

**CREACIÓN PLÁSTICA Y NARRATIVA AL SERVICIO DEL BIENESTAR: TRES
DISPOSITIVOS EN EL CONTEXTO DE FORMACIÓN GENERAL
UNIVERSITARIA.**

**PLASTIC AND NARRATIVE CREATION AT THE SERVICE OF WELLFARE:
THREE DEVICES IN THE CONTEXT OF GENERAL UNIVERSITY TRAINING.**

Claudia Cerfogli Flores
Escuela de Psicología
Pontificia Universidad Católica de Chile
ccefogl@uc.cl

María Eliana Morales Muñoz
Escuela de Psicología
Pontificia Universidad Católica de Chile
eliana.morales@uc.cl

Resumen

En un mundo en el que se masifica cada vez más el uso de tecnologías digitales y virtuales, la relación de la mano y del cerebro como proceso gestor de estímulo y creación humana, ha perdido terreno conforme al avance de las nuevas relaciones con estos medios virtuales, arriesgando así aquel vínculo natural que ha tenido con la estimulación de la imaginación y la formulación abstracta. En el presente artículo se proponen tres dispositivos que abordan dicha problemática permitiendo acciones creativas que favorezcan la conexión propia, con otros y la percepción de ser agentes del propio destino personal y social. Estos dispositivos apuntan al trayecto de vida mediante la reconexión con periodos anteriores, una valoración del presente y una proyección del futuro. Los dispositivos se proponen dentro de un taller de formación general universitaria con actividades que involucran aspectos de la creación plástica y la narrativa, ofreciendo un lugar privilegiado para generar una realidad protegida donde recrear los propios conflictos y ansiedades del periodo del grupo objetivo, favoreciendo de modo especial, la integración en la psiquis de lo sensorial, hacia el mundo de los significados.

Palabras clave: Bienestar, creación plástica, narrativas, formación universitaria.

Abstract

In a world in which the use of digital and virtual technologies is increasingly widespread, the relationship between the hand and the brain as a process that manages stimulation and human creation has lost ground as new relationships with these virtual media advance, thus risking that natural link with the stimulation of the imagination and the abstract formulation. This article proposes three devices that address this problem, allowing actions that promote self-connection, connection with others, and the perception of being agents of one's own personal and social destiny. These devices focus on the life path of the individual through reconnecting with previous periods, an assessment of the present, and a projection into the future. These devices are proposed inside a university course through activities that involve aspects of plastic creation and narrative, offering a privileged space to generate a safe reality to recreate

the own conflicts and anxieties of the period of the target group, favoring especially, the integration of the sensorial aspect into the psyche, towards the world of meanings.

Keywords: Well-being, plastic creation, narratives, university education.

INTRODUCCIÓN

DENTRO DE LA CREACIÓN de un curso de formación general universitaria¹, surge la posibilidad de diseñar una experiencia grupal con estudiantes de diferentes carreras principalmente, cursando niveles de licenciatura. En esta experiencia, las autoras visualizan la importancia de incluir en un proceso formativo con estudiantes jóvenes, temáticas identitarias. Desde esto surge la propuesta del presente artículo, que es proponer tres dispositivos de creación que entreguen herramientas para el desarrollo del bienestar, abordando los objetivos de conexión y percepción señalados. Se infiere la necesidad de incluir en este proceso actividades que conecten con aspectos del pasado, del presente y del futuro, como un modo de favorecer la integración de rasgos identitarios de los estudiantes. Esto tiene sentido en cuanto a que la evidencia postula que el bienestar y la salud mental confluye desde la percepción de unicidad y de coherencia histórica del propio individuo, el sujeto se comprende en el presente incluyendo desde dónde viene y sus deseos y motivaciones hacia el futuro (Erikson 1996 en Portillo 2014).

BIENESTAR: El concepto de bienestar cumple un lugar fundamental en cuanto a la calidad de vida de los individuos. Se puede describir como la autopercepción sobre cuán satisfecho se siente el sujeto frente a su vida y en la relación con los demás. (Chang & Hsu, 2012). También se incluye en el bienestar, la percepción de logro y la realización afectiva (Samman, 2007).

AUTOPERCEPCIÓN Y AUTOESTIMA: Esta sensación de logro y realización personal, pasa por que los individuos se reconozcan como seres valiosos, conectados con los demás y siendo parte de un todo. Esto lleva a que el bienestar esté ligado a la autoestima y un autoconcepto positivo (percepción de sí mismo como valioso y con recursos). Se incluye en esta mirada, la importancia de las relaciones sociales y del entorno para poder ir construyendo esta percepción positiva que va configurando la propia identidad. Los estudiantes universitarios de pregrado, en su gran mayoría, están cursando la etapa de consolidación de los procesos identitarios de la adolescencia. Este proceso que ya ha comenzado en la infancia logra la interiorización de valores, creencias, normas y miradas propias que vienen de la cultura en que se insertan. Hacia la adultez se logra una identidad llamada desde Erikson, coherente, fuerte y estable en el contexto que les toca vivir (Schachter, 2005). Sin embargo,

¹ El taller se realizó durante un semestre lectivo, en condiciones de clases vía remota a través de una plataforma digital (zoom) debido a la situación sanitaria nacional y mundial producida por la pandemia de covid 19.

este proceso se puede ver complejizado, ya sea por características individuales, como aspectos del contexto con el cual el individuo ha tenido que lidiar. Si pensamos en estos tiempos presentes, las crisis sociales, la pandemia de covid 19, han venido a generar un ambiente de amenaza y de incertidumbre prolongada que está dando cuenta de la mayor incidencia de problemas en salud mental de la población y, especialmente en los jóvenes. Como evidencia de esto el 45,9% de personas encuestadas en nuestro país durante el periodo de 2021 han manifestado empeoramiento de su estado de ánimo durante esta época de coronavirus (ACHS, 2021).

Todo lo anterior, lleva a que resulte pertinente la generación de cursos de formación general que tengan como objetivo formativo el aprendizaje de herramientas y la vivencia dentro del contexto universitario con experiencias que promuevan la salud mental y el bienestar. En particular, en este artículo se ha querido describir cómo se realiza el diseño de dispositivos para favorecer la mejora de la autoestima y una percepción de sí mismo con nuevos recursos y con agencia, que estos incluyan, además, la posibilidad de una experiencia grupal para poder crear encuentros que permitan experimentar la inclusión, el reconocimiento y la valoración. Esa grupalidad debe darse en un clima de confianza, respeto y genuina curiosidad desde los pares y desde los facilitadores.

ENFOQUE DE NARRATIVAS Y BIENESTAR: Desde el enfoque de narrativas se han recibido aportes en cuanto a la posibilidad de apoyar a otros en su bienestar psicológico apelando a la construcción y desconstrucción de sus narrativas dominantes. Michael White describe que “la vida de las personas está modelada por la significación que ellas asignan a su experiencia, por la situación que ocupan en estructuras sociales y por las prácticas culturales y de lenguaje del yo y de su relación” (White, 1994 p. 30). Se enfatiza que las personas miran sus experiencias y las cargan de significados que son coherentes con una narrativa dominante que se ha forjado desde la más temprana infancia siendo nutrida por las relaciones más familiares, para ir integrando a otros contextos en la medida que el sujeto crece y se desarrolla. En un ambiente favorable, de vínculos cercanos y disponibles, flexibles y democráticos, es más probable que las narrativas dominantes sean enriquecedoras y empoderadoras de la identidad y por tanto de la autoestima y autoconcepto personal. Sin embargo, cuando estos ambientes son más hostiles, los sujetos desarrollan narrativas dominantes empobrecedoras y que favorecen una identidad personal disminuida, fragmentada con un autoconcepto y autoestima negativa (Durrant & White 1993). Y por supuesto, existe la posibilidad que si bien, se puede estar o vivir en contextos más bien favorables, no pocas veces se puede experimentar situaciones de dificultad, relaciones hostiles en el mundo complejo que toca vivir, siendo esta la experiencia con la que quizás muchas personas se sientan representadas.

PLÁSTICA Y NARRATIVAS: Para el diseño de dispositivos favorecedores de construcciones narrativas enriquecedoras, se propone integrar el arte y el lenguaje común de la plástica, entendido esto último como las posibilidades retóricas que posee, tales como:

metáfora, símbolo, analogía, sinécdoque, etc. términos usados en lenguaje común y especialmente en el lenguaje del arte. La expresión plástica integrada a estos conceptos, genera un material basado en dichas figuras pudiendo relacionar el resultado del producto creado, a narrativas, lo que permite la libertad al sujeto de trabajar con el material simbólico directo (por ejemplo: describir las características de “un tigre” dibujado) o traerlo a su significado personal narrándolo posteriormente a través de las asociaciones que se pueden lograr desde la palabra (identificar y verbalizar aspectos del tigre que asocia a propias características personales). Esta metodología basada en el uso de metáforas, favorece la creación de un “lugar seguro” desde donde situarse, reflexionar y compartir en lo grupal y sugiere también un diálogo interior donde cada participante es capaz de filtrar y ‘controlar’ los mensajes, ampliando la sensación de confort y autogestión. “Cuando se habla de metáforas se piensa en el poder que poseen de perfilar una imagen del mundo basada tanto en el sentimiento como en la intelección” (Oliveras, 2021, p. 204).

El arte visual resulta útil desde sus aristas transformadoras, generadoras de preguntas y reflexiones, así como del goce estético en lo visual y psíquico, también en sus aspectos cercanos como la elaboración material y experiencial. La creación plástica y observación de arte han demostrado ser elicitadoras de reflexión, demostrando servir como agentes de autopercepción y autoestima, reforzando habilidades en el acercamiento hacia los demás, también abriendo nuevas perspectivas desde donde avizorar espacios sensoriales ampliados (López y Martínez, 2006).

La expresión artística resulta cercana y natural en la infancia, y se mantiene en la adolescencia como una forma de expresión, sobre todo frente a la necesidad de resolver los asuntos críticos del crecimiento y conflictos intra e interpersonales propios de este grupo etario que les permiten una válvula expresiva. Es común también observar actualmente, el uso de redes sociales y la exposición a material audiovisual en las plataformas virtuales, que les brindan a los jóvenes estímulos visuales y narrativas particulares, pero también, ‘espacios propios’ que van desde la fotografía, la ilustración, la pintura, el arte digital, el 3D y otros tipos más personalizados de manifestaciones expresivas (videos) que captan la atención mayoritariamente de este grupo. En la experiencia universitaria, se mantienen estos intereses en estímulos que alimentan la imaginación, pero habitualmente, no es algo que se integre a los procesos formativos universitarios, generando una suerte de “mundos paralelos” para las vivencias del sujeto. En la sociedad occidental prevalece esta división y se tiende a marginar de la actividad productiva y orientada al crecimiento y desarrollo personal y social, las actividades de creación que impliquen imaginación y fantasía (Nunes, Castro-Tejerina y Barbato, 2010).

Sumado a lo anterior, la instancia de estudios superiores conlleva una alta exigencia cognitiva, emocional y física para este grupo de jóvenes, lo que atenta contra la mantención y desarrollo de actividades recreativas y promovedoras de espacios que favorezcan la imaginación y reflexión personal y social. De este modo, el estudiante queda en una deriva

intentando su construcción como individuo adulto, haciendo de su autopercepción y autoestima un complejo sistema que busca identidad bajo presión.

ARTE Y NEUROCIENCIA: el cerebro procesa, a través del estímulo visual de la creación plástica, una serie de significados asociados a ese proceso y al producto mismo y va de forma natural, generando elecciones sobre cuáles priorizar, desechar, comunicar y cuáles aspectos dejar en lo privado y personal. Este camino permite que el sujeto creador explore aspectos de su mundo interno, de forma segura y que le permitan ir desarrollando un sentido de sí mismo, con más recursos y propia agencia junto con una percepción de conexión social más positiva con el medio, contribuyendo a un sentido de optimismo (Hass-Cohen & Clyde, 2014) que es la base del sentido del bienestar.

La investigación en el campo neurocientífico acerca de los temores y las emociones negativas ha demostrado el impacto en el circuito neuronal y en el concepto de autopercepción y construcción social del yo (Damasio, 2005). Así como también las experiencias contenidas, gratas, seguras y que conducen a lo placentero, producen la seguridad necesaria para el desarrollo del individuo, lo que confirma que las experiencias vividas construyen la concepción de la realidad de un individuo no sólo en formación, sino también a lo largo de su vida (Hass-Cohen et al, 2014). Es decir, existe una huella neurológica de eventos que conforma la percepción del mundo y la autopercepción.

Para ello, el conocimiento sobre la neuroplasticidad (Hass-Cohen et al, 2014) ha entregado bases para direccionar el desarrollo de los ejercicios realizados en el taller, tales como; la reconexión con una narrativa infantil a través de remembranza; los cuentos infantiles, la reconexión con los estímulos táctiles de las arcillas y la observación consciente de una obra de arte (como esa obra resuena con sus aspectos personales y visión del futuro).

En síntesis, basándose en todos estos conceptos revisados, el taller propuesto ofrece un camino de trabajo personal y grupal que mantiene condiciones particulares de funcionamiento a la luz de este conocimiento. Se plantean así, 6 consideraciones principales a tomar en cuenta en la práctica de cada instancia de trabajo:

1. Generación de un clima de confianza y seguridad
2. Favorecimiento del encuentro “cuidadoso y más íntimo” con otros
3. Cuidado de la sobreexposición
4. Favorecimiento de construcción de narrativas enriquecedoras para la propia identidad
5. Estimulación de experiencias placenteras dentro del taller
6. Estimulación de experiencias que favorezcan la integración de aspectos desconsiderados por las narrativas dominantes del sujeto.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Dentro del objetivo del taller que apunta a favorecer la auto conexión y la conexión con otros, junto a la percepción de ser agentes del propio destino personal y social, se plantea como

importante tomar atención a procesos y actividades que permitan: la satisfacción, el auto-apoyo, la auto observación constructiva y la aceptación.

Cada sesión busca favorecer la deconstrucción de narrativas dominantes empobrecedoras y potenciar las enriquecedoras. En primer lugar, el trabajo con arte para el bienestar permite por un lado externalizar temáticas a través de imágenes que recrean una narrativa visual interior, que luego permiten observar y analizar como un objeto externo, para después construir un relato nuevo que incluya esta nueva experiencia asociada al tema propuesto. Se establecen dos ejes:

- a. La creación plástica (reconexión táctil y relación visual) y las expresiones artísticas son propuestas como estrategia, ya que; la elaboración de creaciones plásticas, manuales o relacionadas al arte, la selección, la observación y el análisis de imágenes, favorecen a la autorregulación y a enfrentar el estrés propio del periodo de vida de este grupo, ofreciendo nuevas vías de comunicación para sí mismos y para con los demás, pudiendo acercarse también a sus emociones de formas menos amenazantes. (López et al, 2006).

Las artes, como medio de expresión simbólica, contribuyen desde dos aristas importantes: ayudan a activar memorias y experiencias con imágenes como recursos comunicativos donde el lenguaje verbal no llega y, al mismo tiempo, ayudan al acercamiento de aspectos que no están o no son conscientes para los individuos, relevando rasgos y recursos rezagados (Duncan, 2007). Por otro lado, en conjunto con reactivar la relación mano-cerebro en algunos de los casos para este estudio, se pone en relevancia la relación sensible entre el tacto, la visión, y la respuesta innovadora del SNC frente a estos estímulos. La corteza prefrontal se involucra en el proceso creativo, memoria y percepción visual, aspectos decisivos al momento de procesar expresivamente de manera artística y creativa (Vanegas, 2017) involucrando a los sentidos en una elaboración concreta y material como un objeto u obra artística. De esta manera se promueve la elaboración manual del diseño de formas, la relación creativa entre la estimulación háptica y el estímulo visual-perceptivo.

- b. Narrativas: como un modo de integrar y favorecer la transformación a través de los estímulos visuales, se propone el enfoque de narrativas propuesto en el marco teórico, donde se busca, a través de diferentes intervenciones, develar las propias narrativas, tomar distancia de ellas, tener la posibilidad de deconstruirlas y favorecer la construcción de narrativas enriquecedoras de la propia identidad. Para esto se usan diversas intervenciones, entre ellas el recurso de escritura automática, luego de experiencias vivenciales y lúdicas, que permite una expresión espontánea poco elaborada llevada a la palabra que posibilita la aparición de relatos alternativos que sin mucho juicio, se filtran y cuelan en este volcamiento verbal de la experiencia dentro del taller “escribir no es solo escribir, es transformarse” (Klein, Bassols & Bonet, 2012, p. 143). Otro recurso es la posibilidad de compartir con un otro par, las experiencias vividas en un encuadre de respeto y no juicio, favoreciendo la

posibilidad de incorporar otras narrativas sociales de un grupo en particular que si bien, es heterogéneo en varios factores, es más bien homogéneo en cuanto a su rango etario por lo cual, es más posible que estén cursando temáticas que los sensibilizan entre ellos y favorezcan la empatía frente a los conflictos del otro.

Los contextos que favorecen esa exploración son ambientes amables, agradables, relajantes, distendidos. Para esto, se crea una metodología de trabajo no centrada en los resultados, sino que, en el proceso, en los significados particulares y no en diagnósticos o interpretaciones externas. La actitud apreciativa de los facilitadores frente a la experiencia individual dentro del grupo es permanente y se traslada a las actitudes de los pares al acordar explícitamente que los encuentros conllevan una exploración como objetivo más que un producto a comparar.

En esta etapa vital entre la adolescencia y adultez joven, se produce una auto apertura hacia los demás que requiere de oportunidades para esos encuentros y cierta constancia también para poder generar relaciones con mayor vínculo y complicidad. En estos tiempos de confinamiento dada la pandemia y de irregularidades en cuanto a la posibilidad de realizar estos encuentros, resulta doblemente importante, generar y propiciar en las sesiones del taller, trabajos en diadas y grupos pequeños para que esa exploración y expresión se dé. Reforzando esto con tareas grupales que les permitan una mínima recurrencia entre ellos para experimentar mayor cercanía y pertenencia. Sin embargo, es importante cuidar los diferentes momentos en que cada individuo está sobre esta capacidad de auto apertura debido a que requiere de la habilidad de expresar ideas y sentimientos propios a otras personas (Valkenburg, 2009 en Portillo 2014). Esa capacidad exige algún grado de autoconocimiento y la habilidad para comunicarse junto con un grado de confianza de que esa expresión será bien recibida.

TRES DISPOSITIVOS; descripción metodológica y práctica

Cada uno de estos tres dispositivos fueron diseñados para ser desarrollados dentro de la metodología planteada en el taller: en primera instancia cada sesión inicia con un apresto (diálogo, presentación de tema, estímulo visual, musical, entre otros) dónde se adentra al tema a tratar que prepara teóricamente el terreno, esto en el caso de las tres actividades mencionadas se realiza de forma distinta; ya que cada uno representa un estímulo diferente. En segunda instancia se desarrolla en forma práctica, utilizando la herramienta plástica que establecerá diferentes materialidades en las tres actividades: en el primer dispositivo; serán los pigmentos, pinturas y lápices, en el segundo dispositivo; la tridimensionalidad del material arcilloso, y en el tercer dispositivo; la búsqueda de una obra de arte que simbolice y contenga un material abstracto que sirva para un análisis guiado con pauta. En los tres casos, será la narrativa posterior la que enriquecerá la experiencia total en la relación que se produzca en el individuo y en el grupo.

Los dispositivos constan de dos partes, una es la estrategia, que considera una serie de pasos o partes, y la segunda es el fulcro o gatillo, que es desde donde se activa la acción de cada uno, es decir; a través de la creación plástica y posterior observación y selección de una pieza de arte. De esta manera se señala que el *'impulsor o fulcro'* del dispositivo, es decir, el activador material es la creación plástica; “el disparador del sentido metafórico” (Oliveras, 2021, p. 198). El gatillante externaliza el mundo interno favoreciendo la inclusión de aspectos desestimados de sí mismo(a) conectando con las necesidades comunicacionales del sujeto. Para el caso de estos ejercicios; es el arte quién juega ese rol.

Primer dispositivo. La conexión con el pasado
El cuento infantil

Con el objetivo de reconectar con las experiencias significativas del pasado que den cuenta de lo que valoran, buscan y prefieren desde etapas tempranas de la historia vital, se busca un estímulo que con alta probabilidad haya sido experimentado por cada participante. Además, se espera usar un recurso que aluda a imágenes y narrativas. El cuento como recurso permite aludir a esa infancia y adolescencia pudiendo emerger del mismo; metáforas, ideas, pensamientos, sentimientos e incluso sensaciones que conectan a la persona con su mundo de significados.

Se invita a los participantes a recordar algún cuento significativo para ellos durante el periodo de niñez o adolescencia. El uso del cuento de modo libre, lúdico y sin interpretaciones externas, que permita al individuo primero; identificar un cuento significativo, para luego reflexionar sobre el contenido sin juicio, con curiosidad, tomando distancia desde su propia experiencia pasada, siendo un observador de ese niño o niña que lo leía una y otra vez o se lo leían una y otra vez. Luego de poder recrear esos contenidos, se les invita a graficar algún aspecto de la historia, un detalle o algo global, permitiendo así que el participante regule su aproximación para su propio beneficio. En el encuentro con los materiales pictóricos, se desconsidera la estética de los resultados. La motivación verbalizada para el estímulo y la apropiación de los materiales por parte de los alumnos se negocia vía la libertad personal, que se eleva en importancia, frente a los aciertos estéticos, facilitando de este modo la toma de decisiones y animándolos a la exploración expresiva (Klein, Basols, Bonnet 2008). En este caso se utilizan pigmentos, colores, pinturas, lápices y acuarelas, sobre blocks o libretas, instando a retomar los materiales que fueron naturales en su infancia, en el juego y en la expresión libre.

Siempre es una invitación, favoreciendo que el sujeto elija aspectos que tolera y está preparado para ver. De esta manera, vamos aproximando el ejercicio a que puedan concluir sobre sí mismos(as) en términos de identificar sus valores, características, creencias, temas que son significativos y como esto los acompaña desde su historia vital hasta el presente construyendo su propia identidad y modo de funcionar en las relaciones interpersonales.

La creación plástica, junto al producto imaginado, es decir, hecho imagen y la posterior narrativa, se entremezclan dialécticamente en este ejercicio; ya que en un primer tiempo se inicia por recordar y recrear la historia narrada en la infancia, lo que han podido recabar en su memoria (o alguna de sus partes o personajes), pudiendo comentar a otro participante en el grupo para compartir sus experiencias. El ejercicio de compartir es un desafío ya que hay un riesgo interpersonal en exponer vivencias personales históricas, pero se hace en un plano de equivalencia. Hay una guía que fomenta el intercambio de relatos sin juicio, con una actitud de curiosidad y apoyo mutuo. El relato elegido muchas veces se ha deconstruido en el tiempo, se ha transformado, o no se recuerda completamente, pero ciertos símbolos y objetos aparecerán desde las ejecuciones plásticas, para estimular zonas latentes de la memoria. Por ejemplo: *“Recordar el cuento de la Reina de las Nieves, relevando el rol de la niña valerosa que está resuelta a salvar a su gran amigo y vecino que está siendo encantado por un pedazo de espejo de la malvada Reina y que la obliga a salir de su zona de confort y entrar en parajes desconocidos, todo contra el tiempo porque en el momento que el pedazo llegue al corazón de su amigo ya será muy tarde y lo habrá perdido”*.

Luego, en un segundo tiempo, se conecta con una imagen a recrear (del cuento recordado), lo que permite que el sujeto la externalice y pueda, experimentar sensorialmente mientras recuerda y elija qué dibujar, lo cual genera una integración con la actividad cortical al elegir, planificar y seleccionar algo de la obra que resulta más significativo en términos emocionales. Desde la utilidad que ofrece la plástica, para reconectar vía materialidad con las emociones y el juego, se estimula la conexión manual, corporal y visual, la mano es un canal que liga al mundo exterior con lo interior, “ha sido incluso utilizado como vista para los que no ven,... la precisión manual es un reflejo del control cerebral, lo que permite un amplio rango de movimientos compuestos que pueden ser ejecutados con precisión, fuerza o rapidez, según sea la necesidad” (Elbrecht, 2013) ayudando a religar la vía de la elaboración imaginativa a los canales expresivos más propios de la infancia ‘que jugó con imágenes antes que con el lenguaje’. Antes del lenguaje, la comunicación se basa en formas, posturas, gestualidad, que actúan como lenguaje visual, formador del lenguaje hablado en principio y escrito posteriormente, por el que pasa cada ser humano en el proceso de aprendizaje y crecimiento.

Una vez recreado plásticamente algún aspecto del cuento, se les pide observar sus pinturas, formas, personajes, manchas, trazos y colores, es decir, lo que han creado, la imagen que ha resultado para poder extraer contenidos y sensaciones nuevas que enriquezcan la narrativa que están construyendo sobre sus valores, creencias, pensamientos, sentimientos, etc. En un tercer momento, se solicita que los y las participantes escriban sobre la experiencia de manera libre y personal, estos escritos no se comparten favoreciendo con ello una introspección en un contexto de seguridad.

Siguiendo el ejemplo anterior, se puede describir esta parte cuando la persona recrea la historia en lo gráfico, no tomando atención ni del espejo ni de la reina, sino que relevando una imagen de ambos niños jugando en su calle. De este recuerdo surgen ideas sobre los ideales relacionados a la perspectiva de género, por ejemplo, la niña rompe los estándares de los cuentos clásicos de princesas que deben ser salvadas, está el valor de la amistad y la importancia de no quedar “frío” sin sentimientos, debido al pedazo de espejo en el corazón, entre muchos otros aspectos a mirar. Esto puede entonces, ser llevado a la actualidad de la participante, observando cuánto de eso está presente en sus motivaciones actuales y futuras, cuánto de lo que vive actualmente se dirige a esos ideales y pensamientos y por tanto, favorece la conexión con las motivaciones y aspectos sanos de la personalidad.

Posteriormente, se les invita a compartir la experiencia en grupos reducidos (diadas o triadas) con una guía de reflexión de parte de las facilitadoras que favorece la escucha activa para con esto ayudar a enriquecer las propias miradas y narrativas sobre sí mismos a raíz de estas imágenes. Finalmente, se les solicita una breve reflexión escrita personal que se entrega en forma individual, por lo tanto, implica una reflexión que será comunicada a las facilitadoras pero que no será compartida al grupo ampliado. Estos distintos momentos fueron favoreciendo la auto calibración de su propia exposición.

Así, a través de esta experiencia, los participantes en forma grupal e individual, pudieron conectarse con aspectos personales y enriquecer su narrativas previas. En el ejemplo dado; la participante reflexiona finalmente, sobre la importancia de visualizarse y desarrollarse como mujer empoderada (En la experiencia grupal, la participante pudo observar que en el compartir, recibió un feedback que incluyó la palabra “empoderada”).

Segundo Dispositivo. La conexión con el presente

Tocando el presente; creando con arcilla

Con el objetivo de reconectar con las experiencias significativas del presente que den cuenta de lo que valoran, buscan y prefieren actualmente, se busca un dispositivo que conecte fácilmente con lo sensorial primario, un material que se muestre neutro, sin contenido previo, sin formas que aluden a algún significado pero que permita potencialmente, exponer significados creados desde lo interno. A su vez, un material que sea llamativo para captar la atención del participante. Por todo esto, se elige la arcilla en cualquiera de sus versiones, desde la más terrosa y natural greda, hasta la más plástica, suave y que no se pegue fácilmente en las manos. La libertad va desde elegir con cual trabajar, lo que permite que la experiencia sea lo más placentera posible.

La acción manual y el movimiento liberan energía y centran la atención en lo sensorial externo e interno (Elbrecht & Antcliff, 2014). Al tocar nos conectamos con el presente, desde los cinco sentidos y también se estimulan los órganos conectivos, viscerales y musculares. El acto de tocar genera relajación, baja la presión arterial y ayuda a la regulación del sistema

nervioso autónomo. Junto con esto, facilita la exploración y la búsqueda lúdica de soluciones (Elbrecht et al, 2014).

El uso de este material conlleva la necesidad de reconocer cómo es experimentado por la persona. A pesar de que, de forma frecuente, resulta relajante y favorece la apertura a la exploración, en algunas ocasiones, por su carácter de conector con lo sensorial, podría producir asociaciones desagradables y displacenteras en el organismo, por ejemplo, en casos de traumas asociados a daño corporal (Elbrecht et al, 2014). Esto lleva a que la invitación sea voluntaria y que la persona pueda elegir el material más agradable sensorialmente e incluso utilizar guantes si lo desea. Junto con esto, se invita a una exploración libre inicial sin simbolismos ni productos buscados de modo tal que sea solo un elemento conector y cumpla su función sedante y activadora del sistema nervioso central (Hass-Cohen et al, 2014). Posterior a esa exploración se favorece el incorporar algún contenido, que genere una obra, un producto cargado de simbolismos para el usuario. Es en ese proceso de construcción simbólica que el sujeto integra aspectos sensoriales a lo cognitivo y afectivo; si además se le permite compartir lo realizado con un otro en subgrupos, agregamos el componente social a su mirada de sí mismo en ese aspecto.

Se plantea que luego de la exploración táctil del material; con los ojos cerrados, vayan construyendo un objeto cualquiera, pasado unos momentos se les solicita abrir los ojos y observar lo realizado para conectar con la vivencia del proceso y seguir construyendo el objeto con los ojos abiertos. Algunos se molestan con lo realizado y lidian con la autoexigencia, otros, se fascinan con su creación y desean seguir adornándola, se produce así una suerte de acción meditativa que favorece que la persona al mismo tiempo que experimenta con el movimiento percibe sensorialmente y se activan pensamientos, emociones e imágenes. Luego, se le invita a observar el producto realizado, comprender sus distintas facetas para ir tomando conciencia de aspectos que lo interpelan como puede ser: *“fue surgiendo desde mis movimientos una pelota que luego quise convertir en una vasija... un objeto que al verlo me recuerda los objetos que contienen... me imagino que es lo que puede contener? ..contiene lo vivido en estos tiempos, contiene los anhelos...”*....

Tal como en el ejercicio anterior, se les pide observar el objeto creado y realizar una escritura automática que favorezca el enriquecimiento de autoobservación, re conexión a través de las metáforas y estimular la reflexión.

Ellos manifiestan que después de la escritura y de la re observación del producto, junto con la experiencia de realizarlo; se produjo una mayor claridad sobre ciertos aspectos personales e individuales y en conjunción con lo escrito, se les revelaron temas que no eran tan evidentes para ellos antes del ejercicio. Por ejemplo, dentro de las experiencias, un participante refiere a: su cansancio, las ganas que tiene de estar en libertad después de las cuarentenas de la pandemia, estar en contacto con la tierra, con la naturaleza, y también el contacto con lo lúdico. Otros participantes relevaron lo aportativo de compartir con otros: ...*“comenzar a*

trabajar con la arcilla fue muy emocionante...creé narrativas positivas...sentirme incluida y parte de un grupo resultó muy importante...me ayudó a sentir y pensar diferente...me sirvió que otros dijeran “yo me siento de la misma manera...es significativo el sentido de pertenencia”

Tercer Dispositivo: Conexión con el futuro

Observar y elegir una obra de Arte.

Con el objetivo de reconectar con la visión de las posibilidades futuras, donde ‘todos pueden estar y ser’, de una manera segura y a la vez, emotiva, se propone el trabajo con la observación de una obra de arte que facilite la representación de los sueños y anhelos. Las personas pueden reconocer anhelos, sueños, mundos posibles a través de la interpretación de situaciones y reflejos propios de su mundo interno a través de la observación y de la conexión que las artes pueden ofrecer. La relación entre la forma en que se construyen realidades, entre la percepción y lo imaginado, contiene una larga historia de estudios que han unido ampliamente los fenómenos de la percepción y del arte (Arnheim, 2002). El arte ofrece una relación entre la percepción y el discurso interno que no ofrecen otras imágenes. Se dirige a las emociones, y apela a la psiquis y mundo interior del observador, favoreciendo la conexión con mundos posibles, la fantasía y la imaginación creativa como elemento transformador (Nunes et al. 2010).

El observador de una obra de arte se encuentra con la posibilidad de percibir un mundo libre de las ataduras de la realidad, tiene la oportunidad de explorar en las construcciones estéticas, esas que lo interpelan, lo cuestionan, lo emocionan de modo tal de reaccionar a esta interpelación. Esa reacción ha demostrado estar ligada a la respuesta visual frente a la evocación de lo que parece estético o simplemente bello; “la belleza posee un valor que comúnmente evoca el deseo... eso apunta a la existencia de un vínculo en el proceso cortical donde se involucra el valor, el deseo y la belleza” (Ishizu y Zeki, 2011). Esto en sí es muy aportativo cuando el sujeto busca reflexionar respecto de lo que desea para adelante en su futuro, todo en un contexto de goce y relajación propias del estímulo artístico que se promueve en el taller.

El ejercicio está orientado a seleccionar una obra artística en cualquier medio visual, instándolos a que elijan algo que tenga relación con ellos, pudiendo tener una pauta a seguir. Esta pauta involucra la conexión con anhelos, sueños, expectativas y deseos.

El objeto (obra, pintura, escultura, instalación, ilustración), transportado en imagen, se transformará en un nuevo significado. Poniendo en juego la relación significado-significante, que proviene del arte, (Danto, 2002) pero que se revela en narrativas personales a través del ejercicio, activando los juegos de significados múltiples. De esta forma, las imágenes ‘de arte’ seleccionadas por cada uno de los participantes del grupo, irán impulsadas por una narrativa de reflejo interior. El arte ‘elegido’ surge como *dispositivo* posible entre sus capas

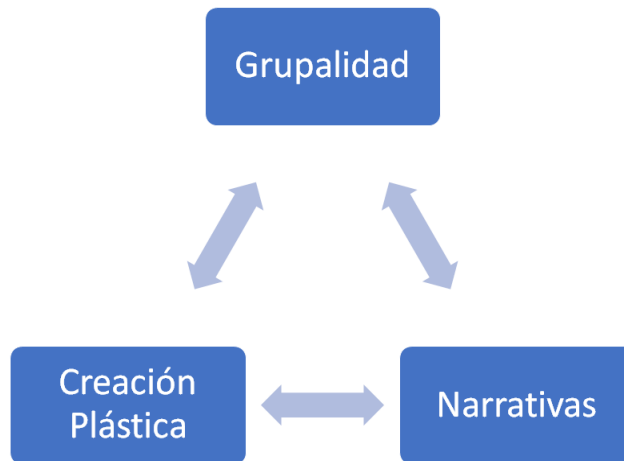
cargadas de metáforas, en las cuales se pueden producir relaciones polisémicas, siendo ellas el gatillo en la experiencia del estudiante, abriendo un universo emocional y perceptual desde diferentes experiencias, relaciones, conflictos y ordenamiento interno de la realidad. Posteriormente, tal como en los ejercicios anteriores, se elabora una escritura automática, para la reelaboración de narrativas enriquecedoras. Como dice Maturana; “las palabras que usamos no solo revelan nuestro pensar, sino que proyectan el curso de nuestro quehacer” (2013, pp. 105) y se utilizan en este ejercicio en toda su amplitud.

Entre los comentarios de los participantes al experimentar la elección y el compartir con el grupo la obra de su elección, surgieron reflexiones como esta: ... *“Me considero alguien que se conoce muy bien a sí misma, mis sueños, añoranzas, deseos futuros, todos estos aspectos los he tenido identificados desde hace tiempo, pero nunca habría pensado que podría descubrir más sobre ellos, por medio del arte, su observación selectiva y consciente evidenció mis búsquedas..”* ..., *“yo busque intuitivamente un cuadro y luego de mis escritos, la sensación de seguridad sobre mi persona se afianzó, a lo largo de este proceso he sentido validación sobre mis ideas y pensamientos, en cada creación e interpretación”*.

Finalmente, se puede concluir que existen aspectos comunes a los tres dispositivos que se pueden identificar como:

- Inicialmente, hay un estímulo presentado que incluye o no un tema, es muy importante la motivación previa que puede ser a través de las conversaciones surgidas en el espacio del taller, los medios visuales que se ofrecen como estímulo en ciertas ocasiones, de obras de arte, música, y desde los materiales y técnicas propuestos. (López et al, 2006)
- Una invitación a la creación plástica sobre ese estímulo
- Uso de escritura para volcar narrativas espontáneas asociadas al proceso creativo
- Expresión y comunicación grupal del proceso creativo y de las reflexiones asociadas.
- Estimulación para identificar reflexiones finales.

Se puede identificar en estos elementos que a los dos ejes presentados inicialmente se le agrega un factor interpersonal que es crucial para el proceso de reflexión y enriquecimiento de narrativas, esto es la grupalidad. Los tres ejes se alimentan recíprocamente. Así se da cuenta de los elementos que acompañan el proceso del taller graficados en la figura que se muestra.



Así, en el contacto con los materiales y la creación, el sujeto se encuentra consigo mismo(a), y descubre sus potencialidades creadoras, por tanto, su capacidad transformadora. En la relación con un(a) otro(a), amplía y enriquece narrativas personales favoreciendo una identidad conectada con los recursos y una mirada de entorno con posibilidades para sí mismo(a).

CONCLUSIONES FINALES

Este artículo buscó generar una propuesta y no pretende ser el resultado de un estudio, ni la elaboración de una pregunta, tampoco dar un análisis exhaustivo de hallazgos sobre las experiencias de los participantes en los talleres que las autoras han realizado.

Esta propuesta se basa en los estudios y las evidencias actuales respecto del aporte del arte en el bienestar junto con la experiencia de las autoras en talleres de formación general universitaria, que apuntan a relacionar el arte con el bienestar a través de una experiencia sensorial, simbólica y narrativa en un contexto que dialoga lo grupal con lo personal.

Estos tres dispositivos permitieron el uso de herramientas para el agenciamiento de una conexión simbólica con los medios de creación plástica como forma natural de expresión y estimulación, abriendo un espacio para permitir un medio de expresión personal. La creación plástica ofreció una herramienta no verbal, en primer momento, produciendo material relevante para la autoobservación. Es importante señalar que, en el acuerdo entre participantes y facilitadores, de apartarse de los aspectos formales de la representación plástica (relacionada comúnmente a los medios del arte), se produjo el emerger del ámbito espiritual que concibe lo simbólico y lo abstracto como parte de una libertad de lo implícito y de la emoción, haciendo posible hallar, en un segundo momento, material interpretable y

narrativo, desde los ejercicios propuestos, que enriquecieron la autopercepción de los participantes y alimentaron el sentido de una *conciencia ampliada* (Martínez y Vasco, 2011).

Al integrar los conceptos de creación plástica a las actividades señaladas, como una ‘conexión natural’, se observó una reconexión entre la naturaleza táctil, el estímulo visual y los procesos creativos beneficiosos para la autopercepción. Por naturaleza táctil nos referimos a lo que se menciona al inicio del artículo sobre la conexión “mano y cerebro”. Los participantes tuvieron un espacio sensorial táctil estimulado por el entorno del taller hacia la práctica con materiales que pudieran elaborar con sus manos, y experimentar los estímulos que producen la creación plástica que, por un lado les facilitaba la generación de un espacio de relajación, seguridad y confianza para su organismo (como correlato fisiológico del estado emocional) y por otro, propició un contexto de tranquilidad que facilitó la reflexión y la creatividad. Neurológicamente, estos estados benefician al control del estrés, el estímulo creativo producido por la reconexión de elaboraciones plásticas en contextos seguros, han comprobado mejoras en las conexiones a nivel cerebral, donde se involucran: la visión, la elección, el gesto manual, y el producto plástico. “En las experiencias con artes, el producto plástico es una representación concreta de la conectividad que existe en lo corporal-mental, lo que contribuye a sensaciones interiores de maestría y control” (Hass-Cohen y Carr, 2008). Se puede sostener la importancia de la relación entre la mano y el cerebro, tal como “lo señalan actualmente neurólogos, paleontólogos, incluso cirujanos de manos; la mano ha sido instrumento de formación del cerebro humano, que nuestra capacidad para el lenguaje y la cultura humana fluye a partir del uso de nuestras manos” (Elbrecht, 2013).

La creación plástica y su observación, jugó un rol mediador, dando lugar a objetos simbólicos, tanto en la autoexpresión de cada participante como en las conversaciones y reflexiones del grupo, abriendo temas a partir del objeto ‘de juego’. Así, ideas y percepciones se retroalimentaron en un campo compartido, abriendo un espacio de novedad a través de la expresión plástica y reconexión con el medio cercano, el grupo del taller y con sus visiones del mundo. “El grupo es contenido y continente, el grupo puede construirse y conformar un lugar seguro en donde jugar-jugarse” (Klein et al 2012 pp 65).

Argumentamos que la experiencia grupal fue enriquecedora dada al menos por 3 condiciones:

En primer lugar a través de la experiencia en el taller, se pudo observar que no da lo mismo la grupalidad en forma indiscriminada, la grupalidad será beneficiosa en la medida que haya una mediación por parte de los facilitadores que vayan pudiendo tomar la temperatura de los participantes en cuanto a la construcción dinámica de un espacio de confianza grupal, calibrando la necesidad natural de exponerse ante otros, de ser aceptado y escuchado por otros, y construir realidades en conjunto. Podemos agregar que se trabajó en diadas, tríos, grupos mayores y plenario. Para ello, en segundo lugar, pudimos observar que cuando fueron enviados al trabajo grupal, se les dieron objetivos simples para este trabajo en conjunto, dando un contexto de seguridad en los temas a tratar y pudiendo concluir que las instrucciones son un contenedor de las experiencias. En tercer lugar, se guió la dinámica

grupal para que la comunicación entre ellos fuera de aceptación y no de emitir juicios: “...*Las conversaciones, las experiencias de escucha activa, la valoración, el reconocimiento del y por el otro, la disposición abierta, en fin, todos los aspectos que conformaron este curso, enriquecieron sin duda la visión de cada ser humano que fue partícipe de su proceso...*” (comentario de un participante)

Se concluye, sobre lo implícito, que en la retoma de una actividad plástica abandonada (tales como fueron ej: pintar en la infancia, jugar con tierra, greda o plastilina, mirar las ilustraciones de libros o ver arte) emerge lo implícito, sensaciones marginadas en el tiempo, en áreas no conscientes que al re encontrarse, siendo observadas desde un prisma amable, lúdico y autorrevelador, tienen el potencial de producir una sensación de bienestar que junto con la posibilidad de realizarlo en un contexto grupal: pueden enriquecer la visión desde su pasado, fortalecer su identidad en el presente y ayudar a generar una visión más favorable del futuro, alimentando la sensación de bienestar, identidad y autoestima.

Podemos determinar la importancia para generar el “lugar seguro” de que los facilitadores del taller mantengan las condiciones identificadas al inicio de este artículo, para favorecer que las instancias grupales de creación plástica y construcción de narrativas, sean enriquecedoras y promotoras del bienestar de los participantes ya sea por la experiencia misma en cada sesión, como por el aprendizaje de “modos de estar” desde estas actividades y el modo de relacionarse con ellas, que sean positivos y transformadores hacia una mejor calidad de vida personal y social. Facilitadores que favorezcan la autoapertura, que impliquen seguridad y libertades bajo códigos dentro del espacio, siendo un apoyo para los individuos en ese proceso, de modo que sea de manera gradual y favoreciendo el autocuidado y cuidado del grupo. Cabe destacar que el taller fue realizado por co-docencia entre un psicólogo especializado en psicoterapia y un académico de artes visuales con amplia experiencia en aprendizaje de grupos. El diálogo permanente de estos dos facilitadores favoreció generar estas condiciones y puede ser foco de otro escrito sobre el tema.

Es importante señalar que, esa posibilidad de “estar” en lo grupal explorando posibilidades, reflexionando sobre su mundo interno y la interacción con lo externo, le permite al participante adquirir mayor seguridad, autoafirmación, compromiso con sus valores y creencias lo cual fortalece el bienestar personal (Mannerström, Hietajärvi & Salmela-Aro, 2021). Este taller vivió este proceso grupal en condiciones especiales de virtualidad, lo cual, también puede ser objeto de análisis posterior.

En este artículo se ha querido proponer un modo particular de diálogo entre las artes visuales, la psicología y el bienestar que desarrolla una metodología de integración rica en posibilidades que las propias autoras buscan seguir desarrollando.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arnheim, R. (2002). *Arte y percepción visual: Psicología del ojo creador* (2a. ed.). Madrid: Alianza.
- Bravo D., Errázuriz A., Campos D. y Fernández G. (2021) Termómetro de la salud mental en Chile ACHS-UC: Tercera Ronda. recuperado En 19 de agosto del 2021 https://www.achs.cl/portal/centro-de-noticias/Documents/Termometro_SM_version3.pdf
- Chang, C. & Hsu, M. (2012). Factors affecting social networking sites usage: the perspective of social theory, social capital theory, and social well-being. *Business and Information*, July 3-5: 660-674.
- Damasio, Antonio, 2005. *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona, Crítica
- Danto, A. (2002). *La transfiguración del lugar común: Una filosofía del arte*. Barcelona: Paidós.
- Duncan N. (2007). Trabajar con las Emociones en arteterapia. *Arteterapia* (Madrid), 2, 39-49.
- Durrant, M., & White, C. (1993). *Terapia del abuso sexual*. Barcelona: Gedisa.
- Elbrecht C.& Antcliff I. (2014) Being touched through touch. Trauma treatment through haptic perception at the Clay Field: A sensorimotor art therapy, *International Journal of Art Therapy*, 19:1, 19-30, DOI: [10.1080/17454832.2014.880932](https://doi.org/10.1080/17454832.2014.880932)
- Elbrecht C. (2013) . Trauma Healing at the Clay Field. A Sensorimotor Art Therapy Approach. Jessica Kingsley Publishers.UK
- Hass-Cohen,N & Clyde Findlay,J (2014). *Art Therapy and the Neuroscience of Relationships, Creativity, and Resiliency: Skills and Practices (Norton series on Interpersonal Neurobiology)*. New York, W.W. Norton & Company
- Ishizu, T., & Zeki, S. (2011). Toward A Brain-Based Theory of Beauty. *PloS One*, 6(7), E21852. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021852>
- Ishizu T. & Zeki S. (2017). The experience of beauty derived from sorrow. *Hum. Brain Mapp.* 38, 4185–4200. 10.1002/hbm.23657, PMID: [\[PMC free article\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[CrossRef\]](#) [\[Google Scholar\]](#)
- Klein, J. P; Bassols, M. y Bonet, E (coord), (2008): “*Arteterapia. la creación como proceso de transformación*”. Barcelona, Editorial Octaedro.
- Leder, H., Belke, B., Oeberst, A., & Augustin, D. (2004). A model of aesthetic appreciation and aesthetic judgments. *The British Journal of Psychology*, 95(4), 489-508.
- López, M. y Martínez, N. (2006). “*Arteterapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*”. Madrid, Ediciones Tutor, S. A.
- Mannerström R., Muotka J & Salmela-Aro K. (2019) Associations between identity processes and success in developmental tasks during the transition from emerging to young adulthood, *Journal of Youth Studies*, 22:9, 1289-1307, DOI: [10.1080/13676261.2019.1571179](https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1571179)
- Martínez, M. & Vasco, C. (2011). Sentimientos: encuentro entre la neurobiología y la ética según Antonio Damasio. *Revista Colombiana de Bioética*, 6(2),181-194. [fecha de Consulta 2 de Agosto de 2021]. ISSN: 1900-6896. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=189222558012>

- Maturana R., H. (2013). *Emociones y lenguaje en educación y política* (10a. ed.]. ed.). Santiago, Chile: JC Sáez.
- Nunes, D., Castro-Tejerina, J., & Barbato, S. (2010). La imaginación creadora: Aspectos histórico-genealógicos para la reconsideración de una psicología de la actividad y la mediación estética. *Estudios De Psicología*, 31(3), 253-277.
- Oliveras, E., (2021). *La Metáfora en el arte*. 1era ed. [ebook] Buenos Aires: Editorial Paidós. SAICF, pp.198-204. Disponible en: <<https://es.scribd.com/read/518578687/La-metafora-en-el-arte>> [Consultado el 15 Agosto 2021].
- Portillo J. (2014) *Relación entre identidad, conducta virtual, bienestar subjetivo y rupturas afectivas en jóvenes universitarios*. Tesis para Optar al Título de Magíster en Psicología con énfasis en Cognición, Medios y Educación Universidad Nacional de Bogotá. Bogotá. Colombia
- Samman, E. (2007). Psychological and subjective wellbeing: a proposal for internationally comparable indicators. *Oxford Developmental Studies*, 35 (4), 459-486.
- Schachter, E. (2005). Erikson meets the postmodern: ¿can classic identity theory rise to the challenge? *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5 (2), 137- 160.
- Vanegas M. T. (2017). La producción del arte y la creatividad. Una mirada desde la neurociencia cognitiva. *En Opiniones y Ensayos. Morfología-Vol.9-Nº3*: 8-14
- White, M. (1994). *Guías para una terapia familiar sistémica*. Barcelona: Gedisa.
- Zeki, S. (2014). Neurobiology and the humanities. *Neuron (Cambridge, Mass.)*, 84(1), 12-14.