

Conexiones vivas: Arteterapia para fortalecer la empatía familiar



Maria Isabel Sanabria Girón

Universidad del Valle

Licenciatura en Artes Visuales y Estética

2024

**CONEXIONES VIVAS: ARTETERAPIA PARA FORTALECER LA EMPATÍA
FAMILIAR**

MARIA ISABEL SANABRIA GIRÓN

Presentado para optar para el título de:

Licenciado en Artes

DIRECTOR

CLAUDIA INÉS VICTORIA UMAÑA

UNIVERSIDAD DEL VALLE

LICENCIATURA EN ARTES VISUALES Y ESTÉTICA

2024

I. Agradecimientos

Quiero expresar mi más profunda gratitud a todas las personas que han sido parte fundamental en este proceso, y los cuales, en cada fase, me han hecho sentir querida y parte de un tejido humano invaluable. Este trabajo existe gracias al apoyo, la inspiración y los aprendizajes que de manera generosa me brindaron.

Agradezco a mi familia, por ser mi fuente de inspiración, gracias por enseñarme y sostenerme siempre. A mi madre, luz Eugenia Girón por compartir conmigo su sabiduría, cariño y dedicación acompañándome en cada fase de vida. A Alejandro Arana, por su apoyo incondicional al creer en mí, animándome a seguir adelante en los momentos de mayor dificultad. A Julián Molina, por su compañía, enseñanzas, además de participación en los procesos de este proyecto, los cuales me dieron fuerza, y a Juan Pablo Muriel, cuya sensibilidad y experiencias han enriquecido mi perspectiva de manera profunda.

Gracias a todas las personas que participaron en los talleres, gracias por compartir conmigo sus historias, sus aprendizajes y momentos que han quedado grabados en mi memoria, ustedes dieron luz a esta investigación, sin su cariño y disposición nada de esto hubiera sido posible, sus voces son el motor que impulsó este proyecto, espero que este trabajo pueda honrar todo lo valioso que juntos compartimos.

A mis maestros Claudia Inés Victoria Umaña, por acompañarme en cada paso de este proceso, con su sensibilidad, calidez y sabiduría que me enseñaron a valorar cada perspectiva, y el ser humano que se encuentra en cada uno de nosotros. A Ricardo Mosquera Mondragón, Hernán Casas, Leonardo Herrera, Sandra Silva, Rodolfo López García, les agradezco profundamente tanto su paciencia como su generosidad. Sus conocimientos y dedicación me han mostrado el valor de la enseñanza desde el cuidado y el afecto, inspirándome a seguir adelante con el mismo compromiso.

Finalmente, gracias a la comunidad de la Universidad del Valle, por ser un espacio de crecimiento y aprendizaje en cada rincón, además, por darme el privilegio de formar parte de esta institución al permitirme nutrirme de su espíritu en constante movimiento, crítico y solidario.

II. Contenido

I.	Agradecimientos	3
III.	Índice de figuras	5
IV.	Resumen.....	7
V.	Introducción	9
VI.	Planteamiento del problema	10
VII.	Pregunta problema	13
VIII.	Objetivos	13
8.1.	Objetivo general.....	13
8.2.	Objetivos específicos	13
IX.	Justificación	15
9.1.	Escenario Social.....	15
9.2.	Escenario académico.....	17
X.	Marco teórico.....	20
10.1.	CAPÍTULO 1. Empatía a través del arte y la arteterapia: Un análisis interdisciplinario	20
10.2.	El arte como herramienta terapéutica.....	24
10.3.	Arteterapia y vanguardia: La expresión artística como herramienta terapéutica.....	26
10.4.	Empatía	35
10.5.	Equilibrio en las relaciones humanas: Empatía y reciprocidad.....	42
10.6.	La importancia de la familia en el desarrollo de la empatía y las relaciones sociales	46
10.7.	El perdón, la reconciliación y los límites en la familia.....	51
XI.	CAPÍTULO 2: Encuentros creativos: talleres de arteterapia para fortalecer la empatía en familia	
	58	
11.1.	Fundamentación y propósitos del taller	58
11.2.	Planificación didáctica:.....	60
11.3.	Objetivos del taller:.....	60
11.4.	Evaluación	61
11.5.	Procedimentales	62
11.6.	Técnicas.....	62
11.7.	Actitudinales:	62

11.8.	Secuencia didáctica	63
11.8.1.	Actividad Sesión. 1 - Descubriendo quiénes somos	63
11.8.2.	Actividad Sesión. 2 – 3 - Cultivando la empatía familiar	64
11.8.3.	Actividad Sesión. 4 - Entender el dolor y oportunidades a través del collage. 1 sesión	66
11.8.4.	Actividad sesión. 5 - Tejiendo límites saludables. 1 sesión	67
11.8.5.	Actividad sesión. 6 - Perdón y/ o reconciliación.....	68
XII.	Conclusiones del taller - Encuentros creativos: talleres de arteterapia para fortalecer la empatía en familia.....	70
12.1.	Limitaciones	74
12.2.	Proyecciones	75
XIII.	CAPÍTULO 3: Propuesta final: Narrativas en proceso: Un viaje de aprendizaje y arteterapia para la reconciliación familiar a través del arte	76
13.1.	Introducción.....	76
13.2.	Desarrollo	78
13.2.1.	Caminando entre el álbum familiar.....	78
13.2.2.	Encuentro	82
13.2.3.	Metamorfosis	90
13.2.4.	Renovación y compromiso: “En la misma gota”	94
XIV.	Conclusiones finales	102
XV.	Anexos	104
XVI.	Referencias.....	123
16.1.	Referencias Multimediales:	123
16.2.	Referencias Bibliográficas y Webgrafía.....	124

III. Índice de figuras

Figura 1	Cartel de convocatoria del taller: Encuentros creativos, talleres de arteterapia para fortalecer la empatía en familia.....	60
Figura 2	Diálogos sobre empatía	70
Figura 3	Actividad performática, intercambio de roles	74
Figura 4	Ilustraciones en gouache sobre cartulina negra para el móvil. Inspiradas en fotografías del álbum familiar	80
Figura 5	Esculturas en porcelana fría para el móvil.....	81
Figura 6	Muñecas de trapo para el móvil.....	81
Figura 7	Móvil: Caminando entre el álbum familiar	82

Figura 8 Procesos de pintura durante la elaboración de retrato basado en una fotografía del álbum familiar.....	83
Figura 9 Ajuar de primera comunión.....	84
Figura 10 Detalle de retrato, crucifijo dorado.....	84
Figura 11 Pieza final. Retrato de mi madre en su primera comunión. Técnica: Acrílico y tiza pastel sobre cartulina, medidas. 100 cm x 70cm Año: 2024.....	85
Figura 12 Procesos de pintura durante la elaboración de retrato basado en una fotografía del álbum familiar.....	87
Figura 13 Detalle, rostro, medalla.....	88
Figura 14 Detalle, diploma	88
Figura 15 Pieza final. Autorretrato de niña. Técnica: Acrílico, tiza pastel sobre cartulina y collage. Medidas. 100 cm x 70cm Año: 2024	89
Figura 16 Estructura de alambre para capullo (En proceso)	90
Figura 17 Estructura, capullo, vista desde abajo.....	91
Figura 18 Proceso de confección, colcha de retazos.....	91
Figura 19 Piezas en cerámica que reflejan procesos dentro del capullo	92
Figura 20 Pieza final, escultura de capullo: Metamorfosis	93
Figura 21 Boceto "En la misma gota"	95
Figura 22 Fases del proceso de elaboración de la pintura, "En la misma gota".....	96
Figura 23 " En la misma gota" pintura terminada en el año 2023, la cual aún tenía un carácter inconcluso.	97
Figura 24 Proceso de reparación, pieza: "en la misma gota"	99
Figura 25 Pieza final. Título: En la misma gota - Técnica: Mixta- Acrílico sobre cartulina, tiza, colores, papel celofán – Año: 2024. Medidas: 2 Metros x 1,4 Metros.....	101
Figura 26 Escultura en cerámica, para concluir. Título: Entre oleajes, un refugio.	102

IV. Resumen

En el ámbito familiar la empatía emerge cual camino para reconocer y conectarse con las experiencias de los demás, por lo que se hace una habilidad crucial para mantener relaciones saludables con todos sus miembros, no con la intención de encontrar una respuesta perfecta que se adapte a las necesidades de los demás, sino con el propósito de “ponernos en la piel” del otro, comprendiendo su perspectiva, sin pretender imponer nuestro juicio el cual, al interponerse en nuestras relaciones con los demás, solo pone una distancia que a menudo no logramos entender del todo, lo cual nos hace sentir vulnerables.

En la actualidad, observamos un debilitamiento de los vínculos familiares provocado por diversos factores como, un ritmo de vida acelerado la irrupción de las nuevas tecnologías, individualismo y/o tensiones generacionales, las cuales erosionan la comunicación asertiva, la validación mutua y el apoyo incondicional que debería prevalecer en el núcleo familiar. Ante este panorama, se vuelve indispensable recuperar y reforzar la unidad familiar sobre una base de conexión emocional profunda. En relación con esto, Rifkin (2012) afirmó lo siguiente:

La tarea intelectual urgente de la era global consiste en crear una nueva síntesis que una la fe, la razón y la empatía en una potente alianza que permita que cada una de ellas sea una puerta que se abre a los demás. (pág. 5)

De esta manera, al abrazar el sufrimiento de los demás también podemos sanar heridas y contrarrestar el aislamiento al que hemos cedido.

Por tal razón, la propuesta que se presenta en la siguiente investigación y creación se centra en la integración de la pedagogía y el arte, particularmente a través de la arteterapia, como herramientas para explorar y fomentar la empatía en el núcleo familiar.

Paralelamente, es importante considerar algunas críticas al estado actual del arte, que a menudo se orienta hacia experiencias más inmediatas como efímeras para el público, reflejando las dinámicas cambiantes de la sociedad y las relaciones que allí se establecen, contexto en el cual tanto el arte como sus modos de producción están inmersos. Esta búsqueda constante del arte en la actualidad, ha permitido tanto la experimentación como el cuestionamiento de las nociones tradicionales del arte, fomentando la fusión de géneros y disciplinas, así como la participación activa del espectador.

Es fundamental reconocer esta pluralidad en las formas de expresión artística, los procesos creativos y la conexión del arte con la praxis vital, por lo que son elementos serán considerados en esta propuesta, en la que la pedagogía, el arte y la arteterapia se integran como medios para fortalecer los vínculos dentro del ámbito familiar

Palabras claves: Empatía, reciprocidad, familia, perdón, compasión, Artes visuales, Arteterapia, Pedagogía y arte, Investigación-Creación.

V. Introducción

Las relaciones familiares constituyen un espacio fundamental para el desarrollo emocional e interpersonal de los individuos, por lo que, en este ámbito, la empatía, entendida como la disposición consiente y sentida de sintonizarnos con las emociones, sentires, como las vivencias de los demás, a través de la comprensión mutua y el apoyo recíproco, juega un papel fundamental en la construcción de vínculos saludables. No obstante, todo tipo de relación puede enfrentar conflictos que erosionen la comunicación además del entendimiento mutuo, por lo que, ante este desafío, las artes visuales de la mano con los principios de la arteterapia, ofrecen una herramienta poderosa para fortalecer y fomentar la empatía, facilitando procesos de sanación y reconciliación dentro de la familia.

Esta propuesta de Investigación – Creación, busca profundizar en la historia familiar a través del arte como medio, planteando en primer lugar, la realización de un taller que resalte las vivencias personales de los participantes mediante la expresión artística a través de la exploración del concepto de la empatía, mediante la integración de la arteterapia desde diversas perspectivas teóricas y artísticas. Este taller proporcionará un espacio tanto íntimo como colectivo para reflexionar sobre experiencias compartidas en torno a las dinámicas familiares.

Finalmente, con base en las reflexiones y aprendizajes surgidos de este proceso, se materializarán en una obra que incorporen las reflexiones surgidas en los talleres, vinculándolas con mi propia historia familiar. Utilizando diferentes técnicas artísticas relacionadas con la perspectiva de la arteterapia, estas piezas buscarán analizar y abrazar estas experiencias, estableciendo un diálogo compartido que se abrirá a nuevas comprensiones sobre la empatía y su impacto en las relaciones familiares.

“vivir <<humanamente>> no es <<llegar a ser lo que uno es>> sino todo lo contrario, ser otro, ser distinto.” (Mèlich, 2010, p. 225)

VI. Planteamiento del problema

Hablar de las relaciones humanas y de manera específica hablar de las relaciones que tenemos con las personas que conforman nuestro núcleo familiar, resulta bastante complejo dado que estas se ven afectadas por una serie de obstáculos que dificultan la construcción tanto de vínculos profundos como empáticos, lo que nos lleva a cuestionar nuestras responsabilidades, además del impacto de cómo nuestros comportamientos afectan y nos afectan.

En nuestra sociedad actual, muchas familias enfrentan crecientes presiones y desafíos que amenazan la estabilidad del núcleo familiar; por otra parte, los mensajes e imágenes predominantes suelen idealizar familias “perfectas”, lo que hace que muchos se sientan inadecuados o deficientes en comparación cuando experimentan un inevitable conflicto familiar.

Frente a esta situación, resulta clave resignificar el hogar como el primer entorno de socialización para sentar las bases modelo de nuestra capacidad de relacionarnos con los demás, apropiarnos, reconocer y respetar nuestra humanidad. Las artes pueden ayudarnos a reflexionar sobre estos vínculos primarios que luego se extrapolan a nuestros modos de relacionarnos con los demás.

Los vínculos familiares están en constante construcción, con altibajos y desafíos inherentes, sin embargo, a través de una mirada desde el arte, podemos reconocer la belleza en lo imperfecto al saber que, incluso en tiempos de crisis o distanciamiento, es posible reparar y reconstruir estos lazos desde un lugar de empatía, por lo que el arte se convierte en una puerta que se abre a los demás, permitiendo un diálogo genuino de experiencias personales y colectivas. Por ello, la siguiente propuesta plantea la necesidad de abordar el tema de la empatía en relación con el núcleo familiar por medio de las herramientas de las artes visuales desde un enfoque de arteterapia.

En este contexto, las artes visuales se presentan como una vía tanto poderosa como expresiva para abordar esta problemática dado que, el arte se hace un medio que explora la

diversidad de lo cotidiano permitiendo el trabajo con la comunidad y la fusión de disciplinas. De este modo, cobra especial relevancia la conexión del arte con la experiencia vital, cuestionando las definiciones estéticas a favor de fortalecer el tejido comunitario para reconectarnos con nuestra humanidad, dotar de un nuevo significado a nuestros vínculos y sanar heridas.

Por lo tanto, enlazado con lo anterior, en esta propuesta de investigación y creación, resulta esencial replantearnos cómo nos relacionamos con nuestra familia, lo cual en sí mismo, implica un desafío al intentar mirar más allá del sufrimiento personal y dirigirnos hacia la experiencia humana compartida. Se trata de reencontrarnos con nuestra fragilidad, anhelos además de los vínculos humanos profundos que nos unen.

Según Aldo Cívico (2021):

Quizás, una de las habilidades más importantes que podemos desarrollar es la empatía, que nos permite ponernos en los zapatos del otro y ver el mundo como él o ella lo ven. La empatía nos permite salirnos del encierro de nuestra experiencia limitada y de construir puentes de diálogos; de entender también las necesidades y los deseos de los demás (párr.4)

Siguiendo esta línea de pensamiento, donde si bien el tema de la empatía ha sido ampliamente explorado principalmente en relación al conflicto armado y la violencia política en Colombia, diversos artistas se han esforzado en generar la posibilidad de reflexionar sobre nuestro contexto desde nuevas perspectivas. De este modo, buscan ensanchar nuestra comprensión, fomentando el florecimiento del diálogo donde imperaba la indiferencia al resignificar estas problemáticas a nivel social y colectivo.

Sin embargo se hace relevante ampliar el concepto empatía desde un ámbito más íntimo, como lo es el núcleo familiar, y esto, a través de las artes visuales, por lo tanto la propuesta se enfoca en la comunidad de la universidad del valle, y en específico, estudiantes de la Licenciatura en Artes Visuales y sus familiares, en la búsqueda de propiciar conexión profunda y enriquecedora en relación con el otro, al vincular el arte con experiencias familiares tanto individuales como colectivas de forma interactiva y participativa.

La intención es tener un impacto terapéutico, catártico o reconciliador al abrir un espacio de entendimiento empático entre los participantes y sus familias.

Explorar los vínculos primarios desde una perspectiva artística puede ayudarnos a comprender nuestras relaciones de una forma más profunda, creativa y sanadora, la arteterapia puede llegar a potenciar los procesos sobre cómo construimos nuestros vínculos empáticos con este núcleo primordial de la sociedad misma. A partir de esto se tratará de resignificar las acciones de la toma de una actitud empática en el núcleo familiar a través de los procesos y técnicas de las artes visuales a modo de arteterapia.

En virtud de lo anterior, se plantea una propuesta que integre los propios procesos de creación de las artes visuales tanto como una herramienta terapéutica, además de autorreflexión íntima y colectiva que se abre como vía para expresar, canalizar, dialogar; permitiéndonos tanto explorar como compartir experiencias de aprendizaje en torno a las relaciones familiares y la empatía, donde a través del enfoque de las artes como de la arteterapia, se busque construir puentes de diálogo, al promover una mayor conexión humana.

Este taller se concibe tanto como un espacio de expresión desde el arte pero a su vez también como una plataforma de reflexión, a partir de un espacio en el cual se realicen conversaciones significativas y actividades de sensibilización, donde el objetivo está en que este pueda ser un lugar seguro en el cual los estudiantes puedan compartir sus relatos de vida en torno a sus relaciones con su núcleo familiar, además de cómo este se hace integral en la conformación de vínculos interpersonales.

VII. Pregunta problema

¿De qué manera el uso de las herramientas de las artes visuales a modo de arteterapia puede servir como un medio para profundizar en la historia familiar y al mismo tiempo fortalecer la empatía y los vínculos en este ámbito?

VIII. Objetivos

8.1.Objetivo general

Profundizar en la historia familiar utilizando los medios de las artes visuales a modo de arteterapia, en virtud de fomentar la empatía en este ámbito, a través de la reflexión autobiográfica y el diálogo con estudiantes de la Facultad de artes integradas (Licenciatura en Artes Visuales y Estética) de la Universidad del Valle, en un proceso reparador que tiene la finalidad de fortalecer las relaciones familiares.

8.2.Objetivos específicos

1. Abordar el concepto de empatía con el propósito de comprender sus alcances, teorías y adaptaciones además de los conceptos teóricos que se deriven en relación a este como lo son: La reciprocidad, la familia y el perdón, a través del análisis de obras de arte relevantes, integrando la perspectiva de la arteterapia, con la intención de fomentar un diálogo que vincule diversas disciplinas que aborden el tema central de investigación y las expresiones artísticas en la búsqueda de una complementación mutua.
2. Realizar un taller que utilice el arte como vehículo terapéutico para la exploración de experiencias en colectivo en torno a la empatía en las relaciones familiares; enlazando los conceptos que se derivan, ya mencionados (La reciprocidad, la familia y el perdón) creando un espacio de aprendizaje compartido y posible catarsis, donde desde los materiales y las técnicas utilizadas en los talleres los participantes establezcan puentes de diálogo que susciten reflexiones en torno al tema que se trabaje durante cada sesión.

3. Elaborar una propuesta final que incorpore las reflexiones que se deriven de los talleres propuestos y que paralelamente contenga elementos que puedan ser enlazados en la historia familiar propia, utilizando medios como la pintura, la escultura etc. para representar, experimentar, estableciendo un diálogo íntimo / compartido para tejer narraciones y recopilar insumos como análisis de reflexión, que inducirá a la creación artística.

IX. Justificación

9.1. Escenario Social

Según Froufe Quintas (1990): “La familia es el primer grupo de referencia del niño, proporcionándole las condiciones mínimas para su supervivencia biológica y dándole la posibilidad de desarrollarse psíquica, intelectual y socialmente” (p.112)

Con base en lo anterior, las relaciones familiares desempeñan un papel fundamental, son la base de la sociedad. De este modo influyen de manera significativa en el bienestar emocional y el sano desarrollo de las personas. La familia constituye el primer agente de socialización, donde se siembran valores como la empatía, que son esenciales para la comprensión, interacción y convivencia, habilidades esenciales en la construcción de lazos sociales positivos, como se afirma en lo siguiente:

La familia es la institución que proporciona la socialización inicial del niño. En el núcleo familiar se da el aprendizaje de los primeros patrones de comportamiento, la percepción de la realidad y los hábitos de pensamiento, bajo un clima de afectividad. (Quintas, 1990, p.113)

Por tales razones, la familia es considerada como el organismo social básico de la sociedad siendo aquel primer espacio de socialización humana. De acuerdo con Bruno Bettelheim (1988) “Ningún organismo social requiere más cohesión que la familia si ha de garantizar el bienestar de todos sus miembros” (p. 437). En comparación con otros grupos o instituciones que formen una sociedad, el entorno familiar se presenta como un componente necesario en el cual, si se construyen o fortalecen los vínculos afectivos, se puede llegar a asegurar un mejor desarrollo y bienestar tanto íntimo como colectivo, permitiéndonos el estar conectados en nuestra vida cotidiana.

Al tener en cuenta la complejidad de los lazos familiares, las necesidades socioemocionales y expectativas de sus integrantes, al cultivar la empatía, se establece la capacidad primordial para comprender al otro, ponerse en su lugar abriendo camino al diálogo que conlleva así a la reconciliación de posturas divergentes, lo que permite trascender las diferencias al valorar cada experiencia humana dentro del seno familiar. Como afirma María Alejandra Castro Arbeláez (2022) en el siguiente fragmento:

La empatía es vital para poder construir relaciones interpersonales excelentes y, en especial, para fortalecer y nutrir los lazos familiares. Cuando surgen problemas en el hogar, ponerse en el lugar de la otra persona no solucionará el conflicto, pero sí permitirá entenderla mejor y hará más fácil explicar que, aunque uno no comparta el mismo punto de vista, puede entender su opinión. (Sección “La importancia de trabajar la empatía desde casa”, párr. 1)

Ante situaciones como lo anterior, el fortalecimiento de la unidad familiar sobre la base de lazos afectivos sólidos, comunicación asertiva, validación mutua y apoyo incondicional, se vuelve indispensable, por lo que la empatía juega de este modo, un importante rol al permitir la conexión profunda entre los miembros.

Abordar estos desafíos desde la expresión artística, mediante el potencial de la arteterapia emerge de una manera poderosa, además de ser una vía de expresión profunda que es capaz de dar forma y voz a las emociones humanas más complejas.

Teniendo en cuenta lo anterior, esta propuesta, busca aprovechar el potencial sanador del proceso creativo para ahondar en las complejidades de las dinámicas familiares en una exploración sentida y consciente que busque plasmar simbólicamente ideas, emociones, por medio de la expresión creativa dentro de un espacio de confianza que valide mutuamente estas manifestaciones, mediante el diálogo y la creación artística tanto individual, como conjunta.

Según Eisner (2020):

Por medio de las artes aprendemos a ver lo que no habíamos advertido, a sentir lo que no habíamos sentido y a emplear formas de pensamiento propias de las artes. Estas experiencias tienen una importancia fundamental porque, por medio de ellas, emprendemos un proceso donde se reconstruye nuestro ser. (p. 29)

En relación a lo anterior, el arte brinda la oportunidad de expresar y canalizar de manera constructiva, lo cual permite adaptarse a necesidades íntimas y colectivas, pues hay multiplicidad de medios para la exploración, que nos permiten establecer puentes de diálogo, que desde la práctica artística pueden llevar a la reflexión, la exploración de temas y cuestiones importantes que son relevantes para nosotros mismos y nuestras relaciones cercanas, con el propósito de multiplicar a modo de intercambio las diferentes percepciones sobre los desafíos de la toma de

una actitud empática. Del mismo modo, como el desarrollo de la empatía, puede presentarnos nuevas oportunidades de crecimiento personal, con nuestros vínculos familiares y la sociedad misma.

Este proyecto se trata de una iniciativa con rasgos tanto artísticos, pedagógicos además de terapéuticos, que convoca a estudiantes de la Licenciatura en Artes visuales y Estética junto con su familiar a reflexionar sobre los retos y oportunidades de fortalecimiento de sus vínculos, a través de ejercicios de creación artística.

Esta fusión de miradas, pueden llevar a un mayor entendimiento y a la búsqueda de soluciones a problemas, al diálogo, a la restauración de los vínculos que nos unen, además del reconocimiento tanto de la complejidad como la diversidad de las experiencias humanas, para adicionalmente fomentar desde el hogar, el fortalecimiento de las bases que irradian hacia una sociedad más compasiva, solidaria y empática.

9.2.Escenario académico

El desarrollo de la empatía en el núcleo familiar es un aspecto central en la formación de relaciones sólidas y saludables entre sus miembros, por lo que esta habilidad implica en sí, la capacidad tanto de reconocer como comprender la emociones de los demás, lo que en la dinámica familiar se representa en el crecimiento individual y en conjunto. De este modo la propuesta buscará desarrollarse en el ámbito académico, en el cual su enfoque será principalmente artístico, pero también contará con componentes pedagógicos como terapéuticos, que al abarcar multiplicidad de disciplinas, permitirá a los Estudiantes de la Licenciatura en Artes Visuales y su respectivo familiar, mediante un taller que haga énfasis en la relación del arte como herramienta terapéutica, en el cual se exploren las relaciones familiares desde diversos enfoques, de modo tal que puedan profundizar en el tema en el cual girará la investigación y creación del proyecto, el arte como medio para fomentar la empatía en el ámbito familiar.

En ese sentido, la educación artística, sin que se ofrezca como fórmula garantizada, se convierte en un campo de reflexión y práctica educativa emergente ante el cada vez mayor reconocimiento de que sin el arte es difícil ensanchar la comprensión y la construcción del mundo, y de que, asumido como experiencia y práctica transformadora,

permite a las personas cambiar su entorno individual, social y comunitario a partir de explorar y asumir diversas prácticas éticas y estéticas. (Jiménez, Aguirre, & Pimentel, 2021, p. 11).

A partir de lo anterior, el proyecto contará con un enfoque pedagógico, no necesariamente con la intención de “inducir la empatía” en un sentido instructivo, sino que se buscará la exploración y la reflexión sobre nuestra toma de una actitud empática en el contexto de las relaciones familiares, en el reconocimiento de su importancia al ser un espacio que influye en la formación de la identidad, la autoestima y el desarrollo personal de los miembros que la conforman.

Según Eisner (2020): “De este modo, la contribución social del proceso educativo es facilitar que la persona establezca relaciones simbióticas con los demás mediante el desarrollo de sus capacidades distintivas y complementarias y enriquezcan así sus vidas respectivas” (p.23). Por lo que con este proyecto no se busca impartir enseñanzas y o directrices, se va desarrollar principalmente con las experiencias que traen consigo los participantes, dando así, espacio tanto a la reflexión como al diálogo a partir de estimular constantemente el autodescubrimiento de perspectivas tanto individuales como colectivas, tal como lo explica Aurora Ruiz Ballesta (2012) en lo siguiente:

Una gran ventaja de las enseñanzas artísticas que facilita su aprendizaje es su capacidad para combinar la teoría y la práctica. De esta manera los alumnos pueden partir de los conocimientos aprendidos para pasar directamente a la experimentación donde podrán asimilar lo aprendido de una manera personal y grabarlo en su memoria con un procedimiento sencillo y ameno. (p.20).

A partir de lo anterior, considerando la importancia de las relaciones familiares para el bienestar de los estudiantes, se propone un taller vivencial que, a través de las artes como vehículo terapéutico explore las oportunidades para fortalecer la empatía en el seno familiar, lo que ofrece un camino propicio para conectar con las emociones, simbolizar experiencias al reconocer nuevas formas de vincularnos desde la expresión creativa.

Este taller busca aprovechar el potencial para reflexionar sobre conceptos que derivan de estudio de la empatía, como lo son: La reciprocidad, el perdón, la reconciliación y la solidaridad

familiar, donde a través del arte como medio sensibilizador y terapéutico, se pueden apostar por nuevas propuestas curriculares interdisciplinarias, que en virtud de ello, puedan ser utilizadas para considerar estos conceptos a través del hacer, por medio del cuerpo en relación con la mente y así vivir nuevas experiencias y formas de reflexión.

haciendo uso del arte, además de canalizar estas experiencias a través de medios más cercanos a los estudiantes y su familia, se busca suscitar mayor interés, el desarrollo crítico, la experimentación y reflexión sobre sus propias percepciones del entorno el que se encuentren inmersas además de la valoración de las experiencias compartidas y nuestras responsabilidades tanto con lo demás como con sí mismo de modo tal que con disposición a la toma de una actitud empática, se puede a profundizar más en la relaciones que tenemos con nuestra familia.

X. Marco teórico

10.1. CAPÍTULO 1. Empatía a través del arte y la arteterapia: Un análisis interdisciplinario

Teniendo en cuenta que la propuesta se enmarca en el campo de las artes, podemos reconocer que este no es solo una fuente inagotable de expresión creativa, sino también un medio poderoso de reflexión como se argumenta en el siguiente fragmento:

El compromiso con el arte puede ayudarnos a ejercitar nuestros músculos de la empatía y proporcionarnos una forma muy poco arriesgada de observar y tomar perspectiva, así como posibilidades de cambiar el modo de ver y actuar en el mundo. El arte expande nuestra percepción y conduce a respuestas emocionales y a la empatía. (Eve, 2021)

De este modo el arte engloba diversas expresiones creativas las cuales se pueden potenciar a través de la arteterapia para así, generar experiencias estéticas y emocionales únicas que, en relación con su contexto, puede cuestionarse la realidad de una manera crítica, además de sus dinámicas y problemáticas, al fomentar el ponernos en los zapatos del otro ante estas adversidades, por lo tanto, no es ajena a nuestra investigación.

Basado en lo expuesto con anterioridad, el arte como lenguaje desempeña un papel fundamental en la comprensión de la realidad perceptible al reconstruirse en nuestra mente mediante relaciones y así crear a partir de lo aprendido yendo más allá de los límites establecidos, contribuyendo de manera gradual en la exploración o el desarrollo de nuestros procesos tanto de transmisión como de recepción, a modo de una relación recíproca entre nosotros mismos en conjunto del entorno compartido. Esta interacción nos invita a examinar más atentamente, significar y transformar desde nuestro propios medios las oportunidades que nos rodean para así, tomarlo como repertorio vivo que nos permite aprender, profundizar, abordar con más éxito, nuevos cuestionamientos que se darán a lo largo de nuestra existencia, en esta línea Mendonça, (1978, como se citó en Aguirre, Jiménez & Pimentel, 2021) explica:

“[...] los hombres dejaron de interesarse por algo para buscar su interés. Dejaron de interesarse en la medida en que no buscaban la comprensión del sentido de su propia vida y, por eso mismo, perdieron la conciencia de su participación en la existencia. Pasaron a ser interesados, en la medida en que un espíritu de inmediatez y de lucro pasó a dominar

el mundo. Incluso se convirtió en algo común el cultivo de las amistades, no por desinterés y real afecto, sino por el sentido de las ventajas que de ahí podrían surgir [...], el hombre se aísla y se defiende, disputa cotidianamente con su semejante, aunque no lo desee. Fue el ritmo de la vida moderna, fue el sentido pragmático de esa vida lo que le condujo a esto” (p. 153).

Por lo que, ante tales embates de nuestra época contemporánea, nos enfrentamos a una pérdida del sentido relacional de la existencia, al conferir lógicas que opacan la conciencia de nuestra vulnerabilidad compartida, por lo cual, nos aislamos del entretejido relacional que nos sostiene.

En paralelo con lo anterior, la naturaleza de la condición humana está intrínsecamente relacionada con la incertidumbre, como lo destaca Mèlich (2010) en el siguiente fragmento: “Si hay vida es que hay ineludiblemente hay inestabilidad, porque no vivimos completamente protegidos por los marcos referenciales.” (p. 225). Esta afirmación resalta la presencia constante de ambigüedades, que hacen de la experiencia humana, una sumamente compleja, dado que, a pesar de nuestros esfuerzos incansables por controlar hasta el más mínimo detalle de la vida, la propia incertidumbre nos sorprende enfrentándonos a otras realidades que desafían nuestras concepciones preestablecidas, lo que nos hace tanto reconsiderar como contemplar constantemente matices y perspectivas en lugar de buscar respuestas definitivas.

De este modo, al reconocer la vulnerabilidad como nuestra primera condición fundamental, comprendemos que estamos inmersos en condiciones que moldean nuestra humanidad, marcadas así mismo por la ambigüedad, la culpa, el sufrimiento, la nostalgia y la inevitabilidad de la muerte. Pero a su vez, esto también incluye el gozo, el placer, la felicidad y la propia vida que nos permite experimentar nuestra naturaleza desde nuestra finitud. Así mismo Mèlich (2010):

Porque somos finitos existimos «en dependencia»: «desde», «entre», «para», «a partir de», «frente a», «en relación con», «en contra de», «a favor de», «junto a» ... No es lo categórico ni lo absoluto, lo claro y lo distinto, la coherencia y la fortaleza, lo que caracteriza fundamentalmente el modo de ser humano, sino lo circunstancial y lo preposicional, lo relativo y lo dativo, lo frágil y lo contradictorio. (p. 15)

Es así que tanto la incertidumbre como la ambigüedad, también puede ser percibida como oportunidades de crecer, aprender y conectarnos más profundamente con nuestra humanidad, así como para navegar por la vida, reconociendo nuestro sufrimiento común. De este modo, adoptar una actitud empática para comprender cómo todos nos enfrentamos a la vida, puede ser la clave para abrazar estas realidades y promover el apoyo mutuo.

Como seres culturales, con un lenguaje, hábitos, valores, normas sociales, hemos desarrollado formas de vida en comunidad que nos permiten funcionar como sociedad en la búsqueda de un bien común. Sin embargo, este propósito sólo puede llegar a ser posible si nos reconocemos mutuamente: “En un entorno lleno de desánimo, somos aún libres de la respuesta personal en bien propio y ajeno.” (Bermejo, 2012, pág. 4) razón por lo cual cultivar el respeto, valorar la autonomía ajena y la propia, además de propiciar encuentros vitales, se convierte en una tarea fundamental. La adopción de una actitud empática se erige como la vía para comprendernos, ser más conscientes al asumir la responsabilidad de las dificultades o desafíos que todos compartimos.

Este reconocimiento se convierte en un punto de partida esencial. A través de la arteterapia, utilizando los medios de las artes visuales y cultivando una disposición empática, podemos esforzarnos por comprender la perspectiva de los demás ante la realidad. Este enfoque, así mismo, se presenta como una vía para explorar aspectos del mundo interno de las personas, tales como sus sentimientos o necesidades, las cuales suelen ser inaccesibles o difíciles de comunicar directamente. Como se explica en el siguiente fragmento.

Y eso es lo que hay detrás de la empatía: el arte de mirar desde el punto de vista del otro para comprender. “Nacemos con ojos, pero no con mirada. Para ver, basta con dirigir los ojos hacia el estímulo en cuestión. Para mirar hay que poner en marcha también el corazón”. (Martos, 1993, como se citó en Bermejo. 2012, p.7).

La empatía entonces se trata de un acto consciente, comprometido. No se trata de simplemente imponer lógica a las percepciones y experiencias de los demás bajo la perspectiva del yo, sino en la profundización de sus estados subyacentes, emociones, circunstancias al superar las barreras de la individualidad al conectarnos con nuestra humanidad, junto los matices de diversas miradas que enriquecen nuestra vida tanto personal como colectiva, siendo

conscientes de los desafíos que enfrentan los demás y haciéndonos más responsables de nuestras acciones hacia ellos. Como se menciona en el siguiente fragmento:

Esto requiere que hagamos a un lado todo, excepto nuestro sentido de humanidad y con solo este tratar de comprender con la otra persona cómo piensa, siente y ve el mundo que le rodea. Significa liberarnos de nuestro marco interno de referencia y adoptar el de ella. (Benjamín, 1980, como se citó en Bermejo. 2012, p.14)

Relacionado con lo anterior, la actitud empática en nuestro núcleo familiar, desempeña un papel igualmente fundamental, de manera relevante, a través de la misma, puede ayudarnos a identificar y abordar las disparidades que afectan los vínculos que nos unen, promoviendo una comunicación asertiva, un espacio de apoyo, solidaridad o comprensión por lo que es esencial para la creación de un ambiente más equilibrado y solidario, lo que es un beneficio para todos sus integrantes, ya que se aborda más efectivamente tanto sus experiencias, perspectivas y necesidades, lo cual solo es posible si nos reconocemos los unos a los otros.

En este capítulo, se propone una investigación en la cual se explore el concepto de empatía, abordando sus alcances, y adaptaciones. Además, se pretende analizar conceptos teóricos que se derivan, tales como, la reciprocidad, la empatía dentro del ámbito familiar y su influencia en el desarrollo de la misma y el perdón. Esta investigación se hará mediante un enfoque interdisciplinario estableciendo un diálogo entre obras de arte con otras disciplinas que abordan el tema principal. La investigación busca una mutua complementación entre las expresiones artísticas además de las teorías en torno a la empatía, integrado a su vez con la perspectiva de la arteterapia y el arte como medio que fomente un diálogo holístico donde su potencia expresiva puede profundizar en temáticas como la empatía y sus dimensiones.

10.2. El arte como herramienta terapéutica

Las artes han acompañado al ser humano a lo largo de la historia como una forma de expresión, comunicación y transformación tanto individual como colectiva, más allá de su valor estético, las distintas disciplinas artísticas tienen un profundo impacto social y emocional que nos conecta como especie.

A través de los procesos creativos, el arte potencia funciones cognitivas, por lo que nos hace conscientes de aquellos factores que caracterizan nuestro entorno. De modo tal que nos invita constantemente a pensar de manera innovadora, desafiando nuestra perspectiva y percepción al estimular nuestras emociones, creatividad, pensamiento divergente además de nuestra interpretación simbólica y narrativa, lo que en sí mismo expande nuestra capacidad de generar tanto ideas como soluciones originales ante diversas problemáticas, permitiendo oportunidades de diálogo e interacción de una manera segura a través del manejo de diversos materiales y técnicas. Según Eisner (2020):

En cuanto a la sensibilidad, las artes nos invitan a prestar atención a las cualidades de lo que oímos, vemos, saboreamos y palpamos para poderlo experimentar; lo que buscamos en las artes es la capacidad de percibir cosas, no el simple hecho de reconocerlas. (p.21)

En relación con esto, el arte al desafiar nuestra cognición potencia el refinamiento de nuestro sistema sensorial y el desarrollo de nuestra imaginación al profundizar en la experiencia para así, saborear más de la misma de manera lúdica, (adentrándose a un terreno similar al juego), que se asemeja a los impulsos naturales del ser humano, permitiéndonos interactuar con una realidad maleable que se fortalece a medida que nos conectamos de manera más entrañable con las experiencias de la vida, que en última instancia, se hace un viaje continuo de autodescubrimiento y conexión con el mundo que nos rodea.

De este modo a través de la expresión desde el arte, podemos exteriorizar emociones, sanar heridas y promover el bienestar propio como colectivo, como afirma Eisner (2020) en lo siguiente:

Las artes nos liberan de lo literal; nos permiten ponernos en el lugar de otras personas experimentar de una manera indirecta lo que no hemos experimentado directamente. El desarrollo cultural depende de estas aptitudes y las artes desempeñan un papel extraordinariamente importante por su contribución en este objetivo (p.27)

El arte posee la capacidad única de conectarnos profundamente y provocar experiencias que liberen emociones reprimidas, actuando como una poderosa herramienta terapéutica para impulsar el cambio en nuestras vidas. Además de su valor estético, el arte, enriquece el desarrollo cultural al cultivar aptitudes esenciales en la sociedad como la empatía, lo cual permite encontrarnos de manera reflexiva, recordándonos que somos seres sensibles que necesitamos tiempo para conectar tanto con nosotros mismos como con los demás. Cómo amplía Eisner (2020) en relación a cómo las artes transforman la conciencia: “También celebran los aspectos consumativos y no instrumentales de la experiencia humana y proporcionan los medios para poder expresar significados inefables pero que se pueden sentir” (p. 37) De esta manera, el arte amplía la experiencia humana moldeando y enriqueciendo no solo la vida individual sino también la colectiva.

10.3. Arteterapia y vanguardia: La expresión artística como herramienta terapéutica

A finales del siglo XIX, las creaciones artísticas de los pacientes con enfermedades mentales comenzaron a adquirir una gran relevancia para varios médicos de distintas disciplinas que empezaron a coleccionar dichas obras al estar fascinados por sus aspectos formales. El análisis detallado de estas piezas influyó significativamente en los posteriores estudios psiquiátricos y psicológicos, abriendo nuevas perspectivas en el campo de la salud mental, revelando el potencial terapéutico y creativo inherente al proceso artístico para regular, expresar y comunicar.

Una de estas colecciones que aún hasta nuestra época contemporánea ha tenido gran relevancia se trata de la colección titulada Bildnerei der Geisteskranken. (El arte de los enfermos mentales) del doctor Hans Prinzhorn (1886-1933) que se trata de una compilación de productos artísticos de pacientes con enfermedades mentales, para un total aproximado de 5000 obras de 435 autores diferentes: “Según Prinzhorn, la creación artística les servía para expresar su experiencia de la enfermedad; los autores se concentraban en su yo, menospreciando la apariencia exterior. Vista así, la función del arte sería «expresionista»” (Foster, 2001, como se citó en Marxen, 2011, p.11)

De este modo, a través de diversas disciplinas artísticas, como la escultura y el dibujo los pacientes tenían la necesidad de crear estas obras aparentemente de naturaleza compulsiva, para simbolizar a través del arte aquello que no era posible de expresar de otra manera, de tal modo haciendo similitud entre los estudios de Prinzhorn y lo que más adelante se conformaría como arteterapia.

Según Eva Marxen (2011): “la creación artística es un canal para expresar el malestar y la experiencia de la enfermedad. Asimismo, ofrecen la posibilidad de restablecer a nivel imaginario el orden simbólico.” (p.11)

Las piezas y estudios recopilados por Prinzhorn, años después cautivaron artistas emergentes que encontraron en los trabajos de los pacientes mentales una fuente de inspiración, por lo que se da una búsqueda de nuevas formas de expresión que permitiera capturar y

extrapolar la esencia de los seres y las cosas más allá de lo aparente. Surgen así, las vanguardias artísticas a principios del siglo XX, que marcarían un punto de inflexión en la manera de ver el proceso creativo para conectar con aspectos más profundos de la psique.

Según Marchan Fiz (1996):

La disociación de la unidad tradicional entre forma y contenido. La subjetividad de la artista propiciada desde el romanticismo, los simbolismos, expresionismo, dadaísmo o surrealismo se enfrentan con una fragilidad inestable frente a la estabilidad reconocida de lo sustancial y lo permanente en el Clasicismo. (Marchán, 1996, como se citó en Hernández, 2009, p.136)

De manera tal que, a diferencia del arte clásico, con la llegada de las vanguardias, la forma ya no está supeditada al contenido, dado que adquiere una mayor importancia la expresión subjetiva del artista más allá de una representación fiel de la realidad. Este cambio de paradigma permitió así la libre expresión de pensamientos, sentimientos y conflictos internos. El arte deja de ser mimético, para ser el de acceso a las capas internas de la conciencia.

Entre algunos de los movimientos que resonaron en este sentido, podríamos mencionar la influencia del expresionismo alemán con su énfasis en la expresión intensa y subjetiva de las emociones, surgiendo como respuesta a ciertos problemas propios de su contexto.

El estallido de la primera guerra mundial en el año de 1914 que inicialmente fue percibida con un matiz de patriotismo, experimentó una transformación a medida que avanzaba. En respuesta a los horrores del conflicto bélico, los expresionistas intensificaron su papel como arte de protesta con el objetivo de evocar conciencia al público ante los valores establecidos que habían propiciado el estallido de tal acontecimiento. Este cambio se ve reflejado en las obras de los artistas, las cuales están impregnadas de una angustia existencial. A partir del uso de una paleta de colores sombría donde predominaban los grises, negros y ocre, lograron evocar la destrucción y la muerte.

En esta búsqueda por capturar la esencia de la verdad de las cosas, el expresionismo aspira y logra vincularse con el mundo interior del autor además de sus vivencias más íntimas, al perseguir el propósito de transmitir emociones subjetivas y viscerales. Abunda así la distorsión excesiva y perceptible de las figuras que retratan la degradación del ser humano.

Otto Dix (Alemania, 1891-1969), reconocido pintor y grabador de la nueva objetividad y el expresionismo alemán, emerge como un crítico incisivo de la sociedad tras haber experimentado en carne propia los horrores de la guerra. Su vivencia en el conflicto le marcó con el síndrome de estrés postraumático, una sombra que lo acompañaría a lo largo de su vida, lo cual influyó notablemente en su obra llevándolo a plasmar una realidad más cruda. En sus creaciones, Dix destila la desilusión y desesperación de su época, añadiendo así, detalles perturbadores y grotescos que evidencian la psicología de los sujetos representados, con honestidad brutal. De esta manera, otorga a sus obras una profundidad que trasciende la superficie, revelando las complejidades sociales y emocionales de una época marcada por el caos y la desesperanza.

Un ejemplo que ilustra lo anteriormente mencionado se trata de la obra titulada *Die Irrsinnige* (La loca), del año 1925. En esta pintura, el primer plano destaca a una dama de piel pálida y con sombras verdosas, cuyo rostro refleja rasgos psicóticos de mirada perdida e intensa. Sus manos, con los dedos contraídos, se encuentran aferrados a la tela de su vestido en un gesto de desvestirse, por lo que transmiten una intensa tensión y nerviosismo.

Ante el escenario dominado por rojos intensos que generan una sensación de sofoco que contrasta con la piel de la mujer, resaltan la intensidad de los colores, además, la elección del contexto visual refuerza la representación de la misma, quién parece asolada por un infierno que se despliega detrás de sí. Estos son algunos de los detalles seleccionados por Dix que en conjunto con el lenguaje corporal de los sujetos que retrata, infunde sobre su obra, una enorme carga expresiva, que al considerar la posibilidad de ser analizados por un psiquiatra podría revelarnos el estado mental de la mujer.

Este interés por revelar contenidos del inconsciente a través de la liberación de la imaginación y los pensamientos reprimidos sentó precedentes decisivos para la posterior consideración del arte como terapia. La revelación del mundo interior del artista expresionista anticipó la noción de que el proceso creativo podría ser una vía de autoconocimiento y sanación emocional.

Los conflictos inherentes a este periodo histórico provocaron cambios sociales significativos, marcando el inicio de una reflexión más profunda sobre la esencia humana, sus crisis existenciales y el interior del ser humano. Posterior a la Segunda Guerra Mundial, esta

tendencia se volvió aún más evidente provocando una sacudida en la conciencia colectiva. Esta transformación buscó elevar la dignidad de las personas que enfrentaban trastornos psiquiátricos con el claro propósito de mejorar su calidad de vida.

Para respaldar lo mencionado anteriormente Gilles Deleuze (1984) afirma para su libro, *lógica de la sensación*, en relación a la pintura de Francis Bacon, lo siguiente:

En arte, tanto en pintura como en música, no se trata de reproducir o de inventar formas, sino de captar fuerzas. Incluso por eso es que ningún arte es figurativo. La célebre fórmula de Klee «no hacer lo visible, sino hacer visible» no significa otra cosa. La tarea de la pintura se define como el intento de hacer visibles fuerzas que no lo son (...) (p. 35)

De este modo Deleuze insta a reconsiderar la función del arte, destacando que el mismo se hace medio para captar y exteriorizar lo intangible. Este enfoque se refuerza con la perspectiva del pintor y grabador Edvard Munch al afirmar lo siguiente:

La forma en que uno ve, depende también de un estado emocional de la mente. Esta es la razón por la que un motivo puede ser visto de muchas maneras, y esto es lo que hace que el arte sea tan interesante (Calvo, 2015).

En conjunto, tanto Deleuze como Munch, convergen en la idea de que, en el arte no hay necesidad de representar la realidad, sino, revelar aquello que normalmente no se ve y sacar a la superficie sus contenidos ocultos.

Entre otros movimientos artísticos y literarios que ejercieron influencia significativa en los fundamentos del arte como terapia, destaca el Surrealismo de la década de 1920, surgido en Francia bajo el liderazgo de André Bretón. Este movimiento se distinguió por explorar el inconsciente, los sueños y los procesos psíquicos irracionales o automáticos, a partir de la experimentación con técnicas de escritura e imágenes para acceder a los rincones más profundos de la mente, abogando por la libertad creativa, la imaginación y la espontaneidad para transmitir sus ideas.

El surrealismo, influenciado por las teorías de Sigmund Freud, especialmente aquellas que se relacionaban con el inconsciente encuentra en los sueños, la pintura y la escritura automática la puerta para liberar sin restricciones los pensamientos evitando la censura

consciente, permitiendo que afloren los impulsos y asociaciones considerados tabúes. Algunas de sus exploraciones preferidas se centran en temáticas tanto oníricas como eróticas generando imágenes evocadoras de alto poder simbólico, con la intención de provocar catarsis a través de la expresión artística. Estas prácticas sentarán las bases sobre el potencial terapéutico del arte que más adelante tomaría forma de arteterapia.

Según Arheim (1989) “La actividad artística puede inspirar y revitalizar a la persona media necesitada de ayuda mental por medios que habían sido considerados privilegio de los artistas.” (Arheim, 1989, como se citó en López 2009, p.98).

Tomando lo anterior como punto de partida, la arteterapia se configura como una forma de terapia que emplea diferentes medios artísticos como la pintura, el dibujo, la escultura, la música, la danza etc., Según Eva Marxen (2011): “La arteterapia es una técnica terapéutica en la que el paciente puede comunicarse con los materiales artísticos, los cuales facilitan la expresión y la reflexión” (p. 7). Promoviendo de este modo, el bienestar emocional, mental y físico, donde el proceso creativo se utiliza como vía de liberación y expansión de la conciencia, de tal modo que se puedan potenciar, integrar y armonizar las diferentes dimensiones de las emociones y de la mente. Como afirman, Dumas y Aranguren, (2013): “En este tipo de terapia se prioriza siempre el proceso creativo del individuo más que al valor estético del producto u obra final a la que se arrije.” (p. 42). De esta manera, a través del arte, las personas pueden conectarse con sus emociones, encontrar sentido, además de descubrir formas de externalizar pensamientos y sentimientos que pueden ser difíciles de expresar de una manera diferente.

Las artes visuales proveen la posibilidad de conectarse con los colores y las formas que están en estrecha relación con el universo afectivo. En este proceso, las emociones reprimidas se transforman en energía constructiva y se apunta a sintetizar las polaridades internas (Dumas y Aranguren, 2013, p. 43).

A partir de esta exploración, se puede llegar a ampliar la comprensión de nosotros mismos, así como con entorno que nos rodea de manera segura. Cabe destacar que la arteterapia aprovecha el poder del arte para facilitar la exploración interna del individuo promoviendo así la salud emocional, por lo tanto, no se requiere de habilidades artísticas previas, ya que el énfasis se encuentra en el proceso creativo la autoexpresión, el crecimiento y la autocuración más que en la destreza técnica.

A partir de la creación de objetos artísticos se introduce la posibilidad de contener y ordenar los sentimientos y pensamientos contradictorios. Además, el acto creativo permite integrar el principio de realidad y el principio de placer al manipular los materiales y se propicia la externalización de aspectos de su mundo interno (Anzieu, 1993; Aranguren & León, 2011, como se citó en Dumas y Aranguren, 2013, p.43)

Como lo ilustra la obra de la artista mexicana, Magdalena Frida Carmen Kahlo Calderón, más conocida como Frida Kahlo, que, nacida en México en el año de 1907, demostró un compromiso profundo con el arte, además de consigo misma y sus raíces. Su estilo artístico estuvo muy relacionado con el Naif y el Surrealismo.

A lo largo de su vida utilizó el arte como medio tanto para explorar cómo expresar sus emociones y experiencias personales, donde sus obras se caracterizaban por imágenes que encapsulan además de su esencia, su mirada genuina. De este modo encontró en la pintura una vía para canalizar su dolor, utilizando este medio como forma de autoexpresión, y terapia, plasmando allí, sus emociones más profundas además de su forma única de ver el mundo. A través de sus creaciones, buscó no solo la curación para sus heridas, sino también exteriorizar el profundo sufrimiento que experimentó desde una edad temprana.

La obra artística de Frida Kahlo no solo constituye una expresión visual distintiva, sino también un testimonio íntimo de su vida. Sus pinturas reflejan relaciones personales tempestuosas, abordando temas de amor, desamor y muerte. Cada trazo y color en sus obras se convierten en elementos narrativos que revelan la complejidad de su existencia

De acuerdo con Octavio Paz, (Como se citó en la Biblioteca Pública Piloto, 2023, párr.3):

Frida Kahlo fue un intenso poeta visual, pues en sus cuadros aparece con cierta frecuencia el elemento verbal, generalmente una expresión popular o un lugar común, que ella convierte en una imagen poética que, a su vez, transforma nuevamente en imagen visual... Sus imágenes visuales fueron, casi siempre, verdaderas explosiones del subsuelo psíquico, pinturas y revelaciones. De muy pocos artistas se puede decir esto. En las metáforas visuales de Frida hay una autenticidad impresionante, ante sus cuadros podemos decir: esto es verdad, esto ha sido vivido, padecido y recreado. A veces, debo

confesarlo, ese pathos me abruma, me conmueve pero no me seduce. Frida se salva gracias a la intervención de sus dos grandes dones de poeta visual: el humor y la fantasía.

Continuando con lo anterior, además de la exploración de la obra de la artista, nos sumergimos en dos de sus trabajos más representativos que arrojan luz sobre la vida y la perspectiva de la misma. Para comenzar vamos a referirnos a la obra titulada “Lo que el agua me dio” realizada en el año 1938. En esta obra la artista incluye múltiples símbolos y elementos que representan momentos importantes a lo largo de su vida además de los sentimientos asociados a ellos, el paso del tiempo, y su perspectiva que nos adentra en un diario visual en el cual narra las complejidades y acontecimientos que han conformado su vida a modo de una meditación melancólica.

Kahlo retrata su cuerpo de manera indirecta, destacando sus piernas y pies dentro de una bañera llena de agua, elemento el cual es un ente que refleja los claroscuros de la vida de la artista y que contiene las narrativas que insinúan la existencia de la artista a través de fragmentos abiertos a múltiples interpretaciones, donde la artista nos abre paso a su intimidad al explorar las complejidades que suscitan su interior.

Entre algunos elementos destacados podemos observar en el autorretrato del pie derecho de la propia artista una herida abierta, lo cual alude a la operación que se había realizado en el año de 1934, como a las secuelas de la poliomielitis que sufrió.

Kahlo se traslada con Diego Rivera a Estados Unidos entre 1931 y 1934, y comenzó a criticar la forma de vida estadounidense, ya que se siente como una extraña en ese lugar. Este sentimiento de alienación influyó en sus pinturas de aquel entonces, lo que puede verse reflejado en algunos elementos de la obra. Por ejemplo, vemos cómo se alza un imponente volcán del cual emerge el Empire State, representando la sublevación de concreto sobre lo natural y como este mismo lo aplasta. Ambos elementos a su vez se pueden relacionar con los retratos de los padres de Frida, los cuales narran la enfermedad de su madre y la angustia del padre, lo que llevaba a Frida a sentirse tal si fuera a estallar ya que estaba desesperada por volver a México.

Asimismo, lo anterior se puede relacionar con el vestido de Tehuana que flota sobre el agua, que yace separado de Frida, tal si como la misma se hubiera despojado de él.

Representando cómo en Nueva York, la artista se sentía distinta de su verdadero ser. Junto a

esto, flota sobre el agua el cuerpo de una mujer, la misma artista, sintiéndose como muerta en vida, con una soga al cuello que la estrangula el cual uno de sus extremos se anuda en primer lugar en un yacimiento de rocas de puntas afiladas, desde las cuales se dirige hacia al tapón de la bañera, por el cual, con un poco de tensión, el agua podría escurrirse por aquel desagüe. En segundo lugar, el otro extremo de la soga es sostenida por un hombre con una máscara indígena, posiblemente una alusión a Diego Rivera.

Al pie del volcán se ve una pequeña figura de la muerte, que, aunque refuerza lo anteriormente dicho, es pequeña en relación a otras figuras. Esto parece sugerir que la artista a través de este elemento, no niega la constante presencia de la misma en nuestras vidas, especialmente en la suya, que fue marcada por aquellos padecimientos que hacían que su salud fuese frágil. Esto así mismo, se puede relacionar con la flor de la fertilidad, que proviene de un cactus, que simboliza fertilidad y sequía al mismo tiempo, complementada con las raíces y bulbos sin florecer que representan su maternidad frustrada.

Finalmente, la obra permite una mirada de su sexualidad. Frida que era abiertamente bisexual, pinta a dos mujeres desnudas que se acurrucan y se comparten su cariño. Estas se encuentran sobre una esponja que, por sus cualidades porosas absorben el agua, lo cual podría representar como este tipo de relaciones se veían para la época sofocadas.

Como hemos visto, la obra de Frida estaba profundamente entrelazada con su vida personal, sus procesos de creación fueron para ella una forma de canalizar tanto sus dolores físicos como emocionales, así como también aspectos de su identidad como mujer, su herencia mexicana y sus relaciones personales. Al expresar su realidad sin filtros, como afirma Gerry Souter (2011): “Sus pinturas comenzaron a fulgar en un mundo nuevo que se encontraba preparado para reconocer y aceptar sus ofrendas. Ellas construían un diario visual, una manifestación externa de su diálogo íntimo, diálogo que muchas veces fue, más bien, un grito de su dolor.” (p.7). Que también reflejaban su resiliencia.

Este aspecto se puede ver reflejado en su obra llamada “Autorretrato con pelo corto” del año 1940, donde, tras su tormentoso divorcio de Diego Rivera, Kahlo plasma en esta icónica pintura un momento de profunda transformación personal.

La artista se retrata con gesto altivo sentada en una silla ubicada en el centro de la composición. Los colores empleados en esta pintura no son usados por casualidad, como mencionan algunos de sus diarios. Por ejemplo, el uso del amarillo en la silla sobre la cual posa su figura, posee un simbolismo ambiguo, ya que, aunque en ocasiones lo ha utilizado como alusión a la luz del sol y la alegría, en este contexto puede tornarse decadente, transmitiendo un mensaje de locura, de sus fantasmas del pasado, miedos y enfermedades.

Este elemento sirve como hilo conductor de la narrativa de la obra, ya que refleja cómo aunque era un momento que llena de tristeza a la artista, también significaba el final de un ciclo y el comienzo de otro donde se desprende del lastre emocional de su matrimonio en un acto transgresor para la época, cortarse el largo cabello que socialmente se esperaba que debía llevar como mujer, lo cual afirma en una frase de un corrido de su época, que pintó sobre esta obra: “Mira qué si te quise, fue por el pelo, Ahora que estás pelona, ya no te quiero”.

Con el gesto desafiante de su mirada, Kahlo expresa su férrea determinación, autonomía y autenticidad, su melena yace ahora dispersa a sus pies, como dejando atrás ese peso, en el cual ya no necesita a Diego Rivera para crecer. La artista se retrata empoderada y dueña de su propio destino. Esto se ve en aquel traje masculino que viste, el cual no le entalla bien y probablemente pertenecía a su exesposo, simbolizando su independencia como artista al margen de los dictados de género de la época. No obstante, aún conserva elementos asociados a lo femenino como los tacones y pendientes, en una dualidad que la define. Como lo afirma Morgan Kromer (2018) en lo siguiente:

En la pintura, Kahlo no está abandonando su feminidad completamente, solamente está abandonando los partes femeninos que Rivera le encantaba. Ella está llevando aretes para representar un poco de su feminidad. Hay algunos que piensan que la autorretrato significa que Kahlo quería la independencia y libertad de un hombre en el tiempo.

La obra de Frida Kahlo está marcada por una narrativa visual que ejemplifica cómo el proceso de creación artística puede servir como una forma de catarsis, terapia y transformación frente a diversas experiencias, pensamientos y sentimientos de manera creativa y segura.

Asimismo, las vanguardias artísticas del siglo XX desafiaron las convenciones establecidas, liberando la expresión del arte de las ataduras de la representación mimética de la

realidad para así, dar paso a la expresión más auténtica de las emociones y los conflictos internos. A medida que exploramos la obra tanto de Kahlo como de otros artistas que han empleado el arte para comprender y expresar su relación con el mundo, podemos abrazar y desarrollar una mirada más empática hacia las vivencias ajenas al conectarnos con la dimensión colectiva de la experiencia humana, por lo que el arte posee un gran potencial terapéutico, y disciplinas como la arteterapia aprovechan estos procesos creativos nos invita a contemplar otras formas de ver y sentir la vida, cultivando la sensibilidad hacia lo que experimentan otros. Nos conecta con el sufrimiento, pero también con la resiliencia que todos llevamos dentro.

10.4. Empatía

Esto significa oír, pero no con el oído; oír con el espíritu, con todo tu ser. El oír que no pasa de los oídos es una cosa. El oír del entendimiento es otra. Pero el oír del espíritu no se limita a una sola facultad, al oído o a la mente. Por consiguiente, exige el vacío de todas las facultades. Y cuando las facultades están ya vacías, todo el ser escucha. Hay entonces una percepción directa de lo que está ahí mismo, ante ti, que nunca puede ser oído por el oído, ni entendido por la mente. (*Merton, 2020, p. 46*)

El concepto de empatía es relativamente nuevo en nuestro idioma, este mismo podría determinarse como un neologismo¹. Según Dora Luz Muñoz Rincón (2018):” Los neologismos son palabras, expresiones, giros o significados nuevos, que ya están aceptados por la Real Academia Española” (párr. 1). Los neologismos generalmente, provienen de una lengua extranjera y al ingresar a otro idioma, sufren cambios en su escritura. Siendo de este modo que el término “empatía” aunque en el sentido tradicional, no es una palabra nueva o recién acuñada, tiene diferentes derivaciones que se han utilizado desde diferentes disciplinas como la psicología y la filosofía para describir la capacidad de comprender y compartir los sentimientos o emociones de otra persona.

Según el diccionario Etimológico Castellano en Línea (DECEL) (S.F), el término empatía, se adoptó en el ámbito de la psicología a principios del siglo XX, se deriva del griego ἐμπάθεια ('empátheia'), que, en principio, se refería a al significado de “pasión” y que más tarde el término se deriva de adjetivo griego ἐμπαθής ("emphatés"), que se refiere a alguien afectado y

¹ Término acuñado por José Carlos Bermejo en su libro: Empatía terapéutica, la compasión del sanador herido (2012)

emocionado, el cual siente pasiones internamente o que está expuesto a las pasiones, lo que la larga podría significar “enfermo”.

Este adjetivo mediante la unión del prefijo ἐν- ("ἐν-", en el interior) y la raíz de la palabra πάθος ('pathos') que se refiere a la aflicción, sufrimiento o la enfermedad, nos remite a “sentir desde adentro”

Entre el recorrido en cual se ha utilizado formalmente el término podemos encontrar el concepto de *einfühlung*, término que fue introducido por Robert Vischer en el año 1873 y que deriva sus raíces del romanticismo alemán del siglo XIX, que en el ámbito de la estética se utiliza como aquel estado en el cual nos sumergimos en la experiencia que suscita la obra de arte al vivir su emociones y mensajes, más adelante el término sería retomado por Theodor Lipps en el año 1909 que también trata de explicar nuestro vínculos emocionales con la obra de arte, donde el espectador proyecta sus propios sentimientos, emociones y experiencias en la obra de arte al sentir una conexión emocional con ella. Esto proviene de la idea de que el arte tiene la capacidad de evocar respuestas emocionales y que el espectador pueda “sentirse en” la obra experimentando lo que el artista estaba tratando de transmitir.

Según Lipps en “Leitfaden der Psychologie” identifica tres ámbitos del conocimiento humano: “I know of things, of myself, and of other egos” [Conozco cosas, a mí mismo y a otros egos] (Burns, 2021). Timothy Burns (2021), amplía lo anterior de la siguiente manera: “Perception is the source of knowledge about things, inner perception the source of self-knowledge, and empathy (*Einfühlung*) is the source of knowledge of other egos” [La percepción es la fuente del conocimiento sobre las cosas, la percepción interna es la fuente del autoconocimiento y la empatía (*Einfühlung*) es la fuente del conocimiento de otros egos]. Estos tres dominios del conocimiento humano mencionados anteriormente y según el autor, basándose en Lipps, el primer dominio se trata del conocimiento sobre las cosas, el cual no solo se basa en un estado de percepción directa. Aunque se trata de un dominio del mismo que nos relaciona con los objetos y eventos del mundo exterior a partir de datos sensibles sobre apariencia, ubicación y características a través de nuestros sentidos, el autor argumenta que, sin embargo, esto sería un proceso lo bastante pasivo, por lo que el conocimiento además de la percepción, necesita una interiorización a la cual se llega a partir de la percepción interna, el cual se trataría del segundo dominio, que implica observación, reflexión sobre nuestros propios pensamientos y emociones,

que se conjugan en experiencias internas, donde a través de estas adquirimos autoconocimiento y comprendemos de una mejor manera nuestras propias vidas.

Finalmente, estos dominios del conocimiento se entrelazan a través de la empatía, ya que percibimos el comportamiento y las expresiones de otros seres conscientes. A través de la empatía podemos comprender más allá de sus apariencias.

Lo anterior podemos verlo en "Human", conocida pieza musical del álbum debut lanzado en 2017 del artista Rag'n'Bone Man, en el cual trata de abrazar la complejidad de la condición humana al explorar la fragilidad y vulnerabilidad de la misma a partir de una búsqueda de vínculos auténticos en un mundo que se ha visto inmerso en la excesiva perfección y la expectativa que ello conlleva.

A través de la canción la frase que será eje central será "I'm only human" la cual no sólo es al azar, sino que desde el principio nos recuerda nuestra primera condición, la incertidumbre del ser humano. La canción trata de enfatizar la importancia de reconocer nuestras propias debilidades, nuestra humanidad compartida y los desafíos a los cuales nos enfrentamos día con día.

“Maybe i’m foolish, maybe I’m blind, thinking I can see through this and see what’s behind” [Tal vez soy tonto, tal vez estoy ciego, pensando que puedo ver a través de esto y ver lo que hay detrás] (RagNBoneManVEVO, 2016, 0:15s). Con esta frase introductoria, el artista puede remitirnos a cómo, aunque el ser humano en condición de incertidumbre trata de dar orden y categorizar la realidad para tratar de apoderarse de ella, transformarla en una que sea más cómoda para sí mismo, resulta pretencioso al considerar que esta puede llegar a ser comprensible en su totalidad, o, por otro lado, al referirnos a la complejidad de otro ser humano, cuando de manera paralela, se nos dificulta reflexionar sobre nosotros mismos. Sin embargo, constantemente el artista, nos recuerda cómo de estas situaciones nos vemos enfrentados al ser humanos. Un ejemplo simple y paradójico de esto, puede ser como nuestro reflejo en el espejo nunca será una imagen objetiva, así mismo, difícilmente podríamos llegar a configurar juicios que develen la inmensidad del otro o de aquellas decisiones que han conformado su desarrollo, pero los cuales son retales de experiencias con las que nos vemos confrontados diariamente.

El artista envía un mensaje que plantea la importancia de la empatía al reconocernos como seres humanos, donde una respuesta adecuada no es lo más importante ante las necesidades de los demás, ya que individualmente llevamos nuestros propios problemas a cuestas. No se trata de quien es víctima o verdugo, simplemente somos humanos y desde esta condición tomamos en consideración al otro. Quizá no podamos llegar a la profundidad que nos desbordan los demás, pero, eso no nos inhibe de intentar conectarnos de una manera más genuina y profunda, dado que, la incertidumbre de la respuesta correcta nos da un espacio de reflexión que nos permite ser más compasivos como cuidadosos, por lo que la empatía surge como puente que conecta la percepción de las cosas, la introspección sobre nosotros mismos y la comprensión que tenemos hacia lo demás.

Según la definición de la Real Academia Española (RAE) el término empatía se refiere a: “1. f. Sentimiento de identificación con algo o alguien.”, además de la, “2. f. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.” En relación con esto, el concepto de empatía en nuestra sociedad se ha extendido rápidamente, por lo que el uso del término a menudo se ha vuelto impreciso y ambiguo de este modo no hay una definición concreta del mismo.

Referente al término Empatía, Bermejo (2012) afirma lo siguiente: “Muchas veces incluso se utiliza para referir lo que en realidad significa facilidad para la comunicación o simplemente feeling o incluso sustituye a la identificación emocional con el otro, generando así confusión su uso.” (p. 10). La empatía se destaca como un concepto multifacético dinámico y adaptable que puede adoptar diferentes formas, según el contexto y los objetivos de una situación u otra.

Para ejemplificar cómo se ha utilizado el concepto de empatía, algunos se refieren a esta como la capacidad de comunicarse de manera efectiva con alguien, comprender las emociones del mismo al permitirse ponerse en su lugar. Es de esta manera que, contrario a quedarnos con una definición rígida del concepto, este será tomado como uno que puede evolucionar, al ser una habilidad valiosa que implica a fin de cuentas tanto comprender cómo conectarse con los sentimientos o experiencias de los demás de una manera significativa en ese momento y contexto específico

Según Pablo Olmedo Carrillo y Beatriz Montes Berges (2010), en el que hacen una investigación a través de la historia de la empatía se refiere a que:

Otros autores, entre los que destacan Ferenczi, Adler, Buber, Watson y West, consideran la empatía como una cualidad autónoma del hombre, se trata pues de una capacidad innata a la raza humana. Señalando algunas teorías más detalladamente, para Ferenczi, discípulo de Freud, la habilidad empática en el subconsciente, con lo cual cada hombre tiene allí albergada una potencialidad innata para la sensibilidad empática, siendo ésta independiente de la experiencia consciente (p. 3)

Es así que, en reflexión a lo anterior, se puede complementar que, aunque la empatía es una capacidad que es inherente al ser humano, debemos reconocer el papel fundamental de la experiencia para su aprendizaje y desarrollo, por lo que la empatía se trata de una habilidad moldeable de la cual, aunque contemos con una predisposición natural de conectarnos con el mundo interior del otro, la empatía se fortalece con una actitud dispuesta que requiere un ejercicio tanto mental como emocional. Esta florece a través del cultivo intencional en nuestro desarrollo personal y colectivo.

Relacionado con lo anterior, Según Bermejo (2012):

Rifkin apunta la posibilidad de que la empatía sea también una “ventana a lo divino”. Mediante la extensión empática nos trascendemos a nosotros mismos y empezamos a conectar con el misterio de la existencia. Cuanto más profunda y universal sea nuestra experiencia empática, más cerca estaremos de sentir la totalidad del ser, es decir, más cerca estaremos de participar de todo, de conocerlo todo, de pertenecer a todo. (p.22).

Teniendo esto en cuenta, la empatía no solo se presenta como una habilidad humana fundamental, que lo es, sino que también esta puede llevarnos más allá de nuestra mismidad, nos permite vivir la experiencia de sentir que somos parte de un todo interconectado. La empatía se abre como una vía que nos acerca al entendimiento de los sentimientos y perspectivas de los demás, desde la comprensión, por lo que no se trata de estar de acuerdo o no con esa persona, sino tratar entender cómo se siente estar en su piel.

Mediante la empatía por lo tanto podemos examinar más detenidamente, significarse, transformarnos y sintonizarnos con las oportunidades que nos rodean, con nosotros mismos y

nuestras experiencias de vida, por lo que desde esta perspectiva podemos generar una mayor conexión con el contexto al estar más atento a los mensajes y símbolos que se encuentran presenten y las dinámicas que surgen partir de estos mismos. Estos contenidos no solo se encuentran en el lenguaje verbal, esto sería como invalidar una gran cantidad de mensajes que en su mayoría son más sutiles.

Según Goleman (1995):

Las emociones de la gente rara vez se expresan en palabras; con mucha mayor frecuencia se manifiestan a través de otras señales. La clave para intuir los sentimientos de otro está en la habilidad para interpretar los canales no verbales: El tono de voz, los ademanes, la expresión facial y cosas por el estilo. (p.124).

La empatía potencia el adoptar una postura reflexiva que nos conecta con nuestra humanidad. La diversidad de formas de lenguaje se hace el medio que nos permite la comprensión de nuestra realidad perceptible, por lo que contribuye constantemente en la exploración y el desarrollo de nuestros procesos de transmisión, recepción e interacción.

Podemos ejemplificar esto a través de las obras de la artista Paola Saldaña, nacida en 1991 en Toluca, Estado de México, condensadas bajo el título: Autobiografía a papel y lápiz (2021-2022), que se basa principalmente en una serie retratos como medio principal, en la cual emplea técnicas como el dibujo y la pintura para plasmar la delicadeza, las pulsiones, los instintos y miedos inherentes al ser humano en su relación con la naturaleza. Sus figuras retratadas, no solo representan sujetos, sino que evocan una introspección profunda que nos hace vislumbrar sus estados anímicos de modo tal que de manera silenciosa nos conectan con aquellas emociones y sentimientos íntimos que nos hacen profundamente humanos.

La artista recurre a una paleta de colores que transita entre tonos pasteles, ocre y grises y experimenta con diferentes texturas que no solo embellece sus creaciones sino que son capaces de activar nuestros recuerdos más entrañables, como aquellos momentos de la niñez, la calidez del hogar, los vínculos familiares y la libertad de la imaginación, haciéndose un medio que despierta la reflexión sobre nuestra propia existencia y nuestras relaciones con los demás, por lo que sus cuadros tiene un aspecto lúdico que nos transporta a un jardín simbólico, un

refugio que acunan esos rostros ensimismados que se asoman y nos invitan a una identificación que cuestiona los límites entre el otro y el yo. Según la artista:

“Somos en la medida en que los demás nos observan y nos nombran, afirmación que bien puede extrapolarse al terreno del arte, donde el espectador dota de sentido a la obra, pero la obra también le presta significación, escenario que cuestiona y reinventa lo que conocemos como alteridad.” (Saldaña 2022, p. 124)

De este modo, su obra nos invita a derribar las barreras entre el adentro y el afuera, entre lo propio y lo ajeno, para mostrarnos que todos habitamos paisajes comunes, que a su vez compartimos en un universo infinito tanto de miradas como de perspectivas.

Con referencia a lo anterior, la empatía es un término complejo, tanto como las relaciones humanas, por tal razón, resulta tan difícil de definirla como lo humano mismo.

En un intento de delimitar el concepto, nos referiremos a la empatía como: “la actitud que permite ser consciente de, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.” (Bermejo, 2012, p. 14). Al utilizar el término “actitud”, el autor no se refiere a una técnica o pasos a seguir, sino a una disposición consciente y sentida que implica un esfuerzo por sintonizarse al abrirse a las realidades de los demás, con respeto, además de comprensión, con una intención activa de vincularse con el otro. Se trata de una relación de ida y vuelta que regresando nuevamente a Bermejo (2012) en relación de una empatía terapéutica: “una dirección de “ida” (entro en tu mundo) y una de “vuelta” (te comunico comprensión)” (p. 13).

Según Bermejo (2012):

Comprender los puntos de vista de los demás nos permite el acceso a lo que puedan estar pensando, a cómo consideran y definen una situación, al significado que le dan, a lo que planean hacer al respecto. Esta clase de comprensión necesita tiempo para desarrollarse progresivamente y depende del propio nivel de crecimiento cognitivo y de maduración afectiva, así como también ayuda a lograrla el tener una amplia variedad de experiencias vitales. (p.12)

Con base en esto, podemos inferir que al ponernos en la posición de los demás, podemos gradualmente intuir más de su universo interior: Pensamientos, interpretaciones, aprendizajes,

significados. Esto podría enseñarnos lecciones valiosas en diferentes situaciones, para así mismo facilitar la resiliencia o la resolución de conflictos, dando paso a la convivencia.

La empatía desempeña un rol clave en la comprensión de nuestra realidad perceptible, al reconstruirse en nuestra mente mediante conexiones, para generar nuevo conocimiento que trascienda limitaciones previas, contribuyendo de manera gradual en la exploración y el desarrollo de nuestros procesos de transmisión y recepción a modo de una relación recíproca constante entre nosotros mismos y en colectivo en un entorno compartido.

Dichas interacciones empáticas nos invitan a examinar con más atención las oportunidades circundantes, para de este modo, dotarlas de sentido y transformarlas desde nuestras capacidades, incorporarlas como aprendizajes al abordar de una mejor manera nuestras relaciones con los demás.

10.5. Equilibrio en las relaciones humanas: Empatía y reciprocidad

Tanto la empatía como la reciprocidad, son dos pilares clave para la construcción de vínculos humanos saludables y significativos, ya que bien integradas pueden proveer los nutrientes para que nuestras relaciones florezcan y nos potencien mutuamente. En esta sección se navegará en la sutil relación entre estos conceptos que honren nuestra humanidad compartida.

Cultivar una actitud empática y de comprensión, como hemos explicado anteriormente, puede enriquecer nuestras relaciones de manera significativa. La empatía es una cualidad profundamente valiosa que nos permite conectar con el sufrimiento, las experiencias y sentimientos de los demás, sin embargo, es crucial reconocer que es necesario encontrar un equilibrio en cuanto a la cercanía y la distancia en nuestras relaciones.

Una empatía desmedida puede, en algunos casos, resultar perjudicial tanto para los demás como para nosotros mismos. El dilema del erizo, es una parábola propuesta por el filósofo Arthur Schopenhauer que ilustra esta noción de equilibrio. Imaginemos a un grupo de erizos en un día frío que buscan calor mutuamente. A medida que se acercan para calentarse, las púas de sus cuerpos les causan dolor; no obstante, alejarse les expone al frío, por lo que deben encontrar una distancia óptima para sobrevivir. (BBC News Mundo, 2024)

El dilema del erizo hace alusión a las complejidades inherentes a las relaciones humanas, ilustrando cómo todos compartimos una necesidad de conexión y pertenencia en la vida de otras personas, pero al mismo tiempo para mantener vínculos saludables, es esencial encontrar un equilibrio para evitar lastimarnos con nuestras espinas, respetando tanto nuestra propia vulnerabilidad como la de los demás.

La empatía es una herramienta poderosa para la comprensión humana y la conexión con los demás por lo que desempeña una contribución vital para forjar vínculos profundos. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que es esencial cuidar de nuestra salud emocional y bienestar. Aludiendo nuevamente al dilema del erizo, planteado por Schopenhauer, el equilibrio se convierte en la clave de las relaciones humanas, lo cual nos insta a adoptar una actitud empática, sin descuidar así mismo nuestras propias necesidades y límites.

Carmen Berry (1993, como se citó en Bermejo, 2012, p.34) describe esto como:

la trampa del mesías” amar y ayudar a los demás olvidándose de amar y ayudarse a sí mismo, siguiendo el enfermizo lema: “si no lo hago yo, nadie lo hará”. Quién está obsesivamente convencido de esto, ha caído en la trampa y también está convencido de que las necesidades de los demás siempre tienen preferencia sobre las propias, dejando que los otros condicionen las propias acciones y descuidándose a sí mismo.

En relación con lo anterior, cuando la empatía no se regula adecuadamente, puede llevarnos a experimentar fatiga emocional además de niveles elevados de estrés. Esta exposición continua puede llegar a erosionar nuestro propio bienestar, haciéndonos sentir vulnerables y como resultado, se nos dificulta brindar apoyo efectivo además de establecer relaciones saludables, ya que se nos hace difícil disponer límites adecuados que finalmente nos pueden conllevar a sentirnos abrumados por una sobrecarga de emociones intensas.

Cuando adoptamos una actitud empática, es crucial tener en cuenta tanto la autonomía de los demás como la nuestra. Debemos respetar los límites y las decisiones de cada persona, incluso si no coinciden con nuestras propias expectativas o deseos. En este proceso, es necesario desarrollar nuestra conciencia emocional, para reconocer nuestras emociones, límites y necesidades, ya que la empatía no se trata de un sacrificio de nuestro bienestar, al contrario, nos recuerda que debemos cuidarnos a nosotros mismos para poder brindar apoyo a los demás.

La comunicación activa será esencial en la práctica de la empatía, para comprender y entender lo que los demás están expresando tanto verbal como no verbalmente, de esta manera podemos validar las experiencias de los demás, reconociendo sus decisiones sin juzgar, estableciendo así conexiones de manera más genuina. La reciprocidad será imprescindible, Según Valcárcel (2023): “La reciprocidad no es solo agradecimiento. El agradecimiento es una emoción, un sentimiento, pero el principio de reciprocidad es más que eso: consiste en que esa emoción nos empuja a querer hacer algo concreto por la otra persona.” (Sección, Reciprocidad social y psicología, párr. 10). La reciprocidad crea un equilibrio que promueve una interacción más saludable entre las personas en una relación, ya que, en este contexto, ambas partes se sienten valoradas, correspondidas y seguras para abrirse emocionalmente al compartir sus pensamientos y sentimientos.

En relación con lo anterior podemos relacionar tanto la empatía y la reciprocidad con el trabajo de Lygia Clark (Belo Horizonte, 1920- Río de Janeiro, 1988), que fue una destacada artista brasileña pionera en el arte interactivo y experimental. Su obra representa un salto conceptual con implicaciones de amplio alcance para el arte, la cultura y la vida en general, desdibujando los límites convencionales al deconstruir los conceptos tradicionales de artista, obra y espectador. Con su enfoque marcó un periodo crucial en la evolución de su práctica artística y tuvo un impacto profundo en la experiencia misma del arte.

En una conferencia que impartió en la Escola Nacional de Arquitectura de Belo Horizonte, Lygia Clark expresó su concepción única sobre el arte y su integración con la vida cotidiana, defendiendo cómo la experiencia va más allá de las obras artísticas y pueden mejorar la vida humana:

Creo firmemente en la búsqueda de una fusión entre ‘arte y vida’. No es posible que un hombre permanezca impasible ante el entorno en el que vive. Si el hombre busca la belleza y la armonía en una obra de arte individual, no existen razones para que no desee un ambiente armonioso para trabajar y vivir. (Fundación cultural Estilo, 2020, Sección, Los orígenes de Clark, párr. 7)

Bajo este contexto exploraremos dos obras, que en realidad se tratan de experiencias (como se refiere la artista sobre las mismas), siendo la primera un objeto sensorial llamado:

“Óculos” o “gafas” y por otra parte “diálogo: óculos” del año 1968. Que proporcionan un terreno fértil para explorar la empatía y la reciprocidad en el ámbito artístico y más allá.

La artista crea un objeto con el cual se cuestiona sobre el mirar o ver a través de una experiencia performativa, en el cual se transforma la percepción del participante mediante sus lentes intervenidas que alteran su interacción con el espacio. En “Dialogue goggles”: “Diálogo: Óculos”, “diálogo con gafas” o “diálogo con ojos”, del año 1968, Clark enfrenta a los participantes, y como dice Luis Pérez-Orama en una entrevista para el Moma sobre la obra comenta: “É como se Lygia precisasse de algum ponto para direcionar a visão em si – não apenas o ato físico de olhar para alguma coisa, mas também o fato de que não há uma única visão, mas sempre uma visão múltipla.” [Es como si Lygia necesitara algún punto para dirigir la visión misma; no sólo el acto físico de mirar algo, sino también el hecho de que no hay una visión única, sino siempre una visión múltiple.] (The Museum of Modern Art (MoMA), 2023, Sección de la entrevista a Luis Perez-Orama, párr.4). Por lo que cada participante uno frente al otro se encuentra unidos por este dispositivo, donde la comunicación entre ambos se ve mediada por el mismo.

El dispositivo promueve que los participantes compartan una cercanía física entre ellos y facilita la oportunidad de conexión e intimidad a través de la limitación o distorsión del campo visual de los participantes, demostrando así, cómo el arte puede ser un catalizador que fomenta una experiencia compartida única, que propicia una conexión más profunda entre los participantes, y del mismo modo incentiva al reconocimiento de una perspectiva diferente que genera una conciencia inmediata de la experiencia del otro que en cierto sentido es desconocida; pero que cuando cada individuo aporta tanto su interpretación como percepción completan la comprensión y la coexistencia de miradas distintas, abrazando la multiplicidad de perspectivas.

La creación del propio objeto sensorial también ya no considera al espectador como mero receptor de significados, sino que este se involucra activamente en la construcción del sentido mismo, redescubriendo en sí, su propia poética manera de comprender el mundo, empoderando a quienes vivan la experiencia a trabajar activamente en la construcción y comprensión de situaciones cotidianas de la vida a través del arte. Por razones como esta, la empatía similar a la interacción provocada por la obra de Clark, nos recuerda cómo esta puede ser una compañera inseparable en las relaciones humanas.

Por razones como esta, la empatía y la reciprocidad, similar a la interacción provocada por las obras de Clark, nos recuerda cómo ambas cualidades son compañeras inseparables en este proceso, ya que juntas establecen un equilibrio que enriquece a las relaciones humanas, haciéndolas más saludables y significativas. Esta dinámica recíproca también da lugar a la formación de una red de apoyo mutuo, que cultiva una sensación de comunidad y pertenencia que actúa como un bálsamo que alivia el sufrimiento y equilibra la dinámica de la relación, ya que evita que una de las partes se sobrecargue o se sienta abrumada emocionalmente.

Es importante destacar como la reciprocidad conlleva a relaciones más equitativas donde ambas partes que se esfuerzan activamente por comprender y apoyar al otro, por lo que este equilibrio proporciona un espacio en el que las personas pueden prosperar emocionalmente y, especialmente, encontrar consuelo y apoyo en momentos de dificultad.

10.6. La importancia de la familia en el desarrollo de la empatía y las relaciones sociales

La familia ha sido reconocida como la institución primordial en la cual se consolidan los fundamentos base de la socialización, se aprenden los valores esenciales y se adquieren habilidades cruciales para la interacción humana, por lo que el desarrollo como el fortalecimiento de la empatía depende en gran medida de los vínculos tempranos que se gesten en la dinámica familiar dado su impacto tanto como en el hogar como en la comunidad a la cual se pertenece. El propósito de esta revisión será explorar la importancia de la familia como el primer espacio en la formación de la empatía y la sintonía emocional, esto a modo de reconocer su relevancia para comprender el rol crítico de la familia en la formación de individuos empáticos y emocionalmente conectados. Se tomará en consideración las teorías de psicólogos como Daniel Stern, Daniel Goleman y Bruno Bettelheim para ilustrar cómo estos conceptos se manifiestan en la dinámica familiar y su impacto en el desarrollo de relaciones familiares sólidas y significativas.

Los procesos de socialización se inician desde los primeros días de vida, donde los miembros de la familia son los primeros guías en el viaje hacia la comprensión del mundo que rodea al individuo. En el hogar, se adquieren las habilidades sociales fundamentales, que

permiten a las personas interactuar con otros miembros de la sociedad de manera efectiva, ya que aquí, se aprende tanto a comunicarse, como a compartir, a resolver conflictos y comprender las dinámicas sociales.

Para comenzar, definamos a qué se refiere el concepto de familia.

Una familia es un grupo de personas unidas por el parentesco. Esta unión se puede conformar por vínculos consanguíneos o por un vínculo tanto constituido como reconocido legal y socialmente, a partir del matrimonio o la adopción.

Según el equipo editorial, Etecé (2024) : “La familia es la organización social más importante para el hombre: el pertenecer a una agrupación de este tipo es vital en el desarrollo psicológico y social del individuo.” (Sección, ¿Qué es la familia?, párr. 2)

Más allá de esta definición que ha quedado algo desactualizada, el concepto de familia, se hace una noción amplia y variable que engloba diferentes significados y estructuras debido a una serie de factores que contribuyen a su ambivalencia, entre estos se encuentran la cultura y la tradición, ya que lo que se considera típico en un contexto puede no serlo en otro, esto incluso se relaciona con los cambios sociales que se han dado a lo largo de la historia, como los dados en las dinámicas de género que promueven nuevas expectativas con respecto a la división de las responsabilidades o roles dentro de la familia, como de los objetivos que se esperan de cada uno de ellos y que la propia modernidad se ha encargado de cuestionar, por lo que incluso la evolución de la convivencia ya no solo se debe a la concepción tradicional de familia, sino que la cohabitación de parejas sin casarse, o el cambio de paradigma en el cual se lucha cada día por el reconocimiento de la igualdad y la aceptación en donde las familias modernas también incluyen a parejas del mismo sexo, familias monoparentales, familias extendidas, adoptivas entre muchas más configuraciones, deben ser consideradas igualmente valiosas . Por lo que nuevamente esta variabilidad refleja la diversidad y la adaptación de la noción de familia a las cambiantes realidades íntimas, sociales y culturales.

En relación con lo anterior:

Desde siempre y en todas las culturas el modelo familiar, imperante en cada caso concreto, ha constituido la célula tanto social y cultural más significativa, porque en ella se han producido las transmisiones más influyentes, persistentes y eficaces para la

existencia humana. Así pues, pensamos que la familia constituye actualmente un grupo primario complejo de difícil organización (Cánovas, 2012, como se citó en Íñiguez, 2016, p.28)

De este modo la familia, es el lugar donde se establecen los primeros vínculos emocionales, además donde los lazos afectivos se cultivan y fortalecen, siendo así, vínculos cruciales para el desarrollo de las relaciones interpersonales saludables de cada individuo, ya que brindan un ambiente seguro y de apoyo, donde se puede desarrollar el sentido de nosotros mismos, además de la construcción de valores personales, creencias y aspiraciones que moldearán su trayecto de vida. Esto implica que, independientemente del contexto social o cultural específico, la familia sigue siendo el punto central para la transmisión de valores, tradiciones como saberes esenciales para la supervivencia y desarrollo del ser humano.

como lo explica, Maria Adelaida Pardo Saldarriaga (2020), en relación con Merton (1978) en lo siguiente:

El papel de la familia en el desarrollo educativo de un niño, niña y/o adolescente es brindar por medio de su relación de confianza, diferentes valores y conductas que puedan contribuir al bienestar en el desarrollo individual y por tanto social. Para ello se vuelve importante que el núcleo familiar esté conformado por lazos de respeto, afecto y comunicación para proporcionar la compañía y apoyo que requiere el proceso de desarrollo del niño o la niña. (p.10)

El comprender la relevancia de la familia en el desarrollo de la empatía, abre una puerta a la comprensión profunda de las perspectivas y emociones de los miembros que la integran. Daniel Stern, (1987, como se citó en Goleman, 2022), según Goleman piensa que:

Las lecciones básicas de vida emocional se asientan en estos momentos de intimidad. De todos los momentos, los más críticos son aquellos que hacen que el niño sepa que sus emociones son recibidas con empatía, aceptadas y correspondidas, en un proceso en el que Stern llama sintonía (pág. 127)

Teniendo lo anterior en cuenta, en reciprocidad, tanto los padres como los hijos podrán entender cómo manejar mejor sus emociones y al mismo tiempo comprender o relacionarse con las emociones de los demás si hay una respuesta empática y receptiva. En el contexto familiar,

esta “sintonía” a la que se refiere Stern, es una de las bases para la construcción de relaciones familiares fuertes, además del desarrollo de la empatía, ya que además del reconocimiento de las emociones ajenas, cuando estamos en sintonía con el otro interiorizamos la noción de que los demás tienen una vida y luchas tan reales como las propias, por lo que nuestra respuesta, se elucubra de una manera más ética y comprensiva.

Según Bruno Bettelheim (1988): “Una respuesta empática significa un intento de ponernos en el lugar de la otra persona, para que nuestros sentimientos nos sugieran, no solo las emociones de esa persona, sino también sus motivos.” (p. 126) Es de este modo que en lugar de asumir más allá que habríamos actuado de la misma manera en situaciones similares se trate de desentrañar y comprender las razones que dieron pie a esta decisión. Esto nos permite evaluar la situación desde diferentes perspectivas y a su vez, encontrar puntos en común que fomenten la oportunidad de un mayor conocimiento mutuo, además de una mayor armonía familiar, por lo que se desarrolla y manifiesta un sentido de pertenencia que promueve la confianza de contar unos con otros, lo que fortalece la resiliencia de los individuos.

A su vez es importante reconocer que para el desarrollo de vínculos y relaciones que promuevan un ambiente seguro para los miembros de la familia, no se trata de una receta que dará los mismos resultados, en todo caso, cada familia tiene su propia dinámica la cual se acomoda a las necesidades de quienes la conforman, sin embargo, esto quiere decir que no hay una manera correcta, y se trata constantemente de poner a prueba y error aquellas acciones que con la intención de que sean en beneficio mutuo, se desarrolle el cultivo de vínculos sólidos y significativos, por lo que se trata de un trabajo en conjunto .

El ambiente familiar, desempeña una misión primordial en el desarrollo del individuo como ser social. Por lo que las experiencias aprendidas y vividas aquí, tendrán un impacto profundo en la construcción de habilidades, como rasgos que son esenciales para la interacción y la vida en la sociedad en general, algunos ejemplos de estas pueden ser la comunicación afectiva, la resolución de conflictos; la transmisión de valores como la cooperación, la responsabilidad, la compasión, la honestidad; que comprende una base sólida en el ambiente familiar la cual contribuye al desarrollo de la autoimagen y la autoestima del individuo. Esto es crucial para el que se den relaciones saludables a partir de estos modelos que se desarrollan en el hogar y que

les servirán a sus miembros para las futuras interacciones con amigos, compañeros y miembros de su comunidad.

Estos aspectos mencionados, son clave para una convivencia armoniosa, dado que le integran al individuo a otros espacios compartidos. Así mismo el practicar la empatía y la sintonía en el núcleo familiar, hace que el individuo se desarrolle de manera integral además de resiliente, ya que trata de comprenderse a sí mismo y a los demás, por lo que está mejor preparado ante circunstancias inesperadas, contribuyendo activamente en su comunidad fortaleciendo y colaborando en la consecución de objetivos compartidos.

El desarrollo tanto empatía como la sintonía en el núcleo familiar, es un proceso complejo, por lo que no se trata de un camino fácil de consolidar, ya que, en primer lugar, cada miembro tiene su propia identidad, con vivencias diversas y visiones del mundo, las cuales, la mayoría de ocasiones difíciles de conciliar. Basado en esto, *The Idol* una serie para HBO creada por Abel Tesfaye, reconocido mayormente como “The weeknd”, en colaboración con Reza Fahim y Sam Levinson. La serie fue fuertemente criticada, suscitando opiniones divididas en el público, dado que ha sido tachada de extraña, vulgar y perturbadora. Sin embargo, cada episodio de “*The Idol*” se acompaña de una nueva pieza musical que, refiriéndose al segundo de este listado, se trata de la canción “Family”, interpretada por Suzanna Son y el propio The weeknd.

Esta canción se adentra en la complejidad de las relaciones familiares, se exploran a los miembros que conforman este núcleo y las imperfecciones propias que tienen como individuos además de los desafíos que enfrentan lo cual contribuye a las propias tensiones cotidianas de la vida familiar.

Desde el principio de la canción “Family”, Suzanna, nos guía a través de un viaje introspectivo al detallar tanto las características físicas como emocionales de su familia, resaltando como las conexiones afectivas no son fáciles de obtener y cómo a menudo, vienen con un alto precio, (Refiriéndose a su madre); la imponente voz de su padre, capaz de hacer retumbar la casa o los sueños de su hermano por los cuales todos elevan sus plegarias, detalle que muestran el afecto subyacente entre los miembros, entre las dificultades cotidianas.

La canción en sí misma condensa en frases simples y certeras las emociones contradictorias que surgen en las relaciones familiares, así mismo, cómo estos problemas afectan

a cada miembro. Al hacer referencia a su propia madre, Suzanna relata cómo, aunque ésta es consciente de la tensión que existe en la familia, a su vez la afecta profundamente.

En el tercer verso la artista reflexiona sobre su experiencia familiar, que ha dejado heridas que impactan en su presente y en las relaciones que establece con los demás por lo que se siente más cómoda cuando está sola, mostrando incluso aversión al contacto físico. La canción se convierte en un viaje emocional donde la artista habla de las dificultades y desafíos de su núcleo familiar, los expone con franqueza. Sin embargo, a medida que la letra avanza se puede inferir los matices de las complejidades de las dinámicas que aquí se desarrollan, donde las tensiones y las distancias coexisten en medio de un profundo afecto.

Esta coexistencia de elementos disonantes y armónicos genera una compleja trama vincular que requiere de empatía para sostenerse, ahí es donde conceptos como el perdón o el establecimiento de límites claros adquieren especial relevancia.

10.7. El perdón, la reconciliación y los límites en la familia

¡A causa de la impredecibilidad del actuar humano y de la inseguridad del futuro, los seres humanos precisamos de perdonar y ser perdonados (...)! (Arendt, 2008, como se citó en Moncada, 2017)

Anteriormente hemos podido reconocer la complejidad del entorno familiar y las relaciones que allí se establecen. El hogar se convierte en un espacio donde los conflictos pueden darse con frecuencia dado que se trata de un ambiente donde las interacciones suelen ser constantes e intensas por lo que, a la larga se pueden generar desgaste, desacuerdos y heridas. En este contexto, conceptos como el perdón y la reconciliación van más allá de abstracciones o posturas religiosas, psicológicas o filosóficas.

Sin embargo, debe destacarse la complejidad de estos conceptos, por lo que nos basaremos en las meditaciones que plantea Joan-Carles Mèlich (2012), en: Paradojas (Una nota sobre el perdón y la finitud), y Julio César Vargas Bejarano (2008) en: Reconciliación como perdón, una aproximación a partir de Hanna Arendt.

Mèlich (2012) plantea como lo seres humanos en nuestra condición de finitud no controlamos el mundo al que venimos, por lo que en su lugar somos herederos de una tradición, una gramática, un conjunto de tanto signos como símbolos que nos anteceden y que configuran nuestra comprensión del mundo y moralidad, lo cual nos sujeta del mismo modo moldeando nuestra identidad al contener un sentido cultural complejo, lo cual como complementa Lotman (1996) en lo siguiente:

Por otra parte, el símbolo se correlaciona activamente con el contexto cultural, se transforma bajo su influencia y, a su vez, lo transforma. Su esencia invariante se realiza en las variantes. Precisamente en esos cambios a que es sometido el sentido del símbolo en un contexto cultural dado, es en lo que ese contexto pone de manifiesto de la manera más clara su mutabilidad. (p. 146)

A su vez, como señala Vargas (2008), refiriéndose a Arendt (1950-1953)

Arendt señala desde un primer momento la estrecha relación que hay entre comprensión y reconciliación, pero antes aclara que la comprensión no equivale al simple conocimiento objetivo de la realidad, sino que es, de una parte, su condición pues siempre partimos de una precomprensión, y, de otra parte, es su consecuencia, ya que el conocimiento deriva siempre a una mayor comprensión. Adicionalmente, podríamos afirmar que uno de los fines de la comprensión es la reconciliación con la realidad. Que la reconciliación sea la vía para superar la ilusión y establecer una relación distinta con la realidad (p.113)

Por lo cual, podemos ver cómo en ambos fragmentos se enfatiza la importancia de entender la relación dinámica entre los individuos y su entorno, ya sea desde una perspectiva política, cultural o semiótica, dado que estas interacciones son fundamentales para comprender la naturaleza compleja de los fenómenos culturales y humanos.

Como afirma Mèlich (2012):

Estamos sometidos al azar, a la contingencia, al instante que irrumpe de repente, al acontecimiento que llega sin avisar y que todo lo cambia. Ya nada volverá a ser como antes. Porque somos finitos, somos también más lo que nos sucede que lo que hacemos, somos más pasión que acción (p.124).

Dado lo anterior, se reconoce que, tanto la vida, como relaciones humanas son impredecibles. En relación al perdón y la reconciliación, ambos surgen como una respuesta; una acción que ve al otro como un ser humano holístico con sus propias debilidades, reconociendo así mismo su dignidad y su capacidad de toma de decisiones.

Sin embargo, ambos conceptos, aunque con puntos en común, tienen sus particularidades, las cuales pueden ser utilizadas en un contexto u otro.

Según Sara Vítóres (2019):

La palabra reconciliar viene del latín reconciliare, que se forma con el prefijo re- y el verbo conciliare, vinculado al sustantivo Concilium (asamblea, reunión, unión). Es así como reconciliare en origen es hacer volver a alguien a la asamblea, a la unión y al acuerdo con otros. (párr.1)

Según esto, la reconciliación es un proceso que se da entre individuos o grupos en conflictos que se consideran como iguales, con el objetivo de restablecer la relación y la armonía entre las partes involucradas. Este proceso va más allá de la mera resolución de diferencias dado que implica un diálogo profundo, además de un esfuerzo conjunto hacia un entendimiento mutuo. Se trata así, de un compromiso que se establece en conjunto que busca sanar no solo a las personas directamente afectadas sino también a las comunidades o grupos que puedan estar implicados.

La reconciliación tiende a manifestarse de manera más pública en comparación con el perdón, dado que busca reconstruir la confianza y la cohesión social en un nivel más amplio, por lo que estos gestos y acciones relacionadas, suelen ser más visibles para la comunidad en general.

Por otro lado, el perdón, según el Diccionario Etimológico Castellano en Línea (DECEL) (S.F): “la palabra “perdonar” viene del latín perdonare y significa “dar completamente, olvidar una falta, librar de una deuda”. Sus componentes léxicos son: el prefijo per- (completamente, total) y donare (regalar).” Que contrario a la reconciliación, es un proceso que sólo puede darse entre personas en posiciones desiguales en el sentido de que la víctima, decide si otorgar o no el perdón; además de que se trata de un acto más íntimo e individual, que surge del deseo de la víctima de sanar ante el dolor que le han causado.

Mèlich (2012) reconoce como el acto del perdón, se ha hecho un gesto condicionado en los confines de la justicia, política y la moral convencional que dictan las normas de la sociedad en lugar de un don gratuito e incondicional, así mismo, sostiene que el perdón no se trata de un ritual social o culturalmente aprobado, sino de un acto que ocurre en la relación ética y lo divino entre los individuos, por lo que un perdón genuino carece de sentido lógico al traspasar la racionalización humana, por lo que :

No se perdona para hacer justicia sino todo lo contrario, se perdona porque no se puede hacer justicia, porque la víctima no puede regresar, porque el daño y el dolor no pueden ser reparados, incluso porque el culpable no se ha arrepentido. (Mèlich, 2012, p. 129)

Elastic Heart Se trata de una canción de la artista australiana, Sia, la cual cuenta con un video musical que ofrece diversas interpretaciones y lecturas, que puede ser un ejemplo sobre esta compleja idea del concepto del perdón.

La canción profundiza en la infancia de Sia y su complicada relación con su padre Phil B. Colson, que padecía un trastorno de personalidad, tratándose de Phil el “buen padre”, y su contraparte Stan, “la pesadilla”.

El videoclip cuenta con un elemento altamente simbólico, el cual se trata de una jaula, que representa los problemas que este trastorno causa y cómo llegó a afectar su relación. Ambos personajes que representan tanto a Sía como a su padre, se encuentran dentro de la jaula, mirándose con incertidumbre, dado que hay una evidente tensión en el encuentro. La niña constantemente reacciona con miedo y desconfianza hacia la posible violencia de Stan.

La cámara inicialmente muestra la jaula puesta en un espacio que es presentado a partir del uso de un plano general, que con una evidente función descriptiva nos adentra en el contexto del entorno, enfatizando simbólicamente a este elemento que por sí mismo podría hacer referencia a este ambiente compartido por ambos que se percibe como poco amable o seguro, que para los involucrados se trata de un campo de batalla, inhóspito y peligroso. Sin dejar de notar como la cámara se contonea ligeramente, lo que crea una sensación de inestabilidad.

A medida que avanza el video, la cámara se acerca a los personajes, haciendo un encuadre de figura, lo que da más énfasis a los personajes. Ambos personajes se encuentran atentos al mínimo movimiento del otro, que de manera sigilosa se tantean. El encuadre empieza a

dirigirse hacia ambos, primero al padre y luego de la niña, que desembocará en un primer plano en el cual se hace énfasis en el rostro de los protagonistas, para centrarnos en un aspecto más emocional de los personajes.

El desgaste de la relación abusiva con su padre se refleja en el vestuario de los personajes, el cual se encuentra en un estado sucio, deplorable, pero que en sí mismo, se conjuga exactamente con este estado de vulnerabilidad en el que ambos se encuentran, respondiendo a los movimientos del otro de manera instintiva. El padre constantemente pasa de un estado a otro, de Phil a Stan, cuando se mantiene en el primer estado la niña trata de confiar, pero es tanto el daño que reacciona espantada ya que en su padre ambos se mueven a la vez.

La constante incertidumbre provocada por los cambios del padre representa peligro para la pequeña, que, aunque tiene un anhelo de sentirse protegida por su figura paterna, resulta difícil confiar cuando su padre no puede hacerse cargo ni siquiera de sí mismo en primer lugar, dado la condición que le afecta. Esto queda completamente en evidencia, cuando la pequeña logra salir de la jaula, escapando de su padre y de todos los problemas que este trastorno acarrea.

La representación del proceso del perdón en este videoclip, implica liberarse de las ataduras del pasado y sanar heridas. Desde afuera de la jaula, tanto la niña como los espectadores pueden ver la situación en perspectiva, por lo que nos percatamos como los barrotes están lo suficientemente separados, no solo para que la pequeña pase, sino para que el padre también pueda salir, sin embargo, él es incapaz de escapar de su propia jaula, ya que su trastorno lo domina, lo cual le impide buscar ayuda, ir a terapia o finalmente tratar de restablecer de una manera más sana la relación con su hija. A pesar de todo, la pequeña intenta sacarlo de su jaula, que puede ser interpretado como un gesto de perdón.

En un último intento por ayudarlo, lo abraza, porque es su padre y le quiere, pero es evidente que, a pesar de sus esfuerzos, esta se trata de la jaula de su padre. Es evidente que el perdón no puede romper esta jaula emocional debido a la condición de su padre, pero resulta una herramienta poderosa para la sanación y el crecimiento personal de la niña, que representa a Sia, ya que el primer paso para ella fue el perdón, al desembarazarse del dolor causado por la relación con su padre, la niña puede encontrar la fortaleza para seguir adelante con su vida.

El perdón en este caso ejemplifica como este no necesariamente significa reconciliación o la resolución de los problemas y más si estos se tratan de aquellos que le pertenecen a otra persona, dado que, cuando hay circunstancias complicadas o dañinas involucradas, el perdón también se trata de un acto de autocompasión y autocuidado que permite que la víctima poco a poco pueda avanzar hacia la curación de las heridas emocionales que ha experimentado. Como afirma Lewis Esmedes (1997, como se citó en Morales. 2020, p.25)

El perdón nunca podrá ser visto como un acto de ligereza, sino de una manera seria como una necesidad humana. Perdonar es todo un proceso que tiene diversos grados de dificultad, que necesita pasar por diferentes etapas antes de su ejecución. Cuando perdonamos nos liberamos de cargas que nos castigan en la vida y no nos permiten ser libres interiormente. Al perdonar expresamos lo mejor de nuestra naturaleza humana y claramente nos beneficiamos con su realización.

Aunque el perdón o la reconciliación no necesita que uno lleve a al otro de manera obligatoria, dado que cada proceso es distinto e intervienen diversidad de factores, el perdón puede ser el primer paso para la reconciliación ya que esta se hace un medio para la adaptación y la apertura a nuevas posibilidades

Según Bejarano (2008), citando a Arendt (1950-1953) reflexiona entre las diferencias entre el perdón y la reconciliación. En la reconciliación ambas partes aceptan la realidad de lo ocurrido, compartiendo voluntariamente la carga que inicialmente estaba sobre la espalda de quién cometió la falta, restableciendo el equilibrio entre ellos. En contraste, el perdón establece una desigualdad, dado que cuando alguien perdona, no necesariamente asume esa carga, sino que tiene el poder de decidir sobre el daño, mientras que la otra parte queda en deuda. Sin embargo, en este caso también se presenta como un encuentro cara a cara, donde las parte implicadas tienen la oportunidad de reconocer el dolor y trabajar hacia su sanación. El perdón de este modo, no es un fin en sí mismo, sino un proceso que puede llegar a promover una empatía mutua, acercando las condiciones para reestablecer el equilibrio.

En relación a lo que hemos visto, tanto los procesos de perdón y reconciliación están compuestos de matices y se conforma de caminos llenos de obstáculos, por lo que es importante diferenciarlos para prevenir o manejar situaciones en las cuales se dé el conflicto, lo cual también se refleja en el núcleo familiar que, dependiendo del nivel de la ofensa, puede llegar a conducir

al deterioro de la relación que se da entre sus integrantes lo cual implica múltiples factores como la calidad del ambiente cotidiano que se tenga habitualmente.

De acuerdo a lo anterior, según María Prieto Ursúa (2017) afirma lo siguiente:

En este sentido, la reconciliación completa supone no solo la superación del pasado, de la rabia y del deseo de venganza, sino que implica algún grado de perdón, implica procesos psicológicos, tanto cognitivos como emocionales, que suponen el cambio psicológico en normas, valores y creencias importantes, las que definen la identidad de cada parte y cómo se deberían relacionar. (p. 832).

En relación a lo anterior, para que se produzca un proceso de reconciliación, es fundamental primero, reconocer la humanidad del otro, lo que implica abrirse a la empatía, al percibir su perspectiva. Esto requiere dejar de lado el aislamiento individual para establecer un acuerdo que permita reconstruir la relación. Esta, no será igual a la dinámica que se tenía, sino que se basará en una nueva forma de gestionar los conflictos futuros. Para que este sea posible, es necesario que las partes afectadas valoren el beneficio de restaurar la relación, reconociendo sus necesidades, reconociendo qué fue lo que fracturó el vínculo inicialmente.

Ursúa (2017) menciona lo siguiente:

Recordando que la reconciliación es un proceso largo, es de esperar que haya momentos de falta de confianza en la otra parte; habrá momentos en que la nueva e incipiente relación no sea fácil, o se presenten dificultades, o parezca que el otro no está implicado. (p. 841)

Es importante destacar que estas situaciones pueden verse como oportunidades, comprendiendo que son parte natural del proceso, por lo que en estos momentos, es necesario mantener una visión amplia, ya que ambas partes están en un proceso de aprendizaje, por ello son esenciales tanto la paciencia como la reciprocidad, valorando cada momento e intento de acercamiento y comprensión, en donde se comparte el objetivo de avanzar en un proceso ya sea de reconciliación o perdón, construyendo una relación con una base más sólida y resiliente.

XI. CAPÍTULO 2: Encuentros creativos: talleres de arteterapia para fortalecer la empatía en familia

11.1. Fundamentación y propósitos del taller

Se propone un taller vivencial que, a través de técnicas de arteterapia se exploren las oportunidades para cultivar la empatía en el núcleo familiar. Dado que la arteterapia ofrece un camino propicio para conectar con las emociones como simbolizar experiencias. Este taller busca aprovechar dicho potencial para reflexionar, siendo una propuesta pedagógica que integrará dos enfoques: El Art Thinking y el Aula Taller.

El Art Thinking, propuesto por María Acaso y Clara Megías, promueve el uso de técnicas prácticas y principios artísticos, rescatando al arte más allá de su valor estético o comercial, integrándolo como una herramienta para el cambio social a través de la educación, de tal modo que se opone a la idea del arte como un objeto de consumo o de contemplación pasiva. como afirma Acaso y Megías (2017) en lo siguiente:

En segundo lugar, artistas y comisarios deben entender que el carácter político de las artes visuales puede dar un paso más y convertirse en un verdadero motor de cambio social cuando deja atrás lo meramente propositivo y se imbrica con la educación. (p.31)

Relacionado con lo anterior, en este taller, donde a través del arte como medio para conectar con los estudiantes a partir de una metodología como el Art Thinking se va a promover una práctica activa, que vas más allá de la educación tradicional, que adicionalmente fomente la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la autoexpresión de los participantes, en el cual se busquen múltiples posibilidades y soluciones a las situaciones con las que se relacionan de manera cotidiana.

Así mismo la propuesta también se basará en el enfoque de Aula Taller, el cual tiene muchos puntos en común con el art thinking, siendo un espacio de aprendizaje activo donde adicionalmente, los participantes a través del hacer y la experimentación directa con diversos materiales y técnicas abordan contenidos conceptuales mediante su aplicación en los proyectos que llevan a cabo. Según Ariana Vicenzi (2009) en relación a la metodología de aula taller afirma:

El contenido surge en el marco de los intercambios que se producen en el aula y se justifican en la medida en que contribuyen al desarrollo cognitivo que necesita el alumno para desarrollar su proceso de aprendizaje. El contenido asume un valor instrumental (p.43)

De este modo, el taller se basará en la experimentación con diversas técnicas plásticas. Se trabajará con distintos materiales y técnicas propias del arte, para abordar temas familiares complejos de forma lúdica. Al integrar los enfoques del Aula taller y Art thinking en relación al proceso de arteterapia, se buscará crear un espacio seguro donde los participantes puedan conectar con su mundo interior, además se realizarán actividades que fomenten la escucha empática al compartir sus perspectivas y colaborar con otros en la construcción de nuevos significados.

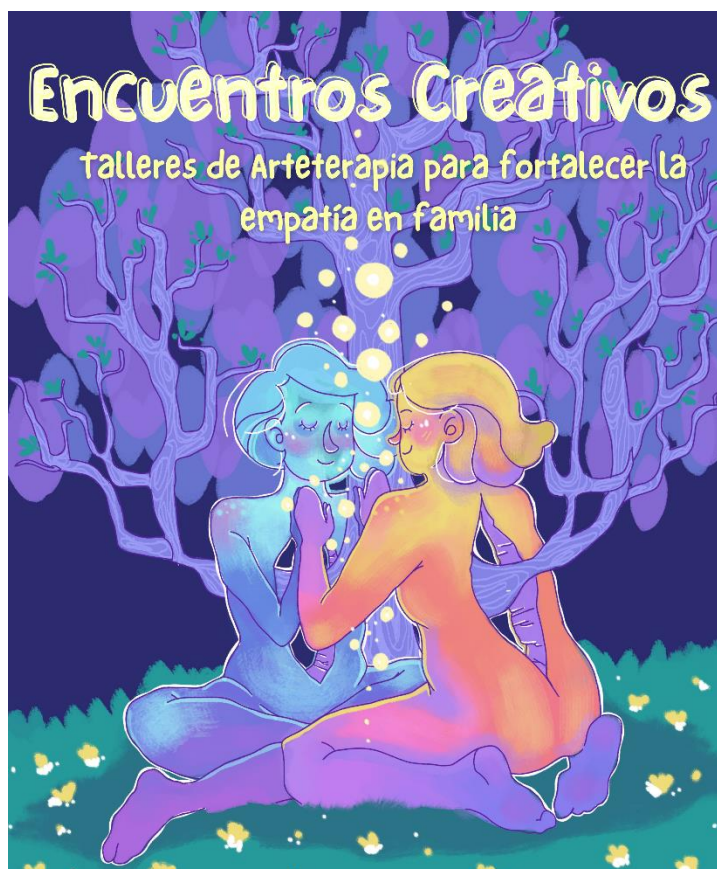
11.2. Planificación didáctica:

PERIODO DE 1 MES Y MEDIO (6 sesiones)

Encuentros creativos, talleres de arteterapia para fortalecer la empatía en familia

Figura 1

Cartel de convocatoria del taller: Encuentros creativos, talleres de arteterapia para fortalecer la empatía en familia



11.3. Objetivos del taller:

Construir junto con los participantes un espacio seguro y dinámico donde se pueda tanto explorar cómo expresar emociones y experiencias familiares a través de diversas técnicas plásticas y artísticas.

Fomentar la reflexión y el diálogo sobre conceptos fundamentales en las relaciones familiares, como la reciprocidad, el perdón, la reconciliación y la solidaridad, utilizando el arte como medio facilitador.

Promover la escucha empática y la colaboración entre los participantes para incentivar la comprensión de nuevos significados y perspectivas sobre la dinámica familiar, dentro del grupo.

11.4. Evaluación

Los participantes experimentarán con herramientas a través del arte como medio para expresar y explorar sus emociones de manera lúdica.

A través de la integración y el diálogo colectivo, los participantes tendrán un mayor entendimiento sobre estos conceptos, además de desarrollar habilidades para comunicarse de manera efectiva sobre temas familiares complejos

Los participantes a través de la escucha podrán comprender diferentes perspectivas y colaborar en la construcción de nuevas formas en la dinámica familiar.

Contenidos conceptuales:

1 Descubriendo quiénes somos

¿Quién soy? ¿Quién eres?

2 Cultivando la empatía familiar

¿Cómo podríamos aplicar lo aprendido sobre la empatía en situaciones cotidianas dentro de la familia?

3 Abordar el dolor

Reconocer, validar y comprender el dolor propio y el de los miembros de mi familia

4 Estableciendo límites y respeto mutuo

Tejiendo límites saludables

5 El perdón y la reconciliación

6 Practicando la reciprocidad

11.5. Procedimentales

A través de una metodología vivencial y dialógica a través del arte, se proponen sesiones de 3 horas cada una, en las cuales se alternarán momentos de creación plástica individual y colectiva, con instancias de puesta en común, debate y conceptualización. Cada encuentro girará en torno a una temática convocante que se abordará inicialmente desde el arte, para abrir paso a reflexiones emergentes que se van a deliberar colectivamente sobre los procesos trabajados.

Se les comunicará a los participantes que en estos talleres lo que va importar es sobre todo la experiencia y la expresividad, por lo que cada uno pueda aportar con lo que tiene y pueda.

Durante el transcurso del taller se van a grabar o tomar registros de ciertos momentos con el objetivo de reflexionar y estudiar sobre el tema.

11.6. Técnicas

- 1) Acuarela
- 2) Creación de máscaras de yeso
- 3) Teatro
- 4) Collage
- 5) Tejido
- 6) Arcilla

11.7. Actitudinales:

Muestra interés por las discusiones y actividades propuestas, hace preguntas y contribuye con sus comentarios.

Está dispuesto a explorar y expresar emociones a través del arte, sin juicios ni autocensura.

Disfruta experimentando con las diferentes técnicas de la expresión plástica.

Utiliza y reutiliza sus materiales de manera recursiva.

Mantiene una actitud respetuosa hacia las opiniones, emociones y experiencias practicando la escucha activa y la comprensión tanto colectivamente como la de su familiar, incluso cuando difieran de las propias.

Mantiene limpia su área de trabajo después de las actividades.

11.8. Secuencia didáctica

11.8.1. Actividad Sesión. 1 - Descubriendo quiénes somos

Basado en un ejercicio de la arteterapeuta Ana Amaro (2022), la cual afirma que: “Nunca he creído en el arte por el arte, sino en el arte como una herramienta super poderosa para conectar con las emociones, para hacer pensar y sentir a la gente, para gritar, para reivindicar y sobre todo para mejorar vidas” se plantea la siguiente

Para esta primera sesión se explicarán los objetivos de este taller, se hablará un poco del concepto de arteterapia y se darán algunos ejemplos desde la historia del arte de cómo algunos artistas utilizaron su obra para conectarse consigo mismos y la realidad que les rodea. Después de eso, se hará un breve momento de respiración para ponernos en sintonía con el espacio y para que los estudiantes se relajen.

Se repartirán los materiales necesarios, el principal para esta actividad será la acuarela, (aunque los estudiantes pueden utilizar los materiales que más les guste).

La naturaleza de la acuarela al ser fluida por su forma en la que responde con su solvente que se trata del agua, puede ayudarnos a reflejar y expresar nuestras emociones y sentimientos, se trata de una metáfora visual dado que al aplicar capas y capas dado su transparencia, podemos darle complejidad a nuestra pieza a medida que esta está en construcción, por lo que como nosotros mismos, se trata de una pieza en constante evolución. La acuarela es un medio difícil de controlar, es algo que con la experiencia puede manejarse, sin embargo, también resulta una

oportunidad para soltarnos al proceso creativo al permiternos conectar sutilmente con nuestra sensibilidad, por tal razón la acuarela será nuestro material principal.

Esta sesión buscará una introspección individual de cada uno de los participantes a través de la expresión artística, cada participante podrá crear su propio dibujo, permitiendo que sus emociones y sentires afloren para luego comunicarlo a su familiar, permitiendo así una mejor comprensión mutua.

Las instrucciones de la actividad serán las siguientes: Se empezará con un garabato, el cual le buscaremos una forma al dar vuelta al mismo, permitiendo la espontaneidad de aquello que sea lo primero que llegue a nuestra mente.

Se dibujará y pintará con acuarelas, este puede resultar como un paisaje, un autorretrato, etc. No es necesario preocuparnos por el resultado del dibujo, sino que a través del mismo se tratará de escuchar las sensaciones que nacen de hacerlo.

Al finalizar el participante podrá preguntarse: ¿Qué crees que está diciendo este dibujo? ¿Qué sentires experimentaste al crear esta obra? ¿Qué descubriste sobre ti mismo/a al meditar sobre tu dibujo? ¿Cómo crees que la percepción que tienes de cómo te ven afecta tus interacciones familiares?, los participantes se escucharán primero con su familiar y luego se compartirán las conclusiones del proceso en colectivo para que se den diferentes perspectivas de aprendizaje.

Tarea: Los participantes deberán traer vendas de yeso

Metodología didáctica: Aula taller y Art Thinking

Materiales: Acuarelas, paletas, tiza pastel, vasos de plástico, trapos, agua, colores.

Espacio: Aula de clase

Informáticos: Computador, plataformas virtuales.

11.8.2. Actividad Sesión. 2 – 3 - Cultivando la empatía familiar

La siguiente sesión nos enfocaremos en fomentar la empatía dentro del núcleo familiar mediante la creación y el intercambio de máscaras de yeso. Estas máscaras servirán como

herramientas para explorar y expresar quiénes somos, mientras que el intercambio de roles nos permitirá comprender las perspectivas y experiencias de nuestros seres queridos.

En esta primera sesión se dará inicio a la elaboración de máscaras de yeso, los participantes organizan su material y, de ser necesario se les proporcionará material adicional.

Durante este proceso, los participantes tendrán la oportunidad de hacer una introspección sobre sí mismos y seleccionar elementos que representen sus gustos, intereses, personalidad, y sentimientos profundos. El proceso de decoración y de apropiación de su máscara podría extenderse, por lo que se dejará como tarea terminarlas para la próxima clase. Además, si algún participante lo considera necesario, podrá traer indumentaria como telas o vestuarios que les ayuden a desarrollar el personaje de “sí mismo”.

En la segunda sesión, nos centraremos en el tema de la empatía y a partir de esto, se explorarán algunas obras de arte que aborden este concepto. Luego, procederemos a una actividad teatral en la que los participantes intercambiarán las máscaras que han creado con su familiar. Se va a sugerir que los participantes tomen un tiempo para observar, contemplar y evaluar algunos de los elementos dispuestos sobre la máscara además de los posibles significados detrás de la máscara del otro.

Después, tendremos una discusión para compartir reflexiones sobre la experiencia:

¿Cómo te sentiste al intercambiar tu máscara con la de tu familiar?

¿Cómo te sentiste al ponerte en el lugar de tu ser querido?

¿Qué aspectos de la experiencia te sorprendieron o te hicieron sentir incómodo?

¿Qué diferencias notaste entre usar tu propia máscara y la de tu familiar?

¿Hubo algún momento en el que te sentiste más conectado emocionalmente con tu familiar mientras llevabas su máscara?

Tarea: Los participantes deberán traer fotografías que puedan recortar, imágenes, recortes de revistas, papeles de colores etc.

Metodología didáctica: Aula taller y Art Thinking

Materiales: Vendas de yeso, vaselina, pinturas acrílicas, escarcha y demás elementos decorativos.

Espacio: Aula de clase

11.8.3. Actividad Sesión. 4 - Entender el dolor y oportunidades a través del collage. 1 sesión

El arte del collage nos permite extraer y reconstruir pedazos de nosotros mismos -a partir del uso de imágenes, palabras, colores, texturas - para explorar y expresar nuestro sentir más íntimo. Al compartir nuestros collages, podemos representar aquello que nos duele o hiere, ya sea una experiencia, un sentimiento o una situación difícil. A través del proceso creativo de cortar, pegar y reorganizar, podemos darle forma visual a nuestro dolor interno.

Al compartir nuestros collages con nuestro familiar podemos extrapolar esos símbolos profundos que nos conforman hacia la comprensión y el espacio del otro. El collage se hace un mediador artístico que nos permite conectar y reconstruir piezas de nosotros mismos con las del ser querido, expandiendo y fortaleciendo el vínculo empático

Guiados por el análisis compartido sobre los collages en cada paso, unimos las piezas individuales en un mosaico que nos habla del dolor común a la condición humana.

Durante el proceso de elaboración, cada participante pensará en una situación con su pareja o familiar que le haya causado dolor con los materiales disponibles, elaborarán un collage, como un mensaje para su familiar.

Al terminar, cada uno explicará su collage, compartiendo qué elementos incluyeron y qué quisieron expresar, luego su familia hará lo mismo. Después de compartir su collage, deberán dialogar sobre cómo se sintieron al ver y escuchar el mensaje realizado por el otro a través del collage y en conjunto empezar a preguntarse, como en retrospectiva, ¿habría alguna oportunidad en que podrían haber respondido mejor para evitar lastimarse? Además, se puede sugerir que piensen entre ambos, acuerdos o compromisos que podrían establecer para manejar estas situaciones de manera más constructiva. Finalmente se abrirá un diálogo en colectivo con todos los participantes, estos no deben decir necesariamente la situación, sino algunas deliberaciones que desee compartir de esta experiencia.

Metodología didáctica: Aula taller y Art Thinking

Materiales: Recortes de fotografías, pegamento, cartulina, papeles de colores, tela

Espacio: Aula de clase

11.8.4. Actividad sesión. 5 - Tejiendo límites saludables. 1 sesión

A través de esta sesión se realizarán actividades cotidianas basadas en la obra de Isabel Fuentes llamada el Hilo, en la cual, a través del manejo de este material, El equipo de Tam-tam Press cita a la artista y reflexiona:

Hacer la labor –reflexiona **Fuentes**– era una forma de comunicación” y contarse todo tipo de vicisitudes, una connivencia que con la desaparición de esa costumbre fue desapareciendo. La extinción de este tipo de reuniones, casi íntimas en algunos aspectos, es una llamada de atención a esa pérdida de complicidad tan necesaria en las relaciones humanas. (párr.8)

A nivel simbólico el tejido como actividad cotidiana, manual y artesanal está cargado de analogías que, en relación a las dinámicas familiares, representan el entramado de la relación, prestando atención a cada nudo de hilos individuales que se entrelazan para construir algo nuevo. En esta actividad la constancia, la repetición de movimientos y puntadas evocan la dedicación que requieren estas relaciones, son vínculos que no se construyen de una vez y necesitan de trabajo diario y a través de gestos aparentemente pequeños, que son realmente valiosos, como la escucha, el cuidado y los compromisos. por lo cual es necesarios reconocer que estos hilos que se entrelazan son aquellos diversos caminos de los integrantes del núcleo familiar, nos recuerda a su vez los aprendizajes sobre los límites y la conciencia de los mismos, donde a través del respeto y reconocimiento se puede constantemente construir, sanar, fortalecer nuestras relaciones familiares de una manera sólida.

Para empezar, cada pareja tendrá un ovillo de lana de color rojo, luego se sentarán uno frene al otro, tomando un extremo de cada lado del hilo. Cada uno comienza a enrollar el hilo alrededor de su propia mano o dedo, este hilo va a representar el espacio personal y los límites que cada uno necesita en la relación, este hilo poco a poco se irá tensando por lo que sus manos

quedarán cada vez más cerca, este será el límite de cada uno, marca aquel espacio donde termina uno y donde comienza el otro. En ese punto, haremos un círculo para dialogar sobre cómo se sintieron después de esta actividad, podemos conversar sobre cómo se puede respetar estos límites, pero a la vez cómo fortalecer el vínculo que los une.

A partir de lo anterior se van a repartir rejillas plásticas, éstas nos recuerdan la estructura que sostiene la relación: los acuerdos, roles y compromisos, en los cuales a partir de algunas instrucciones los participantes podrán tejer un tapete, haciendo uso del hilo de la actividad anterior. Cuando tejemos, se hace esencial respetar el espacio de cada hilo, no jalarlo demasiado o dejar demasiado suelto, no hay una fórmula perfecta, cada pareja va contra su propia manera de desarrollarse plenamente. Antes de comenzar a tejer, cada pareja va a dialogar sobre cómo van a distribuir el espacio o si harán las mitades separadas, cuando las partes estén tejidas, se pueden hacer preguntas como: ¿cómo se sintieron tejiendo juntos?

Metodología didáctica: Aula taller y Art Thinking

Materiales: Ovillos de lana, tijeras, rejillas plásticas

Espacio: Aula de clase

Tarea: Traer recipientes plásticos para el agua, trapos y herramientas de modelado, sino tienen pueden traer, pinceles, mondadientes etc, lo que se les ocurra.

11.8.5. Actividad sesión. 6 - Perdón y/o reconciliación.

Esta sesión se va a centrar en el proceso terapéutico que permite el modelar, el rehacer y transformar la arcilla, al trabajar con sus manos y observar cómo este material puede cambiar de forma, los participantes juntos con su familiar podrán explorar y procesar simbólicamente sus propios caminos hacia el perdón y reconciliación.

Para comenzar, se abordará el tema del perdón y la reconciliación, así como también sus implicaciones y diferencias, abriendo un espacio de discusión dada la complejidad de estos

conceptos y más aún en el núcleo familiar, estas consideraciones se trasladarán a la actividad práctica que se tiene propuesta para la sesión.

Se propondrá el modelado de esculturas de arcilla, haciendo uso del tacto, para facilitar la conexión emocional entre los participantes, destacando la importancia de la empatía y la comprensión mutua en los procesos de perdón y/o reconciliación.

Dado lo anterior, se van a distribuir vendajes para los ojos entre los participantes, los cuales se van a sentar frente a su familiar. Con los ojos cerrados, deberán tocar suavemente el rostro de su familiar para percibir sus características faciales. Durante este proceso, meditarán sobre las tensiones pasadas, expresando aquellas situaciones que han afectado sus vínculos, dialogando sobre sus propias necesidades y emociones las cuales irán plasmando en sus esculturas.

Una vez que todos hayan terminado, se invitará a los participantes a que observen en silencio sus esculturas y sobre cómo, tanto el proceso como el resultado se relacionan con sus experiencias personales y compartidas. Dado lo anterior, se animará a los participantes a tomar una fotografía de su escultura, para invitarlos a considerar si desean hacer algún cambio, reflejando así esta manera la capacidad de crecimiento y cambio en el proceso de perdón y/o reconciliación

Al final de la actividad se dará un momento de discusión en grupo sobre las experiencias de los participantes durante el proceso de creación.

Metodología didáctica: Aula taller y Art Thinking

Materiales: Arcilla, vendajes para los ojos, herramientas para modelar (palillos de madera, cuchillos sin filo, etc.), Cámara o teléfono móvil para tomar fotografías, agua y trapos para limpiar las manos y las superficies.

Espacio: Aula de clase

XII. Conclusiones del taller - Encuentros creativos: talleres de arteterapia para fortalecer la empatía en familia

Figura 2
Diálogos sobre empatía



El espacio permitió que los participantes pudieran tanto identificar como expresar sus emociones, sentires y percepciones, favoreciendo una mejor comprensión entre cada participante y su familiar, tomando la actividad como un recurso lúdico que les facilitó conversar sobre aquello que necesitaban.

Algunos participantes compartieron acerca de los procesos a los cuales se enfrentan de manera cotidiana, como los marcos referenciales establecidos socialmente sobre los logros que se esperan comúnmente en las diversas etapas de vida y cómo esto llega a afectarles tanto a nivel individual como en relación con sus familiares, con quienes compartieron este espacio, además de aquellos que también mencionaron.

A su vez se pudo observar cómo algunos de los participantes se dieron la oportunidad de transitar sus emociones, permitiendo un encuentro desde el entendimiento de sus diferencias, en el cual al dejar aflorar y fluir sus sentimientos, se acompañaron y abrazaron mutuamente, encontrando en la comprensión de la mirada de su familiar y sus modos de proceder un complemento de sí mismos. La comunicación se dio de manera progresiva, dándole nombre a aquello que necesitaban al hablarlo con su familiar.

Adicionalmente se enfrentaron a sus temores comprendiendo la importancia de los espacios individuales de reflexión, con el fin de tener tiempo para dar forma a sus pensamientos y comunicarnos de manera efectiva, reconociendo que, en ocasiones, los pensamientos y las emociones fluctuantes pueden dar lugar a reacciones o respuestas que quizá no eran la manera en la que hubieran querido comunicarse, por lo que, al apreciar los modos y el espacio de su familiar, también pueden acompañarse mutuamente, sin presionar sino permitiendo que cada uno transite su propio proceso hasta el momento en el cual se sientan preparados.

También se dio entre los comentarios, una crítica al capitalismo y la manera en la cual este sistema se maneja, exige perfección, sobrecarga y promueve un optimismo exagerado ante las situaciones que se presentan día a día, donde incluso el arte se ha visto supeditado a la producción constante como a la importancia del producto terminado para su posterior venta y consumo. Por lo tanto, las actividades que nutren, que además permiten un momento de descanso e incluso el ocio y ayudan a que afloren los procesos tanto de reflexión como disfrute se consideran como un acto de resistencia que valida las imperfecciones, las aprecia y encuentra nuevas formas, desde el aprecio de lo cotidiano, reconociendo el valor del arte más allá de un concepto utilitario, sino como medio para crecer, sanar, aprender, canalizar y expresar.

A través de estas actividades, entre formas, colores y narrativas los participantes tuvieron la oportunidad de realizar una profunda introspección individual además de colectiva, comunicar sus hallazgos a sus familiares de manera efectiva y finalmente al grupo, reflexionando sobre las diversas situaciones a las que se ven confrontados, además de cómo estas tanto transforman como añaden a la propia experiencia de vida, disfrutando y reconciliando por medio del arte las dualidades propias que como seres humanos nos conforman.

De esta manera, los participantes reconocieron cómo pueden crecer desde sus diferencias y cómo, a pesar de los conflictos o problemas de comunicación que puedan surgir en las

relaciones familiares, hay esperanzas, deseos y proyecciones que están presentes, llevando consigo afectos, pensamientos, sentimientos además de anhelos comunes que nos conectan entre nosotros mismos.

Durante los talleres se pudieron compartir algunos conceptos claves de los cuales se pudo conversar a partir de los mismo con base en las experiencias propias y compartidas, todos alrededor del tema convocante el cual se trata de la empatía en el núcleo familiar, tomándolo desde diferentes perspectivas y como este nos ayuda en la mediación de nuestra relación con los demás, esto por supuesto no se trata de algo sencillo, se necesita de trabajo constante y una disposición consciente, entre algunos de estos se encuentra

En las experiencias con los procesos manuales y artísticos se reconoce como, a través del movimiento del cuerpo en relación a los materiales y las actividades propuestas, se lleva consigo una carga simbólica que surge de la reflexión misma sobre estos elementos.

A partir de la interacción con los materiales, y las conclusiones que podemos establecer, desde lo personal, hacia lo colectivo, tejen una red de significados sensibles que nos recuerdan cómo las relaciones con los demás también nos conforman, nos modelan y transforman, de modo tal que de esta manera retribuimos recíprocamente a esta red.

En el contexto de nuestras dinámicas familiares estas experiencias de vida reflejan y proyectan hacia los demás, lo cual a medida que se avanzaba con los talleres, se subraya la importancia de trabajar en el análisis consciente de nuestras heridas y carencias, de dónde provienen, cómo nos afectan para así mismo reconocer cuando reaccionamos ante diferentes estímulos que las evocan.

En relación al tema base, la empatía, se realizó un repaso sobre algunas bases teóricas y raíces que sustentan este concepto, presentando ejemplos tanto de la historia del arte como desde situaciones cotidianas que nos conectan con los demás, por lo que se compartieron diversas experiencias que resaltaron cómo, a través del arte y sus múltiples manifestaciones, es posible tanto canalizar como exteriorizar emociones y sentimientos, que de otro modo, serían difíciles de exteriorizar, por lo que, en este sentido el arte se convierte en un espacio para la catarsis, el arte así actúa como un puente entre el mundo interior y el exterior creando un lenguaje propio evocando respuestas emocionales, recordando nuestra humanidad.

El concepto de empatía que se construyó junto con los participantes se centró en la importancia de estar presente de manera consciente, haciendo un esfuerzo por entender a los demás, sobre todo, a través de la escucha activa. Esta dinámica se consolidó durante los talleres, donde cada voz era importante y el escuchar se convirtió en un acto de reconocimiento mutuo, comprensión y acompañamiento favoreciendo un entendimiento más profundo entre todos.

Así mismo se reconoció que, aunque no siempre exista una “respuesta correcta” ante las necesidades de los demás, la presencia y la honestidad en nuestras acciones son fundamentales, dado que es a través de estos actos genuinos y responsables que podemos realmente entrar en contacto con los demás. Al mismo tiempo, es crucial practicar el autocuidado, mirarnos a nosotros mismos con compasión al reconocer que la empatía debe fluir en ambos sentidos: Hacia los demás y hacia uno mismo.

En situaciones de conflicto, recordar este equilibrio es vital. dado que pueden existir diferentes perspectivas en una misma situación. Tanto la individualidad como el ego, en búsqueda de su supervivencia, tiende a crear conflicto, buscando destruir al otro cuando se siente amenazado o herido. Esta dinámica puede llevar a la erosión de las relaciones, dado que ambas partes podrían reaccionar de manera similar, sin considerar que ambos pueden tener la razón. En tales casos, tanto la paciencia como la tolerancia son claves, al igual que el establecimiento de límites saludables y una comunicación constante.

En relación con lo anterior se pudo establecer que muchas veces, detrás de un conflicto, hay un entramado de situaciones que nos exceden, más allá del motivo inmediato, por lo que es en estos momentos cuando la empatía, tanto hacia los demás como hacia uno mismo, se hace crucial, dado que nos invita a reflexionar antes de atacar al reconocer el sufrimiento de ambas partes. Sin este equilibrio, una dinámica así solo generará malentendidos y más dolor a largo plazo. A su vez, se tuvo en consideración cómo, aunque es posible establecer acuerdos para evitar momentos de fricción en aras de mantener este equilibrio, los conflictos son inevitables, dado que no existe una receta para mantener un balance perfecto, y en algún momento, el conflicto se detonará. Sin embargo, lo fundamental será apreciar que, detrás de estos momentos difíciles, siempre está el amor y el cariño que nos tenemos, tanto en relaciones personales como las que establecemos con nuestra familia.

Con base en lo anterior, es importante aceptar que no podemos moldear a los demás según nuestras expectativas, ya que cada uno de nosotros es un ser integral con un abanico de matices, por lo que, en lugar de intentar cambiar a los demás, podemos centrarnos en mejorar nuestras prácticas al establecer acuerdos que beneficien a las partes involucradas, permitiéndonos compartir y crecer juntos, al sentirnos parte de un todo interconectado.

Figura 3

Actividad performática, intercambio de roles



12.1. Limitaciones

En la ejecución del taller, se estableció un cronograma de actividades que fuera conveniente tanto para los participantes como para la disponibilidad del espacio, que fue cedido por la Universidad del Valle. Aunque este espacio resultaba ideal por su accesibilidad, también

estaba sujeto a las eventualidades propias del contexto institucional, dado que al ser un escenario donde convergen diversas expresiones políticas, académicas y culturales, la continuidad de los talleres se vio afectada, especialmente por el fenómeno de las protestas, conocido como “tropel”, las cuales provocaron el desalojo de los estudiantes de la institución, lo que impidió la realización de los talleres en esas ocasiones.

Para mitigar este problema, se intentó llevar a cabo algunas actividades en modalidad virtual. Sin embargo, dado los retrasos, se alteraría la disponibilidad tanto de los estudiantes como de sus familiares acompañantes. Esta situación fue comprensible, dado que ocurrieron diversas situaciones personales y académicas que afectaron la asistencia de los participantes lo que resultó en las fluctuaciones en la participación a pesar de los esfuerzos por adaptarse a estas circunstancias.

No obstante, a pesar estas dificultades se valora profundamente la disposición de los participantes que se mantuvieron comprometidos con los procesos de taller, su dedicación, esfuerzo y apertura a las actividades, permitieron que, a pesar de los obstáculos, se pudieran vivir experiencias sentidas y significativas.

12.2. Proyecciones

Este proyecto, concebido como una prueba piloto, se proyecta hacia una formalización que permita su replicación en diversos contextos, al incorporar los aprendizajes surgidos durante el proceso vivido, para de esta manera fortalecer las estrategias tanto didácticas como pedagógicas a través del arte, reconocido como un medio integrador de suma importancia para explorar, comprender, transformar y sanar.

Las experiencias de esta etapa, sienta las bases para crear un marco sólido y adaptable que permita a otros facilitadores incorporar sus propias perspectivas, permitiendo que el mismo, se enriquezca con sus voces, dando espacio para que pueda ser adaptado a las dinámicas como a las necesidades específicas de cada entorno familiar y de comunidad a la cual pertenezcan, para una construcción más abierta y colectiva.

Por todas estas razones, la visión a largo plazo para este proyecto, teniendo en cuenta tanto la investigación como las experiencias compartidas en cada sesión del taller, se presenta como una

carta abierta que invita a que el proyecto continúe creciendo, nutriéndose, gracias a cada persona que participe y reflexione en relación a los temas abordados, por lo que se espera que el proyecto sirva como una plataforma tanto de discusión como de introspección en torno al valor del arte como herramienta terapéutica y de cambio social, subrayando su papel en la resistencia frente a un modelo establecido que impone tanto la perfección como la producción constante. Así se aspira a fortalecer el reconocimiento del arte como promotor de un espacio tanto de descanso, sanación, reflexión y a su vez como de encuentro humano.

XIII. CAPÍTULO 3: Propuesta final: Narrativas en proceso: Un viaje de aprendizaje y arteterapia para la reconciliación familiar a través del arte

13.1. Introducción

A través del arte podemos caminar de una manera sensible a través de diferentes sucesos que han marcado nuestras vidas, creando diálogo con nosotros mismos y con los demás, de forma tal que se promueve un tejido vivo, consiente de ser parte de un todo mayor, que se nutre, aprende, crece de cada experiencia compartida.

Tanto en la escuela como en el hogar, se sientan las bases de la enseñanza sobre la familia como un tema que se aborda de manera complementaria, buscando establecer desde estos, un entorno tanto de apoyo como de formación de vínculos que promuevan un desarrollo integral del individuo, tanto a nivel íntimo como colectivo. En este sentido el arte se presenta como lo hemos establecido con anterioridad, tal medio transversal, capaz de superar barreras de comunicación al permitir abordar los diversos conflictos que se pueden gestar en el núcleo familiar, al tiempo que rescata, reconoce y refuerza aquello que nos une.

Durante el espacio de taller de arteterapia, se pudo presenciar como el arte actúa como un catalizador que facilita el expresar, derribar las barreras de la individualidad, encontrando desde este medio un lenguaje común para comunicar tanto experiencias, como sentimientos o emociones a los demás, por lo que el taller en el cual se involucró tanto a estudiantes como a familiares, se convirtió en un lugar en el que pudimos reconocer nuestras luchas, anhelos,

esperanzas y dificultades, acercándonos desde el compartir, el hablar y el hacer desde técnicas artísticas.

Abrirse a los demás y permitir que nuestra intimidad sea vista puede ser un acto retador, dado que a menudo hay una resistencia ante el mostrarse vulnerables, por lo que preferimos esconder nuestras necesidades bajo capas de egos y defensa, sin embargo, a través del arte y la creación conjunta, en relación a los temas que se abordaron en el taller, fueron una experiencia que me nutrieron de aprendizajes los cuales se llevaron a reflexionar sobre la relación con mi madre.

En la siguiente propuesta de creación, en la cual se buscan explorar diferentes momentos de la relación que, construido con mi madre a través de la elaboración de piezas en diferentes técnicas, confrontaré el profundo sentir visceral que nos ha marcado, reflexionando sobre nuestras experiencias compartidas, nuestras heridas, además de la complejidad de los procesos que hemos iniciado juntas. Este se ha dado como un camino de constantes aprendizajes sobre cómo abordar los conflictos de una manera más asertiva, al buscar entre ambas el apoyo necesario para entender mejor nuestra historia desde un lugar de comprensión, empatía y amor.

Esta serie de obras se presentan como un recorrido narrativo que va a contar con distintas fases, destinadas a relatar este proceso personal con mi familiar, por lo que cada pieza ha sido pensada tanto desde su contenido como ubicación dentro de espacio, creando un dialogo intencional entre las obras y el entorno que las rodea.

Ma allá de ser una reflexión que quede dentro de lo íntimo y personal, la intención desde el principio ha sido que cada pieza pueda convertirse en un medio para sintonizarnos unos con otros, fomentando un intercambio de emociones, memorias, perspectivas y experiencias que trasciendan lo individual, estableciendo un dialogo colectivo. Este enfoque se da así, porque en este proyecto no se pretende que mi mirada sea correcta o la única. Como hemos destacado con anterioridad, cada familia establece sus propias dinámicas, además las experiencias en relación con cada integrante de ese núcleo familiar son muy variables, por lo tanto, estas piezas no buscan ofrecen respuestas definitivas ni juicios absolutos, sino más bien abrir un espacio donde cada persona pueda explorar al compartir sus propias vivencias.

13.2. Desarrollo

13.2.1. Caminando entre el álbum familiar

Para esta primera fase, la pieza que se ha construido es un móvil, objeto que tradicionalmente es asociado con un juguete estimulante y atractivo para los bebés. A lo largo de su historia y desarrollo, los móviles han sido adornados con elementos simbólicos, utilizados como amuletos de buena suerte o para proteger a los infantes. Con el avance del conocimiento sobre el desarrollo infantil y la psicología, tanto padres, como educadores, empezaron a desarrollar móviles que ayudaban a mejorar la percepción visual como la concentración del bebé. Un ejemplo de esto es, el móvil Montessori Munari, ampliamente conocido por su diseño simple además de sofisticado, compuesto de esferas transparentes que reflejan la luz como un prisma; objetos con formas y colores contrastantes como el blanco y el negro.

Estos elementos colgantes están suspendidos en una estructura, lo que permite movimientos suaves y fluidos, creando una dimensión y profundidad que contribuye al desarrollo de las habilidades cognitivas tempranas del bebé.

Desde el arte, uno de los referentes más importantes para este tipo de esculturas cinéticas es el artista y escultor Estadounidense Alexander Calder (1898-1976), el cual de pionero en fusionar el arte con los principios físicos del equilibrio y del movimiento. Sus móviles rompieron con la rigidez de las obras estáticas tradicionales, haciendo que las figuras suspendidas danzaran en un ballet de formas geométricas abstractas en constante cambio.

Según Milagros Aguirre (2023) sostiene que: “Para Calder un movimiento natural, libre e imprevisible daba mayor sensación de vida. <Cuando todo sale bien, un móvil es una poesía que baila con la alegría de la vida y sus sorpresas>, diría” (Sección, Los padrinos del móvil, párr.6)

De este modo, Calder utilizó estructuras, materiales ligeros y flexibles, así como formas inspiradas en la naturaleza, creando una compaginación armoniosa entre equilibrio, forma, color y movimiento, e incluso la incorporación de sonidos, dado que algunas de las piezas de la estructura al rozarse con otras añadían una capa sensorial a la experiencia de la obra.

Bajo este contexto se concibió la escultura de un móvil que permita conectarse con el pasado familiar, actuando como un recordatorio tangible de las historias y experiencias compartidas. Este objeto está compuesto de diversas piezas, como dibujos o pinturas de fotografías extraídas del álbum familiar, realizadas con la técnica de gouache, junto con telas de colores y cascabeles. Estos elementos han sido cuidadosamente seleccionados para evocar una experiencia sensorial que relacione texturas, sonidos y recuerdos profundamente arraigados al vínculo familiar que comparto con mi madre.

Las imágenes pintadas están interconectadas, socavando recuerdos y contrastándolos con el presente, como si fueran parte de una línea temporal, que sugieren una narrativa visual, la cual simboliza la dinámica y constante cambio de las relaciones familiares.

Como objeto, el móvil, al no ser estático, evoca una sensación de lo efímero, dado que las sutiles interacciones y contactos entre los elementos varían dependiendo del movimiento del viento. Esto se refuerza con el sonido de los cascabeles, el cual aparece y desaparece constantemente, creando un coro disonante que se convierte en una unidad armónica.

El movimiento del móvil no es meramente decorativo, dado que es una invitación a explorar el espacio que lo rodea, al moverse a su alrededor para observarlo desde diferentes ángulos, revelando nuevas perspectivas y detalles con cada paso, fomentando una reflexión continua. Esta dinámica aborda el concepto del tiempo, ya que el movimiento constante del móvil representa momentos que están sujetos tanto a reinterpretaciones, como emociones y fluctuaciones, lo cual le dota de una complejidad inherente, reflejando las relaciones que tenemos con los demás, donde se puede recordar como cada instante, aunque breve, está lleno de significado, por lo cual contribuyen a nuestras vidas.

Figura 4

Ilustraciones en gouache sobre cartulina negra para el móvil. Inspiradas en fotografías del álbum familiar



Figura 5
Esculturas en porcelana fría para el móvil



Figura 6
Muñecas de trapo para el móvil



Figura 7

Móvil: Caminando entre el álbum familiar



13.2.2. Encuentro

Para la segunda fase del recorrido, en consonancia con la pieza anterior, se dispondrán dos pinturas enfrentadas, la cuales están colocadas intencionalmente para provocar una confrontación tanto visual como emocional entre ellas. Estas pinturas, aunque son diferentes, comparten muchas similitudes en su temática y ejecución, dado que la elaboración de ambas piezas surge de un ejercicio de introspección, el cual fue propuesto durante las clases de proyectos por la profesora, Claudia Victoria Umaña, por lo cual quise volverlo a retomar dado el carácter enigmático que poseen las fotografías, las cuales van más allá de lo que muestran en su superficie.

Las fotografías son portadoras de historias y significados que pueden no ser inmediatamente aparentes, por lo que son tanto testigos como narradoras de fragmentos de

historias no contadas que las convierte en herramientas poderosas para la exploración, reconstrucción y un entendimiento que busque desentrañar aquello que sucedía en el momento, lo que sentíamos, deseábamos y como aquello ha influido en nuestra relación en la actualidad, por lo que el pintar aquello que evoca esta fotografía, mientras compartía momentos de conversación con mi mamá, me ayudó a mirar con más atención, descubrir un poco más sobre aquello que está velado para conectar esos fragmentos de nuestro pasado que aún resuenan, para estos propósitos fueron que estas imágenes en particular fueran escogidas

En este sentido, las fotografías que seleccioné para las pinturas se tratan de retratos de la infancia de mi infancia y la de mi madre. Al detenernos en estos y al colocarlas en dialogo la una con la otra, se revelan paralelismos en nuestras experiencias de vida, destacando patrones de crianza o expectativas que se han proyectado sobre nosotras en distintos momentos, por lo que cada una de estas pinturas actúan como contenedores de emociones y recuerdos, evocando algunas de nuestras heridas más profundas que nos han moldeado hasta el día de hoy.

Figura 8

Procesos de pintura durante la elaboración de retrato basado en una fotografía del álbum familiar



Figura 10
Detalle de retrato, crucifijo dorado



Figura 9
Ajuar de primera comunión



Empezaré el relato sobre la primera pieza, la cual se trata de un retrato de mi madre en un momento cargado de simbolismo religioso, su primera comunión, ceremonia altamente significativa dentro de la tradición católica, especialmente en la época en la cual fue tomada. En esta imagen aparece mi madre vestida con el traje blanco típico, además de los tocados del ajuar diseñado para el recibimiento de Dios en su corazón, lo cual resalta las expectativas de pureza, devoción y conformidad que se imponían sobre ella desde muy joven.

Estas expectativas tanto sociales como familiares, se hacen particularmente relevantes porque reflejan el rol esperado para la mujer en aquel entonces. Más allá de ser una fotografía en la cual aparece mi madre en una celebración religiosa, pareciera como una proyección futura de lo que se esperaba de ella, crecer de una manera íntegra, casarse, formar una familia y seguir un camino trazado por las normas de una sociedad de la época, un destino casi que predeterminado que no consideraba sus propios deseos, sueños o aspiraciones.

Figura 11

Pieza final. Retrato de mi madre en su primera comunión. Técnica: Acrílico y tiza pastel sobre cartulina, medidas. 100 cm x 70cm Año: 2024



Al revisitar esta imagen no solo reconozco el contexto en el cual crecí, sino que me lleva a reflexionar sobre lo que ha significado crecer junto a mi madre, además de la experiencia compartida sobre el ser mujer aun, aunque en contextos y épocas diferentes. Reconozco las luchas y expectativas que nos han moldeado, lo cual poco a poco me ha permitido comprender algunas partes de nuestras historias personales y familiares, los valores de género, las heridas heredadas que hemos adquirido a lo largo del camino, las cuales, al no ser escuchados, abrieron grietas que nos hicieron más daños entre nosotros, pero las cuales este ejercicio nos ha permitido redescubrirnos, desde el ser niña, mujer, madre e hija.

La pintura de mi madre no fue la primera en realizarse, pero empezar a relatar desde ella me hace rememorar algunas cosas que comenta mientras se hacia este, las cuales darán pie a la siguiente pieza.

Mi madre compartió conmigo cuánto desearía poder regresar el tiempo, volver a ser joven y tener la oportunidad de elegir un camino diferente, Al mirar la pintura su mirada se llena de nostalgia, dolor por el “tiempo perdido” y el anhelo por un futuro distinto, uno en el cual no se hubiera sentido obligada a seguir el camino esperado, sino que hubiera tenido la libertad de estudiar, explorar más alternativas profesionales y de vida.

Siguiendo con la comparación a la pintura de mi madre, la pieza que se confronta con su retrato se trata de un autorretrato basado en un momento de mi infancia, en el cual se dio la graduación de preescolar, primera de muchas graduaciones que vendrían con los años.

A diferencia de la obra anterior, cuyo proceso estuvo relacionado con la escucha, el espacio, además de silencio, en esta segunda pieza surgió de un proceso lleno de dificultades. La fotografía en la cual se basa esta pintura, siempre me había llamado bastante la atención, dado que mi gesto reflejaba una intensidad inusual para una niña tan pequeña. A menudo en tono de broma, pensaba que en ese momento solo quería “destruir el mundo”. Sin embargo, más allá de esto, lo que realmente me llevó a elegir esta imagen, fue su conexión con la fotografía anterior, además de las expectativas que pesaban sobre mí, especialmente al tener en cuenta un trasfondo que me sobrepasa, el de mi madre.

Como niña, mujer e hija, mi rol estaba cargado de exigencias, muchas de las cuales provenían de mi madre. Estas exigencias, aunque provenían del amor y el cuidado, eran a

Figura 12

Procesos de pintura durante la elaboración de retrato basado en una fotografía del álbum familiar



menudo una fuente de tensión constante, ya que nunca estaba claro cuándo sería suficiente. Mi madre esperaba para mí un futuro diferente al suyo, por lo que siempre se deseaba que obtuviera las mejores calificaciones, además de que me mantuviera con una actitud prudente y cuidadosa, destinada a forjar un camino de asfalto sólido en la sociedad. La esperanza puesta en mí era que me convirtiera en una profesional competente, tal vez una médica, abogada o psicóloga; pero en la actualidad como adulta, el resultado sobre todo aquello esperado sobre mi misma quedó en un limbo de frustraciones y sentimientos de insuficiencia, donde me he convertido en mi propio verdugo midiendo mi rendimiento con un estándar absurdo.

Pintar a partir de esa fotografía fue un proceso difícil e incómodo. Constantemente me encontraba cubriendo el rostro en la pintura, porque sentía como su mirada me seguía por toda la habitación.

Mi condición mujer y los procesos cíclicos incrementaron mi sensibilidad hacia esa pieza, llenándome de pensamientos obsesivos, como sentir que la pintura que utilizaba vibraba y cobraba vida, transformándose en un torrente que me salpicaba, hiriéndome de gravedad, dejando fisuras en mi cuerpo además de un hoyo enorme que iba desde el torso hasta el

Figura 13
Detalle, rostro, medalla



actúa como un recipiente catalizador que rememora algunas de nuestras heridas más profundas, las cuales continuaban moldeándonos hasta el día de hoy. Por eso era necesario este proceso, para reconocernos más profundamente.

Una de las características común entre ambas pinturas, es la ausencia de un fondo definido; en cambio, hay elementos fragmentados que flotan alrededor de las figuras principales. En el retrato de mi madre, se pintaron piezas de cerámica, mientras que en mi autorretrato hay trozos de papel brillante que imitan la

abdomen, donde se concentraba la mayor cantidad de pintura. Sentí repulsión y los pensamientos intrusivos fueron abrumadores, pero entonces pasó algo que me calmó. Mi madre me vio al borde del llanto y me abrazó, me preguntó qué estaba pasando, no pude expresar mucho en palabras, pero ese gran gesto de su parte, me salvó. A partir de ese momento, mi relación con aquel autorretrato fue mejorando, como si hubiera comenzado a aceptar, al menos en parte, el peso emocional que esta pintura cargaba.

Desde esta perspectiva emergieron varios elementos interesantes sobre nuestra historia familiar compartida, desde patrones de crianza hasta las expectativas esperadas para cada una de nosotras, por lo que cada una de estas pinturas

Figura 14
Detalle, diploma



superficie de un espejo. En ambas piezas algo se había roto, heridas que nos fragmentan y de las cuales emergerán las siguientes piezas.

Para la tercera fase del recorrido, se parte de la idea de que algo se ha fragmentado en la fase anterior. Estos fragmentos que emergieron con dolor, resultan de las tensiones insostenibles que llevaron a discusiones además de lastimarnos las una a la otra. Sin embargo, la obra no se detiene en este dolor, sino que lo acoge en posibilidad de transformación y reparación.

Figura 15

Pieza final. Autorretrato de niña. Técnica: Acrílico, tiza pastel sobre cartulina y collage. Medidas. 100 cm x 70cm Año: 2024



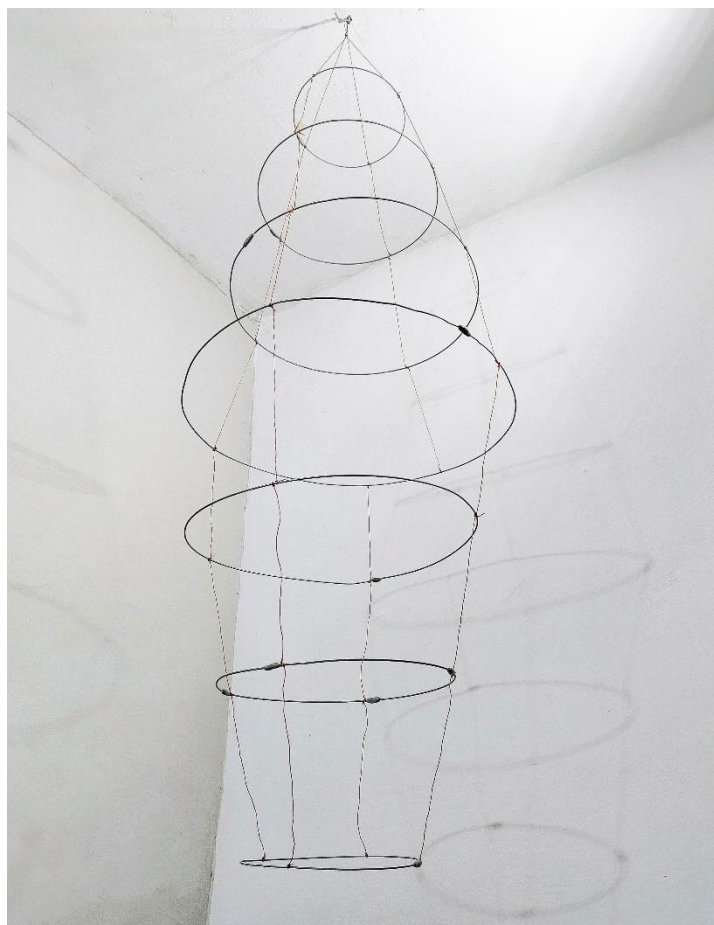
13.2.3. Metamorfosis

Por tal razón se realizó una estructura en alambre con forma de capullo, para simbolizar este proceso

Para la tercera fase del recorrido, se parte de la idea de que algo se ha fragmentado en la etapa anterior. Esto trozos emergieron con dolor, cuando la relación parecía insostenible, lo que

Figura 16

Estructura de alambre para capullo (En proceso)



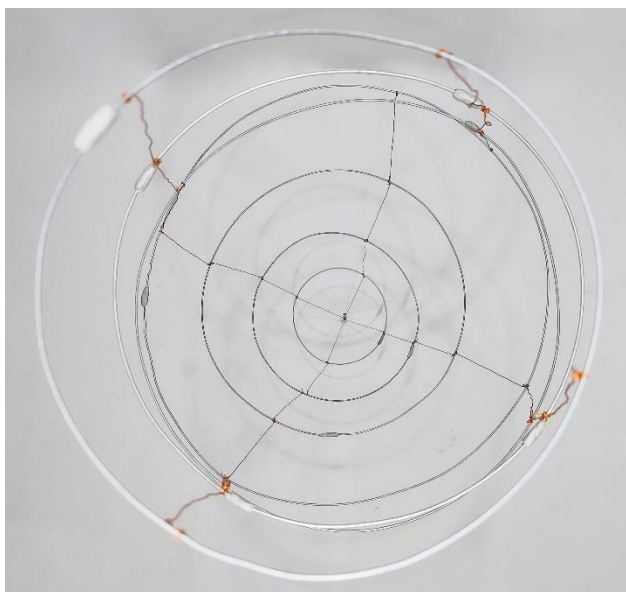
provocó discusiones, además de heridas mutuas. Sin embargo, esto no significa que todo esté perdido, aquello fragmentado puede repararse, pero necesita un proceso de transformación.

La pieza de esta fase será una estructura de alambre en forma de crisálida que va a simbolizar este proceso de metamorfosis, tal como una oruga que pasa tras un periodo de quietud y vulnerabilidad, antes de convertirse en mariposa. La crisálida acogerá fragmentos de cerámica que estarán suspendidos por hilos de Nylon transparente, representando aquellas partes que se han dañado dentro de la relación, que, aunque lastimadas, en este espacio seguro, pueden encontrar una vía que busque reintegrar nuevas

formas de reparación, donde al final del proceso, aunque dé lugar a algo diferente, esto tiene el potencial de ser más fuerte y hermoso a manera particular.

Esta crisálida estará envuelta en una colcha de retazos que he trabajado junto a mi madre. Este objeto, asociado con la protección y el abrigo, está compuesto por retales de tela que han

Figura 17
Estructura, capullo, vista desde abajo



además de tejer memoria en un acto meditativo, que requiere paciencia, dedicación y persistencia que nos conecta profundamente al permitir un espacio para expresar y transmitir conocimientos, en el cual honro a mi madre agradeciendo las enseñanzas que me ha dado, de manera generosa. Juntas, a través de la costura reivindicamos desde lo femenino a modo de reivindicar los diferentes roles femeninos, creando lazos de solidaridad al tejer redes de apoyo desde un vínculo primordial el cual tratamos de fortificar.

Dado que el proceso de elaboración de estas piezas se ha nutrido profundamente de las reflexiones que atraviesan esta investigación (siendo ambos, elementos inseparables, desarrollados en paralelo), antes de pasar a la fase final, considero importante compartir algunas de las dificultades que se han surgido a lo largo de este camino. Estos desafíos han

sido reunidos y cosidos uno junto al otro. Estos fragmentos al unirse, forman parte de un todo cohesionado, simbolizando esta colaboración por reconstruir aquello que se ha roto por lo que el hacer mismo de esta colcha, busca reflejar el esfuerzo necesario para avanzar hacia una reconciliación.

El trabajo manual de la colcha también busca rendir homenaje a la tradición femenina de la costura, una labor que a menudo ha sido invisibilizada pero que es altamente importante y significativa, dado que a través de esta se abre la posibilidad de reconfigurar el presente,

Figura 18
Proceso de confección, colcha de retazos



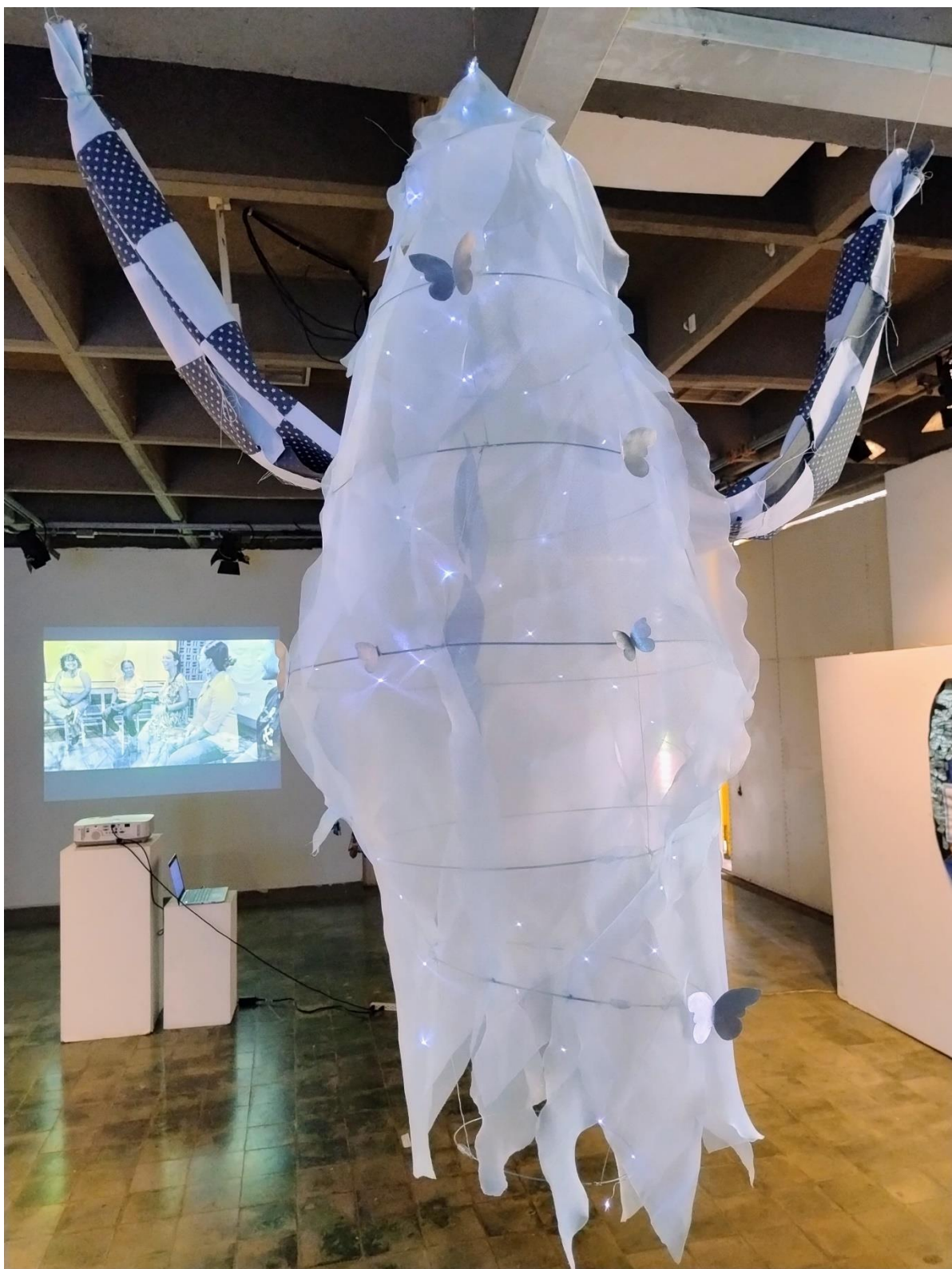
resultado ser lo más valioso de todo el proceso, y las piezas desarrolladas buscan contener al menos una parte de esto.

Figura 19

Piezas en cerámica que reflejan procesos dentro del capullo



Figura 20
Pieza final, escultura de capullo: Metamorfosis



13.2.4. Renovación y compromiso: “En la misma gota”

La última pieza de este recorrido se trata de una pintura, la cual ha tenido una trayectoria irregular y curiosa en sí misma, dado que, a diferencia de lo que podría esperarse al haber establecido este orden por fases, esta, fue la primera pieza en ser elaborada, estando a su vez, ligada a los momentos más difíciles de este proyecto.

Al dar comienzo a su ejecución noté como las relaciones que tenía con los demás, se estaban viendo afectadas. Contantemente me preguntaba: ¿Quiénes somos? ¿Nos moldeamos según lo que otros esperan de nosotros? Peor aún, ¿Nos convertimos en lo que creemos que los demás piensan de nosotros y así, actuamos en consecuencia?

Cualquiera que sea la respuesta a estas preguntas, las relaciones, tanto con los demás como con uno mismo, son inherentemente complejas, somos profundamente vulnerables, dado que más allá de aquello que podemos inferir o asumir, lo que ocurre es que el otro toca la puerta de nuestro, mientras estamos inmersos en nuestro propio mundo. Cada uno de nosotros lleva consigo un dolor profundo, a menudo enmascarado y cuando no vemos enfrentados a los demás, una conexión genuina se hace difícil de alcanzar, olvidando lo más importante, la capacidad de reconocer al otro, así como la oportunidad de abrirnos y permitirnos ser vistos, lo cual es difícil.

En un principio de este trabajo, haciendo referencia a las reflexiones plateadas por Jean-Carles Mèlich, podemos comprender que la vulnerabilidad como la incertidumbre son condiciones que nos conforman como seres humanos, no podemos controlar la naturaleza de la existencia y de forma presuntuosa organizamos el mundo a nuestro alrededor para hacerlo comprensible. En ese proceso, aunque hay una necesidad de vincularnos a los demás, adoptamos expectativas socialmente aceptables agradables y superficiales que nos hace pasar por alto la belleza de lo cotidiano, lo genuinamente humano, dejando de reconocer al otro y la realidad que habitamos como aquello que nos conforma y transforma

Durante este tiempo, me sentía culpable, mis sentidos estaban abrumados. A menudo no quería escuchar ni enfrentarme a otros, mis pensamientos estaban dispersos, y mi cuerpo se sentía pesado ante cualquier encuentro. La fricción con mi madre era palpable, además el ensimismamiento me impedía ver el universo que tenía frente a mí. Olvidé que nuestras vidas están entrelazadas por un vínculo profundo, el cual se ahogaba en sufrimiento. En medio de ese

dolor, buscamos consuelo, comprensión, un espacio en el cual pudiéramos sentirnos seguros y acogidos, pero para el cual es esencial la honestidad, el cuidado y una empatía equilibrada tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás.

Mi madre y yo atravesábamos un momento especialmente tenso, la comunicación era

Figura 21

Boceto "En la misma gota"



inexistente, por lo que nos hacíamos daño mutuamente, exponiendo heridas no resueltas que, al no ser abordadas solo empeoraban bajo capas de indiferencia, dado que preferíamos callar antes que mostrarnos vulnerables.

El proceso de esta pintura intensificó muchas emociones. Al ser una pieza de gran formato, cada pincelada se convertía en una forma de

meditación, sin embargo, con cada avance, surgían nuevos conflictos. Pintar me ayudaba a reconectar con aquello que se encontraba detrás de lo visible, pero el proceso se sentía profundamente inestable al no ser abordado junto con otras dinámicas, por lo que me quedaba callaba para mantener el equilibrio en intentar comprender el dolor de mi madre, pero sin reciprocidad, lo cual me afectaba profundamente.

Figura 22

Fases del proceso de elaboración de la pintura, "En la misma gota"



Esta pintura, al final, adquirió un carácter idealizado, dado que se veía como un deseo plasmado, una representación de lo que quería que fuera, pero que con el tiempo a medida que

los problemas persistían, la pieza comenzó a sentirse falsa, dolorosa e inconclusa, parecía que se enajenaba de la realidad y solo estaba allí para ser contemplada. Debido a esto, guardé por varios meses esta pintura, la cual en algún momento pensé en romperla, bajo la creencia de que ese gesto sería más genuino.

Figura 23

"En la misma gota" pintura terminada en el año 2023, la cual aún tenía un carácter inconcluso.



A lo largo de este proceso, hubo momentos en los que desistir parecía la opción más fácil, dado que, tanto los sentimientos como las emociones no se pueden controlar ni encapsular, ni tampoco solo esperar para que mejoren, por lo que el esfuerzo por lidiar con ellas es arduo y requiere el compromiso de todas las partes involucradas. Así transcurrió todo el proyecto, la inestabilidad estuvo presente, hasta que finalmente ocurrió una necesaria ruptura.

A mitad del proyecto, se estaban dando los talleres y a su vez se estaban concibiendo los bocetos para las piezas que iban integrar la obra en general, pero fue necesario para que todo fuera coherente, el rompimiento de la conformidad emocional que nos envolvía no solo como familia, sino particularmente en la relación que llevo con mi madre.

Toda la situación se detonó, mi madre se desbordó emocionalmente, y yo también me encontraba tensa. En ese momento las palabras perdieron sentido, solo quedaba el dolor y el deseo de escapar, parecía que todo era irreparable, pero esa ruptura resultó ser justamente lo que necesitábamos.

Los aprendizajes que relataré a continuación no surgieron de mí, sino de dos personas que me acompañaron en ese momento. Estaba asustada, abrumada, pensando lo peor de la situación, pero estas personas me brindaron valiosas lecciones que trascienden mi relación con mi madre y aplican a cualquier vínculo. Les estoy completamente agradecida, a la primera persona por abrazarme, escucharme además de alentarme a enfrentar la situación. A la segunda, por recordarme que el amor en familia está por encima de todo, incluso en los momentos de frustración e impaciencia. No podemos solamente asumir lo que el otro está sintiendo, debemos enfrentar, escuchar, aunque sea doloroso. Ambos me enseñaron que este es el arte más hermoso, el arte de vivir en comunión bajo la condición humana.

El arte, en su esencia, trasciende la representación visual o técnica. Si bien, aunque las formas de expresión artística son diversas, y varían a lo largo del tiempo, su verdadero valor reside en su capacidad de conectarnos con lo humano, de explorar emociones pensamientos y experiencias que nos unen.

De este modo, todo este proceso comenzó a cobrar un nuevo sentido. Naciendo de este modo la última pieza llamada, “En la misma gota”

A pesar de las dificultades que implicó llevar a cabo esta pieza, la misma fue retomada y reparada, sintiéndose así en consonancia con el alma de este proyecto el cual nunca tuvo la intención de llevar un camino perfecto, pero tal cual como se da en los procesos de investigación y creación desde las artes, podemos comenzar de nuevo, reformularnos, aprender desde lo

sensible, además de otras voces o referentes; renovarnos, y crecer, siendo este un proceso vivo y humano.

Figura 24

Proceso de reparación, pieza: "en la misma gota"



Mientras reparaba esta pieza, pensaba en la colcha que estábamos realizando junto con mi madre. Con el tiempo, este proceso nos permitió desahogarnos, compartir silencios, además de escuchar aquellos sentires que habíamos arrastrado de situaciones pasadas. La pieza trascendía su función práctica. No importaba si quedaba perfecta o no, el valor no residía en la precisión de las costuras, sino en el acto de compartir tiempo en algo que disfrutábamos, lo cual fue lo más valioso. Comprender esta lección me permitió retomar la pintura con una sensación de autenticidad renovada, mi madre también se involucró a su vez, dando sugerencias, por lo que ahora más que en cualquier otro momento, el proceso tenía sentido, nunca fue el resultado, sino aquellos aprendizajes, historias, emociones y sentires que se fueron compartiendo en el camino.

Es de este modo que, para comprender el significado de esta pintura, era necesario enlazarla con todo lo ocurrido durante este proceso, volviéndose una síntesis de todas estas lecciones y experiencias nos han enseñado.

Esta pintura intenta ahondar la complejidad del vínculo entre madre e hija, en el cual se exploran sutilmente una danza de luces y sombras tejidas por matices emocionales (representados en diferentes tonalidades azules) que surgen de nuestra propia experiencia vital, con la esperanza de considerar al otro, siendo en este caso la consideración mutua entre mi madre y yo.

Mi madre es quién medió mi relación con el mundo, a través de la crianza y de sí misma. Es una mujer fuerte, pero que, como todos nosotros, carga con heridas que nos acompañaran por el resto de nuestras vidas y sabiéndolo o no, hacen parte de la toma de decisiones que llevamos a cabo día con día. Mi desarrollo tuvo como espejo a esta mujer que me ha brindado todo su cariño y sus experiencias vividas desde su propia niñez. Estas me han formado hasta ahora, por lo cual, he guardado tanto sus valores, como a su vez, sus propias heridas. En esta obra, en la cual, gracias al proceso de creación surgieron reflexiones en torno a la compleja relación que compartimos en la cual hay una disposición de reconciliar y reconstruir nuestro vínculo más profundo, representado con los cristales que, aunque atraviesan nuestras heridas se potencian y conforman.

Este vínculo, se ha visto desafiado por incomprensiones y dolor que vienen de situaciones ajenas o que ambas nos hemos infringido, donde tocamos la puerta del alma de la otra, quizá de manera intrusiva e inesperada e inmersa en sobredosis de cargas que nuestros cuerpos, mente, alma, o espíritu apenas pueden llegar a soportar. Estas deben ser tratadas con gentileza por lo que es necesario el reconocimiento de nuestra condición de vulnerabilidad al tratar de ponerse en el lugar de la otra, por medio de una apertura compasiva, siendo a través de la metáfora del agua en esta pintura, la representación de lo femenino, símbolo de purificación, de vida, nacimiento y renovación, inmersión y reflexión. Donde gracias al perdón y del amor incondicional, podemos tratar de comprendernos (el agua entonces produce aquel impulso de energía necesario para sanar juntas nuestras heridas del pasado y las posibles futuras, donde nos tomamos de las manos, siendo el soporte de ambas).

Las figuras se disponen una al lado de la otra, ambas, dentro de una gota de agua. Sus rostros reflejan una mezcla de afecto, además de serena contemplación, que nace cuando dos almas se permiten sintonizar de manera profunda al reconocer las heridas que nos conforman,

aquellas compartidas que han marcado nuestras vidas y por la cuales se han derramado infinidad de lágrimas que brotan de sí mismas pero que también producen catarsis y sanación.

Con esta pieza se busca capturar la compleja belleza de uno de los vínculos humanos más extraordinarios, tan lleno de matices como las ondas en el estanque producidas por una única gota de agua, por lo que se trata de una invitación a valorar esos lazos profundos que nos unen.

Figura 25

Pieza final. Título: En la misma gota - Técnica: Mixta- Acrílico sobre cartulina, tiza, colores, papel celofán – Año: 2024. Medidas: 2 Metros x 1,4 Metros



XIV. Conclusiones finales

Figura 26

Escultura en cerámica, para concluir. Título: Entre oleajes, un refugio.



Considero que a través del arte con sus dimensiones lúdicas y terapéuticas podemos conectar con lo esencial, aquello que a menudo damos por sentado pero que constituye la base de nuestra experiencia de vida en relación con todos nosotros, resaltando en esto, la importancia de nuestro núcleo familiar. El arte nos invita a resignificar el tiempo que compartimos, además del caminar de una manera más consiente por los momentos cotidianos que enriquecen nuestra existencia al

dotarnos de propósito y sentido.

El arte en su capacidad de ser un lenguaje catalizador ofrece otra forma de concebir nuestras emociones, nos impulsa al movimiento, a la exploración de quienes somos, además de cómo nos vinculamos con los demás. Así como en la vida, el arte se gesta desde una idea embrionaria que, al nutrirse de diversas fuentes, evoluciona, crece y se transforma, por lo que es un proceso que necesita cuidado, además de la inclusión de otras voces para mantenerse vivo, pasando de la pasividad al acto que, siembra, brota y cosecha.

En el marco de esta Investigación – Creación, la empatía no solo ha sido abordada como un concepto teórico, sino una práctica vivencial a través del arte y de la arteterapia. De este modo se pudo explorar nuestra relación con el mundo, no solo desde una perspectiva personal, sino también en colectivo, generando así un espacio de creación, comprensión y sanación mutua. Este

proyecto buscó precisamente esto, en el cual, utilizando diversos materiales y métodos, los participantes pudieron compartir sus experiencias. El arte se hizo un medio para abordar estas tensiones en las dinámicas familiares, permitiendo que estos puedan ser tratados de forma honesta, sin juicio y de manera constructiva.

El taller fue, por lo tanto, un entorno aprendizaje. Esto se evidencia en el proyecto final, dado que, gracias a este, se manifiesta y se nutre a través de las narraciones que emergieron durante todo el proceso. Este nos enseñó a lo largo del compartir con los demás y al contribuir con nuestras historias a través de las técnicas físicas y sensoriales de las Artes visuales en consonancia con la arteterapia, que nos permitieron abordar el tema de la empatía en familia desde diversas perspectivas.

A lo largo de este proceso, uno de los aprendizajes más valiosos ha sido reconocer que las relaciones que forjamos, requieren de un esfuerzo constante. Este proyecto representa un primer paso para encontrar nuevas formas de abordar situaciones complejas, pero el trabajo no termina aquí, seguirá abierto a reconstruirse a lo largo del tiempo, que, tal como las relaciones, requieren de amor, compromiso y responsabilidad por parte de todos los involucrados.

Así mismo, el conocer nuestra propia humanidad ha sido fundamental para esta dinámica por lo que, en conclusión, este proyecto reafirma la capacidad del arte para generar lazos, además de facilitar procesos de expresión que al integrarse con la arteterapia generaron un espacio de autoconocimiento, sanación y comprensión a través del fortalecimiento de los vínculos familiares, siendo así un medio que permite una apertura y reconocimiento, donde todos podemos contribuir a la construcción de nuevos significados.

XV. Anexos













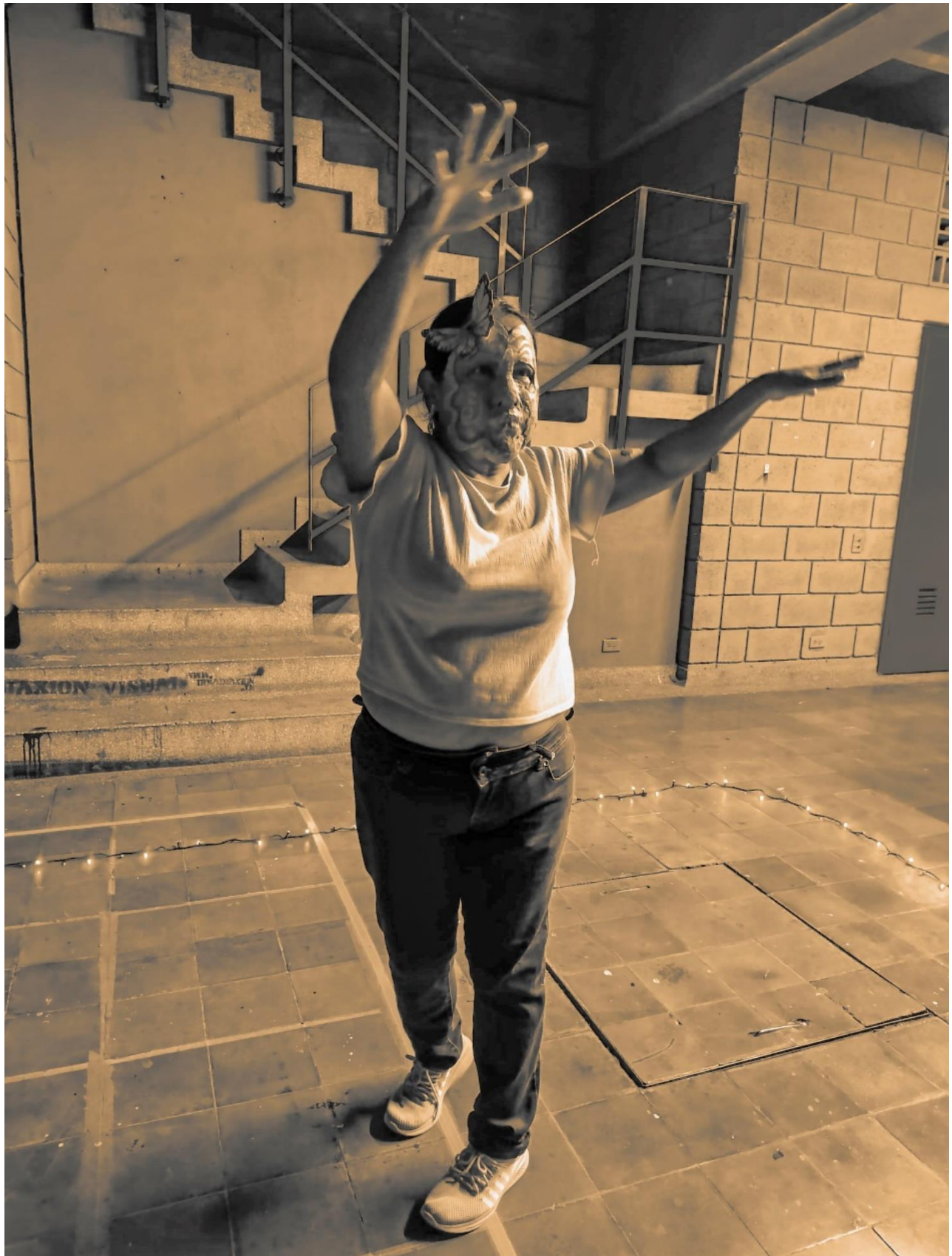


























XVI. Referencias

16.1. Referencias Multimediales:

Ana Amaro. (2022, 16 enero). *Tu Primer Ejercicio de ARTETERAPIA para CONECTAR Contigo seas o no Artista | Para adultos o niños* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=AX3xBvsu7rU>

Emma Sánchez. (2024, 13 febrero). *¿Perdonar, o no? El problema del perdón [desde la psicología]* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=P7FFEhpb7sM>

Farid Dieck. (2021, 24 septiembre). *FARIDIECK #45. El perdón* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xcstRpGvQyc>

The Weeknd. (2023, 13 junio). *Suzanna Son & The Weeknd - Family (Official Audio)* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1ztt-NkU7GE>

RagnBoneManVEVO. (2016, 21 julio). *Rag'n'Bone Man - Human (Official Video)* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=L3wKzyIN1yk>

SiaVEVO. (2015, 7 enero). *SiA - Elastic Heart feat. Shia LaBeouf & Maddie Ziegler (Official Video)* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=KWZGAExj-es>

Ram Talks. (2022, 14 noviembre). *DILEMA del ERIZO (Arthur Schopenhauer) - ¿Por qué nos ALEJAMOS de nuestros SERES QUERIDOS?* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4pktwemFZuE>

Unknown. (s. f.). Significado del vídeo de "Elastic Heart": El miedo a un padre y a una jaula de problemas. <http://insidebythemusic.blogspot.com/2015/01/significado-del-video-de-elastic-heart.html>

Significado del vídeo de «Elastic Heart»: El miedo a un padre y a una jaula de problemas. (s. f.). <https://esnoticia.co/noticia-10489-significado-del-video-de-elastic-heart-el-miedo-a-un-padre-y-a-una-jaula-de-problemas>

16.2. Referencias Bibliográficas y Webgrafía

Anzieu (1993). El cuerpo de la obra: Ensayos psicoanalíticos sobre el trabajo creador. En M. Dumas y M. María. *Beneficios de la arteterapia sobre la salud mental*. (pág. 43). Buenos Aires: V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires

Aranguren & León (2011). *Creatividad: su expresión en la psicosis*. *Revista de Psicoanálisis de ApdeBA*, (pág. 43) Buenos Aires: V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires

Arheim, R (1989). Nuevos ensayos sobre Psicología del arte. M. D. López, La intervención Arteterapéutica (pág. 98). Murcia: Departamento de Expresión Plástica Musical y Dinámica, Universidad de Murcia

Arendt, H. (1950-1953). Diario filosófico. En J. C. Vargas Bejarano, reconciliación como perdón una aproximación a partir de Hannah Arendt, (pág. 113). Departamento de Filosofía, Universidad del Valle, Colombia

Arte terapia: sanar heridas interiores a través de la creatividad. (2020, 17 diciembre). Luz Viajera. <https://www.luzviajera.com/single-post/arte-terapia-sanar-heridas-interiores-a-traves-de-la-creatividad>

Alcázar, J. (2008). Mujeres, cuerpo y performance en América Latina. Estudios sobre sexualidades en América Latina, 331-350.

Aguiar, A. G. (2023, 18 mayo). El dilema del erizo según Arthur Schopenhauer. Alicia García Aguiar - Psicóloga Terapia Breve Estratégica. <https://aliciagarciapsicologa.com/dilema-del-erizo>

Amaro, A. (2023, 4 junio). ANAAmaro - AnaAmaro.com. AnaAmaro.com. <https://www.anaamaro.com/anaamaro/>

Anders, V. (s. f.). EMPATÍA. Diccionario Etimológico Castellano en Línea- Diccionario que explica el origen de las palabras. <https://etimologias.dechile.net/?empati.a>

Arbeláez, M. A. (12 de febrero de 2022). ¿Por qué es importante trabajar la empatía desde casa? Obtenido de eres mamá: <https://eresmama.com/por-que-trabajar-la-empatia-casa/>

Arendt, H. (2008). En S. A. Moncada (2017), Comprender el perdón en Hannah Arendt (pág. 4). Chía: Universidad de la Sabana.

ARS SONORUS S.A.S. (19 de 05 de 2021). El expresionismo alemán. Obtenido de ARTE RESONANTE: <https://educacionartes.com/Blog/el-expresionismo-aleman/>

Benjamin, A. (2012). Instructivo del entrevistador. En J. C. Bermejo, Empatía terapéutica : La compasión del sanador herido (pág. 14). Bilbao: EDITORIAL DESCLEÉ DE BROUWER, S.A.

Bermejo, J. C. (2012). *Empatía terapéutica: La compasión del sanador herido*. Bilbao: EDITORIAL DESCLEÉ DE BROUWER, S.A.

Bettelheim, B. (1988). *No hay padres perfectos : el arte de educar a los hijos sin angustias ni complejos*. Barcelona : Editorial Crítica ; Grupo Editorial Grijalbo.

Burns, T. (2021). Theodor Lipps on the concept of Einfühlung (Empathy). Obtenido de Sdvingpress: <https://books.sdvigpress.org/pub-258699>

Cadena Rodríguez, Y., Piñeros Cruz, S., & Montoya Ruiz, S. M. (2022). *La arteterapia una posibilidad artística para canalizar las emociones de los niños y las niñas del jardín Social Monteblanco*.

Cánovas, P. (2012). *Los estilos educativos parentales desde los modelos interactivos y de construcción conjunta: revisión de las investigaciones*. Editorial Universidad de Salamanca. Teoría educación. En M. S Íñiguez, *Influencia de la familia en el autoconcepto y la empatía de los adolescentes* (p.28). Universitat de València.

Calvo, M. C. (2015, 21 enero). Expresionismo. HA! <https://historia-arte.com/movimientos/expresionismo>

Camargo Pérez, L. M., & Dimas Padilla, S. M. (2014). *El arteterapia como estrategia para estimular la inteligencia emocional de los niños, niñas y jóvenes sordos de la jornada de la mañana de la Institución Educativa Antonia Santos*.

Cívico, A. (1 de Abril de 2021). *La empatía, un arte*. Obtenido de La República: <https://www.larepublica.co/analisis/aldo-civico-2765870/la-empatia-un-arte-3147473>

Colores según Frida Kahlo. (2015, 23 noviembre). Fridakahlo23. <https://fridakahlo23.wordpress.com/colores-segun-frida-kahlo/>

Cultura Colectiva. (2023, 16 marzo). *La pintura de Frida Kahlo que rompió con todos los estereotipos de la belleza femenina - Cultura Colectiva. Cultura Colectiva*. <https://culturacolectiva.com/arte/autorretrato-con-pelo-corto/>

Deleuze, G. (1984). Francis Bacon, Lógica de la sensación. Sé cauto , 35.

Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental.

In *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*.
Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Eisner, E. W. (Abril de 2020). El arte y la creación de la mente. Obtenido de Planetadelibros:
https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/43/42968_el_arte_y_la_creacion_de_la_mente.pdf

Empatía. (s. f.). REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. <https://dle.rae.es/empatia>

El Móvil Montessori Munari y todo lo que necesitas saber. (2024, 20 febrero).
Montessori Edited. <https://montessoriedited.com/es/el-movil-munari/>

El origen del Arteterapia. (2009, 9 mayo). Arteterapiaec.
<https://arteterapiaec.com/2020/05/09/el-origen-del-arteterapia/>

Equipo editorial, Etecé (25 de mayo de 2024). Familia. Enciclopedia Concepto.
Recuperado el 13 de septiembre de 2024 de <https://concepto.de/familia/>.

Esmedes, L. (1997). (The Art of Forgiving). En A. C. Morales, El perdón y la salud: Una decisión esencial para el bienestar físico y emocional (p.25).Plataforma

Eres Mamá. (2022, 12 febrero). ¿Por qué es importante trabajar la empatía desde casa?
Eres Mamá. <https://eresmama.com/por-que-trabajar-la-empatia-casa/>

Espeleta, S., Pedano, M., & Gutierrez, M. (s.f.). Ética de la compasión [Mèlich, J.C.].
Obtenido de Aperturas psicoanalíticas : <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000950>

Etimología de EMPATÍA. (s. f.). Etimologías de Chile.
<https://etimologias.dechile.net/?empati.a>

EVE Museos e Innovación. (16 de Marzo de 2021). Fomentar la empatía con el arte.
Obtenido de Eve museografía: <https://evemuseografia.com/2021/03/16/fomentar-la-empatia-con-el-arte/>

FamilyON. (2020, 29 mayo). *¿Qué es el Art Thinking?* FamilyOn - Orange - Disfruta de la Tecnología En Familia. <https://www.familyon.es/que-es-el-art-thinking/>

Foster, H. (2001). «“Tierra de nadie”. Sobre la acogida moderna del arte de los enfermos mentales»,. En Eva Marxen, *Díálogos entre arte y terapia: Del << arte psicótico>> al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones* (pág. 11). Barcelona: EDITORIAL GEDISA, S.A

Frida Kahlo. (1907). HA! <https://historia-arte.com/artistas/frida-khalo>

Frida: espejo, estrella y flor. (2023, 10 octubre). Biblioteca Pública Piloto.
<https://www.bibliotecapiloto.gov.co/frida-espejo-estrella-y-flor/>

Frida Kahlo. Autorretrato con pelo corto (V) — Steemit. (s. f.). Steemit.
<https://steemit.com/spanish/@damarysvibra/frida-kahlo-autorretrato-con-pelo-corto-v>

Froufe Quintas, S. (1990). Familia-escuela y valores sociales.

Fundación cultural Estilo. (4 de Mayo de 2020). El espacio experimental de Lygia Clark. Obtenido de Estilo / Online: <https://revistaestilo.org/2020/05/04/el-espacio-experimental-de-lygia-clark/>

Gutiérrez-Peláez, M., Herrera-Pardo, E., & Barberena-Garzón, M. A. (2020b). *Arte y psicosis: una revisión psicoanalítica de Expresiones de la locura: el arte de los enfermos mentales de Hans Prinzhorn y Locura y arte: la vida y obra de Adolf Wölfl de Walter Morgenthaler.* <https://www.redalyc.org/journal/6141/614170236009/html/>

Hans Prinzhorn, El arte de los enfermos mentales. Surrealismo y locura. (2019, 30 julio). En La Lista Negra. <https://enlalistanegra.wordpress.com/2012/02/03/hans-prinzhorn-arte-enfermos-mentales-surrealismo-y-locura/>

Hernández Merino, A. M. (2009). De la pintura psicopatológica al arte como terapia en España (1917-1986) (Doctoral dissertation, Universitat Politècnica de València).

Hernández Sánchez, Domingo (ed.), *Estéticas del arte contemporáneo*. Salamanca, Ediciones Universidad de Salamanca, 2002. [Cubierta, Índice y Presentación]

Iñiguez Fuentes, M. S. (2016). Influencia de la familia en el autoconcepto y la empatía de los adolescentes (Doctoral dissertation, Universitat de València).

Jiménez, L., Aguirre, I., & Pimentel, L. (2021). Educación artística, cultura y ciudadanía. Fundación Santillana.

Kromer, M. (2018, 11 noviembre). *Autorretrato con pelo corto 1940* | *Español 201*.
<https://espanol201.voices.wooster.edu/2018/11/11/frida-kahlo-11-12/>

Lo que el agua me dio por Frida Kahlo. (2023, 20 diciembre). SINGULART.
<https://www.singulart.com/es/blog/2023/12/20/lo-que-el-agua-me-dio-por-frida-kahlo/>

López, I. (2019, 29 junio). Alexander Calder: el ingeniero cansado que inventó las esculturas móviles. *Vanity Fair*. <https://www.revistavanityfair.es/cultura/articulos/alexander-calder-esculturas-moviles-exposicion-centro-botin/39071>

López Martínez, M. (2009). La intervención arteterapéutica y su metodología en el contexto profesional español.

López, M. O. (2011). Arteterapia Gestalt: "La búsqueda de lo que somos"/Gestalt Art Therapy: "Searching as we are". *Arteterapia*, (6), 169-181.

Lotman, I. M. (1996). La semiófera I. Semiótica de la cultura y el texto. Valencia : Frónesis Cátedra Universitat de València.

Maldonado, J. N. (s.f.). El perdón, recurso sanador en la familia. IPPA PSICO-TERAPEUTICOS.

Martos, J. M. (2012). Mirarán al que Traspasaron. Liberar Nuestra Mirada Cautiva. En J. C. Bermejo, *Empatía terapéutica: La compasión del sanador herido* (pág. 7). Bilbao: EDITORIAL DESCLEÉ DE BROUWER, S.A.

(Marchán Fiz, S. (1996). La estética en la cultura moderna.. En A. M. Hernández Merino, De la pintura psicopatológica al arte como terapia en España (1917-1986). (pág. 136). España, Universidad Politécnica de Valencia

Marxen, E. (2011). Diálogos entre arte y terapia: del arte psicótico al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones, Barcelona: Gedisa editorial.

Medina, A. R. (2008). EMPATÍA: MEDIDAS, TEORÍAS y APLICACIONES EN REVISIÓN. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/42831>

Megías, C., & Acaso, M. (2017). *Art Thinking: Cómo el arte puede transformar la educación*. Ediciones Paidós.

Mèlich, J.-C. (2010). Ética de La Compasión. Barcelona: Herder.

Mèlich, J. C. (2012). Paradojas (Una nota sobre el perdón y la finitud). *Ars brevis*, (18), 122-134.

Mendonça, E. P. (2021). O Mundo Precisa de Filosofia. En L. Jiménez, I. Aguirre, & L. Pimentel, Educación artística, cultura y ciudadanía (pág. 153). Madrid : Fundación Santillana.

Merton, T. (2020). El camino de Chuang Tzu. Madrid: Trotta.

Moncada, S. A. (2017). Comprender el perdón en Hannah Arendt. Chía: Universidad de la Sabana.

Morales, A. C. (2020). El perdón y la salud: Una decisión esencial para el bienestar físico y emocional. Plataforma.

Olmedo Carrillo, P., & Montes Berges, B. (2010). Evolución conceptual de la Empatía. *Iniciación a La Investigación*, (4). Recuperado a partir de <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ininv/article/view/307>

Pérez, E. V. (2017). El concepto de empatía (Einfühlung) en Max Scheler y Edith Stein. sus alcances religiosos y políticos. *Veritas: revista de filosofía y teología*, 38, 77-95. <https://doi.org/10.4067/s0718-92732017000300077>

Perdonar. (s. f.). El Diccionario Etimológico Castellano En Línea (DECEL).

[https://etimologias.dechile.net/?perdonar#:~:text=La%20palabra%20\"perdonar\"%20viene%20del,%20y%20donare%20.](https://etimologias.dechile.net/?perdonar#:~:text=La%20palabra%20\)

Quesada, B. F. (1999). Nuevos lugares de intención: Intervenciones artísticas en el espacio urbano como una de las salidas a los circuitos convencionales: Estados Unidos 1965-1995. Madrid: Universidad Complutense de Madrid .

Richaud, M. C. (2014). Algunos aportes sobre la importancia de la empatía y la prosocialidad en el desarrollo humano. *Revista Mexicana De Investigación En Psicología*, 6(2), 171-176. <https://doi.org/10.32870/rmip.v6i2.194>

Rifkin, J. (2012). El sueño europeo. En J. C. Bermejo, *Empatía terapéutica: La compasión del sanador herido* (pág. 5). Bilbao : DESCLEÉ DE BROUWER, S.A.,.

Rifkin, J. (2012). La civilización empática. En J. C. Bermejo, *Empatía terapéutica: La compasión del sanador Herido* (pág. 22). Bilbao : EDITORIAL DESCLEÉ DE BROUWER, S.A.

Rincón, D. L. (9 de Febrero de 2018). ¿Sabes qué es un neologismo? Obtenido de UPB: <https://www.upb.edu.co/es/central-blogs/ortografia/que-es-neologismo>

Ruiz-Ballesta, A. (2013). El uso del stop motion como medio para potenciar y desarrollar las capacidades del alumnado. Obtenido de Reunir: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/1272>

Soto, C. A. R. (2022, 14 mayo). Conoce el móvil de Calder - Claudio Antonio | El Arte de Soto. *Claudio Antonio | El Arte de Soto*. <https://elartedesoto.com/arte-cinetico/conoce-el-movil-de-calder/>

Souter, G. (2016). Frida Kahlo. Parkstone International.

Sublimate. (2014, 22 mayo). “*Lo que el agua me dió*”- Frida Kahlo. SUBLÍMITE. <https://sublimate10.wordpress.com/2014/05/22/lo-que-el-agua-me-dio-frida-kahlo/>

Saldaña, P. (2022). Autobiografía a papel y lápiz. *La Colmena*, (114), 119-131. doi:10.36677/lacolmena.v0i114.18889

Saldarriaga, M. A. (2020). “FAMILIARTE: LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA COMO ESTRATEGIA PARA EL VÍNCULO FAMILIA Y ESCUELA. UN CANAL PARA LA COMUNICACIÓN Y AFECTIVIDAD EN LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS. Antioquia: Universidad de Antioquia.

SÁNCHEZ MORENO, I., & RAMOS RÍOS, N. (2006). La colección Prinzhorn: Una relación falaz entre el arte y la locura. *Arte, Individuo y Sociedad*, 18(), 131-150.

Santos, M. C. (09 de 02 de 2019). La Loca. Obtenido de Ha! : <https://historia-arte.com/obras/la-locas>

Stern, D. (1987). The Interpersonal World of the Infant. En D. Goleman, 2022 La inteligencia emocional Por qué es más importante que el coeficiente intelectual (pág. 127). Ediciones B.

Tam-Tam Press. (2016b, diciembre 16). Isabel Fuentes investiga sobre la simbología de “El Hilo”. TAM-TAM PRESS. <https://tamtampress.es/2016/12/17/isabel-fuentes-investiga-sobre-la-simbologia-de-el-hilo/>

Tutete. (2014, 14 enero). *Beneficios de los móviles para bebés*. Chupetes Personalizados - el Blog de Tutete. <https://www.tutete.com/blog/2014/01/beneficios-moviles-bebes/#:~:text=Movimiento%3A%20atraer%C3%A1%20su%20atenci%C3%B3n%3B%20el,visita%20y%20el%20o%C3%ADdo%20jugando.>

Ursúa, M. P. (2017). Reconciliación y familia. *Sal Terrae*, 105, 829-841.

Vargas, J. (2020, 17 septiembre). Perdonar a mi familia. Enfoque a la Familia. <https://www.enfoquealafamilia.com/matrimonio/problemas-en-el-matrimonio/perdonar-a-mi-familia/>

Vargas Bejarano, J. C. (2008). RECONCILIACIÓN COMO PERDÓN UNA APROXIMACIÓN A PARTIR DE HANNAH ARENDT. *Praxis Filosófica*, (26), 111–129. <https://doi.org/10.25100/pfilosofica.v0i26.3303>

Tam-Tam Press. (2016, 16 diciembre). *Isabel Fuentes investiga sobre la simbología de “El Hilo”*. TAM-TAM PRESS. <https://tamtampress.es/2016/12/17/isabel-fuentes-investiga-sobre-la-simbologia-de-el-hilo/>

The Museum of Modern Art (MoMA). (2023). Lygia Clark. Óculos (Goggles). 1968. Obtenido de MoMA: <https://www.moma.org/audio/playlist/181/2428>

Valcárcel, E. (2023, 29 marzo). Reciprocidad: Descubre la clave de las relaciones humanas. Emilio Valcárcel Oficial. <https://emiliovalcarcel.com/reciprocidad/>

Weinstein, I. (2020, 27 marzo). *Los inicios de la Arteterapia | Salud y Bienestar | Elevart*. Elevart. <https://www.elevart.org/los-inicios-de-la-arteterapia/>

