron directamente a la participante y en su vida. Allí la participante indica su satisfacción por haber aprendido estrategias nuevas desde las artes plásticas, aportándole conocimiento, control en sus emociones y la expresión de las mismas, resalta que en su estado de depresión le ayudo a liberarse de cargas pesadas y al dibujar a alguien le retoma un recuerdo ya sea de felicidad o de tristeza. En esa ocasión la participante expresó que aprovechó la enseñanza de la técnica del sombreado y los tips de los rasgos del retrato para seguir practicando con las figuras de sus seres queridos, la cual retrató en sus tiempos libres a sus padres, amiga y abuela. con esto se percibe que la joven más que identificarse y verse a ella misma, también expresa de manera inconsciente esa manifestación donde los más allegados hacen parte de la configuración como persona social y la empatía que tiene hacia cada uno de ellos. Son sorprendentes estos resultados, porque mostró mucho más de lo que se esperaba con el compartimiento de estas estrategias y técnicas de las artes plásticas.

Para concluir con estos resultados, cito las palabras de Lowenfeld & Lambert Brittain (1980) “el papel del arte en esta etapa debe ser prestar apoyo a la individualidad del joven, dar oportunidad para la liberación socialmente aceptable de sus emociones y tensiones y facilitar la transición desde la expresión propia de un niño a la expresión que se espera de un adulto” (p.278).

9 Conclusiones

Los y las jóvenes están propensas a sufrir de trastornos de ánimo como la depresión, ya que, en la edad entre los 12 y 18 años, es decir, en la etapa de adolescencia, están expuestos a cambios tanto físicos como psicológicos y sociales en donde se inicia su proceso de desarrollo de personalidad, aceptación en grupos sociales y se intensifica sus emociones. Algunos de estos diagnósticos depresivos pueden venir desde aspectos hereditarios o se empieza a presentar por las vivencias subjetivas propias, sucesos estresantes o situaciones difíciles que se presentan en la vida de cada individuo, incluyendo las experiencias en la niñez, los posibles factores de riesgo como el maltrato físico y verbal e incompreensión familiar, sobre cargándose emocional y vivencialmente ya que es en esta etapa cuando son más sensibles, han dejado su proceso de ser niños y han entrado a la realidad de situaciones y responsabilidad a afrontar.

La inteligencia emocional hace parte del reconocimiento y manejo de las emociones que cada persona debería potenciar desde edades tempranas, como prevención de enfermedades mentales como la depresión y trastornos de ánimo, ya que esta capacidad promueve a la mejoría en la calidad de vida y relaciones sociales, al desarrollar las 6 dimensiones de autoconocimiento, automotivación y autorregulación de las emociones, la empatía con los demás y el ambiente y las habilidades sociales.

Las artes plásticas, traen como experiencia, ahondar en la sensibilidad del individuo, en donde llega a lo profundo del ser humano, sacando aquello que guarda o reprime. Las artes plásticas al ser un medio expresivo de carácter subjetivo y libre de prejuicios, se presta a ser implementada de la forma como se desee, por tal motivo ayuda a la manifestación de emociones, pensamientos, recuerdos o ideas, que pueden ser frustrantes o muy significativas para el individuo. También se toma en cuenta que, a partir de los materiales, técnicas y conceptos, aportan a los jóvenes a encontrar la manera de exponer aquello que quieren comunicar, por lo general en esa creación se proyecta las situaciones vividas de la persona, convirtiéndose en una experiencia liberadora. La psicología del color tiene una comprensión amplia basada en las cualidades que el sujeto le da y dependiendo de los sentidos sensoriales con que los perciba, entra a jugar un papel importante en la exaltación de emociones, al igual que con las estrategias de la pintura con el expresionismo abstracto, del autorretrato y el dibujo espontáneo que están enfocados desde la expresión emotiva.

Se concluye que, al aplicar estrategias y técnicas desde el dibujo y la pintura enfocados a potenciar la inteligencia emocional en una adolescente con antecedente de depresión, muestra resultados positivos, mostrando una significativa mejoría en la estabilidad emocional y autocontrol de los sentimientos, se evidencia un cambio provechoso tanto físico como psicológico. Se sugiere más estudios en el tema que cuenten con una muestra más amplia y la aplicación de un test que pueda calificar la inteligencia emocional.

10 Referencias

1. Arancibia M, M., & Behar A, R. (2015). Alexitimia y depresión: evidencia, controversias e implicancias. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(1), 24-34. Obtenido de <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000100004>
2. Arañó Gisbert, J. C., Gutierrez Cordero, R., & Galera Núñez, M. M. (2012). Lenguaje plástico - visual y musical. Inteligencia emocional y creatividad en las enseñanzas artísticas. *Espacio y tiempo*, 103 -114.
3. Bar-On. (1997). The Emotional Intelligence Inventory. *Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
4. Burr, V. A. (2007). *La utilización del arte terapia en una mujer con depresión*. Obtenido de Repositorio Universidad de Chile: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/101418?show=full>
5. Bushell, P. D. (Dirección). (2017). *Jim Carrey - I needed color* [Película]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=63InmwsODrE>
6. Ciarrochi, J., Chan, A. Y., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105 - 1119.
7. Codina, V., Domínguez, A., Herrera, A., Mera, Y., & Noble, M. (s.f.). *Modulaciones pintura 1898-2016*. Obtenido de Enrique Guzmán: <http://modulaciones.coppelcollection.com/primavera/>
8. Cuesta Torres, D. F. (2018). *Completa tus actividades artísticas con inteligencia emocional*. Obtenido de Repositorio Institucional Universidad Distrital Francisco José de Caldas: <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/15131/1/CuestaTorresDiegoFelipe2018.pdf>
9. Curiosos, P. I. (Dirección). (2019). *Así es la vida del comediante Jim Carrey* [Película]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=cY-Tw01ZaJE>

10. De Galvis, Y. (Enero- Junio de 2012). Factores de Riesgo y de Protección de la Depresión en los Adolescentes de la Ciudad de Medellín. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 109-121.
11. DISSENY. (s.f.). *PSICOLOGIA DEL COLOR, El color y las emociones* . Obtenido de ESCOLA D`ART I SUPERIOR DE DISSENY DE VIC: <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/iddi/wp-content/uploads/sites/125/2020/04/Psicologia-del-color.pdf>
12. Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384-392.
13. Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Rev. Chil. pediatr.*, 86, 436 - 443.
14. Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
15. Guzmán Ramírez, J. A. (Enero-Junio de 2016). Una metodología para la creación de personajes desde el diseño de concepto. *Iconofacto*, 12(18), 96-117.
16. Heller, E. (2004). *Psicología del color: como actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Barcelona: Gustavo Gili.
17. Hernández Carrera, R. M. (2014). LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA A TRAVÉS DE ENTREVISTAS: SU ANÁLISIS MEDIANTE LA TEORIA FUNDAMENTADA. *Cuestiones Pedagógicas*(23), 187-210.
18. Islas, A. (24 de julio de 2017). *Interior de la capilla rothko*. Obtenido de Wikimedia commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rothko_chapel_interior.jpg
19. Kandinsky, V. (1912). *De lo espiritual en el arte*. Barcelona: Paidós.
20. kear, A. (2016). *William Kurelek, life and word*. Obtenido de Art Canada Institute: <https://www.aci-iac.ca/art-books/william-kurelek/key-works/the-maze>
21. Lowenfeld, V., & Lambert Brittain, W. (1980). *Desarrollo de la Capacidad Creadora*. Buenos Aires: KAPELUSZ S.A.
22. Marín Viadel, R. (2003). *Didáctica de la Educación Artística*. España: Pearson Educación.

23. Martínez Lopez, Y. (Noviembre de 2016). *El arte una vía para el proceso resiliente en la depresión*. Obtenido de Biblioteca digital Universidad de San Buenaventura: <http://hdl.handle.net/10819/4777>
24. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433 - 442.
25. México, C. p. (19 de julio de 2019). *El hermoso mensaje de Jim Carrey para personas con depresión*. Obtenido de Ciudadanos por México: <https://ciudadanospormexico.org/el-hermoso-mensaje-de-jim-carrey-para-cualquier-persona-con-depresin/>
26. Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. (14 de Enero de 2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646- 651. Obtenido de <https://www.pnas.org/content/pnas/111/2/646.full.pdf>
27. OMS. (2012). *Adolescent health epidemiology*. Obtenido de World Health Organization: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/epidemiology/adolescence/en/
28. OMS. (24 de Febrero de 2017). Depresión en Colombia es mas alta que el promedio en el mundo. *EL TIEMPO*.
29. Pardo Angarita, G., Sandoval D, A., & Umbarila Z., D. (2004). Adolescencia y depresión. (U. N. psicología, Ed.) *Revista Colombiana de Psicología*(13), 17-32.
30. Pérez Molina, M. H. (27 de Febreo de 2010a). El expresionismo abstracto norteamericano: la action painting de Jackson pollock. *Revisa digital, innovación y experiencia educativas N.45- 6grado A(N 45)*, 9.
31. Pérez Molina, M. H. (Febrero de 2010b). El Expresionismo abstracto norteamericano: the colorfield painting de Mark Rothko. *Revisa digital, innovación y experiencia educativas N.45- 6grado A(45)*, 8. Obtenido de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_27/Helena_Maria_Perez_Molina_02.pdf
32. Quispe, L. G. (2018). *Artes plásticas en la inteligencia emocional de los estudiantes de 6° de Primaria*. Obtenido de Repositorio Universidad César Vallejo: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/23699>

33. Sanguino, J. (18 de Mayo de 2016). *Enrique Guzmán: El artista obsesionado con la depresión y las navajas*. Obtenido de CC NEW (cultura colectiva – plataforma digital): <https://culturacolectiva.com/arte/el-pintor-mexicano-de-lo-grotesco-obsesionado-con-la-depresion-y-las-navajas#>
34. Stake, R. E. (1998). *Investigación con Estudio de Casos*. Madrid: MORATA, S.L.
35. Timur. (10 de Diciembre de 2017). *The maze: Autoretrato de una mente atormentada*. Obtenido de El blog de timur el cojo: <http://zasepretdile119.blogspot.com/2017/12/the-maze-autoretrato-de-una-mente.html>
36. Torres de Galvis, Y., Villa Posada, J., Montoya Mejía, R., Montoya Bareño, J., Hincapie Sierra, G. M., Vélez Montoya, L. P., & Martinez Agudelo, A. (Mayo de 2012). *Primer estudio poblacional de salud mental Medellín, 2011-2012*. Obtenido de Observatorio de drogas de Colombia: <http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/locales/CO031052011-primer-estudio-poblacional-de-salud-mental-medellin,-2011---2012.pdf>
37. Torres De Galvis, Y., Zapata Vanegas, M. A., Montoya Velez, L. P., Garro Cossio, G. I., & Hurtado Villegas, G. (2009). *SEGUNDO ESTUDIO DE SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE MEDELLÍN - 2009*. Obtenido de Observatorio de la Salud Publica - CES: <https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpcccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Salud/Secciones/Publicaciones/Documentos/2012/Investigaciones/Segundo%20Estudio%20de%20Salud%20Mental%20del%20Adolescente%20Medell%C3%A9n%20-%202009.pdf>
38. WIKIDATA. (05 de junio de 2021). *Jim Carrey*. Obtenido de WIKIPEDIA la enciclopedia libre: https://es.wikipedia.org/wiki/Jim_Carrey
39. Xennex. (24 de Febrero de 2011). *Jackson Pollock, Número 8, (detalle)*. Obtenido de WIKIART Enciclopedia de Artes Visuales: <https://www.wikiart.org/es/jackson-pollock/number-8-detail>

11 Anexos

11.1 Anexo I. Consentimiento informado



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES

Este consentimiento está relacionado al asunto de los datos confidenciales de información de la joven Ángela para el trabajo de investigación de Monografía para optar el título de Licenciatura en Artes Plásticas.

El equipo de investigación o la investigadora orienta su trabajo de acuerdo con las disposiciones éticas que rigen la investigación en ciencias sociales, artes y humanidades

Consentimiento informado

Integralidad del proceso investigativo.

Uso adecuado de las fuentes y los autores.

Respeto por la diferencia de saberes, opiniones, visiones, patrones de comportamiento

Principio de reciprocidad, total confidencialidad de los datos relacionados con la participante y su diagnóstico y evolución.

Retorno social de los avances y resultados del trabajo investigativo.

Hector M. P. A. V. L.
Firma de los padres de familia
3628439

11.2 Anexo II. Instrumento

19/11/2020

Cuestionario de los talleres artísticos

Cuestionario de los talleres artísticos

Este cuestionario esta direccionado a conocer las experiencias desde las artes plásticas y como esto pudo influir en los procesos socio-emocionales, se realiza con fines investigativos para la facultad de Artes de la Universidad de Antioquia

Autoriza que los datos utilizados en esta encuesta sean manejados con fines investigativos.

*

Sí

No

Nombres y Apellidos:

Angela

Te gusta las artes plásticas

Sí

No

¿Que es lo que mas le gusta de las Artes plásticas ?

El hiperrealismo

19/11/2020

Cuestionario de los talleres artísticos

¿Como ha influencia los talleres artísticos con respecto al estado emocional?

Me han motivado y han sido fuente de inspiración para futuro, además de aportarle serenidad. Me hacen feliz al aprender cosas nueva

¿Cual ha sido el impacto que las artes plásticas ha tenido en su vida?

Desde muy pequeña, sin embargo tuvo más impacto en mi al estar depresiva y me ayudó a centrar mis emociones y liberarlas, por lo que se volvió parte de mi

¿ Usted considera que las artes plásticas ayuda en la transmisión de situaciones emocionales?

Si

No

Otro:

Justifica tu respuesta anterior

Transmite situaciones emocionales ya que al retratar por ejemplo una persona importante en tu vida en cada trazo se está pensando en esta persona ya sea en momentos tristes o felices y se enfoca en ellos.

Tiene algunas palabras que comentar con respecto a las talleres realizados, ¿cual fue la experiencia mas significativa?

Los talleres realizados me han ayudado a tener más conocimientos acerca de el arte y me han ayudado a centrar mis emociones relajándome en cada trazo que hago ya sea con pincel o lápiz, me distraen de las situaciones del exterior y me concentro de una mejor manera. La técnica que más me ha gustado es en la que te dejas llevar por tus emociones y dejas que la pintura caiga donde sea sin precisión alguna y el resultado es maravilloso, sin embargo lo que importa es el proceso, fue magnífica para mi y es algo que me gustó mucho.

Sección sin título

11.3 Anexo III. Diario de campo

Talleres de experiencia plástica e inteligencia emocional

Taller # 1	Fecha: 27 /10/2020	Hora: 3:00- 6:00pm
Nombre de la actividad: el autoconocimiento	Técnica: Autorretrato a lápiz.	
Objetivo: reconocerse a sí mismo por medio del autorretrato e identificar sus cualidades y defectos.		
Materiales: lápiz 6B, borrador, papel block o papel más resistente (blanco), espejo colgado en pared y cinta adhesiva.		
<p>Descripción de la actividad: primero se instala un espejo en la pared, ya sea con cinta adhesiva o un clavo, luego al lado del espejo se pega la hoja o medio pliego de Bond con cinta adhesiva.</p> <p>Después de tener ubicado en la pared estos dos elementos proseguimos a que la estudiante se ponga una posición de quietud entre el medio de la hoja de block y el espejo, la cual se pueda ver y dibujar al mismo tiempo.</p> <p>Este ejercicio es observación de solo mover los ojos y solo se puede movilizar la mano dominante con la que dibuja.</p>		
Habilidades en la inteligencia emocional a potenciar: la automotivación desde el conocimiento de uno mismo en lo físico e introspectivo.	Preguntas que se trabajaron a reflexionar: ¿Quién soy? ¿Dónde estoy? ¿Qué personas me configuran? ¿Cuáles son mis defectos y mis cualidades? ¿Cuándo dibujas personas es porque?	
Información recogida del taller: Antes de comenzar el taller se comenzó con una entrevista no estructurada en donde las preguntas eran para iniciar un dialogo y tema, estas preguntas iban direccionada a que la joven reflexionara e hiciera introspección sobre su vida y su personalidad, este dialogo era para que la		

participante respondiera de forma fluida y compartiera sus dudas al respecto. De igual forma también iban direccionada con la intención de que la docente conociera más sobre su estudiante.

Se comenzó con la pregunta ¿Quién soy? Respondiendo que ella es una joven que le gusta mucho el dibujo, que ama a su gata y ve por ella, ella es buena leyendo libros, le gusta mirar el cielo especialmente los cambios de tiempos en las nubes, disfruta de la naturaleza y de buena compañía.

¿Dónde estoy? Responde que está en una etapa de la vida que desea descubrir muchas cosas, pero que a su vez se siente aprisionada por sus padres.

¿Qué personas me configuran? Responde que sus padres, su hermano, abuela y amigos.

Luego de dialogar sobre estas preguntas, se hizo el taller, la cual va expresando mientras dibuja: que es un reto para ella, el estar en completa quietud y dibujarse viéndose a ella misma; que en esta actividad se vio muchos detalles que antes no se había percatado. Luego de que la estudiante comentara esto, se prosiguió a preguntarle lo siguiente: ¿Cuáles son mis defectos y mis cualidades? La joven responde a esta pregunta que ella reflexiona más los defectos en el aspecto de cuando estaba tan mal en su estado depresivo, que se puso muy flaca, pálida, decaída y no se arreglaba. Pero que ahora se está animando en cambiar esos aspectos y pone parte de ella, en ver las cosas de una mejor forma y ya se preocupa por arreglarse. Y con las cualidades, que es una buena persona, sabe que tiene potencial en la lectura y comprensión en temas y que trata de sonreír a pesar de que esta lastimada por dentro, emocionalmente hablando.

¿Cuándo dibujas personas es por qué?

Por lo general le agrada mucho dibujar personas, practicar retratos, centrarse en el rostro, lo hace por gusto e interés de seguir aprendiendo.

Cuándo dibuja personas, es porque siente la necesidad de dibujarlas, por ejemplo: el retrato de su abuela le trae recuerdos; mientras realiza los trazos y las sombras, recuerda y grava las facciones de ella y le ayuda a no olvidarla.

Producto final de la actividad:



Taller # 2	Fecha: 03 /11/2020	Hora: 3:00- 6:00pm
Nombre de la actividad: Grafica pictórica.		Técnica: expresionismo abstracto (pintura).
Objetivo: enseñarle la estrategia de plasmar las emociones y sentimientos por medio de la pintura, haciendo mención como referente artístico a Jackson Pollock con su técnica de expresionismo abstracto.		
Materiales: 6 cuadros de cartón industrial, esponja, pitillos, palillos, pita (cabuya), agua, pinceles, vinilos de color amarillo (azul, rojo, blanco y negro), paleta para mezclar los vinilos.		
Descripción de la actividad: se empieza con las preguntas a reflexionar sobre una emoción en específico, es importante mencionarle que analice los colores que mejor se asocie a esa emoción mencionada. Luego de reconocer bien la emoción y sus aspectos, se continúa a plasmarlo de manera expresiva con vinilos sobre el cartón industrial; Se le pone a disposición todos los materiales para que la joven escoja. Mientras pinta la joven, se puede seguir indagando en el tema en donde relate experiencias cercanas a la emoción. Después se continua de la misma forma con las		

<p>demás emociones faltantes, teniendo en cuenta trabajar cada una por separado, lo mismo se aplica en el dialogo de definición y las preguntas.</p>	
<p>Habilidades en la inteligencia emocional a potenciar: reconocer las 6 emociones básicas y el manejo de ellas.</p>	<p>Preguntas que se trabajaron a reflexionar: ¿cómo describes la alegría, la tristeza, la ira, el asco, el miedo y el asombro?, ¿a qué recuerdo o situación vividas las asocio?, ¿cómo las manejo cuando surgen? ¿Color favorito? ¿Con que cualidades, cosa o emociones relaciono estos colores? (azul, rojo, amarillo, blanco, negro, verde, morado) ¿Qué color asocio el asco o el desagrado?</p>
<p>Información recogida del taller: luego del saludo y la explicación de la actividad que se iba a trabajar hoy, se empezó con las preguntas a reflexionar, entramos en una conversación abierta en donde la joven me expresaba lo siguiente.</p> <p>Rabia: Se comenzó con la pregunta de ¿cómo describe la rabia y a qué situación desde lo vivencial la lleva a asociarla? La joven comenzó diciendo que más que llamarla rabia la describe mejor en palabras como frustración, la relacionaba con sus padres, más que todo con la madre porque habla mal de ella como hija y dice mentiras. Maneja esta emoción desde un pensamiento de que ella se conoce y sabe cómo es, tratando de que las mentiras de su madre no la lastimen emocionalmente.</p> <p>Luego entro en estado meditativo para ayudarle a plasmar ese sentir. Se pudo notar el manejo de las pinturas de una manera muy propia de ella, la cual era una experiencia nueva, experimento con echarle agua al vinilo, revolverlo y derramarlo sobre el cartón, utilizaba el pincel para pintar algunas partes, otras veces utilizaba los dedos para hacer formas circulares. Al final de esta obra resalto diciendo que le gusto como le había quedado esa gama de colores y esa forma de pintar, la manera liberal de esta técnica.</p> <p>Alegría: Se continuó con la emoción de la alegría ¿para usted que es la alegría? Describió que son momentos donde se sienten la plenitud, la paz, la tranquilidad, lo asocia en momentos donde sale con personas que le hacen bien, que le dan felicidad.</p>	

A lugares abiertos donde puede ver el cielo y el paisaje. Expreso que no encuentra felicidad en su casa, sino más bien serenidad. Varias canciones le activan la felicidad, por los recuerdos que le trae de los momentos felices. La felicidad hace que las preocupaciones desaparezcan, la cual le ayuda bastante.

¿Qué aprendo de la felicidad? Aprendió que la felicidad son momentos al igual que la tristeza, que hay que aprovechar ese instante y guarda esas experiencias que son tan significativas; que la ayudan animarse y seguir en pie, con visualización hacia el futuro. Que la felicidad depende de ella misma y no de los demás. Comprende que los momentos buenos y malos la van acompañar toda la vida, que va en la perspectiva que uno tiene. La introspección lo ayuda mucho, la hace conocerse a sí misma y de cómo funciona, mirar el mundo de otra forma.

La relaciona con una salida al pueblo natal, se fue de amanecida en la casa de una tía, viaje en compañía con sus amigos y estuvo lejos de sus padres, fue una experiencia nueva y rodeada de buena compañía.

Miedo: ¿Por miedo, que entendemos? lo describe como temores, lo desconocido, ejemplo: el miedo al fracaso, ¿Cómo has trabajado el miedo, como los superas? Los ha trabajado desde ser más centrada, en tener claridad en lo que quiere, quitándose de la cabeza el hecho de fracasar; dada esta respuesta, la docente le apporto un comentario diciéndole que puede afrontar ese miedo mediante el hecho mismo de fracasar y asimilarlo, en analizar que los fracasos no son malos y que también son parte de la vida, la cual ese hecho algunas veces es inevitable, así la persona de su mejor esfuerzo. La joven menciona que ese miedo iba muy ligado a la depresión que tubo, por el fracaso que sentía en ese entonces, porque antes consideraba que en su vida no hacía nada, pero que ya cambio su mentalidad, tomando de forma positiva los momentos buenos y malos que le pasen, entendió que tenía muchas cosas que hacer en su vida.

Sorpresa: ¿Qué asocio con sorpresa? Lo asocio al recuerdo del cumpleaños de este año, la cual sus amigos le hicieron una fiesta sorpresa que nunca la esperó, le pareció muy bonito porque los últimos cumpleaños la habían pasado sola, sus padres solo la felicitaron en la noche cuando llegaron de trabajar. Le retoma a lo inesperado.

Asco o desagrado: ¿Qué relaciona con el desagrado? las relaciona con las personas mentirosas, que mienten sin un fin, por ejemplo: la madre de ella. Le desagrada ciertas comidas como el mondongo. Lo maneja alejándose de ese tipo de personas y no prestando atención.

Al final de este taller menciono con agrado que le encanto esta técnica pictórica, porque era muy fluida y de libre manejo, en donde permitía experimentar desde variadas formas expresivas, tuvo bastante conexión con los colores y la sumergió en un trance emocional mientras estaba creando, le gustaron los resultados que quedaron de esa experiencia artística.

Por lo general le agrada mucho dibujar personas, practicar retratos, centrarse en el rostro, lo hace por gusto e interés de seguir aprendiendo.

Cuándo dibuja personas, es porque siente la necesidad de dibujarlas, por ejemplo: el retrato de su abuela le trae recuerdos; mientras realiza los trazos y las sombras, recuerda y grava las facciones de ella y le ayuda a no olvidarla.

Producto final de la actividad:



<p>Taller # 3</p>	<p>Fecha: 09 /11/2020</p>	<p>Hora: 3:00- 6:00pm</p>
------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

<p>Nombre de la actividad: La mirada a través de los ojos del arte.</p>	<p>Técnica: Tramado desde el dibujo con lapiceros.</p>
<p>Objetivo: relacionarse con el entorno, observarlo y tomar algún objeto que se identifique con la persona, ya sea desde su gusto, deseos, recuerdos, etc.</p>	
<p>Materiales: lapiceros de diferentes colores y una hoja de block o bitácora personal.</p>	
<p>Descripción de la actividad Antes de comenzar con la práctica artística se entabla una entrevista conversacional sobre cómo percibe desde la estética emotiva la belleza, lo feo, sus gustos y sobre las vibraciones emocionales que transmiten los colores. Que le ayude a profundizar en el autoconocimiento en conceptos asociados a la imagen, al color y la expresión desde diferentes puntos de perspectivas; para ampliar su campo creativo y lenguaje comunicativo.</p> <p>Luego se comienza con la actividad de observación profunda del entorno donde se encuentre ubicado; mirando los alrededores, los detalles, objetos, elementos o símbolos que a su misma vez se asocie a la reflexión hecha anteriormente; el estudiante debe escoger algo relacionado al gusto personal, la emoción de ese instante y el lazo que se tiene hacia el dibujo que va plasmar, el cómo se enlaza con su personalidad.</p> <p>Después se comienza a dibujar el objeto desde líneas o rayas fluidas, comenzando por hacer un boceto esquemático simple a pasar a rellenar y sombrear con líneas más juntas y entrelazadas, tomando en práctica la técnica del tramado.</p>	
<p>Habilidades en la inteligencia emocional a potenciar: Expresar por medio de la técnicas del dibujo en tramado con lapicero, la percepción en la estética emotiva que trae el entorno y el cómo lo represento, poniendo en práctica la fluidez de la línea y aprovechando de los “errores” que el material como el lapicero no permite corregir.</p>	<p>Preguntas que se trabajaron a reflexionar: ¿Qué te desagrada o te parece feo?, ¿Qué te gusta? ¿Qué te parece bello, de forma simbólica o conceptual?</p>

Información recogida del taller Primero, antes de sentarse en la silla y mesa para empezar a dibujar, se comenzó con la observación del entorno, mirando con detalle cada cosa del lugar. La elección del objeto se hizo a partir de una mención sobre escogerlo dependiendo de los gustos de la joven, de aquello que le atrae y se identifica con él; la participante escogió un paquete de galletas oreo porque le gustan demasiado y porque están relacionada con ella desde la infancia, la cual le trae muchos recuerdo buenos y dulces. Al comenzar con la actividad se sintió muy insegura porque ella se considera una persona muy perfeccionista en el dibujo y le gusta que le quede bien hecho, entonces como la técnica era con el material de lapiceros, la cual no se puede borrar los errores, no se sentía muy a gusto, pero a medida que iba avanzando en el dibujo, se desprendió de esos temores, fue expresándose más ligeramente y su trazo era más seguro y rápido, se asombró del buen manejo que tenía con el lapicero y de cómo le estaba resultando el paquete de galletas oreo. Al final del taller la participante estaba súper contenta y motivada para seguir implementando esta técnica. Ahora aprecia y ve con otros ojos el entorno que la rodea y lo mira con determinación cuando sale de su casa, porque le atrae más el exterior y los paisajes.

¿Qué considera feo, en forma simbólica? Considera feo a algo descuidado, lo representaría como en la figura de ella misma cuando se descuidó el año pasado, estaba demasiado delgada, pálida, decaída, tenía el cabello vuelto nada, decía que ella no era agradable a la vista.

¿Cómo representarías lo bello, de forma simbólica? Lo ve reflejado en las nubes, expresa que siempre están ahí flotando, que luego son agua, cae y vuelven a subir; le gusta su manera de versen esponjosas y le parecen interesantes. Comenta que para ser una nube tienen muchos cambios, como unas veces son grises, luego blancas, otras veces rojizas en los atardeceres, muy parecidos a los cambios de ánimos o las emociones.

En medio de estas preguntas abiertas manifestó que ella aún era de dibujar de muestra de imágenes, que le es difícil dibujar sin muestra de algo o de la mente. Aun así, se le resalto que tuviera en cuenta el no dejar de bocetar las ideas que le surjan en el momento, en donde puede coger como referencia el dibujo infantil.

Luego se entró en el tema de los colores, para profundizar en como los percibía. La cual se le hizo la pregunta: ¿Con que cualidades, cosa o emociones relaciono estos colores?

Azul: con la tranquilidad, serenidad e inspiración. Rojo: rabia. Amarillo: felicidad, tranquilidad, creatividad, inspiración, lo asocia a la sorpresa. Blanco: la esperanza y la inspiración, simpleza y pureza. Negro: neutralidad, color profundo, elegante. Verde: tranquilidad, felicidad, el color que más se ve (naturaleza), color favorito. Morado: color bonito, felicidad (color favorito en su infancia). Gris: a la tristeza. Café: lo asocia al miedo.

¿Qué color asocio el asco o el desagrado? La mostaza, porque parece un color sucio como entre ese medio café y amarillo. Le recuerda a un vomito.

Se evidencio que mientras las joven dibujaba, se concentraba en su obra y en el dialogo, al final de estas secciones comenta que le gustan estos talleres porque la distraen, las despejan, disfruta de cada trazo y las técnicas que le enseñan, que le parece asombroso todo lo nuevo que ha aprendido y que considera que estos talleres le han fortalecido su talento, la cual ha mejorado a grandes pasos en el dibujo, por todos los consejos que se han brindado y por las asesorías mientras los realiza.

Producto final de la actividad:



<p>Taller # 4</p>	<p>Fecha: 13 /11/2020</p>	<p>Hora: 3:00- 6:00pm</p>
------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

<p>Nombre de la actividad: Dibujo espontaneo.</p>	<p>Técnica: autoexpresión creativa.</p>
<p>Objetivo: Enseñar el dibujo espontaneo como medio de comunicación y creatividad, en el que puedan liberar fluidamente los pensamientos y emociones, en donde si son negativos se puedan transformar desde su ingenio.</p>	
<p>Materiales: bolígrafos de colores, lápiz, lápices de colores, lápiz carboncillo, marcadores.</p>	
<p>Descripción de la actividad se eligió un entorno diferente de lo habitual, este lugar debe de estar cargado de un ambiente estimulante que ayude al participante en su expresión artística y emotiva.</p> <p>Se le dispone de varios materiales artísticos para su gusto de elección y comodidad.</p> <p>La indicación para esta actividad es que la participante dibuje de manera libre y fluida aquella emoción que haya predominado más en el transcurso de esa semana pasada, recordando que situación la produjo y como controlo aquellos impulsos emocionales. Esto con el fin de dejar salir por medio del dibujo toda esa carga emotiva y pueda transformar ese relato en una manifestación creativa.</p> <p>También se le menciona de alejar las preocupaciones con respecto a que el dibujo quede bien hecho, se le puede recordar algunas ideas de poder plasmarlo como los dibujos infantiles, o a modo cubista, con deformaciones, en símbolos, desde figuras geométricas, “ la mejor manera que le sirva para expresarse, dejándole abierta cualquier posibilidad y mezclas ”.</p>	
<p>Habilidades en la inteligencia emocional a potenciar: el autocontrol y la comunicación gráfica de emociones y pensamientos.</p>	<p>Preguntas que se trabajaron a reflexionar: ¿Qué emoción predomino en esa semana y que acontecimiento lo detono? ¿Cómo exploto o maneje tal emoción?, ¿Cómo expreso de manera artística los acontecimientos que me hacen sentir frustrada, enojada o triste?</p>

Información recogida del taller: la participante mientras dibujaba me comentaba los sucesos estresantes por los que había pasado esa semana y su relación conflictiva con su madre, de cómo eso la hacía sentir, que pensaba y como lo manejaba.

Mientras dibujaba expresaba que esta técnica le facilitaba esa expresión de emoción y le ayudaba a dejar en el papel ese acontecimiento, en la cual lo hacía con la intención de despojarse de ese momento que aún le frustraba. Le ayudo también a ver reflejado todo aquello que tenía alojado en el subconsciente y al ver el dibujo finalizado, se sintió bien con lo que expreso porque le dio nueva forma a lo que pensaba y sentía.

Se vio en el dibujo que se expresó de manera simbólica y en forma de visualización, mostrando la personalidad que trata de construir, reflejando una persona que está en la búsqueda de la tranquilidad y el equilibrio mediante un entorno que percibe como caótico.

Producto final de la actividad:



Taller # 5	Fecha: 20/ 11/ 20	Hora: 3:00- 5:00pm
Nombre de la actividad: mapa corporal de emociones.		Técnica: pintura expandida.
Objetivo: conectar los colores cálidos y fríos en la representación de la temperatura interna corporal que trasmite cada emoción que sintamos en el transcurso de la semana.		
Materiales: pinturas (vinilos azul, blanco, negra, amarilla, naranjada), un pliego de cartón Dúplex o papel bond, un marcador negro y cinta adhesiva.		
<p>Descripción de la actividad:</p> <p>Primero antes de comenzar con la actividad, se explica cuáles son los colores cálidos y los colores fríos y como se percibe en la naturaleza, en las capas atmosféricas desde la observación del paisaje y como se pueden notar en las cosas.</p> <p>Luego en un pliego de papel bond o cartón dúplex se extiende en el piso y se le pide a la participante que se acueste encima del papel para calcar su contorno corporal.</p> <p>En el lado derecho del pliego, en una pequeña fracción, se pinta la barra térmica que se tiene como ejemplo en la imagen del apartado <i>vía por donde el color llega al alma</i> de esta investigación, esta barra servirá como guía para plasmar el color del sentir de la emoción.</p> <p>Seguido, se copia en el pliego las preguntas a reflexionar ¿Qué estado emocional priorice hoy? ¿Con que colores de cálidos o fríos representa esa emoción del momento? Y se ponen en dialogo con la estudiante, se reflexionan sus respuestas, se comparten opiniones y se dan sugerencias mutuas.</p> <p>Se continua con la expresión pictórica a partir de la mancha para plasmar la emoción que más este dominando en ese día a la estudiante (tristeza, rabia, miedo, felicidad, sorpresa, desagrado, neutro). Dependiendo de que emoción escoja, se</p>		

vuelve analizar si esa emoción se percibe a niveles de si da calor, si es ardiente o fría, apagada.

Nota: luego este ejercicio se deja de tarea, para seguir identificando la emoción dominante que se tiene día a día, por el trascurso de una semana.

Al final la semana se reflexiona la imagen y se dialoga sobre las situaciones detonantes que las activaron. ¿Qué paso para que esa emoción surgiera?

<p>Habilidades en la inteligencia emocional a potenciar: reconocer las sensaciones que emiten las emociones cuando se activan en el interior del cuerpo. ¿Cómo se perciben físicamente?, ejemplo: “se me sube un calor cuando tengo rabia”.</p>	<p>Preguntas que se trabajaron a reflexionar: ¿Con que colores de cálidos o fríos representa esa emoción del momento? ¿Cómo se perciben las emociones físicamente?</p>
--	---

Información recogida del taller: este taller fue de corta duración, en donde se alcanzó hablar sobre cómo se siente de manera física – corporal cuando una emoción emerge y que situaciones están asociadas.

La participante tenía claro lo de la diferenciación de los colores cálidos y fríos, pero se presentó confusa ante la explicación de representar térmicamente las emociones, pero al empezar a pintar comprendió mucho mejor. De ahí comenzó a describir que la tristeza la sentía a manera fría, apagada, la cual iba el azul y el negro, de ahí definió que la ira la representaba desde el calor, con colores rojo y naranja; la del miedo lo ha sentido como pasmado, como congelado, lo simboliza con los colores blanco y azul claro; la del desagrado lo identifico en la parte de la garganta del cuerpo, por lo que en varios casos la ha sentido emerger de ahí y así lo hizo con las demás emociones.

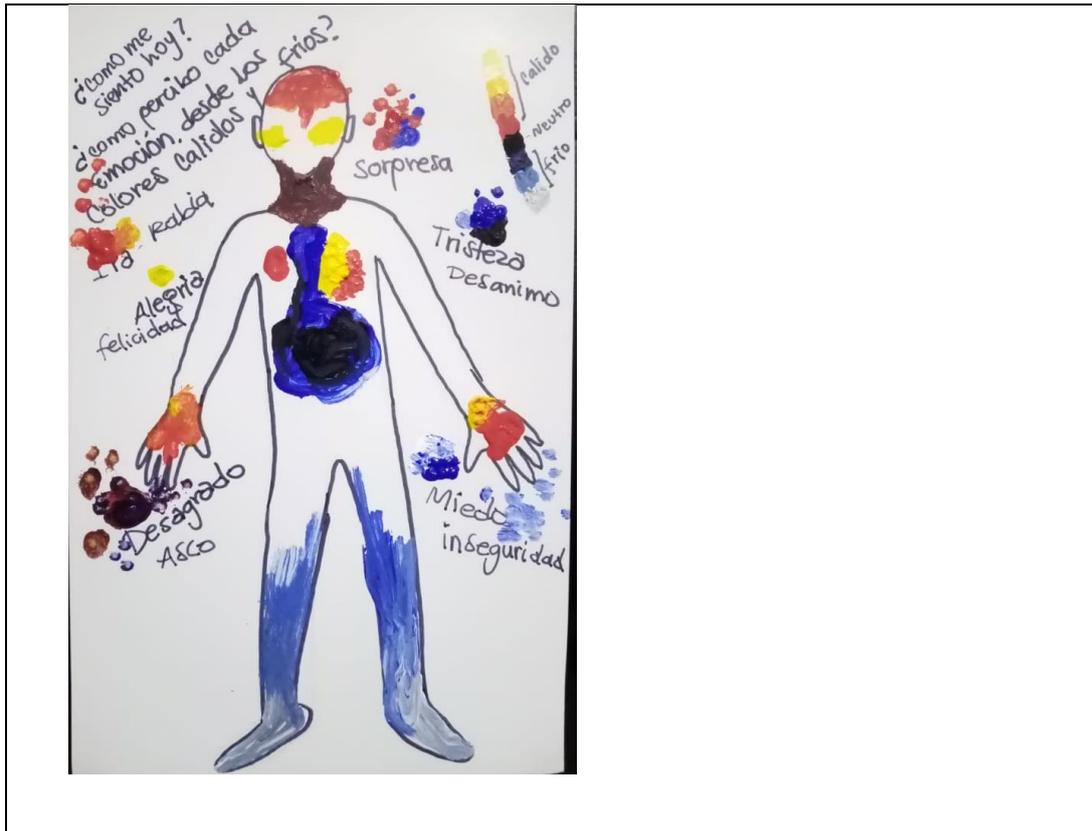
Al final de la semana nos encontramos para la observación y reflexión sobre lo proyectado en la figura ilustrada en el pliego, ya contenía las manchitas de emociones de toda la semana.

La joven empezó a contarme las situaciones y sucesos que se presentaron en la semana y como eso la puso emocionalmente, mencionándome que las emociones que predominaron en la semana fueron la rabia y la tristeza por su situación con la mamá, que se vuelve a veces complejas por no haber comprensión hacia ella, ya que la madre se vuelve dominante y de carácter fuerte.

Antes de la despedida expresa de nuevo que estos talleres le han ayudado a salir de esa depresión, porque la distraen, a amplió su nivel de percepción de las cosas, del mundo, de las artes plásticas y su implementación, la cual le servirá como medio para seguir exteriorizando sus pensamientos, ideas, emociones o frustraciones.

En el transcurso de estos talleres, la participante se ve mucho más madura y segura de sí misma, tiene mucho más claro lo que quiere para su vida, ha demostrado a grandes rasgos su esfuerzo por progresar en lo académico y en sus proyectos de vida, procura no dejarse caer de nuevo a esos niveles altos de depresión, tiene un mejor dominio sobre sus emociones y pensamientos, toma decisiones con detenimiento y analíticamente. Se ve mucho más alegre, se preocupa por presentación personal, es más abierta con sus amistades y familiares, sostiene las conversaciones de manera espontánea y fluida y trata de manejar sus emociones en las situaciones difíciles, en donde “se ponerse en los zapatos del otro” desde una empatía hacia las personas que la rodean y comparten sus días con ella con el fin de llevar un ambiente sano y armónico.

Producto final de la actividad:



11.4 Anexo IV. Fotos de los trabajos artísticos independientes

Realizados en los tiempos libres por la participante.

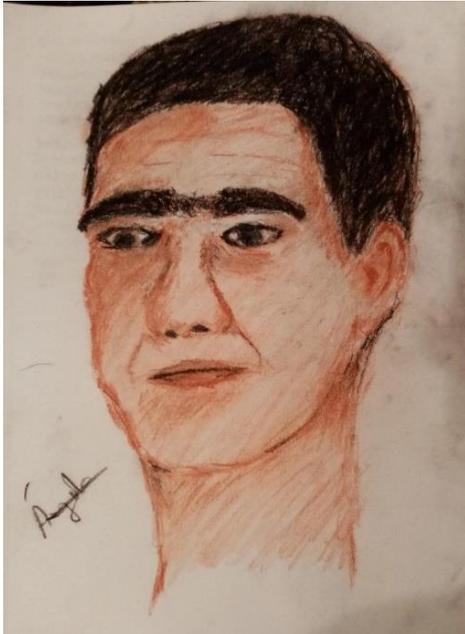


Figura 11 Retrato del padre. Nota: dibujo con carbocillo y sanguina, realizado por Ángela. Fuente: [Fotografía] elaboración propia.



Figura 10 Retrato de la madre. Nota: dibujo con sepia y sanguina, realizado por Ángela. Fuente: [Fotografía] elaboración propia.

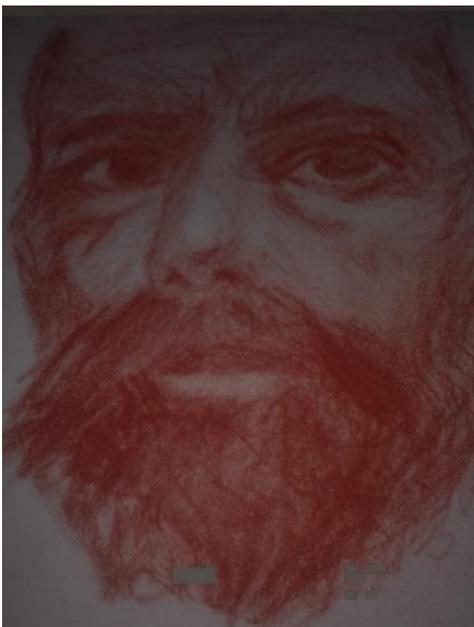


Figura 13 Retrato. Nota: dibujo con sanguina, realizado por Ángela. Fuente: [Fotografía] elaboración propia.



Figura 12 El entorno desde los ojos del arte. Nota: dibujo a lápiz, realizado por Ángela. Fuente: [Fotografía] elaboración propia.