

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ARQUITECTURA DISEÑO Y ARTES

CARRERA DE ARTES VISUALES

DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE ARTISTA VISUAL

“EPÍLOGO” DISEÑO DE UN PROCESO DE ARTE TERAPIA

KARLA BENÍTEZ CAZAR

DIRECTOR: MGTR DIEGO ARIAS

QUITO,2021

Dedicatoria	3
Introducción	4
CAPÍTULO I : ANTECEDENTES E INVESTIGACIÓN	5
1.1 El arte cómo terapia (Conceptualización del proyecto)	6
1.2 El arte y el bienestar emocional.	7
1.3 Catarsis o Liberación emocional	8
CAPÍTULO II: DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA DE ARTE TERAPIA	
2.1 Justificación de la guía de arte terapia.	11
2.2 Desarrollo de la guía de arte terapia	12
2.3 Introspección, estudio de caso y desarrollo de la obra.	13
2.4 Reflexiones y experimentaciones aplicadas.	19
2.5 Experimentaciones aplicadas por voluntarios.	25
CAPÍTULO III: EXPOSICIÓN (BlogWeb)	
3.1 Diseño del Blog	42
3.2 Reflexiones y conclusiones	47
3.3 Presentación y reflexión de Blog Web	48
3.4 Referencias Bibliográficas	

DEDICATORIA

A mis padres Anita y Jorge que me han apoyado a lo largo de mi carrera y de mi vida incondicionalmente y siguiendo de cerca mi formación profesional y humana .

A mis profesores y compañeros de la CAV que han sido parte fundamental de mi formación profesional y personal, sin su apoyo no hubiera sido posible llegar al día de hoy siendo madre y estudiante.

A la PUCE que me ha dado la oportunidad de ser un miembro activo en la comunidad estudiantil.

INTRODUCCIÓN

Al hablar de arte como liberación emocional para propósito de este trabajo me refiero al arte como un medio terapéutico, teniendo en cuenta que: todos los seres humanos somos emocionales y que el arte puede generar emociones siendo uno el espectador, o permitir exteriorizar emociones o estados de ánimo siendo uno el artista . En este caso al exteriorizar emociones a través del arte específicamente de manera plástica y visual, sería una acción en beneficio de quien la ejecuta o emplea medios artísticos en pro de su bienestar.

. El proceso de realización de la obra o ejercicio artístico puede ayudar a liberar emociones, a esto me refiero cuando hablamos de liberación emocional, al resultado que la expresión produce en los seres humanos. Poniendo un ejemplo simple. Las personas nos sentimos un poco mejor cuando expresamos aquello que nos aqueja, en voz alta.

CAPÍTULO I: ANTECEDENTES E INVESTIGACIÓN

En este capítulo se tratará la conceptualización del proyecto artístico que plantea este documento apoyándome en una investigación sobre los orígenes y tipos de arte terapia. Se investigará sobre la necesidad de procurar salud emocional en el ser humano a través de la sanación, así como la necesidad de expresión artística. Finalmente se estudiará la relación entre las artes visuales y el arte terapia.

1.1 El arte como terapia. (Conceptualización del proyecto)

Los efectos de la práctica y de la contemplación de las artes, se conocían, y se venían utilizando desde tiempos ancestrales; sobre la mente y lo que influye en las emociones y fisiología humanas. Pero será en el auge del psicoanálisis, las vanguardias artísticas y la Segunda Guerra Mundial que aparecieron los factores que propiciaron la aparición y desarrollo del arteterapia como disciplina. ("Arteterapia: Definición, Origen, Fundamentos y Ámbitos de Actuación | ddf", 2021)

Según la American Art Therapists Association (AATA) ¹ el arte terapia es colocar al arte al servicio de la psicología como una herramienta del área de salud mental que usa el proceso creativo para mejorar el bienestar mental y físico indistintamente de patologías o edades. Esta rama terapéutica está conceptualizada por la AATA bajo los siguientes fundamentos:

1. Todos los individuos tienen la capacidad de expresarse creativamente.
2. No es necesaria experiencia ni habilidad artística previa.
3. Emplea el proceso creativo en beneficio del individuo.
4. El producto es tan importante como la implicación en el proceso creativo.
5. Se implican en la subjetividad. Creatividad, conocimiento y placer.
6. Se sustenta en medios plásticos y visuales.

¹ Arttherapy.org AATA con sede en: 4875 Eisenhower Ave., Suite 240, Alexandria, VA 22304

Teniendo en cuenta estos fundamentos y definición este trabajo busca formular una metodología a través del proceso creativo, creando una guía aplicable tanto a nivel personal, como en el ámbito educativo y fuera del campo artístico.

Como primer fundamento según la AATA tenemos a la capacidad de expresión creativa, me gustaría añadir que además de la capacidad pienso que el ser humano tiene la necesidad de expresión artística y aunque no es el objetivo de este trabajo me gustaría compartir la siguiente reflexión; en algunos momentos me he detenido a observar el comportamiento de adultos indistintamente a su ocupación, cuando están frente a medios plásticos como pintura, plastilina o simplemente una hoja de papel, la tendencia de las personas es a tomar lo que tienen enfrente y moldear, rayar o dibujar aunque no tengan experticia en ello, la expresión nace instintivamente, este es un indicio de que no se necesita experticia para hacer arte.

En el contexto actual debido a la pandemia por covid19 es necesario pensar en la salud mental y el bienestar emocional como un tema de interés público.

En Ecuador en el año 2015 dentro de un encuentro de trabajo entre funcionarios del ministerio de cultura y patrimonio del Ecuador, y el teórico Luis Camnitzer. comentó: “Aquí sería muy bueno que piensen en construir una relación entre el arte y salud pública”. Esto lo dijo años antes de la pandemia que ahora nos pone frente no solo a la crisis de salud por covid sino a una posible crisis de salud mental.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente me gustaría proyectar este trabajo y su posible contribución a futuro, puesto a que en los próximos años se deberá trabajar arduamente en cuanto a salud mental y bienestar emocional, que a consecuencia del aislamiento dejará secuelas en todos nosotros. Este es un tema de especial interés ya no solo para el sistema educativo, porque aunque es precaria sí existe una relación establecida en nuestro país entre el arte y la educación pública, que ahora se dificulta más por la modalidad online. Hago esta reflexión solo para sentar el precedente en este documento de que existe un gran camino por delante para el arte y el arte como terapia.

En el segundo fundamento enumerado anteriormente podemos encontrar que no se necesita experiencia o conocimientos artísticos así como en el tercero vemos que se refiere al proceso creativo en beneficio del individuo, estos dos fundamentos (3 y 4) nos hablan del proceso de creación para el cuál a pesar de no necesitar conocimientos en dibujo u otro medio artístico pienso que sí sería necesaria una guía en la elección de materiales o espacios de trabajo adecuados mismos que no deben tener obligatoriamente una finalidad de estudio científico. Aquello podría o no alterar el beneficio terapéutico en el individuo. Recordemos que el objetivo de esta metodología es la liberación emocional del individuo, y que es alternativa a las terapias ²convencionales; entre las cuales están la psicoterapia interpersonal, terapia ocupacional, terapia cognitivo conductual y en un contexto más actual la terapia basada en mindfulness.

Todo aquello, nos lleva al cuarto fundamento. “El producto es tan importante como la implicación en el proceso creativo”.

En el caso de este trabajo de grado el producto, es decir, las obras realizadas como parte del estudio de caso, y al ser estudiante de la carrera de Artes Visuales el producto es fundamental pues será expuesto y sometido a criterio académico. Por otra parte si esta metodología a desarrollarse es aplicada fuera del medio académico de las artes el producto a mi parecer es relevante al cumplir el objetivo del individuo que lo realiza como arte terapia siendo el verdadero protagonista del proceso creativo.

² **Terapia cognitivo conductual:** Así pues, el objetivo de este tipo de terapia es modificar las creencias, pensamientos y hábitos disfuncionales con una serie de técnicas cognitivas y conductuales. Por ejemplo, el entrenamiento en habilidades sociales, las técnicas expositivas, el modelado o la reestructuración cognitiva, entre otras. **La psicoterapia interpersonal** es un modelo terapéutico ideado por Klerman, Weissman y colaboradores, y se basa en el análisis crítico de los elementos sociales que influyen en el desarrollo de psicopatologías. Trabaja sobre las conexiones entre los síntomas y los problemas interpersonales actuales, tales como problemas en las relaciones. **Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness** (MBCT, por sus siglas en inglés) se considera una terapia de tercera generación. Estas terapias se centran en el diálogo y el contexto funcional de la persona, y buscan la aceptación y la actitud no enjuiciadora como manera de mejorar la salud emocional de las personas.

El MBCT fue desarrollado por Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale, como un programa de ocho semanas para la prevención de recaídas en pacientes con depresión, el estrés emocional y la ansiedad. Combina ejercicios de meditación y atención plena con el aprendizaje de habilidades de la terapia cognitiva, como la detección e interrupción de patrones desadaptativos de pensamiento que llevan a sufrir depresión o ansiedad.

“El inconsciente percibe, tiene propósitos e intuiciones, sentimientos y pensamientos como la mente consciente”. (Jung, 1931)

En el quinto y sexto fundamento se habla de creatividad, conocimiento, placer y subjetividad a través de medios plásticos; que para fines de este trabajo dentro de la metodología a desarrollar son libres, es decir el aplicante no necesitaría más conocimientos previos que la guía descrita en la metodología. Al ser libre el resultado es decir no sujeto a análisis psicológico su único objetivo es el que el aplicante se plantee a sí mismo. En la guía de arte terapia a desarrollarse, el ejercicio es un fin en sí mismo, la aplicación del ejercicio arroja su resultado desde el momento en que la persona toma la decisión de realizarlo.

Los medios plásticos facilitan este proceso puesto a que como lo plantea Jung el inconsciente guarda infinidad de recursos que pueden ser expresados plásticamente.

1.2 El arte y el bienestar emocional.

El arte terapia como método tiene su origen en Estados Unidos en 1940 por Margaret Naumburg (1890 – 1940) junto a Edith Kramer fueron reconocidas precursoras del arte terapia; Naumburg fue la primera psicoterapeuta en proponer la plástica como herramienta de tratamiento en sus investigaciones. Kramer por otro lado derivó el arte terapia de la práctica y el proceso artístico.

Margaret Naumburg manifiesta que para trabajar una terapia artística el individuo no necesita entrenamiento previo puesto que todo ser humano posee una capacidad latente para manifestar sus conflictos internos en formas visuales y la ventaja del arteterapia está en derribar la barrera de la expresión verbal que muchas veces se manifiesta en la psicoterapia.

“En el proceso creativo podrá descubrirse a sí mismo y al mundo externo desde una perspectiva diferente, estableciendo una relación entre estos”. (Kramer, 1974)

Si relacionamos estos conceptos a la psicología Junguiana se manifiesta que al ser la expresión plástica un lenguaje simbólico, de menor control consciente, permite acceder a contenidos tanto del inconsciente personal como colectivo. Esto facilita el reconocimiento de la *sombra* o de aquellos aspectos que la conciencia ha dejado de lado. (COVARRUBIAS OPPLIGER, 2006).

Ventajas del Arte Terapia

Entre las ventajas del arte terapia planteadas por (COVARRUBIAS OPPLIGER, 2006) podemos encontrar las siguientes y sus definiciones en psicología:

Proyección: Es definida por ³Dorsch como el desplazar hacia el exterior procesos interiores, al experimentar o vivenciar cualidades subjetivas, que serían vistas como algo exterior. Por otro lado la ⁴Gestalt define la proyección como el desplazamiento inconsciente de sentimientos, impulsos instintivos, culpas y otros hacia situaciones u objetos distintos.

Catarsis: Dice Dorsch que el concepto proviene de la poética de Aristóteles. Durante la experiencia estética las emociones son excitadas, exacerbadas y de esta manera “purgadas” o eliminadas

Disminución de las defensas: Según Dorsch defensa se define en psicología como una de las fuerzas instintivas fundamentales en la relación con el mundo exterior como respuesta a lo que se experimenta como amenaza o activamente como ataque, lucha o conflicto. Se encuentra siempre en los distintos tipos de conducta y de excitación. El arte, al ser un medio de expresión menos familiar, puede llevar a que surjan elementos inesperados,

³ El Diccionario de Psicología de Friedrich Dorsch es una obra de referencia indispensable tanto para los estudiantes como para los especialistas en psicología y en otras disciplinas afines. Por su afán de claridad y por su exhaustividad, constituye una herramienta de trabajo realmente útil, comprensible y fiable. Desde su primera edición, el diccionario Dorsch ha ido incorporando los cambios más relevantes en la materia y los últimos avances de las investigaciones. Buena parte de los artículos corresponden a sectores que actualmente son objeto de particular atención, como la biología, la lingüística, la cibernética, la teoría de la información, la teoría de los sistemas, la elaboración de datos y las modernas técnicas de diagnóstico.

⁴ Psicoterapia Gestalt y psicoterapia gestáltica) es una psicoterapia que tiene como objetivo sobreponerse a ciertos síntomas, permitir llegar a ser más completo y creativamente vivo y liberar de los bloqueos y asuntos inconclusos que disminuyen la satisfacción óptima, la autorrealización y el crecimiento.

También, puede definirse como una forma existencial/experimental que enfatiza la responsabilidad personal y se enfoca en la experiencia del individuo en el momento presente, la relación entre el terapeuta y el paciente y el ambiente y contexto social de la vida de la persona y los ajustes que hace la gente como resultado de la situación general que le rodea.

Se le considera parte de la psicología humanista (o Tercera Fuerza) dentro de la psicología de la posmodernidad, la cual se caracteriza por no estar enfocada exclusivamente a tratar al enfermo y a sus psicopatologías, sino también para desarrollar el potencial humano, desde un ejercicio de la psicología positiva. Sin embargo, otros autores prefieren referirse a ella como una psicología existencial, más que como una psicología humanista, pues el concepto de autorrealización de la psicoterapia gestáltica implica la necesidad de una interacción entre el organismo y el campo, en el establecimiento de una relación con otros o con el mundo.

La Asociación Psicológica Estadounidense (APA) se refiere a la terapia Gestalt como uno de los tres tipos de terapia humanista especialmente relevantes, y señala que se basa en el «holismo organísmico», la importancia de ser consciente del aquí y ahora y que cada uno acepte la responsabilidad de sus propios actos.

contrarios a la intención del creador.

Resiliencia: las artes visuales usadas en arte terapia permiten reforzar el sentido de control y de autoestima, entre otras cosas. Estos elementos permitirían detectar los mecanismos que el paciente ha usado para adaptarse y funcionar en la vida. Es por eso que cabría detenerse en aquellos aspectos del aplicante reflejados en la terapia artística, que muestran elementos resilientes de la conducta.<sup>[L]
[SEP]</sup>por (COVARRUBIAS OPPLIGER, 2006)

1.2 Catarsis o Liberación Emocional

En el punto anterior mencionamos la definición psicológica de catarsis, en este punto me gustaría desglosar brevemente ese concepto y el de liberación emocional que considero uno de los objetivos más importantes de este trabajo además de una necesidad humana dentro del desarrollo personal.

Además de la definición de Dorsch presentaré a continuación distintas definiciones dentro del campo de la psicología que permitan comparar conceptos y llegar a una conclusión sencilla sobre ellos considerando sus puntos de vista.

Catarsis: según Anaya (2004) la catarsis tiene una enorme importancia en la historia del psicoanálisis. Implica descarga y corresponde al recuerdo más o menos explosivo de una situación, acompañado de sus componentes afectivos. La catarsis y la ⁵aireación son básicas en el psicoanálisis y en cualquier tratamiento. Es obvio que proporciona al paciente posibilidades fundamentales de desahogo. Según Anaya, “el psicoanálisis, sin embargo, dista de ser suficiente, dado que, si bien descarga en algo el conflicto dinámico, éste se vuelve a cargar, a la manera de un dique se abre, permite la salida del agua que contiene para eventualmente, volverse a llenar. La descarga del conflicto por sí sola, no implica automáticamente la resolución de éste”.

Además de este concepto podemos encontrar varias definiciones y reflexiones no necesariamente académicas como la idea de que catarsis es la liberación, a través de la palabra, de las ideas relegadas al inconsciente por un mecanismo de defensa. Con esto nos referimos a que como lo mencioné anteriormente según C.G Jung nuestro subconsciente

⁵ Acción y efecto de airear o airearse.

guarda todo aquello que podría lastimarnos conscientemente y esto al ser reprimido puede causarnos problemas emocionales sin razón “aparente”, he ahí la importancia de la expresión artística que ayuda a liberar estas emociones reprimidas creando así la catarsis.

Para comprender mejor el concepto de catarsis podemos encontrar algunas respuestas de lo que guarda la mente humana según C.G Jung; por ejemplo nos plantea el concepto de *sombra* descrito en los diccionarios de psicología de la siguiente manera:

Sombra - Según Jung la *sombra* está compuesta por los aspectos ignorados, rechazados e inadaptados del sujeto que pueden irrumpir en la conciencia sin aviso, traducándose entonces en estados de ánimo o conductas que el mismo sujeto no puede explicar ni adscribir a sí mismo. La sombra puede ser proyectada en otros, cuando asignamos cualidades a otras personas que rechazamos en nosotros mismos. (Ostrov 1978)

Mientras las cualidades fuertes se intensifican en la conciencia, el lado más débil e inadaptado se retrae hacia el inconsciente. Allí formará una *constelación* que, una vez cargada de libido o energía suficiente, sale a la superficie bajo la forma del complejo autónomo llamado *sombra*, que viene a representar el lado más débil u oscuro de la personalidad. En la condición neurótica la *sombra* aumenta considerablemente cubriendo gran parte de la personalidad

“La *sombra*, ubicada en el inconsciente personal, puede ser controlada, pero cuando se desplaza a estratos más profundos, dicho complejo adquiere cualidades ⁶arquetípicas, adquiere más energía y ejerce más fácilmente su efecto. En este caso, la sombra ya no será expresada como una figura del mismo sexo del sujeto, sino del opuesto, es decir, la sombra se transforma en anima (en el hombre) o en animus (en la mujer). Si bien esta situación tiene efectos desagradables o negativos, Jung considera que forma parte del proceso creador de la individuación, por cuanto integra conciencia e inconsciente”. (Progoff Ira, 1967.)

“La *sombra* se representa en los sueños como otra persona del mismo sexo que el soñador. Consolida las cualidades inconscientes personales reprimidas del que sueña, su otra

⁶ Un arquetipo es el primer modelo de alguna cosa. El concepto, en este sentido, puede vincularse a un prototipo: el molde original en que se produce por primera vez un objeto. Los arquetipos son patrones de los cuales derivan otros elementos o ideas. Puede tratarse de algo físico o simbólico, siempre capaces de generar algo más a partir de sí mismos. Julián Pérez Porto y María Merino. 2015.)

personalidad. En la medida en que el individuo no es consciente de su *sombra*, atribuye a los demás aquellas cualidades que rechaza y no puede aceptar en sí mismo” (Kaplan H y Sadock B 1992.)

CAPÍTULO II: DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA DE AUTO ARTE TERAPIA

2.1 Justificación de la guía de arte terapia.

- Formular una metodología, que pueda ser utilizada como arte terapia, por cualquier persona interesada, y crear una guía visual para que esta metodología pueda ser aplicada tanto a nivel personal como educativamente.
- Aplicar la metodología a través de la formulación de piezas visuales de las emociones, memorias y experiencias con el fin de emprender una búsqueda personal orientada a la sanación psicológica de quien lleva a cabo el ejercicio de la guía y utilizarlo como caso de estudio.

2.2 Desarrollo de la Guía de arte terapia

A continuación detallaré los factores que a lo largo de esta investigación y de mi carrera en la CAV he recopilado para esta metodología, basados en experiencia personal y en los fundamentos de la AATA descritos en el primer capítulo de este trabajo.

Factores previos:

- 1.- Planteamiento de **sustento auditivo – musical**; identificación de álbum o lista de reproducción única con la cual se trabajará durante el proceso del ejercicio creativo, meditación previa al ejercicio.
- 2.- Planteamiento de la **iluminación** con la que se realizará el proceso creativo individual tales como: luz cálida o fría, natural o artificial, así como el espacio designado para el trabajo

En este punto me gustaría enfatizar en que el ambiente de trabajo incluyendo la temperatura o el clima son fundamentales para percepción psicológica de la realidad y los hechos.

- 3.- Identificación del **formato y soporte** requerido para la obra.
- 4.- Realización de **bocetos previos** en caso de ser necesarios, aunque al ser un proceso experimental puede realizarse la obra ⁷*Alla prima* o directamente como parte del proceso .
- 5.- Identificación de **materiales** todo tipo de medios visuales referentes al proceso interpretativo.
- 6.- Inicio del proceso con recomendación a ser registrado en audio, fotografía y video.

Factores durante el proceso:

Son los factores durante el proceso no obligatorios dentro de la guía para el público, estos están pensados como parte del desarrollo de este trabajo.

- 1.- Registro durante el proceso.
- 2.- Investigación sobre cuestionamientos propios del proceso.
- 3.- Continuación del proyecto escrito y estudio de caso.
- 4.- Evaluación del estado anímico de la artista con respecto a la obra.

⁷ *Alla prima* (del italiano, «a la primera») es una técnica de pintura directa consistente en modelar las formas y figuras mediante pinceladas de color aplicadas directamente sobre el lienzo, sin un boceto inicial o dibujo previo detallado, y de forma «húmedo sobre húmedo».

2.3 Introspección, estudio de caso y desarrollo de la obra.

Caso Karla Benítez. Diseño del proceso de arte terapia, reflexiones y antecedentes.

No sé exactamente cuándo nació mi interés por el arte, porque sinceramente creo que fue desde muy niña. Pero en mis recuerdos más lúcidos están patrones recurrentes a la hora de pintar o dibujar que es lo primero que aprendí a hacer, recuerdo que para sentarme a trabajar primero me inspiraba en un tema, generalmente eran hadas, duendes, películas o fantasías infantiles. Preparaba la luz baja como velas o lámparas que no iluminaran por completo el espacio porque había algo en las sobras que me llamaba la atención, ponía música como soundtracks de películas, generalmente instrumental pues la música con letras me distrae hasta ahora. Usaba cualquier cosa que encontraba, cartones o retazos de tablas a veces bastidores o hasta paredes y podía pasar horas en una especie de trance creativo.

Más adelante cuando entré a la carrera de Artes Visuales seguía aplicando estos patrones para hacer mis tareas, y fue así como me di cuenta que iba a hacerlo siempre que tuviera que hacer arte. Durante los primeros semestres experimenté depresión crónica lo que me hizo emprender una búsqueda de catarsis emocional, la carrera de artes visuales fue el medio perfecto que encontré para expresarme ya que estaba rodeada de compañeros y docentes con alta sensibilidad y empatía, en el año dos mil quince tuve un intento de suicidio que resultó en un diagnóstico psiquiátrico de ciclotimia que es un trastorno bipolar depresivo que ocasiona cambios de humor abruptos, empecé con medicinas como antidepresivos, hipnóticos y reguladores del humor por cerca de un año, mientras tanto luchaba por mantener a flote mis estudios. En ese punto el arte se convirtió en el pilar de expresión en un ambiente seguro pues en la carrera cada estudiante elige sobre qué temas trabajar bajo la guía de la teoría y la práctica que se imparte para formar artistas.

Más tarde quedé embarazada (durante el quinto semestre de mis estudios), lo que me hizo dejar las medicinas y buscar alternativas para mantener mi salud emocional y mental, fue así como descubrí un camino espiritual mediante; meditación, coaching holístico, terapia humanista, Budismo y ley de atracción. Dentro de ese camino la expresión artística estuvo presente no solo en las artes visuales sino también en las escénicas, fui parte del coro de la universidad, una contienda para representación estudiantil y un concurso de belleza lo que fortaleció mi autoestima y salud mental. A partir de eso y durante mis últimos semestres decidí formular una metodología de arteterapia para ayudar a mejorar la calidad de vida.

Antecedentes Emocionales del caso.

A continuación presentaré algunos ejemplos de los ejercicios que contribuyeron a mi sanación emocional, realizados durante los primeros semestres de la carrera de artes visuales entre los años 2015 y 2016. Las fotografías de estos ejercicios fueron solo parte del registro casual y sin objetivos académicos muchas de ellas no son de la mejor calidad y la mayoría de estos ejercicios fueron quemados en 2017 como parte de una terapia.

Autolítico 2015

Pastel sobre cartulina 40 x 60

Este dibujo hace referencia al intento de suicidio del 2015, llamado en la medicina como atentado autolítico, en el representé las medicinas ingeridas en grandes cantidades y el daño fisiológico que causaron.

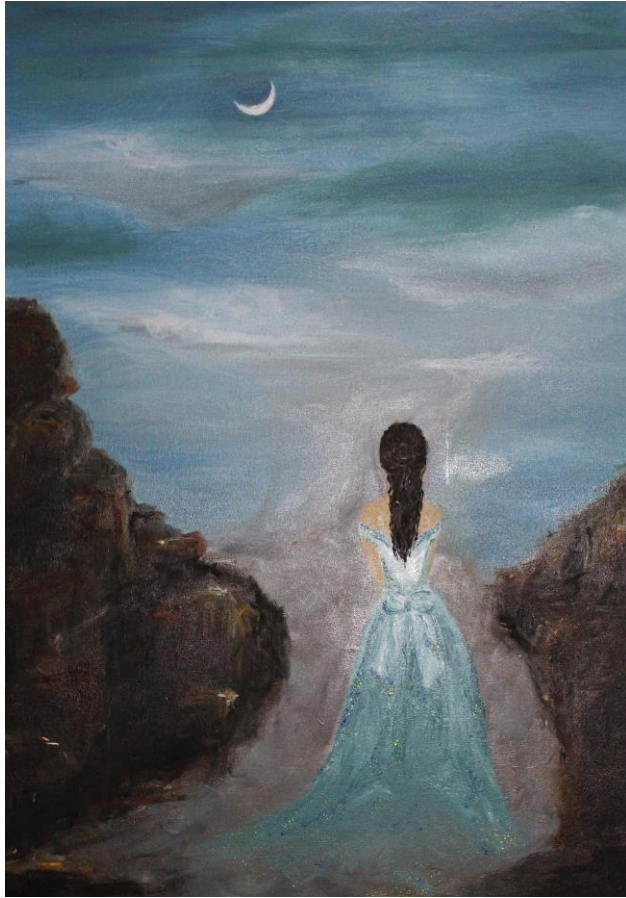


Descanso 2016

Óleo sobre canvas 60 x 90

Esta es el ejercicio que más tristeza me causa al ver pues era una despedida acompañada del siguiente texto:

Sé que no debe amanecer, no es el momento, la oscuridad no solo era el mejor ambiente para esconder una emoción, era hora de fingir con palabras y callar con besos cobardes, de aquellos que suponen la ilusión y matan en el silencio, la dama más hermosa no me dejará mentir de mi momento, que aunque viva crea encontrarse, se algo de su secreto, el tiempo de oscuridad no había sido el suficiente, la incertidumbre e indiferencia eran ahora más dolor que solo actitudes frías, que las palabras cubiertas por una neblina eran capaces de olvidar los dilemas en un instante efímero como el tiempo mismo en una vida de simple existencia, la amaría en silencio, con besos cobardes, y timoratas palabras solo una vez más, mientras una luna agonizante haga de las tuyas en un día que nunca debió iniciar. (Alejandro Vinueza 2016)



Sonda Nasogástrica 2015
Óleo sobre canvas 20 x 30

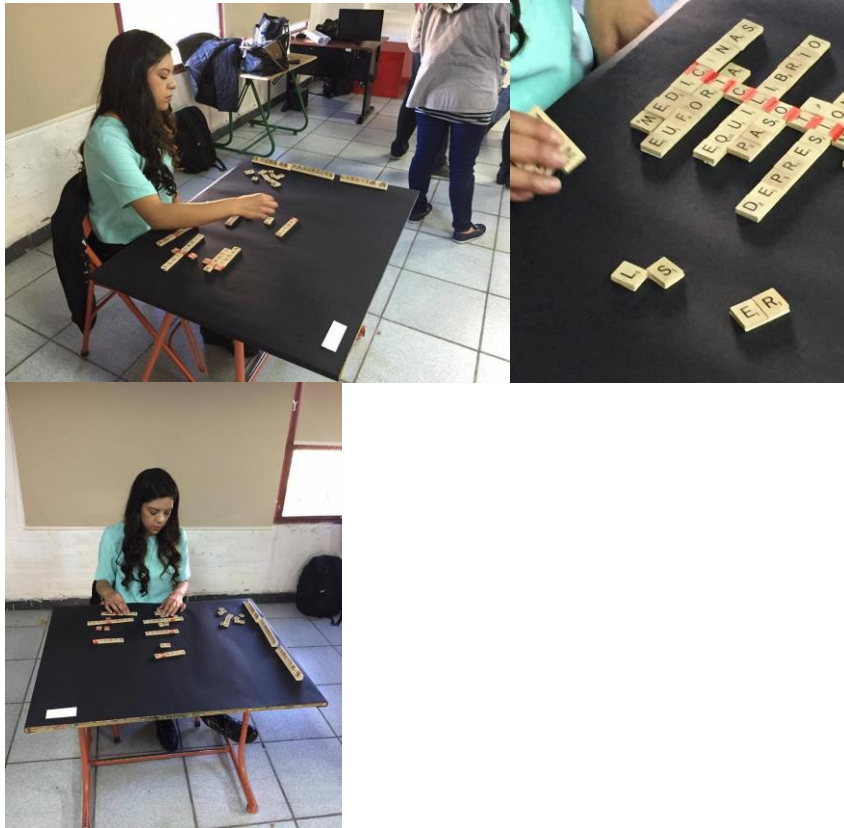
Este ejercicio representa mi visión del lavado estomacal que tuvieron que realizarse con carbón activado para salvar mis órganos del daño causado por la intoxicación.



Ciclotimia 2016

Performance.

El performance ciclotimia consistió en comunicar a través de fichas de scrabble, la definición del trastorno que me habían diagnosticado, fue la primera vez que hacía público mis síntomas.



Ana saltó frente al tren 2016

Óleo sobre canvas 20 x 30

En este ejercicio realicé un autorretrato inspirado en mi obsesión con el personaje de Ana Karenina de la novela de León Tolstói, una mujer infiel que termina quitándose la vida.



2.4 Reflexiones y Experimentaciones aplicadas.

Durante el diseño de esta metodología y guía de arte terapia a partir del 2018, he realizado las siguientes obras como parte de la carrera de artes visuales, bajo la guía de arte terapia que he venido desarrollando y también como parte de mi proceso de sanación emocional trabajando temas personales. La liberación emocional, catarsis y sanación las considero necesarias en cada faceta de la vida no solo mientras se atraviesan momentos difíciles, en mi caso llevo cuatro años sana psicológicamente aunque nunca de haber situaciones que necesite expresar y liberar. Considero importante para objetivos de este trabajo reflexionar sobre los antecedentes presentados anteriormente y el proceso del estudio de caso que demuestra que el arte logró generar un cambio y sanación en mi estado psicológico, dentro de la investigación se presentó que el proceso es un fin en sí mismo pues este logra sus objetivos mientras se trabaja en el ejercicio de liberación emocional.

Ejercicios :

Hermano

Hojas sobre canvas 60 x 70

Iluminación: lámpara

Audio: Four Dimensions - Ludovico Einaudi

Espacio de trabajo: cuarto de estudio.

Boceto:





Reflexión:

Llegó a mi vida hace 14 años y la soledad se terminó, recogí sus cenizas que venían en una agradable bolsa de tela morada, junto a ellas me obsequiaron un árbol. Jamás había sentido tanto dolor como el que sentí llevando ese árbol en mi regazo a casa y pensé “oh que detalle, como si yo pudiera plantar a mi hermano en el jardín”. Dicen que las plantas son capaces de absorber nuestras emociones, al día siguiente el árbol había muerto; no podía entender cómo ese árbol pudo secarse completamente en un día, nunca vi una planta morir tan drásticamente. Hay vacíos y dolores que matan supongo, tomé sus hojas y las coloqué sobre un bastidor con resina para que me recordará que lo peor ya lo había sentido.

Amelia

Flores sobre canvas 60 x 70

Iluminación: Luz del sol.

Audio: Sing me to sleep – Alan Walker

Espacio de trabajo: Cuarto de estudio

Boceto:



Ejercicio:



Reflexión:

Al salir de casa miro hacia atrás y veo su carita, despidiéndose desde la ventana, solo puedo desear que las horas pasen rápido para volver a estar contigo. Mientras estoy fuera pienso en ti todo el tiempo y recojo flores de cada lugar al que voy sin ti.

Ausencia 2018

Lirios sobre Canvas (180 x 80)

Iluminación: luz natural.

Audio: Such great heights – Iron and wine

Espacio de trabajo: Pajarera CAV

Reflexión:

Esta obra está hecha con 806 fragmentos de pétalos de lirios que cuentan los días desde la partida de “él” hasta el inicio de la realización de la obra. Los lirios son la flor de la maternidad y mi flor favorita con ellos trato de llenar su espacio vacío y su ausencia de un metro y ochenta y cuatro centímetros.

Esta obra es especialmente liberadora pues al terminar de pegar los lirios con resina y durante el proceso fui soltando el dolor de la separación y el abandono, ahora tras 3 años

de haberla hecho la miro y me recuerda que ya nada puede romperme, que el convertirme en madre soltera y perderlo a “él”, me convirtió en una mujer, me hizo adulta y me hizo amarme. La historia de esta obra es fuerte, triste, duele y es algo de lo que ahora me gusta hablar porque representa una reconstrucción. “El” se fue porque no estaba listo para ser padre aún y su amor hacia mi no fue suficiente para detener sus propios sueños, ahora que lo pienso no puedo juzgarlo ni victimizarme pues cada uno tomó su decisión y cada decisión fue dolorosa a su manera, nunca pensé que él volvería pero lo deseaba con todas mis fuerzas, decidí reconstruirme, superar la depresión y hacer de todo para encontrar en mi al amor de mi vida y así lo hice pasando por experiencias varias; unas bellas como voluntariados, unas románticas y otras aparentemente superficiales. Cuando menos lo esperaba “él” regresó y era un hombre completamente diferente, resarcí una a una las heridas y se ganó un lugar en la vida de nuestra hija, luego en la mía y ahora trabajamos juntos en curarnos mutuamente, en sanar y construir un hogar. Puedo ser tonta para quién lo ve desde fuera por recibirlo pero como lo refleja este trabajo, todos podemos sanar.



Destino

Cartas sobre canvas (177 x 80)

Audio: Prometimos no llorar – Cover The Chamanas

Iluminación: Atardecer

Espacio de trabajo: Pajarera CAV

Reflexión:

En el espacio que dejó el amor quedó una caja de recuerdos, cartas, poemas y notas de amor guardadas como reliquias, quedé yo como un tesoro para ellos que prueba lo que existió. Exponer las cartas de amor de mis padres me permite sanar mi relación con el divorcio y el compromiso, cuando empecé a hacer esta obra no tenía idea el impacto que causaría en mis padres, ellos al verla expuesta con el sustento auditivo se pusieron sensibles y en ese momento me di cuenta que había cumplido con su objetivo que aunque suene egoísta era hacerlos sentir la nostalgia que yo sentía por el divorcio.



2.5 Experimentaciones aplicadas por voluntarios mediante guía visual.

Para este ejercicio se le entregó a algunos voluntarios una guía visual de arteterapia en formato pdf debido a las limitaciones por la pandemia, aunque está pensada para ser una publicación impresa pues esto facilita el desarrollo del ejercicio.

Durante el mes de junio los voluntarios con acceso a la guía y dispuestos a desarrollar el ejercicio se comunicaban conmigo sobre preguntas o dudas en cuánto al ejercicio, algunos prefirieron mantener el anonimato ya que el ejercicio refleja situaciones personales.

Guía Visual:





¡HOLA!
ESTA ES UNA GUÍA
PARA LIBERAR
EMOCIONES.



TÓMATE TU
TIEMPO PARA
SEGUIR LOS
PASOS Y
RECUERDA
QUE LO MÁS
IMPORTANTE
ES
DIVERTIRSE





Escoge un tema

Vamos a expresarnos libremente y para esto vamos a escoger nuestro tema.

1- Piensa en tus sentimientos menos agradables.

2- Puedes preguntarte: ¿Qué es lo que más me hace enojar o lo que más triste me pone y qué siento cuando eso pasa? Recuerda que las personas tenemos muchas emociones poco agradables como la tristeza o la ira,

3- Puedes preguntarte también ¿Hay algo en lo que pienso todo el día? ¿Hay algo que no me deja estar tranquilo?



Una vez que hayas escogido tu tema, toma la siguiente página para apuntes y escribe todo lo que quieras sobre tu tema, puede ser todo lo que te hace sentir, describe tus emociones, y las cosas que piensas al respecto. Esto te va a ayudar después a plasmarlo en una obra de arte y así liberarte de esas emociones.





EMPECEMOS

Sigue los pasos y anota tus ideas aquí.

1

Escoge tu lugar de trabajo, puede ser una mesa en dónde tengas espacio, un jardín o donde tú quieras.



2

Haz una lista de la música que refleje tus emociones o tu tema y ten un dispositivo para escucharla mientras trabajas en esto.

3

Piensa en el tipo de luz que quieres usar, puede ser natural, o una vela, luz tenue con una lámpara o un lugar con claridad... tú decides.

EMPECEMOS

Sigue los pasos y anota tus ideas aquí.

4

Escoge tus materiales, puedes hacer dibujo, escultura, incluso fotos o videos y usar cualquier material que te permita expresarte.



5

Piensa en el trabajo que vas a hacer para expresar tu tema, puedes hacer bocetos o anotar tus ideas.

6

¡listo!! Durante tu trabajo puedes escribir lo que sientes, y cómo te quieres sentir con respecto a tu tema después de terminarlo. Libérate!!



Bocetos o ideas

TIPS



1

SENTIMIENTOS

Es incómodo pensar en nuestras emociones en especial las que causan malestar, pero este ejercicio es para que a partir de ahora puedas recordarlas sin sentirte incómod@, y recuerda que las heridas del corazón también deben sanar.

2

CREATIVIDAD

No necesitas ser artista o saber dibujar o pintar, solo deja tus emociones y tus manos te guíen.

3

PRIVACIDAD

Nadie va a juzgar tu trabajo y no tienes que mostrarlo si no quieres pues esto es un regalo de ti para ti.

Ejercicios Voluntarios

Voluntario: Ramiro Ayala

Edad: 20

Transcripción

Arte terapia

Para mí el ejercicio de arte terapia fue un ejercicio liberador porque usando el tema de mis emociones plasmándolas en mi forma favorita de arte que es la fotografía puede resaltar la depresión como yo la veo y la siento, nunca antes pude pensar que la depresión podría ser vista de la manera que yo la vi en mis fotos pues quise representarla como una depresión inspirada en series como *euphoria o skins* y también combinando el *high fashion* que tanto me apasiona, seguí los pasos que se requerían y hasta pude disfrutar hacer la sesión de fotos porque tenía música que me hacía entrar cada vez más en personaje y con la luz y el maquillaje puede resaltar la emoción, mi trabajo de terapia consistió en 3 fotos que procedo a explicar:

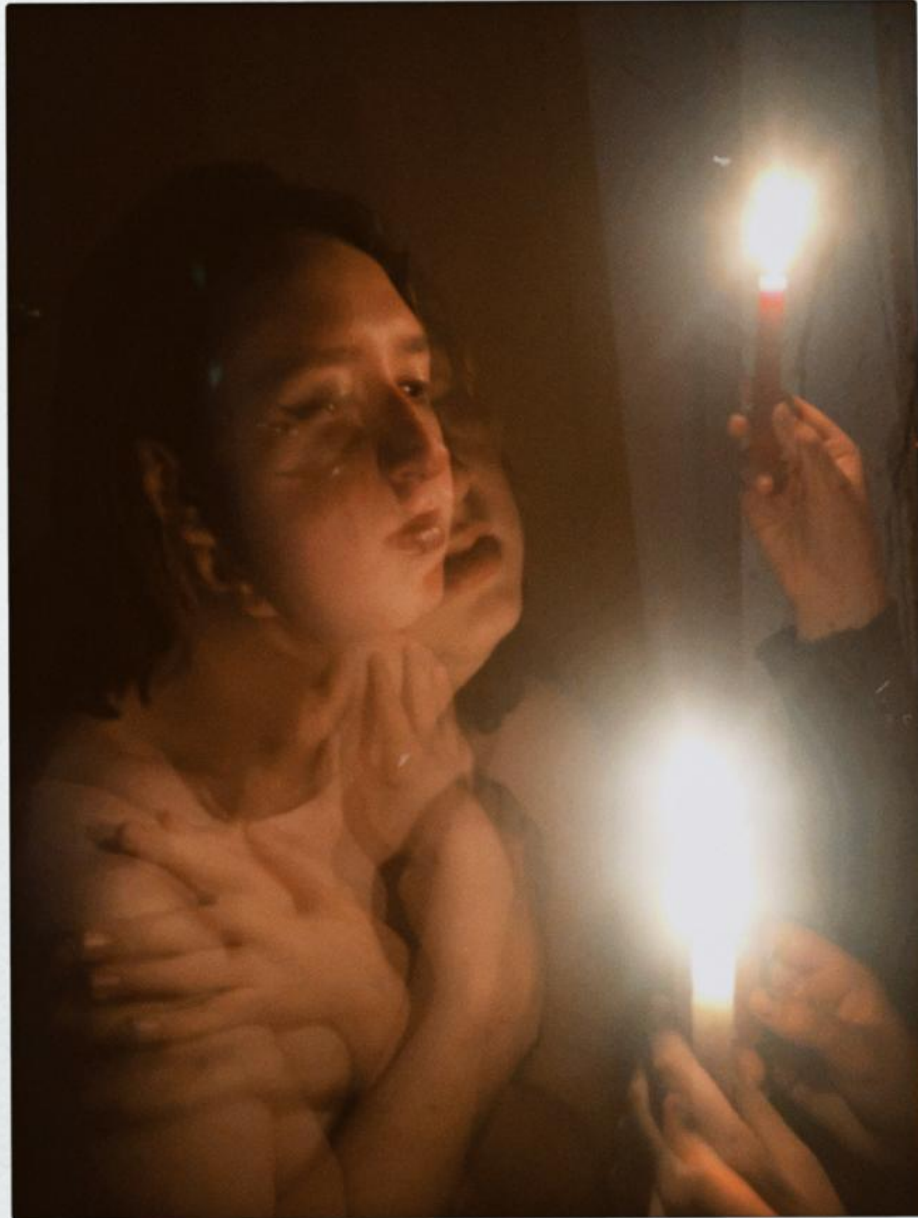
1. la primera foto es como yo me siento antes de entrar en un cuadro depresivo por eso las velas y los ojos blancos para expresar que siento paz y tranquilidad
2. en la segunda foto se puede ver dos fotos superpuestas asimilando que mi cabeza se movía entonces representa el proceso de sobre pensar las cosas y hasta llegar a inventar escenarios que no son reales pero en mi mente siento que sí
3. La tercera y última foto representa como todas esas emociones oscuras y mi saboteador interno se han apoderado totalmente de mí.

Según yo la depresión no luce fea ella no soy yo y yo tampoco soy ella, más bien siento que como se muestra en la primera imagen es un ser que visita a todos alguna vez en la vida primero entrando como un ser con luz engañándote y haciéndote creer que te calmará durmiendo o no viendo a personas que te quieren, lo que no sabes es que de la noche a la mañana como se muestra en la segunda foto se transforma en un ser oscuro que controla todo a tu alrededor, muchas personas no logran escapar de ese monstruo pero quienes lo hacen de repente se dan cuenta que han dejado de bañarse siguen en una cama en un cuarto sin abrir las cortinas han adelgazado porque han dejado de comer y hasta se han perdido de momentos con personas que aman, como dije la depresión no soy yo y yo tampoco soy ella, muchas veces no tendremos días buenos pero así es la vida si todos los días fueran buenos entonces no sería una buena vida, cuando se que ella me visitara entonces empiezo a hacer cosas que sé que a ella no le agradan como lo que hice con la arte terapia así se que ella se irá tan pronto como llegó.

Imágenes:



Depression ¹/₃



Depression ²/₃

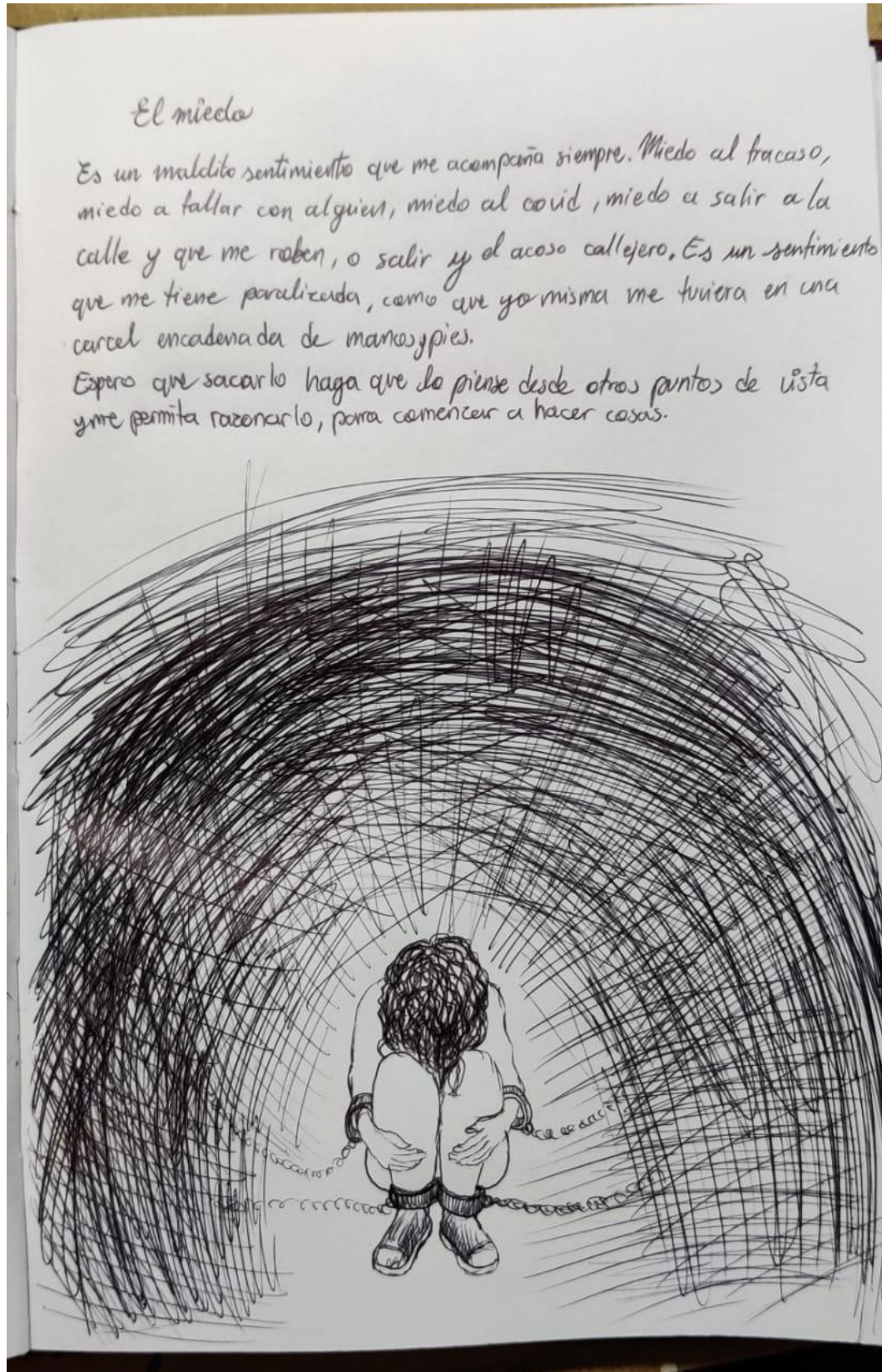


Depression ^{3/3}

Voluntaria: Sara Clavijo

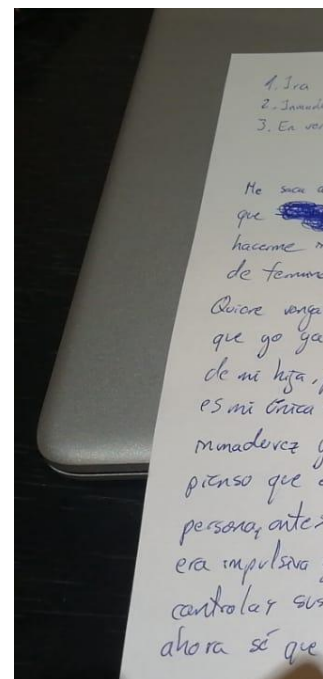
Edad: 25

Ejercicio:



Voluntario:
Anónimo
o
Edad 30

Ejercicio:
o:





Voluntario: Anónimo

Edad: 26

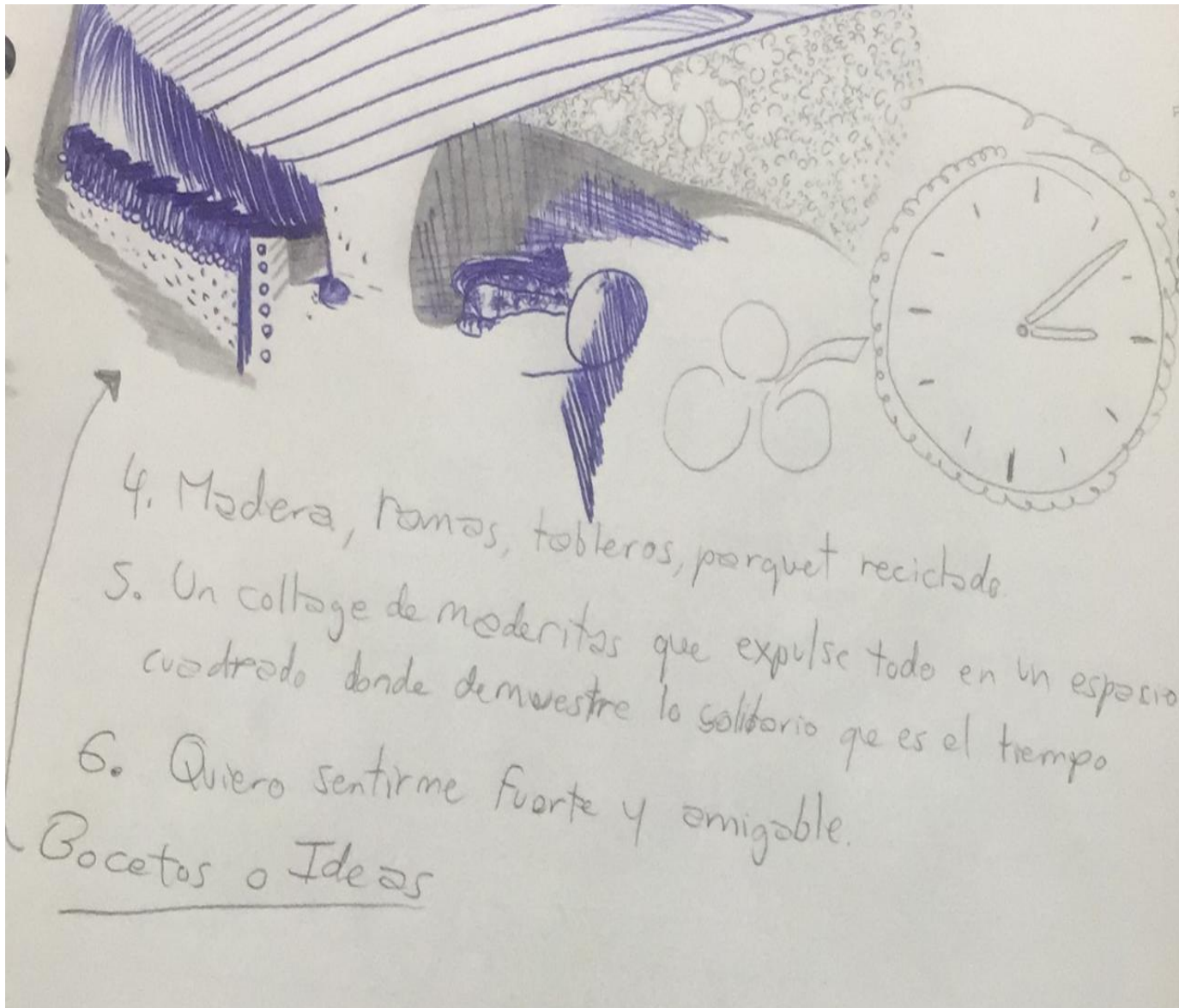
Ejercicio:

Escoge un tema:

1. Sentimientos menos agradables.
soledad, dolor, amargura.
2. Siento que cuando mi novia me hace ver la dependencia que tengo a mis padres y no puedo cenar por caprichos termino solo y al final termino levantando lunques que físicamente son el peso sobrante, el peso de la amargura. Todo esto sucede porque mis deudas debilitan mi relación y cuando lo veo de lejos soy yo mismo quien tomó la decisión, pero a veces el dolor es grande al ~~realizar~~ percatarme que al final no hubo ni cenar, ni comida por el parque y mucho menos una llamada.
3. El tiempo, todo el día estoy pensando en que habrán horas para comer, descansar, vivir, dormir y ¡hasta amar! No me deja estar tranquilo el hecho de que yo normalmente haría de mi vida un entorno abierto, sin tanta individualidad, pero como me piden ser "exitoso" para estar libre, debo abrir un espacio para sentimientos feos como los siguientes: el capricho, la fatiga, el desamor y el miedo; en otras palabras, todas las cosas que de niño no creía.

Empecemos:

1. Lugar de trabajo: El taller, un lugar para estacionar mi cerebro.
2. Sting: every little thing.
Police. Don't stand so close to me. / Paporuparci-saltolo
3. Luz artificial de lámparas mecánicamente dirigibles por tubos





Voluntario: Jay Oliver

Edad: 29

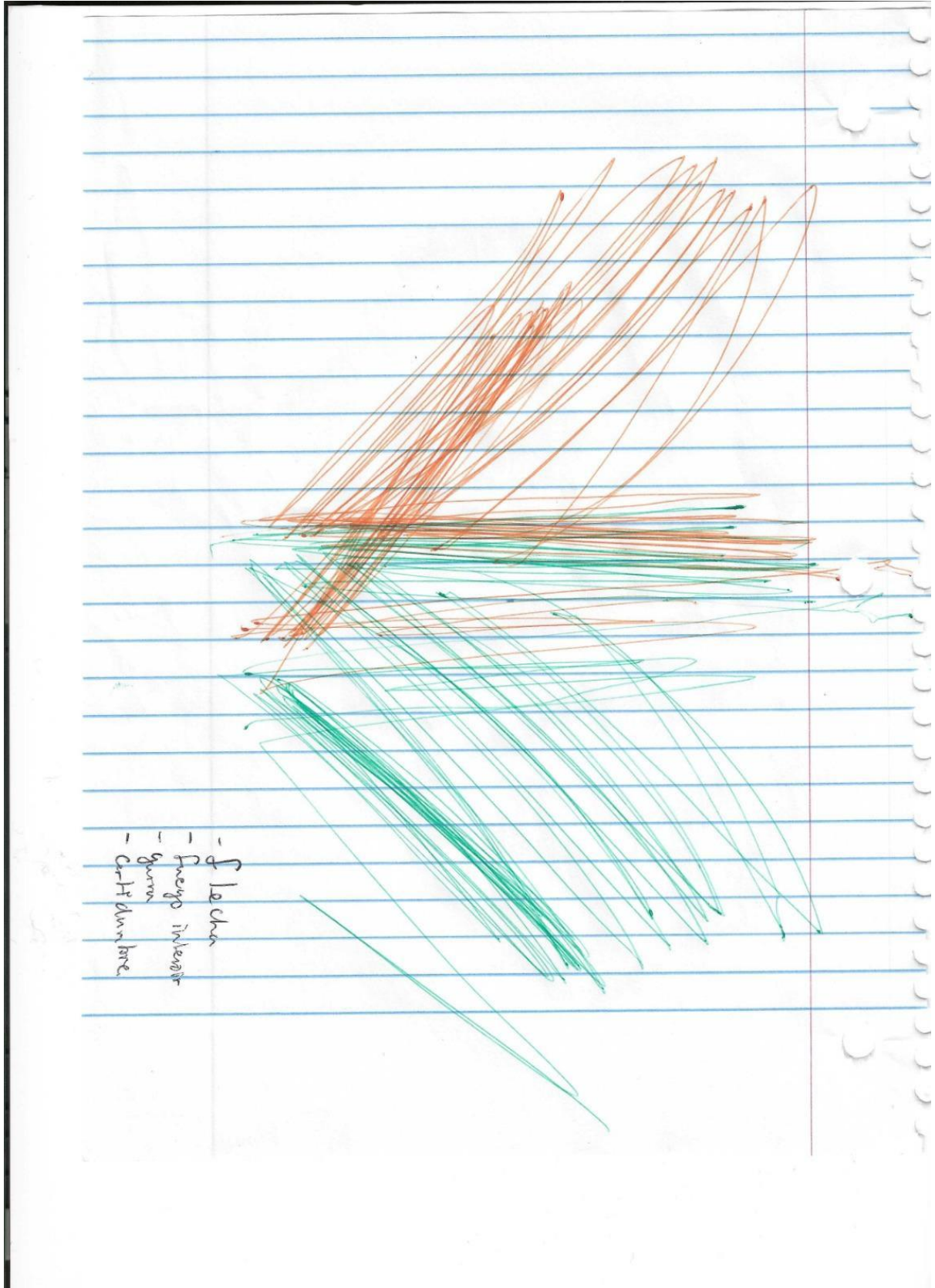
Ejercicio

De vez en cuando sigo sintiendo angustia, siento que estoy lidiando con muchas preguntas existenciales muchas preguntas que en verdad no tienen respuesta.

A veces no se lo que siento, a veces no se lo que quiero y a veces ya ni se lo que soy. A veces siento que me he perdido, he divergido y me perdí en el camino.

Tengo motivaciones sí, pero estoy exhausto, estoy cansado por encima de lo habitual. Siento que a veces caigo, y simplemente ya no me levanto con la misma fuerza, mientras que en otras ocasiones me levanto con energías a mil. Todo depende de la realidad.

Y aun así, a hacer el trabajo me siento liberto, siento que hay fortalezas creadas por la incertidumbre, pero a su vez, veo que hay luz, hay esperanza, estos valores representan valores espirituales, a aquellos de perseverancia y aquellos que brillan dentro de mí, como tal debo re-encantar esta esencia para re-encantarme.





- Star de lino
- Stolyeo mental
- Agnos for indolence

Voluntaria: Amelia Oliver

Edad 4

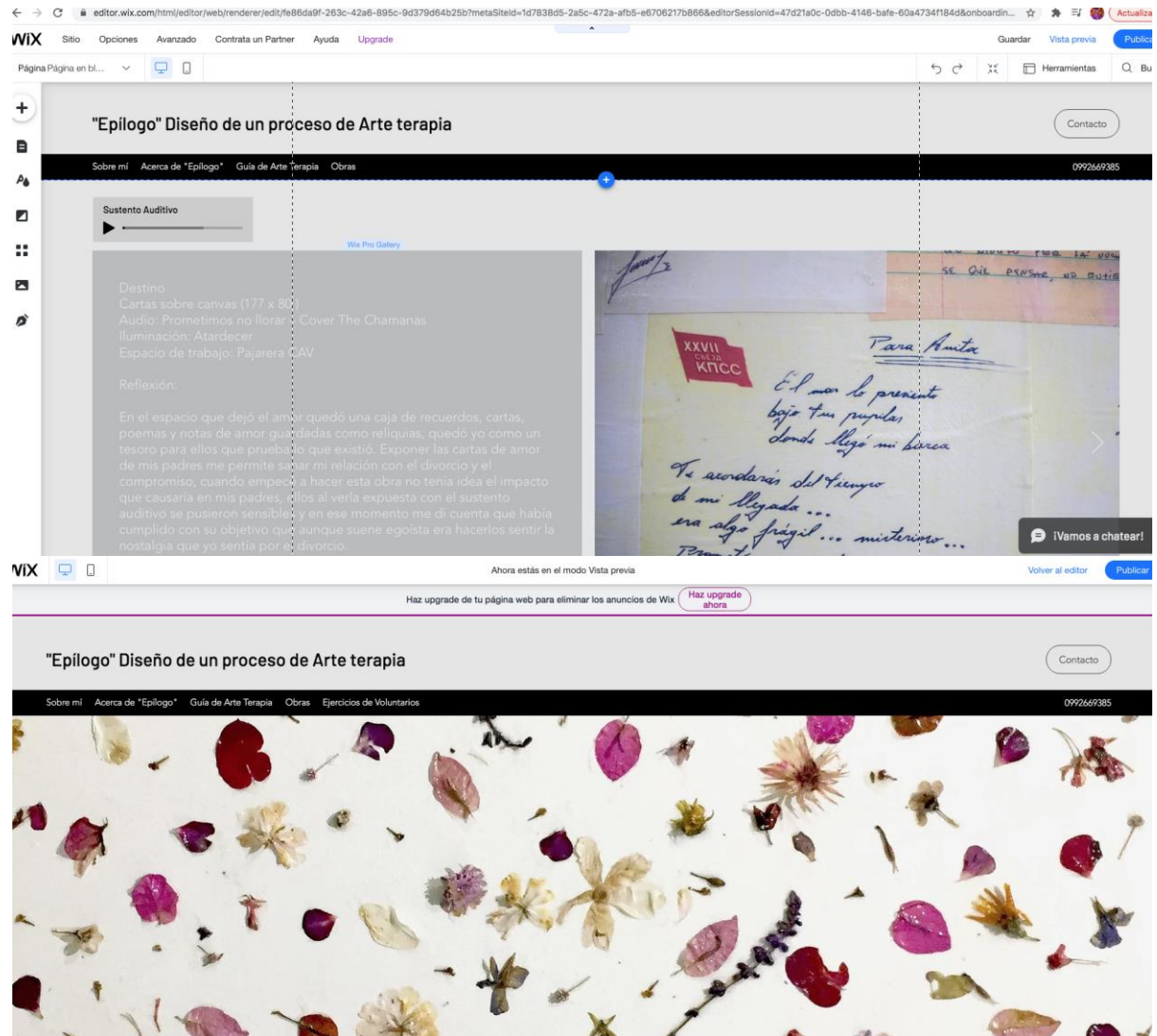
Ejercicio:

Al ser una niña pequeña Amelia necesitó el acompañamiento durante todo el ejercicio, en este caso se le hizo preguntas simples sobre sus sentimientos al momento, ella respondió que cuando está feliz se siente de colores como un arcoíris y se dibujó.



3.1 Diseño del Blog

Para el diseño de este blog que debe cumplir con la función de exposición online, utilicé la plataforma Wix.



Karla Benítez Cazar

"EPÍLOGO" DISEÑO DE UN PROCESO DE ARTE TERAPIA

Todas las entradas




Karla Privado 
jul 19 · 2 min.

El arte como herramienta de salud emocional.

Karla Benitez Al hablar de arte y salud sea mental o emocional, me refiero refiero al arte como un medio terapéutico, teniendo en cuenta...

1 vista 0 comentarios



Karla Privado  · jul 19 · 2 Min. de lectura



El arte como herramienta de salud emocional.

Actualizado: hace 8 horas

Karla Benítez

Al hablar de arte y salud sea mental o emocional, me refiero refiero al arte como un medio terapéutico, teniendo en cuenta que todos los seres humanos somos emocionales y que el arte puede o no generar emociones siendo uno el espectador, o permitir exteriorizar emociones o estados de ánimo; En este caso al exteriorizar emociones a través del arte específicamente de manera plástica y visual, siendo esta una acción, en beneficio de quien la ejecuta o emplea medios artísticos en pro de su bienestar.

. El proceso de realización de la obra puede ayudar a liberar emociones, a esto me refiero cuando hablamos de liberación emocional, al resultado que la expresión produce en los seres humanos. Poniendo un ejemplo simple. Las personas nos sentimos un poco mejor cuando expresamos aquello que nos aqueja, en voz alta.

Haz upgrade de tu página web para eliminar los anuncios de Wix [Haz upgrade ahora](#)

Obras

Las siguientes obras fueron experimentaciones como parte del diseño del proceso de arte terapia.




"Epilogo" Diseño de un proceso de Arte terapia

Contacto

Sobre mí Acerca de "Epilogo" Guía de Arte Terapia Obras Ejercicios de Voluntarios

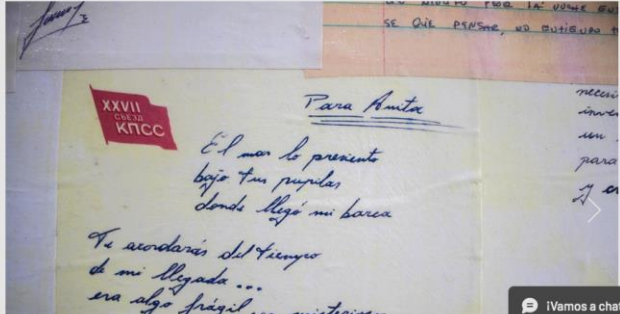
0992669385



The Chamanas - Prometimos no llorar

Destino
Cartas sobre canvas (177 x 80)
Audio: Prometimos no llorar - Cover The Chamanas
Iluminación: Atardecer
Espacio de trabajo: Pajarera CAV

Reflexión:
En el espacio que dejó el amor quedó una caja de recuerdos, cartas, poemas y notas de amor guardadas como reliquias, quedó yo como un tesoro para ellos que prueba lo que existió. Exponer las cartas de amor de mis padres me permite sanar mi relación con el divorcio y el compromiso, cuando empecé a hacer esta obra no tenía idea el impacto que causaría en mis padres, ellos al verla expuesta con el sustento auditivo se pusieron sensibles y en ese momento me di cuenta que había cumplido con su objetivo que aunque suene egoísta era hacerlos sentir la nostalgia que yo experimento por el divorcio.



Para Anita
El mar lo presento
bajo tus pupilas
donde llegó mi barca
Te acordarás del tiempo
de mi llegada...
era algo frágil... misterioso...

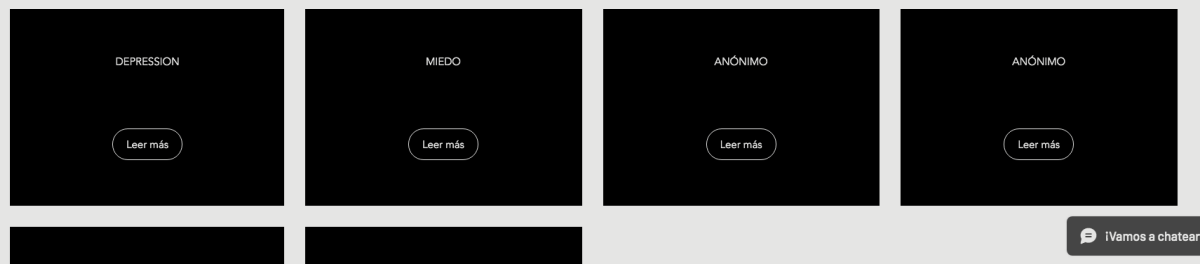
I Vamos a chatear!

Sobre mí Acerca de "Epilogo" Guía de Arte Terapia Obras Ejercicios de Voluntarios

0992669385

Ejercicios de voluntarios

Las siguientes obras fueron realizadas por voluntarios utilizando la guía de arte terapia durante en 2021.



ur Dimension...mp3 Sing Me To Slee...mp3 Iron & Wine - Su...mp3 Mostrar to

3.2 Reflexiones y conclusiones.

Durante la elaboración de este trabajo he tenido algunos cuestionamientos con respecto a la salud emocional y la atención que en la actualidad prestamos al cuidado de la misma. Desde el aislamiento por la pandemia vimos popularizar para las generaciones jóvenes en redes; el manejo del tiempo libre, las actividades de integración familiar, manejo emocional a través de meditación, yoga, y deportes entre otros. Sobre todo en aquellos cuya situación económica se mantuvo estable, claro que fue factible aplicar lo mencionado. Pero la accesibilidad de terapias de esparcimiento se limitó en este tiempo de pandemia, al privilegio. Es ahí cuando la carencia de cuidado de salud emocional se nota, tanto en la educación como en la salud pública.

Este proyecto es trabajo de titulación, pero también es para mí una semilla para continuar en búsqueda de hacer del arte una herramienta de salud emocional, y fomentarla en procesos educativos accesibles para todos.

El objetivo del ejercicio es liberar emociones y sanar sentimientos sin juzgar ni analizar a nadie pues ese es trabajo de otra profesión, pienso que se ha cumplido aunque a futuro me gustaría continuar recibiendo retroalimentación de quienes apliquen el ejercicio disponible en la página web.

Me gustaría proyectar este trabajo y su posible contribución a futuro, puesto a que en los próximos años se deberá trabajar arduamente en cuanto a salud mental y bienestar emocional, que a consecuencia del aislamiento y las pérdidas dejarán secuelas en todos nosotros.

3.3 Presentación y Reflexión de Blog Web

Invitación:



"Epílogo" Diseño de un proceso de arte terapia.

LANZAMIENTO DE BLOG WEB
21.10.21 18:30

ID de reunión: 754 9213 5566
Código de acceso: Karla

Lanzamiento y visita virtual guiada al blog web que recoge los testimonios y obras del proyecto.

WWW.KARLABENITEZCAZAR.COM

El día veintiuno de octubre del presente año (2021), después de concluido el trabajo y el desarrollo del blog web, se realizó una presentación vía zoom encaminada a socializar este trabajo con los lectores del proyecto de titulación, además del público que tuvo acceso al link.

En esta presentación se realizó una breve descripción del proyecto de titulación, un recorrido guiado por la página que alberga el blog web, presentación de obras contenidas en la misma, reflexiones y sugerencias por parte de los lectores y el director del trabajo de titulación.

Algunas de las reflexiones y sugerencias fueron :

- Incluir un apartado sobre esta presentación en el documento final.
- Repensar la gráfica de la guía de arte terapia debido a que su relación entre el blog y la guía no tiene similitud. Les comenté a mis lectores que la gráfica de la guía va inclinada a una accesibilidad visual para varias edades, y que se replanteará la gráfica para no crear incomodidad visual entre la página del blog y la guía.
- Nombrar a las emociones como buenas o malas puede ser perjudicial, por lo que se sugirió reemplazarlo por “malestar” o “no sentirse bien”. Estas recomendaciones han sido consideradas en este documento, en la guía de arte terapia (pdf) y blog web.
- Pensar este blog a futuro como un foro que albergue ejercicios, reflexiones y retroalimentación en comunidad de todos quienes puedan subir su contenido con respecto al arte terapia planteado en este documento.

Además de las sugerencias y reflexiones hubieron comentarios positivos sobre el trabajo por lo cual agradezco mucho a los docentes pues esto me impulsa a seguir adelante con este proyecto.

Enlaces relacionados a este documento:

BLOG WEB:

WWW.KARLABENITEZCAZAR.COM

PORTAFOLIO:

<https://drive.google.com/file/d/1AO7d4hGY0miOrwFL26hOtn8yJwG-DYfq/view?usp=sharing>

Guía en PDF:

https://drive.google.com/file/d/1uSrw96LmohCi_nli1vuVBWM3WWkvFHny/view?usp=sharing

3.4 Referencias Bibliográficas

- Domínguez-Toscano, P. (2005). Arteterapia. [Sevilla: Junta de Andalucía].
- Consuegra Anaya, N., 2011. Diccionario de Psicología. Colombia: Ecoe Ediciones.
- Suely Rolnick; El arte cura?. (2018). Quaderns Portails
- ARTECITTÀ, F. IV Congreso Internacional “Sinestesia: Ciencia y Arte” y Certamen de Música Visual (MuVi3)

Recuperado (05/2018) de: <https://www.researchgate.net/>
- Kronfle.R. Juana Córdova_A la Orilla Septiembre 27, 2016 Paralaje.xyz

Recuperado (05/2018) de: <http://www.paralaje.xyz/juana-cordova-a-la-orilla/>
- Villa.M.A 2014 Facultad de estudios superiores Universidad de Zaragoza, UNAM “Sinestesia en Artistas” e-portafolio.

Recuperado (05/2018) de: <https://cm-azaila.es/>
- Thusnelda Elisa Covarrubias Opligger, T., 2006. Arteterapia como herramienta de intervención para el proceso de desarrollo personal DEç. POSGRADO. PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
- Marxen, E. *Diálogos entre arte y terapia.*
- Ortega, R. (2021). Odisea del Alma - Psicología Analítica - Carl Gustav Jung. Retrieved 2 March 2021, from <https://www.odiseajung.com/>
- Quiroga Méndez, M. (2016). Dar un contenido al tiempo, una interpretación arquetipal del arte en la postmodernidad. *Arte, Individuo Y Sociedad*, 28(3). doi: 10.5209/rev_aris.2016.v28.n3.51614
- Arteterapia: Definición, Origen, Fundamentos y Ámbitos de Actuación | ddf. (2021). Retrieved 2 March 2021, from <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/arteterapia/#:~:text=La%20arteterapia%20>