



La fotografía como estrategia didáctica, para el mejoramiento de la salud mental en el grupo de estudiantes de bienestar estudiantil, de la Universidad de Antioquia, año 2023

Sebastián Mejía Ocampo

Trabajo de grado presentado
Para optar al título de Licenciado en Artes Plásticas

Asesor

Yohn Mario Jaramillo Molina,
Magíster (MSc) en Educación

Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Licenciatura en Educación en Artes Plásticas
Medellín, Antioquia, Colombia
2023

Cita

(Mejía Ocampo, 2023)

Referencia

Estilo APA 7 (2020)

Mejía Ocampo, S. (2023). La fotografía como estrategia didáctica, para el mejoramiento de la salud mental en el grupo de estudiantes de bienestar estudiantil, de la Universidad de Antioquia, año 2023 [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.



Estudiante de la licenciatura en Artes Plásticas 2023



Centro de Documentación Artes

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

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

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.

Se tiende a pensar la fotografía como un documento o como una composición artística; ambas finalidades se confunden a veces en una sola: el documento es bello, o su valor estético contiene un valor histórico o cultural. Entre esa doble propuesta o intención se desliza algunas veces lo insólito como el gato que salta a un escenario en plena representación, o como aquel gorrioncito que una vez, cuando yo era joven, voló un rato sobre la cabeza de Yehudi Menuhin que tocaba Mozart en un teatro de Buenos Aires. (Después de todo no era tan insólito; Mozart es la prueba perfecta de que el hombre puede hacer alianza con el pájaro).

Hay la búsqueda deliberada de lo excepcional, y hay eso que aparece inesperadamente y que sólo se revela cuando la foto ha sido revelada. Sus maneras de darse no tienen importancia, si una irrupción no buscada acaso es bella y la más intensa, también es bueno que el fotógrafo pararrayos salga a la calle con la esperanza de encontrarla; toda provocación de fuerzas no legislables alcanza alguna vez su recompensa, aunque ésta pueda darse como sorpresa e incluso como pavor.

Julio Cortázar.

Dedicatoria

Es gratificante ver el resultado de todo este esfuerzo de años, el agradecimiento eterno y lleno de amor es sin duda es para mi familia que fue mi gran motor, a mis padres, y hermanos, quienes desde un principio siempre me apoyaron en este camino del arte.

También con gran aprecio para mis amigos, y compañeros con quienes aprendí, y de los que siempre encontré una voz de ánimo y esfuerzo.

Agradecimientos

Agradecimientos infinitos:

A la vida que me ha enseñado de maneras impensables, y que a pesar de lo difícil que sea siempre brinda momentos de alegría.

A mi familia por su esfuerzo y apoyo durante este tiempo académico, siempre estaré en deuda con ellos.

A mi amada Universidad de Antioquia, por enseñarme tanto, por permitirme vivir unos años felices aprendiendo, viviendo la experiencia de estar en su entorno, disfrutando de lo que me encanta hacer que es el Arte.

A mis profesores de toda la carrera por brindarme lo mejor de sí, destacó a los profesores. Carlos Diez, Carlos Mario Jaramillo, Juan Guillermo Bermúdez, Tom Griggs, Lindy Márquez, Carlos Galeano, German Benjumea, Carlos Sánchez, Yamile Serna.

A mis asesores en este periodo de investigación y práctica, Yohn Mario Jaramillo, y Álvaro Valencia.

Al departamento de Promoción de la salud y prevención de la enfermedad de la U de A, por permitirme realizar este trabajo de campo en la sede de Ciencias Agrarias, a los estimados. Diana Sánchez, y David Arango por su acompañamiento y apoyo durante estos meses.

A mi esfuerzo, y a esta patología que, aunque incomprendida, me ha enseñado a ser fuerte y a seguir a pesar de las caídas, raspones, e hinchazones, a las trasnochadas, y días en los que no quería nada.

Y por último a una persona que ayudó e inspiró este camino de transitar en el arte y la cultura, quizás ella nunca vea esto, pero infinita gratitud a la maestra Natalia Ramírez por sus clases de pintura en la casa de la cultura del municipio de Bello, por allá en el año 2001, La semilla esta germinando.

Tabla de contenido

Lista de figuras	8
Siglas, acrónimos y abreviaturas	9
Resumen	10
1 Planteamiento del problema	11
1.1. Delimitación del Problema	12
2 Justificación	13
3 Objetivos	15
3.1. Objetivo general	15
3.2. Objetivos específicos	15
4. Marco teórico	16
4.1 Marco legal	16
4.1.1 Salud Mental en Colombia	16
4.1.2. Salud mental en Antioquia	21
4.1.3. Salud Mental en Medellín	22
4.2. Marco contextual	24
4.2.1 Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia.	24
4.3 Marco referencial	29
4.4. Marco conceptual	33
4.4.1. Salud Mental	33
4.4.2. De las artes visuales a la Fotografía	37
4.4.3. Fotografía	40
4.4.4. Fotografía artística	44
4.4.5. Autorretrato	46

4.4.6 La fotografía como estrategia didáctica	51
5. Marco metodológico	53
Selección y Acceso al Campo.....	54
Técnicas de recogida.....	54
Informantes	54
Recogida de la información	54
Introverme.....	55
6. Análisis y resultados.....	64
7. Conclusiones	73
8. Referencias	75
9. Anexos.....	80

Lista de figuras

Figura 1 Primer taller de Introverme, cartografía corporal56

Figura 2 Segundo taller Introverme, autorretrato pictórico58

Figura 3 Tercer taller Introverme, autorretrato emocional.....60

Figura 4 Cuarto taller Introverme, autorretrato62

Siglas, acrónimos y abreviaturas

PYP	Promoción de la salud y prevención de la enfermedad
OMS.	Organización Mundial de la Salud
OPS.	Organización Panamericana de la Salud
UdeA	Universidad de Antioquia
PDSP	Plan Decenal de Salud Pública
MIAS	Modelo Integral de Atención en Salud
RIAS	Rutas Integrales de Atención en Salud
SEAMOS	Sexualidad y Amor Saludables
LTP	Literacy Through Photography

Resumen

Este trabajo investigativo, tiene como propósito analizar cómo el arte y la fotografía son herramientas que se convierten en estrategias didácticas para la promoción y fortalecimiento de la salud mental en los estudiantes universitarios de la U de A, de la sede Ciencias Agrarias. Es por ello que se realizaron una serie de talleres denominados *Introverme*, en donde se generó una mirada introspectiva que permitiera afianzar una serie de conceptos trabajados en dichos encuentros como son: el autoconocimiento, la autoconfianza y la autoaceptación; estos vienen a ser parte de ese engranaje llamado autoestima, algo que en nuestra contemporaneidad es de vital importancia para nuestro desarrollo personal y socio afectivo.

Palabras clave: salud mental, artes visuales, fotografía, autorretrato, estrategias didácticas.

1 Planteamiento del problema

La salud mental tiene que ver con la vida diaria de todos, tanto a nivel individual como familiar y comunitario, especialmente en el bienestar estudiantil; además es un asunto que afecta a la humanidad y es objeto de estudio de las ciencias de salud, y otras disciplinas, entre otras puesto que se convierte en una problemática de salubridad y sana convivencia entre las personas y los grupos humanos.

Por lo anterior, es necesario que las instituciones de salud y educativas, como la Universidad, continúen apostándole a estos programas para la promoción de la salud mental en el sentido de prevención y minimización de los riesgos que ayudan al reconocimiento de las dinámicas de las interacciones sociales.

Desde la dirección de bienestar universitario de la Universidad de Antioquia, con su departamento de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, se ha venido desarrollando de hace varios años, un acompañamiento psicológico, y pedagógico frente a temas que son concernientes a la salud y el bienestar tanto de los estudiantes si no, a la demás comunidad universitaria, la dirección de bienestar lo conforman varios departamentos que desde su misión buscan ofrecer y aportar a la vida académica de los estudiantes, profesores y empleados. Es por esto que desde este trabajo investigativo se propone una estrategia pedagógica que vincule a las artes y al bienestar mental de los estudiantes, por medio de una propuesta través de la fotografía, donde se realicen un ejercicio de planeación que tengan como objetivos el uso de la imagen, el arte, y la pedagogía, como herramientas para el aprendizaje y posterior consolidación de conceptos como la autoestima en los estudiantes participantes.

Los estudios e investigaciones realizados sobre salud mental, demuestran que las causas, y consecuencias son debidos a factores diversos que afectan a la población, entre ellos los jóvenes universitarios. Es por ello, que se ha querido en esta investigación contribuir a la promoción de la salud mental de los estudiantes, que participan en los programas de bienestar estudiantil de la Universidad de Antioquia, a través de talleres integrales donde la fotografía y la psicología, sean una estrategia viable y posible para la promoción de la salud mental de estos estudiantes.

1.1. Delimitación del Problema

A través de este trabajo no pretendemos intervenir la enfermedad mental, ni curar, ni rehabilitar; sólo se intenta promover y fortalecer la salud mental, utilizando la fotografía como una estrategia didáctica, y herramienta para la promoción de la salud mental en los estudiantes participantes de los programas que ofrece bienestar estudiantil.

No es el propósito, tampoco, tratar o curar la depresión, trastornos de ansiedad, la fobia social, trastorno de déficit de atención e hiperactividad o los trastornos de conducta, entre otros.

Aquí se suscita y fortalece la salud mental de los estudiantes, visibilizando la importancia de esta para el diario vivir de la comunidad universitaria. Frente a estos propósitos, en esta investigación se quiere promover la salud mental desde el fomento y fortalecimiento de la autoconfianza, el autoconocimiento y la autoaceptación, conceptos que hacen parte de ese engranaje llamado autoestima, en este grupo de estudiantes.

2 Justificación

La salud mental es esencial para el adecuado desarrollo humano en cualquier ámbito de la vida. Además, es una condición de crecimiento, de aprendizaje y de muchos cambios; ella es indispensable para poder avanzar, vivir y convivir sanamente consigo mismo y con los demás.

Según datos de la OMS existen grandes brechas de financiamiento para combatir los trastornos mentales y el fortalecimiento de la salud mental a nivel global, en los países con menos ingresos se estima que en promedio solo se destina el 2% del presupuesto a la salud, para el manejo de los trastornos mentales en sus habitantes, hay países de más desarrollo que invierten el 10%, este tipo de patologías y todo lo que deriva de estas: como la depresión, los trastornos en su gran variedad, la esquizofrenia, entre otras, son problemáticas que aumentan en cifras alarmantes a nivel mundial. OPS, (2019)

Los jóvenes se han vuelto una población altamente vulnerable para este tipo de trastornos mentales, que, si no son tratadas por un experto, y a tiempo pueden desencadenar en una gran bola de nieve, donde el suicidio termina siendo una opción para muchas personas frente a este sufrimiento. Las cifras son alarmantes, la OMS dice que este trastorno mental de la depresión afecta al 4,7 % de la población colombiana, donde se revela que la depresión en los últimos años se ha expandido en gran manera.

Frente a este terreno la población universitaria ha sido cada vez más afectada por diversas formas y circunstancias que hacen que sufran y consulten por problemas de salud mental.

Los jóvenes universitarios son un sector vulnerable ya que esta es la edad de la llegada de ellos a un nuevo contexto en donde acomodarán, dinámicas de relación y hábitos para consolidar la vida adulta donde se mantenga una estabilidad en varias facetas de tipo psicosocial para estar al nivel de un nuevo entorno de tipo académico, y donde la inestabilidad en estos puede afectar la permanencia o deserción de estos estudiantes.

Las universidades públicas y privadas en su gran mayoría se han dado a la tarea de destinar equipos de psicorrientadores para implementar y desarrollar programas de prevención y atención en salud mental. La Universidad de Antioquia con su dirección de bienestar universitario tiene el departamento de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, un equipo conformado por psicólogos, enfermeras, trabajadores sociales, y un odontólogo, quienes brindan acompañamiento a la comunidad universitaria, especialmente a los estudiantes

No obstante, se logra evidenciar que hay una agenda permanente no sólo frente a una atención individual para los estudiantes, sino también de una serie de talleres presenciales y virtuales que buscan prestar información y orientación psicopedagógica frente a esta problemática, donde se involucran el tema de sexualidad y género, drogas y sustancias psicoactivas, técnicas en hábitos de estudio, y en salud mental. Esfuerzos que no dan abasto para la gran cantidad de población universitaria, de la U de A, que cuenta con más de 8 sedes seccionales a lo largo y ancho del departamento de Antioquia.

Según Sivigila, (2022) el año pasado hubo 2.079 casos de intentos de suicidios en Medellín. Cada día seis personas intentan quitarse la vida. Según reconoce la Secretaría de Salud, entre 2016-2019 se registraron 673 suicidios y entre 2020 y 2022 van 479, es decir, la cantidad de casos ya llegó al 70% de los ocurridos en el cuatrienio anterior. A la fecha del 20 de agosto del 2022 van 90 suicidios y 648 intentos de suicidio en niños, niñas y adolescentes.

Frente a este panorama, el modo de actuar que se pretende ejecutar con este trabajo investigativo es el de vincular dos saberes como la salud mental y la fotografía, desde un proyecto pedagógico como una estrategia de promoción, que impregna en cierta medida la vida y la auto percepción de los estudiantes asistentes en una serie de talleres, en donde se propone promover y fortalecer la salud mental, y a su vez el bienestar estudiantil.

Es por esto que este trabajo investigativo busca integrar el arte, en este caso más específico la fotografía como un componente pedagógico que permita y contribuya a la promoción de la salud mental.

El arte como experiencia sensible y creativa busca promover ejercicios para el autoconocimiento, la autoconfianza, la autoaceptación y la sana armonía en la comunidad universitaria, donde se haga un trabajo mancomunado entre el equipo de psicorientadores, y los estudiantes practicantes e investigadores del departamento de artes visuales, en este caso de la Licenciatura en Educación en Artes Plásticas.

Por lo anterior, esta investigación intenta responder la pregunta: ¿Cómo promover la salud mental desde la fotografía como estrategia didáctica, en los estudiantes, participantes del programa de bienestar estudiantil, de la Universidad de Antioquia?

3 Objetivos

3.1. Objetivo general

Promover la salud mental, desde la fotografía, en el grupo de estudiantes de bienestar estudiantil de la universidad de Antioquia.

3.2. Objetivos específicos

Identificar diferentes aspectos teóricos concernientes a la fotografía como estrategia didáctica para el desarrollo del autoconcepto.

Brindar herramientas teórico prácticas a través de la fotografía como proceso artístico y educativo, al grupo de estudiantes del programa de bienestar estudiantil de la Universidad de Antioquia.

Desarrollar talleres teóricos prácticos desde la fotografía como estrategia didáctica para la promoción de la salud mental del grupo de estudiantes de bienestar estudiantil de la Universidad de Antioquia.

4. Marco teórico

4.1 Marco legal

4.1.1 Salud Mental en Colombia

La salud mental en Colombia es considerada como parte integral del derecho a la salud y constituye un aspecto preeminente en la agenda de salud pública del país. Actualmente se encuentra reglamentada a través de la siguiente normativa: Política Nacional de Salud Mental, MINSALUD (2018), busca posicionar la salud mental como agenda prioritaria para el país, a través de cinco ejes estratégicos a nivel sectorial, intersectorial, social y comunitario. A saber:

- 1) promoción de la convivencia y la salud mental en los entornos; 2) prevención de los problemas de salud mental individuales y colectivos, así como de los trastornos mentales y epilepsia; 3) atención integral de los problemas, trastornos mentales y epilepsia (tratamiento integral); 4) rehabilitación integral e inclusión social; y 5) gestión, articulación y Coordinación sectorial e intersectorial. (p.1)

A continuación, se hará mención al Plan Decenal de Salud Pública (PDSP) 2012 – 2021, este dice que en desarrollo de la Ley 1438 de 2011, El Ministerio de Salud y Protección estableció mediante la Resolución 1841 de 2013 el Plan Decenal de salud Pública 2012-2021 como política pública del país. Este plan es una Proyección a 10 años de los principios rectores en materia de política de salud y acciones de intervención necesarias para converger el desarrollo óptimo del entorno, la salud, lo económico, y la participación social de todos los ciudadanos colombianos.

El PDSP para su formulación establece un abordaje por dimensiones prioritarias, las cuales representan aspectos fundamentales deseables de lograr para la salud y el bienestar de todo individuo. Una de las ocho dimensiones prioritarias es la ruta de salud mental, la cual aboga por contribuir al bienestar y al desarrollo humano y social en todas las etapas del ciclo de vida (con equidad y enfoque diferencial); a través de la promoción de la salud mental y la convivencia, la gestión integral de los riesgos asociados a la salud mental, y la prevención de trastornos mentales o de exposición a situaciones de violencia que atenten contra la integridad personal y comunitaria.

Así, la mencionada dimensión de convivencia social y salud mental tiene tres objetivos para desarrollar; en primer lugar busca generar espacios que contribuyan al desarrollo de oportunidades y capacidades de la población que permitan el disfrute de la vida y el despliegue de las potencialidades individuales y colectivas para el fortalecimiento de la salud mental, la convivencia y el desarrollo humano y social, en una segunda instancia se tiene como meta contribuir a la gestión integral de los riesgos asociados a la salud mental y la convivencia social y por último pero igualmente importante tiene como propósito disminuir el impacto de la carga de enfermedad generada por los eventos, problemas y trastornos mentales y las distintas formas de violencia.

Así mismo, la dimensión de convivencia social y salud mental se erige sobre dos componentes fundamentales; por un lado, el relacionado con la promoción de la salud mental y la convivencia y por otro el concerniente con la prevención y atención integral a problemas y trastornos mentales y las diferentes formas de violencia. Cada uno de los componentes tiene unas metas que se muestran a continuación en la siguiente tabla:

<p>Componente de promoción de la salud mental y la convivencia</p>	<p>Componente de prevención y atención integral a problemas y trastornos mentales y las diferentes forma de violencia</p>
<ul style="list-style-type: none"> a) Aumentar la percepción de involucramiento de padres de niños, niñas y adolescentes escolarizados al 50% b) Aumentar en 10% el promedio de los niveles de resiliencia en población general. c) Aumentar la percepción de apoyo social en un 30% en población general d) Aumentar en un 30 % el nivel de percepción de seguridad de la población general e) Aumentar en un 10% el nivel de satisfacción de parques o sitios públicos con respecto a mantenimiento, infraestructura, ruido, basuras e iluminación. f) Aumentar al 60% el promedio de la toma de decisiones conjunta con la pareja sobre asuntos específicos del hogar. g) 100% municipios y departamentos del país adoptan y adaptan la política de salud mental conforme a los lineamientos y desarrollos técnicos definidos por el ministerio de salud y Protección social 	<ul style="list-style-type: none"> a) Disminuir la tasa de mortalidad y lesiones auto infligidas a 4,7 por 100.00 habitantes b) Reducir los AVISAS perdidos por trastornos mentales y del comportamiento en población general de 15 a 65 años a 55 por 1.000 personas c) Reducir los AVISAS perdidos por trastornos mentales y del comportamiento debido al uso de alcohol en población general a 3.4 por 1000 habitantes. d) Mantener por debajo de 6.8% la prevalencia año. Del consumo de marihuana en población escolar e) Aumentar la edad promedio de inicio de consumo de drogas lícitas e ilícitas a 14,5 años f) Reducir la tasa de mortalidad por agresiones (homicidios) a 13, 4 por 100.000 habitantes g) Disminuir la tasa de violencia interpersonal a 175,6 por 100.000 habitantes h) 100% de los municipios del país operando el sistema de vigilancia en salud pública de la violencia intrafamiliar. i) Mantener por debajo de 185 por 100.000 habitantes la tasa de casos notificados por violencia intrafamiliar. j) Aumentar la frecuencia de uso de servicios en salud mental en cinco puntos porcentuales según trastorno

Fuente: Plan decenal de salud pública 2012-2021

MinSalud, (2018. P.3)

La Política de Atención Integral en Salud fue adoptada por el Ministerio de Salud mediante Resolución 429 de 2016. El objetivo general de esta es garantizar el derecho a la salud mediante la regulación de condiciones de intervención de los agentes de manera que los accesos a los servicios de salud se hagan de manera oportuna, eficaz y con calidad para la preservación, el mejoramiento y la promoción de la salud.

De acuerdo con la Ley Estatutaria de Salud (Ley 1751 de 2015), “toda política nacional o territorial de salud debe partir del análisis de los determinantes y factores condicionantes de la

política que se desarrolle”. Es por esto que la Política de Atención Integral en Salud reconoce que los problemas de salud son generados o potenciados por las condiciones ambientales, sociales, culturales, políticas, económicos, educacionales, de hábitat y genéticos que afectan a las poblaciones en los diferentes ámbitos territoriales que conforman la nación y por otra parte que los determinantes sociales de la salud consolidan tanto los factores protectores de las condiciones de salud como las causas primarias de la enfermedad.

Al identificar los factores determinantes de los problemas de salud, la Política de Atención Integral en Salud define cuatro estrategias centrales de para lograr la articulación y armonización del aseguramiento, la prestación de servicios de salud y el desarrollo de las políticas y programas en salud pública de acuerdo con la situación de salud de las personas, familias y comunidades. Estas estrategias son:

1. la atención primaria en salud con enfoque de salud familiar y comunitaria,
2. el cuidado,
3. La gestión integral del riesgo en salud
4. El enfoque diferencial de territorios y poblaciones.

Para complementar las estrategias centrales, la Política de Atención Integral en Salud de 2016 incluye también el modelo integral de atención en salud (MIAS); un modelo operacional que, a partir de las estrategias, adopta los mecanismos e instrumentos operativos y de gestión que orientan la intervención de los diferentes agentes del Sistema de Salud en aras de materializar el objetivo general de la política.

El MIAS pone en el centro a las personas, su bienestar y desarrollo, propone intervenciones que comprenden acciones de promoción de la salud, cuidado, protección específica, detección temprana, tratamiento, rehabilitación y paliación a lo largo del curso de su vida, con oportunidad, aceptabilidad, pertinencia, accesibilidad, eficiencia, eficacia y efectividad. Es por ello que incluye tanto las acciones orientadas a generar bienestar, como las dirigidas hacia el mantenimiento de la salud, la detección de riesgos y enfermedades, la curación de la enfermedad y la reducción de la discapacidad.

El modelo cuenta con diez componentes operacionales que inician desde el conocimiento y caracterización de la población y sus grupos de riesgo, con base en la definición de Rutas Integrales

de Atención en Salud (RIAS). Las RIAS son una herramienta que define, a los agentes del Sistema (territorio, asegurador, prestador) las condiciones necesarias para asegurar la integralidad en la atención a partir de:

1. las acciones de cuidado que se esperan del individuo,
2. las acciones orientadas a promover el bienestar y el desarrollo de los individuos en los entornos en los cuales se desarrolla y
3. las intervenciones para la prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación de la discapacidad y paliación.

La Política de Atención Integral en Salud ha desarrollado 16 diferentes Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS) que responden a los grupos de riesgo definido para el país (16) y a los eventos específicos priorizados por cada agrupación de los grupos de riesgo.

Puntualmente en materia de salud mental se identifica la RIAS No.5 que incluye a la población con riesgo o trastornos psicosociales y del comportamiento y se compone de los eventos específicos de depresión, demencia esquizofrenia y suicidio.

4.1.2. Salud mental en Antioquia

A nivel departamental encontramos, en la Gerencia de Salud Pública que se encarga de direccionar y ejecutar programas para la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, la vigilancia de los riesgos para la salud y la orientación de las acciones que se dirigen al individuo y la colectividad, de acuerdo con la situación de salud prioritarias del departamento, para mejorar y/o mantener la salud de las comunidades. Desde la Secretaria de Salud de Antioquia se hace referencia de la siguiente información:

Secretaría de salud de Antioquia. (2022) De estos Programas se desprenden los Proyectos de Salud Mental y Calidad de Vida, Familia Con Trato Digno, Intervención Integral en Salud Mental-Antioquia 2008-2011 e Intervención Psicosocial a la Población en Situación de Desplazamiento, proyectos de gestión social propuestos como coadyuvantes para el logro de los objetivos y metas del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas en el marco del Plan de Desarrollo Antioquia para todos ¡Manos a la Obra! (p.4)

Se agrega la información de Línea 2: Desarrollo Social. Estos proyectos se proponen la implementación progresiva de las Políticas Nacionales del Campo de la Salud mental y para la Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas y su Impacto, mediante la promoción de comportamientos promotores y protectores de Salud mental, la prevención de los aspectos que afectan la salud mental y la intervención integral de las problemáticas relacionadas con la Salud mental que afectan la sana convivencia al interior de la familia y otros entornos como la escuela y la comunidad y que interfieren en la calidad de vida.

Estos aspectos se manifiestan de forma relevante en Trastornos Mentales y del Comportamiento, Suicidio e Intento de Suicidio, Consumo de Sustancias Psicoactivas, Violencia Intrafamiliar y Lesiones Violentas Evitables en la población en general y en aquellos grupos especiales como: Población en Situación de Desplazamiento, Discapacidad, Adulta Mayor, Mujeres Gestantes, Mujeres Trabajadoras Sexuales, Población Indígena, Población Infantil, Adolescente y Joven. El trato digno direcciona las intervenciones hacia el reconocimiento del ser humano en su dignidad, fin esencial del desarrollo humano, posicionando la valoración de sí mismo y de sus semejantes como Sujetos de Derechos que promueven el ejercicio civil de estos; de otro

lado, la perspectiva psicosocial direcciona la comprensión de la realidad que se asume como compleja, no lineal, en la que el sujeto es productor y producto de lo social, y donde las intervenciones que se lleven a cabo tienen la intención de promover la salud mental y encontrar vías para restablecerla en aras de contribuir al bienestar y al desarrollo humano.

4.1.3. Salud Mental en Medellín

Desde el municipio de Medellín, la capital del departamento de Antioquia, se plantean las siguientes políticas públicas para el manejo de la salud mental en la ciudad.

Promoción de la salud mental desde la Secretaría de la Salud

La salud mental tiene que ver con la vida diaria, en la manera en que cada uno se relaciona con el otro, en la familia, en el trabajo, en el colegio y en la comunidad. La salud mental ha sido definida de múltiples formas por autores de diferentes culturas, los conceptos incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, estado de equilibrio entre la persona y su entorno sociocultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones sociales para alcanzar el bienestar y la calidad de vida. Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad

Todo esto se apoya en los siguientes objetivos:

Promover el desarrollo y despliegue de las capacidades individuales, comunitarias, institucionales y familiares para el fortalecimiento de la salud mental, la convivencia y el desarrollo humano y social. Favorecer la articulación y coordinación sectorial, transectorial y comunitaria del talento humano, los recursos financieros e institucionales para la gestión de la salud mental.

Promoción de la convivencia y de la salud mental en los entornos y curso de vida.
Prevención de los problemas de salud mental individual y colectiva, así como los trastornos

mentales, trastornos relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas, otros trastornos adictivos, violencias y epilepsia. La coordinación, planificación y desarrollo de espacios de construcción y gestión intersectorial está a cargo del Comité Municipal de Salud Mental y Adicciones.

Otro programa de la Secretaria de Salud de Medellín, son los Escuchaderos, esta iniciativa surgió en el mes de septiembre del año 2020 como una estrategia de la Alcaldía de Medellín, el Metro de Medellín y el Área Metropolitana del Valle de Aburrá, para darle solución a la creciente y preocupante problemática de suicidio que se venía presentando en la ciudad

Tomarnos el mundo, una estrategia de la Secretaría de Salud en Medellín

Es un proyecto dinámico y participativo que busca mejorar las condiciones de salud mental, para que las comunidades que se encuentran en situación de vulnerabilidad con relación al consumo de sustancias psicoactivas, puedan vivir plenamente como sujetos de derechos, ser responsables de sí mismas y partícipes activas del desarrollo de su comunidad.

4.2. Marco contextual.

4.2.1 Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia.

El área de trabajo y experimentación de este proyecto investigativo, se desarrolló dentro de las instalaciones de la Universidad de Antioquia, en su sede de Ciencias Agrarias, ubicado en el barrio San Germán Robledo, se contó con estudiantes de carreras académicas como lo son: Nutrición y Dietética, Educación Física, Entrenamiento Deportivo, y Medicina Veterinaria, se tuvo a lo largo de los talleres trabajados un total de 20 personas, en donde las edades iban desde los 18 hasta los 37 años, con un promedio de 12 mujeres y 8 hombres, en donde todos los participantes viven en el área metropolitana del Valle de Aburrá.

Es por ello que a continuación se adjuntan la información correspondiente al área de Bienestar Universitario, que cobija varios programas destinados al propósito de mejorar la calidad de vida de estudiantes, empleados, y docentes, dentro y durante la vida académica de los implicados, bienestar está conformado por varios departamentos que conforman y hacen parte de este engranaje.

Especialmente el departamento de: promoción de la salud, y prevención de la enfermedad fue el área específica donde se trabajó el proyecto investigativo y experimental, más exactamente en el programa SEAMOS.

Se extrae del portal web de la página web de la Universidad de Antioquia la siguiente información.

UdeA, (2022)

Bienestar con sentido

El Sistema de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia busca acompañar a los estudiantes, docentes y empleados en su proceso laboral o académico, con el fin de generarles calidad de vida, formación integral y sentido de comunidad, a través de diferentes programas y servicios que se planean desde los departamentos de Desarrollo Humano, Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad y Deportes, con la participación activa de las Unidades Académicas a través de las Coordinaciones de Bienestar ubicadas en las sedes de Medellín y las Regiones.

Con el fin de generar Bienestar con Sentido para toda la comunidad universitaria, la dependencia direcciona su quehacer enfocado en las siguientes estrategias:

Equidad y oportunidades: disminución de las brechas de inequidad en la población universitaria. Hábitos y estilos de vida saludables: fomento de las prácticas recreativas, de la creatividad y la salud física y mental. Desarrollo personal y vida profesional: formación en habilidades para la vida, orientación vocacional y profesional, acompañamiento al proyecto académico de los estudiantes, creatividad y talento universitario. Participación y vida universitaria: educar en y sobre lo público, fomentar la participación responsable de la comunidad universitaria, promocionar la convivencia, la ciudadanía y respeto por el entorno.

Bienestar universitario ha enfocado su trabajo en varias áreas que permiten y facilitan el acercamiento con la comunidad universitaria, en ella están sujetas la cultura, el deporte, la salud mental, la sexualidad, el bienestar, la nutrición y la salud, enfoques que hacen de la vida universitaria una experiencia más amable y humana.

Nuestra gran apuesta eres tú

Estos son los principios institucionales, por medio de los cuales aportamos al buen vivir de la comunidad universitaria. ¡Conócelos!:

Universalidad: Todos los integrantes de la comunidad universitaria pueden acceder, sin discriminación, a los programas y servicios de bienestar universitario, de acuerdo con la normativa institucional.

Reciprocidad: Las políticas y programas de bienestar se proyectan de tal manera que contribuyen al mejoramiento de las actividades desarrolladas en la docencia, la investigación y la extensión y, a su vez, estas retroalimentan el Sistema de Bienestar Universitario.

Integralidad: Los planes, programas, proyectos y actividades se articulan con la misión institucional.

Solidaridad: Los programas de bienestar se dirigen hacia todas las personas y grupos de la comunidad universitaria, dando prioridad a los sectores más vulnerables.

Es importante recordar que todos estos servicios y bajo estos principios institucionales, dan la premisa que sin ninguna restricción la comunidad universitaria puede utilizar de los recursos y ayudas que brinda la dirección de bienestar universitario.

Promotores del Bienestar

Herramientas para el empoderamiento femenino e identidades de género:

Visibilización de las mujeres científicas, reconocimiento de su rol tanto en la ciencia como en la sociedad y contribución al replanteamiento de los referentes tradicionales en el área.

Sensibilización y formación sobre las violencias basadas en género (VBG) que permite mayor conocimiento y participación en las acciones alrededor del abordaje de las VBG.

Intercambio de saberes y conocimientos, que logró detonar sensibilidad y conciencia frente a las situaciones y condiciones de muchas de las mujeres a nivel de país, ciudad y de universidad.

Reconocimiento de las diferencias que nos habitan y las formas en que cada sexo y género vive las experiencias.

La puesta en agenda de temas de género en Facultades que históricamente han presentado resistencias frente al tema.

La participación mayoritaria de mujeres en los espacios programados, así como la asistencia significativa de géneros No binario, fluido y otros.

Reconocimiento por parte de la comunidad universitaria sobre las temáticas y su relación con la convivencia y el ejercicio del derecho a la libertad.

Desnaturalización de las violencias cotidianas:

Identificación de las formas de violencia más frecuentes dentro del campus.

Promoción de la desnaturalización de las VBG.

Construcción de una herramienta para la promoción de formas de relacionamiento mediadas por el respeto, el cuidado y la equidad.

Visibilización de actitudes, creencias y prejuicios que sostienen las VBG.

Generación de espacios para la expresión de las vivencias individuales y el reconocimiento de las prácticas culturales que han contribuido a la naturalización de las VBG.

Facilitación de espacios de construcción colectiva alrededor del tema de las VBG.

Visibilización de aquello que ha sido normalizado y silenciado, contribuyendo también al reconocimiento de la forma en que las VBG afectan la vida universitaria.

Enriquecimiento de los conocimientos teóricos sobre los estudios feministas.

Visibilización de la necesidad de abordar estos temas y aportar a la transformación cultural que permita mejorar los relacionamientos entre la comunidad universitaria.

Realización de una guía de uso del lenguaje no sexista.

La visibilización en las agendas de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas y del Instituto de Filosofía de la importancia del lenguaje no sexista como herramienta para la prevención de las VBG al interior de la Universidad.

Cabe señalar que en los últimos años dentro del interior de la universidad lamentablemente se ha tenido noticias sobre asuntos de violencia y acoso a estudiantes, profesores y administrativos, por ende, es necesario que se pueda hacer campañas que fortalezcan y prevengan estos hechos, por tal motivo se ha creado la ruta violeta, una línea interdisciplinaria formada por psicólogos, trabajadores sociales, entre otros, que busca brindar asesoría de primera mano a las víctimas de estos hechos.

Resignificación de masculinidades:

Implementación y abordaje de un tema poco explorado en la Universidad.

Generación de espacios de diálogo que posibilitaron el cuestionamiento sobre la construcción de su masculinidad en los participantes.

Facilitación de espacios que permitieron suscitar reflexiones y discusiones alrededor de la masculinidad positiva y del género desde una perspectiva amplia.

Creación de espacios de confianza para nombrar lo que normalmente se silencia sobre la masculinidad y trascender de un espacio formativo a uno de sensibilización, intervención y construcción de posturas críticas frente a las masculinidades hegemónicas.

Seamos - Sexualidad y amor saludables

El programa tiene como objetivo la promoción de prácticas saludables y la prevención de comportamientos de riesgo en el ejercicio de la sexualidad y los vínculos amorosos de la comunidad universitaria.

El servicio SEAMOS se propone acompañar a la comunidad universitaria, por medio de actividades formativas, informativas y asesorías psicológicas y de salud sexual y reproductiva que fomentan y facilitan la experiencia de una sexualidad y afectividad conscientes, saludables, placenteras, responsables y libres de violencias y discriminación.

El servicio SEAMOS, brinda acompañamiento individual, en pareja y/o grupal orientado al abordaje de experiencias relacionadas con la sexualidad y la afectividad, en temas como:

Planificación familiar

Enfermedades de transmisión sexual

Proyecto de vida

Conflictos de pareja

Amor y Enamoramiento

Dependencia afectiva

Duelos amorosos

Erotismo y Sexualidad

Diversidades sexuales

Conflictos relacionados con la identidad y orientación sexual y de género

Violencias basadas en género y Violencias sexuales

El sistema de bienestar universitario de la Universidad de Antioquia, en resumen implica personas, servicios, políticas, programas, principios, y valores; que propenda el bienestar de la comunidad universitaria, es una red que se despliega en todas las sedes y seccionales que tiene la universidad, y que funciona gracias a profesionales capacitados y en constante aprendizaje, en donde se está cada vez más implementando mejoras continuas que con el paso del tiempo y las nuevas formas de entender y ver la vida ayuden a los estudiantes, la salud mental se incluye en este constante cambio innovando la manera de acercar la información de patologías, trastornos, conceptos psicológicos, entre otros temas que afectan la salud mental por medio de diversas actividades; si bien no se cuenta con la asistencia muchas veces de grandes cantidades de estudiantes a estos talleres o actividades, es una bola de nieve que se espera que pueda ir creciendo cada vez más al interior de la vida universitaria, para que pueda ser llevada a otras esferas de la sociedad.

4.3 Marco referencial

En el rastreo de antecedentes, el tema objeto de estudio de este trabajo encontramos los siguientes:

En Betancur, H (2021) encontramos un estudio de caso 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 la emotividad estética, métodos del trabajo artístico 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 transmutar esas emociones de manera artística.

En Bolaños, R (2021) en su trabajo de grado busca desarrollar una propuesta pedagógica basada en la salud emocional, la interculturalidad, relacionada con el arte, con la intención de aportar a los procesos de salud pública que desarrolla el Programa de internado rural interdisciplinario en convenio con la Fundación universitaria Compensar y la Universidad de la frontera (Chile). Todo ello a partir de un ejercicio que responde a la Investigación Acción Participativa, actividades de contextualización de escenario, esto desde el apoyo no solo del arte sino de instrumentos de investigación como rejillas de observación y diarios de campo. Lo anterior

se recoge en una serie de estrategias pedagógicas que impacten de manera positiva en la salud emocional de la población infantil, de cinco a ocho años de la comunidad Mapuche. El trabajo en general cumple con el objetivo de plantear ejercicios de contextualización y desarrollar la propuesta pedagógica, sin embargo, carece de resultados e impacto por ser un proyecto no aplicado.

En Peña, H (2018) se sustenta en la recopilación de tipo bibliográfica, donde el objetivo primordial reside en establecer una antología sobre el estudio exploratorio de las emociones a través de la fotografía y cómo esta es capaz de exteriorizar un bosquejo complejo de elementos subyacentes en el individuo como lo son las emociones, pensamientos, factores de tipo psicológicos que pueden estar proyectando eventos o sucesos sociales de la vida de la persona. Hablar de las emociones como tal implica identificar una diversidad de reacciones de tipo psicofisiológicas que pueden variar desde emociones primarias y secundarias las cuales se pueden manifestar como respuesta ante la adaptación del individuo en diversas circunstancias que le generan ciertas persuasiones que pueden variar desde cosas elementales como objetos, palabras, frases, imágenes, pensamientos, recuerdos, personas accionando y / estimulando de esta forma las redes asociativas de la memoria. Para finalmente convenir en la comprensión y el modelamiento de las ideas de la persona, pensamientos que van dirigidos o en función de una representación mental; la cual involucra una serie de procesos mentales como pensamiento, razonamiento, imaginación y recuerdos que se orienta a la contemplación de los hechos ante la acción de algo de manera subjetiva a través de la interpretación que le está brindando el individuo.

En Viñuales, (2014) en los últimos años ha estado investigando, junto a diferentes grupos sociales, el uso de imágenes como posibilitadores de cambio y como herramienta útil en procesos de rehabilitación psicosocial. En este papel quiero reflexionar mediante la exposición de tres casos, el posible interés de usar el medio fotográfico para ayudar a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas.

Destri, M. L. (2014). Comparte la experiencia del Proyecto Enfocadas, desarrollado en Madrid, España, en un servicio del Ayuntamiento que atiende a víctimas de violencia de género. Las destinatarias directas del proyecto han sido 10 mujeres que han vivido en el pasado violencia por parte de su pareja, logrando salir de dicha situación tras un proceso terapéutico.

Estas mujeres participan en 17 talleres grupales mediante el uso de la fotografía y la escritura. Los objetivos de los talleres fueron fomentar la creación artística, contribuir al desarrollo personas, tendiendo a la integración de la historia vital, así como el desarrollo de la autoestima y el empoderamiento como colectivo, al darles voz y protagonismo a las participantes. Se plantean en una segunda etapa, sensibilizar a la población que entorno a la problemática de la violencia de género desde el mensaje de las protagonistas y desde la prevención a través de la muestra de su producción artística. Es objetivo de este trabajo indagar sobre el uso de la fotografía y narraciones como herramienta terapéutica, mostrando los momentos significativos del proceso grupal, así como resultados del proceso en la voz de las protagonistas.

Gomar, S. P., Royo, T. M., Calvo, F. G., & López, J. L. G. (2011) En este artículo: Uso del arte y de la creatividad en las terapias psicosociales. se visualiza la experiencia, y posterior investigación, realizada con personas afectadas por una enfermedad mental grave y crónica del Taller de Creatividad y Rehabilitación del Servicio de Salud Mental del Departamento de Salud nº 12 del Hospital Francisco de Borja de Gandía, España. El curso se centra en formar a pacientes en el uso de la fotografía y de la imagen como medio de expresión y como parte de las terapias psicosociales para mejorar su calidad de vida frente a la sociedad, además de intentar enriquecer su capacidad analítica, no sólo estéticamente respecto a la fotografía, sino también a nivel personal.

Aunque existen numerosos estudios científicos a nivel internacional que avalan el conocimiento y uso de las Terapias Creativas y Artísticas sobre pacientes crónicos, en España este tipo de actuaciones se consideran pioneras, debido a la estructura sanitaria existente en ese país, ya que son pocos los centros psiquiátricos nacionales que las desarrollan de forma continuada y con un seguimiento temporal. Con esta experiencia pretendemos demostrar cómo la fotografía mejora significativamente la calidad de vida de los pacientes crónicos, y no sólo les motiva socialmente para comunicarse a través del ámbito artístico, sino también para utilizar la creatividad como un arma de acción social.

Tatarkiewicz, W (1990) En este trabajo: historia de seis ideas: arte, belleza, forma, creatividad, mimesis, experiencia estética se expone un compendio teórico muy completo sobre las cuestiones más importantes de la historia de la estética. Va desglosando en gran manera los términos y definiciones de arte, belleza, forma, creatividad, mimesis y experiencia estética, así

como su origen y desarrollo histórico. Es una historia de la estética que se ve a sí misma como la historia de los problemas estéticos, sus conceptos y teorías.

El cuidado en expresar opiniones y juicios precisos, y formular su propia concepción son quizás el resultado de la enorme sabiduría histórica de su autor. Los elementos del conocimiento indican la conciencia de una extraordinaria complejidad de problemas que son el núcleo de la estética, y la conciencia de la futilidad de todas las concepciones extremas y monistas hasta ahora existentes, que, aunque unilaterales, contienen, sin embargo, un germen de verdad.

4.4. Marco conceptual

4.4.1. Salud Mental

La salud según la Organización Mundial de la Salud OMS, hace referencia a experimentar bienestar físico, mental y social, evitando el desarrollo de psicopatologías y de enfermedades; de acuerdo con esto, es necesario mantener un equilibrio entre la salud física y la salud mental con el objetivo de mantener una óptima calidad de vida. (2013).

Se puede definir la salud mental como un estado de bienestar psicológico que permite a las personas afrontar los momentos de estrés en la vida, desarrollando plenamente sus habilidades para aprender, trabajar de manera efectiva y contribuir al mejoramiento de su comunidad.

A lo largo de la vida, el ser humano experimenta el concepto del sufrimiento de manera cercana y natural. La capacidad de experimentar placer se limita a momentos específicos que son compartidos por una minoría. La mente, como la máquina y el motor del cuerpo y del ser, se encuentra inmersa en creencias, juicios, opiniones y sesgos claramente definidos que influyen en nuestra capacidad para disfrutar y experimentar tristeza. La salud mental es un componente esencial de esta compleja red de emociones y experiencias que nos define como seres humanos, tanto a nivel individual como social.

Delimitando esta problemática, para ninguno es un secreto que cada día la salud mental es un asunto de suma importancia, y cada vez más los gobiernos de cada país hacen grandes esfuerzos, por apaciguar o disminuir los índices de los factores que afectan la salud mental, aunque si bien quedan faltando fuerzas para que sea tratada como un problema de salud pública.

El abordaje del concepto de salud mental, tiene que ir ligado a lo principal que es el término de Salud, que etimológicamente viene del latín *salus*, entendida como “el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones” Carranza V. (2003, p.1)

Se creería que, al hablar de salud, estamos convencidos que se trata de la ausencia de enfermedades que aquejan a un individuo, pero va mucho más allá de esto; es la consecuencia de

un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las situaciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, concibiendo al hombre como un ser individual y social.

La atención en salud desde siempre se ha centrado en la rehabilitación de los pacientes por la enfermedad, pero no mucho en los aspectos de prevención, si bien las sociedades tienen en mediano porcentaje del conocimiento sobre los cuidados, y hábitos saludables que debemos tomar en nuestro diario vivir, se hace necesario un mayor esfuerzo por evidenciar una adecuada calidad de vida en las personas. Por lo cual se aboca a que el tratamiento de la salud sea un asunto transdisciplinario.

La salud mental es un concepto manejado o que se abarca desde varias disciplinas como la médica principalmente, la psicológica, la social y cultural.

Desde la Psiquiatría la salud mental es concebida como el “estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa; propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades” Carranza, V. (2003, p3)

Desde el punto de la psicología el concepto no está muy alejado de la psiquiatría, se menciona como un estado relativamente perdurable, donde la persona se encuentra en un buen estado de adaptación frente a la vida, sintiéndose a gusto y que se está en un proceso de autorrealización, es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales.

El Ministerio de Salud de Colombia define La salud mental

Como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. La Salud Mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, es un derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública, es un bien de interés público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas. Colombia. Ministerio de Salud (2013, p.1)

El sociólogo y académico israelí Aaron Antonovsky (1923) profesor de medicina social que desarrolló el concepto de Salud Salutogénica, que se enfoca en los factores que promueven la salud en lugar de centrarse en los factores de riesgo de enfermedad.

Este modelo y teoría ideados por Antonovsky pone de manifiesto el énfasis en que el individuo encuentre el origen de la salud y el bienestar en sí mismo. En el punto de partida el Doctor sostiene que el ser humano tiende por naturaleza al desequilibrio la enfermedad y el sufrimiento, perdiendo con el tiempo la capacidad de reordenar de nuevo. Es decir, que la salud debe ser constantemente re-creada puesto que el caos y el estrés forman parte de las condiciones naturales de la vida. Algo muy acorde con la conciencia y confianza para gestionar las emociones y el caos que describe.

A partir de este punto, Antonovsky desarrolla el primer modelo y teoría que exploraba sistemáticamente la salud en términos de desarrollo humano. Con ella expone y demuestra, que el punto de inflexión en la salud de las personas está en su capacidad de construir experiencias coherentes y satisfactorias en su vida.

Me parece importante mencionar 3 dimensiones de importante valor que el plantea que en un Sentido permite a las personas tener más oportunidades y por ende herramientas para hacer frente a los desafíos de la vida.

Estas son:

Compresibilidad: es la dimensión cognitiva y que se centra en la comprensión de qué nos sucede en nuestras vidas y nos ayuda a explicarnos cómo nos afectan los acontecimientos.

Manejabilidad: es el componente que nos permite saber que disponemos de recursos (propios y externos) para satisfacer las demandas de dichos acontecimientos.

Significancia: es la dimensión motivacional que nos permite encontrar sentido y vivir estas demandas anteriores como retos dignos de invertirles esfuerzo y compromiso. Jordana, A. (2019)

Es importante entonces denotar que la salud mental es parte fundamental para el bienestar que sustenta nuestras capacidades tanto en lo individual como en lo colectivo para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es por

tanto en esta contemporaneidad un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Ante estas definiciones la salud mental es la forma en que nosotros como sujetos sentipensantes nos relacionamos con las diferentes actividades en que nos vemos en nuestro día a día, se trata de comprender la manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para relacionarse con las otras personas.

La salud mental, podría decirse que, varía o es de algún modo subjetiva, en cómo los hombres tienen un buen autoconcepto de sí mismos, y como la persona se siente frente a los demás, de esto depende en cómo cada cual responde a las diferentes demandas y adversidades de la vida.

4.4.2. De las artes visuales a la Fotografía

Para mediados del siglo XIX el arte empezó con una gran avalancha de cambios que permitieron a los artistas, ya no imitar la realidad tal cual es, sino interpretarla desde un sentir más profundo y personal, y, es que, con la llegada de las primeras cámaras o aparatos fotográficos, que irían en constante evolución, podría decirse que el arte se liberó en gran medida de captar o imitar la realidad desde un aspecto muy técnico, llegado el siglo xx, y con grandes avances científicos, médicos, la revolución industrial, el asentamiento de las clases, y las guerras, sumado a un desarrollo donde el hombre se definía y encontraba de otra manera consigo mismo como la personalidad del inconsciente, fueron nutriendo al arte de esta época, los artistas ya no reproducían, sino que investigaban para encontrar, encontrar su propia voz, su identidad, donde por medio de la emoción y su cosmovisión, los artistas representarían toda una nueva forma de hacer arte.

Con el desarrollo de las vanguardias artísticas la pintura y la escultura fueron tomando nuevos rumbos, técnicas y conceptos que fueron apropiados por sus intérpretes. Las vanguardias fueron experiencias colectivas donde se seguía una misma línea estética e ideológica, tanto así que en los medios impresos movimientos como el dadaísmo, el cubismo, entre otros publicaban sus manifiestos, en donde comunicaban sus intereses y pensamientos frente al arte y el mundo.

Pues bien, años más tarde ya desde finales de la segunda guerra mundial, para ese momento, los artistas en su proceso de experimentación ya mezclaban diferentes técnicas de las bellas artes, provenientes de la pintura. La escultura, la danza, la arquitectura y el cine, donde se introdujeron nuevos elementos que para ese entonces eran ajenos a la experiencia estética y visual. A todo este conjunto de disciplinas se anexaron las corrientes o lo que se denominó corrientes artísticas como el dadaísmo, el cubismo, el arte pop, el arte abstracto, vanguardias que dieron un cambio significativo al arte, y formularían otros conceptos e ideas, y desde luego esto no fue ajeno a las nuevas tecnologías y medios emergentes que ha permitido tintes y potencialidades desde lo estético para las artes visuales, donde se han puesto sobre la escena nuevas manifestaciones como la fotografía digital, el fotomontaje, el arte interactivo, el arte efímero, el arte digital, la acción artística o performance, el videoarte, las instalaciones, las intervenciones, el land art, el arte ambiental, el arte postal, el arte urbano, el arte público, el arte cinético; pero no podemos olvidar las artes plásticas tradicionales, tales como: Pintura, escultura, arquitectura, dibujo, grabado.

Es por eso que Erwin Panofsky (1955) quien fue un destacado historiador y teórico del arte del siglo XX. Indica en su libro: el significado en las artes visuales, a nivel general que el significado de las artes visuales podía entenderse desde 3 puntos específicos que darían al espectador un mejor entendimiento de las artes, ellos eran:

El nivel pre iconográfico que era el nivel más básico de una obra, referente a los colores, formas, líneas, que suscitan emociones y sensaciones, es de carácter muy intuitivo.

El segundo era el nivel Iconográfico enfocado hacia los signos, y símbolos y su significado en el entorno cultural.

Y por último el nivel iconológico donde se necesita entender la obra en su contexto y a través de la historia social, cultural, política implica un análisis desde donde la obra pudo tener influencias claras para ser representada.

En síntesis, para Panofsky (1955) las artes visuales radicaban en su capacidad para comunicar a través de imágenes y formas utilizando elementos básicos como signos y símbolos culturales. Sometiéndola a un análisis como se menciona anteriormente desde estos 3 fundamentos. Panofsky, E. (1955 pp. 45-76.)

Dentro de sus aspectos y criterios encontramos que las artes visuales están compuestas por la armonía del color, el espacio, la composición, el equilibrio, la luz, el movimiento, la perspectiva, el ritmo, la textura; dichos conceptos y lenguajes visuales son las herramientas usadas por los artistas para proyectar una experiencia sensorial y estética determinada.

A todo esto, cabe decir que estos términos son usados para insistir en lo que comúnmente abarcan estas técnicas y recursos, que es lo visual, donde se entiende que esto es aquello que necesita la atención del espectador para ser percibido a través de la mirada y los detalles que componen la obra.

En la página web: Artes visuales. (2023) se parafrasea que:

Importante es que no sólo lo visual en casos como el videoarte, o performances se involucran otros sentidos, es así que el arte visual también está atento a las dinámicas que se existen en sus obras entre la figura y el fondo representado, entre el contorno, las

tendencias hacia la agrupación de los elementos y la manera en que se generan efectos anímicos, estético e incluso en torno a lo percibido. (2023).

4.4.3. Fotografía

La fotografía, es un medio poderoso, que viene ligado a las artes visuales, ella nos permite capturar y congelar momentos, emociones y perspectivas en el tiempo. A través de la imagen podemos contar historias, transmitir mensajes y evocar emociones.

Por ende, la fotografía es un medio visual que ha evolucionado a lo largo de los años y ha sido abordada por numerosos autores y teóricos. “En lo que a mí respecta, fotografiar es una manera de comprender que no puede separarse de los otros medios de expresión visual. Es un modo de gritar, de liberarse, no de probar ni de afirmar la propia originalidad. Es una manera de vivir.” Cartier, H. (2003, p7)

Roland Barthes en su libro *La Cámara Lúcida* (1989), menciona diversos temas en torno a la fotografía, y su papel de personificación importante en la construcción y memoria colectiva, donde el autor de estas fuentes constituye evidencias irrefutables del pasado, donde él las presenta, como una reproducción y no como una recreación de la realidad. Es importante decir que el libro resalta el valor de la fotografía en la historia de la humanidad, ya que por medio de la imagen es una forma de permanecer a pesar del tiempo, es una forma de evocar y recordar recuerdos y seres queridos. Barthes, Roland. (1989).

En este texto también Barthes (1989), examina la esencia de la fotografía y su poder evocador. Explora los conceptos de "studium" (lo que se muestra en la fotografía) y "punctum" (el detalle o elemento que atrae al espectador de manera personal). Su enfoque semiótico y subjetivo ha influido en la teoría fotográfica. Barthes, Roland. (1989).

Susan Sontag escritora, filósofa y novelista, y con un amplio recorrido académico, alumna precisamente de Roland Barthes y Walter Benjamin, en su libro *Sobre la fotografía* (2006), una recopilación de textos basado en su experiencia personal aborda una serie de temas relacionados con la fotografía, como el papel de la imagen en la sociedad contemporánea, parafraseando ella afirma que por medio de la fotografía una familia construye una crónica de sí misma. Menciona la relación entre realidad y representación, y la ética de la fotografía. Examina el poder y la ambigüedad de las imágenes fotográficas y cómo pueden influir en nuestra percepción.

Sontag (2006) confirma que el triunfo más perdurable de la fotografía ha sido «descubrir la belleza en lo humilde, lo inane, lo decrépito. En el peor de los casos, lo real tiene un pathos. Y ese pathos es la belleza.» Sontag, S. (2006) p148

Susan expresa que la fotografía ha permitido, por una parte, el florecimiento del mundo de las apariencias, es una alusión al papel importante que tienen la fotografía en la cultura visual de esta época, en donde las personas han utilizado la imagen no solo como una manera de mostrar sucesos históricos, familiares, sociales, religiosos, entre otros, sino que en cierta medida la imagen hoy en nuestro tiempo ha contribuido con ese factor de evidenciar el cómo quieren verse las personas por medio de las selfies, que suele representarse a través de las redes sociales. y por otro enmarcar un fragmento del mundo y congelado en el tiempo en una imagen rectangular. Aquí la autora hace referencia a la calidad estática de la imagen en donde es seleccionado un pequeño fragmento de un momento para ser capturado, haciendo de esta solo una pequeña representación limitada. “La fotografía arranca las cosas de su contexto, desarticula el mundo en fragmentos visuales y permite ver de una nueva manera”. Sontag, S. (2006)

El autor inglés John Berger (1972) en sus textos sobre arte, tiene entre ellos su libro: “Modos de ver” Berger por medio de sus líneas enseña a mirar a través de distintos modos de ver, no desde una óptica única. Muestra desde la historia del Arte y la perspectiva de la imagen que, hoy más que nunca ella invade nuestras vidas y a nosotros mismos, el autor presenta otro punto de vista.

En general Berger examina cómo la fotografía y la publicidad influyen en la forma en que vemos el mundo y a nosotros mismos. Y es que desde siempre la imagen ha sido una manera para impactar, y en los medios publicitarios se ha hecho muy bien la tarea de crear necesidad de compra, afectando incluso hasta la salud mental de las personas. También analiza cómo las imágenes fotográficas pueden ser utilizadas para manipular la percepción y crear significados culturales.

La fotografía tiene para Berger, una estrecha relación íntima con el tiempo. Y es que siempre que miramos una imagen fotográfica nos enfrentamos a dos tiempos diferentes. El del momento en que se hace la fotografía y el que se contempla. Un corte entre el momento registrado y el momento de mirar. Belén, A. (2020).

Para dar a conocer más este concepto es importante mencionar varios sucesos históricos que permitieron el desarrollo e invención de lo que hoy conocemos como

fotografía, desde luego nos referimos a como surgieron esas primeras formas y prototipos de cámaras, que dieron luz a la imagen.

La cámara oscura (siglo V a.c): este descubrimiento constaba de aquellos espacios como cuevas totalmente oscuras donde por medio de un agujero pequeño en una de las paredes, se proyectaba una imagen del exterior en el interior, un fenómeno físico de la luz.

La invención de la lente (siglos XIV- XV): un aspecto importante es la invención y perfeccionamiento en el desarrollo de las lentes, contribución a la óptica fotográfica.

La oscura "caja de la cámara" (siglo XVI): consistía en una caja oscura con un lente en la parte frontal, en la cual se proyectaba imágenes en el interior.

La cámara clara (siglo XVIII) creado por Johann Zahn, que utilizaba una lente y una placa de vidrio para proyectar imágenes en una superficie translúcida.

El descubrimiento de la sensibilidad a la luz (siglo XVIII) aquí en este momento de la historia, permitieron descubrir por medio de experimentos los materiales fotosensibles, como el nitrato de plata, llevaron al conocimiento de la reacción de algunos compuestos a la luz.

La invención de la fotografía química (siglo XIX): En 1827 en Francia Joseph Nicephore Niepce un físico inventor utilizó el primer artefacto o cámara oscura portátil el cual sería expuesto a la luz en una placa de peltre recubierta de betún, lo cual produciría la primera imagen grabada, con este primer experimento se continuaría probando con diferentes técnicas y químicos que pudieran dar una mejor imagen fijada.

El daguerrotipo (1839) el famoso daguerrotipo creado por Louis Daguerre consistió en una placa de cobre recubierta de plata y expuesta al vapor de yodo, que al ser presentada al sol daba origen a una imagen grabada en la placa.

La invención del calotipo (1841) William Henry Fox desarrolló el calotipo el cual permitía la creación de varios duplicados de una imagen a partir de un negativo.

Placas portátiles (1870) Richard Maddox un médico británico y fotógrafo creó unas placas de gelatina seca, esto permitiría lugar a cámaras más pequeñas que fueran más fáciles y cómodas de transportar, este avance también mejoró los tiempos de exposición recortándolos, y ya contaba con un mecanismo de obturación mecánica.

La aparición de la fotografía a color (siglo xx) para el siglo XX las cámaras fotográficas podían ser más accesibles a todo público, la revolución industrial y el avance de estas primeras décadas

darían continuas mejoras y avances sobre la fabricación de las cámaras fotográficas, siendo portátiles e instantáneas, y pasando de la típica fotografía a blanco y negro a una imagen a color.

La fotografía básicamente es el arte de pintar con luz. La palabra fotografía se deriva de los vocablos de origen griego: phos (luz) y grafis (escritura), lo cual significa escribir o dibujar con luz. La fotografía es la técnica de captar imágenes permanentes con una cámara, por medio de la acción fotoquímica de la luz o de otras formas de energía radiante, para luego reproducirlas en un papel especial. Duarte L, (2016, párr. 1).

Hoy en día conocemos la fotografía como un medio digital e instantáneo que se logra reflejar por medio de las cámaras digitales y sus pantallas, o también a través de los dispositivos móviles que cuentan con tecnología para proyectar la imagen, y que con una serie de herramientas instaladas hacen de estos aparatos un pequeño laboratorio fotográfico, desde luego que si bien los últimos celulares cuentan con una gran calidad para hacer una foto, no es justo ni valdría el esfuerzo hacer una comparativa con las cámaras digitales o de tipo o gama profesional, que son diseñadas únicamente con este fin, podría decirse que en los dispositivos se trabaja más por el funcionamiento, el procesamiento y almacenamiento de información y datos, dejando de lado un poco la calidad de la cámara, en algunos casos, todo esto para detallar que las cámaras fotográficas digitales, o de medio formato o de gran formato, poseen un mejor funcionamiento, y calidad a la hora de brindarnos fidelidad en la imagen, sabiendo que una fotografía es una proyección de la realidad.

En conclusión, la fotografía en nuestro presente es una forma de expresión artística, nos permite ver el mundo por un visor seleccionando un fragmento para la posteridad, es a la vez una herramienta para documentar diferentes momentos y sucesos que transcurren a nuestro alrededor, a través de ella nos permite revelar nuestra esencia y perspectiva individual. Hoy en nuestra era digital la fotografía está al alcance de muchos, que por medio de esta pueden manifestar su voz por medio de imágenes compartidas en la red, es una manera en la que podemos contar historias, permitiéndonos con cada imagen tener una ventana a un momento diferente del tiempo, recordando la complejidad de este mundo.

4.4.4. *Fotografía artística*

La fotografía artística es una combinación de estilos donde el fotógrafo busca plasmar por medio de una imagen una autenticidad, se manifiesta por medio de esta una clara convicción por capturar una intención propia, donde se refleja sus pensamientos y voluntades.

Es una fotografía que busca narrar algo más allá de lo evidente, En este sentido es posible citar a Emmet Gowin: «la fotografía es una herramienta para tratar con cosas que todos conocen pero que nadie presta atención. Mis fotografías se proponen representar algo que ustedes no ven». Mota, J. (2020)

Cuando se habla del arte en la fotografía podría caerse en cierta ambigüedad, pero es esta misma quien lo impulsa, la fotografía siempre va a tener un sello, un matiz una identidad artística intencional por parte del (fotógrafo o no fotógrafo) con ella se está escudriñando algo más allá de una belleza estética, un equilibrio que al ser sometido a juicio gane valor ante el ojo crítico

Por medio de estas imágenes siempre encontraremos una historia, una crónica que busca ser descrita visualmente según los deseos del fotógrafo, y con el trasegar del tiempo estos esquemas siempre han ido en evolución para expresarse de maneras diferentes, nuevas e inquietantes, aportes que enriquecen la narración fotográfica.

En este ámbito fotográfico encontramos varios tipos, algunos de ellos son:

Fotografía Conceptual: que a grandes rasgos es la que permite comunicar por medio de una imagen un concepto, pareciera obvio, pero en ella no es necesario el uso de texto, y sirve para transmitir ideas desde lo más abstracto hasta lo más simple del pensamiento e intencionalidad del artista.

Fotografía minimalista: sencillamente el minimalismo es toda una filosofía de vida, y en el arte esto siempre ha estado presente desde mediados del siglo XX, en el ámbito fotográfico es una imagen simple, donde el espacio vacío o en blanco abarca una gran área para resaltar un personaje u objeto.

Fotografía artística de retrato: más que una representación del rostro de una persona, donde predomina la expresión, hoy no solo el retrato abarca las facciones del rostro sino que se ha ido incluyendo otras partes del cuerpo como los brazos, el torso, dándole un toque más dinámico por así decirlo, en el área artística este retrato es llevado más a comunicar alguna emoción y en ciertos puntos hasta la teatralidad utilizando escenografía y vestuario.

La intencionalidad en este concepto fotográfico es muy importante, y el concepto que se quiere transmitir, el manejo técnico por parte del fotógrafo incide de gran manera para permitir que la imagen salga a la luz, y el resultado puede darse según la concepción del artista.

La temporalidad, la técnica y el análisis siempre son conceptos que van transformándose en el arte constantemente, más allá del resultado sea estético, es imprescindible que haya un equilibrio para que pueda ser sometido a juicio y obtenga valor ante el ojo crítico.

Para Ansel Adams: no hay reglas para las buenas fotografías, son solo buenas fotografías.

El definía: La fotografía artística es una forma de expresión creativa en la que se utiliza la cámara para capturar imágenes que transmiten una visión personal del mundo, buscando la belleza, la emoción y el significado más allá de la mera representación de la realidad. Hernández, M. (2011).

Algo que podríamos mencionar sobre la fotografía relacionado con lo que se presenta a lo largo de este trabajo investigativo que es el bienestar y la salud mental, es que la fotografía es un medio que puede usarse para que no solo los fotógrafos, sino las personas en general pueden utilizar para canalizar sus emociones y pensamientos de manera creativa, en ellas se logra procesar experiencias traumáticas o difíciles, brindando una salida para las emociones acumuladas y promoviendo así el bienestar mental, es una terapia en sí, cabe recalcar.

Desde luego la fotografía y el arte también puede convertirse en una herramienta que nos permite explorar y comprender nuestra propia identidad, Sin embargo, debemos ser conscientes de los desafíos que la fotografía plantea para nuestra salud mental, puesto que también debemos ser cautelosos y críticos con la forma en que la fotografía se utiliza y se consume, para evitar los efectos negativos en nuestra autoestima y bienestar.

4.4.5. Autorretrato

El autorretrato en su forma más simple es una auto representación que realiza un artista de si mismo, y en el cual se permite concebir el autoconocimiento, la meditación y el análisis crítico del cuerpo, la belleza y expresión del mismo; el autorretrato permite y facilita la construcción de la autoimagen mediante la auto representación, así como, el reconocimiento del impacto de la mirada de los demás en ese proceso.

Al o largo de la historia del arte la auto representación ha desempeñado un papel importante permitiendo a los artistas un acercamiento a su identidad y emocionalidad

En el renacimiento puede evidenciarse como los artistas más específicamente los pintores en sus obras incorporan sutilmente sus autorretratos para digámoslo así, dignificar su profesión, dando a entender que ser pintor no es un mero trabajo mecánico. aunque si bien la pintura y la escultura en general en este periodo era en su gran mayoría para el clero y la iglesia, algunos artistas como Leonardo Davinci y Alberto Durerro utilizaban el autorretrato como símbolo de destreza artística y técnica.

En el periodo Barroco el autorretrato comienza a verse más en el arte. Caravaggio realiza auto representaciones con tintes donde permite verse más ese aspecto introspectivo y dramático del artista.

En el siglo XIX durante el periodo del romanticismo el autorretrato ya es utilizado como una manera que describe lo emocional y expresivo artistas como Goya y Delacroix utilizaron este método.

Con el pasar del tiempo, y llegado el siglo XX los artistas van explorando y viendo la necesidad de plasmar no solo la mera figura humana, sino la de incluir sus necesidades emocionales e intelectuales, el artista va desprendiéndose y cobra libertad en cuanto asuntos académicos, este concepto va tomando fuerza, y con la evolución de las vanguardias el artista se ve plasmando una autoimagen más de libertad, sin nociones morales, con posturas sociales e ideológicas, se da un gran vuelco a la tradición.

Con el surgimiento y desarrollo de las cámaras fotográficas, el hombre pudo acercarse a una reproducción más cercana, natural a su propia imagen, es así como la fotografía se convierte en una reveladora herramienta para la posteridad, como forma de documentar y como elemento de representación de sucesos, épocas, historias y personas y en principio su primer propósito natural

fue y seguirá siendo servir con esta utilidad, luego a medida que fotógrafos y artistas fueron viendo más oportunidades en la fotografía, empezaron a revelarse nuevas formas como la de documentar ciertos eventos personales, y la de poner en escena cierta intencionalidad cargada de emocionalidad, o fantasía, que manifiesta un ir en contra o a favor de ciertas corrientes o maneras de pensamiento, todo este proceso en principio y mediados del siglo xx fue un caldo de cultivo para las nuevas generaciones.

Para la segunda mitad del siglo XX, empiezan aparecer propuestas artísticas con distintos tipos de formas de autoimagen, donde el cuerpo es el elemento más importante de la creación artística. Así la obra de Ana Mendieta, Eleanor Antin o John Coplans, por poner tres ejemplos, retratan el paso del tiempo, cuerpos descontextualizados, la belleza como elementos efímeros.

¿Será que a través del autorretrato podremos sacar fuera aquello que está dentro? Hablar del autorretrato trae implícito toda una construcción interna personal, que ha sido edificada por distintos factores como familiares, donde la educación y la tradición van adheridas a esa columna genética, la cultura, el estrato, la sociedad, entre otros, van sujetos en buenas y malas intenciones al concepto de cómo nos vemos hoy y tratamos a nosotros mismos, es proporcionada y basada lamentablemente en la publicidad, y las redes sociales, que venden y promocionan cánones de belleza y cuerpo, esto sumado a lo antes mencionado, hace que el autoconcepto, la aceptación y los términos en que nos definimos sea muy entorno a lo que estos patrones dictaminan.

“...En los discursos sobre la imagen constantemente se llega a las identificaciones. Algunos dan la impresión de circular sin cuerpo, como ni siquiera lo hacen las imágenes de las ideas y del recuerdo, que en efecto ocupan nuestro propio cuerpo...” Belting, (2007)

Belting (2007) plantea cuestionamientos sobre el papel de la imagen en la era contemporánea, menciona que la imagen digital aparece desprovista del cuerpo humano, la imagen digital en sí misma no es más que una representación binaria, estamos inmersos en una era completamente nueva de imágenes digitales donde la imagen que no está representado en papel, ni en lienzo, sino que está codificado en impulsos, viven en discos duros, en tarjetas de memoria, hoy en naufragamos en un océano de imágenes, que saturan la cotidianidad, donde su existir es frágil y fugaz, las selfies, las posturas y sonrisas, momentos presentes que pretenden detener el instante, congelarlo, para luego olvidarlo y perderlo inmediatamente en la próxima toma que tenga

más “likes”. la sensación del “estar aquí”, y el poder compartirlo, importa más que la calidad de la foto. Además Belting(2007) habla sobre la desmaterialización de la imagen en lo digital, ya que en este formato son fáciles de copiar y distribuirse a través de estos medio electrónicos, esto ha provocado una transformación sobre la forma en que entendemos y experimentamos la imagen, en la multiplicidad de las imágenes digitales, esto desafía la noción de tradición y autenticidad del arte, desde luego que esta contemporaneidad en la que existimos la imagen ya ha perdido por parte de casi todos el valor como representación única de un suceso, o como muestra de un resultado artístico, la era post iconoclasta ha llegado, si bien en la historia del arte la imagen era venerada, hoy pasa todo lo contrario perdiendo su aura sagrada, volviéndose efímeras, en donde se ha visto como se ha transformado la percepción visual por medio de los medios tecnológicos como la realidad virtual y aumentada, lo que ha hecho configurar nuevas relaciones con la imagen. Joan Fontcuberta dice que:

“Síndrome de Hong Kong” “... Hoy la urgencia de la imagen por existir prevalece sobre las cualidades mismas de la imagen. Esta pulsión garantiza una masificación sin precedentes...”
Fontcuberta, J (2011)

Aunque el debate entre lo digital y lo físico sigue a puerta abierta, y para los más conservadores estas nuevas formas de la fotografía parece no gustarles muchos, la verdad es que estamos adoctrinados en gran manera por estas maneras de hacer y procesar las imágenes.

Para Fontcuberta en una entrevista para la Editorial GG blog, hoy en día

“los autorretratos actuales se alejan de la lucha por el tiempo y la identidad, se vuelven foto líquida. Han perdido su identidad sólida y ahora, alejadas de la perdurabilidad, de la memoria sentimental, representan multitud de identidades.” Editorial GG blog (2011)

No obstante, haciendo un énfasis más desde el arte y lo sensible, el autorretrato en la fotografía se convierte en un instrumento para conocernos mejor, es una forma de mostrar y exponer nuestro cuerpo en una imagen, donde se revelan también y manifiesta el modo íntimo de ser, nuestra autoimagen es un manifiesto de nuestro mundo interior, de quien somos y cómo nos visualizamos antes los demás.

Para Cristina Núñez una artista y fotógrafa que ha trabajado el autorretrato desde hace más de 30 años, y que este medio le ha permitido sanar y poder seguir viviendo después de años de adicción a las drogas comenta en una entrevista para La Vanguardia diario español que: “el autorretrato se vuelve un instrumento maravilloso para sacar lo que tenemos dentro y explorar nuestras diferentes identidades. Propongo que el autorretrato sea una manera de compartir nuestra interioridad, es decir, de convertir las emociones difíciles en arte”. La vanguardia, Rodríguez, A (2011)

Aquí también es de suma importancia otro concepto que va muy ligado con lo que se está hablando que es la Imagen corporal, que es una representación mental que cada persona tiene sobre su aspecto físico, es como se percibe cada uno cuando se mira frente al espejo, como se ve a sí misma, es decir la persona cree que es, y lo que suscita esa imagen en cuanto los sentimientos y emociones que experimenta respecto a cómo se percibe físicamente, cómo se siente y habita su cuerpo.

La imagen corporal formará parte del autoconcepto que es el conjunto de percepciones, ideas u opiniones que el individuo tiene de sí mismo; independientemente de que sean falsas o verdaderas, objetivas o subjetivas, estas opiniones nos permiten describirnos a nosotros mismos.

La construcción de la imagen corporal incluye tres aspectos: 1. Perceptivo, relacionado con la percepción del tamaño corporal, 2. Subjetivo, que involucra las actitudes, sentimientos, pensamientos y valoraciones que suscita el cuerpo, como cuando estamos insatisfechos con alguna zona corporal. 3. Conductual, que se manifiesta en conductas de exhibición o evitación provocadas por la percepción del cuerpo y los sentimientos que esta evoca.

De la Serna, I. (2004, pp1-2)

El autorretrato recoge así conceptos que construye y basan la vida de una persona frente al mundo, sus miedos, frustraciones, sus logros, y felicidades, todo esto sumado a otros más desencadena una imagen que se manifiesta una mirada y posición frente al mundo, a su vez esto

toma la forma de terapia ya que es una forma de conectar con nuestro interior, donde el arte es un aliado supremamente útil para este tipo de casos.

4.4.6 La fotografía como estrategia didáctica

Cada vez más en nuestro contexto pedagógico se hace necesario que desde la enseñanza se busquen nuevas formas, y herramientas, para la implementación y mejoramiento de los procesos de enseñanza aprendizaje, es por esto que uno de los medios que se ha venido utilizando es la fotografía, este es un poderoso recurso que facilita y fomenta la participación de los estudiantes, Al utilizar imágenes como base para el estudio y la reflexión, se puede estimular el pensamiento crítico y la creatividad, además de facilitar la comprensión de conceptos abstractos.

Durante el planteamiento y posterior desarrollo de este trabajo investigativo, se ha hecho hincapié en como la imagen en este caso el autorretrato fotográfico y pictórico puede convertirse en una forma para que los estudiantes tenga una herramienta de expresión personal, esto les permite desarrollar su propia voz de manera creativa, contando así sus historias personales, contribuyendo a la mejora y capacidad de comunicarse con su entorno, y que así se sientan parte activa del proceso de aprendizaje.

Para que esto ocurra es esencial que desde el papel del maestro haya la enseñanza de aspectos básicos para la composición de la imagen, también desde la información clara y necesaria para el uso de la cámara fotográfica o dispositivos, que permitan realizar una imagen de buena calidad, a su vez desde conceptos del color, armonía visual, elementos de dibujo y pintura, que así fortalezcan y refresquen el aprendizaje en los estudiantes para poder utilizar esas herramientas en el proceso de autoexpresión.

La didáctica desempeña un papel crucial en estos espacios, ya que por facilita la comprensión integral de los recursos pedagógicos, en donde se permite optimizar de manera estratégica los diversos métodos de enseñanza, adaptados a las edades y contextos en los que se implementan.

La artista norteamericana Wendy Ewald a lo largo de 50 años de carrera ha venido trabajando con la fotografía como recurso alrededor del mundo colaborando con niños, mujeres, familias, minorías étnica. A través de un constante ejercicio de fotografía y narración de sus entornos y contextos de vida, estos grupos aprenden a comunicar visualmente y a expresar su realidad por medio de la fotografía. Este método lo ha denominado con las siglas (LTP) que al ser

traducidas es Alfabetización a través de la Fotografía, Ewald para una entrevista con Naomi Peña relata que:

LTP pretende básicamente conectar las imágenes y la creación de fotografías con los contenidos que establece el currículum. Encontrarnos de repente con fotografías de la vida de cada uno de los niños en el aula puede resultar extraño, sin embargo, utilizar sus propias fotografías para trabajar contenidos que puedan conectarse y desarrollarse posteriormente en el aula resulta muy interesante. Sin duda, resulta también significativo para el profesor no sólo porque pueda trabajar diferentes contenidos de su programación, sino porque también le permite comprender quienes son realmente sus alumnos.

Peña, N. (2011, p.10)

De este modo es a través de este ejercicio fotográfico y escrito, una actividad de ir describiendo imágenes por medio de la palabra para luego ser construidas en fotos es como pueden relatarse las vidas de los estudiantes de diferentes maneras, dando a conocer sus relaciones con sus entornos, logrando que el maestro conozca otras facetas en sus alumnos.

En conclusión, la didáctica de la fotografía, como medio educativo, busca establecer elementos de la imagen que en interacción con el contexto conlleven a una forma de explicitar los mensajes que se producen y su respectiva interpretación, dinamizando con ello la experiencia enseñanza aprendizaje.

5. Marco metodológico

La investigación cualitativa es una herramienta valiosa que permite el enfoque para comprender los fenómenos sociales en el adentro de un grupo poblacional, prioriza y pone por manifiesto que el investigador debe procurar en el momento de su investigación, una interpretación profunda en el hecho de comprender los fenómenos sociales, y en como su experiencia individual puede incidir en dicha investigación cualitativa. No descartando por poco el papel reflexivo que este sujeto realiza frente a su experiencia y resultados en el campo

la investigación cualitativa es una actividad situada, que ubica al observador en el mundo. Consiste en una serie de prácticas materiales e interpretativas que hacen visible el mundo y lo transforman, lo convierten en una serie de representaciones que incluyen las notas de campo, las entrevistas, las conversaciones, las fotografías, las grabaciones y las notas para el investigador. Denzin & Lincoln, (2022) p.48

Pero, además esta investigación se orienta con un enfoque etnográfico, en donde se procede metodológicamente a través de una inmersión en el entorno de estudio por un tiempo determinado, lo que posibilita al investigador observar y participar activamente en las actividades cotidianas de los participantes. Allí el investigador busca comprender cómo se construyen y establecen los significados dentro del grupo, cómo se llevan a cabo las interacciones sociales, y cómo las personas dan sentido a su realidad y la interpretan

La etnografía desarrollada en el plan se basó en un ejercicio de observación y planeación junto con el departamento de promoción de la salud y prevención de la enfermedad (P Y P) durante varios meses se tuvo un acercamiento a la metodología de trabajo, conociendo sus áreas de trabajo en los que actúan un grupo de psicorrientadores, enfermeras, trabajadores sociales, nutricionistas y un odontólogo, en donde se tiene una amplia oferta a la comunidad universitaria que consta de charlas, talleres, conferencias, y asesorías personalizadas, en procura del bienestar integral de estos, durante esta etapa se diseñó y desarrolló una serie de fases que facilitaron el acercamiento y posterior planteamiento del proyecto a ejecutar con los estudiantes de la sede de ciencias agrarias de la Universidad de Antioquia.

Selección y Acceso al Campo

En un principio la etapa de observación nos dio ideas de que era necesario que el departamento de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, empezara a implementar de manera mancomunada el arte como herramienta y medio posibilitador para implementarlas en su oferta temática, este departamento está encargado de toda la asesoría psicológica, en educación sexual reproductiva, en el tema de las sustancias psicoactivas, y en la información nutricional de los estudiantes.

Técnicas de recogida

Por medio de una observación participante en el departamento de P y P, y ante la necesidad de que el arte fuera un aliado en su plan de trabajo, se procedió a participar en varios eventos programados por este departamento, y por medio de encuestas se fue obteniendo información válida y necesaria para comprender como los medios artísticos son medios supremamente útiles y valiosos, como medio pedagógico en el acercamiento de temas como la salud mental, en donde es posible contribuir a la construcción de una identidad propia, que propenda por el bien y la relación con el otro.

Informantes

En el acercamiento a el departamento de P y P, se tuvo el acompañamiento y asesoría de la psicóloga Diana Cristina Sánchez, quién fue la mediadora para el reconocimiento, y planificación del proyecto desarrollado en cuanto a la fotografía y la salud mental y gestión con los coordinadores de bienestar universitario de la sede de Ciencias agrarias de la Universidad de Antioquia

Recogida de la información

En este segmento como se mencionó anteriormente tras el análisis y asesoría por parte del departamento de P y P, se realizó el diseño del proyecto Introverme, por tanto Para el desarrollo de los objetivos específicos:

Identificar diferentes aspectos teóricos concernientes a la fotografía como estrategia didáctica para el desarrollo del autoconcepto.

Brindar herramientas teórico prácticas a través de la fotografía como proceso artístico y educativo, al grupo de estudiantes del programa de bienestar estudiantil de la Universidad de Antioquia.

Desarrollar talleres teóricos prácticos desde la fotografía como estrategia didáctica para la promoción de la salud mental del grupo de estudiantes de bienestar estudiantil de la Universidad de Antioquia.

se desarrolló el taller:

Introverme.

Es un taller creado para esta investigación y cuyo propósito es el de Generar una mirada introspectiva, sensible y reveladora a través de la fotografía y el arte, que permita afianzar y contribuir a la libre construcción de la personalidad e identidad de las personas que participantes.

Es así, como por medio de la fotografía especialmente el autorretrato se plantearon 3 puntos de vista, pasado presente y futuro, la propuesta de talleres se enmarca en estos interrogantes que fueron transversalizados en cada uno de los encuentros, ¿quién era?, ¿quién soy?, y ¿cómo quiero verme?

La propuesta de actividades y taller va encaminada hacia como explorar y a su vez afianzar el proceso de autoestima, autoconocimiento y autoaceptación de los participantes, mediante una mirada introspectiva, incomoda que permita representarme de manera reveladora, y sensible.

La primera actividad tiene como título: ***Cartografía Corporal***

En este primer encuentro se inició desde el autoconocimiento como un concepto básico y esencial para la salud mental ya que nos da pautas y herramientas para el desarrollo de la inteligencia emocional, esta herramienta nos permite, entender nuestro pasado, haciendo ese esfuerzo consciente por aceptar todo aquello que nos ha causado dolor, liberando la culpa, para que se logre reconfigurar el presente, rompiendo códigos.

Por medio de una serie de interrogantes que buscan hacer ese ejercicio de reflexión interna cada asistente respondió de manera creativa a estos cuestionamientos por medio de figuras, color, gestos artísticos, la actividad buscó que se generará una motivación e interés por que cada participante continuará en la búsqueda de su autoconocimiento

Algunas preguntas que se realizaron durante este ejercicio fueron:

¿Dibuje que significa para usted un gran amor?

¿La vergüenza más difícil de confesar?

Figura 1

Primer taller de Introverme, cartografía corporal



Nota. Fotografía por David Arango, sede de ciencias agrarias U. de A.

(Ver más imágenes en los anexos)

Al finalizar cada taller, se dispuso de un espacio en donde cada asistente dio sus palabras y cómo se sintió con la actividad, fue gratificante cómo cada uno dio su opinión y se generó una gran retroalimentación para todos.

La evaluación por parte del grupo fue muy positiva, y enriquecedora, permitió una mejor percepción por parte de cada persona con sus procesos y experiencias de vida.

(Ver anexo # 1)

El segundo taller tuvo por título: *autorretrato pictórico*

En este segundo encuentro se realizó un ejercicio artístico desde el dibujo y el color, se expuso a grandes rasgos los elementos más importantes sobre el expresionismo vanguardia artística que surgió en Alemania a principios del siglo XX

El expresionismo tuvo un objetivo que fue el de ser una deformación de la realidad para expresarla de forma más subjetiva, donde se quieren mostrar sentimientos, emociones, algo que ilustre la naturaleza y el ser humano.

Se planteó como objetivos el permitir acercarnos a una imagen propia hecha desde la memoria y la experiencia individual, mediante el interrogante de: ¿que veo cuando me veo? interviniéndola artísticamente por medio del color.

También se planteó el término de autoconfianza como concepto y herramienta para el proceso de desarrollo emocional, en donde se tiene la capacidad de gestionar nuestras capacidades para lograr un determinado objetivo, y en donde los pensamientos limitantes son un gran obstáculo para realizar acciones que vayan en beneficio propio.

En el desarrollo de esta actividad se pidió a cada asistente que hiciera un autorretrato sin la ayuda de una fotografía o espejo, tan solo que se autorretratan como ellos creen que son, utilizando el lapicero como herramienta, donde los errores sean vistos como parte del proceso para continuar con el ejercicio, durante esta sesión se intervino el rostro de cada uno con colores acrílicos, y se responde de manera escrita a la pregunta: ¿Qué veo cuándo me veo?

Figura 2

Segundo taller Introverme, autorretrato pictórico



Nota. Fotografía por David Arango, sede de ciencias agrarias U. de A.

(Ver más imágenes en los anexos)

Fue sorprendente, la buena actitud y motivación con la que cada estudiante participante pudo realizar aún sin tener vastos conocimientos artísticos un autorretrato que describe toda esa carga emocional por medio del dibujo y la pintura.

La respuesta y comentarios al finalizar cada uno su obra artística fue la de sorpresa al utilizar de la mejor manera sus capacidades artísticas, algunos al interrogante planteado.

(Ver anexo # 2)

Tercer taller llevó por título: *Autorretrato Emocional*

Los logros propuestos fueron: Representar mediante un autorretrato fotográfico, donde se permita explorar de manera sensitiva, y reveladora una parte de nuestra emocionalidad.

Para esta tercera actividad se realizó una charla sensibilizadora sobre la autoaceptación, que tuvo el respaldo y aportes por parte del psicorientador en práctica David Arango.

Seguidamente se procedió con una pequeña introducción del tema del autorretrato fotográfico, en este se presentaron la definición del concepto, y se expusieron imágenes de referencia sobre artistas y fotógrafos que han trabajado este tema por varios años, como: Ana Mendieta, Vivian Maier, Cristina Núñez, entre otros, algunos esbozos rápidos sobre dirección lumínica, psicología del color, y sobre autorretratos representando una emoción, la idea era poder comunicarles unas bases importantes para proceder con el ejercicio principal.

Este encuentro tuvo dos actividades en alternancia, la primera y principal era la de dar y repartir entre los participantes una emoción, que debían representar en una fotografía, esta imagen se realizó en un salón continuo al aula principal, este espacio estuvo adecuado con un telón negro, luces, cámara, trípode, y un control remoto para la cámara, en ella es que cada participante pasó individualmente y representó la emoción mediante un autorretrato de manera íntima, para que así se sintiera en libertad de poder expresarse .

Mientras cada estudiante hacía su fotografía, en el aula principal los demás estudiantes elaboraron retratos de los compañeros de manera individual y rotativa, por medio del dibujo, teniendo algunas indicaciones, como hacer un retrato con la mano que menos domina, otro donde no pudieran mirar el papel, mientras van dibujando al compañero, otro donde se dibujó con los ojos cerrados, todas estas variables permiten dar una mirada diferente , sensible al autorretrato, en donde cada uno puso una cualidad u adjetivo que tuviera el compañero a representar.

Figura 3

Tercer taller Introverme, autorretrato emocional



Nota. Fotografía por Cesar David Lee, sede de ciencias agrarias U. de A.

(Ver más imágenes en los anexos)

La sorpresa y el nerviosísimo de algunos participantes fue una de las reacciones frente a las actividades planteadas que se lograron observar, pese a esto, siempre se tuvo una muy buena

voluntad y deseo por poder salir de esa zona de confort y atreverse a realizar algo desconocido por medio del arte, fue muy positivo.

(Ver Anexo # 3)

El taller 4 llevó por título: *autorretrato*

Con este se culminó este proceso de aplicación y estudio, con los recursos ofrecidos y los conceptos expuestos durante estos 3 encuentros anteriores, el objetivo que se trazó fue el de: Aplicar todo los conceptos y experiencias vividas a lo largo de este taller por medio del ejercicio fotográfico, para autorretratarse. se inició haciendo un énfasis en que si seguimos en esa permanente búsqueda y autoanálisis para con nosotros mismos, es más factible que estos conceptos como la confianza, la aceptación, y el autoconocimiento, nos permitan mejorar nuestro autoestima y por ende nuestra salud mental, al hacernos responsables afectivamente por nosotros, tendremos una mejor comprensión para entender y poder gestionar de una mejor manera mis emociones, también para poder relacionarme con los demás, en donde la comunicación por ende es de forma más asertiva, permitiendo tener una mejor empatía por el otro.

Las actividades se realizaron en dos espacios diferentes, en uno de manera grupal, se elaboró un ejercicio de cadáver exquisito, en donde los asistentes por medio del arte, plasmaron como esta disciplina es una herramienta para la salud mental, por medio de esta actividad colectiva, se unió más el grupo, permitiendo vivir una experiencia enriquecedora para todos los presentes, también se tuvo acompañamiento por parte del psicólogo en práctica quien hizo parte del ejercicio, exponiendo sobre la gestión de las emociones es un asunto necesario e importante para nuestro desarrollo emocional,

Figura 4

Cuarto taller Introverme, autorretrato



Nota. Fotografía por Estefanía Gil Berrio, sede de ciencias agrarias U. de A.

(Ver más imágenes en los anexos)

Bajo el interrogante de ¿cómo quiero verme ?, una pregunta que busca pensar en presente y futuro, en donde se invita hacer un análisis interno, permitiendo tener en cuenta los conceptos

tratados a lo largo de estos talleres, un reto que busco que cada estudiante realizará mediante un autorretrato fotográfico. Por último, se cerró haciendo un ejercicio de socialización y charla, que permitió aclarar interrogantes, y realizando una invitación a seguir construyendo nuestra autoestima y salud mental en buenas bases para nuestra vida, no sobró demás dar las gracias a los estudiantes participantes por su asistencia, apoyo y disposición con estos encuentros.

(Ver Anexo # 4)

6. Análisis y resultados

Como bien sabemos, para el análisis y resultados de este estudio, tendremos en cuenta el desarrollo de los talleres: Cartografía corporal, Autorretrato pictórico, Autorretrato emocional, y Autorretrato.

Ahora bien, en el primer taller Cartografía corporal, (Ver anexo 1) puede observarse que en este encuentro el tema a tratar como base era el autoconocimiento, como se mencionó en la metodología, se dispuso de un primer momento, donde se realizó una charla sensibilizadora que motivara a los estudiantes para acercarse más a este concepto y lo puedan aplicar a sus vidas, donde es un factor necesario para el desarrollo emocional.

El objetivo planteado y desarrollado fue el de motivar en los participantes el proceso de autoconocimiento de sus vidas, manifestándose por medio del arte.

Es por esto que ya para la actividad planteada se realizó una serie de preguntas de carácter personal, que propiciará en ellos el ejercicio de autoconocimiento, en donde debían responder de manera artística a estos interrogantes en una hoja con la silueta de su cuerpo, destacamos algunos comentarios realizados por los estudiantes participantes ante la pregunta de ¿Qué percepción tuviste sobre este ejercicio de cartografía corporal?:

“A pesar de que requirió adentrarme a mi interior (valga la redundancia), en tan poco tiempo, siempre me han gustado este tipo de ejercicios, permiten de cierta manera sacar un espacio para el autoconocimiento y el crecimiento personal”.

“Me gustó tomarme un tiempo para pensar, y recordar aspectos de mi vida que pudieron dejar una huella y que a sol de hoy puedan seguir reflejando. Algunas respuestas dan más dificultad de aceptar y personificar”.

“Genera una sensación de liberación hacia los pensamientos, ayuda autocuestionarse y es un buen elemento para generar autoconocimiento”.

“Es o fue interesante, porque me permitió rescatar aspectos que en lo cotidiano no pienso mucho o que ya tenía en el olvido. Ayuda a darme cuenta de situaciones que tal vez no quiera enfrentar y otras que debería tener presentes más a menudo.”

Y ante la pregunta: ¿Cómo crees que este tipo de ejercicio puede ayudar con tu salud mental?, algunas respuestas fueron:

“Ayuda a identificar cosas que han tenido o tienen un eco en mí misma, haciendo que las afronte o por lo menos que advierta que existen”.

“Ayuda a sacar lo que uno siente de otra forma, hablar o escribir, es decir, las palabras a veces no son suficientes. El dibujo es más emocional para mí, entonces puede ser más fácil visibilizar lo que me gusta o incomoda”.

“Creo que con este ejercicio puedo salir de los trabajos y exposiciones con otro tipo de actividades”.

“A expresar aspectos que se reprimen”.

“Puede mejorar nuestra capacidad cognitiva, ayudarnos a identificar situaciones negativas que nos colocan en escenarios muy complicados y mejorar la percepción de estas por medio de dinámicas como la cartografía corporal”.

“Creo que logra saber que temas debemos abordar, o al menos saber que hay temas que no nos sentimos muy cómodos para abordar, que quizá sería bueno hacer algo con ello, da la posibilidad de detenernos a pensar, y hacer cosas que no haríamos en la cotidianidad”.

“Dibujar creo que siempre será una terapia, que permite un tiempo para nosotros, muy personal y armonioso, es bonito reflejar el flujo de la mente”.

estas respuestas y comentarios, permiten dar una mejor claridad respecto al cumplimiento de los logros planteados para este primer ejercicio, todas las personas encuestadas un total de 13 personas, dieron un balance positivo, lo cual permite denotar que es una actividad que facilita el autoconocimiento y que por medio del arte puede empezar a ir construyendo un mejor acercamiento al crecimiento personal, desde luego que para casi todos algunos interrogantes, propusieron un reto de confrontarse con ese pasado, algunos pasaron de alto esto, otros hicieron el ejercicio de examinarse internamente, esto nos sigue dando pistas de cuán importante y valiosos son estos espacios para los jóvenes estudiantes, son actividades que son muy aprovechadas ya que se hace necesario tener un tiempo para la reflexión. Por tanto, el resultado final de este primer encuentro ha sido muy satisfactorio, cumpliendo con los objetivos planteados.

Hacia el segundo taller que tuvo por título Autorretrato pictórico, (Ver anexo 2) se compartió una breve charla sobre la autoconfianza, concepto propuesto y clave para contribuir con nuestra seguridad y crecimiento personal, se puso de manifiesto la necesidad que se hace la confianza en nosotros mismos, para enfrentar nuestros miedos, y salir de esa zona de confort, que solo busca estancarnos.

El objetivo desarrollado durante esta actividad fue el de permitirnos acercarnos a una imagen propia hecha desde la memoria y la experiencia individual, mediante el interrogante de: ¿que veo cuando me veo? interviniéndola artísticamente por medio del color.

Para la elaboración de los autorretratos se observó gran disposición y voluntad, fue un ejercicio reflexivo donde cada uno utilizó sus herramientas innatas creativamente para hacer la representación, mediante el color cada asistente plasmó un gesto artístico que cubría su rostro, donde cada color representaba un sentir y una manifestación interna, que para ellos sería de gran revelación. La pregunta que debían responder al finalizar la actividad era la de:

¿Qué veo cuando me veo?, un interrogante que invita a la autoobservación, y a ir más allá del simple dibujo, que busca una trascendencia en cuanto a ellos, y a cómo se sienten emocionalmente.

Algunas respuestas a esta inquietud formulada grupalmente fueron:

“cuando me veo, veo a un ser capaz, veo una persona llena de metas, y sueños, una persona capaz de hacer lo que se propone, sólo que hay momentos que ese ser se minimiza, y creo que hay

veces que no se merece lo bueno que le pasa, pero ese lado oscuro ha hecho que aprenda a vencer ciertos temores, para saber y recordarme que soy capaz.”

“Veo alguien muy capaz, con sueños por cumplir, con muchos matices, y también dudas.”

“Una historia que vale la pena leer, amor de todos los tipos, ganas de vivir, pero distinto.”

“Hay mucho poder, mucha fuerza, mucho fuego, esperando explotar, pero siempre fluyendo”

“Alegría, fuerza, fuego”

“Veo a una persona consciente de sí misma, de sus logros y de lo que quiere hacer, alguien alegre y carismático, que le gusta hacer reír a la gente y disfruta reír con los demás. Veo una persona capaz con mucho carácter, pero al mismo tiempo muy sensible.”

“Veo a un ser muy oscuro”

Respuestas que dan una visión de cada estudiante, donde plasman su concepto frente a la imagen y frente a cómo ellos se relacionan consigo mismo y los demás,

Al socializar los ejercicios, se realizó unas cuentas preguntas encuestadora que permiten dan un mejor análisis general del taller planteado,

Una de las más importantes fue la de:

¿Cómo crees que este tipo de ejercicio artístico puede ayudar en tu proceso de autoconfianza?

Algunas respuestas fueron las siguientes:

“Aceptar mi imagen y reconocer su importancia, tener presente que somos diferentes y que puedo resaltar mis atributos sin compararlos con los de los demás”

“siento que al dibujarnos tenemos que aceptar la forma en la que nosotros nos percibimos para así poder retratarlo en una pintura, de este modo siento que así podemos conocernos y generar esta autoconfianza”

“Me ayuda expresarme, son ejercicios que liberan el alma”.

“Podemos aprender a querernos, a entendernos, comprender que no es solo resaltar lo físico, sino tener en cuenta cuales son las percepciones que tengo sobre mi persona y de lo que soy capaz de hacer, aprender a tomar riesgos y poderlos llevar al límite, es una manera crítica de autoexpresarnos”

“Tal vez uno se conoce o se concientiza al menos de lo que es, le pone atención a cada rasgo para pintarlo y aunque puede generar molestias, con la pintura todo se soluciona”.

“Ayuda a reconocermé y a saber que voy afrontar y solucionar las cosas de alguna manera.”

“saber qué es lo que mi subconsciente me dice, muy en el fondo”.

“Explorarme, reconocer como me percibo, nada es blanco y negro, en la vida tenemos muchos matices aceptar los colores y circunstancias que no nos gustan”

Según los datos recolectados mediante unas preguntas al finalizar el ejercicio, se puede determinar que dichos ejercicios artísticos potencian y facilitan esa comunicación emocional, denotando lo importante que se hace el papel que juega el arte y la salud mental, en las vidas de las personas, en este caso los estudiantes, se destaca la habilidad para desarrollar y solucionar mínimos detalles en el dibujo y la pintura, cada uno desde su experiencia se autorepresentó cumpliendo con los propósitos planteados al comienzo del taller.

Luego, en el tercer encuentro denominado como el autorretrato emocional, (Ver anexo 3) se propuso como objetivo a lograr representar mediante un autorretrato fotográfico, donde se permita explorar de manera sensitiva, y reveladora una parte de nuestra emocionalidad.

Al inicio del encuentro y para dar una información importante se destacó el papel de poder autoaceptarnos en nuestro proceso de vida, desvestirnos de todo juicio, tratarnos con cariño, recogiendo nuestras partes rotas, reconociendo nuestro valor, hace que se pueda desligar de toda idea, juicio, para amarnos tal como somos, donde el proceso de aceptación pueda entrar en acción para poder salir de esa monotonía en la que se suele caer en la vida, es de gran necesidad que estos planteamientos hablados puedan ser asimilados por cada asistente, para su proceso formativo, ya que así se genera un llamado a una sano desarrollo emocional.

Como se menciona en la metodología se elaboró una actividad que involucró el autorretrato y la emocionalidad, esta última parte fue un sorteo donde cada uno eligió al azar un pequeño trozo de papel y en cada uno guardaba una emoción, como: rabia, euforia, terror, desesperación, u otra (que básicamente era otra emoción que la persona pudiera elegir).

En este ejercicio a la par se desarrolló un ejercicio grupal de autorretrato dibujado, mientras un compañero utilizaba el otro espacio destinado para el autorretrato, que contaba con luces, tela de fondo, cámara fotográfica, trípode, y un control remoto para la elaboración de la imagen.

Ante la pregunta de: ¿Qué percepción tuviste sobre este ejercicio de autorretrato?

“tuve la percepción de que me sentía con mucha presión por dibujar algo muy característico de la otra persona y que ella se sintiera bien. Me di cuenta que me fijaba mucho en los defectos y trataba de no hacerlos”.

“Me pareció muy divertida e interesante retratar a nuestros compañeros de maneras diferentes, para que se nos hiciera más difícil la actividad”.

“Es muy interesante poder ver y conocer la percepción de las personas sobre ti, ayuda bastante tanto para la autoestima como para el autoconocimiento”.

“No conocer las expresiones de mi rostro, sentí que no era mi rostro en la fotografía”

También se hizo la siguiente pregunta que ayuda a determinar mucho mejor la actividad de autorretrato fotográfico, y nos permite tener una clara visión sobre la fotografía y la salud mental: ¿Crees que por medio de la fotografía puedes conocerte y aceptarte más a ti mismo, por qué? Las respuestas recolectadas fueron las siguientes:

“Si creo que la fotografía ayuda a conocerse y explorar experiencias desconocida, en este caso pude conocer el gesto eufórico (cosa que no pasa normalmente porque no tiendo a expresar intensamente la alegría que esté sintiendo”.

“Totalmente, porque nos deja vernos durante más tiempo, contrario al espejo que nos muestra la emoción del momento y luego desaparece”.

“Si, porque muestra más de lo que podemos percibirnos “

“Si, indudablemente. Cuando logro verme como soy, puedo proyectar lo que deseo”.

“Si, quizá todo incide desde el intentar aceptarte y no en evadir de esto sobre ti, y desde la fotografía se puede intentar”.

“Si, ya que nos ayuda a canalizar y expresar ciertas emociones”.

Finalmente, en el último taller que enmarca estos encuentros denominado Introverme, (Ver anexo 4) uno de los interrogantes planteados para examinar los datos fue el de: ¿cree que este taller te posibilita el reconocimiento de cambios en tu vida? (apariencia estilo, sentimientos...) las respuestas recogidas dicen:

“Totalmente, en la manera como resultan ser mis emociones según me sienta mi apariencia.”

“Si reconocerlos y aceptarlos.”

“Si ayuda bastante al autoconocimiento, y mejora bastante los ámbitos de mi vida”.

“Claro que sí, porque con este tipo de actividades que te hacen pensar en ti, nace que nos conozcamos más.”

“Indudablemente, me permite hacer preguntas muy interesantes”.

“Si pude verme en las versiones que tenía antes, que soy, hoy. por ejemplo, pude materializar(dibujar), lo que antes consideraba defectos míos, pero que he podido cambiar y ahora me siento orgullosa de exteriorizar”.

la encuesta terminó con una última pregunta que fue:

¿Crees que los talleres te permitieron generar un interés en estos conceptos trabajados como lo son el autoconocimiento, la autoconfianza, y la autoaceptación??

a lo que la respuesta recolectadas de los asistentes fue:

“sí, cada uno de ellos está pensado para incluso mejorar estos conceptos, porque cada uno tiene una profundidad más que otro, y eso hace que nos conozcamos mucho más”.

“es importante trabajar estos temas para la salud mental, que no se habla o expresa mucho, por lo que no se puede mejorar o avanzar en ellos”

“sí, autoconocimiento, sobre todo, pero las otras dos también”.

“sí, estos talleres me generaron interés en observarme y reconocirme por medio del arte y la fotografía, la seguiré usando para aumentar mi autoaceptación y autoconfianza, el arte en general me permite expresar mis emociones y autoconocerme.”

“sí, interés por pensarme, cómo me siento, cómo me veo, qué me está haciendo feliz o qué me está dañando, y con esto, cómo puedo mejorar, aceptarme y tener más empatía conmigo”.

“sí, y quisiera ahondar más en esto”.

la recopilación de estos comentarios, más los obtenidos en la dinámica de los talleres, mientras se conversaba y se socializaba, dan cuenta de lo bien recibido que fue la propuesta de Introverso en los estudiantes, la salud mental hoy en día está cobrando un papel demasiado importante en las personas.

Si bien desde principios de siglo XX con los hallazgos de nuevos saberes en cuanto al inconsciente y su protagonismo en la vida de los hombres, hoy se tiene una necesidad de primera mano en cuidar de nuestras emociones y la forma en que las trabajamos y convivimos con ellas.

se puede dar cuenta que las artes son un excelente aliado en la misión de comunicar y trascender a lo interno del ser estos mensajes de autocuidado y conciencia por nuestra armonía en la salud mental.

El balance de estos talleres llamados Introverso, permite ver que la salud mental en un espacio académico como lo es la Universidad de Antioquia es de urgente necesidad, si bien cada individuo debe responsabilizarse por sus emociones y sentimientos, la universidad y su dirección de bienestar muchas veces quedan aislados por completo como espacios generadores de ayuda para los mismos estudiantes, El miedo, la vergüenza, y el creer que desde las herramientas y conocimientos propios de cada estudiante pueden resolverse los conflictos, hace más dura la labor de este departamento de P y P. Es por eso que el acercamiento a la comunidad universitaria, concientizando aún más frente al asunto del auto cuidarnos puede en gran manera contribuir a generar lugares para el dialogo y la escucha de los universitarios.

Dado estas circunstancias se refleja una poca afluencia a los talleres por parte de los estudiantes, pero que, a su vez, este pequeño grupo es consistente con la participación y asistencia, frente a este conjunto de personas pudo establecerse un dialogo cercano que reflejó una comprensión de los conceptos sobre los cuales se trazaron como objetivos,

La fotografía y el arte permitió a los estudiantes universitarios conectarse con su mundo interior y expresar sus pensamientos y sentimientos, a través de imágenes visuales. Al capturar sus autorretratos de manera artísticas se produce la composición en la imagen, un asunto creativo que hace que los estudiantes pueden regularizar sus emociones, ya sea la felicidad, la tristeza, la nostalgia o cualquier otro sentimiento. Permitiendo procesos enriquecedores y reveladores para sus experiencias de vida, dando cuenta del poder curativo y transformador que tiene el arte sobre las emociones contribuyendo así a su bienestar emocional.

Además en el transcurso de las actividades tuvieron información, donde la pedagogía no solo desde el campo artístico sino desde lo psicológico, gracias al acompañamiento de un psicólogo durante los talleres fue de gran utilidad facilitando en ellos el hecho de gestionar y comprender todos estas emocionalidades, en donde se recalcó que hay días malos, de profunda desesperación, ansiedad y depresión, pero donde se enfatiza que estos momentos no son eternos, y que pueden superarse siempre y cuando así lo deseen con un buen desarrollo e inteligencia emocional, enfatizando en la interminable labor, pero necesaria y bella que es el la construir un conocimiento,

confianza , y aceptación propios, que son derivados de eso que llamamos autoestima, y que facilitan el caminar en nuestra vida diariamente.

A nivel personal si es posible expresarlo de esta forma, fue un proceso de mucho aprendizaje, que marca una gran experiencia en el papel como educador, es enriquecedor el proceso, sus adversidades que confrontan y hacen repensar el camino, descubriendo con ella nuevas maneras desde lo pedagógico en cuanto a la relación y fácil adaptación que tiene el arte para trabajar mancomunadamente con otros saberes, ese trabajo interdisciplinario sin duda consolida y afirma procesos investigativos como este.

7. Conclusiones

Después del desarrollo de esta investigación se puede evidenciar que se lograron los objetivos propuestos; identificar diferentes aspectos teóricos concernientes a la fotografía como estrategia didáctica para el desarrollo del autoconcepto, brindar herramientas teórico prácticas a través de la fotografía como proceso artístico y educativo , al grupo de estudiantes del programa de bienestar estudiantil de la Universidad de Antioquia; desarrollar talleres teóricos prácticos desde la fotografía como estrategia didáctica para la promoción de la salud mental del grupo de estudiantes de bienestar estudiantil de la Universidad de Antioquia.

La relación entre la salud mental y la fotografía no ha sido un asunto muy común en las investigaciones, pero sí se han hecho trabajos académicos como los que reseñamos en los estudios antecedentes, donde se puede mostrar que si es posible vincular la fotografía como un dispositivo para promover y fortalecer la salud mental.

La respuesta a esta pregunta planteada en esta investigación sobre cómo promover la salud mental en los estudiantes participantes de Bienestar universitario, desde la fotografía podría decirse que es generando una mirada introspectiva donde se reflejen todo este mundo emocional, y cosmovisión propia, que permita desnudarse de todo juicio, miedos, ansiedades, conflictos, en donde la fotografía pueda ser una extensión de la mente y del corazón. Siempre he pensado que el arte es una de las mejores formas de hacer catarsis, pues a través de confrontarnos con nosotros mismos es que todo esto puede salir a la luz, y puede darse este proceso de sanar, aceptar, confiar y tomar acción, generando así una sensación de bienestar personal.

La realización del taller Introverme con estos jóvenes en su envergadura fue muy positiva para los propósitos planteados en esta investigación, la comunicación de estos conceptos trabajados, el entorno, y la voluntad y deseo de participar de los estudiantes dieron forma en gran medida al éxito de estos encuentros, fue una invitación extendida a los estudiantes a seguir en ese proceso de afianzar en ellos la autoestima, el bienestar en reconocerse y amarse, y allí el arte fue de vital ayuda para que estos objetivos pudieran concederse, los autorretratos pictóricos y fotográficos dieron voz y fueron la manera en que los asistentes encontraron otro lenguajes de expresarse y confrontar sus sombras, también fue de gran importancia el acompañamiento de un profesional en el área como lo fue el psicólogo David Arango quien fue el complemento perfecto para brindar Ayuda y resolver dudas frente a estos interrogantes y aspectos emocionales.

Por lo que queda decir que, recogiendo los comentarios realizados a lo largo de estos talleres, es necesario más espacios que permitan el trabajo de la salud mental mediante el arte, se logró dejar un buen presente en el centro de práctica, y ojalá en el futuro se logre unir y propiciar estos ejercicios donde el arte sea un mediador y una herramienta que permita la construcción interna de identidad, y brinde una forma sensible y reveladora a los participantes del autocuidado.

Además, podemos visualizar en este trabajo el grupo de utilidades de la fotografía en que esta convierte al observador en protagonista activo, a través de la propia actitud creativa o como vehículo de sublimación de diferentes impulsos o conflictos personales, pero también permitiendo la asociación y expresión de contenidos emocionales frente a las imágenes ante él presentadas. Potencialidades estas de gran aplicabilidad educativa en el terreno de diversos abordajes psicodiagnósticos, psicoterapéuticos y, especialmente en la prevención de la salud mental.

Finalmente, se desea y espera que esta experiencia artística investigativa se expanda a todas las facultades de la universidad a través de la dirección de Bienestar Universitario en su departamento de promoción de la salud y prevención de la enfermedad; además que esta investigación contribuya a los avances y estudios en la relación y vinculación entre la fotografía y la salud mental.

8. Referencias

Andanafoto 2022. <https://andanafoto.com/para-que-sirve-el-autorretrato/>

Artes visuales, (2023) Autor: Equipo editorial, Etecé. De: Argentina. Para: Concepto.de. Disponible en: <https://concepto.de/artes-visuales/>. Última edición: 5 de agosto de 2021. Consultado: 11 de marzo de 2023

Barthes, Roland (1989). La cámara lúcida: Nota sobre la fotografía. Barcelona: Paidós Comunicación

Belén, A. (2020) John Berger: El modo en el que vemos <https://noktonmagazine.com/john-berger-el-modo-en-el-que-vemos/>

Belting H. (2007). Antropología de la imagen, Katz Editores, Madrid.

Berger, J (1972) Modos de ver, editorial Gustavo Gili, S.A, España.

Betancur H. (2021) Las artes plásticas como potenciador de la inteligencia emocional en un adolescente diagnosticado con depresión, monografía, licenciatura en artes plásticas. Facultad de artes, Universidad de Antioquia. Medellín

Bolaños, R (2021) Trabajar la salud emocional a través del arte; prevención de enfermedades mentales en la comunidad Mapuche. Proyecto final, licenciatura en pedagogía infantil, fundación universitaria Compensar. Chile

Bueno, Julián. (2015) Acerca de Sobre la Fotografía de Susan Sontag <https://www.lectura-abierta.com/sobre-la-fotografia-de-susansontag/#:~:text=Susan%20Sontag%20afirma%20que%20no,18>

Cartier, H (2003). Fotografiar del natural editorial Gustavo Gili, S1, España

Carrazana, Valeria. 2003, EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA–EXISTENCIAL, Universidad Católica Boliviana, La Paz, Bolivia.
<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>

Davini, Gellon de Salluzi, Rossi. (1978). Psicología General. Argentina: Kapelusz.

De la Serna I. (2004) Introducción: alteraciones de la imagen corporal. Monog Psiquiatría
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1148300>

Destri, M. L. (2014). Proyecto Enfocadas:" una experiencia grupal realizada con mujeres que sufrieron en el pasado violencia por parte de sus parejas, utilizando la fotografía y la narración como herramienta terapéutica". Arteterapia, 9, 225-246.

Duarte Quesada L. (2016) Fotografía 1 universidad de Ibagué, Colombia.

Editorial GG (2011), Crónica Autorretratos líquidos por Joan Fontcuberta en Encuentros PHE-
<https://editorialgg.com/blog/cronica-autorretratos-liquidados-por-joan-fontcuberta-en-encuentros-phe-2/>

Ferrández, A, (2020) El Universo de Platón por el Prof. Dr. D. Ángel Ferrández Izquierdo, académico de número de la Academia de ciencias de la región de Murcia.
<https://www.um.es/acc/el-universo-de-platon/#:~:text=El%20mundo%20de%20las%20formas,la%20verdad%20y%20la%20realidad>

Fontcuberta, J. (2011) “Por un manifiesto posfotográfico”.

<http://www.lavanguardia.com/cultura/20110511/54152218372/por-un-manifiesto-posfotografico.html>.

Fontcuberta, J. (2011). Crónica > Autorretratos líquidos por Joan Fontcuberta en Encuentros PHE
<https://editorialgg.com/blog/cronica-autorretratos-liquidos-por-joan-fontcuberta-en-encuentros-phe-2/>

Flórez, O. (2001) Investigación educativa y pedagógica. Bogotá, McGraw-HILL

Gomar, S. P., Royo, T. M., Calvo, F. G., & López, J. L. G. (2011). Uso del arte y de la creatividad en las terapias psicosociales. Estudio y valoración de resultados de la utilización de la fotografía con pacientes con un trastorno grave y crónico. Arte.

Hernández, M. (2011) la naturaleza de un fotógrafo, Dendra Médica, revista de humanidades. España.

Jordana, A. (2019) ¿Qué es la salutogenesis? <https://whi-institute.com/que-es-salutogenesis/#:~:text=tienen%20de%20especial%3F-%2BFQu%C3%A9%20es%20la%20Salutog%C3%A9nesis%3F,el%20bienestar%20en%20s%C3%AD%20mismo.> España.

MINSALUD, (2012). Plan decenal de salud pública, https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8777:2013-plan-decenal-salud-publica-2012-2021-colombia&Itemid=0&lang=es#gs&gsc.tab=0

MINSALUD. (2013). Ley de salud mental. Colombia, Ley 1616 del 21 de enero de, P. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

MINSALUD, (2015) Ley Estatutaria de Salud (Ley 1751 de 2015)

https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Normograma/docs/pdf/ley_1751_2015.pdf

MINSALUD, (2016) Política de Atención Integral en Salud.

2016. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%200429%20de%202016.pdf

MINSALUD, (2018). Marco legal de salud mental en Colombia. Studocu.com. pdf.

Mota, J. (2020). Qué es la fotografía artística, el arte en las imágenes.
<https://bptfotografia.com/que-es-fotografia-artistica-imagenes/>

Rodríguez, A. (2011) Cristina Núñez: "El autorretrato me desenganchó de la heroína"
<https://www.lavanguardia.com/salud/20110804/54195808445/el-autorretrato-me-desengancho-de-la-heroina.html>. La vanguardia, España.

OMS, (2013). Página oficial de la organización mundial de la salud <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

OPS, (2019). Salud Mental <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Panofsky, E. (1955) El significado en las artes visuales, alianza editorial S. A. España

Peña, H (2018) Estudio exploratorio de las emociones a través de las fotografías. Monografía
Licenciatura en Psicología Universidad Dr. José Matías Delgado (UJMD) El Salvador

Peña, N. (2011) Entrevista a Wendy Ewald. ¿Cómo desarrollar propuestas colaborativas
utilizando la fotografía? <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3793759.pdf>

Redacción National Geographic, (2022). ¿Qué es la salud mental según la
OMS?. <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/11/que-es-la-salud-mental-segun-la-oms>

Real Academia de la Lengua, (2022) Diccionario virtual. <https://dle.rae.es/arte?m=form>

Secretaría de Salud de Antioquia. (2022) <https://www.dssa.gov.co/index.php/programas-y-proyectos/salud-publica/item/136-salud-mental>

Secretaría de Salud de Medellín. (2022) <https://www.medellin.gov.co/es/secretaria-de-salud/salud-mental/>

Sivigila, (2022). Hay que hablar sin tapujo sobre el suicidio en las universidades. Medellín: <https://www.elcolombiano.com/inicio/aumentan-casos-de-suicidios-en-universidades-de-medellin-EL18461489>

Sontag, S. Sobre la Fotografía, Alfaguara. México, 2006

UdeA, (2022) Bienestar Universitario.

<https://portal.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/bienestar/bienestar/contenido/asmenulateral/ciclos-vida-academica>.

Viñuales, (2014) La fotografía como vehículo de inclusión y herramienta terapéutica. Actas del II Congreso Internacional de Educación y Accesibilidad. Museos y Patrimonio. En y con todos los sentidos: hacia la integración social en igualdad. España.

Tatarkiewicz,W (1990) Historia de seis ideas: arte, belleza, forma, creatividad, mimesis, experiencia estética Editorial Tecnos. España

9. Anexos

Anexo 1

Guía Didáctica 1: Introversia	Fecha: 13 / 04/2022
Tema: Cartografía Corporal	Lugar: Facultad de ciencias Agrarias U de A.
<p>Objetivo: Motivar en los participantes el proceso de autoconocimiento de sus vidas, manifestándose por medio del arte</p> <p>Planeación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y presentación por parte del practicante de Artes • Sensibilización y charla sobre el ejercicio y la corporalidad (duración aproximada 10 minutos) • Se da la directriz para que se formen parejas y así puedan ayudarse mutuamente, uniendo el papel sobre el cual cada uno desarrollará el ejercicio cartográfico (5 minutos) • Como segundo paso se solicita a los grupos que uno de ellos dibuje la silueta del cuerpo del compañero, que estará acostado encima del papel en tamaño real en la posición más cómoda. El propósito es que el estudiante realmente se identifique con el dibujo que está realizando. (10 minutos) • Seguidamente cuando ya todos los participantes dispongan de su silueta corporal dibujada, se empieza con el ejercicio, que consta de hacer una serie de preguntas que deberán ser respondidas una a una con un tiempo de mínimo de 2 minutos. Se solicita al estudiante que la única forma de responder a estos interrogantes es que dibuje símbolos, palabras o mensajes que representen su propio cuerpo y las experiencias que decida trabajar. (50 minutos) • Posteriormente después de realizado el ejercicio se dispondrá de un tiempo para que cada uno de los asistentes pueda hablar de su cartografía y de las sensaciones que le produjo el ejercicio (15 minutos) • Se cierra con una pequeña encuesta para analizar los resultados del ejercicio, esto como soporte para el informe y sistematización del trabajo de grado. (5 minutos) 	
<p>Actividades Realizadas: Ejercicio de cartografía corporal, en donde se dibuja la silueta representando nuestro cuerpo, y por medio de una serie de interrogantes se plasma un gesto, un dibujo, de manera artística.</p>	<p>Recursos y/o Materiales a utilizar: Block pines 35 x 50 cm Pinceles Vinilos (colores primarios, blanco y negro) Vasos desechables de plástico o cartón. Marcadores Lápices Cinta adhesiva transparente gruesa Lugar amplio, limpio y disponible para desarrollar el ejercicio en el piso, o que contenga mesas amplias.</p>
<p>Cierre: Reflexiones de los participantes sobre lo desarrollado en los talleres y cómo se sienten al finalizar el encuentro: Valoración de la actividad ¿Cómo se sintió? ¿Cómo le pareció el taller? ¿Aprendí a... ¿Me quedó una duda de... ¿Tengo una pregunta... Sugerencias</p>	<p>Evaluación: Actividad con buena calificación y valoración por parte de los asistentes, cada uno manifestó que el ejercicio permitió un acercamiento y motivación para seguir conociéndose más.</p>

Anexo 2

Guía Didáctica 2: Introverso	Fecha: 20 / 04/2022
Tema: Autorretrato Pictórico	Lugar: Facultad de ciencias Agrarias U de A.
<p>Objetivo: Permitir acercarnos a una imagen propia hecha desde la memoria y la experiencia individual, mediante el interrogante de: ¿que veo cuando me veo? interviniéndola artísticamente por medio del color</p> <p>Planeación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Saludo inicial ● Charla sobre la autoconfianza y su papel vital en la vida de cada individuo. ● Charla introductoria sobre el expresionismo, donde se presentarán por medio de imágenes referentes pictóricos para la mejor comprensión del tema. (duración aproximada 25 minutos) ● Explicación del ejercicio, se le entregara lo materiales a cada asistente, allí se deberá dibujar el rostro de cada uno de ellos, sin usar ningún tipo de ayuda fotográfica o por espejo, la idea es que se auto representen como ellos se ven así mismo, utilizando un lapicero, donde no podrán usar el borrador o corrector, el dibujo y en total todo el ejercicio artístico estará atravesado por la pregunta ¿que veo cuando me veo? (20 minutos) ● Luego de tener su autorretrato terminado, utilizaran los vinilos para intervenir por medio del color, y la gestualidad de los trazos su dibujo, pueden utilizar sus dedos como una forma para hacer de esta experiencia algo más significativo, o sino gustan se realizará con pinceles. (30 minutos) ● Luego de terminar el ejercicio, se hará una socialización en grupo para que cada integrante pueda hablar de su experiencia sensorial. (15 minutos) ● Se cierra con una pequeña encuesta para analizar los resultados del ejercicio, esto como soporte para el informe y sistematización del trabajo de grado. (5 minutos) 	
<p>Actividades Realizadas: Autorretrato dibujado e intervenido con lápices de colores, y vinilos, atravesado por la pregunta: ¿que veo cuando me veo?</p>	<p>Recursos y/o Materiales a utilizar: -Aula amplia, limpia con sillas y mesas computador Pantalla de tv o video beam block pinares 35x 50 cm Vinilos (colores primarios, blanco y negro) Vasos desechables plásticos o de cartón Cubetas de hielo, o paleta para mezclar los vinilos pinceles lapiceros</p>
<p>Cierre: Reflexiones de los participantes sobre lo desarrollado en los talleres y cómo se sienten al finalizar el encuentro: Valoración de la actividad ¿Cómo se sintió? ¿Cómo le pareció el taller? ¿Aprendí a... ¿Me quedó una duda de... ¿Tengo una pregunta... Sugerencias</p>	<p>Evaluación: Se pudo evidenciar que cada participante tuvo un gran interés en autorrepresentarse, y fue un ejercicio que confrontó a muchos frente a como se ven.</p>

Anexo 3

Guía Didáctica 3: Introversia	Fecha: 27 / 04/2022
Tema: Autorretrato Emocional	Lugar: Facultad de ciencias Agrarias U de A.
<p>Objetivo: Representar mediante un autorretrato fotográfico, donde se permita explorar de manera sensitiva, y reveladora una parte de nuestra emocionalidad.</p> <p>Planeación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● saludo inicial ● charla sensibilizadora sobre la autoaceptación y su importancia para el desarrollo emocional ● presentación básica sobre el autorretrato, y referentes fotográficos sobre éste ● explicación práctica sobre el uso y dirección de la luz, y sobre la psicología del color ● explicación de la actividad, cada asistente escogerá una emoción con la cual deberá realizar un autorretrato, las emociones pueden ser (rabia, miedo, desesperación, euforia etc.) (duración aproximada 25 minutos) ● en un espacio diferente a donde se está elaborando el taller se dispondrá de un pequeño estudio fotográfico con una tela negra de fondo, luces y trípode, acompañado de música de ambiente, para que de manera individual cada participante pueda elaborar la imagen de manera privada. dependiendo de la cantidad de asistentes se contará con un tiempo de 3 minutos a 5 minutos, para que puedan hacer el ejercicio, mínimo 3 fotografías por persona (duración aproximada 50 minutos) ● mientras va pasando cada participante, los demás realizaran autorretratos dibujados de cada compañero, siguiendo una serie de acciones. ● al final del ejercicio se dispondrá de un tiempo para que cada asistente describa su experiencia con el ejercicio (20 minutos) ● Se cierra con una pequeña encuesta para analizar los resultados del ejercicio, esto como soporte para el informe y sistematización del trabajo de grado. (5 minutos) ● 	
<p>Actividades Realizadas: Autorretrato fotográfico, donde se pone en escena una de las siguientes emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rabia -Terror -Desesperación -Euforia 	<p>Recursos y/o Materiales a utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 aulas amplias y adecuadas computador Pantalla de tv para presentación de imágenes -Lona negra de 2m de ancho por 3mt de largo Control remoto auto disparador para cámara fotográfica Trípode para cámara fotográfica Luces led o reflector para fotografía Control Auto disparador para celular Parlante para audio Block pinares 35x 50 cm Ápices de colores Extensión eléctrica (mínimo de 2 m)

Cierre: Reflexiones de los participantes sobre lo desarrollado en los talleres y cómo se sienten al finalizar el encuentro: Valoración de la actividad ¿Cómo se sintió? ¿Cómo le pareció el taller? ¿Aprendí a... ¿Me quedó una duda de... ¿Tengo una pregunta... Sugerencias	Evaluación: Actividad que logro de manera satisfactoria que los participantes lograran de manera creativa conectar con esa emoción, representándola de manera fotográfica
--	---

Anexo 4

Guía Didáctica 4: Introversia	Fecha: 4 / 05/2022
Tema: Autorretrato	Lugar: Facultad de ciencias Agrarias U de A.
<p>Objetivo: Aplicar todo los conceptos y experiencias vividas a lo largo de este taller por medio del ejercicio fotográfico, para autorretratarse.</p> <p>Planeación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Saludo inicial ● Charla sensibilizadora e introductoria al ejercicio, presentación de referentes fotográficos (duración aproximada 15 minutos) ● Explicación del ejercicio, por medio de 3 preguntas que están en 3 tiempos como pasado, presente y futuro, cada participante escogerá una de ellas para realizar un autorretrato fotográfico de manera libre, se dispondrá del mismo mini estudio fotográfico para que puedan realizar la fotografía en ese lugar ● Los interrogantes son: <ul style="list-style-type: none"> ● ¿cómo me veía antes? ● ¿Cómo me veo? ● ¿Cómo quiero verme? ● Nota: dependiendo de la cantidad de asistentes al ejercicio, se le otorgará a cada uno un tiempo para realizar la fotografía de 3 a 5 minutos. (duración aproximada (60 minutos) ● Socialización de la experiencia del ejercicio (duración aproximada 15 minutos) ● Se cierra con una pequeña encuesta para analizar los resultados del ejercicio, esto como soporte para el informe y sistematización del trabajo de grado. (duración 5 minutos) ● 	
<p>Actividades Realizadas: Autorretrato fotográfico de manera libre donde cada participante de manera creativa se autorretrato</p>	<p>Recursos y/o Materiales a utilizar: -2 aulas amplias y adecuadas Pantalla de tv para presentación de imágenes Dispositivos móviles: (celular, Tablet) o cámara fotográfica Lona negra de 2m de ancho por 3mt de largo Porta fondos de fotografía para tela Trípode para celular o cámara fotográfica Luces led o reflector para fotografía Control Auto disparador para celular Parlante para audio Extensión eléctrica (mínimo de 2 m)</p>
<p>Cierre: Reflexiones de los participantes sobre lo desarrollado en los talleres y cómo se sienten al finalizar el encuentro: Valoración de la actividad ¿Cómo se sintió? ¿Cómo le pareció el taller? ¿Aprendí a... ¿Me quedó una duda de... ¿Tengo una pregunta... Sugerencias</p>	<p>Evaluación: El final de estos 4 encuentros, fue algo muy revelador para los objetivos planteados, se logró que cada asistente pudiera evidenciar, acercándose y motivándose a los conceptos planteados como lo eran, el autoconocimiento, la autoconfianza, la autoaceptación, todo esto en fin de afianzar el proceso de autoestima e identidad de cada uno.</p>

Anexo 5

Taller 1 *Introverme*, cartografía corporal



Anexo 6

Taller 1 *Introverme*, cartografía corporal



Anexo 7

Taller 1 *Introverme*, cartografía corporal



Anexo 8

Taller 2 *Introverme*, autorretrato pictórico



Anexo 9

Taller 2 *Introverme*, autorretrato pictórico



Anexo 10

Taller 2 *Introverme*, autorretrato pictórico



Anexo 11

Taller 2 *Introverme*, autorretrato pictórico



Anexo 12

Taller 2 *Introverme*, autorretrato pictórico



Anexo 13

Taller 3 *Introverme*, autorretrato emocional



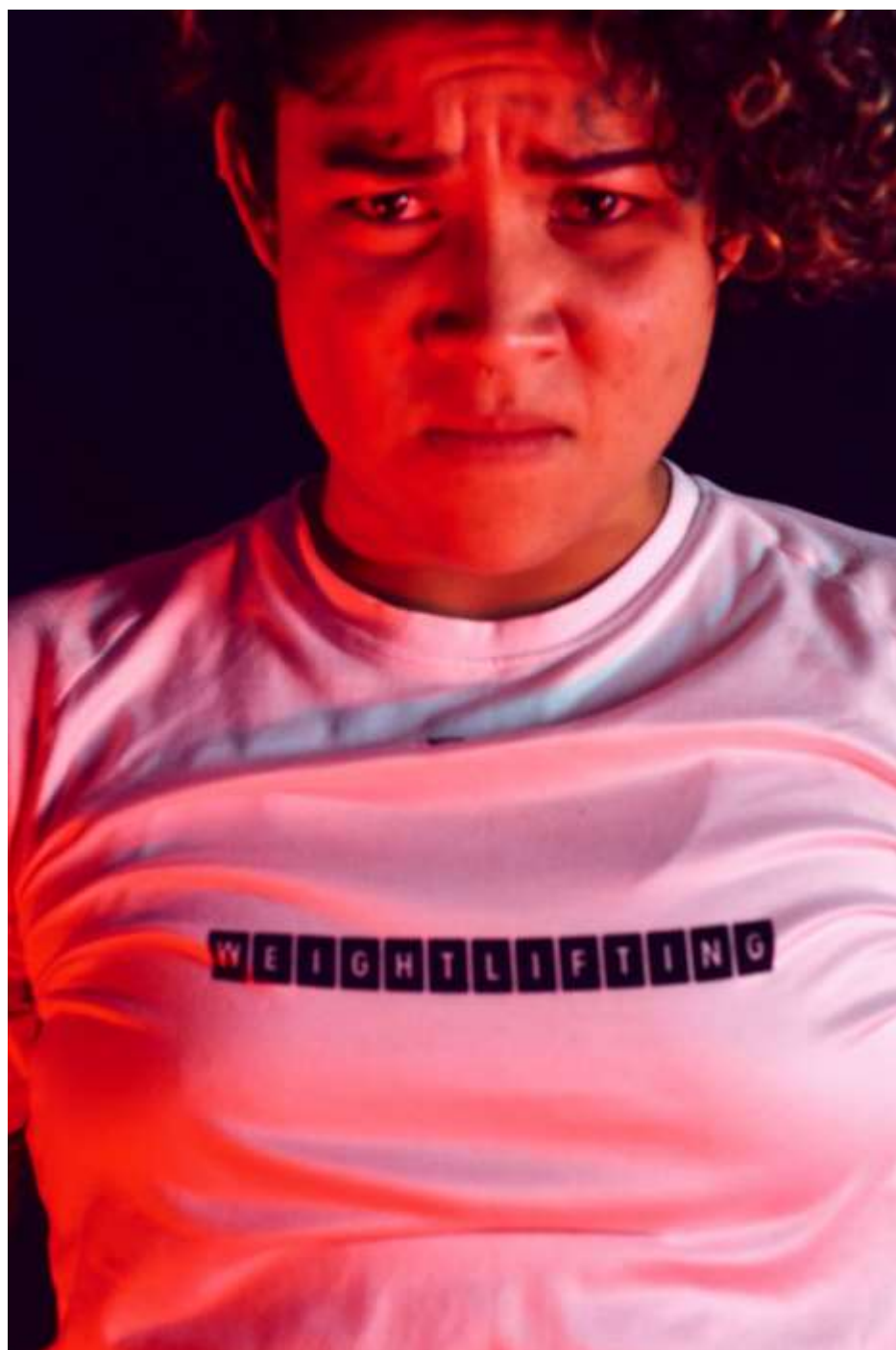
Anexo 14

Taller 3 *Introverme*, autorretrato emocional



Anexo 15

Taller 3 *Introverme*, autorretrato emocional



Anexo 16

Taller 3 *Introverme*, autorretrato emocional



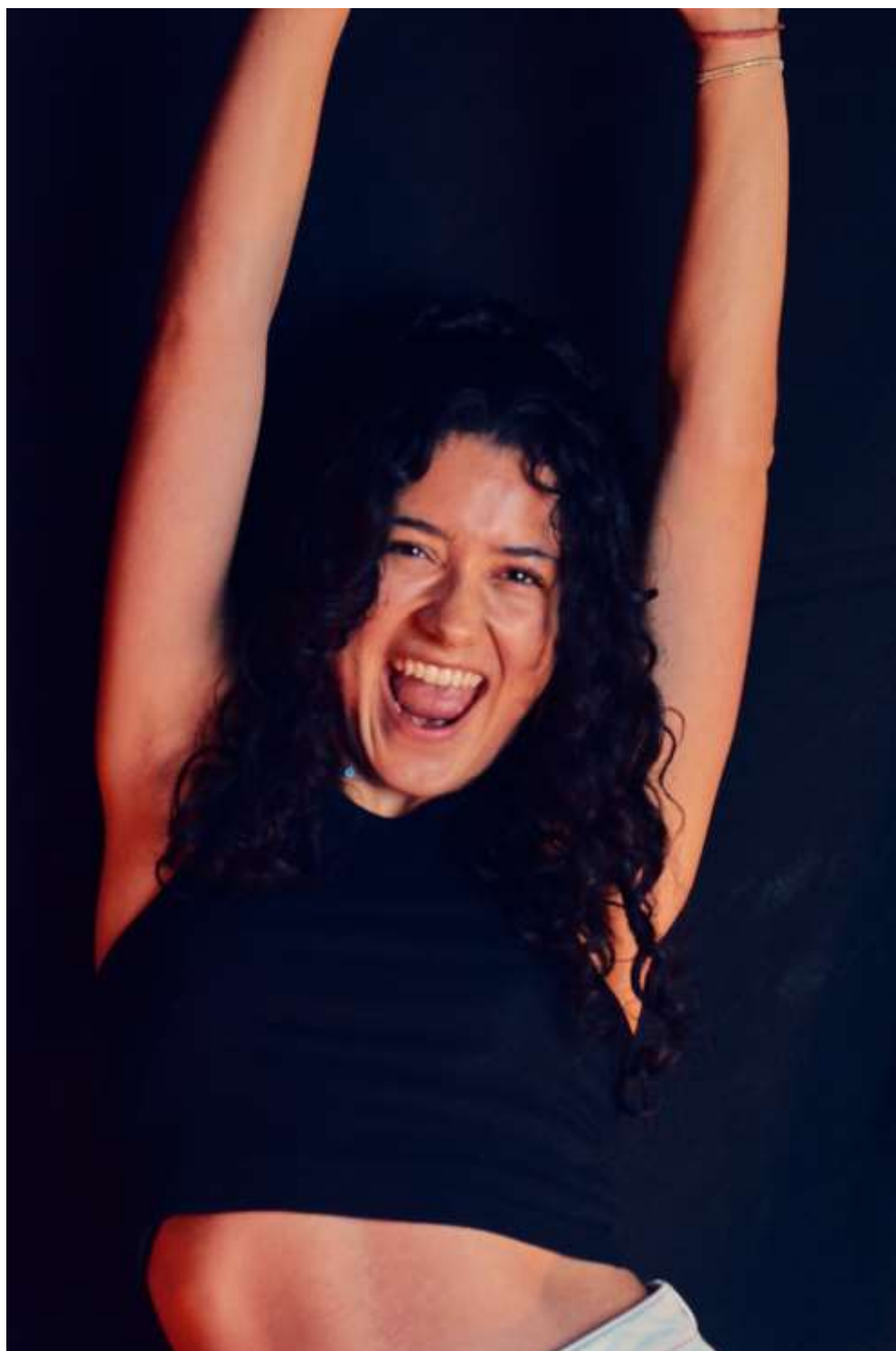
Anexo 17

Taller 3 *Introversme*, autorretrato emocional



Anexo 18

Taller 3 *Introverme*, autorretrato emocional



Anexo 19

Taller 4 *Introverme*, autorretrato



Anexo 19

Taller 4 *Introverme*, autorretrato



Anexo 20

Taller 4 *Introverme*, autorretrato



Anexo 21

Taller 4 *Introverme*, autorretrato



Anexo 22

Taller 4 *Introverme*, autorretrato



Anexo 23

Taller 4 *Introverme*, autorretrato



