

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



La pintura como una herramienta para facilitar el autoconocimiento en estudiantes universitarios para afrontar el estrés

Trabajo recepcional que para obtener el grado de
Maestro en Desarrollo Humano

Presenta: Lic. **BERENICE REYES DOMÍNGUEZ**

Asesora: Dra. Ana Araceli Navarro Becerra

Lector: Mtro. Javier de la Torre Escoto

Tlaquepaque, Jalisco. 28 de abril de 2022

Agradecimientos

A mis padres, quiénes me enseñaron a no darme por vencida y por confiar en mis recursos.

A mi hermana, por apoyarme e impulsarme con su cariño, por darme ánimos cuando mi camino se veía confuso y por todos esos cafés que nos tomamos para platicar y acompañarnos.

A mi esposo, quién me acompañó con paciencia, escucha atenta y su amor, con su apoyo y sentido del humor me motivó a seguir adelante y no perder de vista la meta, sobre todo a tomar con calma los retos de la vida.

Agradezco a todos los maestros y coordinadores de la maestría en Desarrollo Humano, por que gracias a ellos pude potenciar mi desarrollo personal.

En especial quiero agradecer a la Dra. Ana Araceli Navarro Becerra, por ser la luz que guió mis pasos en este proyecto, me sentía acompañada y comprendida por ella y por la Dra. Laura Elena García García, quién me ayudó a desarrollar mi rol como facilitadora y confiar en mis habilidades.

Gracias a mis compañeras de maestría, con quienes compartí grandes momentos y heridas de guerra.

También quiero agradecer al Instituto Tecnológico y de Estudios Superior de Occidente por el apoyo otorgado a través de la beca y otros recursos que impulsaron mis estudios durante la maestría.

Muchas gracias a todas aquellas personas que, con una sonrisa, una palabra o un abrazo, me alentaron durante este camino.

Resumen

Este proyecto de intervención se enfocó en los estudiantes universitarios dado que, en el transcurso de su formación quieren descifrar quiénes son; buscan las herramientas que les ayuden en su transición de roles y a tomar decisiones trascendentales en sus vidas. Por lo tanto, los estudiantes necesitan recursos que les ayuden a reflexionar y descubrir sus habilidades y fortalezas, así como las limitantes y conflictos que han de enfrentar en sus vidas. El objetivo de este proyecto fue facilitar autoconocimiento para afrontar el estrés por medio de la pintura como un recurso para autoexplorarse y reconocerse desde un enfoque humanista.

La estrategia metodológica partió de la investigación acción participativa y el método fenomenológico, mientras que, se recurrió a la técnica del taller. Entre los resultados, destaca lo vital que es promover la confianza, autoestima y autocuidado en los estudiantes. También sobresale la pintura como herramienta que les permitió conectar consigo mismos.

Palabras clave: Estudiantes universitarios, Autoconocimiento, Desarrollo Humano, Pintura, Estrés.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN-JUSTIFICACIÓN	1
CAPÍTULO I. IMPLICACIÓN PERSONAL	10
CAPÍTULO II. PROBLEMATIZACIÓN	13
2.1. ACERCAMIENTO A LAS NECESIDADES DE LA POBLACIÓN	19
2.2. Categoría 1. Falta de validación personal con base en el autoconocimiento	23
2.3. Categoría 2. Un tiempo para mí	25
2.4. Categoría 3. Estudiantes que presentan aislamiento social ante el estrés	26
2.5. Categoría 4. Temor a lo desconocido y sus efectos en la salud física y emocional	27
2.6. Categoría 5. La pintura como herramienta para conectar consigo mismo	28
CAPÍTULO III. OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS PARTICULARES, OBJETO DESDE EL DESARROLLO HUMANO	31
CAPÍTULO IV. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	32
4.1. Microensayo acerca de la teoría	32
4.2. El autoconocimiento como objeto de intervención desde el Desarrollo Humano y su relación con la pintura	35
4.3. El autoconocimiento y la pintura en la vida universitaria	38
4.4. Panorama General	41
4.5. Una aproximación al arte y su relación con el autoconocimiento y el estrés	45
4.6. ¿Qué es arte?	46
4.7. ¿Qué es autoconocimiento?	47
4.8. ¿Qué es estrés?	48
4.9. El arte como camino al autoconocimiento	49
4.10. El arte como alternativa ante el estrés, la depresión y la ansiedad	51
4.11. El Desarrollo Humano en el arte	56
4.12. La conformación de la identidad en los estudiantes universitarios	58
4.13. El facilitador y sus facetas dentro del Desarrollo Humano	60
CAPÍTULO V. METODOLOGÍA	68
5.1. Revisión de documentos de intervención	68
5.2. La intervención desde el método de investigación acción participativa	76
5.3. Fundamentación desde el método fenomenológico	80
5.4. Técnica aplicada para la Intervención: Taller	81
5.5. Consideraciones éticas	83
5.6. Población	86

5.7. La intervención en el contexto del COVID-19	86
5.7.1. ¿Qué es COVID-19?.....	87
5.7.2. Medidas de seguridad y perspectiva de la Institución	87
5.7.3. Aislamiento en distintos niveles.....	88
5.8. La virtualidad y el Impacto en estudiantes universitarios	88
5.9.El autoconocimiento en tiempos de pandemia	90
5.10. El reto del facilitador y la creación de nuevas herramientas ante la situación actual	91
5.10.1. Reflexiones en torno al contexto del COVID-19	92
5.11. Plan de acción	93
5.12. Fundamentación del análisis de datos	96
5.13. El método hermenéutico en el análisis de datos	98
5.14. Nomenclatura para referirse a los participantes en el análisis de datos	98
CAPÍTULO VI. RELATO NATURAL DE LA INTERVENCIÓN	99
6.1. Desarrollo y Conformación del grupo	99
6.2. Participantes	100
6.3. Propósitos de las sesiones	105
6.4. D.E.A.S.	107
6.5. Diario de campo	109
6.6. Emociones vividas	113
6.7. Recuento de las principales reflexiones que se hicieron a lo largo del taller	114
CAPÍTULO VII. RESULTADOS	126
7.1. Categoría 1.Redescubriendo ¿quién soy?	127
7.2. Categoría 2. Expresándome para autoconocerme.....	157
7.3.Categoría 3. El estrés y sus efectos en la salud emocional y física en los estudiantes universitarios	182
7.4.Categoría 4. La empatía como aliada del Desarrollo Humano	194
CAPÍTULO VIII. CONCLUSIONES	221
8.1.CONCLUSIONES GENERALES.....	221
8.2.Aportes hacia el Desarrollo Humano	234
8.3.Propuestas de mejoras para futuras intervenciones	238
REFERENCIAS	239
ANEXO 1. Diseño del plan de Intervención	246
ANEXO 2. Material empleado en las sesiones del taller.....	256

ANEXO 3. Recorrido pictórico de las participantes en el taller267
ANEXO 4. Programa de la intervención.....271
ANEXO 5. PLAN DE ACCIÓN272

INTRODUCCIÓN-JUSTIFICACIÓN

Cuando los seres humanos exploran los medios para estudiar una vocación profesional que les ayuden a emprenderse en la vida y es el momento de seleccionar una carrera universitaria, se enfrentan a una fase donde deben tomar decisiones, confrontar la transición de una etapa a otra, de vivir la incertidumbre de lo que seguirá más adelante. Es por esto por lo que, cuando inician sus estudios en la universidad descubren la serie de retos a enfrentar, pero también de logros que pueden alcanzar. Durante la formación universitaria los estudiantes viven una secuencia de conflictos internos que no les dejan fluir en sus vidas, ya que los desconectan de sí mismos y empiezan a distorsionar la identidad que ya había iniciado a trabajar, ante esto algunos encuentran recursos y necesidad de tener un momento de paz para reflexionar y detenerse a sentir para reconocerse. Muchos estudiantes se refugian en diversas formas que promueve el arte, varios consideran a la pintura como una forma de experimentación, donde se desestresan, sobre todo, tener ese momento de reflexión personal que varios han manifestado que necesitan para verse desde otra perspectiva.

El presente trabajo muestra la problematización en torno a la pintura como una herramienta que facilita el autoconocimiento que les ayude a afrontar el estrés y la ansiedad a los estudiantes universitarios, cuyo objetivo fue promover este acercamiento personal por medio de la pintura.

El tema surgió de la experiencia que como docente luego de impartir diversas clases de pintura. De primera mano se ha podido observar cómo la pintura ha fomentado el desarrollo personal en varios estudiantes y la posibilidad de impulsar a aquellos que no se atreven a expresar, experimentar o bien conectar consigo mismos. Para mayor comprensión del tema se realizó un árbol de problemas con el fin de observar mejor las causas y efectos del problema que presenta esta población, que en este caso es la falta de autoconocimiento.

Ante la información obtenida se diseñó una estrategia metodológica con el fin de detectar las necesidades reales que presentan los estudiantes universitarios. Esto contempló el tener un acercamiento a dicha población, para esto se eligió la entrevista semiestructurada por estar enfocada a temas específicos y realizarse a manera de

conversación (Hernández, et al, 2014). El objetivo de este acercamiento fue el indagar sobre cómo la pintura facilita el autoconocimiento en los estudiantes universitarios para afrontar el estrés y la ansiedad que viven. Dichas entrevistas fueron guiadas por temáticas, con el fin de que los entrevistados sintieran la confianza de compartir sus pensamientos y experiencias, de este modo se detectaron algunas problemáticas y necesidades de estudiantes universitarios.

Cada entrevista fue grabada en audio, con el fin de registrar los insumos dados en las entrevistas en un documento con la siguiente información: datos del entrevistado, lugar donde se aplicó la entrevista, las necesidades que se detectaron y la forma de intervención como facilitadora durante la entrevista. Estos datos se vaciaron en un cuadro donde fue posible identificar a partir de las evidencias cuáles fueron las necesidades de mayor relevancia en esta población, así como identificar a qué hacían referencia. Esto con la intención de reconocer las características que integrarían las categorías que acotaron las necesidades principales de los estudiantes universitarios. Cada categoría fue descrita y fundamentada en un documento con datos obtenidos de distintas fuentes electrónicas, entre ellos textos académicos de avances de investigación, estudios estadísticos realizados a estudiantes universitarios y también, se incluyó teoría del campo del Desarrollo Humano.

Las categorías construidas son: 1) La falta de validación personal con base en el autoconocimiento, los estudiantes universitarios comprenden la importancia de cuidarse a sí mismos, reconocen que falta autoexplorarse para voltear a verse a sí mismos y empezar a validar sus sentimientos, 2) Un tiempo para mí, ante el ritmo acelerado de sus vidas, los estudiantes se sienten saturados y con necesidad de desconectarse del resto para reconectarse consigo mismo para escucharse con mayor atención y encontrar bienestar emocional, 3) Presentan aislamiento social ante el estrés y la ansiedad, como una reacción ante el estrés, varios estudiantes prefieren no tener contacto con nadie, ya que sienten gran tensión al enfrentar sus conflictos y buscan un refugio para clarificar sus pensamientos, 4) Temor a lo desconocido y sus efectos en la salud física y emocional, este sentimiento puede aumentar los niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes al grado de que esto repercute en su salud física generando migrañas, colitis, contracturas

musculares etc., pero también afecta en gran medida el estado de ánimo ya que puede conducir a la irritabilidad, depresión, intolerancia etc.; 5) La pintura como herramienta para conectar consigo mismo, visto como una forma de cuidarse a sí mismo. Varios estudiantes se refugian en la pintura, pues empiezan a poner nombre a sus sentimientos, validar sus experiencias, expresarlas, además de descubrir sus fortalezas y habilidades que los puede llevar a un buen desarrollo humano.

Ante estas categorías y necesidades descubiertas, se propuso un taller de pintura en Acuarela, esta técnica fue elegida por ser versátil, accesible y libre para crear. El taller buscó impulsar a los estudiantes universitarios a potenciar su desarrollo humano con ayuda del autoconocimiento a través de diversos ejercicios pictóricos que despierten la creatividad y la forma de percibir y expresar sus sentimientos, con esto lograr encontrar herramientas que les ayude a afrontar el estrés y la ansiedad que viven en este período de formación académica.

Dicho taller contempló emplear distintas técnicas que ofrece la pintura con acuarela al ser una forma de pintura flexible, accesible para todo público y ofrecer alternativas para experimentar con el color y las formas. También se emplearon recursos que faciliten el proceso de cada ejercicio, así como la reflexión y retroalimentación de cada trabajo por medio de la guía de la facilitadora. Se desarrolló en siete sesiones de tres horas cada uno, empezando el 16 de febrero de 2021 y finalizando el 6 de abril del mismo año, se llevó a cabo de manera virtual, ya que, por la situación actual de la pandemia, causada por el COVID-19, se aplicaron las medidas de seguridad implementadas por las autoridades educativas. El taller se llevó a cabo a través de la plataforma ZOOM.

Se conformó el grupo a través de la promoción de éste a través de redes sociales por medio de un flyer, invitando a estudiantes universitarios interesados en trabajar su autoconocimiento a través de la acuarela. Ante esto respondieron varios interesados, quedando siete participantes del género femenino. Se realizaron a lo largo del taller siete pinturas que siguieron un tema y objetivos, diseñados acorde a las necesidades que presentaba la población. También se realizaron ejercicios para trabajar la parte técnica de la pintura, para dar recursos expresivos a las participantes para entrar a su autoconocimiento.

Una vez finalizado el taller, se recopiló la información de la siguiente manera: se realizaron transcripciones de las sesiones, después se seleccionó y organizó la información en una tabla para clasificar los datos para la posterior conformación de categorías que muestran los hallazgos obtenidos de esta intervención. Dichas categorías son:

1) Redescubriendo ¿quién soy?, donde el estudiante tiene un redescubrimiento personal y empieza apreciar la forma en la cual conforma su identidad, esto le lleva a aceptarse a sí mismo y apreciar sus virtudes y defectos, ya que estas conforman su forma de ser e interactuar con los demás.

2) Expresándome para autoconocerme, categoría que muestra cómo la pintura puede ser un medio para impulsar el lado artístico, así como autoconocer el lado humano, ya que a través de diversas pinturas pudieron plasmar sus experiencias y significarlas. Esto les da una forma de relajarse, reflejarse en las pinturas, obtener un medio de comunicación donde crean su propio código visual para expresarse, retarse y rehumanizarse.

3) El estrés y sus efectos en la salud emocional y física en los estudiantes universitarios, esta constante que forma parte de la vida del estudiantes, le brinda información sobre una necesidad por atender, una pausa a realizar y poder reconectarse consigo mismo, al no tomarse conciencia del estrés puede crear daño en el desarrollo personal del estudiante, además de que puede acarrear daños a su salud física, por lo que promover el autocuidado es fundamental, además de tener una actividad o pasatiempo como es en este caso la pintura, que le ayude al estudiante a verse desde otra perspectiva, a tocar con sus sentimientos, validarlos y reconocer la capacidad resiliente que tiene para seguir adelante,

4) La empatía como aliada del Desarrollo Humano, vista como impulsora de la confianza y el acompañamiento que el estudiante necesita durante sus estudios académicos, durante el taller se creó un ambiente de trabajo donde el respeto, confianza y la escucha atenta estuvieron presentes, esto a su vez fomentaron la creación de la empatía artística, donde a través de las pinturas creadas y compartidas en el taller, se pudo llevar este acompañamiento, donde el estudiante se encontró atendido, comprendido y motivado a seguir trabajando su desarrollo personal, si bien la empatía proporciona un espacio donde

la comunicación pudo darse de forma orgánica, dando lugar a experiencias que no sólo beneficiaron el ambiente de seguridad en el taller, sino también el poder verse reflejado a través de las perspectivas del resto del grupo, esto favorece el crecimiento de la autoestima del estudiante así como el nutrimiento de su autoconocimiento.

Una vez desarrolladas estas categorías, se concluye lo siguiente: los estudiantes universitarios continúan conformando su identidad, por lo que es importante promover la confianza, el trabajo del autoconocimiento y autocuidado en ellos, ya que esto beneficia a la conexión consigo mismos. También se concluye los beneficios de la pintura para el autoconocimiento, ya que esta les refleja quiénes son, qué necesidades hay que atender y qué herramientas pueden potenciar. El plasmar las experiencias en las pinturas dan un punto de apoyo para los estudiantes para significar y valorar los aprendizajes que se despliegan de sus experiencias, y al mismo tiempo, encuentran una forma para crear su propio código artístico para comunicar aquello que desean expresar, compartir o comprender, ya que, al apoyarse en los colores, formas y texturas, pueden mostrar visualmente su sentir, así como autorreflejarse, con lo cual se establece un diálogo consigo mismo.

Se destaca también que el principal factor que activa el estrés académico es el tiempo, donde el estudiante puede sentir inseguridad, baja autoestima y frustración. El poder tomar conciencia del estrés, qué lo activa y qué consecuencias trae, puede mostrarle al estudiante la forma de afrontarlo, canalizarlo y trabajarlo.

También se concluye que, a raíz del trabajo realizado en el taller, la empatía artística en el Desarrollo Humano del estudiante fomenta la confianza y acompañamiento que necesita para salir adelante, tanto en el plano académico y personal. Al pintar las experiencias y mostrarlas a los demás, le brinda al estudiante una forma de escucharse a sí mismo y verse desde la perspectiva de los otros, por lo que esta forma de empatía proporciona momentos como el compartir, reconocer, agradecer y comunicar, estos momentos dotaron de calidez y confianza en el grupo.

El documento presente está dividido en los siguientes apartados: se comienza por exponer la Implicación personal, donde se describe la forma en la cual se originó el tema de intervención, así como la conexión personal con el tema. Después se presenta la

justificación, sobre cuan pertinente es desde el Desarrollo Humano, así como los aportes que pueda dar a dicha población a la cual se realizó la intervención. En seguida, se encuentra la problemática de estudio donde se describe el árbol problema, la población a la que está dirigida la intervención y la estrategia metodológica para el acercamiento a las necesidades de dicha población.

Así mismo se describe la aplicación de entrevistas semiestructuradas, de las cuales se obtuvieron datos que fueron sistematizados para generar categorías que ayudaron a identificar tanto los problemas como las necesidades en la población a intervenir. Para dar claridad al proceso también se presenta un relato natural.

En seguida están los apartados que hablan sobre la fundamentación teórica, así como el acercamiento desde el Desarrollo Humano. También se da cuenta de una revisión de documentos acerca de intervención sociales.

Después, se muestra el diseño de la propuesta de intervención, así como la descripción del taller implementado para trabajar el autoconocimiento en estudiantes universitarios. En el último apartado se muestra los resultados del taller, el cual se desarrolla en cuatro categorías donde se muestran las evidencias e información para conocer lo descubierto durante la intervención, en seguida de las categorías se muestra las conclusiones generales, así como los aportes al Desarrollo Humano y propuestas de mejora para futuras intervenciones.

Al final se presentan las referencias bibliográficas que ayudan a respaldar la información proporcionada en dichos documentos, así como los anexos que extienden la información obtenida en las entrevistas, reportes y cuadro de categorías, así como la exposición de pinturas realizadas en el taller.

JUSTIFICACIÓN DESDE EL DESARROLLO HUMANO

Tras analizar este tema con detenimiento y con la intención de impulsar el desarrollo personal en los estudiantes universitarios, el enfoque está situado en emplear la pintura como un medio para impulsar el autoconocimiento.

En la experiencia como docente se ha podido observar el efecto que causa la pintura en estos estudiantes, sobre todo, tomando en cuenta que la clase que se imparte es para estudiantes de todo el campus a nivel licenciatura, por lo que se presentan jóvenes de carreras de contaduría, psicología, derecho, ingeniería, diseño, nutrición, negocios etc., esto vuelve nutritiva la clase ya que se percibe mayor diversidad de puntos de vista y no solo esto, se ha podido distinguir cómo varios alumnos que han elegido la clase con la intención de tener algo distinto a sus carreras, descubren que pueden desarrollar su potencial en otras esferas de su vida como es el mejorar sus relaciones interpersonales con compañeros de escuela o trabajo, tener mayor conexión con la familia, y en el aspecto emocional poder expresar sus sentimientos, por lo que no sólo adquieren una habilidad artística, sino también su capacidad para reconocerse a sí mismos y poder estar con los demás.

Asimismo, este tema tiene un gran vínculo con el Desarrollo Humano, ya que la pintura al ser una forma de comunicación visual fomenta en el estudiante encontrar los elementos que mejor lo ayuden a expresar lo que está viviendo cada día. El estudiante universitario empieza abrir su percepción y se permite vivir la experiencia de tocar sus sentimientos, a explorar su capacidad de actualizarse cada día y darse cuenta de que es el dueño de su guión de vida, lo impulsa a encontrar su propio camino para tener un desarrollo personal pleno. Además, para varios de ellos el pintar adquiere un significado diferente, para algunos es un momento de paz, de desahogo, de meditación y reflexión personal donde se detienen a ver cómo están, ya que algunos se concentran en alcanzar la estética que ofrece la pintura, otros buscan más la experiencia que les da el hecho de aplicar color en una hoja, o bien, ver cómo el pincel se desliza para crear formas.

La maestría en Desarrollo Humano ha brindado herramientas teórico-metodológicas para poner nombre a aquellos conceptos que no eran claros, ya que, al entrar a trabajar en la institución, dan un programa que debe seguirse para que se cumpla lo establecido en el

plan de estudios de la carrera o departamento, pero el estar tan centrados en dicho plan se dejó de lado el bienestar emocional del alumno, pasaba a un segundo plano.

Varios alumnos han expresado que no les importa la nota que alcancen en el curso, les importa más el aprender y el ser una persona más creativa. Así que, viendo este tema desde el Desarrollo Humano, el estudiante podrá vivir, reconocer y trabajar sus sentimientos, en consecuencia, su autoestima mediante el autoconocimiento. Reconocerá las habilidades que puede desenvolver, podrá darle nombre a lo que siente y podrá mirar desde otra perspectiva los conflictos a los que se enfrente y mejorará su relación consigo mismo.

Por estas razones es pertinente este tema, ya que ofrece a los alumnos un espacio para que ellos se puedan desconectar de lo demás para reconectarse consigo mismos, por esto el objeto de intervención es el autoconocimiento, ya algunos alumnos están descubriendo quiénes son o bien cómo pueden llegar a ser ellos mismos, así que la pintura podrá facilitar a los estudiantes a encontrar un sentido a sus vidas, a identificarse como personas únicas, dignas y libres, serán capaces de ser conscientes de su existencia y circunstancias, sobre todo apreciarán la sabiduría organísmica, la cual les impulsará a desarrollar su potencial.

Por lo tanto, los beneficios de la pintura en el autoconocimiento llevan al alumno a tener un proceso de reconocimiento, le puede llevar a validar la experiencia del otro, aceptarse incondicionalmente, crear empatía y ser congruente consigo mismo y los demás (Rogers, 1982). Para algunos alumnos la pintura se ha vuelto una forma de reencuentro con la familia, han expresado cómo la pintura abre vías de comunicación con los papás y hermanos, ya que la familia también acompaña a estos jóvenes en sus pinturas, algunos pintan regalos para la familia, otros para recordar a los familiares que ya han muerto o bien validar lo que siente también la familia y es aquí donde se puede dar entrada a un reencuentro con la familia desde otra visión más cálida y empática.

También debe considerarse que para encausar al estudiante por el camino del autoconocimiento, es necesario un buen desempeño en la facilitación, aportar un clima de confianza y seguridad en el aula, contribuir con paciencia y calma, además de aplicar las tres actitudes del enfoque centrado en la persona que son: la escucha y la empatía,

la consideración positiva incondicional y la autenticidad o congruencia del facilitador, ya que aportando esto, ayudará al estudiante a sentir confianza y podrá abrirse a la relación interpersonal y a la experiencia de tocar sus sentimientos y reconocerlos.

Acercamiento al experto

Para indagar un poco más acerca del autoconocimiento en el campo del Desarrollo Humano, se realizó una entrevista a la maestra Cecilia González, quien, al escuchar el tema, confirmó la pertinencia de este tema considerando que hay mucho de donde cortar para sacar material valioso para del Desarrollo humano, pero marcó énfasis en tener ya definida la población a la cual se le aplicaría el taller. Una vez definido esto, se empezó a direccionar el tema en vías del autoconocimiento, ya que esta será la clave para facilitar el desarrollo personal en los alumnos.

Cecilia proporcionó una lista de libros de consulta para ampliar la comprensión del objeto de intervención, también consideró el tema bien acotado ya que se detectaron una serie de problemáticas que se repiten cada semestre, pero el desarrollo del tema dependerá de la población para ver cuanto más puede delimitarse, sin embargo, sugirió apegar este tema en la línea de Carl Rogers y mantener el Enfoque Centrado en la Persona, ya que puede ser un buen punto de partida, ya que se podrá trabajar más en concreto el tema de las sensaciones, sentimientos y significados que van detectando y generando los estudiantes al momento de explorarse a través de su pintura.

Es importante no perder de vista la cuestión del cambio de percepción, ya que este puede ser otro punto de apoyo para el tema, ya que los estudiantes universitarios que entran al curso o taller, llegan ya con un autoconcepto establecido por ellos, la familia o la sociedad, este va cambiando conforme entran a la pintura, pues van conociéndose más, se van autovalorando y detectando sus habilidades, por la que cambia su percepción de sí mismos, creando aspectos positivos en la autoestima, y este efecto es asombroso de presenciar, ya que se puede ver el entusiasmo en ellos por crear un cambio constructivo.

CAPÍTULO I. IMPLICACIÓN PERSONAL

Es de gran interés el tema de la pintura como una herramienta que ayuda a potenciar el Desarrollo Humano en alumnos de licenciatura, pues puedo apreciar de forma directa como la pintura puede volverse una gran aliada para las personas que buscan un crecimiento personal.

Mi enfoque es con alumnos de nivel universitario puesto que he observado desde mi perspectiva como docente como varios de ellos se encuentran en varias ocasiones con sentimientos encontrados, ya sea por el estrés que cargan en el semestre, el nerviosismo de si van a terminar su carrera a tiempo, miedo por lo que sucederá ya que salgan de la universidad o bien algunos están atravesando por problemas personales o familiares que no les dejan fluir en la carrera, por lo tanto, sin importar que carrera estén estudiando, la pintura puede ofrecer un espacio para ellos, para desconectarse un poco del estrés y reconectarse consigo mismo, es una forma de acompañamiento en su autoconocimiento.

Cuando inicié a impartir las clases de pintura en el departamento del Centro de Promoción Cultural de la universidad, mi propósito era cumplir con el programa establecido y enseñarles a trabajar con varias técnicas. Así fue un rato hasta que me percaté que la pintura puede proporcionar varios caminos al alumno a redescubrirse y ver en sí mismo la capacidad de crecer, explorar sus fortalezas y habilidades. Algunos compañeros de mi área de trabajo me habían comentado sobre el poder terapéutico que tienen las bellas artes, ya sea baile, música, escultura etc., esto me hizo cuestionarme el cómo podría adaptar este efecto terapéutico al ámbito de la pintura, pienso que desde entonces empecé a escuchar más sobre el tema.

Esto hizo que cambiará la forma en la cual veía la pintura y la docencia, por lo que empecé hacer pequeños cambios a la materia, con lo cual obtuve resultados interesantes, por ejemplo, en una entrega de un proyecto parcial de acuarela, les pedí a los alumnos que explicarían sus pinturas para saber qué les impulsó a pintar lo que presentaban, una chica llegó a compartir al grupo que hacía poco que había muerto una de sus mejores amigas y que la pintura era una forma de darle tributo, le costó trabajo expresarlo con palabras, pero la pintura le ayudó a externarlo, se generó buena empatía en el grupo y respetaron su momento.

En otra entrega un alumno de la carrera de Derecho expresó con su pintura lo mucho que disfrutó su niñez, ya que pintó un trompo y un caballo de madera, compartió con el grupo la alegría que le transmitía estos objetos y porque los pintaba ahora, para mí fue una gran sorpresa ya que este chico no era el más expresivo, pero su pintura lo impulsó hablar y encontrar un momento de su vida que le dio felicidad, en otras ocasiones varios alumnos me han expresado lo mucho que les ha ayudado pintar y cómo este también ha servido para conectarse más con sus familias, ya que varias pinturas se transforman en regalos y puede ampliar la comunicación entre ellos.

Por este tipo de experiencias pude darme cuenta de cómo la pintura les estaba ayudando a desarrollar otros aspectos de sí mismos que desconocían o ignoraban, por lo que la clase de pintura se transformó de pasatiempo a una terapia personal, esto ofrece hermosas oportunidades para impulsar el desarrollo de los chicos de universidad, algo que no podía ver plasmado en las clases que impartía en arquitectura, ya que en dichas clases sólo se buscaba generar un producto concreto, pero no involucraba lo que ellos estaban sintiendo o experimentando.

En el tiempo que he trabajado en la universidad he podido ver a varios alumnos que han crecido su autoconcepto, algunos detectan las incongruencias o conflictos que viven, varios llegan a trabajar sus heridas y otros tantos llegan a tomar conciencia de sus sentimientos, empiezan a escucharse a sí mismos, se reencuentran con ayuda de la pintura. Al inicio están nerviosos porque sienten que no pasarán la materia, pero conforme van tomando confianza, descubren que expresan más de lo que ellos imaginaban, esto se convierte en un tema de interés para ellos y es un respiro ante la presión y ritmo acelerado del semestre. Sé de este tema por las experiencias que he vivido en mis clases, además de escuchar a algunos compañeros de la maestría que me han platicado cómo los dibujos ayudan a los niños que son maltratados o están viviendo el divorcio de sus padres, también he leído algunos artículos que hablan sobre el arte terapia aplicado a casos de estrés o baja autoestima, así como otro artículo sobre cómo la creatividad puede ser una herramienta valiosa en el aula de clases.

De forma personal a mí me ha ayudado la pintura a crecer como persona, siempre lo he sentido una forma de comunicación clara y honesta, me considero una persona seria,

pero sí llego a comunicar lo que siento y pienso. He podido compartir esto con mis alumnos y esto les motiva para que ellos también puedan expresarse, ya que se puede saber mucho de una persona al observar su pintura. He visto muchos beneficios en la pintura como es la de fomentar confianza, aumenta la autoestima, ayuda a disminuir el estrés, da un espacio para identificar los conflictos y ver la forma de abordarlos, así como encontrar la manera de definir su identidad, esto lo he podido ver en mis alumnos y en mí.

Considero este tema pertinente para mi trabajo de obtención de grado, ya que puede brindar a los jóvenes de licenciatura, un momento de reflexión personal, determinar qué quieren hacer después de la universidad, les ayudará a clarificar las decisiones que estén tomando y puede dar un espacio para trabajar esos momentos de estrés, confusión o conflicto que se pueden ir presentando al final de la carrera. La pintura puede ser una forma de alimentar su pozo como decía San Ignacio de Loyola, entre más nos conozcamos a nosotros mismos, estaremos más conscientes de nuestras heridas y recursos para poder modificar lo que sea necesario para sanar y desarrollarnos como personas plenas.

Puedo decir por experiencia propia que, cuando estaba estudiando la carrera de arquitectura, tuve momentos de mucha tensión y duda, pensé que erraba mi elección de carrera, sentía que no daba el ancho o no tenía lo que se necesitaba para ser arquitecta, sin embargo, a la mitad de la carrera pude tomar varias clases relacionadas a la pintura y esto me mantuvo con una postura positiva y me hizo recordar que mi primer sueño de profesión era la de ser artista. Por lo tanto, retomo este sueño gracias a las clases que imparto de pintura, es por esto por lo que pienso que la pintura aplicada en algún punto de la universidad puede dar buenos resultados y aportar a un ambiente saludable en el campus y fuera de él.

Considero que funciona mejor para los alumnos que están por terminar sus carreras, ya que les da un espacio y tiempo para reflexionar cuánto han recorrido y se preparan con buena actitud ante lo nuevo que van a experimentar con un nuevo rol en sus vidas.

CAPÍTULO II. PROBLEMATIZACIÓN

Antes de hablar de la descripción del tema y la forma en la cual se trabajó la problematización, es importante conocer lo que implica *problematizar*. La palabra problematizar proviene del griego, del prefijo *pro* (hacia delante), *blema* (lanzamiento) y *izein* (convertir en). La palabra problematizar significa “convertir en cuestión que se lanza adelante para analizar y solucionar (problematizar, s.f).

Por lo tanto, problematizar comprende la acción que implica pasar de un tema de interés e implicación personal a uno social. Es necesario contextualizar el problema acotado con el fin de indagar sobre los datos que proporcionarán las distintas formas de encontrar cambios y alternativas que ayuden a la solución del problema localizado. Esta solución comprende el acercamiento al contexto o población involucrada, sin olvidar la implicación personal que originó la problematización.

La problematización en intervención busca acercarse a las necesidades de la población con bases humanistas-existenciales. Dicha problematización en el campo del Desarrollo Humano requiere poner en práctica las habilidades facilitadoras que contribuyan a generar un ambiente de confianza donde las personas se sientan en un espacio seguro y pueda dar lugar a su desarrollo personal y social (Gómez, 2020).

En este tema en cuestión, el problema está centrado en estudiantes de universidad que no poseen las herramientas que necesitan para favorecer su autoconocimiento para poder afrontar el estrés y la ansiedad. El enfoque está en esta población ya que están viviendo una transición importante, donde iniciarán a tomar una serie de decisiones en el transcurso de sus vidas como universitarios. Puede ser una etapa que genere en el estudiante una serie de dudas sobre su elección de carrera, de cómo se visualiza al terminarla, si podrá con las presiones que puede exigir la universidad en la cuestión académica, además de que ahora verá el concepto de la responsabilidad desde otro ángulo, debido a que su rol a desempeñar ha cambiado, de él dependerá si su rendimiento académico va de acuerdo con la expectativa que indica la institución.

Por lo tanto, esta cadena de situaciones puede generar en el estudiante síntomas de estrés y ansiedad, estos pueden bloquear o nublar el camino del estudiante no sólo en la

universidad, sino que también llega afectar a otras membresías a las que pertenece, como es la familia, amigos, trabajo, pareja etc.

En el transcurso de esta observación del problema, surgieron una serie de interrogantes a tomar en cuenta, como son: ¿Qué sucede emocionalmente con los estudiantes en esta etapa de su vida y cómo acompañarlos? ¿cómo repercute no tener un momento de autoconocimiento en esta etapa de sus vidas? ¿por qué trabajar con autoconocimiento y no con otro objeto de intervención? ¿Por qué necesitan la pintura y no otra forma de arte? ¿Por qué algunos les cuesta verse a sí mismos?

Sin embargo, el problema se puede ver manifestado también desde su actitud, algunos se pueden mostrar inquietos pues quieren trabajar y terminar rápido sus actividades; otros se muestran agresivos, pues se frustran de que las cosas no salgan como esperaban; otros se manifiestan más callados, se ven con expresiones tristes o desanimados, se sienten poco valorados y nerviosos, por lo tanto, les cuesta trabajo tomar decisiones o bien expresar lo que sienten. Otra forma en la que se ve reflejado el problema es en la parte académica, algunos estudiantes empiezan a tener notas bajas, el interés disminuye o lo consideran muy pesado en comparación a lo que habían vivido en la preparatoria. Por último, el problema se puede ver reflejado también en las relaciones interpersonales, ya que, en algunos estudiantes, su forma de comunicación no es óptima, en otros la comunicación se puede mostrar pobre, pues no se animan a expresar lo que sienten o tienen miedo a ser juzgados.

Para comprender mejor este problema en los estudiantes universitarios, se hablará de las posibles causas que puede generar la ausencia de autoconocimiento:

-Problema de identidad: los estudiantes continúan trabajando su identidad, tienen una autoimagen de cómo terminaron la preparatoria, pero ahora se ha creado también una proyección de lo que serán al finalizar sus estudios, en este punto el conflicto puede darse, ya que ambas imágenes no compaginan o bien su identidad se va distorsionando, lo cual puede causar que se desconecten de sí mismos, esto conlleva a perder de vista los recursos con los cuales cuenta para su desarrollo, por lo que el primer semestre de la carrera puede ser confuso y angustiante para los estudiantes.

-Inconformidad en la selección de carrera: Algunos estudiantes pueden experimentar un sentimiento de duda, empieza a cuestionar si esta selección fue por cuenta propia, si les traerán satisfacciones personales, o bien si la selección fue influenciada por la familia, ya que ésta probablemente le ha sugerido o bien obligado a tomar determinada carrera por tradición familiar o por ser una carrera que le puede garantizar un buen sustento económico en su futuro. Esto puede crear algo de desorientación en los estudiantes por no saber si seguir con dicha carrera o cambiarla.

-Alta carga de trabajo en la universidad y poco tiempo para desempeñarlas: Los estudiantes pueden llegar a sentirse inadecuados para la carrera, ya que pueden tener una alta carga de materias en su semestre, lo cual genera un miedo a que el tiempo no sea suficiente para trabajar cada materia, esto puede crear una insatisfacción en su rendimiento académico, lo cual puede llevar los estudiantes a sentirse frustrados por no alcanzar la expectativa académica.

-Problemas personales: A pesar de que están en una etapa que exige estudio y dedicación, hay otros factores entorno a sus vidas que demandan también atención, algunos estudiantes pueden estar viviendo problemas de carácter familiar, donde probablemente la relación no beneficie al estado de ánimo de los estudiantes, por ejemplo, algunos han manifestado el conflicto de tener que cumplir la expectativa que ya tiene asignada la familia para ellos.

Otra vertiente que tiene esta causa es que también por la enfermedad de algún familiar, forme en los estudiantes un conflicto interno, que les haga despegarse de los estudios por apoyar al familiar. Hay otra secuencia de situaciones que se desprenden en la cuestión personal como son los estudiantes que ya tienen hijos o que están viviendo un embarazo en este período, en ambos cambia su percepción de sí mismos y los lleva a madurar más rápido ciertos conceptos, como son los de ser papá y aún estudiante, ver la situación económica, etc. Otro problema que pueden estar viviendo es que son víctimas del acoso o la discriminación, esto repercute enormemente en su autoestima.

-Problemas económicos y laborales: Existen varios estudiantes que trabajan para pagar sus estudios, lo cual puede causar desesperación y tensión por la cuestión de cubrir dichos gastos y a la vez cumplir con la demanda académica de la institución. Por lo que

pueden llegar a sentir presión por pagar deudas o administrar el dinero para pagar cuentas que sustenten su vida. Esto los lleva a verse desde otro enfoque, ya que comprenderá desde otra dimensión el valor de la Responsabilidad o lo que esto implica en otros sectores de su vida. Por lo tanto, estos estudiantes también pueden tener problemas laborales, ya que se percatan que el dinero no es suficiente y la demanda de trabajo es mayor, puede crear roces entre compañeros de trabajo y jefes, aumentando los niveles de enojo y frustración en los estudiantes, esto no sólo será evidente en su trabajo, sino también en la escuela.

-Incomodidad por el contexto: Esto puede verse más claro en estudiantes foráneos, ya que, al cambiar de residencia, tienen que adaptarse no sólo al lugar, sino a enfrentarse al choque cultural que están viviendo, más lidiar con el hecho de que están sin sus familias, esto puede generar desconfianza y sentir un nivel de vulnerabilidad alto, pueden llegar a sentirse solos.

-Adicciones: En este punto, algunos estudiantes que han sufrido de una adicción pueden mostrar ansiedad, ya que algunos pueden abusar de ciertas sustancias que piensan que les ayudará a tranquilizarse, mientras que el efecto sea otro. También puede darse el caso que alguno familiar está atravesando por un problema de adicción, lo cual afecta el estado emocional del estudiante y su familia, ya que sienten que la membresía de la familia se va desmoronando, sienten inseguridad, algunos se sentirán avergonzados, otros abandonados o ignorados por su familia.

Estas causas generan en el estudiante una serie de sentimientos y sensaciones, que no comprenden en su totalidad o bien le produce una forma de vida llena de preocupaciones. Por lo tanto, es importante también conocer las posibles consecuencias o efectos que puede crear este problema en los estudiantes universitarios:

-Poca autoexploración emocional: Los estudiantes que se abruman y se enfocan en exceso en sus estudios, puede llevar a perderse a sí mismos, ya que se dejan al último en la lista de prioridades, esto ocasiona que se desconecten de sí mismos, ignorando o devaluando sus sentimientos, esto puede generar un sentido de inseguridad en sus personas, les puede resultar difícil aceptarse como son y por lo tanto les costará trabajo reconocer las habilidades y recursos que poseen.

-Problemas psicológicos y emocionales: En algunos estudiantes es posible que ya hayan identificado el sentimiento que están experimentando en su momento, pero tal vez expresarlo les resulte también tarea difícil, por lo tanto, su autoestima se puede ver afectada por no validar lo que sienten y viven. Hay estudiantes que sienten depresión, irritabilidad, angustia, sin motivación, saturados o con pánico, son síntomas que pueden mostrar una necesidad a satisfacer, por lo tanto, necesitan herramientas que les ayuden a clarificar lo que viven, expresarlo como lo están experimentando y como esto les ha bloqueado para desempeñarse.

-Problemas de salud física: Junto con los posibles problemas emocionales o psicológicos, estos pueden manifestarse a través del cuerpo, ya que los estudiantes que sienten frustración tal vez evoquen a una migraña o problema estomacal. Otros sentirán cansancio crónico, pues el estrés puede llegar a tensionar los músculos. Para otros que viven con incertidumbre, puede causar insomnio, se les pueden bajar las defensas por descuidar su cuidado personal. En otros puede causar desorden alimenticio y desencadenar que algunos estudiantes abusen de ciertos fármacos para aliviar sus malestares, esto puede gestar una adicción.

-Desertar en los estudios: Los estudiantes que se abruman de la carga académica, buscan desertar ya sea por un corto periodo para retomar la carrera con otra perspectiva, en otros, se darán cuenta que la carrera elegida no fue la ideal y buscan cambiar de carrera. Esto bien puede desencadenar un conflicto en la familia, puede también llevar a que los estudiantes duden de sus habilidades o su capacidad de lograr algo en su vida.

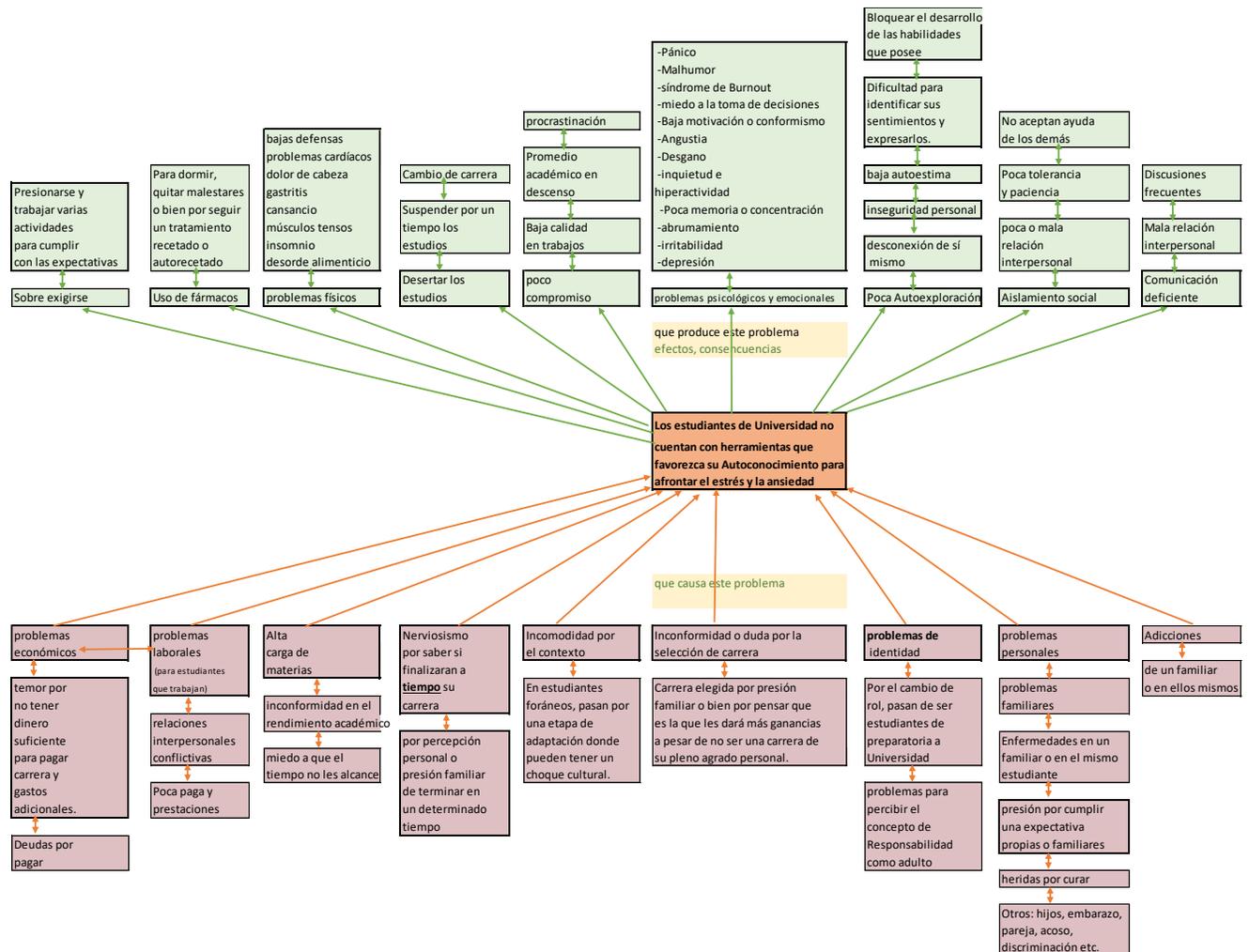
-Poco compromiso y sobre exigencia: Esto no sólo se aplica al ámbito de la universidad, sino también en el aspecto personal, ya que los estudiantes que sienten presión o ansiedad sentirán que están saturados, es probable que sus notas sean bajas y desistirán de seguir luchando, por lo tanto, su motivación de aprender y sacar buenas notas, baja, tienden a ser estudiantes indecisos y tienden a postergar sus actividades. Pero ante esto también existen los estudiantes que se exigen de más, ya que tiene una expectativa de sí mismos a alcanzar, no les importan saturarse de trabajos, pero van descuidando su bienestar personal, esto también puede desencadenar, que, al momento de no alcanzar la expectativa, llega a deprimirse y enjuiciarse duramente por no haber alcanzado la meta.

-Aislamiento social y comunicación deficiente: Algunos estudiantes al experimentar ansiedad, no son muy tolerantes hacia los demás, su paciencia disminuye, pues quieren soluciones rápidas, por lo tanto, las relaciones interpersonales no podrán fluir y algunos terminarán en discusiones por la falta de empatía que pueden llegar a experimentar, pero por querer que los demás comprendan rápido su sentir.

Estos efectos y otros más repercuten en la vida de los estudiantes universitarios, ya que están creciendo en una etapa nueva, no sólo formándose profesionalmente, sino, una persona más humana, varios se pierden en este inter por el ritmo acelerado que puede mostrar la vida de universitario, y a veces requieren de un tiempo de autorrecuperación, detenerse a verse a sí mismo y ver que lo sienten y que quieren de sí mismos en esta etapa.

Varios estudiantes sufren de estrés y ansiedad, pero algunos aún no saben cuál es la mejor forma de combatirla de acuerdo con su perfil e historia de vida que tienen. Es por esto por lo que necesitan herramientas para retomar el autoconocimiento, para que sepan quiénes son, para dónde van y qué se necesita para llegar a dicha meta.

La siguiente imagen muestra el árbol de problemas que se construyó para observar con detenimiento la estructura del problema a intervenir.



2.1. ACERCAMIENTO A LAS NECESIDADES DE LA POBLACIÓN

El Desarrollo Humano ha brindado a través del tiempo una amplia variedad de herramientas que puede impulsar al individuo a buscar y trabajar en su desarrollo personal. En este proyecto, la intención es impulsar el desarrollo personal en los estudiantes universitarios empleando la pintura como un medio para facilitar el autoconocimiento de manera que, puedan afrontar el estrés y la ansiedad que viven en este periodo de sus vidas. Para comprender más su alcance es fundamental partir de las necesidades de esta población.

Para llevar un proceso organizado y claro, fue necesario tener una guía para acotar más el tema de intervención a una población, el cual consiste en el desarrollo del

autoconocimiento en estudiantes de último semestre de universidad a través de la pintura. Este documento está dividido en dos partes: 1) el acercamiento a las necesidades de la población y 2) la sistematización de la información.

1. Acercamiento a las necesidades de la población

Se realizaron entrevistas a estudiantes de una universidad privada. Se eligió la técnica de la entrevista semiestructurada por partir de temas específicos (Hernández, et al, 2014). Esta técnica permitió obtener insumos a través de la narrativa que ofrecieron los entrevistados a manera de una conversación, guiada por preguntas abiertas, con el fin de que los entrevistados sintieran la confianza de compartir sus pensamientos y experiencias, de este modo el acercamiento no sólo se enfocó a un tema determinado, sino en conocer un poco más las necesidades que desean ser trabajadas o que faltan por tratarse.

Para ello, se eligió a los estudiantes de una clase de pintura y que actualmente estuvieran cursando el último semestre de la carrera, dado que es el período de transición donde los estudiantes cambian su rol a desempeñar en la vida y sus perspectivas van cambiando acorde a dicho cambio. A partir de las respuestas que presentaron, se observaron una serie de necesidades que se fueron organizando en categorías con el fin de comprender la raíz del problema de cada necesidad y así observar la forma de facilitar un acompañamiento a dichos estudiantes. El objetivo que se buscaba en este acercamiento fue el indagar sobre cómo la pintura facilita el autoconocimiento en los estudiantes universitarios para afrontar el estrés y la ansiedad que viven en su último semestre de la carrera. Enseguida, se muestran los temas que guiaron la guía de entrevista. Las preguntas fueron un apoyo para saber cómo se indagarían los temas.

Tabla No. 1 Temas y preguntas para el acercamiento a las necesidades de la población

Tema	Cómo lo voy a preguntar
Autoconocimiento	¿Consideras importante cuidarte a ti mismo? En general, ¿qué haces para cuidarte a ti mismo? Y cada cuándo lo haces.
Estrés	¿Qué situaciones te provocan estrés? ¿En qué/cómo te afecta el estrés en tu vida? ¿Cómo te cuidas en situaciones de estrés? ¿Qué haces para evitar el estrés?
Ansiedad	¿Qué situaciones te causan ansiedad? ¿En qué/cómo te afecta la ansiedad en tu vida? ¿Cómo te cuidas en situaciones de ansiedad? ¿Qué haces para evitar la ansiedad?
Pintura	¿Considerarías a la pintura como un medio para reducir el estrés o la ansiedad? ¿Cómo? Cuéntame... ¿Qué beneficios has encontrado en la pintura? ¿Qué has descubierto en ti por medio de la pintura?

Fuente: elaboración propia.

Una de las entrevistas se realizó en un espacio cerca del salón de pintura, el resto fue por medio de videollamadas, dichas entrevistas fueron grabadas en audio para posteriormente realizar una transcripción. Los entrevistados fueron los siguientes:

Tabla No. 2 Presentación de estudiantes entrevistados

Número de entrevistado	Pseudónimo	Edad	Género	Carrera
1	E.1	21	Femenino	Ingeniería en Biotecnología
2	E.2	21	Masculino	Comunicación y Arte Audiovisuales
3	E.3	21	Femenino	Licenciatura en Arquitectura
4	E.4	23	Masculino	Licenciatura en Derecho
5	E.5	23	Femenino	Licenciatura en Derecho

Fuente: elaboración propia.

Para tener un acercamiento óptimo con esta población se creó un ambiente de confianza, donde se mostró comprensión empática, se puso en práctica la escucha atenta y la paciencia para estar con el otro, se puso atención al lenguaje corporal del entrevistado, así como su expresión facial para comprender mejor su estado de ánimo y cuidar la forma en la cual se formulaban las preguntas. No se perdió contacto visual para que el

entrevistado se sintiera acompañado, también se empleó el parafraseo para confirmar algunos datos.

Fue importante dar el tiempo necesario para que expresara cuanto necesitara, ya que en ciertos puntos se detenían más o extendían sus respuestas, pues estaban cayendo en cuenta de muchas cosas que no se habían detenido a explorar. La experiencia que se vivió en estas cinco entrevistas fue muy nutritiva, ya que se comprendió el estado de ánimo de cada estudiante y conocer más sobre sus vidas, el desempeño en este proceso fue muy bueno, ya que se dio la confianza para que pudieran compartir sus experiencias, se sentía más una conversación que una entrevista.

Al aplicarse esta estrategia, se pudo percibir mejor el problema que hay presente en esta población, ya que, a partir del árbol de problemas, hay varios supuestos que se confirmaron al realizar las entrevistas y en otros dio información que no se había contemplado, lo cual amplió el panorama para observarse este problema desde distintos ángulos. Gracias a los pasos dados, se pudo llegar a los resultados que respaldan la pertinencia de este tema a tratar, pero también a reafirmar que esta población también es vulnerable y que necesita atención, además de distinguir lo valioso que es el contacto con los demás. Fueron notables los deseos de crecer como personas, a veces en su camino podrán existir obstáculos, pero hay una energía y disposición que los mueve a buscar sus propios crecimientos personales.

2. Sistematización de la información

Después de diseñar la estrategia metodológica y de aplicar las entrevistas, en este apartado se describe la ruta que se siguió para la sistematización de la información. Las entrevistas a los estudiantes fueron grabadas en audio para su posterior transcripción. Asimismo, se elaboró un registro de entrevista-observación con la siguiente información: datos del entrevistado, lugar donde se aplicó la entrevista, las necesidades detectadas y observar las sensaciones que se desprendieron al facilitar durante la entrevista.

Las transcripciones de las entrevistas se vaciaron a un cuadro donde fue posible identificar a partir de las evidencias cuales fueron las necesidades de mayor relevancia

en esta población, así como identificar a qué hacían referencia, esto con la intención de identificar las características que integrarían las categorías. Con la información de las entrevistas se construyeron 5 categorías, para poder profundizar en cada documento que se escribió posteriormente, describiendo cada categoría para englobar la información y fundamentarla con datos obtenidos de distintas fuentes electrónicas, entre ellos textos académicos de avances de investigación, estudios estadísticos realizados a estudiantes universitarios y también, se incluyó teoría del campo del Desarrollo Humano. Para citar a los entrevistados en el documento de Construcción de categorías y con la intención de resguardar sus identidades se empleó la siguiente nomenclatura: se comenzará con la E de entrevistado, se continúa con el número de entrevista y el año en que se aplicó, ejemplo: (E. 1, 2020).

Las siguientes categorías ilustran los puntos clave para comprender la función que desempeña la pintura para promover el Autoconocimiento y así poder impulsar el Desarrollo Humano en ellos.

Tabla No. 3. Categorías luego del acercamiento a las necesidades de la población

Categoría 1	Falta de validación personal con base en el autoconocimiento
Categoría 2	Un tiempo para mí
Categoría 3	Estudiantes que presentan aislamiento social ante el estrés y la ansiedad
Categoría 4	Temor a lo desconocido y sus efectos en la salud física y emocional
Categoría 5	La pintura como herramienta para conectar consigo mismo

Fuente: elaboración propia.

2.2. Categoría 1. Falta de validación personal con base en el autoconocimiento

Algunos entrevistados expresaron que su autoestima fue cambiando en el transcurso de sus estudios universitarios, algunos reconocen que al inicio de la carrera se sintieron perdidos, no podían definir su identidad y les costaba reconocer sus propios sentimientos, esto lo podemos ver en este relato: “Sí considero importante cuidarme a mí misma [...]antes no me atendía, sí sacaba notas altas, pero anímicamente me sentía muy mal, cansada y estresada” (E.1, 2020). Por lo tanto, ellos pueden ver su autoconcepto y como

este se ha estirado con el fin de seguir adaptando situaciones y experiencias que les ayuden a ser la personas que buscan ser, como lo menciona Herrán (2004), que el conocer el autoconcepto puede ayudar como una forma de impulsar el autoconocimiento en las personas. Por lo tanto, ellos al validar quiénes son y el significado que va adquiriendo sus sentimientos, los lleva a valorarse más, a quererse más y esto impulsa el ejercicio de autoconocerse mejor a través de sus experiencias.

Varios estudiantes encontraron recursos que les ha ayudado a autoconocerse, algunos coinciden que el arte les permitió ver otra faceta de sí mismos, como reflexiona Guadiana (2003), al señalar que, quien decida emplear las artes expresivas, sabe que es una forma muy eficaz para que puedan identificar sus sentimientos, esto es lo principal en la experiencia del autoconocimiento, el poder darle un nombre a lo que sienten y como esto tiene tal significado en sus vidas.

Se puede detectar entonces, que al no atenderse a sí mismos desataba una serie de efectos como inseguridad, dificultad para tomar decisiones, estrés, nerviosismo y por lo tanto desconexión personal. Algunos de los estudiantes entrevistados han podido llevar un proceso de crecimiento personal, al grado de que al definirse a sí mismos, no les da dificultad describirse y también otra cosa por destacar, es que saben que las relaciones interpersonales son esenciales para su desarrollo humano, pero que sí no se han detenido a verse a sí mismos, entonces el ver a los demás, será una labor complicada y a veces frustrante.

Algunos estudiantes se apoyan en los recursos que han visto que les dan resultados, hay quienes se resguardan en el ejercicio y la meditación para explorarse, hay quienes se encuentran en el arte, ya que sienten un acceso más libre para expresar lo que sienten y esto valida lo que van experimentando. Por esto, es importante la consciencia del individuo, ya que cada experiencia que va viviendo, lo va registrando, pero también le va dando una razón de ser, se da cuenta de quién es y qué es lo que quiere de sí mismo, por lo tanto, el autoconocimiento va creciendo en la medida que van validando lo que siente.

2.3. Categoría 2. Un tiempo para mí

Ante el ritmo acelerado que vive un estudiante de universidad y que sobre todo está por terminar sus estudios, puede saturar mucho la forma de vida en este punto de la historia del estudiante, lo cual puede crear una serie de consecuencias que pueden afectar no solo su rendimiento académico, sino también su salud emocional y física. Los estudiantes que están laborando y estudiando a la vez sienten un agotamiento alto que sube el nivel de estrés o ansiedad en sus vidas. Como lo menciona una estudiante: “Me percibo como muy controladora y me cuesta trabajo delegar trabajo, me gana la desconfianza de que mi equipo [...] no cumplan de forma eficiente lo que se les está solicitando” (E.3, 2020).

Ligado un poco a la categoría anterior, para que el autoconocimiento se pueda dar, es necesario tomar un tiempo dentro de la agenda que lleva cada persona en su vida y es por eso por lo que, algunos entrevistados manifestaron que el tener un tiempo para ellos mismos es esencial, ya que les ayuda a tener un bienestar personal, es un respiro y es su momento. Es posible que estudiantes que trabajan en el ámbito laboral y académico, hayan podido apreciar más el valor que tiene el darse un tiempo.

Se puede observar una necesidad a escucharse con mayor atención. Y es por esto, que, a pesar de tener agendas llenas, se dan un espacio pequeño para poder conectarse a sí mismo, si bien es un desconectarse de los demás para poder escucharse con mayor atención. Aunque para algunos puede ser una labor un tanto difícil pues hay quienes viven con la tensión en su vida y no les resulta tan fácil soltar para vivir la experiencia, reconocen que necesitan un espacio, un tiempo, pero tampoco no quieren descuidar el resto de las cosas que giran en su vida, sin embargo el reconocer que se necesita un espacio para sí mismo, es un gran paso que conduce autoconocerse y alimentar la autoestima que a veces por los conflictos escolares o del trabajo puedan bajar el porcentaje de éste, y es por esto que un tiempo para sí mismo es trascendente en la búsqueda del bienestar emocional.

2.4. Categoría 3. Estudiantes que presentan aislamiento social ante el estrés

Como una reacción ante el estrés, algunos estudiantes prefieren no tener contacto con nadie, hasta que sientan que tienen de nuevo el control en sí mismos. Los estudiantes universitarios que se abruma o sienten la presión, buscan recursos donde pueden trabajar esta tensión, pero algunos no cuentan con algún recurso inmediato y su mejor opción es aislarse. Varios no le dan el significado o valor que merece, y prefieren darle tiempo al estrés a que vaya bajando, hasta que deciden dejarlo de lado.

Al respecto, en la Consulta estatal de la Federación de Estudiantes Universitarios (FEU) de la Universidad de Guadalajara (U de G) muestra que, en Universitarios de Jalisco, el 33% muestra pánico sin motivo bastante más de lo habitual, por lo que sí es una cifra significativa, muchos pueden experimentar pánico, pero no lo expresan o no detectan qué es en realidad. Algunos no lo comunican como hace referencia Vargas, al apuntar que el 25% de los estudiantes no manifiestan estrés o ansiedad por temor que esto llegue a perjudicar su ámbito académico (Vargas, 2018).

Algunos estudiantes entrevistados en la universidad privada expresan que ante los conflictos prefieren aislarse por temor a preocupar a sus familiares o bien tener conflictos con los mismos miembros de la familia, otros porque no les gusta ser criticados por los demás y en un caso, una estudiante expresó que tiene ansiedad social y que esto le lleva a encerrarse, ya que siente como refugio su casa.

Aunque el porcentaje pareciera ser bajo, es un tema importante, ya que, si un 25% de la población de estudiantes no hablan del estrés que sienten, es probable que el porcentaje sea más grande de lo que se registra, ya que algunos estudiantes entrevistados en ciertas situaciones prefieren aislarse para no hablar del conflicto que viven en su momento, y en algunas ocasiones algunos buscan desligarse del resto del grupo, por estar viviendo un conflicto personal, familiar o académico.

Por lo tanto la necesidad a tener aislamiento social es un factor que puede detener el desarrollo personal de cada estudiante, ya que otros entrevistados expresaron lo benéfico que les ha resultado el estar en contacto con los demás, ya que les ha ayudado a clarificar sus pensamientos, a sentir la empatía y validación de los demás, se sienten

comprendidos y sobre todo escuchados, es como lo menciona Méndez (2005) al afirmar que las relaciones con los demás puede ser un gran lugar para aprender a ser libres. También en la Consulta estatal de la FEU muestra que, en Universitarios de Jalisco, el 39% están satisfechos con sus amistades en la encuesta del bienestar, lo cual se aprecia en este relato: “[...]me ayudan mis compañeros de pintura y me siento acompañada, no me gusta estar sola y la clase de pintura me ha dado lugar para convivir de forma tranquila” (E.5, 2020).

2.5. Categoría 4. Temor a lo desconocido y sus efectos en la salud física y emocional

El temor a lo nuevo o lo desconocido es un sentimiento que varios estudiantes entrevistados han expresado como un factor que genera diferentes efectos como son estrés, miedo, ansiedad o agobio. Según la Consulta estatal de la FEU muestra que, en Universitarios de Jalisco, el 37% muestra bastante agobio, más de lo habitual. Algunos entrevistados les agobia sus notas académicas, el no saber que será de ellos después de la carrera, si triunfaran en la vida, si tendrán estabilidad económica etc., toda esta incertidumbre afecta su estado de ánimo y es aquí donde el malhumor y la actitud negativa se hace presente, como lo expresa uno de los estudiantes entrevistados: “Cuando me preocupo me da colitis [...] me pone de mal humor y esto hace que ponga de malas con los demás[...]creo que yo también me predispongo a lo malo y me empieza a doler la cabeza, [...]” (E.5, 2020).

Según Consulta estatal de la FEU muestra que, en Universitarios de Jalisco, el 15% muestra malhumor más de lo habitual, claro que el malhumor puede tener diferentes orígenes, pero es un porcentaje que demuestra que este estado de ánimo es perceptible y que afecta mucho a los universitarios, tanto los que inician su carrera como lo que ya van a terminar.

Otro efecto que describen los estudiantes es que afecta su salud física, ya que en algunos se transforma en dolor de cabeza constante, en otras colitis, otras contracturas en

distintas partes del cuerpo, para otros surge la necesidad de liberar tensión a través del tabaco, sintiendo que con esto la ansiedad va disminuyendo. Si bien, de acuerdo con la consulta estatal realizada por la FEU, el 43% de los jóvenes entre 15 y 18 años empiezan a consumir tabaco en esas edades, lo cual se sitúa en la transición de preparatoria a universidad, lo cual puede demostrar que el cambio de etapa genera mucha ansiedad, ya que de nuevo está presente el temor a lo desconocido, pero ahora ante qué carrera deberían estudiar, si es la mejor opción, si podrán pagar la carrera, si podrán con las exigencias académicas etc.

Hay otro dato interesante a rescatar, algunos de los estudiantes entrevistados expresaron que al estar laborando y estudiando sienten el temor a lo desconocido, esto les han causado problemas en el trabajo, ya que recién están adquiriendo experiencia en su ámbito laboral, sienten gran estrés el no poder resolver los conflictos que surgen en el trabajo ya que la responsabilidad se hace presente y esto crea un peso sobre sus hombros, reconocen que cada acción que toman, tiene un efecto y consecuencia, por eso el temor a cometer errores en este plano.

El no saber o el temor a lo desconocido puede ser algo natural en el ser humano, sin embargo, surge la necesidad de expresarlo, ya que esto ayuda mucho a validar ese sentimiento que se experimenta y que puede conducir a explorar el cómo se siente una persona ante esto y cómo expresarlo, sobre todo qué hace para que este temor no afecte en gran medida a su salud tanto física como emocional.

2.6. Categoría 5. La pintura como herramienta para conectar consigo mismo

Ante el ritmo acelerado y pesado en la última etapa de los estudiantes de universidad, sienten que se han desconectado de sí mismos, ya que su enfoque está en terminar sus estudios, los lleva a dejarse en último lugar, lo cual puede producir una serie de inseguridades, que acumulen frustraciones, que sientan que el estrés domina sus vidas. De ahí surge la necesidad de reconectarse a sí mismo.

Algunos estudiantes entrevistados reconocen que la pintura es una herramienta que les ha ayudado a verse desde otra perspectiva, a relajarse y sobre todo han encontrado en la pintura una forma de expresión, donde no sólo hablan de lo que hay alrededor de ellos sino también quienes son en dicho contexto. Se coincide con Guadiana (2003) quien sostiene que la pintura es una herramienta fuerte para llegar al autoconocimiento, ya que lo que pintan es un reflejo de lo que uno no ve, pero siente. Esto se puede ver en el siguiente relato: “Siento que reflejo mucho lo que siento en mis pinturas, me ayuda analizarme a mí misma, ya que sólo estamos el pincel y yo, interactuando” (E.3, 2020).

Así que, también la pintura se puede volver un medio terapéutico de curación de heridas personales, ya que hay un trabajo personal en cada cuadro que se realiza, no sólo va comprendiendo el funcionamiento de una técnica, sino también es meditar sobre lo que se va a pintar, y la expresión de esta hablará mucho de su autor. Bien lo menciona Méndez (2005), que, si hay un ambiente seguro, el acceso a la conciencia será posible, encontrando datos que sean óptimos para que se puede desarrollar la personalidad de un individuo.

Esto puede reforzar los descubrimientos que han tenido los estudiantes al momento de pintar, ya que encuentran habilidades que desconocían tener, ven la capacidad de crear, encuentran un momento de tranquilidad donde la ansiedad y el estrés pueden ser trabajados, reconocen los conflictos que viven y los ven desde otra visión para encontrar por su cuenta sus propias respuestas. Así lo expresó un entrevistado con respecto a la pintura: “puedo ponerme en contacto conmigo mismo, siento que el pintar calla mi mente y es cuando encuentro un rato para mí mismo. Me ha ayudado a reconocermé a mí mismo [...]. El arte me rescata de lo racional” (E.4, 2020). Guadiana (2003) afirma que las artes expresivas son parte de un flujo terapéutico que facilita el crecimiento y sanación del individuo.

Ante los problemas identificados, se puede decir que hay dos necesidades por atender, la primera es trabajar el autoconocimiento. Varios entrevistados han manifestado lo perdidos que se sentían al no voltear a verse, el no poder saber quiénes son y sobre todo el no poder escucharse, sin embargo, otros han visto los beneficios de autoexplorarse,

ya que los ha llevado a aceptarse más a sí mismos, lo cual suben un escalón en su desarrollo humano.

Otra necesidad importante es el expresarse, esto ha adquirido un valor muy significativo en estos últimos días, ya que el poder decir lo que sienten conduce a clarificar los pensamientos, por eso para encaminarse hacia el desarrollo personal es importante que las personas puedan permitirse el dedicar un tiempo para sí mismas, esto es lo que puede ofrecer la conexión con el Desarrollo Humano, ya que al detectar aquello que se quiere trabajar, se busca las herramientas que lleven a potenciar el desarrollo personal, se puede impulsar también el desarrollo de los demás.

CAPÍTULO III. OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS PARTICULARES, OBJETO DESDE EL DESARROLLO HUMANO

PREGUNTA DE INTERVENCIÓN

¿Cómo facilitar el autoconocimiento por medio de la pintura para que los estudiantes universitarios reconozcan habilidades y capacidades para afrontar situaciones de estrés?

OBJETIVO GENERAL

Que los estudiantes universitarios por medio de la pintura puedan reconocer sus habilidades y capacidades que faciliten su autoconocimiento para afrontar situaciones de estrés.

Objetivos Particulares

-Que los estudiantes por medio de ejercicios pictóricos puedan reconocer y expresar sus sentimientos causados por las situaciones de estrés.

-Que los estudiantes a través de una experiencia del proceso artístico identifiquen sus habilidades y capacidades para favorecer su autoconocimiento.

Objeto desde el Desarrollo Humano: El autoconocimiento

CAPÍTULO IV. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Microensayo acerca de la teoría

El presente documento mostrará, por un lado, la relevancia que adquiere el marco teórico referencial en este proyecto de intervención social dentro del campo del Desarrollo Humano. En un segundo momento, se ahonda en la revisión de la literatura, así como en el campo del Desarrollo Humano. Al abordar este proyecto, fue indispensable realizar una investigación documental, así como tener un primer acercamiento a los sujetos de intervención que en este caso fueron los estudiantes universitarios. Dado que presentaban una serie de necesidades personales y sociales, esto condujo a buscar los argumentos teóricos necesarios para la construcción de un *marco teórico*, también denominado *fundamentación teórica* o *marco teórico referencial*, el cual brindará sustento y fundamentación a este proyecto de intervención, cuyo objetivo es promover el autoconocimiento por medio de la pintura a estudiantes universitarios, que tienen que afrontar el estrés que viven mientras están estudiando sus carreras.

Como punto número uno es necesario definir lo que es una teoría, ya que, si no se comprende qué es, no será posible construir un buen marco teórico. Según menciona, Leal (2003), la teoría es una serie de proposiciones que aportan afirmaciones sustantivas, no debe ver como una lista de conceptos, ya que sería ver como un collage de términos y definiciones que no concretan nada. Sin embargo, no hay que dudar que una teoría manejará un vocabulario y términos especializados que ayuden a dar solidez y veracidad (Leal, 2013). Hay que reconocer que una teoría es un trabajo colaborativo y que esta seguirá creciendo en la medida que las personas sigan trabajando con la teoría.

La teoría ayuda a plantear problemas que ayudarán a clarificar y de ese modo auxiliar en la búsqueda de soluciones, se podrá crear argumentos, con los cuales se podrá sustentar el planteamiento del problema, la forma en la cual será abordado el problema y así como ver las posibles soluciones, es por esto que la estructura de la teoría es importante comprenderla ya que se apoyará de reglas, técnicas, estrategias y métodos, dichos elementos se adaptaran acorde a la problemática a tratar (Leal, 2013).

Leal también hace énfasis en que la teoría en el campo de las ciencias sociales, si pueden surgir casos en los cuales las teorías se reduzca a una lista de definiciones o también

que se confunda el objeto de estudio con los sujetos de intervención, lo cual hace desviar la forma que debe adquirir la teoría.

Por lo tanto, el teorizar es el proceso que nos lleva comprender y argumentar, está en movimiento continuo, ya que, al basarnos en ciertas teorías, nos llevará a plantear algunas teorías en nuestros proyectos, y puede ser que en el camino puedan crearse más o sustentar las que estamos empleando. En el campo del Desarrollo Humano nos ayudará a extrapolar dichas teorías a nuestros proyectos, nos dará la capacidad de analizar, interpretar, sistematizar o bien construir acorde a los datos que vamos recopilando al aplicar la teoría en determinado caso.

Ahora que se ha definido lo que es teoría, es momento de desarrollar las teorías que apoyarán en la fundamentación del proyecto que se ha de trabajar, con esto se va a ir construyendo el marco teórico, pero cuidando el enfoque de que atenderá a una cierta problemática o necesidad en el caso de la intervención social.

Ante esto Leal (2009) menciona que el marco teórico se puede confundir en primera instancia como un conjunto de conceptos y teorías que no están bien sustentados o que se perciben incompletos. Reconoce que no se debe separar el marco teórico de los datos empíricos, ya que puede dar resultados negativos, ya que una parte de la información será lo que nos proporcione la observación y experiencia (Leal, 2009). Por consiguiente, el marco teórico ayudará a orientar en una investigación, centrarse en el problema, producirá conocimientos nuevos, dará referencias para apoyar el argumento, además que se podrá documentar la información obtenida para futuras intervenciones.

Una vez que se ha teorizado y se ha construido un marco teórico acorde al tema a tratar, nos lleve a planear la intervención social. Es primordial no olvidar las herramientas y técnicas con las cuales cuenta el facilitador, ya que, al aplicarse la propuesta a una población con ciertas necesidades a tratar, no debe dejarse de lado la parte humana de dicha intervención, como son el emplear la buena actitud, la escucha activa, la comprensión empática, el respeto autenticidad y aceptación incondicional, ya que abrirá las puertas para crear el vínculo necesario para que la intervención pueda fluir.

Una vez explicitado qué es una teoría, prosigo a nombrar las principales aportaciones que proporciona la teoría dentro del campo del Desarrollo Humano. Conduce a plantear

los problemas de una población, al tener un primer contacto favorece a darle un nombre a la experiencia que vive dicha población. Ayuda a no perder de vista al protagonista, (Gómez, 2010) ya que la teoría está presente en la fundamentación metodológica, pero también lo está en la construcción del objeto de estudio, en el acercamiento a la población a intervenir y también lo estará en el análisis de datos.

La teoría estará presente de manera transversal en el proyecto de intervención. De esta forma se pueden recopilar datos para no perder de vista las necesidades esenciales de la población. Contribuye a dar estructura a la Intervención y formar estrategias de acuerdo con las necesidades de la población. Proporciona argumentos para sustentar la propuesta, además de que forma parte de un punto de apoyo seguro para el facilitador, además que permite una visualización personal en el facilitador.

El marco teórico también beneficia a la creación de cambios en las personas, que la propuesta de intervención impulse su desarrollo personal, cómo bien lo menciona Gómez, sobre como el marco teórico nos dará una estrategia que nos encamine al plantear propuestas que lleven al crecimiento personal (Gómez, 2010, p.174).

Si se comprende que es teoría, se puede pasar a teorizar, con lo cual podremos extrapolar lo que se ha descubierto a otras áreas. Ahora aplicado a la intervención social, podemos ver cómo hay teorías que se han creado a partir de las necesidades sociales, personales. Así que, al surgir nuevas necesidades, podemos partir de aquellas teorías que han servido al Desarrollo Humano y que ahora se puede aplicar en otras necesidades o bien dar a pie a crear nuevas teorías que se adapten a las circunstancias actuales y a la población a la cual será aplicada. No debe perderse de vista a la población a la cual se aplicará la intervención, ya que dará los parámetros necesarios para estructurar de forma concisa y clara la propuesta sin olvidar mantener una visión humana que lleve a un mejor acompañamiento durante la Intervención.

Es notable el mencionar que el marco teórico también necesita los datos empíricos para que pueda funcionar dentro del contexto del Desarrollo Humano. Lleva centrarse en los sujetos de intervención, detectar y comprender la serie de necesidades o problemas que quieren trabajar, pero también lleva a no soltar el objeto de intervención, con el cuál la

población podrá encontrar la forma de crecer de forma personal y social. Si estos dos elementos no son definidos y vinculados, la forma de teorizar será difícil o incompleta.

Por lo tanto, el construir un marco teórico referencial garantiza no olvidar el objeto y sujetos de intervención, también asegura que la propuesta de intervención tenga un sustento seguro y con la posibilidad de seguir alimentándose de los datos nuevos que surjan, tanto empíricos como teóricos. En el rol como facilitador, asegurará un camino por el cual pueda transitar al momento de realizar la intervención social, dará un punto de partida y de apoyo, sobre todo, impulsará a emplear las habilidades y destrezas como facilitador y así podrá impulsar las habilidades de los demás. Se puede decir que brinda seguridad y guía en el camino de la Intervención Social.

En este apartado se muestra el resultado de una indagación realizada a diversos trabajos de obtención de grado, así como la revisión de varios artículos en revistas indexadas, dicha investigación partió de las siguientes palabras claves: arte, autoconocimiento, estudiantes universitarios, estrés.

La información encontrada muestra la importancia del arte en la vida del ser humano, pero direccionado a promocionar el desarrollo personal a través del autoconocimiento, esto contribuirá al manejo del estrés que presentan algunas personas en su día a día, ya que el estrés puede interrumpir el potencial que hay en cada persona que busca ser la persona que visualiza ser en esta vida.

4.2. El autoconocimiento como objeto de intervención desde el Desarrollo Humano y su relación con la pintura

El arte ayuda a la salud física y mental, además de potenciar la creatividad en algunas personas. En el campo del Desarrollo Humano se ha convertido en un aliado para promocionar el autoconocimiento, como lo expresa Godoy: “En la terapia artística junguiana el uso de los medios artísticos es fundamental para analizar el contenido interior de los pacientes, permitiendo un autodescubrimiento y de esta manera desarrollando las potencialidades de cada persona” (Godoy, 2015, p.47).

El arte impulsa a exteriorizarse a través de la creación de piezas artísticas, dotándolas de las emociones y experiencias que ha vivido la persona quien la crea y de esa forma crear un vínculo consigo mismo, pero que a la vez establece un medio de comunicación con los demás, al expresarles su sentir, sus pensamientos y la percepción que tiene de sí mismo.

Por lo tanto, en este contexto el autoconocimiento se ha apoyado de forma concreta en la pintura, ya que como mencionaba Godoy, ofrece al ser humano no sólo información sobre su aspecto físico, social y laboral, también le mostrará qué les gusta y qué no, por lo que esto se va transformando en creencias que las personas creen y aceptan de sí mismo (Godoy, 2015).

Es así, desde una visión humanista, que la pintura lleva al estudiante a conocerse y preocuparse más por sí mismo, ya que, ante la falta de validación personal, el aislamiento social, el temor ante lo desconocido y el sentir esta necesidad de tener un tiempo para sí mismo, la pintura puede favorecer el autoconocimiento que fomentará la auto exploración, aceptación, que le lleve a escucharse y expresarse, a canalizar su energía y le lleve a procesar su crecimiento personal. Este cambio de perspectiva le dará a la persona un panorama que le lleve a encontrar sus propias soluciones, a la toma de decisiones y exterioriza aquello que necesita procesar.

Por lo que el autoconocimiento, no solo es descubrir, sino también aceptar aquello que descubrieron, hacerlo suyo, parte de ellos mismos, ya que los lleva a verse como son en realidad, para actuar con congruencia, este definida por Rogers (1985, p. 34) como: “cuando las experiencias relativas al yo son adecuadamente simbolizadas e integradas al yo, se produce un estado de congruencia entre el yo y la experiencia y el funcionamiento del individuo es integral y óptimo”. Por lo tanto, la persona al percibir cómo es, le puede conducir a actuar y expresarse acorde a lo que va experimentando, viviendo y observando, sin distorsionar su percepción de sí mismo y de su realidad.

Por consiguiente, si el estudiante se encuentra a sí mismo con ayuda del autoconocimiento y el arte, encontrará la forma de afrontar y regular el estrés ocasionado por el aislamiento, la necesidad de darse un tiempo para sí mismos, la falta de validación y el temor ante lo desconocido ya que ubicarán de forma específica qué detona el estrés

o lo que les causa ansiedad, por lo tanto, empezarán a comprender esa parte de sus vidas y encontrarán las posibles respuestas que los lleve a tomar decisiones que les ayude a transformar sus vidas. Este cambio de perspectiva es necesario en el camino del autoconocimiento, pues nuestro autoconcepto va creciendo en la medida que nos vamos aceptando y en la medida que aceptemos también los cambios a realizar en nuestra forma de ser.

Se puede ver que el autoconocimiento facilita el Desarrollo Humano en cada persona y al potenciarse con la ayuda del arte, como lo expresa un autor: “Las expresiones artísticas suelen ser medios que promueven la comunicación con nosotros mismos con los beneficios implícitos en tanto que promueven el autoconocimiento” (Villarreal, 2019, p.21). En el caso de los estudiantes universitarios, la pintura empieza a abrir su percepción y se permite vivir la experiencia de tocar sus sentimientos, a explorar su capacidad de actualizarse cada día y darse cuenta de que es el dueño de su guión de vida, lo impulsa a encontrar su propio camino para tener un desarrollo personal pleno. Además, para varios de ellos el pintar adquiere un significado diferente, para algunos es un momento de paz, de desahogo, de meditación y reflexión personal donde se detienen a percibir como se encuentran en ese momento.

Por lo tanto, los beneficios de la pintura en el autoconocimiento llevan al alumno a tener un proceso de reconocimiento, le lleva a validar su propia experiencia y la del otro, a aceptarse positiva e incondicionalmente, ésta entendida como una forma de aprecio a sí mismo, sin juicios ni sobre exigencias, es darse tiempo y paciencia para aceptarse y por consiguiente aceptar a los demás.

También favorecerá la comprensión empática, entendida como esa capacidad de percibir el mundo interior del otro, más no quiere decir que se deba estar de acuerdo con el otro en todo momento, sino, escucharlo y transmitirle al otro dicha comprensión, para poder estar con el otro y por último también puede guiar al estudiante ser congruente consigo mismo, esto es que tome conciencia de ver quién es, qué cualidades y habilidades tiene, así como los conflictos que vive y que le estancan su desarrollo, esto le llevará a ver su realidad cómo es y de esta forma tendrá las herramientas para actuar acorde a su percepción y experiencias que le han llevado a construir su forma de ser. Para algunos

alumnos la pintura se ha vuelto una forma de reencuentro con la familia, con los amigos, y sobre todo consigo mismos, esto último lo resalta Contreras (2017, p.8):

Los estudiantes requieren la conexión con sus emociones y sus sensaciones para acercarse más a un tema que puedan explorar, y luego expresar, de manera más significativa, tanto para ellos, como para su mercado meta o sus receptores. Algunos no han tenido la oportunidad de contactar consigo mismos y con su potencial creativo, no conocen sus alcances, y muchas veces no se sienten seguros de lo que quieren, para poder visualizar una imagen y que luego la puedan plasmar en un proyecto expresivo y significativo para ellos y para todo tipo de receptores.

Es por esto por lo que, es vital que el estudiante universitario pueda emplear como un medio la pintura para trabajar su autoconocimiento, ya que le brinda una forma de entenderse y acompañarse.

4.3. El autoconocimiento y la pintura en la vida universitaria

Se ha mencionado que el arte en general impulsa el crecimiento personal y emocional de cada persona, pero, en forma particular se focalizará en la pintura. La pintura es definida como una forma de arte que emplea medios como pigmentos y herramientas manuales, que, por medio de técnicas de pintura, y con conocimientos teóricos y prácticos se plasma ideas, sentimientos y emociones.

La pintura aporta una forma de expresión libre por medios visuales, puede transformar el lienzo en un espejo por el cual podemos vernos desde otra perspectiva o bien un medio de exploración personal, también puede ayudarnos a plasmar ideas y sentimientos, nos da un tiempo para nosotros mismos, tomamos conciencia de nuestras decisiones, nos ayuda concentrarnos y a la vez relajarnos, estimula la creatividad para encontrar distintas formas de comunicación o bien mejorar las que tenemos a la mano, ayuda a aumentar la confianza y por lo tanto la autoestima. Además, la pintura ofrece un medio accesible y libre para experimentar, ya que el proceso contribuirá al trabajo del autoconocimiento, no se puede negar que el resultado, la pieza finalizada, brindará autoconocimiento, pero

también el camino que se ha recorrido para terminar la pintura brindará conocimientos y reflexiones que le lleven verse desde esta perspectiva de crecimiento, reconocimiento y aceptación personal.

Por estas razones la pintura se vuelve un medio efectivo para el Desarrollo Humano, en específico en los estudiantes universitarios, se vuelve una forma amigable de lograrlo ya que varios buscan realizar esta actividad por curiosidad, por buscar relajarse, algunos que ya trabajaron previamente con la pintura, busca mejorar sus técnicas, sin embargo en el inter descubren que encuentra una forma de mejora su comunicación y exploración de la creatividad, sea de una u otra manera, les va revelando cómo van cambiando o creciendo en este periodo de estudios académicos, como lo menciona Garcés (2010, p.24-25):

El autorretrato me resulta una forma efectiva de evidenciar estas pequeñas mutaciones que yo misma realizo en mí. No es solamente una forma de capturar instantes específicos, de representarlos, sino que me permite evidenciar de igual manera transformaciones y cambios que se llevan a cabo ante ciertas situaciones que hacen parte de mi diario vivir, puedo decidir qué reacciones mostrar de aquellas que se generan en mi conducta, y así, puedo mostrar el resultado del ejercicio que planteaba anteriormente.

Algo más que aporta la pintura es este factor de sorpresa, que al darse cuenta de lo que pueden lograr en corto tiempo y con buena disposición, los estudiantes pueden lograr piezas expresivas, que imaginaban que no podrían lograr, con lo cual empieza a tener confianza en sí mismo, se dan cuenta que en ellos está el poder cambiar, transformarse y renovarse, a esto se le conoce como *tendencia actualizante*, definida por Rogers (1985, p.85): “Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo”.

Este factor sorpresa al cual hago mención, es satisfactorio tanto para el estudiante como para el facilitador, ya se ha logrado uno de varios objetivos, es que el estudiante tome conciencia de lo que puede lograr y cómo esto puede potenciar su autoconocimiento, con lo cual podrán desenvolver con mayor libertad en sus estudios universitarios.

El que la pintura ayude a evidenciar lo que se siente o lo que se desea expresar puede mostrar aspectos positivos en la forma de ser y comportarse de cada persona, pero también puede mostrar con mayor claridad aquellos momentos que paralizan el desarrollo, como hace referencia Garcés (2010, p.14):

Yo sé que mi trabajo se encuentra lejos de incluir tantos elementos simbólicos o de mostrar tantos aspectos de mi vida dolorosos o no. Pero de todas maneras pienso que es el punto de partida, es una indagación por quién es uno y una necesidad de poner los hallazgos en un lenguaje que pueda ser mostrado al mundo.

La pintura tiene ese sentido de apertura que invita a todos sin distinción, ya sea que nunca se ha tenido un contacto con ella o ya se había practicado en alguna parte de la vida, puede recibir a quien esté dispuesto a aprender, abrir panorama y tener esta conciencia de que se encontrarán en la pintura y que esta puede llevar a revelar la historia de vida, pero desde un punto de vista objetivo y nutritivo.

En la vida de los estudiantes universitarios puede mostrarse como una oportunidad, una novedad, un cambio de panorama que puede ofrecer ese espacio para sí mismo, ese lugar que varios buscan y que puede ayudarles a afrontar el estrés que están experimentando. Podemos decir que la pintura dentro del Desarrollo Humano da una nueva perspectiva: reconocernos a través de la pintura.

No puede negarse que este reconocimiento nos llevará a caer en cuenta de varios comportamientos o reacciones que hacemos ante los sucesos que pueden causar estrés, en más de alguna ocasión, el recordar y reconocer ciertos momentos dolorosos de la vida puede causar un impacto emocional, pero es también por eso que el arte ofrece un escenario amigable, seguro y sin juicios para la expresión de dichos sucesos, pero también para empezar a comprendernos más.

Por lo tanto, el autoconocernos puede generar ese motor que nos impulsa a ser mejores cada día, sin embargo, para lograr esto, también se necesita de la guía de un facilitador que nos ayude a observarnos.

Conclusión

El Desarrollo Humano permite abordar las necesidades y problemas humanos desde una visión humanista, a detenerse en los sentimientos y ver cómo esto arroja datos sobre la forma de ser y actuar de las personas. Es por esto que el autoconocimiento permite llegar a ello, sin embargo, como se ha mencionado requiere del medio que ofrece el arte, de forma concreta la pintura, ante esto, el papel del facilitador con un poco de visión de arteterapeuta, no debe perderse en la técnica, ya que sí enseñará la forma en la cual puede emplearse la pintura, más no es el único objetivo, sino, que a través del proceso de creatividad y composición de formas y conceptos, crear un color y direccionar la pincelada en un lienzo, puede mostrar facetas que la persona había olvidado, que desconocía, que descubre y redescubre en cada pincelada, lo cual los lleva a retomar el valor que tiene el autoconocimiento en el crecimiento como personas, como seres humanos y seres sociales, por lo que se abre un nuevo panorama, una nueva forma de verse a sí mismos.

4.4.Panorama General

Se hallaron varios artículos centrados sobre el tema del arte y cómo puede ser aplicado en el ámbito de la psicología, de forma particular hay un artículo que se apoya en la perspectiva de Jung, el cual menciona como el arte puede atribuir sentido y significado a la vida del ser humano, ya que, para Jung, el arte es la forma más pura del alma del ser humano, lo cual nos lleva ver un proceso de autoconocimiento, para descifrar lo que queremos ser, ya que nos mostrará nuestra realidad. Este artículo trabajado en España bajo un método cualitativo también hace énfasis en la importancia de valorar a los artistas como catalizadores del arte que son, además que nos muestra también la forma de vida de una sociedad en un tiempo y contexto determinado.

Al percibir el significado que adquiere el arte a nivel personal y emocional, también nos lleva a vernos a través de la sociedad, es por eso que hay dos artículos que hacen hincapié en este aspecto del arte como un promotor de salud mental y emocional para la sociedad, el artículo realizado en Argentina y con un enfoque en las Bellas Artes que habla sobre el tema del autoconocimiento como la elipsis en el arte, hace mención de lo

vital que es re-humanizar a través de las obras artísticas, estas entendidas como metáfora que invitan a dialogar, a cuestionarnos, a plantearnos desde una visión más humanista. Ante el ritmo acelerado de la vida, donde abundan las imágenes que ya han sido procesadas para una comprensión rápida, hace falta retomar el efecto que genera el conectar con el arte, ya que éstas pueden mostrar distintas formas de vernos a través de las piezas artísticas, como la que se logra en este artículo, ya que parte del análisis de un grabado que lleva a reflexionar sobre este proceso de re-humanizar, conectar de nuevo con los sentimientos.

De modo similar se presenta también un proyecto lanzado en España bajo la visión de las Bellas Artes, el cual fue nombrado CurArte, el cual busca también la humanización, pero ésta direccionada a los espacios de salud. Bajo una metodología cualitativa, se aplicaron talleres para niños, adolescentes y adultos, donde se promovieran intervenciones artísticas que mejoraran el estado de ánimo de pacientes y personal de varios hospitales, con el fin de brindar una mejor calidad de vida de dicha población. Sin embargo, este proyecto no se detuvo ahí, sino que también creó una comunidad de investigadores dedicado al ámbito del arte y la salud, además de crear especialidades académicas para promocionar estas actividades que han difundido los beneficios de realizar actividades artísticas para la salud emocional y personal de las personas que les toca vivir y trabajar en un hospital.

Al ver los beneficios que trae el ver y trabajar con el arte, también hay que dar lugar al trabajo de las emociones y sentimientos, este se ve presentado en el artículo que habla sobre cómo la arteterapia puede crear efectos positivos que ayuden a trabajar con las emociones y sobre todo el manejo del estrés. En este taller realizado en México a 20 estudiantes de odontología y bajo la disciplina de la psicología mostró como el realizar una actividad artística puede ayudar a relajar y enfocar aquellos sucesos que causan estrés, sin embargo se menciona que no sólo es crear arte, sino que este va acompañado de un facilitador y el grupo, de forma que se puede significar las experiencias localizadas a raíz de dicha actividad, con esto el localizar y nombrar los sentimientos que van percibiendo, les va dando información sobre ellos mismo, los invita a autoexplorarse. Este

artículo ofrece un panorama sobre cuanto afecta el estrés a los estudiantes universitarios y como el arte puede ser una forma de afrontarlo.

En otro artículo también se presenta en Colombia otra investigación exploratoria, no experimental, bajo la disciplina de la psicología, se presenta los resultados de una encuesta realizada a 20 estudiantes de la Facultad de Artes y 20 estudiantes de otras facultades, con el fin de evidenciar la influencia que puede tener el arte como una herramienta para hacer frente a las situaciones de estrés. Dicha investigación mostró las distintas formas en las que los universitarios percibe el concepto de lo bello, como esto hace impacto en su vida, ya que esto puede romper con la monotonía o bien encontrar aquellos significados que los lleve a reflexionar ante los momentos de estrés que viven y como canalizarlos.

Por lo tanto, el tema del estrés se ha estudiado de forma particular tanto en el artículo anterior, como el siguiente que fue trabajado en México, con enfoque hacia la psicología y con un método cuantitativo, se aplicó un instrumento a seis grupos experimentales a treinta estudiantes universitarios, con el fin de descubrir y clasificar los distintos factores de estrés que pueden vivir los estudiantes universitarios, con lo cual se definieron tres categorías donde el estrés se hace presente, como son la parte académica, laboral y personal. Se pudo ver con claridad las distintas causas del estrés en esta población, pero también los efectos que ofrece el tener una actividad gráfico-artístico, con lo cual los estudiantes detectaron como esto puede ayudar como un medio para relajarse o bien para enfocarse, en ambos se trabaja con las emociones, pero desde una perspectiva más empática y congruente.

Como se podrá notar, los últimos artículos están enfocados a la población de estudiantes universitarios, ya que al detectarse que son la población que requieren mayor ayuda psicológica, es la razón por lo cual se han realizado estos estudios e investigaciones, de forma notoria, la investigación cuantitativa bajo la visión de la psicología realizada en Colombia a 60 estudiantes universitarios de primer año, muestra cómo dicha población puede presentar cuadros de depresión y ansiedad, con lo cual, en esta universidad se busca implementar un programa de prevención de la depresión y ansiedad, donde se pueda promover las habilidades y pensamiento crítico en los estudiantes, junto con esto

estimular la confianza en los alumnos para la toma de decisiones o para que ellos mismos encontrar sus propias soluciones ante los problemas que les toca enfrentar en su vida. Dicha universidad valora la salud mental de sus estudiantes y es por esto por lo que este programa busca a través del diálogo, orientar a los estudiantes en su camino por explorar aquello que lo impacta en su vida y que le puede conducir a la depresión o ansiedad.

En cuanto a los Trabajos de Obtención de Grado se concentraron más en temas como son el autoconocimiento y su relación con el arte, además de ver cómo ambos conceptos funcionan dentro de la visión del Desarrollo Humano, ya que esto implica un trabajo personal que conduce al trabajo de las emociones y sentimientos, esto se puede observar en el trabajo realizado en Colombia, bajo la disciplina de las Artes visuales y con enfoque de forma exclusiva con la pintura, y a que a través de la elaboración y análisis de diversos autorretratos, la autora puede confirmar como esta actividad la llevó a comprender mejor los cambios que realizaba en su vida para adaptarse a las distintas etapas que enfrentaba, también como su forma de concebir su personalidad se ve moldeado acorde a la conciencia que adquiría en los descubrimientos que tenía sobre sí misma, por lo tanto el conocerse a través de distintas piezas pictóricas, le llevó a trabajar su autoconocimiento.

Si bien este es un trabajo que nos acerca al resultado que nos puede dar el autoconocernos, hay otro trabajo de obtención de grado realizado en México, que empleando un método cualitativo nos muestra el resultado de un taller de carácter mixto, donde se mezcla las artes plásticas con psicología básica y grupos de encuentro aplicado a 11 mujeres profesionistas de la Zona Metropolitana de Guadalajara, este taller buscó como objetivo que los participantes pudieran conectar con sus experiencias a nivel emocional, con el fin de encontrar herramientas que les ayude a su desarrollo personal a través de la expresión artística, lo cual conduce al autoconocimiento que promueve el documento anterior, pero esto enfocado ya a una población determinada y comprobando que no sólo los participantes adquirieron conciencia de su sentir, sino que además le dieron un nombre y una forma de abordarlo.

Por lo tanto implementar un taller o un programa con contenido artístico puede impulsar el desarrollo humano, tanto de forma individual como colectivo, como lo podemos ver una Tesis doctoral realizado en España, que bajo la visión de la psicología y partiendo de una metodología cualitativa, se buscó desarrollar un Taller Creativo que permitiera a los participantes a desarrollar su habilidades a través de actividades artísticas que les permitiera abrir su perspectiva y poder identificar elementos importantes del autoconocimiento, la autorregulación y autocompasión en jóvenes universitarios de primer semestre. Por lo tanto, este taller requiere de la participación de sus estudiantes y de las habilidades y disposición del facilitador para poder captar el impacto que puede generar una actividad que despierte el autoconocimiento en estos jóvenes que van iniciando sus estudios.

Por lo que el último, se localizó un trabajo de obtención de grado que muestra esta importancia de contactar con los sentimientos, pues son la clave de la autocomprensión. Dicho documento realizado en México y bajo una metodología cualitativa y con enfoque dentro de las disciplinas de las Bellas Artes y Psicología se realizó un intervención de sensibilización para un grupo de estudiantes de distintas licenciaturas con el fin de que los estudiantes se expresaran de forma creativa a través de la fotografía, lograron contactar con su parte emocional para dar no sólo un sentido a sus fotografías, sino también a otros aspectos de sus vidas como es la parte familiar, académica y personal.

4.5.Una aproximación al arte y su relación con el autoconocimiento y el estrés

Dado que el arte funciona como una herramienta que conduce a descubrir, explorar y reconocer nuestros sentimientos, es importante canalizar estos descubrimientos con ayuda del Desarrollo Humano, ya que este ofrece un marco en el cual se puede ir aplicando los aprendizajes, reconocer obstáculos y descubrir las habilidades y potencial para seguir adelante en el crecimiento personal. Por lo tanto, considero importante detenerme un poco en definir algunos conceptos que son esenciales para tener un panorama más amplio acerca de este tema.

4.6.¿Qué es arte?

Si bien la palabra arte ha tenido distintas definiciones, estas varían de acuerdo con la disciplina o visión con la cual se va a vincular, un autor localizó la siguiente definición de la Real Academia Española, (2018, s.p cit en Villarreal, 2019, p.18): “Capacidad, habilidad para hacer algo” y “Manifestación de la actividad humana mediante la cual se interpreta lo real o se plasma lo imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros”.

En otro contexto como es el de la psicología, puede mostrar una versión más humana, como la que menciona Domínguez al revisar los textos de C.G. Jung (cit en Domínguez, 2018-2019, p.34), quién define el arte de la siguiente forma: “Para Jung el arte es un complejo autónomo que pertenece al dominio inconsciente y que moviliza el alma humana o psique, dotándola de un impulso creador que empuja al artista a la acción con el fin de exteriorizarse.”

Bajo esta visión de Jung, el arte se percibe como la manifestación que hace el alma y que esto bien puede generar una forma de individuación, por lo tanto, acercarlo a ser la persona que desea ser. Es por esto por lo que el arte puede aplicarse para impulsar el desarrollo humano, Godoy expresa que: “En la terapia artística junguiana el uso de los medios artísticos es fundamental para analizar el contenido interior de los pacientes, permitiendo un autodescubrimiento y de esta manera desarrollando las potencialidades de cada persona” (Godoy, 2015, p.47).

Ante esto también surge la arteterapia, la cual define Villareal como terapia de arte expresiva, la cual puede orientar a la persona a expresar sus sentimientos a través de un proceso creativo, con lo cual le lleve a entenderse más (Villareal, 2019).

Sin embargo, es importante diferenciar la arteterapia de otras disciplinas, y ya en este caso empleará técnicas y procesos técnicos para obtener un fin terapéutico, lo cual puede generar esta conciencia de lo desconocido y que puede ser presentado en forma de pieza artística, con la cual le lleve a encontrarse en dicha pieza (Godoy, 2015).

Al hablar sobre arte, también es importante definir al artista, ante esto Domínguez los nombra catalizadores que transforman a través de un proceso creativo los afectos humanos, pero con un estilo particular y con las herramientas y habilidades adquiridas

previamente (Domínguez, 2018-2019). Sin embargo, quienes estén de lado de la arteterapia, mencionarán que no es obligatorio ser artistas, sino, tener la disponibilidad para experimentar y expresar, por lo que la parte técnica no estará en primer lugar.

Por lo tanto, la obra artística, se presentará como una metáfora y no sólo como una imagen, exigirá un diálogo con el creador y con el espectador, con la cual se puede lograr una rehumanización, ya que la obra dará sentido y conocimiento, ya que conduce al autocuestionamiento, tanto para quién crea la pieza como quién la contempla (Ayala, Kaplú, Lupidi y Poggio, 2016).

4.7. ¿Qué es autoconocimiento?

Dentro del Desarrollo Humano, se considera fundamental el poder trabajar con el autoconocimiento, ya que este puede mostrar la parte interna del ser humano que quiere ser conocida, explorada y expresada. Godoy se apoya un poco en otro autor para definirlo: “el autoconocimiento se comprende como “el conocimiento de hechos acerca de nosotros mismos” (Lazos, 2008, p. 170). Por lo que el ser humano no sólo tendrá información sobre su aspecto físico, social y laboral, también le mostrará qué les gusta y qué no, por lo que esto se va transformando en creencias que las personas creen y aceptan de sí mismo (Godoy, 2015, p.57). Por lo tanto, esto implicará el ser consciente de las propias ideas, creencias, emociones y sensaciones (Godoy, 2015).

Esto conduce a pensar en los beneficios que trae el autoconocimiento, ya que puede emplear la realidad de lo que se vive, por lo tanto, el ser humano podrá ver sus habilidades y capacidades. Algunos autores como Herrán (2004 cit en Godoy, 2015) menciona que el autoconocimiento es la raíz de todo conocimiento, por lo tanto, ve vital la promoción de este en el ámbito de la educación.

De este modo cada estudiante podrá autoconstruirse a partir de vivir las experiencias, a tomar decisiones y poder crecer su potencial, ya que como menciona Godoy, si se crean talleres que promuevan la catarsis, descubrimiento y reflexión, los estudiantes podrán conocerse y aceptarse con lo cual podrán trabajar en su propia autorregulación

(Godoy,2015).

No hay que olvidar que el autoconocimiento se dará en la medida que el individuo lo permita o lo acepte, ya que hay muchos factores por considerar en la cuestión del autoconocimiento como es su historia de vida, recursos y habilidades, experiencias del pasado y del presente y posibles conflictos personales que pueden estar deteniendo o promoviendo el autoconocimiento, ya que esto también puede dar paso a un desarrollo positivo y productivo para el estudiante.

4.8.¿Qué es estrés?

Hoy en día, el tema del estrés se ve cada vez más mencionado y estudiado, ya que como lo definen algunos autores: “El estrés es un término conocido en la actualidad aun por aquellos cuyas actividades no se vinculan al mantenimiento o la mejora de la salud mental” (Vanegas y González, 2014, p.147). El estrés implica un bloqueo emocional y mental, que puede llevar al individuo a detener su desarrollo personal y llevarlo a comprometer también su salud física.

Otros autores consideran que: “El término estrés proviene del campo físico y denota aquellas fuerzas que se aplican a un objeto (mental) y que llevan a éste hasta el punto de desintegración” (Arbeláez, Ramírez y Arroyave, 2011, p.80). Se puede comprender que la causa del estrés puede ser un factor externo, ajeno a la persona, o en otras ocasiones implicará experiencia del pasado que tal vez sea reactivadas en el presente por un suceso traumático, este último puede estar más encasillado en lo que algunos autores nombran estrés psicológico, ya que, si se presente una interferencia en alguna habilidad y que esté ligado alguna dolencia, impedirá que el individuo lleve una vida normal (Vanegas, González y Cantú, 2016).

El estrés puede afectar a personas de distintas edades, aunque de forma particular, en los estudiantes universitarios puede desencadenar una serie de trastornos, que pueden conducir a la ansiedad, depresión y otro sentimiento que obstruyan el desarrollo de cada persona. Esto repercute en la vida del individuo en distintos extractos como son el académico, lo laboral y lo personal (Vanegas, González y Cantú, 2016). Así que, al tener

distintos tipos de estresores, esto puede aumentar el número de sentimiento negativos, con lo cual el estudiante vaya perdiendo confianza, autoestima y apreciación en sí mismo. Para esta población en particular se han mencionado propuestas en los documentos revisados, varios de ellos proponen taller o programas que ayuden prevenir o trabajar el estrés, ya que están en un período difícil, en el cual la identidad se está construyendo, por lo que buscan a través de intervenciones artísticas, los estudiantes encuentren una forma de disminuir los efectos negativos del estrés y encontrar la forma de afrontar las situaciones que los generan.

4.9. El arte como camino al autoconocimiento

Dentro del Desarrollo Humano se ha visto al arte como un medio por el cual se puede facilitar el autoconocimiento en los estudiantes universitarios a través de la creatividad, con lo cual puede brindarles una herramienta para afrontar el estrés y la ansiedad. Desde la perspectiva de Jung, el arte ha adquirido gran importancia en el desarrollo del ser humano, ya que no solo lo impulsa a crear, sino a exteriorizar lo que su alma o psique quiere expresar, por lo que lo lleva a la individuación, lo que es llegar a ser el que eres (Domínguez, 2018-2019). Sin embargo, en esta visión Junguiana, el arte va más allá de lo bello, con el fin de transportar hacia las experiencias humanas, lo cual puede mostrar la propia realidad (Domínguez, 2018-2019).

Pero las obras de arte no sólo será un medio para la individuación, sino, también conduce a un crecimiento colectivo, ya que el arte es un testimonio de cuanto ha crecido la humanidad y del posible potencial que tiene a futuro, ya que va ampliando la percepción, por eso se menciona que el arte es transgeneracional.

Por lo tanto, el arte va promocionar el autoconocimiento, pues invita al individuo a explorarse a través de las actividades artísticas, lo cual puede llevarle a verse desde otra visión, más humanista y lleve a conocerse y preocuparse más por sí mismo, esto lo podemos ver en la reflexión de Villarreal ante el taller con metodología cualitativa, bajo la disciplina de la psicología, llamado: “Expresión de emociones y conocimiento personal por medio de las arte plásticas”, aplicado en México a 11 mujeres profesionistas, menciona que a través de actividades donde plasmaron con pintura y otros medios,

podieron ahondar en el autoconocimiento, ya que fue acompañado de un proceso creativo, al cual se le dio significado a cada experiencias (Villarreal, 2019).

También se pueden ver resultados positivos en cuanto al trabajo del autoconocimiento con ayuda del arte en el trabajo de Godoy, donde partiendo de una metodología cualitativa, se aplicó en España, un Taller creativo aplicado a estudiantes de primer ingreso de Universidad, con el fin de desarrollar la capacidad afectiva y sensitiva en sus estudiantes, se aplicó este taller donde los estudiantes pudieran experimentar con distintas técnicas, pero a la vez acompañados de un facilitador que le ayudara a conectar su experiencia con sus sentimientos y así dar varios pasos en el autoconocimiento, esto lo reafirma de la siguiente forma: “En la terapia artística junguiana el uso de los medios artísticos es fundamental para analizar el contenido interior de los pacientes, permitiendo un autodescubrimiento y de esta manera desarrollando las potencialidades de cada persona” (Godoy, 2015, p.47).

De ahí que, Godoy reafirma la importancia de lograr conectar con las emociones, sentimientos, sueños, creencias y sensaciones, que ayuden al individuo a canalizar su energía y le lleve a procesar su crecimiento personal. Este cambio de perspectiva como menciona Godoy le dará a la persona un panorama que le lleve a encontrar sus propias soluciones, a la toma de decisiones y exterioriza aquello que necesita procesar. Entonces, el autoconocimiento, no sólo es descubrir, sino también aceptar aquello que descubrieron, hacerlo suyo, parte de ellos mismos, ya que los lleva a verse como son en realidad, para actuar con congruencia y que esto también los acerque a ser aquello que buscan ser o que están construyendo.

De forma concreta en los estudiantes universitarios se hace particular énfasis, pues es la etapa en la que empieza a conocerse en un nuevo contexto, va construyendo su identidad, va tomando una serie de decisiones que afectarán su futuro, pero que, a la vez, seguir conectando consigo mismo, para conectar con los demás. También como se menciona en el apartado del estrés y ansiedad esta población puede ser más vulnerable ante esto, por lo que, para algunos tal vez sea un camino difícil para alcanzar el autoconocimiento, por ello se propone programas y talleres que puedan impulsar esto en

los jóvenes. Ante esto Godoy, menciona la importancia de la autorregulación en los estudiantes, ya que, si se pudo llegar al autoconocimiento, el estudiante podrá regular su conexión con su contexto y consigo mismo, así podrá alcanzar los objetivos que se han planteado (Godoy, 2015). En la parte académica, se ven resultados muy prometedores como hace mención el autor:

En su investigación sobre bienestar psicológico en estudiantes universitarios, Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) encontraron una relación significativa entre buen rendimiento académico y bienestar psicológico, ya que a mayor rendimiento menor agotamiento, mayor eficacia en el estudio, mayor vigor, mayor dedicación, mayor autoeficacia, mayor satisfacción y felicidad asociada con el estudio, además hay bajos niveles de propensión al abandono (Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau, citados en Godoy, 2015, p.75).

Esto indica que los estudiantes pueden alcanzar mayor bienestar psicológico, satisfacción personal, mejor conexión con su contexto y relaciones interpersonales y sobre todo fomentara capacidades resilientes, lo cual les ayudara a afrontar esas situaciones de estrés que puede poner el estudiar en una universidad.

4.10.El arte como alternativa ante el estrés, la depresión y la ansiedad

Como se ha mencionado anteriormente, se han implementado en algunas universidades forma de prevenir la depresión en estudiantes universitarios, otros se enfocan en la regulación del estrés y otros tantos al trabajo de las emociones como puede ser la ansiedad, por lo que comparten en común estas universidades, es el emplear el arte como un medio que puede ayudar a regular o afrontar dichas emociones y sensaciones, que, en gran parte, los estudiantes universitarios sienten al cursar sus carreras.

Existe un estudio realizado por Vanegas y González, bajo un método cualitativo y con apoyo de la psicología, donde a través de la realización de algunas actividades artísticas, acompañadas de cuestionarios y de momentos de intervención grupal, 20 universitarios de la carrera de odontología en México percibieron el efecto que da el realizar actividades

gráficas para el trabajo de las emociones y el arte, esto respaldado con la arteterapia. Este estudio demuestra como el emplear el arte, los llevó a conectar más con los momentos de estrés que estaban viviendo y así ver que en sus manos tienen las herramientas para afrontar el estrés. Notaron con la actividad que el estrés disminuía, así como el afecto negativo.

Este estudio llevó definir qué es el estrés y cómo este afecta a esta población a través de algunos cuestionarios. Esto llevó separar el efecto del arte como distractor o como enfoque, ya que el arte puede llevar a relajar y hasta cierto punto distraer de lo que se estaba trabajando o bien en otro aspecto el enfocar, aquella situación que detonó el estrés, pero de forma más constructiva y tranquila. Así lo expresan los autores:

Este estudio cuenta con la ventaja de situarse dentro de dos marcos teóricos robustos, la teoría transaccional del estrés y la regulación emocional, lo que permite tanto utilizar instrumentos de medición que cuentan con adecuadas propiedades psicométricas, como la posibilidad de contrastarle con estudios similares y posteriores (Vanegas y González, 2014, p.152).

Así que, gracias a esto, vieron la interrelación entre estrés y emociones, el cómo el localizar la emoción que sentían por el estrés que se manifestaba, les condujo a significar y con ello comprenderse más ante las situaciones de estrés. Eso ofrece otra alternativa para que el arte pueda promover esta exploración personal, que ayudará a descubrir y trabajar con los sentimientos que pueden estar entorno al estrés que viven.

Si bien el arte, puede ser un medio conductor de ideas y sentimientos, ya que, si sólo se concentra la actividad gráfica para distraer, o si sólo se concentra en la situación estresante, es difícil establecer nexos que ayuden a comprender el porqué de ciertas situaciones que desatan la serie de circunstancias que pueden causar agobio y estrés al estudiante universitario.

Hay otro estudio realizado en México por Vanegas, González y Cantú (2016) sobre la regulación del estrés y emociones con ayuda de las actividades gráficas. Dicho estudio se realizó con método cualitativo a 30 estudiantes universitarios, donde también se

realizó un pre-test y luego se realizó una actividad artística con la cual se llegó también a dos categorías:

Ambas categorías —enfoque o distracción— son por sí mismas mutuamente excluyentes; pero como ha sido señalado, a un nivel de variable o fenómeno psicológico presenta beneficios a la salud aun cuando se trata de realizar un mismo tipo de actividad, por ejemplo, una pintura (Vanegas, González y Cantú, 2016, p.297-298).

Esto puede probar que de una u otra manera el arte ayuda a los estudiantes cuando se trata de regular el estrés, sin embargo, también se detectó la existencia del estrés psicológico, el cual puede tener mayor impacto en la vida del estudiante universitario, ya que va ligado a una dolencia que le puede bloquear su forma de ser o de reaccionar o bien causar cambios de estado de ánimo, lo cual puede causar trastornos de ansiedad. Es por eso por lo que también de aquí surgió tres categorías en las cuales se puede presentar el estrés: en el plano académico, debido a la carga de materias o alcanzar una expectativa académica, también este el plano laboral, para aquellos que estudian y trabajan y se puede duplicar el estrés, por el último está el personal, que estas pueden estar ligadas a problemas familiares, social, etc.

Es por esto por lo que se busca enfocar la atención a algo distinto, que ayude a disminuir los sentimientos negativos, esto lo refuerzan los siguientes autores: “Las actividades gráfico-artísticas promueven el uso de estrategias ante eventos estresantes: permiten su manejo activo al dar la oportunidad para expresarles y proponer respuestas; o bien, fungen como estrategia pasiva, dando pie a un espacio de tranquilidad” (Vanegas, González y Cantú, 2016, p.297).

Así como se ha encontrado estudios sobre el manejo de los emociones con ayuda del arte y como este puede ayudar a regular el estrés, también se encuentra este estudio que su enfoque está en la prevención de la depresión y ansiedad, realizado por Berrio, Castaño, Correa, Jaramillo, Londoño y Rivera, se realizó en Colombia, bajo la visión de la psicología y con un método cuantitativo, se aplicó a 60 estudiantes de dos

universidades una serie de test, que comprobaron la necesidad de crear un programa de prevención con ayuda del pensamiento crítico y el diálogo socrático para ayudar a los jóvenes a autoevaluarse y detectar aquellos sucesos que les causan estrés o ansiedad.

Los autores detectaron que es importante promover las habilidades de los estudiantes como son el liderazgo, eficacia y autoeficacia, a través de espacios o grupos de investigación que promuevan estas capacidades en los estudiantes, esto ayudaría en gran medida en la disminución del estrés y la ansiedad, ya que como mencionan los autores: “Dentro de las habilidades para la vida, el pensamiento crítico es fundamental en el desarrollo de los jóvenes, y favorece enfrentarse a los retos y cambios y aprender de las experiencias (Jacobs Foundations, Hanbury y Malti, 2011 citados en Berrio, Castaño, Correa, Jaramillo, Londoño y Rivera, 2015, p.53). esto nos lleva de nuevo al autoconocimiento, ya que el estudiante puede descubrir sus habilidades por cuenta propia, pero habrá otros estudiantes que les cueste ver o reconocerse en ese aspecto de su vida, que es la vida académica, que implica mayor número de retos por enfrentar.

Sin embargo, para afrontar el estrés y la ansiedad no es forzoso realizar las actividades artística como lo manejaron en este estudio, hay otro que demuestra, que también el admirar y apreciar el arte, puede ser otra forma de regular estas emociones, este estudio realizado por Arbeláez, Ramírez y Arroyave (2011), con metodología de investigación exploratoria, no experimental, de diseño transversal y con un enfoque mixto de investigación, desde la Psicología, realizado en Colombia y aplicando diversos cuestionarios a 20 estudiantes de la Facultad de Artes y 20 estudiantes de otras facultades, mostraron como cada uno percibe el arte, como este les aporta a sus vidas además de ayudarlos a afrontar el estrés. Se puede notar en los resultados que reportan los autores como el arte se ha visto en esta población:

El arte, por lo menos dentro de esta muestra de personas que han estudiado, es usado como mecanismo para hacer frente al estrés[...]. Si preguntamos de qué manera concreta es usado el arte para hacer frente al estrés, se puede responder que por medio del contacto que establecen los individuos con actividades artísticas específicas como la música, el cine y

el teatro (Arbeláez, Ramírez y Arroyave, 2011, p.89).

De esto modo, quienes no han estudiado arte como carrera, también han expresado como el estar en contacto con lo bello les ha ayuda a adaptarse a la vida, a darle otro giro a la cotidianidad, afirman que si les ayuda hacer frente al estrés. Así que para aquellos que no les ha tocado crear alguna pieza artística, pero que la aprecian, los lleva a reflexionar como las piezas bellas los lleva a relajarse y también reflexionar, pues es una conexión o un dialogo que lleva a Re humanizar como mencionan Ayala, Kaplú, Lupidi y Poggio (2011) en su artículo del Autoconocimiento: la elipsis en el arte.

Esta reflexión que realizan las personas que no han estudiado arte, si les puede conducir hacer contacto consigo mismo, pues activa los sentimientos y sensaciones, como se puede ver en esta cita: “Vigotsky sostiene que dicha transformación se da gracias al efecto de catarsis que produce el arte, es algo así como un mecanismo que permite una liberación de la tensión” (Vigotsky, citado en Arbeláez, Ramírez y Arroyave, 2011, p.80-81). Así que ese sentimiento generado por la obra artística puede dar ese efecto de liberación, con lo cual le puede dar un panorama más claro a la persona que admira y que se enfrenta al estrés.

Por último, también es primordial hacer mención del proyecto realizado en España, llamado curarte I+D, este proyecto realizado bajo la disciplina de las Bellas Artes y con metodología cualitativa, ofrece un taller para niños, adolescentes y adultos para crear espacios de diálogo e intervención artística con el fin de humanizar espacios públicos como son los hospitales. Este proyecto busca humanizar el espacio para aquellas personas que les toca estar dentro de un hospital, tanto si se es un paciente o personal de la institución. Se está consciente del nivel de estrés y de agobio que puede sentir esta población y es por esto por lo que, se ofrecen estos talleres para relajar y conectar consigo mismo, también el proyecto ofrece programas académicos que promocionen esta labor y con el fin de poder crear investigadores y académicos que nutren dicho proyecto, como lo afirma Ávila (2013):

Desde nuestro proyecto creemos que la única vía para el desarrollo de una sociedad es generar conocimiento en torno a las nuevas posibilidades del arte, y desde luego el incorporar el arte en su dimensión social es una vía

fundamental para continuar en la línea de mejora de la calidad de vida y de la salud en nuestro país (p.132).

Es un proyecto de gran magnitud que fue creciendo en la medida que se veían resultados en favor de la salud tanto física y mental de una comunidad.

4.11.El Desarrollo Humano en el arte

Cuando se habla sobre arte se puede imaginar una serie de definiciones o imágenes que pueden ilustrar el sentido que tiene el arte para cada persona, se puede ver desde el punto de vista técnico, estético, social etc., sin embargo dentro del marco del Desarrollo Humano puede ofrecer un panorama humano, sensible y profundo como lo menciona Villarreal: “Las expresiones artísticas suelen ser medios que promueven la comunicación con nosotros mismos con los beneficios implícitos en tanto que promueven el autoconocimiento” (Villarreal, 2019, p.21).

Dado que el arte abre un panorama nuevo de nosotros mismos, que nos conduce a observarnos y entendernos de cierto modo que evoca a explorarnos, esto lo menciona Villarreal en su Trabajo de obtención de grado, realizado bajo una metodología cualitativa, se manejó un taller de carácter mixto (mezcla de taller de artes plásticas modernistas), taller de ciencias (psicología básica) y grupo de encuentro. Aplicado a once mujeres profesionistas de la Zona Metropolitana de Guadalajara. Este taller buscó que los participantes contactaran con una experiencia emocional a través del desarrollo de su creatividad y su expresión verbal en grupos de encuentro, esto apoyado en el Enfoque Centrado en la Persona que ofrece el Desarrollo Humano.

Esto también hace énfasis en el papel importante que realiza el facilitador, ya que ésta, desde su faceta como docente-artista y facilitador, el equilibrar estos roles pueden conducir a un buen ambiente de trabajo que también promueva el desarrollo y expresión de las emociones, como hace referencia Villarreal (2019):

En la particularidad de este trabajo las expresiones mencionadas sirven al propósito de expresar para explorar y en su caso clarificar o significar de maneras nuevas y más elegidas ciertas experiencias. Son pues estas

formas de expresión ejercicios que contribuyen en el autoconocimiento personal, lo que de manera paralela promueve el desarrollo de las potencialidades personales (p.22).

Así, el individuo que está dentro de una actividad artística con fin terapéutico puede encontrar esa tendencia a potenciar su desarrollo. De forma similar se puede ver esta conexión entre arte y Desarrollo Humano en el trabajo de obtención de grado de Contreras, realizado en México que a través de las disciplinas de las bellas artes y psicología y bajo un taller con método cualitativo, buscó hacer un taller dentro llamado “Dimensión expresiva” donde se propuso una serie de actividades donde la fotografía sería su medio de canalización y expresión. Aplicado a estudiantes universitarios de diversas materias, mostró como se desarrollaba la creatividad con la fina de toca con las emociones y poder trasmitirlas a través de sus fotografías. Este taller se manejó mucho el acompañamiento del facilitador y del grupo, por lo que se retomó lo mencionado por Rogers (1961 citado en Contreras, 2017):

El reconocimiento y la expresión de las emociones tiene relación directa con las expresiones verbales y no verbales. De acuerdo con Rogers (1961), reconocer las propias emociones como parte de la naturaleza humana, en lugar de evadirlas o rechazarlas, es parte del proceso de convertirse cada vez más en la persona que se es (p.27).

Esto implica mucha paciencia y comprensión empática, ya que de esta forma se puede potenciar el efecto que ya está creando el arte en las personas. Para finalizar, el generar un programa que ayude de forma concreta a la población de estudiantes universitarios a trabajar en su Desarrollo Humano, lleva el retomar varios aspectos como los que menciona Godoy en su tesis doctoral, realizada en España, bajo una metodología cualitativa. A través de un taller creativo para estudiantes de primer ingreso, se buscó que los estudiantes se percataran que al explorar su creatividad tenían en su manos el de desarrollo de su autoconocimiento, autorregulación y autocompasión, esto lo menciona Godoy: “En la terapia artística junguiana el uso de los medios artísticos es fundamental para analizar el contenido interior de los pacientes, permitiendo un autodescubrimiento y de esta manera desarrollando las potencialidades de cada

persona” (Godoy, 2015, p.47).

Godoy (2015) considera que el trabajar la inteligencia emocional en los estudiantes puede ayudar a quitar la represión de emociones, por lo que podrá lograr en un punto catarsis o reflexión que le lleve a trabajar su propia autorregulación, sin embargo, el ritmo de este y de su autoconocimiento depende del mismo estudiante, dependerá de él, que tanto avanza o se estanca para lograr ser una persona en plenitud, aunque también se necesita de un interés genuino por crecer personalmente:

Los autores agregan que la autorregulación implica capacidad de elección, consistencia y continuidad para que todo nuestro ser se oriente hacia una meta; siendo así, aquellas personas que están más conscientes de sus objetivos a lograr conocen su sistema de metas tienen más probabilidades de dirigir de manera consecuente sus esfuerzos hacia el logro de lo que se han propuesto y por tanto logran mayores niveles de autorregulación (Godoy, 2015, p.59).

Por lo tanto, el arte necesita del Desarrollo Humano, ya que este le da un sustento o un significado a lo que se quiere plasmar, transmitir o simplemente externar, ya que a veces no siempre es el resultado que se busca, sino el proceso que lleva el trabajar con el arte.

4.12.La conformación de la identidad en los estudiantes universitarios

Cuando se habla de los estudiantes universitarios y su formación académica esto lleva a detenerse a revisar también su formación personal, esto conduce a reflexionar sobre la identidad de los estudiantes y como sigue conformándose en este período de sus vidas, ya que ingresan a la universidad con una percepción personal de quiénes son y quiénes quieren llegar a ser, por lo que a lo largo de los estudios académicos, seguirán redescubriéndose, sumando nueva información a su autoconocimiento que le muestre como van su crecimiento personal y profesional.

Tras categorizar los resultados obtenidos de la intervención aplicada, fue necesario buscar información para esclarecer puntos clave para comprender como los estudiantes

van concibiendo y trabajando su identidad. En primer lugar es importante entender que la *identidad* es la concepción que tiene la persona de sí misma con lo cual logra distinguirse de los demás (Marcus, 2011), por lo que la historia de vida, experiencias nuevas y tomar conciencia de la importancia del nombre propio lleva también al estudiante a percibir su *personalidad*, esta vista como el conjunto de rasgos y cualidades que posee el estudiante y que lo va reflejando en su forma de ser, actuar e interactuar con los demás (Izquierdo, 2005).

Por lo tanto, los estudiantes están constantemente reconstruyéndose, sumando y eliminando ciertos aspectos que le ayudan a crear una imagen de sí mismo o como se le conoce el autoconcepto (Goñi, Fernández e Infante, 2012). Ésta va ligada con la aceptación personal que tienen los estudiantes, pues entre más se acepten y se validen a sí mismos, el autoconcepto va nutriéndose, así como también la autoestima, ya que esta es la forma en la cual la persona se percibe y valora así mismo (Ubilla, 2012).

Esta apreciación que van logrando los estudiantes, les permite ver su desempeño en diferentes esferas de su vida como es la parte familiar, laboral, académico y personal, lo cual implica entender que desempeñan distintos roles en la vida, de forma particular, un estudiante busca impulsar un *rol generador positivo*, considerado este como el que tiene mayor autonomía y desarrollo que los demás, ya que su autoestima se encuentra más edificada, (Ubilla, 2012), este rol, es el que le permitirá ingresar a nuevos roles, ya que este le da claridad de quién es, de sus capacidades y limitantes, así como los recursos que cuenta para trabajar en su propio Desarrollo Humano.

Así mismo, es esencial no olvidar que la confianza es la llave que abre el autoconocimiento de los estudiantes, ya que se reconocen desde una visión humana, donde confían en sus habilidades, en su toma de decisiones, así como en su tendencia actualizante. La confianza en sí mismo, favorece la *confianza interpersonal*, esta entendida como la actitud positiva que se tiene hacia otras personas (Bivián y Reyes, 2020), ésta es vital para el desarrollo social que requiere los estudiantes, pues el acompañarse de otras personas, pueden motivarles, impulsarle y darle ver los recursos

personales que tiene para potenciarse.

Por lo tanto, el estudiante universitario necesita contactar consigo mismo y con los demás para verse tanto interna como externamente, además desde la perspectiva de otras personas, esto le da otro punto de vista desde donde puede apreciar quien es y cuando se ha transformado su identidad.

4.13. El facilitador y sus facetas dentro del Desarrollo Humano

Dentro del camino del autoconocimiento se requerirá también del apoyo y guía de un facilitador que pueda brindar acompañamiento en este recorrido. Primero, es importante saber qué es un facilitador, un autor lo define de la siguiente forma:

Un facilitador es un individuo que no necesariamente es un terapeuta y en un grupo puede desarrollar un clima psicológico de seguridad donde se genera en forma gradual libertad de expresión y disminuyen las actitudes defensivas. El principal objetivo de este coordinador es ayudar a los participantes a expresar sus sentimientos (positivos y negativos) y pensamientos, de manera que en el intercambio comunicacional se logre a cada participante orienta(r) hacia una mayor aceptación de la totalidad de su ser -emocional, intelectual y físico- tal cual es, incluidas sus potencialidades (Rogers, citado en Villarreal, 2019, p.54).

Por lo tanto, el facilitador promoverá la libre expresión de los sentimientos y emociones de los participantes a través de procesos creativos, ya que esto le puede brindar la claridad que busca para poder ver las situaciones de incongruencia o conflicto personal que esté viviendo. Sin embargo, el facilitador al estar con el enfoque centrado en la persona percibirá los siguientes elementos que conforman el Concepto de Persona: singularidad, autonomía, dignidad, responsabilidad, en relación y con llamada a la autorrealización (Martínez, 2006).

El facilitador al ver a la persona de esta manera podrá impulsar a dicha persona a seleccionar sus propias soluciones y hacerse responsable de dichas decisiones que ha de tomar para su crecimiento personal, esto de acuerdo con el paso y ritmo que marque la persona que requiere ayuda, esta visión se puede ver mencionada así:

Según Carl Rogers (1985), el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) con su bagaje humanista-existencial, concibe a la criatura humana como totalidad dotada de libertad, capacidad de elección consiente, y tendiente al progreso. De esta manera, el ECP promueve el conocimiento reflexivo; es decir, la capacidad no solamente de saber, sino que saber que se sabe (Villarreal, 2019, p.42).

Una vez que el facilitador ha percibido así a la persona que pasará por la intervención, debe de tomar en cuenta lo siguiente: debe mostrar aceptación incondicional positiva, ya que esto puede crear un mejor ambiente de seguridad y promover la cercanía con el otro y generar *comprensión empática*, entendida como:

La capacidad de percibir el mundo interior del otro, integrado por significados personales y privados, como si fuera el propio, pero sin perder nunca el 'como si' (Villarreal, 2019). Es decir, comprender qué sensación y opinión se tiene cuando se es el otro sin dejar que se unan a los propios sentimientos o estados anímicos (Villarreal, 2019, p.44).

Otro factor es la congruencia, lo cual puede mostrar solidez y estabilidad por parte del facilitador, reforzando la confianza que se procura generar para que el otro pueda abrirse a la experiencia. Por el último, tener una actitud cálida y positiva puede beneficiar a este ambiente de confianza, ya que la persona se sentirá bienvenida y segura para poder expresarse.

Todos estos elementos deben estar presentes en la actitud del facilitador, ya que creará este lugar donde no se emitirán juicios, donde el facilitador también se pondrá entre paréntesis para poder estar con el otro de forma incondicional, esto no quiere decir que el facilitador acepte todo por parte de la otra persona, pero sí existirá esta apreciación que se puede sentir por el otro, por lo que el facilitador también puede ser un participante más en esta dinámica como lo mencionaba Rogers: "Mi esperanza es llegar a ser en el grupo, en forma paulatina, un participante y un facilitador a la vez" (p. 53). "Es indudable de que me siento responsable ante los participantes, pero no de ellos" (p. 54)" (Rogers, citado en Villarreal, 2019, p.49).

Ahora bien, si el facilitador también desempeña un rol como docente, no debe perder de vista que la creación de un buen ambiente de trabajo es vital, ya que esto puede dar lugar a la aceptación que pueda sentir el estudiante hacia sí mismo y hacia los demás, por lo que el respeto y la paciencia son dos elementos que deben fomentarse para crear dicho ambiente, sin embargo también el facilitador debe estar dispuesto a la confrontación y retroalimentación, ya que estas serán las formas de clarificar y rescatar aquella información que ayudará al otro a verse desde una visión más humana. También como se había mencionado antes, el no enjuiciar o crear interpretaciones inmediatas, ya que puede perjudicar la confianza que se ha construido hasta ese momento. Como facilitador también debe ponerse en acción la escucha activa, de manera que el otro se sentirá escuchado comprendido, tomado en cuenta, por lo que el contacto visual es fundamental en este punto.

Por último, también el facilitador deberá estar abierto a otras formas en las que se puede dar la facilitación, ya que puede existir más de una forma de abordar el acompañamiento y guía de un grupo, esto dependerá del grupo y en la medida en la que vayan avanzando en la intervención, por lo que también el facilitador debe tomar en cuenta que también deberá adaptarse ante los cambios que puedan surgir en su entorno, con el grupo y consigo mismo, por lo que la flexibilidad de actitud y forma de interactuar con los demás debe ser considerada al momento de estar frente a un grupo que tiene una serie de necesidades, que serán muy distintas entre sí y que requieren ser atendidas con respeto y paciencia.

Otra faceta que puede presentar el facilitador, además de ser docente, es tener un rol como artista, ya que, al emplear la pintura como el medio para promover el autoconocimiento, también el facilitador debe contar con estas herramientas por parte de las Bellas Artes, ya que de manera subjetiva se expresará el mundo interior de cada estudiante. A través de las piezas artísticas que vaya creando el estudiante, le mostrará las habilidades y capacidades que posee, pero a la vez puede mostrar también la forma en la cual percibir los conflictos o momentos de incongruencia que viven en ciertas situaciones, por lo que algunos encontrarán esa validación que necesitan para verse desde otra perspectiva más positiva y constructiva, los sacará del posible aislamiento que estén viviendo, pues les lleva a relacionarse consigo mismo y los demás al compartir su

pintura. Es por esto por lo que la pintura que están creando es una forma de compartir su experiencia a través de formas y colores, también los llevará a tener ese tiempo que quiere para sí mismo y verse a través de sus obras.

Por todo esto, el facilitador a través de las técnicas pictóricas puede ayudar a los estudiantes a aterrizar su sentir en una pintura, lo cual requiere sensibilidad no sólo artística, sino también tener ese tacto de percibir el mundo de los alumnos y comprender, ya que cada alumno es diferente, con experiencias de vida particulares, así como heridas emocionales que están en proceso. Sin embargo, desde esta visión como artista, no se pretende que cada pieza sea bella o que cumpla con algún canon de belleza, se busca que la pieza signifique de forma positiva en la formación del estudiante, no sólo como pintor, sino como ser humano, también se pretende que el camino que recorre cada estudiante en su pintura, le muestre una forma de verse a sí mismo, de búsqueda de respuestas ante los conflictos, que le dé una forma de expresión que contribuirá a la validación que busca en sí.

Por lo anterior, el facilitador deberá poner atención aquellos elementos sutiles que le den pista de lo que el estudiante maneje en su pintura, ya que esto le dará material para la retroalimentación, que no sólo hable de la pintura terminada, sino, también del proceso que vivió para concretarla. Es así como el tomar conciencia del proceso puede llevar a resignificar ciertas experiencias vividas, a dar un nombre a lo que se siente o lo que se quiere plasmar en la pieza artística, que como menciona Jung, puede mostrar lo que el alma quiere materializar a través del arte. Esto también lo menciona Rogers (cit en Contreras, 2017, p.39):

A medida que se avanza en una intervención que se centra en la persona - y en su entorno-, se logra una toma de conciencia que permite significar las experiencias de manera tal, que enriquecen el acervo personal y se favorecen relaciones interpersonales más constructivas y satisfactorias.

Así que, en este rol , el facilitador debe procurar un espacio de seguridad y confianza:

La producción de imágenes y objetos artísticos se utiliza para ayudar a reestablecer la capacidad natural del individuo para relacionarse consigo mismo y con el mundo que le rodea de forma satisfactoria. Las imágenes y

objetos artísticos creados en un entorno seguro y en presencia del arte-terapeuta posibilitan la contención, expresión, exploración y resolución de emociones conflictivas (Villarreal, 2019, p.30).

En conjunto, estos beneficios muestran una realidad por reapropiar, como recuperar una parte de las personas habían olvidado o que se había decidió ignorar o hasta negar, por lo que, lo que resignifican aquello que les había causado conflictos, angustia o estrés en elementos de aprendizaje y de autoayuda, para ver con claridad sus propias soluciones. Esto dentro de la población de intervención se ve de la siguiente manera:

Al estudiante universitario le favorece un acompañamiento que le brinde confianza y claridad en aquello que quiere comunicar, para que en la medida que se conecte o establezca contacto consigo mismo, con lo que siente y piensa, se le facilite expresarse de manera más clara y creativa. La relación empática y genuina, tanto dentro de una facilitación grupal, como individual, ayuda a la expresión emocional, a la relación interpersonal, a promover la aceptación de la misma persona, de los demás y de sus experiencias significativas y creativas (Contreras, 2017, p.29-30).

Como ya se ha revisado la problemática que presenta esta población no debe olvidarse que varios estudiantes pueden estar viviendo momentos de gran vulnerabilidad, que algunos les costará trabajo conectar consigo mismos y que algunos se negarán a hacer esto, pero por ello, el tener un acercamiento con ellos y tener el respeto y privacidad, son factores que también ayudará a facilitar el autoconocimiento en ellos. Además, este acompañamiento brindará a los estudiantes la seguridad y libertad que requiere para estimular su creatividad (Rogers, 1964), la cual le puede brindar otra visión de sí mismo, libre de juicios y que le ayude también a trabajar su aceptación personal.

Conclusiones

Es interesante ver cómo el arte ha formado parte de las vidas de las personas como un elemento que ayuda a humanizar, que permite un diálogo entre la persona y las piezas artísticas, y que este diálogo le puede llevar a ver su lado emocional. Es maravilloso que tiene gran amplitud dentro del mundo del Desarrollo Humano, ya que tanto la persona que crea arte como aquella que la admira, puede llegar a trabajar su autoconocimiento.

Son dos formas distintas de contacto, pero ambos llegan a crear este vínculo con el interior, con el alma como mencionaba Jung.

Es notable ver el interés y la forma que se ha moldeado el arte para crear terapias, ya que ahora ha adquirido un significado diferente, ya no se ve al arte como una mera manualidad, sino una herramienta con la cual las personas pueden estimular su creatividad, llegar a ahondar en sus sentimientos y tener también un medio para expresarlo.

Para algunas personas será un pasatiempo, pero últimamente está adquiriendo mayor importancia dentro del campo de la Psicología y Desarrollo Humano, por ser un medio accesible, no invasivo y que lleva a trabajar con otros sentidos, por esto en varios artículos y trabajos de obtención de grado ven factible el crear programas o talleres que inviten a las personas a acercarse a sí mismas a través del arte, y ahora ver que puede aplicarse para afrontar el estrés y la ansiedad, le da un giro interesante y constructivo, pues primero promueve la autoexploración, con lo cual descubrirán sus emociones y sentimientos que van viviendo en ciertas experiencias.

Esto bien puede funcionar para descubrir o bien para poder hacer algo al respecto, ya que algunas personas sólo necesitan tomar conciencia de lo que viven, para otras que ya lo han descubierto, puede ser un medio para canalizar y así poder encontrar sus propias soluciones ante los problemas que se les presentan. Para cada persona es distinta la percepción, así como el uso que le den al arte, pero en ambos están facilitando el encuentro con uno mismo.

Ante los distintos programas o talleres que promueven al arte como un promotor de salud mental y emocional, se han detenido a realizar estudios que les han llevado a definir dentro de determinada población la necesidad a trabajar, como es en el caso de los estudiantes universitarios, en ellos se empezó a tomar interés en el tema del estrés y como este puede ser un obstáculo tanto en la vida académica como personal del

estudiante, es por esto que se proponen programas para prevenir y afrontar el estrés, ya que éste puede detonar trastornos como la depresión, ansiedad, ira etc.

Es por eso por lo que las distintas propuestas revisadas en los documentos encontrados, lleva promover las habilidades y capacidades de cada estudiante, para que la confianza y autoestima crezcan y con ello aumenten las posibilidades de tener un bienestar emocional estable, sobre todo en la etapa de la universidad, que puede ser una etapa demandante y que a la vez se va creando la identidad del estudiante.

Estos documentos encontrados muestran cuan pertinente es promover el autoconocimiento desde el enfoque del Desarrollo Humano y con el apoyo del arte, ya que le da una dimensión humanista, la cual favorece el trabajo personal no sólo de los estudiantes universitarios, sino que sirve para todo aquel que necesite un medio de expresión y exploración alterno.

De forma particular los trabajos de obtención de grado abogan por este trabajo de las emociones, pero también se reconoce que es vital la participación de las personas involucradas en el taller, que son importantes los grupos de encuentro para que también a través de las relaciones interpersonales, se pueda dar un impulso al potencial de cada persona, y por último, también dé significado muy importante, contar con las habilidades y disposición positiva del facilitador, ya que este podrá dar la técnica para las actividades pero también proporcionará acompañamiento y retroalimentación que ayudará a dar peso y significado a las experiencias que se vivan en los talleres.

Se puede notar en los resultados de los estudios y talleres cómo los participantes lograron obtener bastante información de sí mismo, no sólo los llevó a relajarse, sino el darse cuenta de lo que sienten y como lo sienten, por lo tanto, le dan un nombre y sentido a esto que viven, por lo que pueden ver con mayor claridad, aquello que los estresó o agobió, de este modo, ellos mismos encuentran sus propias respuestas.

Asimismo, hay pocos talleres enfocados al trabajo del autoconocimiento como tal en México, ya que algunas universidades promueven las actividades artísticas, sin embargo, puede ser que tenga poco público por ser una actividad fuera del plan de estudios de su carrera, por lo tanto, lo importante sería manejar un programa o materia que promoviera el autoconocimiento, desde el Enfoque humanista del Desarrollo Humano, de esta forma, se le da seriedad y valor a estas actividades artísticas que conduciría al estudiantes a trabajar sus sentimientos en esta etapa que para muchos puede ser difícil pesada o abrumadora.

Ya que existen talleres de dibujo, pintura, fotografía, danza etc., pero enfocadas a enseñar técnicas, más no trabajar el potencial humano de cada persona, es por eso por lo que es necesario aplicar más programas que promuevan este desarrollo, sobre todo en este tiempo actual, donde la deshumanización puede presentarse de forma constante, por eso es importante no perder el contacto consigo mismo y el arte puede ser el medio ideal para lograrlo.

CAPÍTULO V. METODOLOGÍA

En este apartado se inicia con una revisión de documentos de intervención en relación con el tema de autoconocimiento, estudiantes universitarios y estrés. Luego, tomando en cuenta la importancia del contexto al llevar a cabo la intervención, se presenta un esbozo del COVID-19. En seguida, se puntualiza en la metodología que sustenta al plan de intervención, para ello, se presenta el método de investigación acción participativa, el método fenomenológico y la técnica, así como las consideraciones éticas.

5.1. Revisión de documentos de intervención

Para poder desarrollar una estrategia metodológica para diseñar el plan de intervención, es necesario realizar una revisión a las diversas intervenciones que se han realizado en torno al tema del arte y como éste puede promover el autoconocimiento en las personas y de este modo que encuentren una herramienta más para potenciar su desarrollo personal.

En España se manejó un modelo de Integración de arte y salud, llamado: El proyecto curArte I+D, Hacia la Promoción de la salud, este proyecto marcó como objetivo el poder generar un modelo donde el arte se pudiera integrar en los contextos de salud y de esta forma humanizar estos espacios a través de intervenciones artísticas.

Este proyecto se dividió de la siguiente forma: buscó promover la inversión “indirecta” en arte y salud, esto se ve respaldado con las referencias que dan, que desde el 2000 en Reino Unido, la CAHHM (Center for Arts and Humanities in Health and Medicine) ha enfocado sus investigaciones en establecer las relaciones entre las humanidades, las artes y la práctica médica y de cuidado de la salud. Esto marca un vestigio del interés de promover la salud física y emocional a través del arte, es por esto por lo que buscan promover esto mismo en España.

Otra sección de este proyecto fue la creación de una comunidad de investigadores expertos en el ámbito de arte y salud, ante esto España reconoce la necesidad de generar grupos de investigación, conformados por catedráticos universitarios, profesorado e investigadores que trabajen en líneas comunes con el fin de sistematizar resultados y favorecer las inversiones, esto sustentará los programas que buscan seguir

implementando en los espacios de salud, para cada vez aplicarlos a más áreas y a distintas poblaciones que presenten diferentes necesidades. Y, por último, curArte buscó la creación de una Especialización académica y posterior profesionalización en el área, esto con el fin de motivar a los estudiantes que quieran orientar su futuro profesional hacia la implementación de programas de educación artística específicamente en contextos de salud.

Por lo tanto, este proyecto buscó no sólo mejoras ambientales en los hospitales, sino también manejar propuestas artísticas que generaran beneficios terapéuticos en pacientes y hasta personal del mismo hospital. Se manejó la metodología cualitativa, donde, al implementar talleres con niños, adolescentes, adultos y mayores abriendo espacios para el diálogo y la participación de todos los agentes implicados en la salud (personal sanitario, pacientes y familiares, por lo tanto, fue posible indagar en las emociones, experiencias y vivencias de las personas participantes.

Dichos talleres se enfocaron inicialmente en niños y adolescentes hospitalizados, después se planteó para adultos y algunos grupos donde presentaban una enfermedad progresiva como Alzheimer y otras demencias. Las técnicas aplicadas fueron las siguientes:

- Talleres de creatividad y educación artística (niños), material: Maletín que contiene un material de juego creativo para niños hospitalizados.
- Talleres de estampación no tóxica (niños y adolescentes), material: Tintas estampación al agua y no tóxicas. Papeles y soportes: cartones, acetatos, papel, etc. Herramientas: barems.
- Creación de videojuegos (niños y adolescentes), material: Software “Game Maker”. Software “Plataforma Moodle”.
- Talleres con materiales hospitalarios (Niños y adolescentes), material: Mascarillas, betadine, vendas, botes de orina, envases jeringuillas, sábanas, etc.
- Programa Cine y Animación en el Hospital (Niños y adolescentes), material: Camallete de cine. Maletín para el desarrollo de piezas de animación audiovisual.
- Talleres de Creación Contemporánea (Adolescentes), material: Pedestales hospitalarios.

- Programa de Arte y Participación en el Hospital (Adultos).
- Humanización de espacios hospitalarios (Niños y adolescentes).
- Programa de Arte (Mayores con Alzheimer y otras demencias).
- Programa de Talleres con niños hospitalizados para estudiantes de Educación (Niños).
- Intervenciones artísticas en espacios hospitalarios (Público y usuarios de salud).

Cada taller manejó una serie de materiales y tiempo determinado para realizar las distintas actividades mencionadas aquí, también fue aplicado a distintos hospitales, dado a la variedad de personas y edades, que se encontraban en ese tiempo en los hospitales.

Como resultado, el proyecto ha crecido y además han ido incorporando a nuevos agentes sociales como artistas y curadores a participar en estos espacios donde pueden poner nuevas prácticas artísticas como bien puede ser el arte colaborativo. También como se había mencionado, no sólo se enfocó a los pacientes, sino que está a disposición de otros profesionales (médicos, terapeutas, etc.), ya que les puede proporcionar una nueva visión y herramientas que le ayuden a mejorar la calidad de vida de sus pacientes o compañeros de trabajo. El encuentro fue vital porque la población se encuentra vulnerable y no sólo necesita acompañamiento, sino también motivación para seguir adelante, de ahí el interés en ellos, e incluirlos dentro de la sociedad.

Ahora, de acuerdo con la población a la cual se le aplicará la intervención, se han encontrado intervenciones que muestran lo fundamental que es contar con una herramienta para fomentar el Desarrollo Humano en los estudiantes universitarios, esto a través del Autoconocimiento.

Ante esto se encontró en una tesis doctoral, donde se propuso la creación de un Taller Creativo que detonara el pensamiento creativo-reflexivo en estudiantes de educación superior de pregrado y primer semestre de la Universidad Minuto de Dios en Colombia.

Para realizar este proyecto, se manejó la metodología cualitativa, ya que ésta da un acercamiento mayor hacia los estudiantes y así conocer la posibilidad que tienen de autorregularse y autoconocerse, por lo que se apoyaron en la investigación acción (I-A). Propuesto por Kurt Lewin en la década de los 40, la I-A se enmarca en las ciencias sociales y que propone favorecer el diálogo y la participación entre los investigados y el

investigador; con el fin de comprender una realidad concreta y conduciéndose a proponer intervenciones que mejoren la calidad de vida de la población a trabajar. En esta tesis, la autora menciona que la I-A se caracteriza por construirse desde y para la práctica, busca mejorar la práctica desde su transformación al mismo tiempo que la comprende, requiere de la participación de los sujetos de intervención, pero también necesita de la participación grupal en la que los sujetos participan en todas las fases de la investigación y se configura como una espiral de ciclos de planeación, acción, observación y evaluación. La I-A se direcciona hacia la transformación de una realidad cambiando tanto al investigador, a los sujetos de intervención y las situaciones en que este actúa.

Este proyecto se trabajó desde la Psicología ya que es necesario que los estudiantes cobren conciencia de aquello que percibe, que experimentan y que le den un significado, como lo menciona la autora:

Es muy importante lograr que las emociones, pensamientos, sentimientos, sueños, creencias y sensaciones tengan la importancia necesaria para que se busquen métodos de expresión que permitan aflorar todo ese contenido interno que la mayoría de las veces está relegado a una terapia psicológica personal, volviéndose esto el mismo obstáculo para un crecimiento y desarrollo personal sano que logre canalizar toda esa energía interna en un proceso de sublimación (Godoy, 2015, p.17).

Para poder canalizar aquellas percepciones que van captando y descubriendo, se emplearon diversas técnicas artísticas como herramientas generadoras de comunicación, por lo que el programa definió como objetivos: Profundizar en los contenidos del Arteterapia, especialmente en aspectos relacionados con autoconocimiento, autorregulación, autocompasión. Desarrollar actividades plásticas con enfoque terapéutico que permitan generar el autoconocimiento en los estudiantes de su propio contenido interior. Hacer un seguimiento de las clases para evaluar los resultados de los ejercicios y de esta manera proponer mejoras. Generar un sistema de categorías y descriptores que traduzcan los aspectos relevantes en la experiencia de interiorización artística del joven y así entender el impacto del arte en su desarrollo humano.

Por lo tanto, el taller se enfocó en los siguientes temas: arteterapia, mindfulness, autoconocimiento, autorregulación y autocompasión, se requirieron técnicas plástico-visuales utilizadas: dibujo, pintura, collage, modelado, máscaras, estas técnicas fueron seleccionadas con el fin de que fuera accesible para todos los participantes para que tuvieran una experiencia artística y que, a la vez, les impulsara a trabajar con su creatividad y expresión personal ante cada pieza que trabajaban.

Se manejaron las siguientes sesiones: • Sesión de inicio • 5 Sesiones de artes plásticas • 5 Sesiones del sonido • 5 Sesiones de movimiento • Sesión de cierre. Cada sesión tuvo una duración de 3 horas, dentro de este tiempo se manejó la siguiente estructura: Warming up, Trabajo plástico, Diálogo, Cierre. Momentos de Evaluación: Mayor parte observación directa. Adicionalmente se trabaja la autoevaluación y la co-evaluación. En cada sesión, la relación del usuario y su trabajo plástico, su actitud general ante el tratamiento y su evolución.

En conclusión, se pudo constatar lo importante que es ofrecer un espacio donde los jóvenes tomen un tiempo para ellos mismos y poder ver de lo que hay en su interior, y que, a través del arte, puede volverse un camino amable y nutritivo para la formación personal del estudiante universitario.

Estas intervenciones dan prueba de cómo el arte puede impulsar el Desarrollo Humano de las personas, y el ver que esto se ha trabajado en diferentes países puede dar la pauta por promover este desarrollo en nuestro país, como lo muestra un trabajo de obtención de grado que se enfocó en la expresión de las emociones y autoconocimiento personal por medio de las artes plásticas, realizado en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) en Jalisco.

El trabajo se realizó bajo la modalidad de: Reporte de Experiencia Profesional (REP), y bajo la observancia de los lineamientos del taller para la adquisición del grado de maestro en Desarrollo Humano y buscó dar cuenta del contexto, el proceso y los hallazgos encontrados en la intervención social consistente en la impartición del taller “Expresión de emociones y conocimiento personal por medio de las artes plásticas” que se llevó a cabo en 2007 y contó con la participación de once mujeres en edad adulta que contaban

con estudios universitarios, un facilitador y una egresada de la Maestría en Desarrollo Humano (MDH) quien fungió como co-facilitadora.

Con la visión de la Psicología y trabajada con una metodología cualitativa donde se manejó el taller con un carácter mixto, donde se combinaron artes plásticas modernistas y psicología básica, con el fin de equilibrar el trabajo creativo con el trabajo emocional que los participantes fueron trabajando con el fin de trabajar más su autoconocimiento.

El objetivo de este taller fue que los participantes contactaran con su experiencia emocional y a partir de esta y de la facilitación, promover el desarrollo de la expresión creativa y el conocimiento de sí mismas, para ello el creador del taller-facilitador hizo uso de una metodología donde se manejaran diversas técnicas de las artes plásticas y reflexionaran en un grupo de encuentro (con el ECP) sobre dicha expresión (con el fin de reconocer experiencias personales que poseen un sentido y/o un significado para quien las posee).

Los temas que se desarrollaron en el taller fueron: I) pintura de acción, II) expresionismo abstracto, III) surrealismo, IV) postimpresionismo, V) nueva objetividad y VI) humanismo y conceptualismo. Estos temas son vehículo para emplearlos como un medio de expresión y autoconocimiento, como se ilustra en esta cita: “todo creador en el terreno de la expresión artística, aunque esté produciendo configuraciones que tiendan a discursos universales, está dejando su individualidad [en] la obra, lo que es propicio tanto a la educación como a la terapia” (p.89)” (Alcaide, 2006 citado en Villarreal, 2019, p.20-21). En sintonía, también se trataron temas de estudio de la psicología como: I) fondo-figura, II) emociones básicas, III) asociación libre de ideas, IV) yo real vs yo ideal, V) reestructuración cognitiva y VI) conceptos básicos de psicología humanista.

Es así, como por medio de las piezas artísticas creadas, los participantes pudieran materializar sentimientos y significados, los cuales también se compartieron de forma verbal con el grupo y facilitador, por lo tanto, se transformaron en piezas emotivas que mostraban el mundo subjetivo y sensible del autor de cada pieza.

Por último, hay otro Trabajo de Obtención de grado que muestra como a través de una actividad artística como es la fotografía, puede promover la creatividad y expresión de las emociones y sensaciones en estudiantes universitarios.

El proyecto se realizó en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) en Jalisco, cuyo propósito principal fue que los que los estudiantes de la asignatura de "Fotografía digital" desarrollaran su expresión creativa a través del reconocimiento de sensaciones y emociones propias, por lo que se creó un taller basado en el Enfoque Centrado en la Persona. Así que, a través de la creación de imágenes fotográficas creativas, los estudiantes pudieran contactar con sus emociones y expresarlos.

El trabajo se llevó a cabo mediante una intervención en la modalidad de taller, el cual se llamó "Dimensión expresiva". Este constó de ocho sesiones, a partir del 22 de agosto del 2014, con una duración de entre dos y tres horas. Fue aplicado a estudiantes universitarios de diversas carreras, como fueron diseño, mercadotecnia, psicología, ingeniería ambiental, ingeniería civil, arquitectura entre otras más, cuyas edades fluctuaban entre los 20 y 27 años.

Participaron 15 estudiantes, 6 mujeres y 9 hombres, 2 de los varones son padres primerizos y otro de ellos ya está comprometido, 4 de los participantes vienen de otros estados y 6 trabajan para algunas empresas, estos estudiantes cursaban entre quinto y noveno semestre de su carrera. Se trabajó bajo la visión de las Bellas Artes y Psicología, con el fin de emplear el arte como el medio de conexión a sus sentimientos y la psicología para comprender y significar aquello que estaban experimentando. El marco del trabajo es la metodología cualitativa.

Se emplearon el método fenomenológico, hermenéutico y el estudio de caso, se han utilizado algunos recursos del método fenomenológico, particularmente, la relevancia otorgada a la experiencia de las personas, el captar como vivieron la experiencia y el reconocimiento de esta. La lectura de las narrativas se sustentó según el método hermenéutico. También se utilizó el método del estudio de caso a tres estudiantes de los 15 que participaron.

La intervención se desarrolló durante 5 sesiones de 3 horas, 2 sesiones de 2:30 horas y una sesión de 3:30 horas. En total fueron 23 horas de trabajo. Además de tres entrevistas a estudiantes con una duración de entre 40 minutos a una hora y media. Algunas intervenciones tuvieron lugar dentro del aula, en el estudio de fotografía y otras dos sesiones de práctica fueron en el exterior.

Se cuidaron tres dimensiones para este taller, cuidar la cuestión técnica, la estético-compositiva y la dimensión expresiva, conectados entre sí para poder crear aquellas fotografías que conducirían a la sensibilización que requería este taller.

Los temas que se trabajaron fueron: la importancia de la percepción, ¿Guayabas o manzanas? ¡Globos! Exploración y explosión de sensaciones y sentimientos, Percepción mediante objetos personales. ¿Qué veo y qué me significa?, Autorretrato ¿Cómo me perciben? “Click a mi conocimiento personal y del otro”, Vida y muerte. Una cuestión de percepción Expresión de sentimientos / Mi esquelera y mi tumba. Muestra de fotos del espacio final, Escucha atenta a lo que nos rodea y acontece. ¿Qué tan cerca estoy de mi cuando estoy junto al otro?, ¿Cómo visualizo aquello que veo? Y ¡Dale “Click” a una emoción/sensación!

En conclusión, dado que cada actividad requirió de la participación actividad de cada estudiante, pero también de la guía artística y acompañamiento por parte de la facilitadora, se llegó a crear un espacio creativo y seguro, donde los estudiantes contactaron con sus sentimientos, lograron expresarlos a través de diversas fotografías, con un sello personal y con un valor significativo en su desarrollo personal. Si bien las fotografías fueron un reflejo de ellos mismos, con lo cual pudieron verse desde otra óptica, encontrando así otra herramienta con la cual pueden llegar a autoconocerse, brindando recursos que les ayude a afrontar situaciones de estrés que pueden ir experimentando a lo largo de sus carreras.

Para finalizar la revisión de las intervenciones en torno al tema, se puede señalar que, al ver como se han realizado diversas intervenciones enfocadas a promover el Desarrollo Humano y de forma concreta el autoconocimiento a través de diversas formas de arte, han dado un panorama claro y amigable que invita a realizar una intervención social-

cultural cercana a nosotros, con lo cual podamos establecer conexión con nosotros mismos y los demás.

De forma particular, las intervenciones realizadas en las universidades también indican lo importante que es tener un programa artístico en esta etapa de formación, ya que el estudiante está en esta labor de crear su personalidad, su identidad, también vive momentos de estrés creado por la carga académica, laboral o personal. Al no atender estas manifestaciones de estrés, estas pueden transformarse en trastornos y malestares que se presentan de forma continua en la vida del universitario, creando bajo rendimiento académico y sobre todo desconexión personal y emocional.

Se puede decir que a través de formas de arte como son la pintura, dibujo, canto, fotografía, escultura etc., son formas de autodescubrimiento y sobre todo expresión, ya que los estudiantes ante la carga emocional negativa buscan la forma de canalizar frustraciones, enojos, ansiedad y estrés, y como se han visto en estas intervenciones, el expresarlas, conduce a tener un mejor Desarrollo personal y potenciar los recursos con los cuales cuenta el estudiante. Es por esto por lo que varios alumnos a través del arte han podido descubrir de lo que son capaces de hacer, les ayuda a la toma de decisiones, los lleva a verse y escucharse a sí mismos con mayor claridad, de esta forma poder crecer como ser humano y persona que tiende a ser mejor cada día.

5.2.La intervención desde el método de investigación acción participativa

En este apartado se hablará en qué consiste realizar una intervención desde el método de investigación acción participativa, sobre el valor que adquiere en este proyecto y así a través de un relato natural mostrar el proceso que se llevó a cabo para tener el acercamiento a las necesidades de la población a intervenir.

Cuando se inicia el trabajo de impulsar el desarrollo humano en un cierto grupo de personas o sector, como facilitadora se busca la mejor forma de lograr este objetivo, sin embargo, es necesario tomar en cuenta una serie de procedimientos a considerar, además de no perder de vista al grupo al cual se le aplicará la intervención, ya que éste determinará la forma y la medida en la cual será aplicada.

Dado que el tema de intervención es el fomentar el autoconocimiento a través de la pintura para estudiantes universitarios, se hablará sobre la importancia que tiene la investigación acción participativa en este tema, para percibir cómo la pintura puede ser una herramienta que ayude a potenciar el desarrollo personal del individuo y active la participación grupal que abonara conocimientos a ambas partes.

Si bien para comprender el tema de la intervención participativa es necesario entender qué significan estas dos palabras, se inicia con el sentido que tiene la intervención, ya que requiere de un método que lleve a crear momentos de aprendizaje y espacios de interacción social, esto lleva a diseñar escenarios para desarrollar la intervención, además de dinámicas y estrategias que lleven al grupo alcanzar la serie de objetivos que los conduzca a la transformación o adquisición de conocimiento que buscan para su desarrollo humano. Y no sólo es aplicar una estrategia, como afirman Gómez y Alatorre (2014): “El intervenir es una práctica social concreta, con una intención específica, y su objetivo genérico es tomar parte en una situación, problema, dinámica o relación para favorecer algún tipo de transformación” (Gómez y Alatorre, 2014, p. 3).

La eficacia de la intervención también dependerá de las habilidades y conocimientos del facilitador, además de su experiencia en su área, ya que no sólo aportará su visión, sino como menciona Cano (2012), se podrá dar también buen proceso de retroalimentación que aporte posibles cambios a la teoría y práctica para crecer el proceso que va llevando la intervención y sus participantes.

Cabe mencionar que la actitud del facilitador es vital en el procedimiento, ya que tiene la responsabilidad de crear un ambiente donde se pueda dar el respeto, paciencia, la escucha atenta, la participación por parte del grupo. Esto lleva a reflexionar sobre el sentido que tiene la participación, ya que esta es la forma en la que una persona se hace presente dentro del grupo, se muestra como es y aporta conocimiento al grupo, por lo tanto, implica estar conectada a sí misma y a los demás.

No se debe perder de vista que la intervención gira entorno al grupo, esto implica conocer sus necesidades, cómo perciben la realidad, cuál es su posición en la sociedad, sus ideas, su forma de vida actual, conocer esto puede conducir a una mejor comprensión del grupo, por lo tanto la intervención a diseñar será la que responda mejor a las

necesidades de transformación que requiere el colectivo, es por eso que la intervención socioeducativa que mencionan Gómez y Alatorre (2014) está con dicho enfoque.

Por lo tanto, el tema va enfocado al grupo de estudiantes universitarios, dado que viven una etapa nueva en el ámbito educativo, donde aún siguen construyendo su identidad, se enfrentan a tomar decisiones de su vida y es una etapa donde la vulnerabilidad puede presentarse, dado que algunos pueden mostrar estrés por la presión que pueden percibir durante su formación académica, pues se están formando para vivir otra etapa de vida que puede presentar más desafíos, como es la incertidumbre de saber si encontrarán trabajo, si la carrera seleccionada fue su mejor opción, saber que estarán en un rol con mayor responsabilidad pues ellos mismos son los responsables de su crecimiento profesional y personal, pero también presenciar grandes logros como el ser emprendedores en la carrera que estudiaron, crecimiento personal por terminar la carrera e iniciar una etapa laboral, además de asumir mayor número de responsabilidades y que tienen la capacidad de tomar más decisiones acorde a su rol como adulto independiente.

Por lo tanto, se propone a la pintura como el medio por el cual pueden trabajar el autoconocimiento que los lleve a verse desde otra perspectiva, este es un medio accesible, experimental y que puede involucrar a un grupo grande de personas. La pintura, al ser un trabajo de entrada, un proceso personal, lleva a la persona a reconocer las necesidades que quiere satisfacer, a buscar soluciones ante los conflictos que los tiene bloqueados y a validar sus sentimientos, este proceso puede brindar un paso adelante ante el trabajo de grupo, ya que una persona que ha aprendido a valorarse, le puede impulsar a ser más sociable y por lo tanto motivada a participar, por lo que el trabajo que empezó como un autodescubrimiento, se transformó en un trabajo de expresión, donde desean mostrar lo que piensan, sienten y quieren, lo cual facilita la interacción grupal ya que se habrá creado un ambiente de mayor confianza y seguridad, esto propicia un buen espacio de trabajo, donde se pueda estimular al resto del grupo a participar y expresar las necesidades que quieren trabajar.

De esta forma la intervención participativa puede darse, ya que cada sección de esta intervención llevará un diseño donde se contemplará los objetivos de la actividad, así como las necesidades del grupo, se aplicará ciertas dinámicas para lograr los objetivos y

se vivirá una constante retroalimentación que ayude a direccionar al grupo, así que también se requerirá de la autenticidad en la cual el individuo pueda vivenciar sus sentimientos, que llegue aceptar y valorar a los demás, así como ver el mundo de la otra persona tal como ella lo ve (Pacheco, 1993).

Es valioso no olvidar tener en cuenta este estado de desconocimiento al iniciar con un grupo nuevo, ya que, como facilitador, llega a aprender del otro, lleva consigo conocimientos previos de otros grupos o circunstancias, pero al entrar el terreno de un nuevo grupo, no se sabe todo aún, sólo ingresa con cierta guía para ir construyendo en el camino la intervención donde la participación del grupo sea la más óptima, como lo mencionan Gómez y Alatorre (2014) con respecto a jugar en la cancha del otro, ya que cada grupo presentará características diferentes, así como las necesidades pueden diferir, pero por eso el facilitador deberá crear procesos donde la flexibilidad tendrá que darse, pues se tendrán que adaptar los métodos acordes al grupo con el cual se va a trabajar.

En el caso del autoconocimiento, la intervención desde la investigación acción participativa impulsó este trabajo, ya que las personas que buscan saber quiénes son y hacia dónde dirigirse han descubierto que esta necesidad de conocerse a sí mismo es auténtica y que el no reconocerse puede bloquear la toma de decisiones en ciertas situaciones, el valorarse y valorar a los demás y, sobre todo, el aprender a escucharse a sí mismo. Por lo tanto, es un grupo que, mediante el autoconocimiento, pudo encontrar respuestas a las múltiples preguntas que se presenten en su vida. Sí es necesario tener una buena planeación como anuncia Cano: “Es decir que tan importante como aquello que se quiera lograr, es lo que se hace para lograrlo.” (Cano, 2012, p.28), pero también sin olvidar que se está apoyando a un grupo de estudiantes universitarios, los cuales sienten una necesidad de auto conocerse y que la intervención ayudará a dicho grupo.

Por lo tanto la intervención desde la investigación acción participativa trae beneficios al desarrollo humano del grupo, ya que puede fomentar la transformación que requiere el grupo, o bien cubrir las necesidades que presente, el método que se aplique será el adecuado a dicho grupo, pero con ayuda de una buena planeación y la dedicación que aporte el facilitador, esto puede llevar a crear vínculos intrapersonales e interpersonales

significativos, lo cual impulsara el trabajo del autoconocimiento y con ello darle al individuo los recursos que le lleven auto descubrirse y por lo tanto saber que necesita para transformarse en aquello que desea ser en la vida.

5.3. Fundamentación desde el método fenomenológico

Para la realización de esta intervención se contó con el apoyo del método fenomenológico, en la cual se debe tener en cuenta dos hechos básicos que guían este método y que se implican uno al otro, estos son la experiencia del sujeto y el fenómeno que está viviendo. Este método fue empleado por el interés en el acercamiento a las personas por medio de su experiencia, conduce a privilegiar dichas experiencias, ya que nos da muestra de sus historias, perspectivas, comportamientos, acciones e interacciones dentro de un contexto particular. Dentro del campo del Desarrollo Humano, estas experiencias pueden contribuir al crecimiento personal, ya que considera la capacidad, habilidades y libertad de las personas y así emplearlas para potenciar su desarrollo personal.

Como facilitadora es importante aportar los recursos que ayuden al otro a vivir y significar sus experiencias, donde su voz será recuperada para dar cuenta de lo acontecido y se reconocerá dichas experiencias sin anteponer juicios. Esto implica aplicar las habilidades facilitadoras para que los participantes puedan vivir su experiencia, se debe evitar emitir juicios y ponerse entre paréntesis, para que la experiencia del facilitador no ahogue la del participante y ayuda a que éste se haga consciente de su experiencia y los significados de la misma, además de evitar controlar su experiencia, ya que al apegarse de forma estricta a una teoría para sustentar la intervención, puede cortar la vivencia del otro, podría suprimir la naturalidad y desenvolvimiento de su experiencia, no se niega la existencia de la teoría en estos proyectos, pero si debe tenerse cuidado cuando se trata de la experiencia de los otros, ya que el método fenomenológico acepta los datos que ofrezca la experiencia así como la descripción de la misma, para su plena comprensión.

El poner énfasis a la experiencia del otro en este proyecto, da cuenta de cómo vive el otro, cómo ve el mundo y su interpretación de este, nos da a ver su lado humano y también nos da una forma de voltear a vernos a nosotros mismos.

Por lo tanto, en esta intervención se buscó crear espacios donde los participantes pueden vivir sus experiencias, que les den un sentido y significado, y esta información que obtendrán de esta experiencia, los llevará a comprenderla y usarla para impulsar su desarrollo humano. Es fundamental que los participantes lleguen a una descripción detallada de su experiencia, pero se debe sacar de este proceso el juicio de valor o análisis causal, con el fin de una comprensión más auténtica de la experiencia. Se debe tomar en cuenta el contexto en el cual viven los participantes, la cultura en la cual están insertados y también los sucesos externos que estén en ese momento actuando en la vida de la sociedad, ya que estos también forman parte de la comprensión de la experiencia. Por lo que la experiencia se vive de forma corporal, emocional e intelectual, se basa en el aquí y ahora.

5.4. El taller como técnica para la intervención

Al tener estos métodos definidos se empleó como técnica el taller, con el cual se pudo generar un cambio en el grupo sin perder de vista la importancia de la experiencia de los participantes, ya que estos fueron los medios por los cuales se pudo trabajar su desarrollo personal. Se comprende como taller, como ese espacio donde se realizará un trabajo con grupos, en un tiempo limitado y que seguirá una serie de objetivos particulares, donde se combinará teoría y práctica, se promoverá la participación y diálogo entre facilitadora y participantes.

Al tener como primer punto de partida la metodología a aplicar, el segundo punto es tener una estrategia para planificar dicho taller, sin olvidar los objetivos que se quieren alcanzar, el ver el “ para qué” de aplicar este taller (Cano, 2012). Se debe tomar en cuenta las historias de vida de los participantes, sus intereses y contexto.

La razón de la aplicación del taller en este proyecto es porque permite recolectar información a través de la escucha y observación de las experiencias de los participantes.

Dichas experiencias revelaron momentos de descubrimiento y reflexión que mostraron la capacidad que tienen los participantes de conocerse y aceptarse a sí mismos, que reconocieran sus habilidades y capacidades para ayudarlos a tomar sus propias decisiones y que favorezca su crecimiento personal.

En este caso, también las obras aportaron un alto contenido de información personal y emocional, con esto se pudieron identificar elementos que ayudaron a promocionar el autoconocimiento en los participantes. Al emplearse la pintura como el medio para trabajar el autoconocimiento en los estudiantes universitarios, se aplicaron técnicas pictóricas para impulsar a los participantes a exteriorizar aquello que perciben, sienten o quieren ser, esto a través del proceso creativo que ofrece la pintura en acuarela. Además, los participantes pudieron usar las pinturas como un medio de comunicación, donde reafirmaron sus descubrimientos y obtuvieron una forma de mostrar a los demás los hallazgos personales obtenidos a través de la pintura, esto con el acompañamiento de un profesional como es el facilitador (Godoy, 2015).

Otra aportación que brinda el taller es que genera el espacio para que las relaciones interpersonales afloren, se vuelvan más constructivas y satisfactorias, que estas contribuyan al desarrollo del taller y de aquellas necesidades que presenta el grupo, esto implica también comprensión, empatía y respeto por parte del grupo.

Se ha de destacar el papel de la facilitadora, ya que al aportar el ambiente de seguridad para que los participantes puedan compartir y acompañarlo en sus descubrimientos, y en donde también la empatía, ayuda a la facilitación individual como grupal, ya que ayuda a la expresión emocional, promueve la aceptación incondicional hacia sí mismo y los demás, creando experiencias significativas (Contreras, 2017). La facilitadora también aporta nociones técnicas y teóricas que dotará al taller del sustento artístico, con lo cual también busca despertar en los participantes el interés por conectarse también con el arte y ver en éste una herramienta para acceder a su autoconocimiento. También la facilitadora planteará actividades que saquen del área de confort al estudiante con el fin de ofrecer experiencias que le estimulen o desafíen, ya que esto puede fomentar su creatividad (Rogers, 1993), esto le brinda otra forma de experimentar y explorarse, hacerse consciente de su propio proceso creativo y como éste le vuelve una persona

auténtica y libre para expresar.

Si bien el taller también puede brindar bienestar emocional, ya que les da un momento para ellos, ante el ritmo acelerado y la carga académica que están viviendo, esto puede dar al estudiante la forma de rendir mejor en sus materias, le da seguridad personal y puede fomentar esas capacidades resilientes en ellos.

Es por esto por lo que también el taller va ligado al Desarrollo Humano, ya que desde ECP, se puede dar una dimensión más humana y expresiva, donde se puede contactar con los sentimientos, explorar su historia de vida, compartir experiencias y se pueda lograr un trabajo tanto individual como grupal.

5.5. Consideraciones éticas

Cuando se está por realizar una intervención a un grupo de personas que muestran una necesidad a cubrir o satisfacer, es importante tomar en cuenta las consideraciones éticas que se aplicarán en dicha intervención, ya que, al tocar con la parte humana y social del ser humano, es importante no violentar o violar los derechos humanos que tiene cada persona.

Para poder reflexionar sobre el papel que desempeña la ética en una intervención, primero debemos considerarla como filosofía práctica que no está para resolver conflictos, sino para plantearlos, además de que trata conflictos que están sujetos a juicios morales (González, 2002).

Para poder aplicar la intervención, es necesario conocer a la población o sujetos de intervención, estos deberán pasar por un proceso de entrevista, que ayude a conocer no sólo las necesidades que tienen, sino conocer sus capacidades y disposición de reflexionar y participar en cada sesión, comprender sus inquietudes, así como el potencial que tiene para trabajar en su desarrollo humano (González, 2002). En este primer encuentro con el participante, también se da información que muestre el carácter y objetivos de la intervención, sobre todo, el manejo ético que llevará la misma.

Además de conocer a los participantes, se debe también revisar y evaluar la intervención en sí, para comprobar que dicha intervención se manejará de forma ética. Para esto se debe considerar que valor social que tiene, si esta intervención aporta beneficios a los participantes, si da oportunidades de crecimiento o herramientas para la solución de problemas, además que la misma intervención no ponga en riesgo la integridad de cada persona que integra el grupo de intervención. Sumado a esto se deben considerar los recursos con los cuales entra a la intervención y sobre todo que no sufrirá ninguna agresión en ningún momento. También en su parte científica, comprobar su validez al ver el planteamiento de los propósitos de la intervención, los métodos a aplicar, revisar el marco teórico, el cual deberá contar con sustento de fuentes bibliográficas, ya que éstas sostendrán la estructura de la intervención y la dotará de validez. Se cuidará que el lenguaje sea claro, también durante el proceso se comunicarán avances y productos que vaya generando el grupo, ya que esto da claridad del camino que seguirá la intervención y sobre los beneficios que tendrán los participantes.

Otro elemento más a revisar es que se proporcione en la intervención las condiciones adecuadas para que el diálogo se dé de forma auténtica, donde cada participante pueda expresarse sin temor a ser enjuiciado o penalizado por ella, que se genere un ambiente que promocióne la participación grupal y se respete los valores de cada persona.

Por último, en la primera sesión de la intervención es importante, explicar a los participantes acerca de la intención que sigue el consentimiento informado y su importancia de que lo entreguen firmado, ya que este es un documento que, además de asegurar la participación de los sujetos de intervención, muestra que se respetarán los valores, intereses y preferencias de cada participante, también se informa sobre la finalidad, riesgos y beneficios de la intervención, además de que la información que aporta, no tendrán mal uso y se manejarán seudónimos en caso de ser necesario hacer referencias. Asimismo, se explica que su participación es voluntaria y que tiene la libertad de dejar la intervención en caso de presentar un caso extremo que no le permita seguir en él. También al grabarse las sesiones de la intervención, se informa de esto a los participantes, esperando su respuesta de conformidad ante esto.

Ahora, durante la intervención se debe reconocer la individualidad de los sujetos de intervención, esto lleva a reconocer y respetar sus ideologías, identidad, problemas, elementos culturales asimilados y los juicios y prejuicios que tienen, ya que, al aceptar a cada participante, puede abrir un diálogo que sea auténtico y se respete los distintos puntos de vistas que se expresen durante la intervención (González, 2002).

Y es aquí, donde también el valor del proceso de comunicación entre facilitador y participantes va adquiriendo forma, ya que al reconocer y el aceptar al otro de forma incondicional y positiva, puede lograrse un ambiente donde ambas partes sientan esta seguridad de compartir e intercambiar experiencias, de este modo, la intervención va fluyendo acorde al diseño planeado. Por lo tanto, los derechos humanos se siguen respetando tanto hacia el participante como hacia el facilitador y promueve una democracia participativa (González, 2002). Es así como el participante siente además de libertad, el derecho a expresar, a ser escuchado, siente igualdad entre los participantes y el facilitador, pero también, ha de respetar esto mismo hacia los miembros del grupo que participan en la intervención, ya que este respeto se da de forma mutua.

No debe olvidarse que, al iniciar la intervención, es vital establecer normas que ayudarán a que el grupo se unifique y que a la vez puedan ver sus derechos, así como aquellas actividades que se requerirá de su participación. Estas normas deben ser de acuerdo común, comprometerse a respetarlas y acatarlas, sobre todo, que conozcan, que, si se está incumpliendo estas normas, se puede hablar acerca de ello, no como denuncia, sino como diálogo.

Estas normas incluyen mantener silencio cuando un participante está hablando, mantener una escucha atenta, respetar los silencios que necesite realizar el participante, no juzgar, se pueden expresar puntos de vistas, siempre y cuando estas no vayan en contra del bienestar del otro, la puntualidad es vital para iniciar en los horarios establecidos, pero se puede manejar un margen de tolerancia, ya que en estos tiempos que la virtualidad a veces no funciona a la perfección, se puede tener consideración ante las personas que tengan dificultad para ingresar a la sesión. También al ser una intervención de ingreso voluntario, no se tomará represalias ante las personas que no ingresen puntualmente o no entreguen a tiempo trabajos requeridos. Al respetar estas

normas, los participantes saben sus derechos y sobre todo el no pasar por encima de los derechos de los demás, ya que, al ser un grupo con ciertas necesidades a cubrir, están en el mismo camino por recorrer y que el respeto hacia los demás, ayuda a tener mejor comprensión de la condición humana, y así poder ser tolerantes ante los distintos perfiles e historias de vida que se conocerán.

En conclusión, el trabajar de forma ética en la intervención, no sólo le da transparencia al proyecto, sino que lo va sosteniendo a lo largo de la intervención, además de que éste asegura la integridad tanto de los participantes, como de la persona que facilita, ya que como se había mencionado, este recorrido se realiza tanto de forma grupal como individual, atendiendo las necesidades que el grupo presente, además de no perder de vista el objetivo principal por el cual se diseñó la intervención. Esto también garantiza un crecimiento no sólo a nivel personal, sino social, donde este grupo no sólo trabajará una serie de temáticas, sino que se escucharán, apoyarán, acompañarán y facilitarán entre ellos con el fin de promover también un desarrollo humano para todos.

5.6. Población

El taller fue aplicado a estudiantes universitarios de diversas carreras cuyas edades están en un rango de 21 y 23. Por lo tanto, fue un taller abierto para aquellos que nunca han tenido un acercamiento con la pintura, así como quienes ya ha tenido algún curso de pintura, pero, sobre todo, está creado para aquellos que buscan trabajar su autoconocimiento y que puedan expresarse desde distintas formas de ser y de pensar, así como desde diversas formaciones disciplinares.

5.7. La intervención en el contexto del COVID-19

Dado que el proyecto de intervención está enfocado en emplear la pintura como una herramienta para que los estudiantes universitarios puedan reconocer sus habilidades y capacidades que les faciliten su autoconocimiento para poder afrontar situaciones de estrés, es importante resaltar en esta parte de la estrategia metodológica la situación actual que se vive debido a la pandemia causada por el Covid-19, dicha enfermedad ha

modificado la forma de vida de todos los que habitamos este planeta. Esto también ha conducido a contemplar dichos cambios en la planeación de la intervención a realizarse a la población de los estudiantes universitarios y su búsqueda por el autoconocimiento. Es así como se hablará un poco del contexto actual y algunos aspectos a contemplar para realizar dicha intervención.

5.7.1. ¿Qué es COVID-19?

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) la define como una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo. De forma general los síntomas que presenta esta enfermedad son fiebre, tos seca y cansancio, dichos síntomas suelen ser leves y comienza gradualmente (OMS, 2020).

De acuerdo con la OMS (2020) la COVID-19 se puede contraer por el contacto con otra persona que esté infectada por este virus, se propaga a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o boca de una persona infectada al toser, estornudar o incluso al hablar. Son gotículas pesadas que no llegan lejos, es por esto por lo que se estableció un metro de distancia de los demás, además de otras medidas de seguridad como ponerse cubre boca, caretas, guantes, uso de gel antibacterial y como a manera de hábito:

- Lavarse las manos a fondo y con frecuencia.
- Evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz.
- Cubrirse la boca con el codo flexionado o con un pañuelo. Si se utiliza un pañuelo, hay que desecharlo inmediatamente después de su uso y lavarse las manos.

5.7.2. Medidas de seguridad y perspectiva de la institución

Cada institución tiene ya estructurada una visión y organización que le permite funcionar de forma efectiva a favor del bienestar social, de forma particular, me centraré en la institución donde laboro, ya que ahí he vivido de forma cercana la experiencia que nos trae la pandemia en una universidad privada en México.

La universidad desde que escuchó la declaración de la pandemia tomó las medidas sugeridas establecidas por el gobierno del estado de Jalisco, así como las marcadas por la OMS , por lo que el 17 de marzo de 2020, trasladó las clases presenciales a la modalidad en línea, dejando sólo a personal de tiempo fijo laborando de forma regular, pero bajo medidas de higiene personal y autocuidado recomendado por especialistas para evitar contagios. También la institución suspendió actividades como simposios, conferencias y talleres.

5.7.3. Aislamiento en distintos niveles

Ante las medidas de seguridad establecidas por la OMS (2020), se estableció de forma clara la importancia del distanciamiento, como un medio preventivo, sin embargo, este concepto ha mutado a lo largo de este año, ya que esto determinó la dinámica de convivio dentro de algunas organizaciones, incluso dentro de las mismas familias, creando un sentido o sensación de aislamiento con el mundo.

Acorde con mi experiencia como docente en la universidad, he podido detectar en algunos alumnos este concepto de aislamiento, que, debido al distanciamiento, han experimentado una serie de sensaciones que los lleva a buscar un aislamiento, ante la saturación de información y temor ante esta enfermedad. Varios alumnos han expresado que prefieren no expresar lo que sienten y esperan a que este efecto pase. Otros sienten que se están desconectando de sí mismos, aislándose o privándose de sentir o vivir la experiencia actual, haciendo que el autoconocimiento no aflore en estos tiempos donde más se necesita de un acercamiento personal interno. Algunos estudiantes al estar “recluidos” como algunos mencionan, buscan también aislarse de su misma familia, pues la convivencia también se ha vuelto un poco más pesada ya que algunos estudiantes se frustran porque ya quieren salir de sus casas y sus familias no los dejan, o por llevar un protocolo estricto de seguridad al salir e ingresar a sus casas.

5.8. La virtualidad y el impacto en estudiantes universitarios

Ante las medidas de seguridad, la institución trabajó la transición de clases presenciales a virtuales. Lo cual causó gran confusión y temor en los estudiantes al no saber cómo reaccionar ante los cambios tan repentinos en sus vidas.

Cuando se pasaron las clases a modalidad en línea, surgieron las siguientes sensaciones y sentimientos en esta población: Inseguridad, incertidumbre, frustración, desmotivación, depresión y enfado. Dado que ya se acercaba la mitad del semestre de primavera, los estudiantes que tenían clases cuyas actividades requerían trabajo manual, causó temor al no poder continuar con los ejercicios por requerir la inmediata asesoría por parte del maestro.

Por lo que, como docente en ese período y con las materias de pintura, requirió de agilizar métodos y procesos por medio de herramientas visuales y vídeos que acompañaran la explicación de la actividad, más el acompañamiento y asesoría que se brindaba a cada alumno por mi parte, ya que, en ese tiempo, se daba más tiempo para escuchar el sentir de los estudiantes y como la pandemia causaba muchos cambios en corto tiempo en su forma de vida y relación con los demás. Se emplearon herramientas de facilitador que brindaran seguridad y apoyo, ya que varios alumnos empezaban a sentir inseguridad incluso en sí mismo.

En ese período los alumnos sentían: resignación, depresión, ansiedad, frustración, enojo. Aún persistían algunos sentimientos que afloraron en el período de primavera, sin embargo, conforme fue avanzando la clase, fue cambiando el estado de ánimo de los estudiantes, cambiando a sentimiento de satisfacción por los logros obtenidos en pintura, relajamiento, un poco más de equilibrio emocional, concentrados en una actividad y motivados por se encontraban ellos mismos en sus pinturas y se asombraban de su capacidad de aprender y expresar¹.

¹ En contraste, al iniciar este periodo de otoño 2020, se manejaba la expectativa de empezar virtualmente y conforme se diera la situación, un posible regreso a la forma presencial, por lo que el estado de ánimo de los alumnos fue: más tranquilos, un poco menos de frustración, “normal”, tristeza, menos depresión, más adaptados. Pongo entre paréntesis “normal”, pues a la vista de los estudiantes, el no tener preocupaciones extras y ver que tiene salud, pero que se tiene que adaptar a las normas que hay en el estado, mencionan normal, mientras que la normalidad ha cambiado su forma, pues ha cambiado desde aspectos como es la limpieza personal, el mantener distancia con los demás, incluso con la familia, el no poder ir a ciertos lugares como se acostumbraba y ahora estar más tiempo frente a la computadora, a determinado esta nueva normalidad, a la cual, varios ya se están adaptando, otros aún se resisten, ya que cada persona percibe y asimilan la situación de formas distintas y acordes a su contexto y formación personal y familiar.

Actualmente, se puede mencionar un cansancio creado por la virtualidad, pues les ha exigido más horas de estar sentados frente a la computadora, lo cual también puede orillar al aislamiento por estar enfrascado en el monitor, puede generar malestares físicos como dolores de cabeza, espalda, migrañas etc.

5.9.El autoconocimiento en tiempos de pandemia

De cierta manera los estudiantes fueron experimentando los sentimientos y sensaciones anteriormente mencionados, en su momento algunos pudieron nombrarlos, otros no sabían cómo llamar aquello que percibían, pero conforme fueron avanzando con la pintura, empezaron a detenerse un poco, a verse y escucharse, se dieron cuenta de lo importante que es también expresar lo que sienten, a través de esto es como pudieron nombrar los sentimientos que experimentaba debido a la pandemia. Se puede decir que la pintura en varios estudiantes los llevó a relajarse, a detectar sus habilidades y en otros los llevó a descifrar el porqué de algunos conflictos que estaban viviendo.

Cada pintura los ha llevado a comprenderse más desde una visión humanista, sin juicios y con paciencia, cada uno veía partes de ellos mismos plasmados en sus cuadros, dando cuenta de lo mucho que han avanzado en su formación personal y profesional, pero también en algunos los llevó a ver las situaciones de estrés desde un ángulo más amable y objetivo.

Esto también se le suma el momento de reflexión y retroalimentación por parte del facilitador-docente, ya que, al detenernos en dichas reflexiones, se significa el hallazgo y el sentir de cada pintura. Por lo tanto, que quien realiza este proyecto de intervención ha impartido de pintura, ha podido dar cuenta de que les ha ayudado a autoconocerse, asombrarse de lo que pueden hacer y quienes son, ya que empiezan a validarse a sí mismos, también procuran no perder el contacto con otras personas, aunque la virtualidad pueda dificultar esto, no es un imposible, ya que es factible establecer una conexión con el otro, aunque no están físicamente en el mismo sitio.

Hay un interés por el otro, por saber que está pintando, dónde ha batallado y celebrar los logros del otro, por lo que la confianza va creciendo también, ya que al no poder estar con el otro físicamente y no conocerle puede generar esta sensación de inseguridad, sin

embargo al romper el hielo y motivar a los estudiantes a participar, han podido conocer a los demás y ver que también son seres humanos, que están viviendo este mismo tiempo de pandemia, que también tiene dificultades y temores, pero que también saben que pueden contar con los demás para compartir y apoyar.

En este tiempo, es importante tener una actividad que ayude a contactar con nosotros y consigo mismo, para no perderse entre la angustia de la incertidumbre de esta pandemia y aprender a confiar en nosotros mismos, para poder confiar en los demás, ya que esto es lo que también ayudará a los estudiantes a seguir adelante ante esta situación, saber que puede ayudar y que también podrás ser ayudado, si la situación lo amerita, pero el autoconocimiento nos lleva a no olvidar nuestra parte humana-emocional.

5.10. El reto del facilitador y la creación de nuevas herramientas ante la situación actual

Quien lleva a cabo este proyecto de intervención desarrolla actividades de docencia, y eso ha derivado en aprender diversas herramientas computacionales, a crear bastante material visual en corto tiempo, a encontrar la forma de explicar y conectar con el grupo, y, sobre todo, no olvidarse de sí misma en el camino. Por indicaciones de la institución se hizo hincapié que los docentes cuidaran de sí mismos y evitar el agotamiento relacionado con la modalidad virtual y a la vez no agobiarse ante los distintos casos que presentaban los alumnos ante las dificultades de no tener clases presenciales. Eso implicó dejar tiempo para atender a la familia y a la pareja. Una estrategia fue retomar la pintura para reencontrarse y detenerse a mirar a los demás, puesto que también sufrían cambios y necesitaban ayuda para asimilar esta pandemia.

Como facilitadora el principal reto fue y seguirá siendo: cómo lograr el acercamiento hacia el otro. Aun cuando se recurrió los recursos de la escucha activa, la comprensión empática y congruencia para crear un ambiente de seguridad, las frustraciones, ansiedad y estrés de los estudiantes fueron más fuertes y llevó a potenciar los recursos de la paciencia, tolerancia y conversación.

Cada uno de estos recursos a veces se da por sentado, pero en este tiempo es cuando más se necesita, ya que es necesario promover la paciencia y tolerancia hacia los demás,

el saber que se le va a explicar más de tres veces algún método algún alumno por no estar ahí físicamente con él o ella, el tener la tolerancia de que más de uno se frustrara del proceso o de los resultados que obtengan de la pintura, o bien frustración ante lo que ellos van viviendo particularmente.

Y de forma asombrosa, la conversación, el poder dedicar un tiempo para platicar de forma natural el sentir de cada uno, el saber que no hay prisa y que se le puede dedicar tiempo para escucharlos y acompañarlos, tanto en la actividad artística como la reflexión personal, el poder abrir este espacio de diálogo, nos acerca a ser humano, ya que al sentirse escuchado y comprendido, se puede abrir uno más a la experiencia, a través de estos recursos se ha podido fomentar este acercamiento, esto lo he visto logrado ya que ha pasado alrededor de 3 o 4 semanas, ya que se ha dado tiempo para conocer un poco al otro, ver sus dificultades y habilidades y de esta forma encontrar estrategias para potenciar su desarrollo.

Quien llevó a cabo la intervención pudo dedicar tiempo en la clase para que expresen su sentir, compartir un pasatiempo o actividad o relatar algo que vivieron recientemente y que ha adquirido un significado para ellos, ha brindado esta oportunidad de acercamiento, y el poder retomar estos datos de forma natural y no invasiva, ha dado a ver a los estudiantes que han sido escuchados, recordados y tomados en cuenta, con lo cual los motiva a seguir en la clase, cumplir con sus actividades y experimentar para probar nuevas fórmulas y experiencias.

Aún quedan retos por trabajar como facilitadora, ya que la situación va cambiando cada día, cada semana, por lo que se necesita adaptarse lo más rápido a la situación. Queda por ver qué herramientas se pueden emplear para que la confianza pueda darse un poco más pronto, pero esto también depende de los alumnos y su ritmo de vida.

5.10.1. Reflexiones en torno al contexto del COVID-19

Se ha podido ver cómo ante una situación mundial cada país ha tenido que generar estrategias para cuidar a la población, todo esto implicó cambios a nivel mundial, estatal,

familiar y personal, pero estos cambios requieren de esfuerzos para no perderse a sí mismos de vista ni a los demás.

En el caso de este proyecto de intervención, se llevó a cabo de manera virtual, por lo que la facilitadora se apoyó en las herramientas que proporcionó la tecnología, además de no perder de vista las necesidades de la población y confiar en los beneficios que la pintura proporciona para promover el autoconocimiento, pero que también demanda la constante búsqueda de formas de acercamiento al otro y así encontrar recursos para potenciar su propio desarrollo. De forma constante es pertinente continuar con la paciencia y la escucha atenta, ya que han resultado grandes aliados en estos tiempos de cambios.

5.11. Plan de acción

En este taller se buscó que el participante pudiera descubrir sus habilidades y capacidades a través de la pintura, con esto, llegar a trabajar en su autoconocimiento y darse cuenta de cómo esto puede brindar varias herramientas que les ayude en las situaciones de estrés que estén viviendo durante su formación académica.

Los temas principales son:

1. Introducción al taller. Presentación ante el grupo. Dinámica presentación para conocer al grupo.
2. Aprendiendo a asombrarme.
3. Encontrándome en el color.
4. Autorretrato Expresivo. ¿Cómo me veo y cómo me interpreto?
5. ¿Qué forma tiene mi estrés?
6. Pintando mi autoconocimiento. Cómo es y como lo alimento.
7. Pintando mi niño interior. reencontrándome conmigo mismo.
8. El árbol de mis conocimientos (pintar un árbol y agregar palabras o frases que contenga las habilidades de cada uno)

Estructura en cada sesión

Por las medidas de seguridad implementadas en diversas universidades a nivel estatal, este taller se pasó a modalidad virtual, se manejó la plataforma ZOOM donde se

estableció una videollamada grupal para el desarrollo y comunicación en cada sesión, además de tuvo al alcance otros medios de comunicación como el manejo de correos, chats, etc. También las sesiones fueron acompañadas de material audiovisual como imágenes, lecturas, páginas de internet y videos, que complementaron la explicación de las actividades.

Para el buen funcionamiento del taller y para generar un ambiente seguro y amigable, se estableció una serie de normas para el trabajo y compromiso en cada sesión, éstas se plantearon en la primera sesión, dichas normas contempló que los participantes deberían ingresar puntuales a la videollamada, manejando una tolerancia de 10 minutos, así como mantener paciencia ante los participantes que tuvieran dificultad para ingresar a la sesión, su compromiso de ver los vídeos que se indicaron para que se diera el avance en el aspecto técnico, también se pidió que el uso de celulares y otros dispositivos móviles fueran restringidos a actividades propias de la sesión.

También se consideró que, durante las sesiones, los participantes mantuvieran sus cámaras prendidas, a menos que éstas limitaran la efectividad de la conexión, así mismo, los micrófonos se mantuvieron apagados durante la sesión y fueron prendidos al momento que el participante deseaba hablar o compartir su experiencia con la actividad.

Para que pudiera fluir con mayor naturalidad la parte técnica-artística, se manejaron vídeos tutoriales donde se mostró la explicación del manejo de los materiales y la actividad a realizar. Estos videos fueron revisados en forma particular antes de la siguiente sesión, de esta forma los participantes pudieron conocer la forma de trabajo y realizar durante la sesión la pintura a realizar, para que el participante recibiera asesoría técnica.

Se manejaron siete sesiones, donde la primera se dio una introducción al taller, así como la presentación de la facilitadora ante el grupo. Así mismo se trabajó una dinámica que permitiera que los integrantes del grupo se conocieran. También se mostró una presentación, señalando los productos a realizar en el taller a manera de ejemplos.

Se presentó a grandes rasgos los temas a trabajar, así como los objetivos que tuvo cada actividad y la dinámica que se desarrolló en cada sesión. Además, se indicó como tarea, el que vieran el vídeo que correspondió al tema a trabajar la siguiente sesión.

A partir de la sesión número dos, se manejó la siguiente dinámica:

- A) Dar la bienvenida al grupo, así como sondear el estado de ánimo con el cual empieza el grupo, explicación del tema, su intención y objetivos, se mostraron las actividades y técnicas a manejar, recapitular puntos clave de los vídeos que han visto previamente.
- B) Revisar si hay dudas con respecto al tema, objetos o técnicas a manejar.
- C) Revisadas las dudas, se pasa a realizar la pintura con enfoque al tema y objetivos establecidos
- D) Una vez terminada la pintura, se pasa a un sondeo para ver si requieren más tiempos para trabajar su pintura y ver primeras impresiones.
- E) Si no se requirió más tiempo, se pasa a la revisión de pinturas, por lo que la facilitadora brindará un espacio y ambiente para que participen los estudiantes. Esto se realizará en parejas o pequeños grupos.
- F) Después se dará tiempo para que la facilitadora dé una retroalimentación de la pintura tanto como pieza artística, así como pieza de vínculo para el autoconocimiento (esto dependerá del tema y objetivo diseñado en determinada sesión) Aquí la facilitadora se apoyará de material creado por ella misma para ejemplificar o clarificar de acuerdo con, los objetivos a trabajar, estos bien pueden ser imágenes, esquemas, vídeos etc.
- G) Después se pasará a una sesión grupal donde compartirá sus experiencias con la actividad. Al final la facilitadora, retomará lo más destacable de la actividad y dará el cierre de la sesión con una reflexión.

Materiales

En la primera sesión se entregó una lista de materiales para que los participantes pudieran conseguir sus materiales a tiempo, también se explicó cada material para que se familiarizaran con el mismo y su obtención fuera más eficiente en las tiendas de arte.

La técnica que se manejó en las actividades fue la pintura con acuarela, por lo que se requirió de un block para acuarela tamaño carta o 3 pliegues de papel, acuarela en presentación tubo, 4 pinceles de diversos números, bote para enjuagar pinceles, trapo, cinta adhesiva, tijeras o cúter, tabla de MDF, lápiz y borrador.

5.12. Fundamentación del análisis de datos

Tras recolectar la información obtenida para la realización de este trabajo, fue necesario procesar dicha información a través de un análisis de datos, pero antes, es fundamental comprender que el dato o unidad de análisis brinda información concreta, describe hechos empíricos, sucesos y entidades. A través del dato se puede estudiar y analizar la información obtenida, además, quien investiga elige el dato y lo construye, pues lo pone en relación con la teoría y lo teje con la reflexión acorde al objetivo que persigue la investigación.

De forma concreta, el análisis de datos cualitativo es un proceso para organizar la información en unidades manejables, para que estos pasen por un análisis que conduzcan a encontrar patrones que ayuden a la construcción de categorías. Por lo tanto, los datos a manejar pueden ser descriptivos y empíricos para desembocar en conclusiones que sean explicativas y teóricas (Mejía, 2011).

Este proceso contempla tres etapas, la primera comprende la reducción de datos, aquí se identifican, seleccionan, editan, ordenan y clasifican los datos, con el fin de que sean manejables para la etapa de análisis, dichos datos deben ser fiables y con validez, es decir que corresponda con la realidad. Es importante no perder de vista, que, al momento de clasificar la información, esta va de acuerdo con las propiedades que representen al fenómeno de estudio, por lo que debe manejarse un código o etiquetas, para que sea ordenado y claro el análisis a realizar al momento de construir categorías, pues estos datos se revisarán de forma constante, lo cual puede brindar información nueva significativa a sumar a la futura interpretación.

En seguida se elaboran conceptos empíricos del análisis descriptivo, aquí es donde atribuye significado a los datos procesados. Si bien, los enunciados descriptivos permiten

identificar las distintas características del objeto de estudio, siguen las acciones de las personas estudiadas. Para realizar el análisis descriptivo se parte de los datos cualitativos, donde después se trabaja un enunciado sintético que reúna las características identificadas. Al final se realiza la etapa de interpretación donde las conclusiones muestran una construcción conceptual del fenómeno de estudio, esta va acompañada de teoría que ayude al autor a analizar, comparar y contrastar los datos, de este modo se puede formular conclusiones teóricas y explicativas (Mejía, 2011).

Para la realización del análisis de datos en este trabajo implicó el recurrir a la información que proporcionaron los sujetos de intervención, que en este caso se dio a través de un taller a estudiantes universitarios, el cual se dio en modalidad virtual por la actual pandemia por la cual atraviesa el mundo, por lo tanto, cada sesión fue videograbada, pero esto fue posible con el consentimiento que otorgó cada participante al inicio del taller. Se transcribieron todas las sesiones del taller. Y como menciona Cárcamo (2005), esto dirige nuestra conciencia a aquellos elementos significativos que construyen los esquemas mentales que han de ayudar a la interpretación de la realidad que se quiere presentar.

Además de esta fuente de datos importantes como son las transcripciones, también se tomaron en cuenta las imágenes creadas por las participantes, en este caso, las pinturas que elaboraron en el transcurso de las sesiones. Dichos productos proporcionaron datos adicionales que extiende el área de comprensión de la experiencia de los participantes en su contexto social.

Tras tener la información de las transcripciones, se extraen los datos más relevantes acorde a la problemática a tratar y los objetivos establecidos. Esta información pasa a un cuadro, donde se registra lo más significativo, lo cual conduce a generar y organizar categorías, las cuales tendrán su propia explicación en un escrito que enuncie y describa cada categoría. Una vez creadas las categorías, se pasa argumentar lo encontrado con apoyo de bibliografía, ya que cada categoría debe contar con una teoría para fundamentarla.

5.13. El método hermenéutico en el análisis de datos

El análisis de datos se apoyó en el método hermenéutico, el cual permite reconocer la experiencia de la persona, tomando en cuenta su historia de vida y contexto sociocultural en el cual se encuentra el sujeto. Dentro de este método se consideró la dimensión de la temporalidad ya que lleva a una mejor comprensión de la vivencia de la persona, esto nos lleva también a ver desde la perspectiva de los participantes y más allá de los datos que proporciona, lo cual conllevó a una actividad interpretativa (Cárcamo, 2005). Dicha capacidad interpretativa se vio influida en parte por las experiencias personales, y que con las actitudes y aptitudes que se aplicaron crearon nuevos recursos que abonaron a esta interpretación, pero esto también amplía el nivel de comprensión de la experiencia que ha vivido la otra persona (González y Cano, 2010).

Se consideró la recomendación de Baeza (citado en Cárcamo, 2005) para la praxis hermenéutica al momento de realizar el análisis: tener conocimiento del contexto, considerar la frase como unidad de análisis, apoyarse en la malla temática y sus codificaciones, tener un primer nivel de síntesis en el análisis de contenido, trabajar desde la perspectiva del sujeto de intervención por temas y de forma analítica, también analizar al grupo y por último establecer conclusiones finales acorde a la estrategia de análisis seleccionado.

5.14. Nomenclatura para referirse a los participantes en el análisis de datos

Con respecto a la referencia a las personas en las evidencias, se manejó la siguiente nomenclatura, ya que en este documento se cuidó el anonimato de los participantes y se respeta los criterios de confidencialidad que se manejó tanto durante el taller propuesto para la intervención como es esta etapa en la cual se presentan los datos para sustentar este trabajo, ya que da cuenta del acercamiento que se tuvo con los sujetos de estudio. Formato de referencia: (Clave participante, No. De sesión, año)

Participante	Carrera	Edades	Género
C.A	arquitectura	22	F
Y.A	diseñado gráfico	24	F
RM.A	psicología	23	F
V.A	arquitectura	22	F
MA.A	arquitectura	22	F
MO.A	psicología	20	F
FA.a	Filosofía y ciencias	20	F

Ejemplo : (C.A, S.1, 2021)

CAPÍTULO VI. RELATO NATURAL DE LA INTERVENCIÓN

6.1. Desarrollo y Conformación del grupo

El documento presente muestra el recorrido realizado a través de una intervención dirigida a un grupo de estudiantes universitarios y con el fin de promover el desarrollo humano de los mismos. Se propuso trabajar el autoconocimiento a través de la pintura. Por lo tanto, se muestran los logros y dificultades que se presentaron durante la intervención, además de mostrar el desarrollo que se tuvo en el rol de facilitadora.

Reconnect-Arte, fue un taller que buscó impulsar a los estudiantes universitarios a potenciar su desarrollo humano con ayuda del autoconocimiento a través de diversos ejercicios pictóricos que despertaran la creatividad y la forma de percibir y expresar sus sentimientos, con esto lograr encontrar herramientas que les ayudaran a afrontar el estrés que viven en este período de formación académica.

Este taller se dirigió a estudiantes universitarios de diversas carreras cuyas edades estaban en un rango de 21 a 25 años. El escenario donde se desarrolló fue en una universidad privada, sin embargo, por la situación causada por el COVID-19, se aplicaron

las medidas de seguridad implementadas por las autoridades educativas, el taller se realizó de manera virtual a través de la plataforma ZOOM el 16 de febrero y finalizó el 6 de abril de 2021.

Conformación del grupo

Para armar este grupo se trabajó en un flyer para atraer participantes, se emplearon las redes sociales para promoverlo, además de difundir a través de contactos cercanos. En corto tiempo respondieron alrededor de quince personas del sexo femenino por medio de un mensaje por whatsapp, el cual fue atendido, dando información más extensa del taller y después pasando a una pequeña entrevista para verificar si estas personas cubrían el perfil establecido y a la vez, ver si el taller cumplía con la expectativa que tuvieron al ver el flyer (Anexo 5).

6.2. Participantes

El taller empezó con nueve participantes, pero al finalizar se quedaron siete. Una participante, de forma particular se dio de baja a partir de la tercera sesión por problemas económicos, académicos y personales. El resto del grupo asistió con puntualidad a las sesiones, trabajaron acorde al programa presentado y fueron respetuosas en todo momento. En la siguiente tabla se muestra como fue el desarrollo de cada participante durante el taller:

Desarrollo de las participantes durante el taller

Participante	carrera	Actitudes
PM.A	psicología	Muy positiva y activa, buena escucha y paciente.
C.A	arquitectura	Alegre, muy activa, dispuesta a trabajar, a escuchar, a tomar muy en cuenta lo que se retroalimenta, respetuosa y muy responsable.
Y.A	diseño gráfico	Al inicio se ve como una persona seria, pero después va tomando confianza para compartir, se ve una persona enfocada, dedicada, responsable, dispuesta a participar y también a experimentar. Se ve decidida a disfrutar y vivir la experiencia.
RM.A	psicología	Entusiasta, motivada a aprender, con temor y con falta de confianza al inicio, pero conforme avanzó el taller se veía más sonriente y dispuesta a sanar sus heridas.
V.A	arquitectura	Siempre ingresaba sonriente, muy positiva, también relajada, muy atenta y responsable para realizar cada actividad del taller. Muy objetiva, al inicio compartía de forma reservada, pero después tomó mayor confianza para expresar. Buena escucha y respetuosa.
MA.A	arquitectura	Una chica muy tranquila, metódica, muy centrada, sonriente, se ve que ha procesado experiencias que le han llevado a ser más ubicada en lo que quiere. Muy responsable y dedicada en los trabajos y actividades a realizar.
MO.A	psicología	Un poco introvertida, dedicada, le gusta trabajar detalle fino, le cuesta trabajo expresarse verbalmente, se apoyaba en sus pinturas para hablar de su sentir. Dispuesta a aprender y escuchar. Preocupada por el perfeccionismo.
F.A	Filosofía y ciencias sociales	Amable, entusiasmada y motivada a trabajar
I.A	administración de empresas	-----
MI.A	Cultura física	Se veía tímida al inicio, pero interesada por estar en el taller.
MC.A	arquitectura	Un poco seria, muy formal, pero también muy respetuosa y muy responsable. Es muy dedicada en los trabajos a realizar, congruente y dispuesta a explorarse más.
A.A	docencia	Muy amable, tranquila, muy buena escucha, atenta al grupo, dedicada en sus pinturas, se esforzaba por trabajar lo más expresivo y detallado posible. Siempre agradecida en cada sesión.

Desarrollo de las participantes durante el taller

Participante	Al inicio del taller	A la mitad del taller	Al final del taller
P.M.A	Tenía mucho anhelo de estar en el taller, pero por cuestión laboral tuvo que darse de baja		
C.A	Siempre entraba como mucha disposición a las sesiones, al inicio hablaba mucho y le costaba trabajo enfocarse en lo que sentía, sin embargo con la pintura logró tomar muchos momentos de paz y reflexión.	Se ve más consciente de trabajar en el tema del estrés, pues eso no le ayuda a ser ella misma, comparte que la pandemia le afecta y que está más atenta de sus sentimientos, se ve más dispuesta a comprenderse y escucharse más a sí misma	Tiene una percepción más construida sobre su autoconocimiento, a través del autorretrato se da cuenta de cuantas luces y sombras tiene, y como estas no sólo conforman su identidad, sino que también le impulsa a seguir adelante, ya que ve que también es una persona sociable y que su salud emocional va ligada también con la interacción con otras personas. Además descubre que el poder hablar de lo que siente o le mortifica, le va ayudando a sanar y le permite ver que es una persona cálida y versátil.
Y.A	Se enfocaba en realizar las pinturas, pero a partir de la sesión 2, empezó a soltarse más, a experimentar más. También se veía con más confianza al compartir su sentir. Se veía más motivada al pintar, algunas sesiones se veía cansada pues llegaba al taller después del trabajo y a veces tenía días pesados.	Va reflexionando más sobre lo que descubre en sus pinturas, donde puede trabajar con colores más suaves, mostrando un nivel de relajación mayor, también sus pinceladas son más sueltas, mostrando que ya no se quiere enganchar al perfeccionismo, le empieza a dar mayor significado a lo que percibe cuando se estresa, como son los gritos, que los viene viviendo desde la niñez, pero también va descubriendo como sus luces y sombras se van entrelazando, y una luz va sobresaliendo por una sombra. Se ve entusiasmada cuando comparte y se apoya en sus experiencias.	Se ve muy consciente de quién es, de sus capacidades y habilidades para salir adelante, se permite disfrutar cada día, de no preocuparse de si algo no salió perfecto, se puede seguir adelante, en sus pinturas, se ve un desarrollo muy natural con tonos muy suaves y diluidos y pinceladas más libres antes sus líneas eran muy fuertes y menos redondas y empleaba colores de gran contraste, ahora se ve con un fluir más ligero. Reconoce que tiene varias sombras, pero que éstas forman parte de ella y que también le ayudan a ver sus luces con mayor claridad. Se abrió más a la experiencia y se vio un gran nivel de tranquilidad y satisfacción en lo que hacía y compartía.
R.M.A	Entró con nervios al taller, a la vez con curiosidad y motivación al ver como es este mundo de la pintura. Dudaba de sus capacidades para pintar, ya que en las primeras obras, ella se sentía que no daba el ancho para el arte, pero se fue dando cuenta de que crear.	Más tranquila y cómoda con la técnica, se apoyaba en sus obras para expresarse, pero también sin ellas, es una persona abierta que tomó confianza en el grupo para compartir sus momentos más dolorosos. Se da cuenta que la meditación le ayuda mucho a conectar con ella misma, además que este es tiempo para ella para sanar heridas de niñez.	Tras a sesión 6, se dio cuenta de lo mucho que se quiere, que se considera bonita, esto con ayuda de la meditación, también ve que su técnica para pintar creció y con ello también la confianza en ella misma. También el no darse por vencida, es una luz fuerte que tiene y que le ha ayudado a salir adelante. Se veía más sonriente, positiva y realizada de poder expresar lo que sabe de ella misma y cuanto se aprecia y abraza.
V.A	Ingresaba con algo de sueño y cansancio, pero aún así pintaba. Muy enfocada en las pinturas, al momento de compartir, era breve y puntual. Su temor era por el tiempo, sin embargo se se dio cuenta que no había prisa por desarrollar pronto los ejercicios.	Mucho más abierta a partir de la sesión 3, donde pudo compartir más experiencias de su niñez y de su familia, se da cuenta que es importante el vínculo familiar, pero también el poder mantenerse positiva cuando se presentan situaciones de conflicto. Se apoya más en sus pinturas para compartir más, eso le ayuda el poder hablar más de ella, de lo que le gusta y de lo que le angustia, sobre se da cuenta que puede darse tiempo para relajarse y disfrutar de los detalles de la vida como son sus plantas.	Reafirma cuanto le gusta ser feliz, de transmitir alegría a los demás, que su perseverancia la ha ayudado a avanzar, pero que también su dedicación le impulsa. Se dio cuenta que lo que le limita hacer cosas o aventurarse es ella misma, por temor a que no le alcance el tiempo, valoró como el darse un tiempo es valioso para su salud mental y emocional, y que el estar bien ella, puede estar bien con los demás, también empieza a ver sus defectos desde otra perspectiva y los ve como recursos que le ayudan a ver mejor sus virtudes y de cuanto es capaz de hacer.
M.A.A	Un poco reservada al inicio para compartir, ya que daba respuestas cortas pero muy sentidas. Se animó a participar más a partir de la 3a sesión ya que tenía más confianza para expresar, también lo hacía a través de sus pinturas, fueron su punto de apoyo. Muy congruente lo que expresaba con los que plasmaba en sus pinturas.	Fue aplicando más detalles y contrastes en sus pinturas con lo cual expresa más seguridad en ella, además de que localiza que el estrés le abruma su cabeza y a veces no le deja ver con claridad, sin embargo, su positivismo y su alegría le impulsan, reafirma que le gusta ser una alegre y amigable, además de que se considera muy paciente. Descubre que el amarillo es su color de fortaleza y que le transmite energía.	En este punto, da cuenta de como su creatividad puede ser otro recurso que le ayuda mucho a potenciar su desarrollo y ha expresado quién es, ya que se apoya de símbolos y colores para transmitir su alegría y su entusiasmo por vivir la vida. También su paciencia le ayuda acercarse a los demás y ayudar a quienes estén en su alrededor. Trabajó de forma constante, pero sobre todo, pudo ver que aquí hay otro espacio donde puede sentir confianza para hablar y vivir sus experiencias.

Desarrollo de las participantes durante el taller

Participante	Al inicio del taller	A la mitad del taller	Al final del taller
MO.A	A pesar de no expresar a gran extensión cuando compartía, se le veía muy concentrada en sus pinturas, le aplicaba mucho amor y detalles. Se veía tímida en las primeras sesiones, pero después fue tomando mayor confianza para expresar.	Fue comprendiendo lo que le estresa más, como es que no le salgan las cosas como esperaba, ser perfeccionista y sentirse saturada de actividades, esto se ve en su pintura sobre el estrés, sin embargo, al detectar sus luces y sombras, se da cuenta una dificultad, su nivel para adaptarse a las situaciones es alto. Se siente más cómoda en este punto y habla más de lo mucho que le gusta la naturaleza y su conexión.	Se percibe más tranquila, también más cómoda con la pintura, ha encontrado recursos y lenguajes estilísticos que le ayudan a mostrar quién es y que quiere de ella misma, ya que se da cuenta que aprecia el vivir sin estrés y que el engancharse no le ayuda a fluir en la vida. Reafirma que la pintura le ayuda a alcanzar mayor tranquilidad para poder verse mejor a ella misma.
F.A	Se incorporó en la sesión 2, pero tuvo que darse de baja ante dificultades técnicas y económicas	-----	-----
ML.A	Se veía atenta en la primera pero le costaba trabajo participar.	-----	-----
MC.A	Al iniciar se veía reservada, expresaba y explicaba con ciertos detalles su sentir como fue en la sesión sobre el estrés, que a veces quiere estar en todos lados y no puede, también se da cuenta que las actividades sencillas como escribir su nombre o pintar la música le lleva a explorar y ser abierta a la experiencia y darse cuenta que le gusta ser dedicada, pero que también quiere tener su espacio personal.	Cada vez compartía más al momento de expresar su sentir en las experiencias y actividad, se veía cómoda con el grupo. Desafortunadamente, a partir de la sesión 5, ya no pudo asistir por complicaciones laborales, sin embargo, responsablemente me avisó y se disculpó no poder estar en el resto del taller.	-----
A.A	Un poco nerviosa, pues tenía rato sin pintar, sin embargo descubrió que se puede dar un momento para ella y su expresión, desde la sesión 1 buscaba su libertad, pues se considera cuadrada.	Se percibía un poco apagada en algunas sesiones, pero por cansancio laboral, sin embargo seguía atentas a las sesiones y realizando las actividades, se da cuenta que como el estrés se manifiesta en su cuerpo y que éste le puede prevenir o ayudar a trabajar su estrés, también percibe que el usar colores azules le ayudan a conectar con la naturaleza, que es su para relajarse.	Va trabajando más la reflexión y cuanto le ayuda las meditaciones, ya que esto le ayuda a canalizar su estrés o ansiedad, también reafirma sus luces y sombras, cómo estas conforman su forma de pensar e interactuar con las personas, reconoce que es una persona desesperada, que su paciencia no es infinita, pero que aun así, sabe que puede generar paciencia cuando se requiera, se vio más tranquila al final y agradecida de cuanto pudo vivir en el taller, también sus pinturas mostraban gran avance en cuestión de que aplicaba más capas y se veía todo más ligero y relajado.

En cuanto a la dinámica grupal se observaron 3 constantes: respeto, escucha atenta y empatía, estos fueron los elementos que permitieron que la interacción entre las participantes se diera de forma cordial, que la confianza creciera en cada sesión, en seguida se describe la forma en la cual el grupo interactuó:

Dinámica grupal

Sesión	Introducción al taller
1	Al ser la sesión de introducción y en el cual empezaban a conocerse entre sí las participantes, algunas chicas compartieron de forma breve su sentir y pensar. La confianza estaba de forma parcial, sin embargo cada participante habló y el resto del grupo se mantuvo atento y respetuoso, siguiendo las normas que se establecieron en esta sesión. Algunas participantes compartían el mismo gusto por pintar y otras la curiosidad de saber de que va tratar el taller. Hay un grupo de tres chicas que ya se conocen por compartir la carrera que están estudiando, pero se mantuvieron abiertas a conocer a las demás.
Sesión	Aprender a asombrarme
2	En esta sesión se percibió la empatía del grupo, ya que en los ejercicios realizados, las participantes compartieron más sus sentimientos estos fueron escuchados por el grupo y con respeto y buena escucha, la acompañaron, algunas participantes retomaban lo mencionado por otra participante para compartir el mismo sentir, como fue la actividad de reconocer el valor del nombre que tenemos y como es que falta detenernos apreciar esto que forma parte de nuestra identidad. También el grupo manejo paciencia, ya que no todas las participantes trabajan al mismo ritmo, así que cuando se extendía un poco más el tiempo de pintura, quiénes había terminado, esperaban de forma paciente. Con la meditación, en general el grupo se relaja y se encuentran más tranquilas para observarse y expresar. El grupo se acompañó con miradas atentas, escucha activa y compartir sus experiencias con las actividades.
Sesión	Encontrándome en el color
3	En comparación con las otras sesiones, en esta se percibió mayor interacción entre las participantes, al compartir su estrés y/o ansiedad ante la pandemia, dado que una participante sintió un desbordamiento de sentimientos al realizar la primera actividad, el grupo la escucho con atención, dándole su espacio para expresar, pero también 2 participantes le compartieron también su sentir cuando ella estaba compartiendo y también su experiencia con la pandemia, con lo cual se fueron acompañando y empleando empatía para decirle en pocas palabras, que no está sola. Fue creciendo el ambiente seguro en esta sesión, al grado que compartieron más las participantes se hacían preguntas entre sí y retomaban información que ya había dado alguna participantes, las palabras producidas en esta sesión se percibían pronunciadas con mayor seguridad.
Sesión	¿Qué forma tiene mi estrés?
4	Ante un tema, que personalmente imaginé que crearía reacciones negativas, fue todo lo contrario, el grupo mostró gran gusto de que se tratará este tema, ya que es algo con lo cual viven mucho en este tiempo. Conforme cada participante habla de su forma de estrés y el como lo habían plasmado en una pintura, el resto del grupo se mantenía atento, en algunas ocasiones se apoyaban algunas participante en las experiencias de otras para ejemplificar su sentir o bien sentirse más acompañada ante este tema. En un parte de momento, el sentido del humor del algunas participantes creaba un ambiente más amigable y ligero, dando pie a que otras participantes se animaran a compartir, esto en mi opinión abre muchas puertas, pues les permite ver como mayor positivismo la situación que se vive por la pandemia.
Sesión	¿Cómo me veo o cómo me interpreto? Autorretrato Artístico. 1a Parte.
5	El ambiente de trabajo fue más cordial y amigable, las sonrisas se hicieron más presente, con lo cual se muestra gran simpatía en el grupo. También, cuando una participante terminaba de compartir, al finalizar agradecían a todas por su escucha y paciencia, esto fue uniéndolo más al grupo y sentir más que este grupo y espacio les pertenece a ellas. Esto también demostró gran respeto hacia los demás con lo cual el taller puede marchar muy bien. En esta sesión ya empezaban a facilitarse entre ellas al parafrasear y reflejarse entre ellas, también el dar a ver su interés genuino por saber más de la otra persona, hace que la interacción sea más auténtica También al ser el tema del retrato, se respeto el proceso de cada una, así como aquellas que compartían un momento doloroso, fue acompañada de silencios, miradas atentas y dulces, y en los momento adecuados, se dirigían algunas palabras de aliento.
Sesión	¿Cómo me veo o cómo me interpreto? Autorretrato Artístico. 2da Parte.
6	El vínculo entre las participantes es más grande, ya que al hacer mención de algo dentro de su experiencia, a veces retomaban lo mencionado por otra participantes y nombraba su nombre, esto resalta la importancia de poner atención al otro y tenerlo presente en mente También se dio lugar a que compartieran más sus sentimientos ante el tema de sus luces y sombras en el autorretrato, con lo cual hacen un reconocimiento de ellas mismas, pero también del grupo, de como ante un tema que puede intimidar, todas continuaron pintando El grupo pudo acompañar de forma más directa a una participante cuando descubre que es muy bonito por dentro y fuera, esto lo valida el grupo, con lo cual, esta chica pudo aumentar su confianza y sentirse acompañada. Hubo también empatía cuando compartían sus batallas ante este tema, pero también se felicitaron los logros y descubrimientos adquiridos.
Sesión	Pintando mi Autoconocimiento. Cierre del taller.
7	El grupo generó un buen ambiente de trabajo, la convivencia se dio de forma natural, como siempre se respiro el respeto y la escucha atenta, las chicas se acompañaban entre sí al dirigirse algunas palabras, se facilitaban más entre ellas, ya que al compartir este espacio se volvieron también compañeras, ya no sólo eran conocidas, sino, que además de compartir el gusto por pintar, descubrieron su lado humano. Se sentía también nostalgia por ser la última sesión, se sentían agradecidas por este espacio, pero también de la compañía de la facilitadora y de las compañeras, además de que cada una mostró gran dedicación en sus pinturas y al momento de compartir, esto motivaba al resto hacerlo lo mismo, a responder de un modo similar, el ver la responsabilidad que cada una tomaban para pintar y entregar obras y abrirse a la experiencia, hizo que la interacción se diera de forma respetuosa y amigable.

6.3. Propósitos de las sesiones

El objetivo principal de la intervención fue que los estudiantes universitarios por medio de la pintura pudieran reconocer sus habilidades y capacidades que facilitarían su autoconocimiento para afrontar situaciones de estrés, además, fomentar el reconocimiento de sus sentimientos y ser conscientes de sus experiencias nacidas a partir del proceso artístico e identificar habilidades para potenciar su desarrollo humano.

La estructura de cada sesión fue la siguiente: Tolerancia de 10 minutos para que las participantes ingresaran a la sesión de ZOOM, conforme se integraban se les daba la bienvenida y se les pregunta el cómo se sentían, para saber cómo se encontraba su estado de ánimo al iniciar la sesión. En seguida, se explicaba los temas y objetivos a llegar en la sesión. Previamente se les dejaba a manera de tarea ver los tutoriales, donde conocerían la parte técnica para realizar sus pinturas. También se dejaba unos ejercicios de práctica para poder tomar más confianza a la pintura.

Ya explicados los trabajos, se pasaba a una corta meditación para poder relajar a las participantes y así tener un mejor enfoque de sí mismas. Los tiempos de pintura variaban acorde a la temática, iban de entre 15 a 60 minutos. Ya terminada la pintura, las participantes compartían su experiencia con la obra y qué descubrieron en dicho trabajo. Al final, la facilitadora tomaba unos minutos para retomar lo más importante de la sesión, también se explicaba la tarea a realizar y a manera de cierre, se pedía que cada participante dijera como se sentían y que aprendieron en la sesión. En cuanto a las tareas, se le enviaba por correo y whatsapp a cada participante retroalimentación de sus pinturas, para ver áreas de mejora y puntos a destacar para seguir practicando.

RECURSOS EMPLEADOS EN LA SESIONES:

Cada sesión fue acompañada de material creado por la facilitadora, que va desde infográficos, tutoriales grabados por la facilitadora, pinturas de ejemplo para mostrar la forma de trabajo y ejemplo visual, pintados por la facilitadora.

También se contó el apoyo de:

ZOOM, whatsapp, YouTube, editor de vídeo y canva.

En seguida se muestra cómo se trabajó cada sesión y lo que se logró en cada una:

Propósitos de las sesiones

Sesión 1: Introducción al taller

Actividades realizadas en cada sesión
 Se hace la presentación de la facilitadora y co-facilitadora. Se realiza dinámica para conocer al grupo. En seguida se explica los propósitos del taller, así como los temas a ver, esto acompañado de imágenes de apoyo para ilustrar el sentido de los ejercicios.
 Se realizan acuerdos para el trabajo de cada sesión, así como explicación de la carta de consentimiento informado.
 Se muestra y explica el material que se va emplear en el taller, así como el cuidado que se debe tener para mantener en buen estado los materiales de pintura.

Lo que se esperaba
 Que las participantes se den cuenta como a través de la pintura se puede lograr relajar y a la vez expresar mucho dónde también verán como el uso del color y las formas puede mostrar grandes descubrimientos de sí mismo a través de la pintura.
 También se espera que las participantes vean lo que se abarcará de temas en el taller y cómo lo lograrán a través de ejercicios sencillos y cortos.
 Generar un ambiente de confianza.

Lo que sucedió
 Las participante se emocionaron al ver la serie de pinturas a realizar, además de que hay suficientes herramientas para ver la parte técnica de la pintura.
 También pudieron ver la forma en la que se realizaría la dinámica de trabajo en cada sesión y que además contaban con la compañía de la facilitadora en momento de dudas e inquietud.
 Se logró una buena comunicación entre las participantes y la facilitadora de modo que, sintieron confianza de preguntar más cosas a través de whatsapp.

Sesión 2: Aprender a asombrarme

Actividades realizadas en cada sesión
 Meditación corta. Presentación: Autoconocimiento.
 Ejercicio: pintar su nombre con acuarela. Mostrar ejemplo visual.
 Compartir su experiencia y que significado o historia tiene su nombre.
 Ejercicio: adaptar manchas de Rorschach creadas con acuarela.
 Compartir experiencia con la pintura y que descubrieron o aprendieron a través de su pintura.

Lo que se esperaba
 Que las participantes aprecien desde otra perspectiva su nombre y como éste forma parte de su identidad.
 Que se descubran a través de un ejercicio sencillo y abstracto.
 Que reconozcan la forma que perciben y cómo puede ser interpretado o adaptado acorde a su visión.

Lo que sucedió
 Reconocieron el valor de su nombre y como éste forma parte de su historia de vida. Algunas empezaron abrazar más su nombre, pues antes no les gustaba.
 Se sorprendieron de su capacidad de interpretar y adaptar con ayuda de la pintura, ya que está también les revela su estado de ánimo o puntos de interés personal por desarrollar.

Sesión 3: Encontrándome en el color

Actividades realizadas en cada sesión
 Ejercicio: " Pintando la música". Mostrar ejemplo visual
 Compartir su experiencia con la música y los sentimientos que les produjo pintarla. Mostrar presentación sobre la expresión del color.
 Responder 4 preguntas acerca del color.
 Pintar una composición usando la gama tonal del color que más les agrade.
 Compartir su experiencia con el color y compartir sus respuestas ante las 4 preguntas elaboradas.

Lo que se esperaba
 Que las participantes se identifiquen con un color y descubran cuanto valor tiene éste en sus vidas.
 También que pudieran mencionar cual es el color que menos les gusta y descubrir por que les gusta menos.

Lo que sucedió
 Se pudo generar un espacio de confianza, donde las participantes pudieron compartir su sentir con respecto al color con el cual se identifican, pudieron descubrir que dicho color les impulsa o les brinda confianza, en otras les trae alegrías.
 En el caso del color que menos les gusta, descubrieron que este va ligado con experiencias de su infancia, en otros casos les hace sentir inseguras o incómodas.

Sesión 4: ¿Qué forma tiene mi estrés?

Actividades realizadas en cada sesión
 Presentación del estrés y la ansiedad, así como el valor de las actividades que nos ayudan a relajarnos.
 Breve meditación para ver aquello que estresa.
 Escribir las cosas a situaciones que causan estrés y representarlo en una pintura. Mostrar ejemplos visuales.
 Compartir la experiencia de este ejercicio.
 Breve meditación para ver aquello que relaja.
 Escribir en una lista aquello que ayuda a relajar y representarlo en una pintura. Compartir la experiencia de este ejercicio.

Lo que se esperaba
 Que las participantes identifiquen a través de la reflexión y pintura los factores que les causa estrés y ver en que parte del cuerpo lo detectan.
 Para así reconocerlo y ver las posibles herramientas aplicar para afrontarlo. También que visualizaran y reconocieran aquello que les ayuda relajarse como, una herramientas que les puede ayudar a conectar consigo mismas.

Lo que sucedió
 Las participantes tomaron consciencia de como el estrés y/o la ansiedad da señales en el cuerpo y que esto puede ayudarles a comprender más el conflicto que viven al tener el estrés presente.
 En su mayoría , descubrieron que el tiempo es un factor que causa mucho estrés y que repercute en su salud física y emocional.
 Pudieron plasmar su estrés en una pintura con la cual encontraron más vínculos con su forma de sentir y sus reacciones ante los momentos de tensión.
 Por tiempo no se pudo desarrollar la pintura de lo que relaja, pero se lo llevaron a manera de tarea y la meditación si se hizo.

Sesión 5: ¿Cómo me veo o cómo me interpreto?

Autorretrato Artístico. 1a Parte

Actividades realizadas en cada sesión
 Retomar experiencia de la pintura de aquella que ayuda a relajar.
 Presentación: autorretrato y su valor en el Autoconocimiento.
 Meditación para ver luces y sombras (Virtudes y defectos), escribirlos en una hoja dentro de una mano dibuja por las participantes. Compartir luces y sombras al grupo. Mostrar ejemplos de autorretratos
 Pintar autorretrato con los recursos dados previamente y con asesoría de la facilitadora. Compartir experiencia con este ejercicio.

Lo que se esperaba
 Que las participantes puedan verse desde otra perspectiva a través del autorretrato. Que reconozcan sus atributos, habilidades y dificultades, que puedan ver quienes son y como se representan a través de la acuarela, que se den cuenta de como se perciben, el ver que dice de ellas su pintura.

Lo que sucedió
 Llevó más tiempo del esperado, pues entre el compartir sus luces y sombras , y el tiempo de pintura, no se pudo terminar la pintura en el tiempo estimado, pero se continuó en la siguiente sesión.
 Pero las participantes reconocieron sus luces y sombras, sobre todo como estás se entrelazan y forma parte de ellas, por lo que empezaron abrazar esta parte de ellas, por lo que hicieron un proceso de aceptación y empezaron a ver su parte interna y externa, y esto que descubren de ellas mismas lo empiezan a plasmar en su pintura.

Sesión 6: ¿Cómo me veo o cómo me interpreto?

Autorretrato Artístico. 2da Parte

Actividades realizadas en cada sesión
 Sondea su percepción del autorretrato hasta este momento.
 Retomar pintura autorretrato.
 Breve meditación para conectar con el proceso de pintar esta obra.
 Compartir pintura y experiencia al grupo.

Lo que se esperaba
 Proporcionar a las participantes otra forma de verse a sí mismas, donde puedan reconocer y valorar sus luces y sombras tanto interna como externamente.
 Que aprecien el proceso que han tenido, desde preparar la hoja, hasta las últimas pinceladas aplicadas y apreciar estos momentos de autodescubrimiento.

Lo que sucedió
 A través de la meditación del proceso, se pudo afianzar más la intención del autorretrato, ya que más que agregar detalles o reforzar facciones, reforzaron su identidad, varias participantes les gustó el resultado de su pintura, pero más el ver cuanto se quieren y aprecian así mismas, ya que el autorretrato no sólo las reconecta sino también ven a un ser humano que sufre, pero que también se supera y puede crecer personalmente.

Sesión 7: Pintando mi Autoconocimiento. Cierre del taller.

Actividades realizadas en cada sesión
 Breve meditación sobre el Autoconocimiento adquirido en el curso.
 Explicación pintura árbol del autoconocimiento y ejemplo visual para mostrar
 Pintar su árbol y escribir en las ramas aquello que descubrieron.
 Escribir en la base del árbol aquella frase o palabra que les motiva o impulsa en la vida. Compartir pintura y experiencia
 Cerrar con observaciones de la facilitadora y agradecer la dedicación del grupo.

Lo que se esperaba
 Las participantes harán un recuento de lo que han vivido y descubrir de ellas mismas a través del taller.
 Podrán darse cuenta de cuanto se conocen y verlo plasmado en una pintura que le ayude a reconectarse a sí mismas.

Lo que sucedió
 Tras realizar la meditación, pudieron asimilar el crecimiento personal que han llevado no sólo en el taller, sino en su vida, dieron cuenta de sus capacidades, al ver cuanto pudieron pintar y además identificar en ellas, como el validarse, el darse una oportunidad y tiempo para ellas mismas, descubrir que en este espacio se puede expresar con confianza sus sentimientos, además de tener una herramienta para trabajar el estrés y valorarse desde una visión humana.

6.4. D.E.A.S.

Dificultades: A llevarse a cabo el taller de forma virtual, se presentaron situaciones técnicas que dificultaron el inicio de las dos primeras sesiones del taller, algunas participantes no podían ingresar a ZOOM, pues su conexión a internet no era buena, problemas con la aplicación y poca familiaridad con la plataforma, esto causó desconexión en el ritmo de trabajo de la facilitadora, esto como una percepción personal. Esto a la también generaba impotencia, por no encontrarse otro modo de ayuda a las participantes para ingresar y a la vez seguir con el programa de la sesión. Sin embargo, a nivel grupal, desarrollaron muy bien las actividades diseñadas.

Segundo, en una sesión se percibió la necesidad de tener más herramientas para facilitar a una participante, ya que en una actividad de la sesión tres, dicha participante empezó a llorar al compartir su experiencia, dificultando el enfoque en ella y ser más objetiva al momento de facilitar, pues daba mucha información, pero no concretaba nada, por lo cual se emplearon un par de preguntas, pero estas expandían su información, fue difícil que la participante se enfocara en sus sentimientos, ella misma expresó la batalla que vive al recibir tantas noticias a la vez y no poder organizarse, se podía notar frustración en ella, pues mencionó que quisiera estar más tranquila y enfocada, pero el estrés le nubla su percepción. Al final, se le pudo dar acompañamiento.

Errores: -La percepción docente-facilitadora, fue un poco difícil separarlas, ya que no sólo se estaba enseñando una técnica para pintura, sino, ofreciendo un espacio y herramientas que les ayudará a tener una conexión personal con ayuda de la pintura. Se llegó a la conclusión de que no es separar estos roles, sino integrarlos, ya que por momentos se maneja como docente explicando y verificando el proceso de la pintura, y en otros como facilitadora, donde el acompañamiento fue posible.

-Acelerar el ritmo de trabajo por cumplir con los horarios, tras estructurar cada sesión y cumplir con los propósitos del taller, me condujo a preocuparme por este factor al inicio del taller, por lo que realizar pausas o silencios al inicio fueron difíciles de aplicar, sin embargo, tras tener un momento de supervisión, pude darme cuenta de que esta parte

me costaba trabajo por mi historia de vida personal, al notar esto comprendí lo importante de proporcionar pausas, que dan el momento que necesito para reflexionar y sentir.

Aciertos: -De forma técnica, tener una hoja con el cronograma de cada sesión ayudó a tener orden y secuencia. También el tener listos infográficos con los datos más importantes del tema a tratar en la sesión, agilizó mucho en tiempo y que la información se diera de forma sencilla pero clara. Además, la creación de tutoriales apoyó a que fluyera bien al taller, antes de cada sesión veían la parte técnica que se aplicaría durante la sesión, lo cual les dio confianza para pintar. Así mismo, las pinturas de ejemplos realizados por la facilitadora ilustraron muy bien la forma en la que se puede trabajar con acuarela y ampliaba la perspectiva de lo que podían crear.

-En la parte de la facilitación, se emplearon los reflejos y parafraseo, ayudaron para tener este contacto con las participantes, comprenderlas y darles acompañamiento en este proceso de autoconocimiento. Validar sus sentimientos fue un factor que contribuyó a crear un ambiente de confianza para expresar. Además, como parte de mi estilo de facilitación, el poder crear metáforas o analogías de lo que expresaban, más la expresión visual de sus pinturas, fue un recurso que impulsó mucho para la comprensión del grupo, es como si se hubiera creado un lenguaje artístico-humano con el cual se dio una comunicación más clara con las participantes. Al tenerse estas ayudas visuales y creativas, las participantes se vieron desde otro punto de vista, donde no se enjuiciaba, se aceptaba y abrazaban cada descubrimiento que hacían.

-Las meditaciones, se volvió parte icónica del taller, pues al ver la expresión de las participantes, más lo comentado por ellas, el poder respirar y detenerse a ver qué y dónde lo sienten, se volvió algo necesario por hacer, pues varias participantes llegaban un poco aceleradas o abrumadas por el trabajo o la escuela, esta pausa, fue la oportunidad de autoexplorarse y centrarse más en uno mismo.

Sugerencias: Atenderme, como lo menciona Lietaer: “En un sentido más amplio, como terapeutas deberíamos prestarnos un cuidado especial a nosotros mismo y estar atentos a las señales de agotamiento, soledad, alienación y el bloqueo de los problemas personales” (Lietaer, 1997, p.33). Fue importante, darme mi tiempo para autoexplorarme

y saber cómo estoy, qué necesito y cómo puedo expresarlo, ya que, al preparar cada sesión, conllevaba una serie de material y ajustes hacer al diseño de las sesiones.

No obsesionarme con el tiempo y dejar que las cosas fluyan. No llenar los silencios.

Practicar más el reflejo y parafraseo, además de nutrir mis metáforas y analogías.

6.5. Diario de campo

Relato descriptivo de todas las sesiones:

Las sesiones iniciaban puntualmente a las 4 p.m. y se terminaban a las 7p.m, a excepción de una sesión donde se le pidió consentimiento al grupo para extender 30 minutos más la sesión para la revisión de las pinturas realizadas en dicha sesión.

En seguida se mencionará lo más destacable de cada sesión:

Sesión 1: Etapa de presentación de cada participante, donde expresaron el motivo por el cual se integran al taller, la mayoría respondió que buscan una actividad que les relaje, otras para retomar la pintura y otras para aprender a trabajar con acuarela. También expresaron que no les gustaría que pase, que no les salga la pintura y sentirse presionadas por el tiempo.

En seguida se explicó la intención del taller, forma de trabajo y normas a manejar en cada sesión. Se mostró los temas a trabajar para dar el panorama del taller, así como ejemplos de pinturas. También se presentaron los materiales y sus cuidados.

Se solicitó permiso para grabar las sesiones y también que firmen una carta de consentimiento informado.

Se realizó un ejercicio corto de análisis de pintura desde la sensaciones y emociones, por lo que se mostraron unos infográficos para puntualizar puntos técnicos y teóricos.

Al dar el cierre, varias participantes se mostraron interesadas y emocionadas, algunas se quedaron con una ligera preocupación pues es la primera vez que pintarán.

Sesión 2: Presentación del Autoconocimiento, beneficios y formas de trabajarlo, para reforzar el carácter del taller. En seguida se realizó meditación para reflexionar sobre el valor del nombre como parte de la identidad. Después se solicitó que pintaran su nombre. Al finalizar, cada participante se volvió a presentar y a contar una historia de su nombre. Una de ellas mencionó que el detenerse a pensar en su nombre le da mucha noción de cómo es y cómo esto va ligado con la forma en la cual fue creciendo en su familia.

Explicación ejercicio de adaptación de manchas y su ejecución. Al finalizar, se les pidió a las participantes observar desde distintos ángulos la mancha, luego se pidieron que marcaran los contornos o pintaran elementos que les ayudara a destacar aquello que vieran. Se mostraron las pinturas y las participantes se asombraron de las diversas formas que pueden ver y como lo conectan con algo que ya han vivido.

Para cerrar sesión, hice hincapié que la última actividad puede mostrarnos que lo que vemos y adaptamos puede decir mucho de nuestro estado de ánimo o cómo es probable que se muestre problemáticas que no nos dejan fluir, pero que queremos expresar.

Sesión 3: Se explicó la primera actividad del día que fue “Pintando la música”. Ante esto di una breve presentación sobre el arte abstracto. Al finalizar, se compartió la experiencia de escuchar y plasmar lo que cada quién percibía. Algunas participantes les estresaron la música, a otras les agradó la versatilidad que tiene el interpretar una melodía. Una participante al expresar su experiencia empezó titubeante, y después empezó a llorar, se disculpó por su reacción, ante lo cual le dije que no se preocupara y empecé a preguntarle que le pasaba, que sentía y en donde lo sentía. A esto la participante comentó que la música la pasó en estado emocional y lo cansada que está por el encierro debido al COVID-19. Se dio el espacio para que ella hablara cuanto necesitaba. Las participantes dieron miradas de empatía y respeto para escucharla.

Se siguió con una breve presentación del color y una imagen con algunas preguntas que les pedí que respondieran en una hoja. Después se dio tiempo para pintar una composición libre donde emplearan el color que más les agrada. Se revisaron las respuestas ante las preguntas planteadas sobre el color. En la última pregunta, se

podieron describir más a través del color, descubriendo su personalidad y como el color puede ser también parte de nuestra identidad.

Sesión 4: Se revisaron las pinturas creadas a partir del color que les gusta más, como se dio oportunidad de dar más detalles y capas, varias participantes descubrieron que se puede dar más dimensión al momento de dar más capas.

Se presentó información sobre el estrés con el fin de puntualizar causas y efectos de éste y sobre la importancia de saber detectarlo para poder actuar acorde al tipo de estrés que están enfrentando. Pasamos a realizar una meditación al finalizar, se pidió que en una parte de su hoja escribiera aquello que les estresaba. Después se explicaron las diversas formas en las que podían plasmar su estrés en una pintura, podría ser de forma abstracta, o en forma de personaje o a través de algún símbolo. Al terminar, se dio momento para compartir su experiencia con la meditación y como interpretaron su estrés.

Quedaba poco tiempo, por lo que propuse seguir con la siguiente actividad que consistía en hacer ahora meditación sobre las actividades que nos relajan y que se seguirían pasos similares con el ejercicio del estrés, que la pintura se lo podían llevar de tarea y al inicio de la siguiente sesión revisar los resultados.

Sesión 5: Retomamos la pintura que se empezó a trabajar al final de la sesión pasada, cada participante fue mostrando su pintura y compartiendo que actividad les ayuda a relajarse y en que parte del cuerpo sentían esa sensación de tranquilidad. Se les pidió que la mostraran junto con la pintura de las actividades que les causa estrés, con lo cual, pudieron detectar diferente lenguaje visual en cada pintura. En el estrés, algunas pinturas se notaban con tonos más pesados y con líneas más rectas, la otra pintura, en su mayoría usaron colores más suaves o vivos, y pinceladas más suaves, con lo cual se puede ver también el estado de ánimo en este tipo de elementos, lo cual las llevó a valorar que les da momentos donde pueden acceder a su autoconocimiento.

Presentación del tema del Autorretrato, tras esto, una de las participantes expresó como el autorretrato puede ser el medio para volver acercarnos a nosotros mismos, ya que en estos tiempos donde tenemos que estar más frente a la computadora, nos va alejando

más de nosotros mismos, valoró la importancia de estos autorretratos que han servido como un testimonio de trabajo de autoconocimiento.

Se empleó una fotografía para poder explicar los términos de luz y sombras que se cuidan al momento de trabajar un autorretrato. En seguida se trabajó una meditación, para poder retomar las luces y sombras, esto vinculándolo con el autorretrato. Una vez finalizada la meditación, se les pidió que dibujaran el contorno de su mano y que escribieran las luces y sombras encontradas. Después las participantes expresaron su experiencia, algunas de ellas reconocían que sus sombras no son negativas, sino, que le ha ayudado como impulso. Al ver que quedaba poco tiempo les propuse que la pintura del autorretrato lo iniciáramos con el tiempo que nos quedaba, para terminarlo la siguiente sesión con asesoría y acompañamiento.

Sesión 6: En seguida retomamos el tema del autorretrato, donde algunas participantes mencionaron el temor de iniciar esta pintura, pero que, al empezar sus combinaciones de colores y aplicación de primeras capas, fueron tomando mayor confianza en el proceso. Algunas chicas mencionaron que fue difícil el dar un estilo realista, sin embargo, durante el proceso se fueron dando cuenta que no es necesario llegar a este acabado tan real, sino, la idea es expresar quiénes son y que es lo que más les gusta de ellas mismas. Iniciamos una meditación para retomar la importancia del proceso de esta pintura. Al terminar se abrió paso a compartir su experiencia, tanto de la ejecución de la pintura como el descubrimiento personal que tuvieron. Las chicas se valoraron desde otra visión, pudieron ver que la pintura les ayudó a descubrir, canalizar y plasmar, pero, sobre todo, valorar el camino, no sólo el resultado.

Las participantes hicieron comentarios sobre las pinturas de las demás, lo cual enriqueció mucho la sesión, se fueron acompañando y facilitando entre ellas. Los comentarios iban desde la parte técnica, expresiva y sobre todo emocional, en un momento que (RM.A) compartió lo difícil que le fue las comparaciones que realizaban en su familia, por lo que batalló durante su infancia con el tema de la apariencia, pero ella misma fue descubriendo que su belleza no reside en el exterior y que se veía con otros ojos.

Sesión 7: Explicación la actividad a realizar para el cierre del taller y darnos cuenta cuanto se ha trabajado y aprendido en el mismo, primero se hizo una meditación para visualizarse como un árbol y como se puede ver de forma gráfica el autoconocimiento trabajado en el taller. En seguida, las chicas escribieron que descubrieron de ellas mismas en este taller, después se explicó que estos descubrimientos y aprendizajes se plasmarían en ese árbol que habían visualizado. Una vez pintado el árbol, se pidió escribir lo que han visto de su autoconocimiento, también, les pedí agregar la frase o palabra que les impulsa o motiva.

Terminada la pintura, se compartió la pintura, cada participante fue explicando lo que fueron viendo en ellas, cómo esto lo amarraban con las actividades realizadas en las sesiones pasadas, por ejemplo (RM.A) se dio cuenta que puede ser más abierta a la experiencia y atreverse a más como se puede ver en su árbol con varios colores, además de valorar el presente. Con (C.A) se dio cuenta de cuando puede crear y abrirse al no ser tan perfeccionista, que puede soltarse más. (MA.A) de cierta forma estructuró el árbol como si cada sesión fuera un integrante de su familia, lo que muestra que su fortaleza nace de su familia. (V.A) se da cuenta que el darse un tiempo es ya parte de su autoconocimiento y que ese tiempo es para estar en contacto con ella misma. Y el caso de (Y.A) su árbol es frondoso, abierto, ligero, se dio cuenta que puede alcanzar libertad y estresarse menos, que antes el perfeccionismo no la dejaba ser feliz, ahora se anima a experimentar, lo cual es una forma de libertad que ella quería tener.

6.6. Emociones vividas

Al inicio del taller se puede decir que surgieron sensaciones de intranquilidad e incertidumbre, pues sentía que me falta más herramientas de facilitación para arrancar el taller, sin embargo, con el apoyo de mis maestras y más la confianza que fue creciendo en mí, ayudaron avanzar en este recorrido de la intervención.

También fue satisfactorio, cómo las participantes pudieron tocar con sus sentimientos, encontrarse a sí mismas a través de los colores, de las pinceladas y sobre todo el detenerse en la reflexión. Fue emotivo ver como varias chicas descubrieron sus fortalezas a través de esta reflexión que se lograba después de una meditación, o al momento de

compartir su experiencia ante el grupo y ante ellas mismas, ya que escucharse fue también un detonante de emociones para ellas y para mí, ya que pude ser parte de ese momento al compartirlo y sentir el acompañamiento a nivel grupal.

6.7. Recuento de las principales reflexiones que se hicieron a lo largo del taller

Como principal reflexión es que no debe ser perfecto, autoexigirme bloquea mis habilidades y capacidades para facilitar, antes pensaba en este ideal de perfección ante todo lo que hiciera, sin embargo, me di cuenta de que, no hay problema si no sale como uno planea las cosas, a veces el dejar fluir ayuda mucho y en otras ocasiones el saber adaptarse a la situación, puede ser una forma de ver las cosas más humanas y realistas. El soltar esta percepción del perfeccionismo, también ayudó a soltar más al grupo y que este fuera guiando el ritmo del taller. Saber que, el ser organizada, no obliga a ser perfecta.

Otro factor para valorar es la paciencia, ya que ante un taller que enseña una técnica y que esta pueda ser nueva para el participante, implica ir un poco más despacio, estar atenta a las preguntas e inquietudes que puedan surgir, requiere tener una escucha activa y comprensión empática, entender que el pintar puede ser intimidante, más no imposible de lograr, pero si conlleva estar en los zapatos del otro. Por otra parte, expresar verbalmente es un proceso que no en todos fluye de forma orgánica, cada persona tiene su ritmo de vida y de procesar información, por lo que el respeto también es un elemento que va tejido con la paciencia, van juntos para crear este ambiente seguro y amigable, que promueve que los demás puedan abrirse a la experiencia y hacia las demás personas.

El papel como facilitador

Al iniciar el diseño de la intervención a realizar, me percaté de una posible lucha que tendría al momento de iniciar el taller, la cual me llevó a ver el rol a desempeñar, si me vería como docente o facilitadora. Dado que el taller se enfocó a trabajar la reconexión consigo mismo a través de la pintura, esto implicó enseñar una técnica a manejar. Por lo

que en ese momento me vería más en un rol de docente, esto lo pude ver más en las dos primeras sesiones, parecía que el taller se inclinaba más a ser una clase que un taller, es así como tuve que regresar a los recursos de facilitadora para poder promover más esta reconexión y trabajo en el autoconocimiento de cada participante. Mi papel como facilitadora fue más claro y constructivo, ya que pude enfocarme más a detenernos a percibir y sentir las emociones y sentimientos que surgían en cada pincelada o tema a ver. Pude ver con claridad como podía facilitar a las participantes, empleando más los reflejos y parafraseo, y estos sumándole las metáforas que podían ampliar el efecto de estos recursos, ya que ésta fue una forma en la cual también a las participantes les daba luz a lo que descubrían y plasmaban en sus pinturas, generando en ellas esa reconexión a ellas mismas.

Una cuestión que cuidar al facilitar fue el tema de la virtualidad, ya que este tipo de talleres funcionan mejor al ser de forma presencial, sin embargo, al apoyarme con el material visual que creé mostraron una continua conexión a la parte humana que este taller quiso promover. Además del contacto visual a la cámara, el mantener contacto con las participantes desde whatsapp o correo electrónico, ayudó a mantener esta comunicación y de esta forma genera una relación interpersonal más cálida.

También considero que pude promover la expresión de los sentimientos de las participantes, tanto verbal como visualmente a través de las pinturas, además de crear un ambiente de confianza en el taller, mostré aceptación positiva incondicional y la comprensión empática. Por lo que pude entrar al mundo de las participantes y ellas entraron al mío, creando una relación más estrecha y auténtica. Así fue como yo también me sentí parte del grupo, pasé de ser docente a facilitadora, hasta compañera de grupo, ya que también realizaba las actividades que ellas realizarían, compartía su sentir y también pude compartir mis ideas y sentimientos, me integré como mencionaba Rogers: "Mi esperanza es llegar a ser en el grupo, en forma paulatina, un participante y un facilitador a la vez" (1982, p. 53). He de resaltar, que como mencionaba Villareal, el apoyo de las obras artísticas, promueve que el otro se autoexplora:

La producción de imágenes y objetos artísticos se utiliza para ayudar a reestablecer la capacidad natural del individuo para relacionarse consigo

mismo y con el mundo que le rodea de forma satisfactoria. Las imágenes y objetos artísticos creados en un entorno seguro y en presencia del arte-terapeuta posibilitan la contención, expresión, exploración y resolución de emociones conflictivas (Villarreal, 2019, p.30).

Se emplearon las pinturas como recursos de trabajo personal, donde las participantes pudieron apoyarse en sus propias obras para expresar, y en otras ocasiones, a través del proceso que brindó la pintura, pudieron descubrirse no sólo como artistas, sino como seres humanos que buscan expresar y ser percibidas también a través de sus obras.

a. ¿Cuáles son las habilidades y actitudes que logré desarrollar y poner en práctica?

En esta intervención la empatía fue una actitud que pude emplear bastante, sin embargo, para acompañar al otro, no debía olvidar que trataría con seres humanos, libres, que tienen habilidades y dificultades, que necesitan y quieren ser escuchados. Además, comprender que cada persona tiene su propio ritmo para escuchar, expresar y trabajar, dicho ritmo debe respetarse y tener paciencia, al tomar en cuenta esto en la intervención me lleva recordar esta cita: “El terapeuta, realmente, sólo puede implicarse empáticamente en el mundo del cliente cuando le valora como la persona que es, fundamentalmente como un ser humano que se encuentra en proceso de búsqueda con sus propias capacidades para desarrollarse y crecer” (Vanaershot, 1997, p.53).

Aplicar la escucha activa, la mirada atenta, emplear reflejos y paráfrasis funcionaron como respuestas y como elementos para crear una relación auténtica y segura, esto lo podemos ver con la siguiente cita: “La respuesta empática es el modo más importante que el terapeuta tiene para comunicar aceptación, dedicación, cercanía y compromiso real y sincero hacia el cliente” (Vanaershot, 1997, p.53). Por lo tanto, esta respuesta se vuelve una forma de comprobar lo que como facilitadora he captado y he comprendido; cuando el participante percibe esta empatía, también se escucha a sí mismo y puede comprobar lo que comparte y siente, como lo podemos leer en esta cita: “Un efecto

importante de la respuesta empática es que ayuda al cliente a ponerse más en contacto con lo que está diciendo y sintiendo en ese momento concreto” (Vanaershot, 1997, p.56). Aquí muestro algunos momentos donde pude ver mi empatía aplicada en la intervención en la sesión 4 y 5:

Empatía	Al momento de aplicar las habilidades facilitadoras, como las paráfrasis y reflejo, pude mostrar el interés que tengo por escuchar a las participantes y el poder regresar aquello que comparten me lleva a comprenderlas y entender su forma de ser y de expresar. También el poder ejemplificar algunos datos que brindaban podía dar muestra de la comprensión que tengo hacia ellas, además de mencionar aquellos datos que recuerdo que han mencionado en esa sesión o en otras.	Con (MA.a) cuando retomé los puntos clave de su pintura, mencioné que noté un corazón amarillo en el pecho de la persona que pintó, ya que éste es su color con el cual se identifica. Sonrió y dijo que a pesar del estrés y de lo que estamos viviendo, seguimos siendo nosotras.
----------------	---	---

Empatía	Considero que a través de las paráfrasis y reflejos, muestro empatía hacia las participantes, ya que no sólo comprendo su experiencia, sino que aprecio la confianza que han depositado en mí. Con el reflejo, muestro que no sólo las escuché, sino, que también me interesa que ellas perciban que comprendo su	Cuando la participante (A.a) habla de la paciencia vs impaciencia que puede estar viviendo, yo le reflejo su comentario, pero también le comparto este sentir, que la paciencia puede estar aplicada donde más sentimos que hace falta como puede ser el plano laboral, pero en otro planos como ella mencionaba con sus sobrinos que no siempre les tiene paciencia, yo mencionaba que también yo siento algo similar y es cuando nos damos cuenta que la paciencia puede cambiar de sentido o significado.
----------------	---	--

Consideración positiva incondicional, aplicado para tratar con respeto y calidez a las participantes, pero sobre todo darle a ver al otro que lo vemos como un ser humano y como tal se le dará el trato cordial y auténtico que merece, este reconocimiento es lo que ayuda a que el otro se empiece a valorar, a sentirse considerado, a sentirse como una persona que busca crecer personalmente, como se puede ver en esta cita: “Cada ser humano siente la necesidad de que los demás reafirmen su existencia. El reconocimiento de otra persona es la base del desarrollo de la propia identidad” (Vanaershot, 1997, p.53). En cada sesión procuraba mostrar interés y disposición de ayuda hacia el otro. Esfuerzo por entender. No emitir juicios, ya que como se mencionaba antes, cada persona tiene una historia de vida en particular, puede ser que algunas tengan más heridas que otras, pero todas merecen recibir respeto.

En seguida muestro ejemplos de cómo apliqué la consideración positiva incondicional, en la sesión 5:

Consideración positiva incondicional	Cuando cada participante hablaba de sus sombras y luces, además, de mostrar respeto ante cada experiencia, el dar un paráfrasis o clarificación, me lleva a mostrarles que las con atención y que reconozco el valor de compartir esto, además de que cada persona ha tenido experiencias difíciles, que tal vez una participante no sintió el momento de hablar de ello de momento y se respetó su momento.	Cuando (RM.a) dijo que no pudo completar la meditación y ejercicio de luz y sombra, no sabía como participar por estar enganchada con una luz, ya que esto le llevo a recordar momentos difíciles, pero que gracias a esa luz pudo salir adelante, por su expresión y sus frases denotaban que ella sabía que momento era doloroso, pero sentía que no era el momento para hablarlos, no se indagó y se siguió con la parte de sus luces y percibir su sentir.
---	--	--

La Congruencia, al igual que las otras actitudes, es algo que traté de reflejar desde la primera sesión, pienso que, al mostrar esta actitud, las personas responderán de un modo similar, ya que puede motivar al otro arriesgarse a compartir más para mostrar más quiénes son (Lietaer, 1997). Por lo tanto, mostrarme como soy, el compartir también mi historia de vida, logros y heridas, me hace ver como una persona auténtica, lo cual beneficia al momento de facilitación, como se mencionan en la siguiente cita: “La congruencia es correlativa a la aceptación: no puede darse una apertura a la experiencia del cliente si no la hay para la propia experiencia” (Lietaer, 1997, p.28).

Al compartir parte de mi experiencia, manejo la transparencia, esta como elemento de congruencia, ayuda a mostrar quién soy, y esto es un factor que puede aportar confianza en la relación con los demás. En el siguiente fragmento se puede notar esta transparencia en la sesión 7:

<p>Consideración positiva incondicional</p>	<p>Hubo momentos donde pude compartir un poco de mí, como fue el mostrar el árbol que pinté de mi autoconocimiento, de este modo muestro, que también vivo con ellas esta experiencia y que puedo llegar a comprender las sensaciones que se desprenden de este ejercicio. También el compartir mi frase, me hace parte del grupo y ven que también soy humana, que como ellas, necesito una frase que me impulse. Compartí la frase que me motiva y que también me la decía mi mamá, al hablar esta parte de mí, tuve esa consideración hacia mí y las demás. Además que agradecí mucho la confianza en mí y en este proyecto.</p>	<p>Cuando (RM.a) expresó su sentir con la reflexión de la sesión, se dio cuenta de las capacidades que tiene y que puede sorprenderse a sí misma con nuevas habilidades. Agradecía el formar parte de este proyecto y el no darse por vencida, ya que al inicio le intimidó un poco el taller, pero se dio la oportunidad de vivir esta experiencia, agradecí su participación y valoré sus esfuerzos, reconocí este temor que ella sentía, y que iríamos despacio y que estará acompañada, acepté su temor frustración y duda, pero también acepté esa parte de ella que busca crecer, aprender. Esto en particular me costaba trabajo al inicio de mi docencia, me frustraba que algunos estudiantes no ponían atención, pero luego comprendí que era otro ritmo de aprendizaje y trabajo, empecé a comprender y respetar, es algo que veo muy vinculado con la consideración, es importante, ya que esto nos permite ser empático con el otro.</p>
--	---	---

Muestro dos momentos donde pude vivir la congruencia, en las sesiones 2 y 7:

<p>Congruencia</p>	<p>Al empatizar con las participantes, pude darme cuenta de lo que significa el realizar estas actividades de pintura y como se vinculan con mi forma de ser o actuar, por lo que también expreso lo que significa para mí estas pinturas y comparto mi experiencia, con lo cual reflejo esta reflexión que he hecho de mí misma y me dice quién soy.</p>	<p>Para modelar la actividad, empleé mi nombre y compartí que más que gustarme el significado de mi nombre, es el lo que simboliza para mí y como a partir de un enlace familiar fui abrazando más mi nombre.</p>
---------------------------	---	---

Congruencia	Aplicado en cada sesión para mostrar como soy, quién soy y que soy una persona transparente. Al compartir mi frase, me hizo recordar a mi mamá y el cariño con la cual decía esta frase: "tú puedes con eso y con más", esto me permitió reflejar esto con una participante cuya frase se parece y le comenté que me imaginaba que cada vez que pensaba esa podía escuchar la voz de quién nos la dijo, en ese momento la participante, confirmando que así es, esto dejó ver que yo también tengo batallas y recursos para salir adelante.	Cuando (MA.a) compartió su frase, yo lo retomé al final, recapitulaba lo que mencionaba cada participante, pero en particular, me detuve con esta participante al compartir mi frase, ya que la frase ella es "tú puedes", esta frase se lo dice su mamá a ella cuando la ve preocupada, lo mismo hacía mi mamá al decirme "tú puedes con eso y más", esta frase me ha dado fortaleza en muchos momentos y se las compartí al grupo, ya que son frases que forman parte de nuestras vidas y nos hacen quienes somos. (MA.a) expresó que comprendía lo que mencionaba y que incluso ella misma, da esta frases a sus amigas o seres más cercanos.
--------------------	---	---

En cuanto a las habilidades facilitadoras, pude desarrollar más la paráfrasis, a ésta le pude sumar los recursos de las metáforas y analogías para poder recapitular los datos que las participantes daban ante una experiencia vivida con la pintura. También fue empleado para que pudieran profundizar más en sus sentimientos y sensaciones, a dar un nombre y significado a ese nuevo conocimiento que iban adquiriendo de ellas mismas como lo menciona el siguiente autor: "A menudo este nuevo conocimiento es preconceptual: el cliente todavía no ha dado con las palabras para expresar qué es eso que ha adquirido" pero sabe que de hecho puede decirlo"(Vanaershot, 1997, p.59).

Enseguida muestro los momentos donde apliqué a paráfrasis, en las sesiones 3 y 6:

Paráfrasis	Empleado más con (C.a), con el fin de que se vea a través de este reflejo y puede validar lo que siente, que valide su miedo, estrés y ansiedad, que está bien sentir esto y reconocerlo	Retomó su explicación de por que le dan las migrañas, que ha aprendido a detectarlas y aplicar lo necesario para combartirlas, por lo tanto el autoconocerse le puede ayudar a dar nombre aquello que aun no puede describir bien, pero el saber que el estrés le activa la migraña, la puede llevar a comprenderse.
-------------------	--	--

Paráfrasis	Esta habilidad la apliqué más cuando alguna participante daba cuenta de lo que descubrió en ella misma, y con la idea de retomar los puntos clave, hacerle ver que su descubrimiento ha adquirido un nuevo valor, ahora que lo va viendo a través del autorretrato.	Cuando (Y.a) menciona que se ha dado cuenta de que de unos cuanto años para el presente, ha visto que ya no se engancha con ser perfeccionista, que el tomar las cosas de forma más libre pero responsable le ha llevado a disfrutar más del proceso de cada cosa que hace, como por ejemplo con su autorretrato le llevó a experimentar y darse cuenta que se equivocó en una zona, pero que no le molesta ver ese error ahí. Ante esto le menciono que este tiempo que ha trabajado en ella, le ha dado a ver lo mucho que gana cuando suelta más, que la ha llevado aceptar sus errores, pero que estos también le dicen cuanto puede crecer pero sin sin mortificarse por hacer todo perfecto.	Me encanta el crecimiento personal que ha llevado (Y.a), ya que tengo años de conocerla y verla de nueva más tranquila y a gusto con ella misma, me da mucha felicidad, sobre todo con este tema del autorretrato, antes buscaba que se viera súper realista ya hora no, sólo busca expresión y que esto le signifique más a nivel personal
-------------------	---	--	---

La síntesis como habilidad para la facilitación me fortaleció en un área donde no me consideraba apta, como es el retener tantos datos, de varias personas y en corto tiempo. En este caso, también me apoyé de elementos visuales que me ayudaron a retener los

datos más relevantes y de esa forma poder acomodarlos en una síntesis, esto, además de dar estructura a los datos de las participantes, también les hace ver cuanto han avanzado, en donde tuvieron dificultades, que habilidades tienen y, sobre todo, que la síntesis muestra cuanto se ha escuchado y acompañado a las participantes.

Aquí muestro los momentos donde fue empleada la síntesis, en las sesiones 6 y 7 :

Síntesis	Con la idea de reunir aquellos datos que han compartido las participantes y hacerles ver lo que ellas descubrieron, fue como se aplicó la síntesis, ya que esto además de que se sienten escuchadas y comprendidas, me lleva a confirmar que lo que he escuchado, lo he podido entender como ellas lo han querido expresar.	La participante (C.a) al mencionar su frustración ante la acuarela y el querer hacerlo más realista, yo le comento: -lo que escucho, es que, tú tenías una expectativa del retrato, lo empiezas a trabajar y te das cuenta que algo no está checando, que no está llegando a la imagen que esperabas o a la cual ya te habías acostumbrado a ver cuando trabajabas rostros en óleo, ¿no?, ¿por ahí va la idea? A esto responde que si y que chance sea el efecto que deja de forma particular la acuarela, ya que con óleo se puede dar otras características.	Al hacer esta síntesis, descubro que lo que le molesta a (C.a) es que no tiene tanto control como lo tiene con acuarela, ya que ésta es más impredecible que óleo, sin embargo no está peleada ella ceder el control, por lo que pienso que para propuesta de carácter más ligero o versátil, acuarela le funciona muy bien y algo más realista óleo. Lo cual considero que es correcto ver cual técnica te ayuda a expresar mejor.
-----------------	---	--	---

Síntesis	Con la idea de reunir aquellos datos que han compartido las participantes y hacerles ver lo que ellas descubrieron, fue como se aplicó la síntesis, las chicas se sienten escuchadas y comprendidas, ya que se expresó que he podido entenderlas acorde a lo que han expresado, con lo cual un nuevo dato puede surgir, en esta sesión se reúne lo visto en el taller más los logros técnicos, esto también ayuda a validar al otro, y que el otro se reconozca lo que ha logrado.	Cuando (RM.a) expresa lo que ha logrado en el curso y como fue trabajando los distintos ejercicios, se dio cuenta de que ella puede lograr mucho, disfrutar la vida y seguir sanando, yo le comento que: aprecio el que se haya quedado en el curso, que puede haber nerviosismo el primer día del taller, pero agradecí su confianza en cada sesión y validé su esfuerzo ante cada pintura y reto, que lo escrito en el árbol es muy importante y que varias cosas las localizó a raíz del taller y otras ya las tenía localizadas, pero que en este taller le dio un nuevo significado. Valoro que su árbol es una gran muestra de autoconocimiento, además de que estaba pintando con detalle y amor. Reconocí su confianza al pintar y esto dibuja una sonrisa en su rostro. Reconozco que ella empezó a quererse y valorarse y que el proceso de sanación es importante y es maravilloso que ella se vea que está en un proceso que busca su bienestar personal.	Noté que al ir con calma con esta participante, fluye todo muy bien, el darle su tiempo y pausas fueron vitales, ya que se nota que es una persona que se abruma con facilidad, pero si ella se daba cuenta que se podía dar pausas, es quererse a su ritmo. El ayudarla a ver su belleza interior y autoestima, ayudó a que avanzara con sus obras y a abrirse para compartir sus experiencias.
-----------------	--	---	--

b. ¿Cuáles son las habilidades y actitudes que me falta desarrollar?

Hay dos habilidades que pude haber desarrollado de forma más óptima, la primera es la Clarificación, ya que además de aclarar el sentido o significado de un mensaje, esto ayudaba en algunas ocasiones a que las participantes extendieran también la información o la confirmaran, a veces el plantear preguntar de otra forma le puede ayudar al otro a ver el conflicto desde otro ángulo, sin embargo, en algunos casos me costaba trabajo emplear la clarificación para poder explorar más los sentimientos que surgían por la experiencias adquirida en la actividad, como es en este caso de la sesión 5:

Clarificación	Aplicado con la intención de comprender más el mundo del otro, apliqué este recurso menos que la sesión pasada, ya que sentía la necesidad de reflejar o parafrasear. En este caso lo empleé para entender más el sentir de algunas participantes cuando hablaban de situaciones que les costaba expresar.	(C.a) ya había terminado de compartir, pero retomé esta situación de que le cuesta enfocarse, pero le pregunto el por qué le cuesta trabajo relajarse, y responde, que son muchos pensamientos, que algunos no se pueden aplacar, ayer no pudo dormir, pero aplaza las cosas, le da muchas vueltas. Quiere desviar los pensamientos.	Tal vez en este punto pude reformular la pregunta algo así cómo ¿qué siente cuando vive este momento que no puede relajarse? O bien ¿qué pensamientos quieres desviar? ¿qué necesidad tiene de aplazar o desviar los pensamientos? ¿qué pasaría si en lugar de aplazarlos o desviarlos, los ves de frente? o tal vez mencionar esta percepción que tengo: me da la impresión de que no te das permiso de relajarte. ¿será esto o hay algo más?
----------------------	--	--	--

Aquí la clarificación se pudo haber dado de otra forma, empleando preguntas abiertas para saber qué es lo que le causa que no pueda enfocarse, ya que ante esto la participante tenía respuestas, hasta desde el punto de vista médico, pero no tocaba aún con el sentimiento de esta falta de enfoque. Al inicio usaba la clarificación para confirmar datos, pero me percaté que tiene más aplicaciones, cómo el poder ver la perspectiva de las participantes y ver, como ellas perciben sus habilidades y dificultades. Aquí muestro los momentos de clarificación en las sesiones 4 y 6:

Clarificación	Para poder entender y profundizar un poco más en la información que compartían las participantes con respecto al estrés, traté de emplear preguntas de qué o cómo más que por qué, ya que da entrada a las chicas de hablar más del tema o ellas leguen a comprender el cómo y por qué de su sentir.	(V.a) habla de su estrés al tiempo, que no le alcanza y que el estrés lo siente como un moretón en la cabeza. moretón en la cabeza. Con el fin de comprender el grado de molestia, le pregunté que si el color rojo estaba asociado con ese dolor o sentir, ante esto respondió que el rojo le estresa, es un color sangre que no puede ver. Le pregunto si lo asocia con algo o alguien. Dice que no, que nada le ha pasado con este color, pero le llevó a un recuerdo de infancia, por que antes bailaba y siempre la vestían de rojo y ella quería otro traje. Por lo tanto, fueron momentos de frustración que tal vez le fueron sumando puntos negativos al rojo y es por esto que no lo quiere ver mucho y no lo usa tanto, en este caso le le digo que no siempre debe ser por un suceso traumático este sentir, sino que se puedo generar otro tipo de sensación que quedó grabado en ella.	Al inicio parecía que ella no quería profundizar en el tema, sin embargo con preguntas para clarificar nos condujo a una posible respuesta del color y como ligó el color con este estrés que le provoca el tiempo, también el que el rojo le recuerda a la sangre y tras mencionar el moretón en la cabeza puede ser formas de vincular el sentir con la parte de expresar.
----------------------	--	--	--

Clarificación	Empleado regularmente con el fin de comprender mejor la idea o sentimiento que cada participante te quiere expresar, o también con la idea de ampliar un poco más la información ya que los datos que dan son poco o insuficientes para comprender la magnitud de lo que expresan.	Cuando le pregunto a (MO.a) sobre que sensación o sentimiento le surge al ver su autorretrato terminado, a ella le cuesta trabajo expresar que es lo que siente, se toma un momento y dice que ve o siente aire. Ante esto le pregunto si es como si fuera un especie de respiro, y ella confirma que así es, entonces ella empieza a hablar sobre el fondo y el por que de pintar hojas en él, ya que además de conectarla con algo que le ayuda a relajarse, le lleva a resaltarse también y a la vez liberador.	Con esto puedo darme cuenta que su pintura va sumando lo trabajado en sesiones pasadas como fue el tema del estrés y lo que le relaja, ya que plasmó algo que le ayuda a desestresarse, sin embargo cuando describió lo difícil que fue pintar su sonrisa, destaca que le cuesta trabajo representar ese estado de ánimo, que si lo siente, pero que en el exterior ella siente que no lo muestra. Así que reconoce esta sombra, pero lo va trabajando, ya que si se pintó una sonrisa en su obra.
----------------------	--	--	--

Otra Habilidad que pienso que pude emplear un poco mejor o que tardé en emplear más, fueron los reflejos, ya que estos expresan la parte emocional de las participantes, empleado con el fin de mostrar a las participantes mi comprensión hacia ellas, y que

podieran centrarse más en sentir, dar un nombre y significado a aquello que sienten, es parte importante de la facilitación. Al comprender el valor de los reflejos, los apliqué en las siguientes sesiones como se puede ver en seguida en la sesión 4,5 :

Reflejo	Esta habilidad la usé más en la última actividad con el fin de mostrar que había escuchado lo que comentaba con respecto al color con el cual expresan más, con el fin de que se escucharan en voz de otra persona y sentirse escuchada y que lo que expresaban tenía un gran valor sentimental. También lo apliqué cuando exprese el sentir de (C.a) con respecto al origen de sus respuestas antes la primera actividad.	(C.a) dice que la música la hizo querer llorar, pero es más lo que ella traía, oía mucho drama en la música y no quería más drama. Yo le comenté que parece que siente que se le juntaron las cosas y que la música hizo que se desbordara en este momento, esto lo confirmé.
----------------	--	--

Reflejo	Lo apliqué en esta sesión con la idea de que la participante se sintiera comprendida y escuchada, que se diera cuenta del interés que tengo por escucharla y que también respeto su experiencia. Así al escucharse podrán confirmar lo que compartieron, pueden ver un nuevo sentido ante la situación que comparten o bien validar su sentir. En este caso particular en el que comparten las cosas que las relajan.	(RM.a) el caminar le ayuda a vaciar lo que ha saturado su cuerpo, como sabe que su reacción ante lo estresante puede ser agresiva, prefiere caminar para liberar, y es por eso que pintó un camino con vegetación alrededor, por lo tanto, yo le menciono que es su camino para relajarse y menciono que comprendo su concepto de vaciarse, ya que el caminar le transfiere tranquilidad, mientras que la pintura del estrés mostraba los pasos del tiempo que la apresuran, pero que es en este camino de paz, donde ella puede regular y tener control del tiempo que quiere dedicar para ella.	Considero que (RM.A) siente inseguridad en su persona, por un lado, sabe que tiene la capacidad de avanzar, pero le cuesta trabajo apreciarse, validarse, ya que cada vez que menciono los logros en sus pinturas, hace gesto como que es imposible, pero en esta sesión empieza ya crear un poco más en ella, por que incluso sus pinceladas son más relajadas y mejor asimiladas.
----------------	---	---	---

Pues no es darle la misma información que dio, sino, que, con otras palabras, pueda verse desde otro enfoque la participante, de eso modo puede resignificar lo que ha compartido o comprenderlo de otro modo. Después de la sesión tres, comprendí que también el emplear reflejos, me podía apoyar en metáforas y analogías, como se ve en este caso de la sesión 5:

Reflejo	Esta habilidad la empleé con la idea de que la otra persona se escuchara así mismas a través de mi voz, con la finalidad de que también confirmaran para ellas mismas, la información dada en la sesión, que logren verse desde otra perspectiva y llegar a validar lo que han percibido de ellas mismas.	<p>Cuando (MO.a) expresa sus sombras, menciona que es súper miedosa, pero que también sabe adaptarse a la situación, que piensa mucho las cosas, Ahí le mencioné, que percibo que también fue enlazando sus luces y sombras, y que esto que menciona del miedo, le puede llevar hacia adelante, que le va dando herramientas ese mismo miedo para avanzar y llegar a crear oportunidades que le lleven a adaptarse según la situación.</p> <p>Otro momento fue con (Y.a) cuando menciona que en el cuadro de las cosas que le relajan es experimentar con la consistencia, haciendo que todo se vea más ligero como evaporado y que sentía la sensación de paz en el estómago y manos. Ante esto le menciono que al manejar capas más ligeras le ayudó a contactar con esa parte donde podía respirar con tranquilidad, la cual se notaba en sus pinceladas y sus manos ya no sentían la tensión.</p>	<p>Cuando (MO.a) escucha el parafraseo o bien al momento de reflejar algunas cosas que comparte se ve en su cara una expresión de que se siente comprendida, atendida.</p> <p>Con (Y.a) cuando menciono esta cuestión de las pinceladas y también del cambio de consistencia en la pintura en sus obras, empieza a darse cuenta que puede tener esta versión de ella donde puede ser sutil y también muy viva y radiante.</p>
----------------	---	---	---

Retomo lo compartido, pero lo uno a su pintura y le reflejo aquello que ella descubrió a través de sus luces y sombras, por lo que, los reflejos se fortalecieron más, cómo se ven estos dos momentos, de las sesiones 6 y 7:

Reflejo	Como una recurso para validar un poco a las participantes y que a la vez den cuenta del valor y magnitud de lo que expresan, el reflejo lleva que la otra persona se vea desde otro ángulo, considero que el reflejo lo fui acompañando un poco de metáforas o analogías que lleva a ampliar un poco más el sentido de lo que expresar el otro y lo que voy comprendiendo como facilitadora.	(MO.a) expresa que su sonrisa no se ve normal, que físicamente su sonrisa no genera esa curva que en otras personas se les nota de forma natural, así que trato de hacer una sonrisa ligera, para no exagerar, pues tampoco quería que se viera una expresión seria. Aquí yo menciono, que además de sonreír con las labios, también lo está haciendo con sus ojos, ya que también transmiten ese estado de ánimo, le dijo que le comprendo el sentido de no arquear más la sonrisa por que entonces ya no es ella, pero también el arquear un poco la boca nos indica que está sonriendo de forma natural.
----------------	--	---

Reflejo	Como una recurso para validar un poco a las participantes y que a la vez se den cuenta del valor de lo que expresan, el reflejo lleva a la otra persona a verse desde otra perspectiva. El reflejo lo fui acompañando de metáforas o analogías que ayudan a ampliar el sentido de lo que expresa el otro y lo que voy comprendiendo como facilitadora.	Cuando (Y.a) tras mencionar cuanto cambió en estos años, como busca más tranquilidad en su vida, que ha decidido no engancharse, de no estar regida por querer quedar bien con los demás ya que esto lo considera desgastante, por lo que ella ha visto un crecimiento personal en el aspecto de que preocupa más por ella misma. Ante esto le menciono que veo mucha congruencia en su árbol y lo que nos comparte, ya que el árbol se ve muy abierto, frondoso, ligero en tonos y texturas, que busca ser libre pero a la vez extenderse hasta el punto de tocar con su libertad, también le reflejo que su tranquilidad se ve plasmada en su árbol, por que hay áreas donde las hojas se salen de su lugar, lo cual muestra este proceso de soltar para seguir creciendo	El reconocer este proceso que ha tenido (Y.a) le da validación a lo que ha desempeñado en su desarrollo persona, sobre todo ver la conexión que tienen sus pinturas con lo que ha vivido, lo que ha superado y lo que quiere reconocer como logro personal. (Y.a) me sorprende mucho, pues era una chica que se dejaba llevar por la perfección ahora, busca ser auténtica consigo misma.
----------------	--	---	---

c) Tu estilo de facilitación y ¿Qué retos como facilitadora identifico?

Empecé apoyarme más en mis fortalezas y en lo que sé que hago bien, que es tocar mi lado artístico. También me enfoqué en la expresión y lenguaje visual de las obras de las participantes, a la vez escuchaba con atención sus palabras y expresión o gestos que realizaban al momento hablar, pude encontrar una serie de códigos o señales que me ayudaron a comprender y acompañar más a las participantes.

He de mencionar, que la docencia en pintura me ha dado mucho material para comprender la parte artística de las pinturas de mis alumnos, pero la maestría me ha dado también un lenguaje humano que me ha ayudado a comprender la parte emocional de las obras de mis alumnos y participantes de este taller. La pintura me ayudó a crear un lenguaje con el cual la comunicación y vínculo con las participantes creció, ya que a manera de metáforas, analogías e imágenes pude acompañar mejor mis reflejos, parafraseo y clarificación al momento de facilitar. Por lo tanto, mi estilo de facilitación-artística, me ayudó a encontrar esta forma de comunicar mi comprensión empática y transformarse en una empatía artística.

Los retos que identifico son, que me falta saber abordar aquellas personas que hablan mucho y es difícil hacerlas aterrizar, también aquellas que, por su expresión facial y verbal, quieren expresar más, pero no se animan o no saben que decir, normalmente esto me pasa con las personas introvertidas, aquí es donde se puede apoyar más en la pintura, como un medio de exploración y comunicación. Sé que en su momento podré trabajarlos más, pero me entusiasma mucho el ver que tengo recursos artísticos para ayudar y acompañar al otro, por lo cual considero importante seguir mi naturaleza como se menciona en esta cita:

Debido a la importancia primordial de la autenticidad del terapeuta, pero quizás también porque no era ningún gran creyente del poder de la técnica per se-Rogers enfatizó el respeto por el estilo personal de cada terapeuta. No quiere forzar al terapeuta a colocarse una camisa de fuerza metodológica que no se ajuste a su naturaleza (Lietaer, 1997, p.27).

Conclusión

Si bien, tras revisar todo el camino recorrido en este semestre, puedo decir que intervenir es crear un espacio donde se puede estar con el otro y así crear también las condiciones para que el otro se descubra y contacte consigo mismo. Es importante retomar las condiciones mencionadas por Rogers que establece que dos personas estén en contacto y que el cliente esté en un estado vulnerable, con la cual el terapeuta o facilitador sea congruente, experimente consideración positiva incondicional, muestre comprensión empática y además el cliente puede percibir estas actitudes por parte del terapeuta (Rogers, 1985, citado en García y Carretero,2018).

Estas condiciones ayudan que el otro reconozca sus capacidades, fortalezca sus habilidades, se genere un cambio en la persona que va desde su percepción de sus sentimientos, comprender su experiencia y encontrar posibles herramientas para afrontar conflictos o bien recursos para impulsar su crecimiento personal. En este caso la intervención creó estos cambios en las participantes, dando como resultado la validación

personal, descubrir nuevas habilidades y sobre todo saber lo importante que es trabajar en su autoconocimiento.

La intervención reveló cómo puedo acercarme y acompañar al otro, pero también el tener la supervisión, me fue dando herramientas para acompañarme a mí misma en este proceso. Por lo que la supervisión, se volvió otro espacio donde puede expresar ante un grupo mi experiencia obtenida por la intervención. Aquí es donde obtuve esta serie de beneficios: descubrir mis propios recursos, reconocer mis propias sensaciones y sentimientos, mi confianza creció, pude ser más empática y auténtica, además de darme cuenta de que, al ponerme entre paréntesis pude captar mejor la experiencia del otro (Mearns y Thorne, 2003). He de mencionar otro beneficio de la supervisión, que como menciona Pacheco, el analizar el impacto emocional de la intervención es clave, ya que se ha vivido la experiencia de cada participante, la carga emocional es grande y el tener el momento de supervisión, era liberador, ya que también se podía explorar las zonas de bloqueo emocional (Pacheco, 1993). Dichos bloqueos en mi caso fueron: centrarme en ser perfeccionista y llenar los silencios de las sesiones, esto no me permitía ver qué pasaba con el otro y a la vez no lo dejaba asentarse al momento de explorar su experiencia.

Disfruté de cada paso dado en esta intervención, valoré lo importante de cada paso y de los esfuerzos que implica, si he de realizar otra intervención, sé que mis pasos se darán con mayor seguridad, pero también saber que se adaptarán acorde al grupo, contexto y necesidades que tenga dicho grupo.

CAPÍTULO VII. RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados producto del análisis de datos luego de finalizar la intervención a través del taller llamado “Reconnect-Arte”. Se recopiló la información y evidencias las cuales dan muestra de las experiencias, situaciones y aprendizajes que obtuvieron las participantes durante el taller mismo que fue dirigido a estudiantes universitarios.

El taller se enfocó a impulsar el autoconocimiento en estudiantes universitarios a través de diversos ejercicios pictóricos con el fin de que encontraran herramientas que les ayude a afrontar el estrés en esta etapa de su vida universitaria. La información recuperada pasó por un proceso de selección, análisis y organización para conformar las categorías que a continuación se presentan en este documento.

Categorías:

Categoría/ Tema central	Subcategorías
Categoría 1 Redescubriendo ¿quién soy?	1.1. Validación personal desde el nombre propio 1.2. Expresarlo me ayuda a atenderlo 1.3. Sobreexigencia 1.4. Proceso de transformación. Tendencia actualizante 1.5. Me conozco y me reconozco en mis luces y sombras
Categoría 2 Expresándome para autoconocerme	2.1. Plasmando la experiencia 2.2. El cuerpo expresa lo que siente 2.3. Liberando el estrés a través de la pintura 2.4. Salir del área de confort para potenciar el Desarrollo Humano 2.5. Los colores como parte de nuestras experiencias
Categoría 3	3.1. Factores que activan el estrés en estudiantes universitarios

El estrés y sus efectos en la salud emocional y física en estudiantes universitarios.	3.2. El estrés y su manifestación en el cuerpo
Categoría 4 La empatía como aliada del Desarrollo Humano	4.1. Reforzando la confianza 4.2. El acompañamiento puede elevar la autoestima 4.3. La empatía artística: otra forma de acompañar

7.1. Categoría 1.Redescubriendo ¿quién soy?

En esta categoría se muestra el proceso de autoaceptación que tuvieron las participantes del taller a partir del nombre propio, de la reflexión que hicieron al respecto y diversas actividades que les permitieron reconocer sus libertades, sus autocensuras, sus sobrexigencias y su falta de validación personal.

El ritmo acelerado de vida de un estudiante universitario puede crear una desconexión de sí mismo, olvidando darse un tiempo para reconocer y vivir los sentimientos que van aflorando en esta etapa de su vida. Es por esto por lo que se hace énfasis en la importancia de expresar lo que viven, sienten y luchan por vencer los obstáculos que la vida les presenta. El expresarlo les da un camino para comprenderse, con lo cual pueden crear un camino que les ayuda no sólo a atender las necesidades que vayan surgiendo, sino también a transformarse en aquello que desean ser, esto implica también un camino de reconocimiento y validación personal que les impulse su desarrollo personal. El darse un tiempo para saber ¿quiénes somos?, es importante en esta etapa de la vida de los estudiantes universitarios, ya que, como lo menciona Godoy:

Al pensar en el contexto de la educación superior los jóvenes que ingresan a la universidad se encuentran con nuevas experiencias de diferentes tipos y frente a las cuales deberán tomar decisiones o asumir posturas haciendo uso de sus experiencias previas, de sus habilidades y destrezas, de sus recursos, de sus historias; además, deberán resolver nuevos conflictos, establecer tipos de relaciones diferentes a los que antes conocían y llevar

consigo a este nivel de educación superior sus dilemas, preguntas, cuestionamientos, problemas además de los nuevos que se van a generar (Godoy, 2015, p.62).

En este sentido, los estudiantes viven una etapa donde siguen trabajando su *identidad*, entendida como la concepción que tiene la persona de sí misma o bien el conjunto de características propias que tiene dicha persona y que le ayuda a distinguirse de los demás (Marcus, 2011), ya que estas características definen quiénes aspiran a ser y están descifrando cómo lograrlo.

Por lo tanto, es importante que el estudiante pueda ver y reconocer sus recursos y herramientas para acceder a su autoconocimiento, y de esta forma ver sus recursos personales y descubrir cómo potenciarlas, pero también detectar aquellos obstáculos que no le permiten avanzar en su crecimiento.

Por esto, esta categoría habla de cómo los estudiantes se perciben a sí mismos, pero en este camino, van redescubriendo dichas habilidades y fortalezas que ya habían detectado, pero, por el ritmo que requiere el estudiar una carrera hace que se dejen de lado, y en su lista de prioridades y actividades a realizar se posponen hasta el final. Es así como se hace hincapié en que los estudiantes se redescubran a través de la pintura y la reflexión personal. Esta categoría contempla 5 subcategorías:

- 1.1. Validación personal desde el nombre propio
- 1.2. Expresarlo me ayuda a atenderlo
- 1.3. Sobreexigencia
- 1.4. Proceso de transformación. Tendencia actualizante
- 1.5. Me conozco y me reconozco. Mis luces y mis sombras

1.1. Validación personal desde el nombre propio

En esta subcategoría se muestra cómo a partir del nombre, empiezan las participantes a identificar su personalidad y cómo han trabajado su aceptación personal. Para

comprender el sentido que sigue esta subcategoría es fundamental plantear esta pregunta: ¿por qué es importante tener un nombre?, además de ser un derecho que tiene cada individuo, forma parte de nuestra identidad, se vuelve un punto de interacción con otras personas y puede reflejar la *personalidad*, ésta última comprendida como el conjunto de rasgos y cualidades que van configurando la manera de ser de cada persona (Izquierdo, 2005). Es importante entender que la *validación personal* es un medio en la cual la persona se acepta así misma, reconoce cada experiencia que va viviendo y le da un valor significativo. Al validarse a sí mismo, amplía su habilidad para identificar y nombrar sus emociones y sentimientos, de este modo le brinda la oportunidad de expresar lo que siente.

Es por esto por lo que, tener un nombre propio habla de quiénes somos y cómo somos, el valorarlo conduce a tener esta validación personal, que va nutriendo la autoestima, además el tomar conciencia de ello que permite tener acceso al *autoconocimiento*, entendido como un proceso reflexivo en el cual la persona adquiere noción de su yo, de lo que lo caracteriza, y le muestra sus cualidades, defectos, limitaciones, necesidades, aficiones y temores (Bennet, 2008).

Por lo tanto, para un estudiante universitario quien sigue trabajando en su identidad, es valioso el retomar cómo su nombre lo representa, pero, además, le muestra que le puede seguir sumando valores significativos que le lleven a impulsarlo no sólo en la parte académica, sino también en su parte humana.

En el taller se realizó una actividad que permitió a los estudiantes universitarios a tomar conciencia de su nombre, esto fue desde conocer el origen de este, saber si había una historia detrás y, sobre todo, cómo han moldeado su nombre a través de las diversas experiencias que han tenido en su vida. Al final de la reflexión, cada estudiante pintó su nombre con apoyo de elementos estéticos que impulsaron el significado y valor que tiene el nombre para cada estudiante. Una de ellas reconoció lo importante que es el valorar su nombre y la forma en la cual lo percibe:

Pues creo que nunca te pones a reflexionar realmente cómo te llamas, o sea, a mí me han dicho que soy mucho de la búsqueda, yo sí había visto qué significa mi nombre, [...]vivir peleada con tu nombre es vivir también peleada contigo, ya hasta que le agarres el amor o el cariño, pues ya (C.A,S.2, 2021).

El nombre va unido a características personales que se ven reflejados en la forma de ser, interactuar e incluso de abordar las diversas actividades a las que se enfrenta un estudiante universitario que debe balancear su carga académica, familiar y sobre todo personal. Pero el reconocimiento del nombre y su significado personal puede dar luz a la persona para percibir sus necesidades y carencias, a tener una mejor percepción de la realidad y su relación con ella, así ampliar su percepción de como se ve y cómo puede seguir moldeando el nombre acorde con sus potencialidades (Godoy, 2015). Una estudiante expresó cómo ha moldeado esta apreciación de su nombre a través de los años:

[...]ahorita ya me gusta, me gusta que sea universal el nombre y que lo puedas encontrar literal (*sic*) en todas las partes del mundo, me cuesta un poquito lo orgánico lo de la M y la A, pero me gusta ya le he dado cariño, digo para mi firma y esas cosas. Sí me gusta mi nombre, así M sólo, me gusta mucho (M.A, S.2,2021).

En este caso esta estudiante adquirió la postura de abrazar su nombre y hacerlo parte de su identidad, y no sólo eso la ha llevado adaptarlo a diversas situaciones de su vida, haciendo que su validación personal sea más grande, esta percepción también la comparte otra participante del taller: “[...] me considero una persona cuadrada, pero también como una persona en busca de la libertad, me gusta mucho ser libre, o sea soy muy cuadrada dentro de mi libertad” (A.A, S.2,2021). La participante reconoce cómo es su forma de ser, sin embargo, sigue trabajando para que su identidad sea más libre, lo cual no quiere decir que rechaza quién es, sino, que le va sumando nuevos valores a su identidad, como lo reafirma la siguiente autora:

¿Cómo se forma la identidad?, durante toda su vida, una persona se va

nutriendo de diferentes experiencias que la van modificando. Uno tiene la capacidad de reconstruirse constantemente añadiendo o eliminando diferentes aspectos a la conducta propia, aspectos adquiridos a través de experiencias, lo que finalmente se verá reflejado en la parte exterior, en el cuerpo (Garcés, 2010, p.5).

Esto nos muestra que se sigue conformando la identidad, ya que en esta etapa que viven en la universidad tendrán experiencias nuevas, lo cual les dará también nuevos conocimientos sobre sí mismos, sin embargo, es vital no perder de vista el origen, como bien lo resalta otra estudiante: “a pesar de todo sigues siendo tú, a pesar de todo lo que te pase sigue ahí tu esencia” (MA.A,S.4,2021). Muchas situaciones de estrés pueden cambiar un poco la forma de ser de la persona, y puede llegar a desconectarle de sí mismo, ya que su atención se enfoca en resolver conflictos ya sean académicos o personales, esto puede causar que el estudiante empiece a olvidar cuidarse y atenderse, olvida validarse a sí mismo.

Es por esto por lo que, el valorar el nombre propio conduce a tener una validación propia que permite al individuo apreciarse, quererse y a verse desde una vista compasiva y humana. Validarse, refuerza la importancia de lo que se siente y cómo se vive las diversas experiencias. También da muestra de la capacidad de seguir trabajando en sí mismo, y que el nombre no es lo único que va a definir quiénes son. Pero, el nombre sí puede ser un punto de partida para aceptarse, reconocerse y valorar sus actitudes y fortalezas. Es como partir de adentro de la persona, del reconocimiento de sí misma hacia la manera que en que se posiciona frente al mundo.

1.2. Expresarle me ayuda a atenderlo

En esta subcategoría se muestra cómo los estudiantes universitarios a través de su voz y el cuerpo van expresando lo que van sintiendo y cómo esto ayuda a tomar consciencia de lo que se puede hacer para afrontar dificultades o bien potenciar su desarrollo humano. Cuando se vive un momento difícil en la vida y que no se atiende o no se le da la importancia que merece, puede causar problemas a nivel físico y emocional, ya que puede crear bloqueos emocionales que no permiten a las personas desarrollarse

plenamente en sus vidas. Sin embargo, la necesidad de externar aquello que causa conflicto o que bloquea a la persona, implica hacer un ejercicio de reconocimiento de sentimientos y emociones, que como afirma Larios (citada en Contreras, 2017, p.28): “una emoción es el conjunto de sensaciones experimentadas. En el momento que una persona le pone nombre a eso que percibe, cuando le da un significado, hablamos de un sentimiento”.

Por lo tanto, darle un nombre aquello que se siente y darle un significado, es un paso importante, sobre todo para aquellas personas que se les dificulta expresarse verbalmente, ya que pueden vivir un momento de confusión o frustración, ya que les resulta difícil definir lo que sienten o en dónde lo siente.

También la expresión de lo que se va experimentando o sintiendo puede ser liberador para algunas personas, ya que el estrés se manifiesta por medio de las emociones provocando inquietud, enojo o frustración a la persona. También esto se puede manifestar en alguna parte del cuerpo generando dolores de cabeza, taquicardia, malestares estomacales o incluso puede afectar los músculos y articulaciones, (Lazarus, s.f), como lo manifiesta una de las estudiantes: “Es una acumulación de tensión en esta parte, las manos hasta torpes y ese dolor, esa tensión ahí, pero me empecé a dar cuenta que yo las empecé a acariciar: ¡pobrecitas! ¡cuánto sufren cuando yo me estreso” (RM.A, S.4, 2021).

Por lo tanto, la conexión entre sentimientos y el cuerpo, son fundamentales para comprender aquello que quiere ser expresado, y ubicar dichos sentimientos o sensaciones en el cuerpo, puede dar la pauta para atenderse a sí mismo, como lo vive una de las estudiantes: “los obstáculos los siento en la garganta, y lo positivo siempre lo siento en el corazón o en el pecho”(C.A,S.5,2021). El tomar conciencia de esta conexión, se vuelve un recurso valioso para la atención personal, ya que además de mostrar el estado de ánimo de la persona, le puede ayudar a poner atención a aquellas partes del cuerpo que tratan de manifestar la posible tensión o estrés que está viviendo y de este modo tomar acción para atenderlo.

Esto se puede ver en el siguiente fragmento, cuando una estudiante retoma su sentir tras realizar una reflexión sobre dónde sentía el estrés en el cuerpo: “Me gustó ver la parte esa del estrés como de feo, platicar y sacarlo un poquito, darte cuenta de dónde viene y qué es lo que sientes” (M.A, S.4, 2021).

Es por esto que, ante momentos donde se vive un conflicto o dificultad, es primordial detenerse y dar un tiempo al cuerpo a expresar lo que se va viviendo, ya que este tiempo o momento para sí mismo, es donde la persona conecta consigo mismo y realiza este proceso de reconocimiento, así lo manifiesta otra participante: “debo tener más presente mi sentir en mi cuerpo, cómo me siento el día a día, hacer esta reflexión de: ¿cómo estoy hoy?, me voy como más consciente de tener más presente cómo está mi cuerpo” (A.A,S.4,2021).

Ante estas citas donde algunas participantes reconocen cómo el expresarse las lleva a darse cuenta de cómo están y qué necesidad requiere ser atendida, conduce a la persona a encontrar sus propios medios y procesos para encontrar solución a sus conflictos personales. El reconocer las propias emociones en lugar de evadirlas o rechazarles puede facilitar el proceso de convertirse en la persona que busca ser (Rogers, citado en Contreras, 2017, p.27).

Otra razón por la cual algunas personas no expresan lo que sienten o viven, puede ser que su autoestima sea baja, tal vez también no se encuentran en el lugar o con las personas que le brinden seguridad para expresarse, esto puede ser un impedimento para las personas que son un poco introvertidas, ya que pueden sentir la necesidad de expresar lo que viven y lo que sienten, pero se les dificulta hacerlo, como se puede ver en el siguiente fragmento: “el sacarlo también me ayuda, pero me da vergüenza aquí con todas” (C.A,S.3,2021). En este caso, la participante reconoce la dificultad de expresar un momento difícil que vivió recientemente, sin embargo, reconoce que el hablar de ello, le ayuda soltar la tensión que vive, además de que el sentirse escuchada, le da el acompañamiento que busca, al mismo tiempo, puede escucharse a sí misma y validar su propia experiencia.

Al respecto, quien logra externar lo que siente, le ayuda a identificar alternativas para trabajar en su desarrollo personal, ya que le da una visión más clara de hacia dónde quiere seguir creciendo como persona, identifica sus fortalezas a impulsar y las debilidades u obstáculos que puede quitar de su camino, con ello puede plantearse con mayor facilidad una meta (Garcés, 2010).

Es importante considerar que, en este camino de la expresión y atención algunas personas pueden estar viviendo una batalla personal que han sostenido desde hace tiempo, por lo que se requiere de tres habilidades importantes cuando se acompaña al otro en esta batalla como son: 1) la *paciencia*, entendida como la calma o la tranquilidad para esperar al otro, dándole el tiempo que necesite para procesar lo que quiere expresar (Pascual, 1999); 2) la *escucha activa*, entendida como una forma de comunicación donde se demuestra a la otra persona que se le ha entendido y que se le ha escuchado con conciencia plena (Barceló, 2012); y por último 3) la *comprensión empática*, entendida como la capacidad con la cual se entiende y se da cuenta de lo que la otra persona vive internamente, de cómo siente y vive determinada experiencia (Barceló, 2012).

Tener dichas habilidades y hacérselas notar a la persona que expresa su experiencia es fundamental, ya que la otra persona puede conectar consigo misma y explorarse a mayor profundidad, como se puede ver en el siguiente fragmento: “Es una guerra, es una guerra de qué sucede ahorita, quiero avanzar y mis pensamientos no me lo permiten. Como que nosotros mismos nos bloqueamos, siento que me ahogo cuando no digo algo [...]”(C.A,S.3,2021). Esta persona reconoce que el hablar de lo que siente le ayuda a desbloquearse, pero el llegar a hacerlo le ha resultado complicado, sin embargo, reconoce que esta lucha le ayuda a ver cómo es ella ante estos momentos de tensión que vive, y sabe que ante ello tiene el recurso de la expresión para exteriorizar lo que siente.

Para otras participantes el expresarse le lleva a tener una forma de sanar, de atender viejas heridas y de hacer defensas para futuras heridas, como lo podemos percibir en el relato de otra estudiante:

Mi frase que siempre me acompaña en los momentos más críticos de la vida, es:

‘Ten siempre presente que la vida es una fiesta y el existir un privilegio’. Cuando yo me siento cansada de esto de la vida como que siento que ya no puedo, siempre recuerdo esta frase porque es como pensar: hójole yo estoy en la vida, otros ni siquiera la oportunidad de conocer qué es la vida y ya digo bueno: Ok se vale descansar, pero no darse por vencido (RM.A, S.7, 2021).

En este caso, a través de su voz y sus pinturas, pudieron hablar de su dolor, de que falta por sanar más heridas, pero también esto les permite ver otros aspectos de su vida, encuentran un medio para hacer catarsis y valorar los momentos difíciles, que también forman parte de vida (Garcés, 2010).

Por lo tanto, dentro de este taller, los estudiantes que expresaron su sentir se sintieron acompañados, no sólo por la facilitadora, sino también por el grupo, lo cual motiva seguir compartiendo las experiencias, pero además brinda a quien expresa, el poder de escucharse a sí mismo y así validar lo que vive, de este modo su autoconocimiento va creciendo pues le va dando más herramientas que le ayuden a atenderse en las situaciones donde pueden vivir conflictos que les cause estrés. El atenderse a sí mismo implica que el estudiante puede asignar un tiempo y un espacio para hacer conciencia de lo que vive, reconocer lo que siente, reflexionar sobre ello y expresarlo, ya que al no darse el tiempo necesario para esto, puede hacer que el estudiante apresure este proceso y no le dé la importancia que debe, también puede suceder que ignore sentimientos, evite confrontarse a sí mismo o tome atajos que le lleve a soluciones temporales, pero que no abonan a su crecimiento personal.

1.3. Sobreexigencia

La siguiente subcategoría habla sobre cómo el exigirse más de lo que se puede hacer suele generar bloqueos emocionales o alterar el *autoconcepto*, entendido como la imagen que crea cada persona de sí mismo, no sólo visualmente, sino también al conjunto de ideas y conceptos que definen a la persona (Goñi, Fernández e Infante, 2012).

Como se ha mencionado anteriormente, un estudiante universitario puede estar viviendo una serie de conflictos como problemas familiares, económicos, personales, puede estar viviendo una serie de frustraciones como sentir inconformidad por la selección de carrera, alta carga académica, falta de tiempo para rendir en cada materia que cursa etc. Pero se ha de destacar un factor que está presente en los estudiantes universitarios y que no permite un pleno desarrollo personal, esta es la sobreexigencia.

La sobreexigencia es cuando la persona se exige más allá del potencial que posee, ya que siente la necesidad de que todo salga perfecto y en el primer intento, por lo que no hay lugar a los errores. Esta parece ser una palabra que se escucha de forma habitual dentro de una universidad, sin embargo, sus efectos son significativos, no sólo en el desempeño académico de los estudiantes, sino que también puede afectar su salud física y emocional. También el exceso de expectativas personales puede activar la sobreexigencia en los estudiantes universitarios, esta puede darse por tener un patrón previo creado en el plano familiar, o bien el mismo estudiante crea expectativas altas sin tomar en cuenta cómo está su entorno y su realidad, como se puede apreciar en el siguiente relato: “Soy muy perfeccionista, demasiado y más en mí, una vez me dijeron que soy autoexigente. Le exijo mucho a las demás personas y sí es cierto, me exijo a veces mucho a mí misma” (C.A, S.6, 2021).

Esta estudiante al parecer exige mucho de los demás, pero se va dando cuenta, que más bien se exige a sí misma esta perfección, este no es un conocimiento nuevo en esta persona, pero el no darle peso o significado a este redescubrimiento y comprender cómo esto afecta su vida, puede hacer que la persona vuelva a caer en esta sobreexigencia.

Hay otros casos, donde se va al extremo, el siguiente relato hace referencia a uno de los ejercicios durante el taller donde la estudiante decidió rehacerlo: “Al principio estaba haciendo otra cosa, que me disgustó tanto que lo rompí, pero luego que ya estaba haciendo el campo, hay algo que todavía no me termina de gustar” (MO.A, S.4, 2021). En este caso, esta estudiante ya tiene un parámetro de perfección que cuando no se cumple, opta por romper su pintura e iniciar una nueva. Este proceso de empezar algo

que no convencía puede ser normal, sin embargo, el no darle la oportunidad de buscar alternativa para rescatar la pintura anterior da muestra de que no hay lugar a los errores, lo cual puede limitar esta capacidad de experimentar y ampliar la percepción a nuevas soluciones.

Por lo tanto, la sobreexigencia puede bloquear la *autorregulación*, la cual es la capacidad que tiene la persona a responder a las demandas y situaciones que van presentándose en la vida, el atender a tiempo y con las habilidades que posee la persona, le brinda flexibilidad para reaccionar y comprender la situación, con ello, podrá ver con mayor claridad lo que se puede hacer para seguir desarrollándose en la vida (Vived, 2011). El tomar conciencia de la autorregulación, ayuda a dar un cierto equilibrio a la vida de los estudiantes universitarios, ya que tendrán la capacidad de elegir y darle continuidad a dichas elecciones, les ayudará a tomar mayor conciencia de sus objetivos y de esta forma direccionar sus esfuerzos para lograr aquellas metas que se han propuesto (Godoy, 2015).

Ante esto, el estudiante universitario deberá reconocer qué es aquello que puede hacer y qué no, acorde a estas habilidades y capacidades que ha detectado en sí mismo, esto no quiere decir que limite su potencial, sino, hacer un autoconocimiento de lo que puede hacer con las herramientas que tiene y así continuar motivándose para desarrollar más su potencial, (Godoy, 2015).

Así, el no sobreexigirse puede impulsar el potencial de cada persona, permitiéndose vivir nuevas experiencias y reconocerse en un contexto más benevolente y objetivo, como se puede ver en la experiencia de esta estudiante:

Nunca había agarrado una pintura nunca, nada, me sentía como niña chiquita, me daba cosa porque estaba agarrando las pinturitas, al principio me estaba flagelando yo sola, no me está saliendo, y ya después escuché a alguien de que nos soltáramos más, entonces dije no está tan difícil. Estaba muy cansada cuando lo hice, pero fue como un desestrés (RM.A,S.2,2021).

Esta participante se permite vivir la experiencia y no exigir precisión o perfeccionismo, le lleva a disfrutar y liberar tensión, con ello dio paso a trabajar con la creatividad e incrementar la confianza en ella misma, ya que, al tener seguridad y libertad, la creatividad encuentra impulso para desarrollarse y plasmarse o en una pintura o en una experiencia que se relata (Rogers, 1993). Esta confianza que ha reforzado le permite apreciar que tiene habilidades para seguir creciendo, como lo menciona a continuación:

[...] me pasaron muchas cosas, cuando no me gustó, dije: deja, le sigo buscando y ya después dije: mira esos árboles, están abriéndose para que pasen las mariposas como cuando llega la primavera. Sí me pasaron muchos sentimientos, al grado de ¡¿eso de dónde salió?! Pero ya, ya estoy más tranquila (RM.A,S.2,2021).

La sobreexigencia también puede ser un signo de miedos e inseguridades que alteran la percepción del autoconcepto del individuo, ya que, por alcanzar la perfección tienen miedo a fallar, y si lo hacen la persona puede empezar a enjuiciarse, como lo expresa uno de los estudiantes:

[...]me chocan las impuntualidades, perdono que alguien más llegué impuntualmente, pero no me perdono llegar impuntual, [...] te va ayudando a ser más flexible, a sentir las emociones y no ser aprehensivo [...], me doy cuenta de que el presionarme tanto no vale la pena [...](C.A,S.2, 2021).

La estudiante reconoce que la impuntualidad puede ser un defecto, pero también reconoce que verlo así le causa presión a su vida, ella ha emitido un juicio hacia ella misma, ya que puede perdonar a los demás su impuntualidad, pero no puede perdonarse a sí misma si ella llega tarde algún lugar. En este caso podemos ver el vínculo que tiene el juicio con la sobreexigencia, ya que este seguirá presionando a la persona que dé más de lo que puede dar, ya que no será suficiente lo que haga para lograr sus metas. Esto se puede percibir mucho en los estudiantes universitarios, ya que buscan tener un buen nivel académico, tienen ya una expectativa fija de ellos mismos, con lo cual puede ser difícil para el estudiante aceptar soluciones alternativas que les ayude alcanzar sus metas.

Por ello, se considera importante tener un equilibrio entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico, ya que, si el rendimiento es mayor, el estudiante sentirá menor agotamiento. Por lo tanto, será más productivo en sus estudios, sentirá mayor satisfacción y felicidad. Con esto hay menos probabilidad que el estudiante abandone sus estudios, ya que mostrará mayor entusiasmo y bienestar personal, pues reconoce sus capacidades para afrontar los conflictos durante sus estudios en la universidad (Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau, citados en Godoy, 2015).

No se puede negar que la sobreexigencia forma parte de la vida de los estudiantes universitarios y que esta puede estar por momentos en su vida, y en otro caso puede estar presente en todo el período que estudia la carrera. También se reconoce que el no autorregularse, puede acarrear diversos problemas en los estudiantes, pues no reconocen sus habilidades y capacidades, crean una expectativa fuera de su realidad y contexto que dificulta la toma de decisiones, todo esto da como resultado que el estudiante se sobre exija.

Por esto, es importante que el estudiante dedique un tiempo para sí mismo, autoconocerse, ya que el tomar conciencia del porqué se sobreexige, puede abrir su perspectiva y darse cuenta de que habrá actividades que pueda realizar y en donde su potencial salga a la luz, pero habrá otras actividades fuera de su alcance. Esto no quiere decir que ha fallado en la vida, esto indica que es un ser humano, que tiene la capacidad de salir adelante, pero también la capacidad de reconocer aquello que no podrá hacer. Este reconocimiento puede que no sea fácil de hacer para algunas personas, ya que puede estar el juicio presente, pero es por ello, que el reconocer su potencial en su desarrollo humano, le ayudará al estudiante a plantarse en la realidad y podrá hacer una mejor planeación de lo que quiere hacer en su vida.

1.4. Proceso de transformación. Tendencia actualizante

En esta subcategoría se relata cómo los estudiantes universitarios van reconociendo quiénes son, además del proceso que han llevado para trabajar su desarrollo personal. Se habla de un *proceso de transformación* dado que las participantes de este taller han percibido cómo ha sido su desarrollo personal en sus vidas, han expresado lo que han vivido para superar obstáculos para potenciar sus habilidades, reconocer sus fortalezas y ver áreas de mejora que les han impulsado en su vida, se está hablando entonces de una *tendencia actualizante*.

Si bien, la *tendencia actualizante* se puede comprender como esa disposición que tiene el ser humano por desarrollar sus potencialidades ya sea para mejorar o conservarse, esto contempla que el individuo realice un autoconocimiento para comprenderse y desarrollar aquellas herramientas que le impulsen a crecer como persona y que le ayuden a resolver los problemas que se le presenten en su vida (Rogers, 1985). Esta tendencia a ser mejor implica un proceso de reconocimiento personal, de descubrir quiénes somos y saber qué transformación es necesaria hacer, como lo menciona la siguiente estudiante:

[...]te tienes que transformar tú primero para que puedas empezar a transformar y entender realmente que no todos tenemos la misma evolución y que no importa si uno va más adelante que otro, porque cada uno lleva su ritmo cada uno su carrera[...] y tú sabes qué es lo que haces (C.A,S.7,2021).

Esta transformación es personal, pero también implica el respeto a la transformación de las personas que están alrededor, ya que como menciona la estudiante, cada una tiene su propio ritmo y ese respeto no sólo impulsa a los demás, sino también otorga un respeto hacia sí mismo, dando lugar a la *aceptación personal*, entendida como la forma en la cual la persona no se enjuicia a sí misma, sino que se acepta sin condiciones, se acepta desde una visión más comprensiva y compasiva (Rogers, 1985).

Es primordial en esta transformación personal para reconocer el camino, ya que da cuenta del aprendizaje obtenido, los obstáculos vencidos y cuánto se ha avanzado en el aspecto personal, reconocer esto puede brindar un nivel de satisfacción alto a la persona y motivarla no sólo para seguir hacia delante, sino también seguir potenciando su desarrollo, como lo menciona la siguiente participante:

[...]si sale bien y me gusta a mí, así lo dejo o sea ya no soy tan perfeccionista y eso me gusta porque eso lo he notado, o sea, través de los años, que antes sí era muy aprehensiva y si algo se salía de control entraba en crisis. Ahorita me di cuenta de que es como: ¿me gusta? así lo dejo, si a mí me gusta y está bien, adelante [...] (Y.A, S.6, 2021).

Aquí da muestra de cuánto ha disfrutado el proceso y esto suma mucho a su validación personal, reforzar quién es, voltea a ver cómo era antes y cómo ahora ha logrado ese cambio que necesitaba, es por esto, que valorar y significar el proceso puede impulsar a las personas a seguir buscando medios y recursos para su propio desarrollo personal. Maslow afirma que la autosatisfacción, fortifica el proceso de crecimiento de cada persona, ya que le lleva a expresar ese deseo de ser cada vez más de lo que se es y ser capaz de convertirse en aquello que se desea ser (Maslow citado en Godoy, 2015).

Se ha de considerar que este proceso de transformación implica reconocer la historia de vida que tiene cada individuo, lo cual conlleva a caminar un poco en el pasado y revivir momentos difíciles o bien reconocer aquellas heridas que se formaron en el camino, como lo expresa una de las participantes:

Me siento muy en paz, tranquila y de verdad me quedo sanando esa parte de la vida que yo... bueno lo voy a decir tal cual: tengo dos hermanos [...] mi hermana es muy bonita, y entonces siempre era la comparación conmigo y con ella, y pues yo siempre la niña fea. Me di cuenta de que me quería mucho, o sea, yo creo que en la historia de mi vida había sufrido mucho por esas comparaciones con ella. Pero me di cuenta de que realmente me quería como era (RM.A, S.6, 2021).

Este fue sin duda, uno de sus momentos más difíciles de su pasado, pues definió parte de su personalidad y su forma de percibirse a sí misma, además de que estos pasajes han dejado una huella en ella como lo hace notar Garcés (2010):

Mostrar que el contexto y el momento (el lugar y el tiempo) inciden de forma determinante en el comportamiento humano. Las personas se autoconstruyen a partir de pequeñas decisiones, de pequeños momentos que no son permanentes, sino que dependen del contexto que las traiga a colación, de la situación que hace que una reacción se lleve a cabo (p.8).

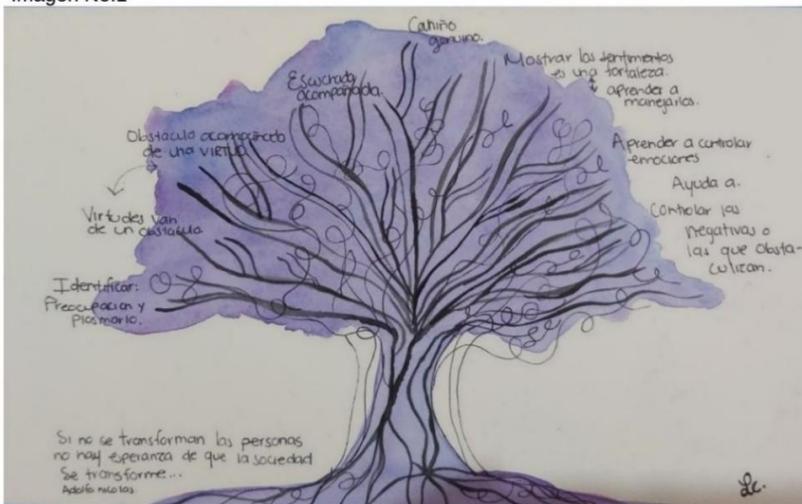
El reconocimiento de estas heridas conduce también a una sanación, que contribuye a esta transformación, puesto que cambia su percepción de sí misma, reconoce un crecimiento y un momento de superación. No quiere decir que la herida esté curada por completo, pero va caminando hacia una tendencia actualizante que le impulsa hacia ser mejor persona. Se ha de reconocer que las emociones, pensamientos, sentimientos, sueños, creencias y sensaciones son necesarias para encontrar los métodos de expresión que permita que la persona aflore y canalice su energía hacia un proceso de crecimiento interno (Godoy, 2015).

A veces se revivirán momentos difíciles, pero si se hace conciencia del aprendizaje en ese momento, entonces se tendrá información que ayudará a vencer futuros conflictos, ya que se habrá aprendido a través de una experiencia difícil, la actitud a tomar y aplicar los recursos que se tienen al alcance. Por lo tanto, validar estos aprendizajes, pueden impulsar la transformación de la persona, como lo expresa la siguiente estudiante:

[...]Aprendí que mis virtudes siempre van acompañadas de un obstáculo y los obstáculos siempre van acompañados de una virtud, eso es lo que más, más me marcó durante todo este tiempo. Tus ideales son alcanzables y descubrí mucho mi paciencia a través de la pintura y retomé mi confianza en la pintura, o sea, confío más en lo que hago, confío más en lo que me sale, [...] entendí que soy feliz con lo que soy... sé que tengo imperfecciones, pero las imperfecciones son las que nos ayudan a ser mejor, o sea, si tú no te das cuenta de que estás en algo mal, no lo puedes mejorar (C.A, S.7, 2021).

Aquí se puede ver, el recorrido que ha dado la participante en este taller, pero sobre todo se da cuenta de aquello que le impulsa y aquello que la detiene, esto lo plasma en una pintura que se puede apreciar en la imagen No.1, donde de forma pictórica, muestra cómo ha sido su crecimiento a través de un árbol, aquí clarifica aquellas virtudes que le han permitido crecer y estirarse, y aquellos obstáculos que le han detenido su crecimiento, pero en otros momentos le han servido como motivación personal.

Imagen No.1



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Es vital para comprensión de este tema, vincular este árbol de crecimiento y transformación personal con el autorretrato pintado por la misma participante (Imagen No.2), ya que ambos dan cuenta de la transformación que ha vivido, no sólo en el aspecto técnico que puede presentar la pintura, sino

también, en lo personal, donde se representa como una persona que tiene la capacidad de crecer, ya que el autorretrato es una forma de evidenciar aquellas mutaciones que se han hecho en la persona, va capturando esos instantes que muestran los cambios que ha realizado ante ciertas situaciones

Imagen No.2



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

en su vida, con lo cual no sólo se ve el resultado, sino también el proceso que ha llevado ser esta persona (Garcés, 2010).

Esto lo podemos ver plasmado en la siguiente imagen (3), donde la participante, además de plasmar su autoconocimiento, expresaron aquello que impulsa su tendencia actualizante, una estudiante expresa lo siguiente:

Imagen No.3



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Pues tienes tus defectos, pero también tienes una virtud, o sea que van de la mano, no me había dado cuenta y pues ahora valoro más mis virtudes porque sé que con eso puedo sacar adelante todo lo demás y la frase que yo puse es la de: 'respira, es solo un mal día no una mala vida' [...] pues ahora sí que los problemas no duran tanto tiempo, duran lo que tienen que durar y también depende de cómo los afrontes (Y.A, S.7, 2021).

Además de reconocer sus virtudes y defectos, esto le ha llevado a verse como una persona con capacidad de cambiar y que, al presentarse

un mal día, puede hacerle frente, pues confía en ella y sus recursos personales, se puede notar un árbol con hojas suaves que indican cuán relajada percibe la vida, pero con sus raíces bien plantadas en la realidad.

Otra participante menciona lo siguiente:

Aprendí a querer las virtudes y defectos, y pues aprender a ser feliz con ellos, trabajarlos, aceptarlos; también aprendí la parte de escuchar y ser escuchado también y pues la paciencia como siempre y pues creo que mi creatividad sobre todo ¿no? Y la frase que puse es: ¡tú puedes! mi mamá siempre nos dice eso a mí y a mis hermanos como que a veces hasta de regaño de que: 'es que tú puedes ¡hazlo!, entonces como que eso siempre me ha ayudado a seguir.(MA.A, S.7, 2021).

En particular con esta participante, además de usar el color con el cual se identifica (Imagen No.4) y que también la impulsa a ser creativa, aplica esta frase que le lleva a valorar su potencial, que, en momentos difíciles, sabe que puede confiar en sus capacidades, esto lo podemos ver también representado en el peso visual que tiene el tronco con respecto a sus hojas, pero también se ve una estructura que le ha ayudado a organizar sus pensamientos y verse desde una perspectiva amable y creativa.

En otros casos, el apreciarse a sí mismo, puede ser un buen impulso para la tendencia actualizante, pues motiva a la persona a ser mejor, como lo relata la siguiente participante:

Pues ahorita que las escuchaba me ha ayudado escuchar otros puntos de vista diferentes al mío.

Y también pues puse:

ámate como eres, soy suficiente, así como soy, también y apreciar mis defectos, que pues a veces cuesta mucho ¿no? y como mi frase puse que: 'tu único límite eres tú' y también otra que acabo de agregar es que 'los planes de Dios son perfectos' (V.A, S.7, 2021).

Esta participante durante el taller expresó cuánto le presiona el tiempo, y lo ha visto como un limitante en su vida, pero conforme avanzó el curso, descubrió que el tiempo no era lo único que limitaba su desarrollo, sino, también ella misma, reconoció que aquello que le ayuda a transformarse es darse un momento para ella, donde puede valorarse, quererse y reconocer la capacidad de hacer cosas sin miedos, que puede aventurarse a vivir. Es destacable que las letras se ven en un color más fuerte que los colores del árbol (Imagen No.5), con ello mostrando la determinación que tiene para seguir avanzando en la vida, en el árbol en sí, se ve ligero y también decidido a sentirse libre y sin estrés.

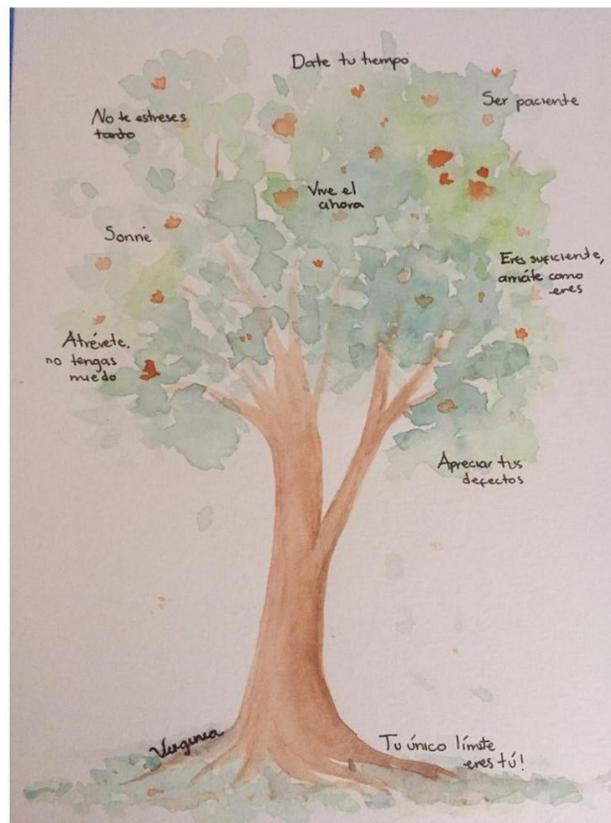
Imagen No.4



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Imagen No.5

Ante estas evidencias, se aprecia cuán importante es que los estudiantes universitarios tomen conciencia de la tendencia actualizante que tienen en sus manos, que los llevará a tomar momentos de sus vidas para apreciarse, quererse, reconocer sus virtudes y aceptar sus defectos, sobre todo, que pueden trazar un camino para potenciar su desarrollo personal. Es primordial destacar, que apreciar el proceso, muestra aquello que se ha aprendido en el camino, lleva a retomar la historia de vida, reconocer y curar heridas y, sobre todo, da un panorama más claro de hacia dónde quiere el estudiante direccionar su crecimiento personal.



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

1.5. Me conozco y me reconozco en mis luces y mis sombras

En esta subcategoría se muestra cómo los estudiantes universitarios se van conociendo a sí mismos desde una perspectiva humana y van reconociendo sus distintas luces y sombras que conforman su forma de ser y de desarrollarse. Muchas veces al hacer una descripción personal se puede nombrar una serie de virtudes que nos caracterizan o que nos distinguen de los demás, pero al hacer pausa a reflexionar sobre aquello que nos describe, nos lleva también a reconocer cuánta de esta información que tenemos de nosotros mismos es realmente significativa al momento de conformar la identidad.

Es por esto por lo que, en primera etapa de una actividad realizada en el taller, se enlistó lo que se denominó "Mis luces y mis sombras", o mejor conocido como mis virtudes y defectos, el motivo del nombre anterior fue para unirlo al autorretrato, actividad que se realizó después para afianzar estas luces y sombras que se conocen y reconocen. De

esto modo al plasmar estos reconocimientos en la pintura, pueden descubrir más de lo que inicialmente detectaron. Ante esto, estamos hablando también de la autoestima, la cual es la forma en la cual la persona se percibe y valora así mismo, esto es responsable de la imagen que se tiene de sí mismo (Ubilla, 2012). Al ser un componente fundamental en la formación de la personalidad de los estudiantes, aquí se retoma esa apreciación que tienen de sí mismos, lo cual implica detectar y reconocer aquellas virtudes y defectos que influyen en las actitudes, decisiones y conductas que tiene el estudiante en determinado contexto.

En seguida se muestra como una estudiante se percibe a sí misma:

Mis sombras podrían decir que soy muy desesperada y orgullosa, las virtudes bueno, soy caprichosa, soy muy educada, por ejemplo, soy muy intolerante, pero sí llego a tener empatía por las personas [...] soy rencorosa, pero también soy muy sincera, [...]es muy difícil, que yo guarde el rencor a alguien, porque normalmente digo las cosas, ya si de plano tengo esa espinita es porque ya era mejor no decir las cosas y no tener más problemas [...](Y.A,S.5,2021).

En este caso, la estudiante va tejiendo entre sí sus luces y sombras, pues considera que hay un cierto balance en ello, puede notarse este reconocimiento que ante una sombra, puede existir una luz que dé claridad a la percepción personal, pero también da cuenta de cómo la sombra del rencor le lleva a evadir algunas situaciones en lugar de enfrentarlas, por lo tanto las sombras pueden representar miedos, frustraciones o inseguridades que tiene la persona, así que además de describir cómo es la persona, habla de lo que ha vivido y cómo han sido sus batallas en su vida. Como se ha mencionado en la subcategoría anterior, el reconocer estas batallas o sombras, puede impulsar a la persona a transformarse, aprender de lo vivido y direccionar su crecimiento personal. En el siguiente relato, otra estudiante empieza por hablar de sus luces, sin embargo, también percibe cuán unidas van con sus sombras:

Algo que me lo reconozco yo y muchas personas me dicen es que soy muy alegre y creo que me gusta la idea de saber que puedo transformar mi día

con esa alegría y también le puedo transformar el día a alguien más. Eso me hace sentir mejor porque con el tiempo me han dicho, `te veo y me siento muy alegre´, me gusta estar de muy buen humor [...] Soy transparente, o sea, me ayuda a que los demás se abran conmigo, soy desesperada y eso hace que no logre las cosas tan fácilmente, soy muy responsable, siempre me he caracterizado por eso,[...], soy muy preocupona, y eso no me deja ver la realidad de las cosas, pero en parte en esa preocupación entra lo positivo, o sea, soy súper positiva[...] (C.A,S.5,2021).

La participante se da cuenta de que el motor que la impulsa es ser una persona alegre, lo cual la lleva a verse desde una perspectiva optimista, con una luz intensa, pero en su balanza personal, ve que del otro lado el ser preocupona le nubla su visión de la vida, esto conduce a un equilibrio de luz y sombra, virtudes y defectos. Por ello es fundamental en la vida de un estudiante, en la conformación de la identidad, buscar un punto de apoyo para crecer y sobresalir en su vida, por lo que el dar más importancia en la luz, puede hacer olvidar o no tomar en cuenta que las sombras brindan datos sobre como perciben la vida y como la afrontan, esta participante al final reconoce lo vital que es tener juntas las virtudes con los defectos.

Este reconocimiento puede brindar un bienestar psicológico, donde la salud mental puede ser positiva, ya que, al reunir luz y sombra, puede dar claridad en la forma en la cual la estudiante puede crecer su autoestima (Ubilla, 2012). El siguiente relato muestra cómo una estudiante, conforme va descubriendo sus luces, ve como las sombras la van acompañando también en este proceso de conocerse y reconocerse:

Me considero una persona alegre siempre me gusta estar sonriendo y soy amable al dirigirme a los demás, en defectos pueden ser que soy medio enojona y muy controladora, siempre quiero tener todo como yo quiero y si no, muy mal. Entonces también llego a ser fría con las personas, tengo un límite en el que ya no quiero que me digas cosas porque voy a sentir mal y no quiero, también a veces soy miedosa a lo desconocido y al punto de que a veces llego a ser insegura de mí misma y de mis capacidades, pero ya con la perseverancia pues da como ese empujoncito. Y también soy

perfeccionista pero no siento que sea una limitante y también pues me gusta ser respetuosa (V.A,S.5,2021).

Este tejido que ha realizado esta persona es un proceso que lleva tiempo y que, a través de las experiencias vividas, les da el peso y significado que le han llevado a conformar su identidad, ya que, como menciona Godoy, cada persona que trabaja su autoconocimiento, lleva su propio ritmo, y cada persona lleva un motor que le ayuda a autorregularse, que en determinado momento lo encenderá para impulsarse, acorde a sus vivencias, recursos, pasado y conflictos que vaya viviendo (Godoy, 2015).

En particular con estas luces y sombras que comparte esta participante, habla sobre el perfeccionismo, reconoce que puede ser una sombra, sin embargo, también le ve atributos con los cuales puede volverse una luz, esto también es parte del proceso, en el cual algunas de las sombras se transformen o transformen a la persona, pues puede ser un medio para impulsar, para darse cuenta de algo que se puede trabajar o bien le ayuda a comprenderse y aceptarse. Puede darse el caso de que la estudiante está viviendo una distorsión cognitiva, la cual es una serie de errores en el pensamiento o creencias, las cuales pueden obstaculizar la valoración de sí mismo. Esto es porque estas creencias, las expresan como afirmaciones dogmáticas acerca de cómo deberían ser ciertas situaciones, siendo no acertadas y hasta autodestructivas, esto dificultad que la persona se vea con claridad, estancando el crecimiento de su autoestima (Ubilla, 2012).

Por lo tanto, esta estudiante al inicio tenía la creencia de que todo debía ser perfecto, creando tensión a no equivocarse, sin embargo, esta creencia la fue transformando, al grado de ya no verla como una limitante de su desarrollo, al contrario, cambió el significado de lo que es el perfeccionismo para ella. Siguiendo con el proceso propuesto en el taller, una vez localizadas las luces y sombras, se dio paso al trabajo del autorretrato como un medio para plasmar el autoconocimiento de las participantes.

El autorretrato conocido como un subgénero pictórico, cuyo fin no sólo es retratar con exactitud la apariencia física, sino también retratar aquellas luces y sombras que conforman la identidad de la persona, donde se pueden plasmar aquellas actitudes, gestos y expresiones que describen quién es (Camats, 2015).

Esta representación artística revela el conocimiento que se tiene de uno mismo y cómo se ha dado esta aceptación personal, esto lleva a ver más allá de la imagen para plasmar un retrato psicológico de cómo se ven las personas a sí mismas, pero sobre todo de confiar en esa capacidad de actualizarse y reconstruirse, añadiendo experiencias nuevas para ser mejores cada día.

El poner en práctica el autorretrato lleva a examinarnos para representarnos, puede conducir a recordar momentos del pasado, puede llevarnos a experimentar con la técnica, descubrir nuevas habilidades, construir o indagar en nuestra identidad, pero sobre todo ponerle alma a la pintura, el ponerle amor al autorretrato, es otra forma de apreciarnos, aceptarnos y querernos a nosotros mismos, por lo que la autoestima va creciendo. Fue así, que, a través de el autorretrato, cada participante se fue conociendo a nivel más profundo y personal, pero también se dio lugar a reconocer aquello que les caracteriza y les ha ayudado en dicho crecimiento.

Es importante señalar que, el tema de pintarse a sí mismo puede representar un reto técnico, pero también personal como lo hace notar una participante: “[...] nos da a veces mucho miedo pintarnos a nosotros mismos, porque nos da miedo descubrir quiénes somos” (C.A, S.7, 2021). Esto puede representar un límite o bien en algunas personas un obstáculo para animarse a realizar su propio retrato, ya que conduce a confrontarse, pues es hacer frente a inseguridades que tal vez se han formado desde la niñez, puede ser el miedo ante un defecto o algo que no se quiere aceptar o bien frustración por que algo no sale como se ha planeado o se ha esperado, ya que algunas personas temen pintarse por no tener la técnica para hacerlo, pero el mayor temor puede ser a tener esta confrontación consigo mismo.

Sin embargo, el vencer este reto puede brindar recompensas como el trabajar el autoconocimiento a mayor profundidad, pues se hace el conocimiento y reconocimiento de la luces y sombras que tiene la persona, le lleva a percibir cuánto se ha transformado y cómo cada decisión que ha tomado ha beneficiado a la adaptación del entorno en el

cual está insertada, lo cual se suma al instinto de conservación que cada persona posee (Garcés, 2010). Además de ser un paso difícil la confrontación personal, puede ser un

Imagen No.6



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

paso que también dirige a tener una mayor aceptación personal, a quererse y respetarse a sí mismo.

Es por esto, que el conocerse y reconocer a través de esta pintura, ayudó a los estudiantes a reafirmar cómo sus luces y sombras les ha ayudado en su vida, como se muestra en los siguientes casos: “gracias a que no me rendí estoy de pie aquí” (RM.A,S.5,2021).

La participante que realizó este autorretrato (Imagen No.6) empezó su pintura mencionando lo siguiente:

[...]también era que yo no quería el autorretrato, porque la verdad es que soy muy exigente conmigo y si no se parece a mí, es que no lo voy a querer, bueno yo siento que sí se parece a mí, sí sentí mucho miedo, y siempre tenía como el pensamiento recursivo: si los pintores que se dedican a eso dicen que es tan difícil y yo

pintando mi rostro... qué difícil, qué miedo... y bueno con un montón de cosas en la cabeza (RM.A, S.6, 2021).

Inició con temor esta obra, sin embargo, al rescatar esta frase que la ilumina e impulsa, continuó trabajando su pintura, mostrándole su capacidad no sólo para pintar, sino también de reconocerse como un ser humano que puede sentir miedo, pero que tiene la capacidad para salir adelante, esto se puede notar en su mirada decidida, siendo esta la parte del rostro que más le gusta de ella y que le ayuda a expresarse con mayor claridad.

En otra estudiante, su aprendizaje la lleva a estar más enfocada en ella misma, ya que esto ha sido la base de su identidad, por lo que voltear a verse es esencial para nutrir el autoconocimiento y con ello encontrar la forma de ser feliz y crecer como persona, ya que el conocerse a sí mismo es también preocuparse por sí mismo, ambas formas conducen a trabajar el autoconocimiento (Garcés, 2010). Así lo manifiesta una estudiante:“

[...]aprender a quererte a ti mismo con tus virtudes o tus defectos y pues aprender a ser feliz con ellos, trabajarlos, aceptarlos[...]”(MA.A,S.7,2021).Por lo tanto, esta estudiante al apreciarse con virtudes y defectos ayuda a que la autoestima esté fortalecida, ya que crece esta confianza de proponer y experimentar como lo hace en su pintura, al poder plasmar su contexto con colores. Representa muy bien sus luces y sombras a través de una escala de grises en su rostro, pero con una sonrisa tan radiante como el sol que la representa (imagen No.7).

Imagen No.7



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Otra participante que también pudo reconocer el valor de enfocarse en sí misma y expresó lo siguiente:

Imagen No.8



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

“[...]el descubrir que a lo mejor no soy lo mejor del mundo, pude comparar en mis pinturas cómo eran antes con mi técnica y todo eso, y ahorita como estoy más suelta, más relajada, [...]es muy estresante el tratar de quedar bien, entonces, pues me empecé a enfocar más en mí, o sea lo que a mí me gustaba [...] pues ahora sí que los problemas no duran tanto tiempo, duran lo que tienen que durar y también depende de cómo los afrontes” (Y.A, S.7, 2021).

Este reconocimiento que plasma en su pintura (Imagen No.8), de cómo su técnica ha crecido gracias a que se ha enfocado más en que sus

obras le gusten a ella y no a los demás le resultó un proceso liberador, con lo cual le hizo ver cómo era antes, era una versión de ella que no le gustaba y se sentía en conflicto con ella misma, esto lo hizo reflexionar y hacer cambios necesarios en su forma de ser y percibir su entorno.

Ya que al hacerse consciente de lo que “ es uno”, puede plantarte en la realidad, ver las cosas como son, pero también saber que no todo es permanente y que puede seguir trabajando en su persona (Garcés, 2010). Esto también puede ver en su pintura, ya que la mirada esta fija en el espectador, pero ella, a ver su propio retrato, le hace ver su interior y reconocerse, también al no tener tan definido el resto del cuerpo, indica que está dispuesta a seguir transformándose, a adaptarse a lo nuevo que se presente en su día a día, y que esta imagen que se tiene de sí mismo puede actualizarse con el fin de alcanzar un desarrollo pleno de la persona.

En el caso de esta participante, no es la primera vez que se retrata, lo cual le ha brindado mayor conocimiento de sí misma a través de sus pinturas, es por ello por lo que expresa lo estresante que es tratar de quedar bien con los demás, mientras que la persona a la cual debe dar gusto primero es a ella misma.

También en el proceso de pintar el autorretrato una participante reafirmó su postura ante la forma en la cual se percibe, pero también recibe con respeto la apreciación que tienen los demás de ella, pero sobre todo reconoce que todo lleva un proceso, y el autoconocerse implica la conciencia de detectar los cambios en el comportamiento, hacer conciencia de los aspectos que se reconocen y son parte de la persona, que no son permanente, sino que pueden transformarse, por lo que la persona sigue construyéndose, y esto puede evidenciarse a través de un lenguaje visual, como el que ofrece la pintura (Garcés, 2010), esto se puede ver en el siguiente relato:

Pues a mí sí me fue bien, sí en la primera capa dije: ¿qué es esto? pero ya aplicándole un tono más oscuro o sea la sombra como que le va dando, aquí en mi casa lo veían y me decían: no te pareces, y yo... ¡no me parezco! Según yo sí me parezco, es cuestión de percepción (V.A, S.6, 2021).

Este retrato (Imagen No.9) además de reafirmar la autoestima que se tiene esta participante, retoma aquellos colores que en otra sesión mencionó que son sus favoritos y con los cuales logra expresarse más, también le ayuda a identificarse a través de los rosas y violetas, pero además se inserta en un ambiente suave y natural para resaltar que se considera una persona alegre que le gusta sonreír como un distintivo de su personalidad y de lo que ha vivido. Esta participante también ya ha trabajado en otras ocasiones su autorretrato, lo cual la llevó a confiar en el proceso y su capacidad para representarse, sabe que requiere paciencia y tiempo, pero también para que ella resalte, debió apoyarse en la aplicación de las sombras, lo cual desde el punto de vista técnico lo logró y en el personal, pudo destacar la felicidad que le gusta tener en su vida a través de su sonrisa.

Imagen No.9



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Por lo tanto, el conocer y reconocer las luces y sombras hizo que los estudiantes universitarios rescataran sus habilidades y fortalezas, además de plasmarlas en una pintura, también les llevó a reconocer sus defectos y obstáculos, con lo cual aceptaron que está bien sentir miedo e incertidumbre, que para aceptarse, se debe dejar de lado los juicios, no quiere decir que se niega la existencia de las sombras en la persona, al contrario, se muestran con el fin de poder trabajarlos y sumarlo a la identidad de la persona. También se reconoce que, a través de un lenguaje visual artístico, como el que ofrece la pintura, se puede tener acceso al autoconocimiento, además se da un momento para la exploración personal, para luego pasar a otro momento de reconocimiento y así expresarlo a través del autorretrato, que se vuelve un medio para externar nuestras experiencias y dejar huella de quiénes somos.

Conclusión

En esta categoría se puede ver cómo el redescubrimiento personal es un viaje hacia el interior de la persona, el cual implica conocerse. Esto pudo darse en primera instancia a través de la validación personal desde el nombre propio. El estudiante al plantearse quién es en esta vida, le lleva a tomar como un punto de partida su nombre y cómo este puede definir su identidad, ya que su nombre tendrá una historia detrás, o bien a través de los años, el estudiante le habrá sumado valores y lo habrá configurado acorde al tiempo y lugar en donde vive, pero sobre todo por la serie de experiencias que han vivido.

El enfoque en sí mismo es fundamental, ya que, en la universidad el estudiante vive una serie de cambios, como es el verse en otro rol en su vida, le lleva a tomar decisiones que afectarán su vida, vivirán momentos de estrés por la carga académica y, sobre todo, están trabajando en la configuración de quién quieren ser en la vida. Para este camino de conformación de identidad y decisión del curso de su vida, los estudiantes requieren herramientas que les ayuden a llegar a su meta, por lo que necesitan redescubrir quiénes son en esta etapa de su vida.

Es así que, para fomentar el redescubrimiento, el estudiante deberá trabajar en su autoconocimiento, que como se había mencionado, este es el proceso por el cual la persona adquiere conocimientos sobre sí mismo, ya que descubre sus cualidades, limitaciones, necesidades, aficiones y temores, pero sobre todo le ayudará a conectar consigo mismo, le brindará bienestar emocional, le ayudará a reconocer su realidad y autoimagen, tomar decisiones, fortalecerá su autoestima, le llevará a aceptarse a sí mismo y sobre todo podrá ver en sí las herramientas para lograr sus metas.

Es aquí donde adquiere gran significado el conocerse y reconocerse, que en esta categoría se habló de lo vital que es para los estudiantes descubrir sus luces y sombras, sobre todo, ver que, a través del autorretrato, los estudiantes pudieron confirmar lo que saben de sí mismos y a la vez descubrieron otra forma de observarse, de entenderse, de aceptarse a través de esta pintura. Sin embargo, el poder realizar esto, implicó un proceso de confrontación, ya que más allá de alguna dificultad técnica para realizar el autorretrato,

surgió la dificultad de ver quiénes son en realidad, cómo es su actuar y reaccionar en la vida, además que el autorretrato se volvió un diálogo interno, auténtico y revelador, ya que las participantes empezaron a validarse a sí mismas, aprendiendo a querer sus luces y sombras.

Al tener este reconocimiento también surgieron dos elementos importantes en la vida de los estudiantes, por un lado, se habló acerca de la sobreexigencia, que esta puede formar parte del ritmo de vida acelerado del estudiante, pero que el no darle el valor que merece puede traer consecuencias en la flur de su vida. Si el estudiante no se autorregula, puede caer en la sobreexigencia, donde debe estar presente la perfección, no hay lugar a los errores y entran en acción los juicios personales, esto puede causar mucha tensión en la vida académica del estudiante y de no atenderse, puede afectar también la salud emocional y física.

La sobreexigencia puede tener diversos orígenes, pero es necesario retomar quienes somos, ya que esto puede revelar información de cómo, cuándo y porqué se generó la sobreexigencia. Otro elemento que se despliega del redescubrimiento es que el estudiante dedique tiempo para apreciar el proceso de transformación que ha tenido, muchos estudiantes tienen una fuerte carga académica, diversas actividades o viven distintos conflictos en su vida, de manera que no perciben cuánto se han transformado en este periodo de estudios universitarios.

Es vital detenerse y apreciar el camino que se ha recorrido, ya que no sólo se valora el resultado, sino también el proceso que han vivido, pues varios estudiantes han tenido triunfos, pero también han tenido que vencer obstáculos, que estos han dejado gran aprendizaje personal, además de reforzar quiénes son han podido descubrir nuevas habilidades para salir adelante, pero también los ha llevado a sanar heridas, que también forman parte de su identidad. En este caso la sanación los lleva a verse como seres que tienen el potencial para actualizarse, moldearse y ser mejores cada día.

Por lo tanto, es esencial que el estudiante que está estudiando una carrera no pierda de vista quién es, ya que en su camino habrá momentos donde vivirán conflictos, pero también encontraron momentos de satisfacción, con lo cual su bienestar personal podrá equilibrar su vida académica, creando espacios para conectar consigo mismo.

7.2. Categoría 2. Expresándome para autoconocerme

En esta categoría se muestra cómo una de las alternativas para facilitar el autoconocimiento es mediante la expresión de imágenes relacionadas con las experiencias y el sentir de los estudiantes universitarios.

En este sentido, la pintura es un medio para que las personas puedan explorarse, reconocer su potencial e impulsar su propio desarrollo humano. A través de diversas expresiones personales con apoyo de pinturas realizadas en el taller, los estudiantes universitarios pudieron hacer contacto con sus emociones y sentimientos, esto les brinda claridad en la experiencia que estaban viviendo, significarlos e interpretarlos a través de una pintura.

También en esta categoría se evidencia cómo la pintura aporta al autoconocimiento, como liberar estrés, ofrece un espacio para la conexión personal y puede convertirse en un medio por el cual el estudiante puede retarse para experimentar y encontrar nuevas herramientas para su desarrollo personal, además la pintura puede ser promotor del cuidado de la salud mental y emocional (Vanegas y González, 2014). El emplear la pintura como una forma de arte es porque no se exige precisión, sino expresión, está al alcance de todos, cuenta con un lenguaje visual que ayuda a transmitir lo que la persona siente, le brinda a la persona la oportunidad de entenderse a sí mismo y verse como un ser humano que también forma parte de grupo o comunidad (Villarreal, 2019).

Por lo tanto, en esta categoría se describe cómo a través de la expresión pictórica, los estudiantes universitarios se autoconocieron desde una visión artística, pero sobre todo humana, ya que las participantes del se sintieron impulsadas a exteriorizar sus experiencias y crear pinturas que les motivó a manifestar como Jung mencionaba, el alma humana a través del arte (Jung, citado en Domínguez, 2018-2019). Ya que, se buscó

también hacer conciencia de cuanto se puede conocer uno mismo a través de la pintura, para ello se trabajó con una técnica determinada con la intención de que los estudiantes universitarios expresen y reconozcan sus experiencias.

Esta categoría contempla 5 subcategorías:

2.1. Plasmando la experiencia

2.2. El cuerpo expresa lo que siente

2.3. Liberando el estrés a través de la pintura

2.4. Salir del área de confort para potenciar el Desarrollo Humano

2.5. Los colores como parte de nuestras experiencias

2.1. Plasmando la experiencia

En esta subcategoría se muestra cómo la pintura se vuelve un medio para expresar con colores y formas lo que perciben y viven los estudiantes universitarios, además de que éste va ayudando a la validación personal, ya que al interpretar a través de la pintura lo que perciben y aprecian, van validando su propia experiencia.

El plasmar la experiencia requiere que la persona pase por un proceso creativo y auténtico, donde al canalizar y aterrizar sus sentimientos y emociones en una pintura le lleva también a transformarse a sí mismo, ya que materializa su sentir, viviendo su propia experiencia en una obra pictórica, además de brindar un diálogo consigo mismo (Domínguez, 2018-2019).

Es importante, conocer el valor que adquiere el contar con un lenguaje visual, como es el que ofrece la *pintura*, la cual es el arte de expresarse por medio de figuras (Lozano, 1999). Esta representación gráfica que se apoya en diversas técnicas y materiales es una de las más antiguas formas de expresión, donde además de emplear los colores, formas, texturas, armonía, perspectiva, luz, sombra y movimiento, busca transmitir a las personas, emociones y sensaciones, busca describir momentos y situaciones que suceden en el entorno.

Por medio de la pintura se trasmite el sentir del artista y busca despertar en los demás una experiencia artística con lo cual el espectador además de conectar con el artista y el contenido de la obra también logra conectar consigo mismo a través de esta experiencia. Si bien, la representación gráfica busca potenciar la creatividad de la persona, dar valor personal a su vivencia le brinda un tinte emocional que le lleva a significar el conocimiento que ha obtenido a raíz de su propia experiencia (Rogers, citado en Contreras, 2017).

En este taller, los estudiantes pudieron darse un espacio para contactar consigo mismos y vivir la experiencia, en el siguiente fragmento se muestra cómo una participante se percibió en un ejercicio donde interpretaban su sentir a través de la pintura al escuchar una melodía:

Me sentí relajada, yo sentí el color azul, amarillo, verde y rojo. Al principio sentí que la música fluía mucho y como que eran pequeñas envolventes. Al final sentí que estaba más explosiva y por eso le puse esos puntitos (V.A,S.3,2021).

Dicha participante se apoyó en los colores seleccionados por ella misma para expresar su experiencia, esto le ayudó a conectar 3 elementos: 1) la música, 2) la pintura y 3) su percepción, con lo cual fluyó en su interpretación pictórica. Dicha expresión la llevó a explorarse y clarificar qué estaba sintiendo, el tomar conciencia de aquellas sensaciones que van surgiendo y plasmarlos en una obra brinda crecimiento en el autoconocimiento (Villarreal, 2019).

En otros casos, los estudiantes necesitan expresar el estrés y tensión que viven, y percatarse de cuánto afecta en su vida el tener tensión académica, familiar y personal, ya que pueden estar viviendo un momento difícil que requiere ser expresado o compartido, esto lo podemos ver en el siguiente relato donde la participante habla sobre su pintura y cómo fue su experiencia:

En mi pintura puse este mundo, quiero estar en todos lados, quiero hacer todo, puse un reloj abajo, que es el tiempo que se está yendo, y siento que no avanzo, también puse una nube que siento que como que me está persiguiendo, como que ahorita el ejercicio me sirvió mucho para centrar así mis pies y decir: 'o sea está pasando esto, pero relájate y ok sí se puede' (M.A, S.4, 2021).

Imagen No.10



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Como se puede ver tanto en su relato como en su pintura (Imagen No.10) interpreta su estrés a través de estos símbolos, que fueron creados por ella ya que le ayudan a reconocer, expresar y transmitir la frustración que percibe ella ante el tema del estrés. Asimismo, esta pintura le ayuda a comprenderse y ver la realidad desde otra visión, más calmada y constructiva, ya que comprende que el tiempo es el detonante de su estrés, pero también está en sus manos manejarlo sin que éste le cause conflicto personal. El presentar su pintura le ayuda asimilar este conocimiento que ha adquirido de sí misma, creando una vía hacia su autoconocimiento (Domínguez, 2018-2019). En el caso de otra estudiante, también compartió esta tensión que siente ante el estrés y que pintarlo le ayuda a mirarse a través de su interpretación, como lo manifiesta ella:

Mi pintura es un reloj y a mí siempre me trauma el tiempo nunca alcanzo con el tiempo, yo siempre siento que el tiempo está corriendo rapidísimo por eso puse los piecitos, después que yo estaba pintando, me di cuenta de que no nomás estaba poniendo lo que me estresaba a mí, me estaba reflejando en la pintura, dije: ¡ay, creo que la pintura soy yo! (RM.A, S.4, 2021).

En este caso la pintura (Imagen No.11) se vuelve una extensión de la experiencia, ya que la estudiante da cuenta de cómo va plasmando no sólo su experiencia, sino también su personalidad. Se coincide con Domínguez (2018-2019, p.43) al afirmar que, "si el artista consigue plasmar lo que hierve dentro de su alma, encuentra sosiego, júbilo,

enorgullecimiento o tal vez desidia y angustia, lo que halle siempre depende de su propia personalidad”. Esto quiere decir que, durante el proceso de la pintura, la participante pudo tener un momento de calma, para ver con claridad su experiencia y llegar a una conexión consigo misma tan intensa, que llega a plasmarse en su propia pintura, esto valida lo que siente, ve un crecimiento personal a través de su obra y se permite vivir esta conexión personal desde una visión humana artística. Esto lo refuerza la misma participante, donde plasma aquello que le ayuda a relajarse, esto lo comparte de la siguiente forma:

La pintura la hice de acuerdo a (*sic*) lo que me relaja, a mí me ayuda mucho al caminar, a estar sola porque sé que son momentos muy críticos, que hasta puedo ser ofensiva. Me ayuda mucho la naturaleza, conforme voy caminando, siento que los niveles de saturación o estrés ya me empiezan a bajar, ya me empiezo a dar cuenta de las cosas y a disfrutar de caminar, yo lo empiezo a sentir como en todo el cuerpo, pero mi mente es como si ya me vaciara de lo que me estaba pasando (RM.A, S.5, 2021).

Imagen No.11



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Se puede observar en esta participante una mayor confianza en expresar sus sentimientos, las pinturas le ayudaron a abrirse a la experiencia, ya que al inicio del taller tenía un poco de miedo, pues nunca había pintado, pero se dio cuenta que el arte puede brindar caminos amables de autoconocimiento, ya que el expresarse le ha ayudado a transformarse, ya que el arte puede

crear dicha transformación a través del efecto de catarsis y con ello liberar tensiones, frustraciones y miedos que detienen el desarrollo de la persona (Arbeláez, Ramírez y Arroyave, 2011).

Aquí se reúnen las dos pinturas de la participante (Imagen 11), mostrando un elemento en común, pues ambos muestran las diversas formas de caminar en el desarrollo

personal que ha tomado la estudiante, el primero es su interpretación del estrés que la lleva a caminar rápido y lo refleja con un color de alto contraste, fuerte y amenazador, la imagen del lado derecho muestra un caminar más tranquilo, donde se da tiempo de admirar su entorno, por lo que es una persona que necesita movimiento, que ha podido ubicar sus ritmos, esto le ayuda a ver que ella es dueña de sus pasos y de su tiempo.

Por lo tanto, la pintura además de ayudar a los estudiantes a expresar cómo viven el estrés, también les ayuda a expresar y a reconocer aquello que les brinda felicidad, inspira y les da tranquilidad, ya que plasmarlo reafirma aquello que las motiva, pero el compartirlo con los demás brinda esa conexión que también se busca dentro de un grupo, de que los demás validen su experiencia, pero sobre todo, el externarlo, ayuda mucho a reconocer la experiencia también desde la mirada de otras personas, como lo interpreta la siguiente participante:

Imagen No.12



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Esta es como si fuera yo y puse como muchas cositas al fondo que me hacen feliz, y es estar acompañada de mi familia y mis amigos, puse una casita porque pues como yo era foránea, pues cuando regresaba a mi casa como que sentía esa paz, puse mis comidas favoritas, ver una serie, pintar y puse un sol porque me gusta la sensación después de todo un día que fuiste a la alberca o la playa (MA.A, S.5, 2021).

Como se puede ver en esta pintura (Imagen No.12), la estudiante también crea símbolos que le ayudan a representar aquello que le ayuda a sentir paz, además de que se apoyó en los colores que le ayudan a destacar con amarillo lo que le da fuerza, ella se interpreta en azul no sólo para hacer un contraste cromático, sino también para resaltar que se considera una persona serena y centrada, esta interpretación le da gran valor a su autoestima y un significado personal a aquello que le da satisfacción, esta última, puede potenciar a la persona a expresarse y buscar ser aquella persona que desea ser (Maslow citado en Godoy, 2015).

Por otro lado, se puede ver a la pintura como un aliado para aquellas personas que se les dificulta expresarse verbalmente, ya sea por miedo o pena de externar lo que piensan o sienten, o bien por no saber qué está experimentando. El emplear un medio visual para expresarse, ayuda a la persona introvertida a liberarse de aquello que le inquieta y a la vez se siente acompañada en esta experiencia. Una de las participantes al inicio del taller se mostraba como una persona reservada, pero después fue tomando mayor confianza en sí misma y en el grupo se animó a compartir sus experiencias, como se muestra en el siguiente relato cuando expresa cómo siente el estrés en su cuerpo: “En la cabeza le puse una flor roja, pero en la cabeza puse esas ramitas al final, realmente no lo siento en la piel, lo siento adentro, entonces más o menos así lo siento” (MO.A, S.4, 2021).

Imagen No.13



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

En esta obra (Imagen No.13) la estudiante se apoya en su pintura para expresar cómo el estrés se le activa muy rápido y se propaga por su cuerpo. Es importante no perder de vista que la pintura, además de mostrar el estado de ánimo de la persona, también revela los distintos tonos emocionales que hay en ella, ya que puede dar más información sobre su experiencia (Arbeláez, Ramírez y Arroyave, 2011). El lenguaje pictórico, se vuelve otra forma de comunicar aquello que cuesta trabajo verbalizar, pero que además puede despertar información que no se tenía tan presente y que ahora cobra un significado especial para la persona, pues da cuenta de aquello que desconocía,

ignoraba o quería bloquear por temor a confrontarse.

A través de estos relatos y pinturas se puede observar cómo los estudiantes universitarios pueden reconocerse a sí mismos a través de la pintura, ya que estas poseen su propia realidad, donde el alma humana puede ser conocida (Domínguez, 2018-2019). Asimismo, para los estudiantes universitarios el plasmar la experiencia les dio mayor claridad de lo que viven, les ayudó a poner un nombre a sus sensaciones y emociones para verlos desde una perspectiva más noble, libre de juicios, ya que la pintura al ser un medio visual, permitió externar aquello que necesitan comunicar o liberar, se volvió una expresión artística conocida como: “el acto mediante el cual se encauzan intelectualizaciones y

sentires de orden subjetivo, a un medio material empleando disciplinas artísticas” (Villarreal, 2019, p.20-21). Estas expresiones promueven en los estudiantes una comunicación consigo mismos y con los demás, por lo que este diálogo facilita el autoconocimiento, ya que los lleva a ver quiénes son, cómo se han desarrollado en la vida y ver el siguiente paso hacia su futuro desarrollo personal.

Es vital para el proceso de plasmar la experiencia no perder de vista estos elementos que menciona Contreras: “El arte, la creatividad y la afectividad, van tan de la mano en el proceso de experimentar nuevas formas de percibir lo vivido” (Contreras, 2017, p.41), pues orientan el camino hacia el autoconocimiento, ya que los estudiantes pueden interpretarse a sí mismos, de este modo le lleva a reforzar aquellas aptitudes y actitudes positivas para avanzar en su desarrollo, y proporciona los medios para la solución de sus conflictos. Es por esto, que el estudiante que es consciente de su proceso creativo necesita de la libertad de expresión simbólica para potenciar su propio Desarrollo Humano (Rogers, 1964), ya que la libertad de ser, sentir y pensar, le lleva a trabajar su aceptación personal y expresar aquello que quiere ser en la vida.

Esto lleva no solo a reconocer su propia experiencia, sino a darle significado a sus emociones, pensamientos, sentimientos y sueños, lo cual motiva al estudiante a potenciarse a sí mismo y reconocer su capacidad de vivir plenamente sus experiencias e inspirarse en sus propias vivencias.

2.2. El cuerpo expresa lo que siente

En esta subcategoría se muestra la expresión del estado de ánimo y estrés que sienten los estudiantes universitarios quienes pudieron plasmarlo por medio de la pintura. Esto lleva a plantear la siguiente pregunta: ¿por qué es importante escuchar al cuerpo? El cuerpo emplea una comunicación no verbal que refleja el sentir de la persona a través de la expresión corporal, que esta consta de gestos, postura y movimientos, la persona puede transmitir sus pensamientos, sentimientos y emociones, pero también puede comunicar sus tensiones, ansiedad, frustración etc. El cuerpo al ser el receptor de la experiencia da señales de algo que se ha de cuidar, prevenir o promover.

De forma particular se hablará de cómo los estudiantes universitarios tomaron conciencia de lo que su cuerpo comunicaba ante un ejercicio que se realizó llamado “¿qué forma tiene mi estrés?”, definido de la siguiente forma: “El *estrés* es un término conocido en la actualidad aun por aquellos cuyas actividades no se vinculan al mantenimiento o la mejora de la salud mental” (Vanegas y González, 2014, p.147).

Esta actividad inició con una meditación para contactar con los sentimientos y sensaciones que provoca el estrés y cómo este se manifiesta en el cuerpo, tras realizar dicha reflexión, las participantes le dieron forma a aquello que les estresa, plasmado en una pintura. Este fue un tema importante a tratar pues en este período de la universidad, algunos estudiantes se enfrentan a diversas demandas que les obliga a adaptarse acorde a la situación que están viviendo como puede ser equilibrar su carga académica, la tensión de los tiempos de entrega, frustración ante trabajos no terminados o mal realizados, más los posibles conflictos personales y familiares que pueden estar enfrentando (Berrio, Castaño, Correa, Jaramillo, Londoño y Rivera, 2015).

El emplear la pintura en esta actividad fue para darle a las participantes un medio para explorarse, reconocerse y expresar aquello que les causa estrés. En seguida se muestra a través de un relato, cómo una estudiante reflexiona sobre su percepción del estrés:

Imagen No.14



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Siempre que me siento estresada me duele la cabeza, pero lo siento como piquetes, como que si me atraviesa algo. Me estresa no poder controlar todo, entonces quise pintar cómo el estrés se va cargando de color, cómo va subiendo y las manchitas en el foco de luz, quise interpretarlo como la cabeza, entonces cómo se va generando puntitos, pero cada color representa un problema que no puedes resolver, mis pensamientos me agobian (C.A, S.4, 2021).

Como se nota en el relato, la estudiante hace un reconocimiento de cómo se percibe en una situación de estrés y cómo el cuerpo le comunica que es necesario atenderse, ya que vive un *estrés psicológico*, la cual se define como un inconveniente de

la salud que es necesario tener en observación, ya que este puede interferir en la forma en la cual una persona quiere llevar su vida con normalidad (Vanegas, González y Cantú, 2016). La participante en su pintura (Imagen No.14) hace conciencia de cómo le afecta el estrés a nivel físico y emocional, ya que es tal su agobio que este se pasa a la cabeza como lo podemos ver su interpretación, donde ella buscar tener serenidad, ya que se representa con los colores azules y emplea su distintivo que son los labios rojos, como una forma de seguir representándose en su pinturas, pero aún más importante, sabe que los problemas se fijan de forma puntual en su cabeza y se enmarañan, causando angustia y confusión en ella.

Otra estudiante comparte la misma dolencia de la siguiente forma:

Imagen No.15



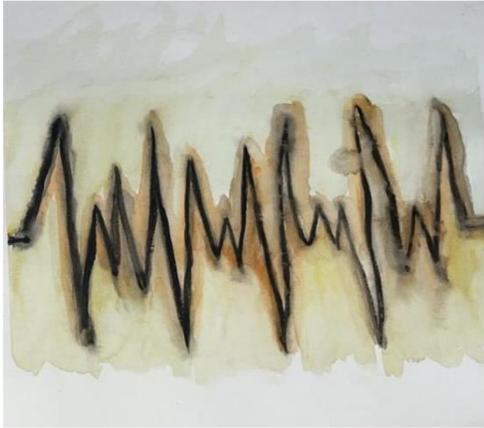
Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Yo pensé en varias situaciones, pero todas las sentía en el mismo lugar. Los pensamientos invaden tu cabeza, como que van invadiendo igual en los hombros y pues puse estas líneas negras porque pues son como parte de los pensamientos, de las cosas que te estresan (MA.A, S.4, 2021).

Esta estudiante vive el estrés de otro modo en el cual, percibe de forma más pasiva su experiencia estresante, pero eso no quiere decir que no tenga gran impacto en ella, al contrario, es tal la fuerza que genera el estrés en ella que se representa en la pintura (Imagen No.15), usando también un distintivo personal como es el corazón amarillo, pero se nota gran carga visual en los hombros y cabeza, marcado estas zonas del cuerpo como las más afectadas. El cuerpo reacciona ante un momento y contexto que le demanda recurrir a todos sus recursos para sostenerse y defender de las demandas que la vida pone (Arbeláez, Ramírez y Arroyave, 2011).

También hay casos donde al no atenderse o darle seguimiento a lo que el cuerpo expresa, puede afectar no sólo la salud física de la persona, sino también afectar las distintas esferas que conforman su vida, como es su vida familiar, laboral y personal, así es como lo expresa una participante:

Imagen No.16



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

El estrés siempre lo he sentido detrás de la cabeza, pero me baja como hasta media espalda, pero para mí es algo muy rígido, porque de hecho me duele que como esa parte y siento que todo el tiempo estoy así, definitivamente me quita el sueño y creo que se va plasmando en todo mi día a día, con mi familia en mi trabajo. Creo que me genera como demasiado ruido, pero también como que se expande a muchas otras partes de mi vida(A.A, S.4, 2021).

En este caso la interpretación es sencilla, (Imagen No.16) pero potente, ya que expresa esa tensión y dolor con un color oscuro, se ven formas agresivas, pero continuas y por el efecto de la pintura muy diluida se expande, tal como lo expresa la participante. El canalizar la tensión y a la vez expresar con un medio gráfico los eventos estresantes que se viven, brindan una oportunidad para verse desde otra perspectiva y así posiblemente proponer estrategias que le ayuden a buscar respuestas ante los eventos que le causen estrés (Vanegas, González y Cantú, 2016). Esta conciencia que ha adquirido esta participante sobre cuánto afecta en su vida el estrés, le lleva a valorar el poner atención a su cuerpo, ya que además de mostrar una necesidad por expresar, le lleva a reflexionar cómo puede hacer un cambio en su vida ante esta evidencia que muestra su propio cuerpo.

Por último, una participante comparte cómo un elemento externo a ella, le detona el estrés, al grado de esto sentirlo también en su cuerpo, así lo expresa:

Imagen No.17



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Siempre que me duele la cabeza es porque estoy muy estresada, muy cansada y también los hombros hace que me duelan mucho. Algo que me estresa mucho son los gritos, me vuelven loca, no los aguanto, así que traté de representar los gritos (Y.A, S.4, 2021).

Como se puede apreciar también su pintura, hay una necesidad de expresar cuánto le afecta escuchar gritos, esto en la siguiente sesión del taller explica que, a raíz de una experiencia vivida en su niñez, vincula los gritos con un evento familiar incómodo, con lo cual, actualmente al escuchar los gritos le lleva a revivir ese momento. Esto se

manifiesta a través de un dolor de cabeza, pero también la participante reconoce que otras situaciones le causan ese malestar. El interpretar el estrés a través de esta pintura (Imagen No.17), lleva a la estudiante a liberar la tensión que vive. El no reprimir los sentimientos lleva a la persona a buscar de forma creativa y con ayuda de su experiencia y autoconocimiento formas para afrontar las dificultades y encontrar un equilibrio emocional (Godoy, 2015). Es vital reconocer que dentro de una situación que puede causar dolor o angustia, la participante aun así busca la manera de interpretar de forma estética este sentir y darle un significado que le ayudará a impulsar su autoconocimiento.

Asimismo, se reconoce que el estrés no solo es causado por las situaciones de su actual etapa estudiantil y la necesidad de afrontar retos relacionados con la vida académica, sino que, el estrés también se presenta como parte de situaciones vividas en la infancia que no ha logrado superar y que funcionan como detonante para el estrés. En este sentido, es posible aserir que el estrés y su manifestación en el cuerpo puede ser la punta del iceberg de situaciones emocionales contenidas que se hacen conscientes al expresarlas y reconocerlas por medio de la pintura. Se establece así, un diálogo que facilita el autoconocimiento a partir del sentir, la experiencia, el cuerpo y la pintura.

Por lo tanto, poner atención al cuerpo, es escucharse a sí mismo y de esto modo atenderse. Se puede ver las distintas formas en que los estudiantes universitarios perciben las sensaciones y emociones a través del cuerpo, así como las distintas formas

de interpretar aquello que el cuerpo recibe y quiere transmitir a través de la pintura. Éste se volvió el medio para que el cuerpo terminará de expresar lo que siente, asimila, batalla y trabaja día tras días, pero también brinda el medio para que el estudiante se autocompadezca, se dé paciencia a sí misma para procesar la situación de estrés, le lleva a comprender y aceptar el dolor, miedo o frustración que puede estar viviendo y empezar a sentirse bien consigo mismo.

2.3. Liberando el estrés a través de la pintura

Vinculado con la subcategoría anterior, aquí se muestra cómo el pintar ayuda a bajar los niveles de estrés que un estudiante universitario puede vivir mientras estudia su carrera. El estrés forma parte de la vida del estudiante universitario, ya que en su entorno vivirá situaciones de estrés generadas en el ámbito académico, donde se exige seguir un plan de estudios, cumplir con actividades en tiempo, forma para alcanzar determinada calificación, también puede estar viviendo a la par situaciones de estrés creadas en el ámbito laboral, familiar e incluso personal (Vanegas, González y Cantú, 2016).

Como se vio en la subcategoría anterior, si el estudiante ya ha descubierto qué causa su estrés, en qué parte del cuerpo lo siente y cómo afecta su vida, puede plasmar esta experiencia en una pintura, para clarificar el significado de dicha experiencia. Por otro lado, el hecho de pintar puede ayudar al estudiante a liberar esa tensión, angustia o incertidumbre que puede causar el estrés. La pintura presenta beneficios en la salud, ya que puede ayudar a la persona a distraerse o bien enfocarse en lo que necesita trabajar (Vanegas, González y Cantú, 2016).

Se hace referencia a la pintura, pues este fue el medio que se usó en el taller, pero no se niega que, cada persona elige el camino que va más acorde con su personalidad, recursos y situación. Quienes han trabajado con la pintura han visto una forma de terapia personal, donde pueden tener ese momento sólo para ellos y conectar con su interior, dando como resultado, personas más relajadas y centradas en su experiencia, como lo expresa una estudiante:

A pesar de que ya casi al final de la pintura tuve una interrupción, si supieran qué relajada estoy y me vienen a hablar... sentí aquí una paz interior, bueno yo la siento en el pecho, una paz interior de que no pasa el tiempo (V.A,S.4,2021).

Esa paz interior que menciona esta participante es una sensación que muchos estudiantes buscan y que le resulta difícil vivir por el ritmo acelerado de la universidad, pero quien pinta para desestresarse, expresa que la pintura es su refugio personal. Conforme la persona va pintando, va interpretando aquello que ha vivido, pero también el sentimiento de satisfacción y descubrimiento personal que produce la obra pictórica da un efecto liberador de tensión (Arbeláez, Ramírez y Arroyave, 2011). Este efecto de satisfacción también da muestra de cómo uno mismo puede seguir sorprendiéndose de sus propias habilidades, de su capacidad de aprender, de confiar en sí mismo y no sobreexigirse, dicho efecto lo podemos ver en el siguiente fragmento:

Ya una vez me había pintado, pero lo había hecho un poquito más realista y de hecho creo que me gustó un poquito más este hacerlo en blanco y negro, como que hay estas expresiones, como que logras captar diferente, como que todo junto me da mucha paz y alegría (MA.A, S.6, 2021)

En el caso de esta participante, que ya había trabajado su retrato en un estilo más realista y posiblemente más demandante desde el punto de vista técnico de la pintura, en este caso, optó por seguir un camino más libre y dejar fluir su sentir, al grado que pudo encontrar una forma satisfactoria de vivir su experiencia. Es así como, al liberarse, puede fluir la creatividad y la experimentación, donde una persona se anima a tomar nuevos caminos, probar nuevas recetas y abrirse a la experiencia. A decir de Arbeláez, Ramírez y Arroyave (2011), liberar la tensión puede llegar a transformar los sentimientos de la persona, donde el miedo, dolor o la emoción pueden tomar un significado nuevo y emplearlo a favor del desarrollo de la persona.

Es así como, el estudiante puede encontrar respuestas y recursos que le pueden ayudar no sólo a afrontar el estrés, sino también encontrar las soluciones para resolver el problema que enfrenta, como lo manifiesta una participante: “Me entra un poco de frustración, pero luego estoy muy relajada hasta yo me sorprendo cuando estoy pintando.

Deja le hago así, porque lo vi en el video, y digo ¡ay sí estoy aprendiendo!” (RM.A, S.5, 2021). Aquí la participante, al detectar ese momento de tensión y frustración, recuerda que la pintura la invita a expresarse, que no busca precisión, sino que la persona tenga su momento de tranquilidad y descubra sus capacidades. Esta misma participante en otra sesión expresó el beneficio de pintar, aquí el relato:

Nunca había agarrado una pintura, me sentía como niña chiquita, y bueno al principio me estaba como flagelando yo sola, `no me está saliendo´, y al escuchar de que soltáramos así nomás, entonces dije `no está tan difícil´, me encantó y como estaba muy cansada cuando lo hice, fue como un desestrés (RM.A,S.2,2021).

Esta estudiante ve el bienestar que puede brindar la pintura, pero, sobre todo, que está bien no exigirse de más, ya que estaba aprendiendo apenas la técnica, la idea era que disfrutara la experiencia, ya que la pintura no sólo brinda información, sino que también ofrece un diálogo consigo mismo y con los demás, ya que comunica algo que no es tan visible, pero que es real para la persona que quiere transmitir su sentir (Ayala, Kaplú, Lupidi y Poggio, 2016). Este diálogo también tiene un efecto terapéutico, pues el externar aquello que molesta, inquieta o causa incomodidad ayuda a la persona liberarse, promueve a seguir explorándose y expresándose de manera personal y humana.

Se puede determinar entonces, que el liberarse es permitir sorprenderse, a no sobreexigirse. La pintura facilita que fluya el lado artístico y humano del estudiante, también le lleva a no juzgarse y a hacer conscientes situaciones o resueltas de la infancia, sobre todo hacer una esta reflexión que se ha hecho de sí mismo y cómo el estrés puede ser detectado, comprendido, trabajado y liberado. Liberar el estrés para un estudiante es como darse un respiro para continuar con su vida, le da un momento de reflexión y le ayuda a autorregularse. En este taller, se puede ver a la pintura también como una nueva forma de respirar a través del arte, es oxigenar la vida cotidiana (Arbeláez, Ramírez y Arroyave, 2011). Tomar este respiro no es fácil, más no es imposible de hacer, ya que los estudiantes que sufren de estrés necesitan una alternativa para respirar, conectar consigo mismos. Es reconocer que el estrés existe y les afecta, pero tienen recursos para afrontarlo.

2.4. Salir del área de confort para potenciar el Desarrollo Humano

En esta subcategoría se muestra cómo la persona puede salir de su área de confort para descubrirse desde una perspectiva nueva, donde puede reconocer habilidades y fortalezas. Como se ha mencionado anteriormente, la pintura tiene muchas aportaciones al área del autoconocimiento, pues es un medio por el cual las personas pueden relajarse y tener una meditación personal, pero también puede representar un reto para algunas personas porque la saca de su área de confort.

Este reto puede surgir cuando la persona se enfrenta a lo desconocido, cuando la situación demanda actuar de forma rápida, cuando se tiene que resolver algún conflicto o bien por tener nuevas experiencias que le lleve a superarse cada día. Pero el sacar a los estudiantes universitarios de esta zona donde sienten seguridad, certeza en sus decisiones y que han encontrado una forma de verse a sí mismos, también puede promover sus habilidades, con lo cual puede ver los recursos que les ayudará a tener un desarrollo productivo y positivo (Berrio, Castaño, Correa, Jaramillo, Londoño y Rivera, 2015).

Los estudiantes que participaron en este taller vivieron una serie de retos que les hizo poner en práctica sus habilidades ante momentos donde tenían que salir de su área de confort. Para algunos de ellos, este fue su primer contacto con la pintura, vencieron su temor a pintar y para aquellos que ya pintaban, descubrieron áreas de oportunidad para crecer, tanto en su persona como en la pintura. La experimentación con los medios artísticos puede revelar a la persona los diversos agentes potenciales que hay en ella para conocer y reforzar sus aptitudes y actitudes positivas que le llevarán a una mayor maduración (Godoy, 2015).

En algunos casos, salir del área de confort puede conducir a no sobreexigirse, ya que se está experimentando cosas nuevas, se va adaptando la persona a la situación, empleando los recursos que tiene a su alcance y abriéndose a la experiencia, como lo manifiesta una de las participantes ante un ejercicio donde se trataba de crear e interpretar unas manchas de pintura:

Al principio sí me gustaba y ya después cuando le fui agregando más cosas y como que dejó de gustarme, después le agarré el gusto, dije: ´deja, le sigo

buscando´ y ya después dije, `mira esos árboles están abriendo para que pasen las mariposas´, pero sí me pasaron muchos sentimientos, al grado de ¡¿eso de dónde salió?! (RM.A,S.2,2021).

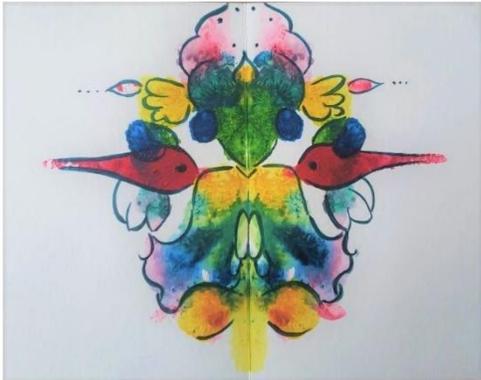
Al no exigirse, esta estudiante pudo ver desde otra perspectiva su obra y por consiguiente sus capacidades, ya que fue adaptándose al momento, dejó fluir la pintura y se sorprendió de cuánto puede crear cuando se tiene una perspectiva más abierta y relajada. Rogers mencionaba que el poder experimentar conscientemente, ayuda a la persona a vivir, dar significado y simbolizar su experiencia y con ello potenciar de forma creativa su desarrollo personal (Rogers, mencionado en Contreras, 2017). Con este sentido, la estudiante se sintió en un lugar libre para experimentar, que le implica salirse de todo aquello que le resulta familiar, para entrar a un mundo nuevo, pero que este le ofrece oportunidades de desarrollarse desde una visión humana y libre.

Es importante tomar en cuenta el autorreflejo que crean las participantes, ya que a través de sus obras se van personificando, van reafirmando aquello que van descubriendo, dan un significado y valor aquello que se dan cuenta, con lo cual brinda un diálogo consigo mismas, esto les ayuda a tener otra perspectiva de la vida, en la cual la aceptación personal se da con mayor amplitud. Estos autorreflejos muestran lo que hay en el inconsciente, pero que a través de la pintura ya se hacen visibles, pues muestra necesidades a ser atendidas, problemáticas que se ignoraban o se evitaban por miedo a expresarlas o bien por ser situaciones difíciles de afrontar por cuenta propia. Si bien, esta información que estaba oculta se transforma en una metáfora, que promueve este dialogo consigo mismo a través de la pintura, con lo cual, al darle un sentido a sus experiencias, le dan un autoconocimiento profundo (Ayala, Kaplú, Lupidi y Poggio, 2016).

Por lo que estos autorreflejos, rehumanizan a los participantes del taller, pues el trabajar lo que hay más allá de lo que se percibe, no es fácil, más no imposible, ya que despierta esa zona de su interior que desea exteriorizarse y esta va cobrando forma acorde a cada autorreflejo que descubren y plasman.

El área de confort puede definirse como ese espacio en el cual la persona puede desenvolverse con seguridad pues emplea actitudes y habilidades ya conocidas y que además no se asumen riesgos para evitar momentos de estrés. El salir de esta área, puede brindar oportunidades donde puede crear cosas que le den momentos de tranquilidad, meditación y satisfacción personal, como se puede ver en el siguiente relato, ante el mismo ejercicio de creación y adaptación de manchas:

Imagen No.18



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Yo sí soy muy metódica, de que no se salgan las cosas de la línea, pero como que no pensé en dónde iba a poner la mancha, sólo agarré el tubito y lo puse, ahora sí que ni me lo imaginé, al abrir la hoja empezar a ver manchitas así raras era como qué padre, pues no creí que con una manchita de verdad fuera a verse de esa forma. (Y.A,S.2,2021).

El estar abierto a la experiencia, le otorga a esta estudiante la flexibilidad para adaptarse y sorprenderse de lo que puede crear como se ve en su pintura (Imagen No.18). El efecto de sorprenderse a sí mismo es muy importante en el área del autoconocimiento, ya que muestra esta capacidad de seguir conociéndose a sí mismo, de entablar este diálogo creado a través de las expresiones artísticas (Villarreal, 2019). Y no solo eso, dota a la persona de alegría y satisfacción ante algo que se resistía o negaba experimentar, pero que al confiar en sí misma y en el proceso, pues le llevo a vivir una experiencia que estaba fuera de todo aquello que ya había vivido antes con la pintura.

De esta forma la persona se da cuenta que el arriesgarse ha valido la pena pues le muestra nuevos caminos que puede tomar en su vida, que es bueno salir del área de confort para obtener nuevos conocimientos de sí mismo y descubrir que no hay límites, ya que habrá descubierto nuevas habilidades y capacidades para desenvolverse en su vida. También otro temor que despierta salir del área de confort es la confrontación personal, como lo comparte una estudiante cuando pintó su autorretrato:

Yo creo que sentí muchísimas emociones, un cúmulo de ideas que no sabía cómo aterrizar, tenía mucho miedo de que no me fuera a gustar, porque no

fuera yo y fue como irle agarrando el gusto. Yo sé que sufrí muchos desajustes en las pinceladas, porque los ojos los trabajé con un pincel delgadito y sufrí mucho con él, porque según yo él tenía la culpa, ¿verdad? Obviamente que era yo, pero la verdad que hasta ahorita en la meditación de verdad que fue un proceso muy padre de perdonar como muchas cosas de la vida, al haber hecho el autorretrato (RM.A, S.6, 2021).

En particular, este tema representaba el mayor temor para esta participante, ya que además de ser un reto técnico, es un reto personal, en el cual su conflicto radicaba principalmente en si se iba o gustar o no, pero ante estos retos que representó el interpretarse, pudo darse cuenta de que la forma en la cual se percibía inicialmente no era amable ni la correcta. Hay pensamientos negativos que puede distorsionar la información que se tiene de una percepción (Berrio, Castaño, Correa, Jaramillo, Londoño y Rivera, 2015).

En este caso, la estudiante luchó con dichos pensamientos para verse con claridad y con ello llevar un camino que le ayudó a seguir sanando heridas que surgieron desde su niñez, pudo vencer este reto de verse a sí misma desde otra mirada y poder apreciar cuánto se quiere. Si bien la autocompasión es vital y se entiende como la capacidad que tiene una persona de comprenderse, aceptarse y saber que puede aliviar su propio sufrimiento y dolor (Losa y Pérez, citado en Godoy, 2015). Es así como la pintura le ayudó a evidenciar aquellas situaciones de sí misma que no se animaba a reconocer ya sea por ocultarlas en la memoria o para evitar el autocastigo y que al final, la llevó a perdonarse desde la compasión.

Se puede concluir que el salir del área de confort, le lleva al estudiante universitario a reconocer sus habilidades, fortalezas y capacidades que le llevarán a potenciar su propio desarrollo personal. También, le da herramientas para afrontar las dificultades, le dará información para su toma de decisiones y, sobre todo, seguirá creciendo su autoconocimiento. A través de las pinturas, pudieron usar estas expresiones artísticas como un catalizador de crecimiento personal, ya que le llevó a vivir una experiencia nueva, pero sin olvidar los sentimientos y emociones que se van desprendiendo de dicha experiencia (Villarreal, 2019).

Confrontarse por salir de esta zona segura, puede ser difícil y doloroso para algunos estudiantes, pero necesario para voltear a verse desde otra visión, donde puede retarse, puede descubrirse y apreciarse, ya que habrá visto su parte humana en esplendor.

2.5. Los colores como partes de nuestras experiencias

Cuando se habla de cómo los estudiantes pueden plasmar su experiencia y con ello llegar a conocerse más a sí mismos, es importante tomar en cuenta el color no sólo en la pintura, sino el simbolismo que adquiere en la vida de los estudiantes. En esta subcategoría se muestra cómo el color es un medio de expresión para comunicar experiencias y brindar información sobre lo que le gusta o no, a los participantes de este taller, así como reflejar la forma de ser de cada uno.

El color es conocido como aquella propiedad que puede producir una sensación visual, pero que adquiere significado de acuerdo con la persona que la admira (Edwards, 2004), con lo cual puede despertar emociones humanas que no necesariamente tiene el mismo significado para las personas, por ejemplo, para algunos el rojo significa peligro, para otros significa amor, o el verde significa envidia, para otros significará vida. El color va sujeto a la percepción, historia de vida y experiencias que va viviendo una persona. Se puede hablar de los significados del color en el aspecto psicológico, artístico o compositivo, pero este apartado se enfocará en mostrar cuál fue es el significado del color para las participantes de este taller y cómo este trasciende en su vida, ya que los colores tienen connotaciones positivas y negativas, con lo que las personas crean un vocabulario personal para expresar sus sentimientos (Edwards, 2004).

En una sesión llamada “Encontrándome en el color”, se hizo énfasis en que las participantes hicieran reflexión y consciencia sobre aquellos colores que les gusta, les molesta, con los cuales se identifican y sobre todo que se dieran cuenta de cómo el color forma parte de sus experiencias personales, ya pueden ir ligadas a un recuerdo, sensación, sentimiento o la personalidad. Además de promover la expresión creativa y el autoconocimiento, emplear un lenguaje pictórico con ayuda del color y las formas, ayuda a comunicar con las formas los contenidos que cuesta trabajo verbalizar, pero que

además puede mostrar mensajes del inconsciente que lleve a reflexionar sobre ellas (Alcaide, 2006 citado en Villarreal).

A través de la forma y color la persona puede exteriorizarse, ya que está empleando un código personal que le ayuda a expresarse, pero, sobre todo, le ayuda a fijar y significar aquellos hallazgos que hacen de sí mismo. Hay colores que ayudan a la persona a sentir bienestar porque les transmite una sensación, puede estar vinculado a un recuerdo o una persona o bien habrá colores que den el efecto contrario y reviva alguna herida o suceso del pasado, como la manifiesta la siguiente estudiante:

No me gustan el morado y el rojo, me causan miedo tristeza y angustia y una ligera palpitación, yo lo siento aquí en el pecho. Vengo de una familia muy católica y en el pueblo, todo lo de la semana santa está muy marcada la tradición. Siento mucha angustia dentro de mí porque ya sé qué voy a ver ese color, porque fue mi primer encuentro con la muerte, los cajones eran morados y cuando me encontré con la muerte, he de haber tenido unos 3 o 4 años, como que me impactó haberme dado cuenta que era la muerte (RM.A, S.3, 2021).

Para esta participante, este color le representa angustia y temor, que al final menciona que ha trabajado en aceptar este color en su vida, más hay una historia detrás de ella que comunica lo que vivió y sintió, y como este color llegó a dolerle, como menciona Garcés, hay factores que definen la identidad de la persona, no sólo lo vivido en la infancia, sino también la serie de experiencias que sigue obteniendo en su vida, con lo cual le da a la persona la capacidad de reconstruirse, ya sea añadiendo rasgos o conductas que le lleven a seguir conformando su identidad (Garcés, 2010). No se niega el impacto de este color en su vida, al contrario, el poder hablar de ello, le lleva a seguir sanando esa parte de su vida, que, al asociarlo con la muerte, le dejó una marca, más no define la forma en la cual ella quiere ser en la vida.

En otros casos, los colores pueden mostrar estados de ánimo y el porqué de la selección de los colores que forman parte de nuestras vidas, como lo expresa la siguiente participante:

Imagen No.19



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

El color que más me gusta es el azul y me hace sentir paz y tranquilidad, como claridad. El color que menos me gusta son (sic) los tonos como café-negro, los tonos oscuros, específicamente pensé en el café, se me hace triste, aburrido (A.A, S.3, 2021).

Aquí podemos notar lo que significa para esta persona estos colores, además que esto lo podemos ver reflejado en la pintura que realizó (Imagen No.19), ya que los azules le transmiten paz, esto le ayuda hacer pausas en su vida, y tener esa claridad, por eso se aleja de los colores fuertes o pesados que le causan ruido o no la dejan ver su camino. Además, los colores ayudan a rehumanizar a la persona, ya que el emplear un medio pictórico para expresarse, le lleva elegir aquello que le ayuda a verse a sí mismo (Ayala, Kaplú, Lupidi y Poggio, 2016). Esto porque vincula el color con un fragmento de sus vidas o una experiencia que le trae bienestar o le ayuda a reflexionar algún conflicto vivido.

En otras situaciones, algunas personas emplean el color para buscar una sensación, o bien un color con el cual pueden identificarse y clarificar lo que van experimentando, como lo vemos en el siguiente relato:

Imagen No.20



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

El color que más me gusta en este momento es la lavanda, me hace sentir como con aire y paz, con calma limpia y el color que menos me gusta, el naranja o el café, me incomodan, el café se me hace sucio. El color con el que más me identifico es el azul, también como más pastel, como de agua y jabón, me gusta que las cosas estén muy lisas, como más puras (MO.A, S.3, 2021).

Esta participante busca sentir serenidad, calma, limpieza y claridad, su selección de colores se va para tonos pasteles como los vemos en su pintura (Imagen No.20), ya que busca al identificarse con esta serie de tonos, le muestra cuánto necesita esta paz en su vida. En una sesión expresa cómo siente tanto estrés académico pues siente que no le alcanza

el tiempo, por eso se refugia en este color que le ayuda a relajarse y verse desde esta tranquilidad. Si bien, la expresividad de una pintura puede darse en la medida que la persona se inspira y se abastece de sus experiencias, ya que estas le ayudarán a aprender de dichas experiencias y clarificar su sentir con respecto a ellas (Domínguez, 2018-2019). Sentir y comprender las experiencias, facilita la comprensión de aquellas emociones humanas que van ligadas a la personalidad, como lo expresa una estudiante:

Imagen No.21



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Mi color favorito es el amarillo porque siento que me hace sentir feliz, con energía y a la vez me da calidez y calma, de los colores que no me gustan, los oscuros siento que transmiten soledad. El amarillo dice que es una persona pues alegre con energía y también extrovertida, pero no me considero una persona extrovertida y creo que es donde entra ahí el blanco que como que da más

tranquilidad (M.A.A, S.3, 2021).

Para esta estudiante, el amarillo representa calidez, pero también calma, sin embargo, en su obra (Imagen No.21) el sol se ve alegre y a la vez tranquilo, además de que la acuarela tiende a suavizar algunos colores, aquí expresa esa tranquilidad que la representa, las formas ondulantes suaves de los rayos muestra ser una persona fluida, que busca crecimiento, pero no se sobreexige para seguir fluyendo en la vida. El impulso artístico que puede brindar el arte ayuda a que la persona aflore sus sentimientos, le lleva a ver el origen, significado y sentido de estos a través de la pintura (Domínguez, 2018-2019). Algunas personas pueden necesitar pintar más elementos para impulsar su obra y representar más significado, para otros, el empleo del color les ayuda a transmitir más de su sentir como en el caso de esta pintura, que, si la observamos con el campo de lavanda de la otra participante, ella requirió más elementos para dar a ver la paz que busca encontrar en su paisaje.

A través de estos relatos y pinturas se muestra como el color forma parte de la vida diaria, dado que todos nos encontramos continuamente ante elecciones de color, ya sea en

ropa, pintura de la casa, muebles, accesorios, regalos etc., (Edwards, 2004). Estas elecciones dependerán de las preferencias y el significado que adquiera este color para la persona. Esto habla también de la historia de vida de los estudiantes, ya que hablan de cómo usan el color en determinados momentos, lo que vivieron con algunos colores en su pasado y además les sigue representando en este tiempo presente.

El color es un poderoso factor emocional en la vida de las personas (Edwards, 2004), ya que puede ayudar al estudiante a motivarse, el color puede recargarle de energía, le puede llevar a recordar un momento de triunfo o satisfacción o bien le ayudará a comunicar con mayor claridad y sentimiento aquello que necesita externar, ya que siguen significando sus experiencias.

Conclusión

Esta categoría ha mostrado la importancia de reconocerse a través de la pintura, ha brindado a los estudiantes universitarios un medio por el cual su autoconocimiento puede ser alimentado, ya que por medio de sus obras plasman lo que viven, transmiten lo que sienten, se hacen más conscientes de como su cuerpo va viviendo también la experiencia, además la pintura puede decir mucho de las personas con los colores, formas y texturas que aplican en sus pinturas, ya que reconocen sus habilidades y brindarles otra perspectiva de sí mismo.

Es importante impulsar esta actividad artística, ya que es promotora de la salud mental y emocional, sobre todo en estudiantes que pueden estar viviendo momentos de estrés, ya que es una herramienta que puede mejorar su calidad de vida (Berrio, Castaño, Correa, Jaramillo, Londoño y Rivera, 2015), puesto que les ayuda a conocer a sus emociones, pensamientos y sentimientos, que pueden comprenderlos y abrazarlos, con ello, los estudiantes pueden canalizar su energía para impulsar su desarrollo, pero también reflexionar ante los momentos donde viven una dificultad o conflicto y detectar qué recursos pueden emplear o buscar para afrontar dichas situaciones.

En el caso de este taller, las participantes fueron más allá de lo bello, para trascender en lo que son (Domínguez, 2018-2019), estudiantes que necesitan respirar, caminar a su propio ritmo, reconocer cuando hay cansancio y frustración, celebrar lo logrado y seguir

potenciando su ser, muchas participantes se identificaron con sus obras y otras buscaban interpretarse a través de ellas.

Este respiro que se menciona, ayuda a escuchar también al cuerpo, que en la vida de los estudiantes universitarios pueden sentir una serie de molestias y malestares, que prefieren ignorar o que no les dan el peso que merece, esto puede acarrear problemas en su desempeño académico y personal, en otro repercute en su salud, por eso escuchar el cuerpo, es atenderse, tener compasión y paciencia, ya que el poner atención a lo que el cuerpo expresa lleva su tiempo, pues no sólo es detectarlo, sino tomar acción, ver los medios con los que cuenta la persona y buscar más, si es necesario.

A veces el cuerpo requerirá desestresarse, liberar tensión, por lo que la pintura puede ser un medio efectivo y curativo, algunas participantes detectaron que la sobreexigencia es un factor que estresa, además del tiempo, pero hace que el estudiante tome conciencia de que puede *autorregularse*, entendido este término: “como aquellos pensamientos, sentimientos y acciones que de manera cíclica se van adaptando y que persiguen la consecución de metas personales” (Zimmerman, citado en Godoy, 2015, p.58).

Además, es un medio para sanar heridas para algunas personas, para otras puede ser un impulso para retarse a buscar las herramientas para ser mejor en su vida y superar obstáculos que se presenten en ella. La pintura puede ser en un inicio intimidante, pero a la vez bondadosa, ya que hace ver a la persona sus capacidades y fortalezas, le muestra que puede llegar a ser esa persona que busca ser cuando finalice sus estudios y se vea en un nuevo contexto. Asimismo, el salir de su área de confort le ayuda a aceptar los errores y verlos como aprendizajes, reconocer que no está mal el equivocarse, al contrario, da una visión nueva para resolver las dificultades, encontrar un equilibrio y alcanzar las metas trazadas (Godoy, 2015).

También se destaca el valor que adquiere el color en las experiencias humanas, que como se ha mencionado, el color lleva consigo un factor emocional que potencia las pinturas con el fin de poder transmitir lo que significa el color para cada persona. Cada una la vivirá de distintas formas, ahí reside la belleza de emplear el color en este contexto del Desarrollo Humano, ya que hablará de cómo la persona vivió su propia experiencia, dando lugar a su individuación, con lo cual su identidad se sigue conformando, pero sobre

todo el color le da fuerza a aquello que necesita ser expresado. El color va ligado a las formas y texturas, pero sobre todo a las emociones y sentimientos de la persona.

Al inicio de esta categoría se hablaba de cómo la pintura se ha empleado desde hace mucho tiempo como un medio para expresar, manifestar o declarar lo que se vive en el día a día, los seres humano han necesitado de este medio para dejar huella en el tiempo y mostrar cómo es la humanidad a través de las años, siendo el medio por el cual, artistas han mostrado su forma de ser, dando en sus pinturas una carga emocional y psicológica importante, pero sobre todo, muestra que este lenguaje puede ser usado por aquellos que quieren explorarse y mostrarse al mundo. Así, las pinturas se vuelven metáforas que permiten a las personas rehumanizarse, entablando un diálogo consigo mismo y con las personas que tienen contacto con la obra (Ayala, Kaplú, Lupidi y Poggio, 2016).

Cada persona va creando su propio código, donde el color y la forma serán regidas por la experiencia de cada persona y es aquí donde la persona puede impulsar su desarrollo, va creando su propio camino para crecer, acorde con su historia de vida, experiencias, capacidades y fortalezas, no sólo dan muestra de un autoconocimiento trabajado, sino también de la naturaleza de la persona que cuida de sí mismo y procura seguir avanzando en su desarrollo personal.

7.3.Categoría 3. El estrés y sus efectos en la salud emocional y física en los estudiantes universitarios

Esta categoría muestra cómo los estudiantes universitarios perciben y viven el estrés en su vida, cómo se manifiesta en su cuerpo, así como los diversos problemas que desencadenan, tanto física como emocionalmente.

Es importante recordar que el término de *estrés* se relaciona con actividades que afectan o disminuyen la mejora de la salud mental (Vanegas y González, 2014). Como se ha mencionado en categorías anteriores, el estudiante universitario vive una serie de eventos y situaciones que pone a prueba su paciencia, dedicación y estado emocional, ya que puede estar sobrellevando las frustraciones que conlleva el proceso de

aprendizaje, vivir momentos de confusión por la carrera que eligió, a la par puede estar experimentando, problemas familiares y/o personales, con lo cual se vive en estrés.

Al tratar de equilibrar las demandas de su contexto más las demandas personales el estudiante sufre un *estrés psicológico*, definido como: “un inconveniente de salud necesario a observar, tras el reconocimiento de su interferencia en la habilidad que tiene la persona para llevar una vida normal, por sí mismo o asociado a otras dolencias” (Vanegas, González y Cantú, 2016, p.295).

Por ello, es trascendental hablar del estrés que sufre el estudiante, pues se sabe que los alumnos de primer ingreso solicitan más los servicios psicológicos que las universidades ofrecen (Berrio, Castaño, Correa, Jaramillo, Londoño y Rivera, 2015), sin embargo, el estrés no es exclusivo de este grupo, sino, que a lo largo de la carrera el estudiante vive distintos niveles de estrés, que van cambiando de acuerdo con la situación, pero también al nivel de crecimiento personal que va adquiriendo en el transcurso de sus estudios.

En este caso particular, las participantes de este taller expresaron las distintas formas en las que el estrés se manifiesta y cuentan cómo esto ha perjudicado su salud emocional y física, esto también daña su desempeño académico, así como su desarrollo personal, ya que el estudiante busca *bienestar*, entendido como “el nivel de vida adecuado” que una persona puede tener en su vida (Ubilla, 2012, p. 12).

En el transcurso de su carrera, el estudiante va sintiendo cómo el estrés entra y sale de su vida, esto crea un desbalance en sus sentimientos y en su percepción personal, ya que algunos sienten que van fallando en la vida, con lo cual su autoestima se ve afectada. Este bienestar le brinda una sensación de tranquilidad y estabilidad, le impulsa a esforzarse por realizar de forma óptima sus estudios, trabajos, familia y proyecto de vida, esto con el fin de potenciarse a sí mismo (Ubilla, 2012). En seguida se mostrarán los factores activan el estrés en las participantes, así como su expresión en su cuerpo. Esta categoría consta de 2 subcategorías:

3.1. Factores que activan el estrés en estudiantes universitarios

3.2. El estrés y su manifestación en el cuerpo

3.1. Factores que activan el estrés en estudiantes universitarios

En esta subcategoría se muestra la existencia de varios factores que desencadenan el estrés en los estudiantes y cómo afecta su día a día. Hay 3 aspectos principales que activan el estrés en los alumnos universitarios, la primera es el *aspecto académico*, donde los trabajos, proyectos y fechas de entrega pueden acelerar la vida del estudiante, es aquí donde se hace presente el *estrés académico*, el cual se define a aquel estado donde el estudiante percibe de forma negativa las demandas de su contexto, aquellas que le resultan angustiantes y que le hacen perder el control de su proceso formativo (Zárate, Soto, Castro y Quintero, 2017).

El segundo factor es el *aspecto laboral* dado que varios estudiantes están a la vez trabajando en una oficina o negocio, esto también puede traer consigo frustraciones relacionadas con la dinámica de trabajo de la oficina, su relación con el jefe o también por la serie de entregas que tiene que hacer en un tiempo determinado.

Por último, está el *factor personal* donde el estudiante puede estar viviendo conflictos familiares o bien con alguna amistad y/o pareja, aunque también puede vivir problemas personales de identidad o poca valoración personal (Vanegas, González y Cantú, 2016).

De estos tres, el *factor académico* es el más intenso en la vida del estudiante ya que al hablarse de los trabajos académicos, estos están unidos al factor del tiempo, que este fue el más mencionado por las participantes como el detonante de su estrés, así lo expresa una participante:

A mí siempre me trauma el tiempo, nunca me alcanza, yo siempre siento que el tiempo está corriendo rapidísimo, me pasa mucho que cuando llego al clímax del estrés, la forma que es más fuerte para mí es cuando empiezo a llorar, pero ya que lloro, se va todo lo que traía y empiezo a hacer las cosas normales (RM.A, S.4, 2021).

En este caso, la participante hace referencia a cómo en el contexto académico, el tiempo puede crear esta reacción como es el llorar para liberar tensión, ya que al sentir que no tiene completo control en ciertas situaciones, puede detonar el estrés académico, lo cual, al no liberar el estrés puede causar enfermedades y trastornos del comportamiento (Zárate, Soto, Castro y Quintero, 2017). La reacción del llanto le ayuda a la participante

para retomar su ritmo de vida, pero aún más importante, toma conciencia de cómo el tiempo es un factor que aún puede trabajarse, además de detectar que este es el factor principal de su estrés. Otra participante comparte este sentir del tiempo que no alcanza, esto lo vemos en el siguiente relato:

Imagen No.22



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

El estrés me la causa diferentes situaciones de la vida y del tiempo, la rutina. Sí, es de esas veces que dices ¡ay! tengo un buen de tiempo, pero sientes, que no lo tienes y se te va así, como que se me derrite, como que lo tengo, pero se me escapa (V.A, S.4, 2021).

Para esta participante el tiempo dentro del contexto académico es un factor que le demanda mucha atención, esto también se percibe en la pintura realizada por ella (Imagen No.22), donde se puede observar cómo el tiempo se derrite, no lo puede contener, esto también se fue reforzado por los colores rojos que alerta, cuanto le angustia no tener mayor control del tiempo para realizar sus actividades.

El temor de no controlar el tiempo puede elevar los niveles de estrés de los estudiantes a tal grado que puede afectar su rendimiento académico, ya que, al sentir la carga de trabajo, las largas horas de estudio, el nerviosismo por pasar un examen o resolver un trabajo que debe entregarse pronto, hace que el estudiante sienta que le hace falta tiempo para realizar óptimamente sus trabajos, además de que le estresa no tener un tiempo libre para sí mismo (Zárate, Soto, Castro y Quintero, 2017).

Se sabe que el tiempo no se detiene, pero se puede cambiar la percepción de este si la persona hace una pausa para reflexionar cómo este factor desata una serie de sensaciones y sentimientos negativos que hace que la persona se estanque en su desarrollo personal. Tras realizar una pausa más la creación de esta pintura, cambió la perspectiva de la participante al reconocer cuánto le afecta el estrés y que más adelante en otro ejercicio, se dice a sí misma: "Date tu tiempo, vive el ahora", donde su reloj ya no se derretirá, pues ella ya está dispuesta a vivir la experiencia.

Otro factor de estrés que está presente en los estudiantes es cuando surge la frustración ante alguna actividad que no se logra concretar o que no resulta como se había visualizado, esto lo podemos ver con el relato de la siguiente participante ante una actividad del taller que no lograba terminar como esperaba:

Como que perdí la concentración, o no sé si la música ya no me ayudaba porque me empezó a descontrolar y ya en la pintura, según eso, iba a hacer otra cosa, y al final terminé haciendo el ejercicio del mismo color porque me traumé, quería ver sí me salía con la esponja y seguía igual (RM.A, S.3, 2021).

Para esta estudiante surgieron factores externos que le hicieron desconectarse de su pintura, pero también surgió la frustración porque la técnica que estaba empleando en su pintura no funcionaba, con lo cual le hizo sentirse insegura y con ello, llegó expresar en la segunda sesión que cuestionaba si era buena para la pintura o si mejor se salía del taller. Ha de valorarse en este caso, que la participante a pesar de las dificultades técnicas que tuvo con la pintura siguió adelante y fue tomando mayor confianza en sí misma, por lo que estar consciente de sus capacidades puede beneficiar para actuar de forma preventiva, favorecer su desarrollo, contrarrestar los riesgos y así reducir las situaciones desfavorables (Zárate, Soto, Castro y Quintero, 2017). Por esto, cuando algo no sale como se desea, sí puede bajar la autoestima y el optimismo en la persona, ya que puede sentirse que no es apto para la actividad que está realizando, causándole frustración y al mismo tiempo, no le permite ver sus propias capacidades y fortalezas para seguir hacia adelante.

Existe otro factor que ha causado estrés en los estudiantes universitarios y este va ligado con la pandemia ocasionada por el virus del COVID-19, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, citado en Andrade, Pereira, Costa, Engracia, Antunes y Cardoso, 2021) como una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que ha afectado a diversos países del mundo, se manejaron medidas para prevenir la infección como el mantener distancia entre las personas y restringir el contacto, ante estas medidas de precaución, también desató una serie de reacciones psicológicas que han perjudicado la salud emocional en las personas, produciendo cambios de humor, sentimientos de

tristeza, miedo, desamparo, ira; también ha afectado la salud física desencadenando enfermedades, problemas para concentrarse o insomnio (Andrade, Pereira, Costa, Engracia, Antunes y Cardoso, 2021).

Esto es resultado de la incertidumbre ante esta pandemia donde prevalece el miedo a ser contagiado o de contagiar a un ser querido. Además, esta pandemia ocasionó varios giros laborales, económicos y relacionales al tener que suspender sus actividades, cerrar negocios, posponer fechas y cambiar estrategias para seguir funcionando. Las instituciones educativas no fueron la excepción, algunas de ellas optaron por continuar la educación a través de las clases en línea.

Al respecto, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) estimó que en el sector de la educación, resultaron afectados 890 millones de estudiantes en 114 países, mostrando que el nivel más afectado fue el de la universidades, ya que algunos alumnos perdieron semestres debido a que se cerraban los grupos o incluso algunas escuelas dejaban de operar, por lo que los estudiantes tuvieron que aplazar sus estudios, entregas de tarea, cambiar horarios o posponer entregas de tesis (Andrade, Pereira, Costa, Engracia, Antunes y Cardoso, 2021). Algunas participantes de este taller expresaron el daño que causó la pandemia en sus vidas, y de cómo el encierro creó un sentido de aislamiento en varias de ellas, ya que, hay quienes sentían temor de salir. Así lo manifestó una participante:

Es muy desesperante porque antes los cambios no me costaban absolutamente nada, soy una persona sumamente social. Yo llegaba y hablaba con cualquier persona, a partir de la pandemia me he transformado demasiado, el convivir no se me da ahorita, como que el ver a personas que usualmente veía, me causa conflicto ahorita, se me hizo un nudo en la garganta, pero sí, eso es lo que más me ha costado ahorita en la pandemia, el volver a socializar (C.A, S.7, 2021).

Al ser una persona muy abierta y sociable a esta estudiante le causa estrés esta transformación que ha sufrido por el encierro, le desespera no poder salir, pero también experimenta angustia, pues teme contagiar a sus padres. La angustia psicológica puede presentar incomodidad, preocupación, inquietud, sentir que no hay rumbo en la vida, no

saber qué hacer o bien puede producir pánico en la persona (Andrade, Pereira, Costa, Engracia, Antunes y Cardoso, 2021). Por esto, el estrés y la angustia generados a raíz de la pandemia han ocasionado muchos cambios a nivel personal, donde el estudiante ha cambiado su forma de actuar, de reaccionar y de relacionarse, para algunas personas ha brindado un espacio para reconectarse, pues se han dado un tiempo para sí mismos, pero para otros, como en el caso de las participantes, les ha costado adaptarse a la nueva normalidad. Otra estudiante comparte también su experiencia en este tiempo de pandemia, así es como lo manifiesta:

A mí me pasó lo mismo que C.a, al principio de la cuarentena, estaba acostumbrada a salir todos los días, creo que fueron los más difíciles para mí, se me estaba cayendo el cabello, me mordía las uñas lo que nunca, o sea yo lo notaba en mi salud, me empecé a sentir muy mal, [...] hasta que dije ya, si no me muero por el virus me voy a morir encerrada en mi casa [...]. Yo también me volví loca (Y.A, S.3, 2021).

Como se ha expresado antes, la incertidumbre y el miedo generaron inseguridades en algunos estudiantes, así como cambios de humor y sentimiento de pérdida ocasionando un gran impacto en su salud mental (Andrade, Pereira, Costa, Engracia, Antunes y Cardoso, 2021). Es así como esta estudiante llegó a un nivel de desesperación, a tal grado que afectaba su salud física. Ante esto le surgieron diversas opciones para solucionar el estrés, una de ellas fue poner en marcha sus habilidades para atender el estrés e impulsar su desarrollo personal por medio de caminatas, platicar del tema y crear un pasatiempo para conectar consigo misma, que, en el caso de esta estudiante, fue poner atención al cuidado de sus plantas y remodelar su terraza.

Se resalta que, tomar acciones de reducción de impacto como las que tomó esta participante, se observaron también en un estudio realizado por Teixeira y Dahl (2020 citados en Andrade, Pereira, Costa, Engracia, Antunes y Cardoso, 2021), quienes observaron que los estudiantes que sentían miedo, estrés, ansiedad, culpa e impotencia, emplearon recursos como organizar su rutina, tener llamadas virtuales, realizar actividades complementarias académicas, buscar apoyo psicosocial y grupos de apoyo les ayudó a salir adelante con su salud mental en tiempo de pandemia.

El estrés en los estudiantes universitarios no es un tema nuevo, pero sí fundamental de tratar, ya que como se mencionaba al inicio de la categoría está presente en distintos momentos de la vida de un estudiante. Asimismo, se han mencionado los diversos factores que pueden detonar el estrés, pero el detenerse a identificarlos brinda gran información al autoconocimiento, ya que al detectar aquello que causa estrés, se puede reflexionar qué lo ha causado y cómo se puede trabajar. Esto le otorga una herramienta al estudiante para investigar, aprender y pedir ayuda para el manejo de su estrés, a la vez que favorece su desempeño académico y refuerza su autoestima (Ubilla, 2012).

Esto también brinda una perspectiva nueva al estudiante, ya que al reconocer aquello que activa su estrés, puede hacerle ver los momentos estresantes desde una perspectiva más positiva, sabe que puede tener solución y que tiene las herramientas para lograrlo, por lo tanto, el estudiante se motivará a desempeñarse mejor académicamente. Así, el estudiante puede tener un compromiso personal para cuidar su salud emocional y física, donde podrá manejar medidas preventivas para el manejo del estrés y procurar su bienestar personal.

3.2. El estrés y su manifestación en el cuerpo

En esta subcategoría se presenta cómo el cuerpo del estudiante universitario expresa cómo vive el estrés, detectar en dónde se manifiesta y las consecuencias que presenta en su salud. Una vez que ya se ha hablado de los factores que pueden desencadenar el estrés en los estudiantes, es importante revisar cómo se manifiesta en el cuerpo, ya que esto puede dar información al estudiante para tomar las medidas necesarias para cuando se presenten momentos de estrés, que le ayude a tener un mayor autoconocimiento y así aplicar las habilidades y fortalezas que tiene para cuidar de sí mismo.

El cuerpo avisa del daño que puede estar ocasionando el estrés, ya que puede causar enfermedades cardiovasculares, músculo esqueléticas, reproductivas y trastornos de sueño (Zárate, Soto, Castro y Quintero, 2017). Por estas razones, es importante escuchar al cuerpo, ya que puede dar aviso de un malestar físico o un conflicto emocional que necesita ser atendido.

En seguida se muestra cómo algunas participantes percibieron su estrés a raíz de un ejercicio realizado en el taller, donde por medio de una meditación guiada pudieron retomar un momento donde han vivido una situación de estrés y así detectar en qué parte del cuerpo se siente. Esto es lo que comparten:

Quando empezaste a decir que dónde sentíamos el estrés luego, luego dije: la cabeza. Luego me empezó como a punzar y sabía que sí, siempre que me duele la cabeza es porque estoy muy estresada (Y.A, S.4, 2021).

Siempre que me siento estresada me duele la cabeza, pero lo siento como muy puntual, yo siento como piquetes o que se me atraviesa algo, me punza (C.A, S.4, 2021).

El estrés siempre lo he sentido detrás de la cabeza, pero me baja como hasta media espalda, o sea como que alrededor de toda la espalda y siempre que me tensiono, me tensiono desde aquí todo atrás del cuello (A.A, S.4, 2021).

En estos casos las participantes coinciden en que, el primer lugar donde sienten el estrés es en la cabeza, este se ha vuelto su sensor para detectar que el estrés ha llegado a un nivel alto. Estas señales aportan a su autoconocimiento, el cual no es un lujo, sino una necesidad humana que implica un proceso dinámico que sorprende a la persona de los nuevos conocimientos y diferentes matices que posee (Ubilla, 2012).

En este sentido, el estudiante al aprender de las experiencias que vive en su día a día le ayuda a comprenderse más y, por consiguiente, tenerse paciencia y darse su tiempo para procesar los momentos donde se puede manifestar el estrés, también, otorga un significado a lo que siente y encuentra la manera de asimilarlo, confrontarlo o trabajarlo, ya que no es negar el estrés, sino darle el peso que merece. Aun cuando el estrés está presente en la vida diaria, cada persona lo procesa diferente y toma decisiones para favorecer su salud física y mental de acuerdo con sus recursos frente a una situación particular.

Este autoconocimiento del estrés lo expresa de la siguiente manera una estudiante: “Me puse a reflexionar de dónde viene mi estrés y lo sentía en la garganta y siento que es porque quiero hacer todo y nomás no hago nada y lo que hago ahorita no me sale bien”

(M.A, S.4, 2021). En este caso, la estudiante reflexiona sobre cómo su estrés le lleva a sobre exigirse queriendo hacer todo, pues las actividades le demandan tiempo, esfuerzo y se olvida de sí misma, expresando el estrés por medio de un malestar en su garganta.

Esto también se hace presente con otra estudiante, ella lo relata de la siguiente forma al mencionar también dónde percibe su estrés: “En el cuello y sentía como ansiedad en los pies, me di cuenta de que estaba moviendo muchísimo los pies, cuando estaba pasando el ejercicio. Como si lo tuviera aquí guardado y no podía sacarlo” (M.A, S.4, 2021). Esta participante también siente que el estrés se queda atrapado en su cuerpo y no se expulsa, sin embargo, sus pies indican que necesitan liberar el estrés a través del movimiento. Estas son las señales que sus cuerpos hacen para enseñarles cómo pueden manejar su estrés y en un futuro prevenirlo o tener presentes las habilidades y fortalezas que tienen para afrontarlo, esto lo podemos ver en el siguiente relato de otra participante:

Siempre que me estreso dejé de respirar, me doy cuenta de que estoy sosteniendo la respiración, hasta que me acuerdo de que tengo que respirar. Cuando estoy estresada me gusta mucho sentarme y ver lo que sea que pueda ver de la naturaleza (MO.A, S.5, 2021).

Esta participante percibe el estrés intenso en su respiración. Ella ha empleado este recurso en diversas situaciones, así lo expresó en otra sesión donde reconoce que para ella es fácil estresarse, pero también le resulta fácil adaptarse a la situación para verlo desde otra perspectiva. Por ello, es primordial motivar los recursos con los cuales se cuenta, ya que esto puede estimular la autoestima y el potencial de cada persona, así podrá encontrar sus propias soluciones ante los conflictos que la vida le presente (Zárate, Soto, Castro y Quintero, 2017). De esta manera, si el estudiante conoce su propio estrés, también acepta que es un ser humano, que tiene las capacidades para afrontar el estrés, además de brindarle aprendizaje nuevo acerca de cómo se percibe ante una situación de conflicto y que puede confiar en sí mismo, por lo que se acepta positivamente.

Como se mencionó en la subcategoría anterior, a causa del COVID-19, varios estudiantes universitarios percibieron cómo el distanciamiento social causaba en ellos estrés, desesperación, ansiedad y pánico, así como daños en su salud física, como se puede ver en el siguiente relato:

Desde el viernes me empiezan a sudar las manos y eso es algo que a mí no me pasaba, es por toda esta adrenalina acumulada y más por todo este encierro que estamos viviendo. Me pregunta el doctor que desde cuándo no salgo, le dije que tengo desde marzo y me dijo: 'No, no inventes tienes que salir', para regular esto que traigo [...]. Me dijo que, no se recupera la insulina por todo lo que traigo, entonces es el círculo de lo mismo, todo lo malo que nos genera el estrés (C.A, S.3, 2021).

Tras postergar sus citas médicas por temor a salir, le acarreó problemas en su salud física, a esto se le suma el estrés de vivir en tiempo de pandemia, puesto que se descuidó a sí misma por el temor a salir y descuidó su autocuidado. Este es un temor que comparten algunos estudiantes universitarios, ya que el miedo a ponerse en contacto con otras personas, trasladarse en transporte público, ingresar a espacios públicos o compartir algunos artículos aumentaba la frecuencia cardíaca o les causaba dolor en el estómago (Andrade, Pereira, Costa, Engracia, Antunes y Cardoso, 2021). Esto también lo vivió otra estudiante que cuenta así su experiencia:

Yo también sufro de migraña, duraba días encerrada en mi cuarto por el dolor de cabeza que tenía, hasta que dije ya, si no me muero por el virus me voy a morir encerrada en mi casa [...] me dio gastritis, colitis nerviosa, me dio de todo, [...] (Y.A, S.3, 2021).

Tras estas llamadas de atención del cuerpo hacia esta estudiante se dio cuenta de que no podía vivir así, que las condiciones que generó la pandemia no las puede cambiar, pero sí puede modificar su actitud y perspectiva con respecto a esta situación. El cambio en su visión permite interiorizar lo que experimenta y darle otro sentido a la manera de observarse para resolver sus conflictos (Godoy, 2015). Es importante que los estudiantes tengan conciencia de su autocuidado, ya que les facilita reconocer y buscar sus propios recursos para sobrellevar la situación de conflicto, y favorecer su bienestar personal. Al avanzar en su autoconocimiento tienen mayores recursos para hacer frente al estrés y sus consecuencias.

Por lo tanto, promover el autocuidado en los estudiantes universitarios es una tarea fundamental y personal que puede favorecer el equilibrio en sus vidas ante momentos de

estrés. Como se ha visto en las evidencias, los avisos que hace el cuerpo ayudan a las estudiantes a comprender más la situación que viven, entender cómo esto le afecta y que, si no dedican tiempo para trabajarlas o tratarlas, puede dañar su salud emocional y física. En especial porque en algunos casos las consecuencias se harán visibles de manera inmediata, en otros casos se va acumulando hasta que ya no es posible sostenerse con el alto nivel de estrés que experimentan, por lo que estar bien consigo mismas, es estar bien con su salud a nivel personal, familiar, social y académico.

Conclusión

Se ha podido observar, el estrés causa distintos efectos los estudiantes universitarios, pero también se reconoce que la percepción que se tenga del estrés puede tornarse como un aspecto positivo, ya que al reconocer que se vive con estrés, saber de dónde surge y cómo afecta en el fluir de la vida, ayuda al estudiante a comprenderse desde una visión más optimista y constructiva, ya que el estrés además de dar avisos de cómo se encuentra la persona a nivel emocional y físico, brinda aprendizajes que nutren el autoconocimiento, con lo cual, los alumnos al estar en un momento de estrés pueden confiar en su potencial para afrontarlo.

Este reconocimiento y aceptación del estrés no es sencillo pero importante, ya que esto puede conducir al estudiante a trabajar en su bienestar, podrá centrarse en desarrollar sus habilidades, con lo cual su crecimiento personal puede impulsarse, esto también implica que el estudiante pueda aceptarse a sí mismo, crear relaciones positivas con las personas, procurarse un ambiente seguro y próspero, con lo cual pueda seguir con un propósito en la vida (Ubilla, 2012).

Ante las evidencias mostradas en esta categoría, las participantes del taller encontraron en ellas mismas las respuestas acerca de qué es lo que activa su estrés, dónde se manifiesta y qué significado tiene en sus vidas. Es notorio el cambio en las participantes, ya que reconocieron el estrés en su cuerpo y pudieron reflexionar sobre este tema. También reconocieron los recursos que cuenta cada estudiante, ya que, según Zárate, Soto, Castro y Quintero, (2017) estos aprendizajes pueden funcionar como preventivos ante los momentos difíciles.

Cabe reflexionar que la pandemia ocasionada por el Covid-19 fue otro aspecto que causó estrés en los estudiantes universitarios, ya que implicó un cambio fuerte en el ritmo de vida. Al interrumpir la rutina, se aplazaron las actividades y algunos de ellos suspendieron sus estudios, afectando sus planes a futuro, puesto que surgieron problemas financieros y, sobre todo, fracturó el vínculo que tenían con personas cercanas. A decir de Andrade, Pereira, Costa, Engracia, Antunes y Cardoso (2021), esta pandemia generó luchas internas en los estudiantes y cambió su percepción de la vida.

Ante las luchas externas e internas es fundamental promover el autocuidado, ya que el mismo estudiante puede tomar medidas de prevención o bien aplicar recursos ante el estrés, por lo que es conveniente trabajar en su aceptación personal, analizar y reflexionar sobre sus sentimientos y sensaciones, de este modo brindarles significarlos y emplearlos como recursos de ayuda. Incluso, cuando el estudiante atraviesa por un estrés académico puede generar hábitos saludables de estudio como organizar su horario, aplicar técnicas de estudio, evitar saturarse de actividades, no sobreexigirse, además de que asignar tiempo para sí mismo para reflexionar, tener tranquilidad en su vida, descansar y dormir adecuadamente.

Y como se mencionó en la primera subcategoría, hay recursos para reducir el impacto y afrontar el estrés, entre estos se encuentra el practicar un pasatiempo, hablar y compartir con otras personas, cuidar la comunicación y mantenerse en contacto con aquellas personas con las cuales hay intereses en común, pues estas pueden también potenciar el desarrollo personal.

7.4.Categoría 4. La empatía como aliada del Desarrollo Humano

En esta categoría se muestra cómo la empatía generada en un taller beneficia el ambiente de seguridad y confianza entre quienes participaron en la intervención creando un acompañamiento que potencia la autoestima y autoconocimiento en los estudiantes universitarios.

En las categorías anteriores se ha hablado de cómo el estudiante universitario se ha desenvuelto en distintas esferas de su vida, como son la parte familiar, académico, laboral

y personal, lo cual implica que desempeñe distintos roles, esto bien, puede beneficiar a la salud mental y emocional del estudiante, ya que incrementa su flexibilidad y su capacidad para sobrellevar los momentos de retos y estrés que se pueden presentar en su vida. Es así como el estudiante busca impulsar un *rol generador positivo*, considerado este término como el que tiene mayor autonomía y desarrollo que los demás, ya que su autoestima se encuentra más edificada, por lo tanto, el bienestar personal mejora con lo cual puede trascender en otros aspectos de su vida (Ubilla, 2012).

Se ha mencionado cómo el estudiante puede hacer énfasis en su desarrollo personal a partir de un trabajo individual y a través de la pintura, también se ha puntualizado en cómo se ha reflejado para reconocerse desde otra visión. No obstante, obtener este rol positivo requiere de un acompañamiento para solidificarlo, ya que través de las relaciones con los demás puede potenciar su Desarrollo Humano, donde puede apoyarse en los demás, sentirse escuchado y apreciado, con lo cual incrementa su validación personal. Por eso, a través del acompañamiento y de un ambiente seguro, el estudiante puede expresar y compartir su vivencia, y así puede aflorar la *empatía*, esta denominada como la actitud con la cual se puede penetrar en el mundo subjetivo del otro, comprenderlo y expresar de regreso esa comprensión (Barceló, 2012).

Esta empatía hace posible que se dé un acercamiento con el otro, donde este puede aprender de sí mismo y ver los posibles cambios que le llevan a trabajar su desarrollo personal. La empatía puede abrir las puertas del autoconocimiento en los estudiantes, ya que, al reconocer el mundo del otro, también va reconociendo su propio mundo, viéndose desde otra perspectiva, donde pueda comprenderse, quererse con una mirada compasiva consigo mismo.

Es así como dentro de un grupo, el estudiante puede reproducir los distintos roles que ha conformado, le ayuda a seguir explorándose a través de la relación con otras personas y aprender nuevas formas de ser en el mundo (Ubilla, 2012), por lo tanto, las relaciones con otras personas enriquecen el desarrollo personal que los estudiantes necesitan en este periodo de sus vidas.

Entablar una relación con otras personas puede sonar fácil, pero para algunos esto puede resultar complicado o incómodo, por lo que es importante recurrir a las seis condiciones

que pueden facilitar dicha relación y que resulte nutritivo para todos en su Desarrollo Humano. Dichas condiciones son:

1. Que dos personas estén en contacto,
2. Que una de ellas se encuentre en estado de vulnerabilidad o incongruencia,
3. Que la otra persona sea congruente con la primera que muestra incongruencia,
4. Que además de ser congruente, experimente consideración positiva incondicional hacia el otro,
5. Que también pueda experimentar comprensión empática hacia el marco interno del otro,
6. Que la persona que está vulnerable o con angustia perciba por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5 (Rogers, 1985).

En este taller a pesar de haberse realizado en línea a causa de la pandemia, pudo desarrollarse dicho espacio de confianza para que las participantes pudieran expresar sus necesidades, conflictos e inquietudes. Por lo tanto, en esta categoría se presenta cómo la confianza, el acompañamiento y la empatía traen beneficios en el desarrollo de los estudiantes universitarios.

Además de que, con apoyo de la pintura se trabajó el autoconocimiento y a su vez fungió como una forma de comunicación con lo cual, al simbolizarse y significar las experiencias que se fueron viviendo, experimentaron conscientemente cada vivencia (Rogers, mencionado en Contreras, 2017). Por consiguiente, la pintura generó otra forma de acompañamiento en el taller, estimulando la creatividad para expresar sus experiencias. Asimismo, cada pintura generaba un diálogo entre el estudiante y su obra, pero también un diálogo humano y artístico con los demás.

Esta categoría contempla 3 subcategorías:

- 4.1. Reforzando la confianza
- 4.2. El acompañamiento puede elevar la autoestima
- 4.3. La empatía artística: otra forma de acompañar

4.1. Reforzando la confianza

En esta subcategoría se muestra cómo la confianza puede ser un ingrediente importante en la empatía, ya que impulsa a los estudiantes universitarios a abrirse a la experiencia y compartirla con otras personas.

La confianza puede estar destinada a diversos aspectos y personas en la vida, como tener confianza hacia algún familiar, amigo, colega, proceso, habilidades y sobre todo la confianza que se puede tener consigo mismo, esta última permite que se tenga una visión positiva de sí mismo, con lo cual cada quien puede confiar en sus habilidades, tener el control de su vida y alcanzar sus metas, esto alimenta la validación personal y de este modo podrá expresar lo que siente, usando plenamente la confianza (Bennet, 2008).

En el caso del taller realizado en un grupo se da gran importancia a la *confianza interpersonal*, esta entendida como la actitud positiva que se tiene hacia otras personas o grupos sociales, teniendo la seguridad de que estos tendrán un comportamiento de acuerdo con lo establecido (Bivián y Reyes, 2020). Esta confianza puede emerger gracias a la creación de un ambiente seguro, el cual puede lograrse al emplear tres condiciones actitudinales con base en el ECP:

1. La primera tiene que ver con la *autenticidad*, la cual es una disposición interna a estar abiertos a la experiencia, percatarnos y comunicarla; también involucra la sinceridad y la *congruencia*, esta conocida como la actitud de ser él/ella mismo/a, mostrándose como es.
2. La segunda es la *consideración positiva incondicional*, esta consiste en una mirada llena de aprecio hacia el otro, donde se respeta y acepta sin condiciones, creando un clima psicológico adecuado para el crecimiento de la persona, ya que se muestra la confianza en las capacidades que posee dicha persona para expresarse y alcanzar sus metas.
3. La tercera es la *comprensión empática*, esta consiste en percibir el mundo interno del otro con una escucha profunda y activa que le lleva a recolectar los significados personales que vive la otra persona y comunicar la comprensión de dichos significados, esto beneficia a la otra persona a comprender sus propias experiencias desde un nivel humano y considerado (Barceló, 2012).

Ante estas condiciones se puede promover un espacio donde las personas al tener un acercamiento, sea significativo y contribuya a su desarrollo social y personal. En el taller se pudieron reconocer 3 constantes que apuntalaron la confianza entre participantes: 1) compartir, 2) reconocer, 3) agradecer y comunicar. Al tener un ambiente seguro y confiable para compartir es probable que la persona esté dispuesta a abrir las puertas de su mundo, pero también quien escucha y comprende la experiencia que ha vivido el otro, indica que la confianza se pudo dar en ambas personas.

El reconocimiento pudo darse con fluidez, ya que, la persona que compartió en el taller se le reconoció su valentía y confianza, mostrando así la comprensión hacia dicha persona. El reconocimiento está unido al agradecimiento, ya que al no ser una labor sencilla el abrirse hacia los demás, el agradecimiento sella este círculo de confianza que se logró en el taller. Finalmente comunicar, el ver al otro que está siendo escuchado, atendido y acompañado, refuerza las constantes anteriores, brindando una apertura a futuros encuentros grupales que los lleve a las participantes reforzar la confianza en sí mismas, en sus procesos y hacia los demás.

El compartir puede ser una sensación producida, como lo menciona una de las participantes tras escuchar a una de sus compañeras compartir su experiencia con un ejercicio donde pintaron su autoconocimiento: “C.A, la verdad, es que cuando estabas compartiendo hasta me hiciste suspirar, me encanta todo lo que lo que escucho de ti” (A.A, S.7, 2021). La participante muestra una forma de hacer contacto con su compañera al reflejar la sensación que le produjo escucharla y ver su pintura, este indica que pudo entrar a su mundo, con lo cual la interacción pudo darse (Barceló, citado en Contreras, 2017).

Esta interacción refuerza el valor que adquiere para ella el confiar su autoconocimiento al grupo y cómo este es recibido con respeto. El compartir en un ambiente de confianza puede brindar mayor autoconocimiento en los estudiantes como es el caso de una participante, quien reconoció lo que ha compartido una compañera del grupo con respecto a las virtudes y defectos:

Tu personalidad es tan bonita y alegre, tan entusiasta...Hay que ver más las virtudes y como lo vimos el otro día, una cosa no tan buena siempre va

acompañada de una virtud, entonces es saber explotarlas y vaya que me estoy mordiendo la lengua, porque a mí también me cuesta mucho, no creas que estás sola en esta batalla (C.A, S.6, 2021).

La estudiante valida a su compañera al mencionar esto, con lo cual la confianza personal de la compañera aumenta al ser reconocida por otra, pero a la vez la participante va reconociendo en sí misma el trabajo de sus virtudes y defectos, por lo que también se ve reflejada en esta situación. Pues el reflejo, muestra cómo se puede percibir a sí mismo desde la visión del otro, le ayuda a profundizar en su autoconocimiento, brinda una sensación de alivio al sentirse auténticamente reflejado, lo cual puede motivar a la persona a seguir explorándose (Barceló, 2012). Es así como la confianza en ambas partes sigue creciendo, esto enriquece mucho el trabajo en grupo, pues pueden sentir esta autenticidad que se mencionaba al inicio de esta subcategoría, ya que las personas se muestran como son y permite a todos a abrirse a la experiencia con sinceridad y congruencia.

Ha de considerarse que el compartir empáticamente el mundo de la otra persona, conduce a que quienes escuchan pongan su marco de referencia entre paréntesis, ya que de este modo se puede escuchar activamente al otro y no se corre riesgo de cambiar el mundo personal de quien escucha (Barceló, 2012). Respetar el mundo interno propio y del otro, da lugar a una empatía saludable y honesta como se puede ver en el siguiente fragmento:

Generé mucha empatía con todas ustedes y con RM.A también, porque RM.A siento que en esa parte sí es muy de expresarnos las cosas, entonces yo también por esa parte sentí el querer expresar las cosas, entonces te agradezco que tú me diste esa **confianza** (*el resaltado en negritas es de la facilitadora*), o sea de ti nació para mí pues, el abrirme con las demás (C.A, S.7, 2021).

La empatía da oportunidades donde la persona puede ver áreas de crecimiento personal por trabajar como sucedió en el caso de esta estudiante, donde la confianza transmitida le permitió expresarse y vivir la experiencia. Por lo tanto, compartir implica que se ha escuchado atentamente al otro, y la escucha activa además de ser una forma de respeto

hacia el otro, permite captar las emociones y sentimientos más significativos, esto conduce a mantener una consideración positiva incondicional como se puede ver en el siguiente relato, al hablar sobre la percepción que tiene de una de las participantes del taller con respecto a una de sus compañeras de grupo:

Se los comparto, MA.a es muy positiva en su personalidad, no te deja ver su agobio, también es una persona que se preocupa mucho por el otro. Esa frase de: `tú puedes´, nos la dice mucho en la escuela. Para mí MA.a siempre fue un sostén en la universidad (C.A, S.7, 2021).

Esta participante al mencionar las virtudes de su compañera la reconoce, pero también se siente con la confianza de compartir su propia percepción, pues MA.a al compartir su pintura sobre su autoconocimiento, ha hecho que la participante mantuviera una escucha activa, que no es simplemente oír, sino que es un escucha total, profunda y genuina (Eisenberg y Strayer, mencionado en Barceló, 2012). Este comentario permite mostrar cuánto ha aportado en su vida el apoyo de su compañera y cómo desde una mirada llena de aprecio y respeto, responde a la confianza que ha depositado en ella y en el grupo, esta consideración positiva incondicional brinda crecimiento personal a ambas personas, pero a la vez sigue nutriendo el ambiente del taller de tranquilidad y un sentido amigable.

El reconocimiento como una constante presente en el taller va ligado con la consideración positiva incondicional, también puede darse de manera personal, donde la misma persona, si se ve con aprecio, cariño y respeto, puede impulsarle a seguir compartiendo sus experiencias y también en otros casos a recibir de forma positiva los comentarios que les hagan en la vida, como se puede ver en el siguiente fragmento, donde tras escuchar la retroalimentación de una compañera con respecto al tema de las virtudes y defectos que se revisaron tras una reflexión realizada en el taller, esta estudiante responde de la siguiente manera:

Sí, gracias A.A, fíjate que no lo había visto de esa manera, gracias por hacérmelo ver porque es verdad, soy una persona que me gusta dar, también me gusta recibir claro, pero si tengo \$2 pesos, si te sirven, te los doy, ahorita no puedo hacer eso y yo siento que me he vuelto egoísta en ese sentido [...] (C.A, S.7, 2021).

El aceptar el comentario de los demás, también demuestra que la confianza fluye tanto en la persona que realizó la retroalimentación como quien la recibe, esto brinda un reconocimiento personal de la participante con respecto a su forma de ser, pero dicho reconocimiento le ayuda a ser auténtica, esto le ayuda a escucharse a sí misma. Esta sensación de sentirse auténtico y sincero, puede alentar a la persona a seguir aprendiendo de sí misma y de los demás (Rogers, mencionado en Barceló, 2012), ya que puede identificar aquello que necesita ser trabajado en su proceso personal y reconocer aquello que debe ser apreciado en la misma persona, esto brinda confianza a sí mismo.

Junto con el reconocimiento, va el agradecimiento, este fue un elemento importante en el taller, el agradecer también afirma que la persona ha sido escuchada, apreciada y valorada, esto le motiva a seguir compartiendo como se puede ver en el siguiente fragmento, donde una estudiante agradece a una de sus compañeras sobre su experiencia con la pintura y que al inicio pensaba no seguir en el taller:

Yo te agradezco por todo lo que nos expresas, por ese miedo que afrontaste, todos somos buenos para algo y todos somos malos para algo, pero el punto es cómo vencemos esa barrera, entonces eres un gran ejemplo de cómo el quedarte a pesar de que tengas miedo de hacer algo, lo haces (C.A, S.7, 2021).

La estudiante comprende de forma empática el sentir de su compañera cuando inició el taller, de cuánto temor sentía al pintar y como el no darse por vencida le ayudó a continuar y darse una oportunidad en esta experiencia. Se puede ver como se da la valoración hacia esta compañera, cómo reconoce los recursos con los cuales promovió su crecimiento personal y artístico. Al demostrar el significado que adquiere para una persona este sentido de confianza, dota de calidez la relación entre personas, ya que se da una relación sin condiciones y de plena aceptación (Barceló, 2012).

Demostrar la confianza implica comunicar lo que se ha escuchado, percibido y comprendido de la experiencia del otro, por lo que es importante la comprensión empática, ya al entrar al mundo del otro, ha recolectado la información significativa que ha mostrado la persona y que es importante comunicar que se ha comprendido al otro.

Se puede concluir que la confianza es un tema importante de tratar, ya que no es fácil de alcanzar y que se le debe dar importancia en el desarrollo personal, ya que esta funciona como un motor que impulsa a las personas a creer en sí mismas y en los demás. Es fundamental tener presente que la confianza se va conformando de acuerdo con las experiencias de cada persona, su historia de vida y su manera de relacionarse con los demás.

Se ha observado a través de estas evidencias cómo el trabajo dentro de un grupo requiere crear un espacio de confianza, y que al darse esta, las relaciones entre personas fluyen de forma humana y orgánica, facilita la actividad a realizar y beneficia al autoconocimiento que va adquiriendo cada persona al verse vinculada y reflejada en el otro.

No hay que perder de vista las condiciones actitudinales para que se logre este espacio de seguridad, ya que la autenticidad contribuye a que se perciba y acepte al otro como es, la consideración positiva incondicional también nos conduce a la aceptación, pero desde el aprecio y la estima, donde no hay lugar a emitir juicios, sino que sea un espacio donde se pueden compartir las experiencias y por último, la comprensión empática, brinda no sólo acompañamiento, también es una forma de comunicación que le hace saber al otro, que no está sólo, que es comprendido y que la confianza puede seguir surgiendo. Vale la pena el comunicar lo que se va viviendo y sintiendo porque facilita el cambio y transformación que la persona busca en su interior, por lo tanto, el encuentro con el otro alimenta también la identidad que sigue conformándose (Barceló, 2012).

Así pues, la confianza crea un espacio de libertad, donde la expresión permite aflorar el potencial de cada estudiante para impulsarse, ya que, a través de la relación con otras personas, el/la alumno/a puede posicionarse para desarrollarse. Pero, para poder estar con el otro, también hay que estar consigo mismo, no olvidar atenderse y escucharse, ya que al estar bien consigo mismo, se puede estar bien con los demás y abrirse a la experiencia del otro, como mencionaba Rogers: “cuanto más grande sea la aceptación del otro, más nutritivo será la relación que se está creando con el otro, con lo cual se respetará a la persona, con sus condiciones, conducta o sentimientos” (Rogers, citado en Contreras, 2017, p. 35), esto implica un constante ejercicio ante las diversas relaciones

que tiene un estudiante universitario, como son las relaciones con la familia, amigos, compañeros, maestros, jefes, coordinador de carrera etc., todas y cada una de ellas requieren del manejo de la confianza, con lo cual podrá verse desde otras perspectivas que van sumándose a su personalidad.

4.2. El acompañamiento puede elevar la autoestima

Esta subcategoría muestra cómo el trabajar en un taller y en un grupo puede brindar el acompañamiento que se requiere para acceder y desarrollar la autoestima de los estudiantes universitarios. La *autoestima* es definida como la forma en la cual la persona se percibe y se valora así mismo, esto es responsable de la imagen que se tiene de sí mismo (Ubilla, 2012), forma parte de la conformación de la identidad del estudiante universitario, ya que le hace valorar sus habilidades y fortalezas, apreciar sus actitudes y conductas, así como la serie de decisiones que ha tomado en su vida.

En el transcurso de la carrera y con un ritmo de vida acelerado que conlleva una carga académica, el estudiante puede estar viviendo momentos de estrés y de conflictos, que le hagan dudar de sus capacidades y que esto debilite su autoestima, le hace desconfiar de sí mismo, y, por ende, también puede llegar a desconfiar de las capacidades de las personas que le rodean. Un estudiante con baja autoestima puede tener su autoconcepto distorsionado, puede ser indeciso e inseguro, puede sobreexigirse, tener miedo a fracasar, se le puede dificultar el externar lo que siente y también puede sentir la necesidad de ser validado o aprobado constantemente.

En cambio, un estudiante con alta autoestima tiene confianza en sí mismo, es consciente de sus virtudes y defectos, así como de sus límites y potencialidades, expresa con mayor seguridad sus emociones, tiene mayor certeza al momento de hacer toma de decisiones y está abierto a entablar una relación con las personas que están en su contexto (Ubilla, 2012). Como se mencionó en la subcategoría anterior, podrá desempeñar distintos roles en su vida y tener la capacidad de desarrollar más su autoestima al confiar en sus habilidades para desempeñarse en distintas facetas de su vida.

De forma particular, en el aspecto social, el estudiante universitario quiere ser escuchado, tomado en cuenta, saber que puede desarrollar habilidades sociales que le ayuden a verse y entenderse en esta dimensión social, pues empieza a valorar a las personas con quienes puede desenvolverse mejor y con cuales puede impulsar su potencial, así como identificar a estas personas le aprecian y le toman en cuenta, además de discernir con cuáles se identifica y comparten valores y perspectivas en común.

Al identificar con cuales personas puede impulsar su ser, sabe que tendrá un acompañamiento que le ayude a fortalecer su autoestima donde la empatía pueda florecer y con ello entablar una relación auténtica y nutritiva. Como se ha hablado en la subcategoría anterior, la presencia de la congruencia, consideración positiva incondicional y la comprensión empática, generan un ambiente libre y seguro, donde el acompañamiento puede darse y con ello, el estudiante podrá abrirse hacia su propio conocimiento y dejarse ver por los demás (Álvarez, citado en Contreras, 2017).

Esto lo podemos ver en las siguientes evidencias donde el acompañamiento fue un factor determinante para el funcionamiento de las dinámicas diseñadas, ya que al realizarse la pintura de forma individual, el compartir sus obras, experiencias y aprendizajes, crearon momentos donde las participantes se apoyaron, se impulsaron entre sí y acompañaron con su escucha activa, sus silencios respetuosos y con sus comentarios donde la comprensión empática fue palpable, con lo cual la confianza entre ellas fue creciendo en cada sesión.

El acompañamiento puede dar un espacio donde las personas pueden verse desde otra

perspectiva y detectar las necesidades o conflictos por tratar, esto se puede ver en el siguiente fragmento donde una estudiante refleja lo que ha escuchado de otra participante del taller al hablar de su pintura que plasma su autoconocimiento en un árbol (Imagen No.23):

El escucharlas cuando las dijiste a mí me hizo sentir mucho amor, no como una obligación de ser paciente, sino, escucho mucho amor, como si me la estuviera diciendo alguien como una invitación, entonces eso me hace sentir como la paciencia y el amor que me debo tener a mí [...] (A.A, S.7, 2021).

Imagen No.23



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

La participante aprecia el trabajo que ha desempeñado esta estudiante con respeto a su autoconocimiento, le muestra que la ha escuchado y comprendido, así mismo esto hace que también se comprenda ella misma. El darse cuenta desde la comprensión empática, favorece el desarrollo del potencial humano, ya que perciben las experiencias más significativas y favorecedoras en el camino del Desarrollo Humano (Contreras, 2017). Así, a través de este comentario, brinda validación a la persona que pintó el árbol, pero también se invita a sí misma a valorarse y tenerse paciencia, pues ha visto cómo en el caso de su compañera, el tiempo es un factor de estrés que le ha limitado a desarrollarse en otros aspectos de la vida.

El parafraseo y reflejo también se vuelven aliados del buen acompañamiento, ya que reafirma que la persona que ha compartido su sentir ha sido escuchado, comprendido y, por lo tanto, le da un sentido de pertenencia al grupo y que no está sola ante los momentos difíciles que puede presentar la vida. A continuación, se muestra el comentario

de una participante al escuchar la experiencia que ha vivido tras la pandemia y como afectó su autocuidado:

Lo que has hecho es verte a ti misma y ver cómo te sientes y explorar muchísimo más: `Híjole ahorita me estoy sintiendo así y necesito esto´, o caer en cuenta que ahorita a la gente la haces un poquito a un lado porque estás metida en ti, no sé hasta dónde te dejabas ti a un ladito, que te la pasabas viendo al otro y poco en ti (A.A, S.7, 2021).

Esta estudiante a manera de síntesis reúne los elementos más significativos que ha expresado su compañera, con lo cual valida su sentir ante este sentimiento que tiene hacia la gente y cómo se había olvidado a sí misma en el camino. El centrarse en el otro implica usar un lenguaje verbal y corporal que demuestra que se está apreciando de manera auténtica al otro (Barceló, 2012). De esta manera, la participante le hace ver su compañera el sentido que adquiere el tomarse en cuenta, darse un tiempo para sí mismo y valorar lo que quiere y necesita para alcanzar su desarrollo pleno como persona.

El acompañamiento también puede propiciar la autorreflexión, ya que, al escuchar la experiencia del otro, permite identificar partes de la personalidad que pueden ser trabajadas, como se muestra en los siguientes relatos, donde dos estudiantes reflexionaron sobre el árbol de autoconocimiento que compartió una participante (Imagen No.24):

A mí me hizo recordar una frase que me dice mucho mi mamá y mi papá que sí es cierto: `no hay mal que dure 100 años ni enfermo que lo padezca´, entonces salvo te mueres primero o se soluciona el problema. Me gusta decirme esto día con día. Espero de todo corazón llegar a ese momento que dice Y.A de atender problema por problema y ahí vemos cómo le hacemos, pues te felicito, qué padre llegar a ese punto (C.A, S.7, 2021).

Y.A, me quedo con lo que mencionas de soltar, creo que yo también me hago muchas bolas con esto de aferrarme a las cosas entonces me voy escuchándote: pues sí, no pasa nada, lo suelto. Me gustó mucho la frase que pusiste (A.A, S.7, 2021).

Para ambas participantes este árbol compartido las llevó a reconocer y apreciar el camino que han llevado para conformar la confianza en sí misma. Además, este aprendizaje lo ha podido compartir con el grupo, creando en las participantes una autorreflexión, que en el caso de la primera le hace ver desde otro enfoque los problemas y que estos pueden tener una solución y en la segunda participante reafirma cómo el aferrarse a ciertos problemas le ha hecho estancarse, por lo que también le brinda otro enfoque ante estos momentos de conflictos.

Desde esta perspectiva, un aprendizaje significativo puede darse cuando la persona se encuentra en un clima de seguridad y confianza en el grupo, le ayuda a seguir integrando nuevas ideas, sentimientos, acciones y experiencias, con lo cual promueve la autoestima, pues la persona se siente como un ser original, creativo y libre (Contreras, 2017). Así, la estudiante que realizó la pintura reafirmó su autoconocimiento con la compañía del grupo y los comentarios realizados por sus compañeras, esto también brindó áreas de aprendizaje para ellas, pues pudieron verse también desde la perspectiva de la participante. Es así como también ante la libertad de expresión simbólica, ayuda a

Imagen No.24



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

fomentar la creatividad (Rogers, 1964), con la cual el estudiante encuentros otros medios de expresión y aceptación personal. Como se ha mencionado anteriormente, el acompañar al otro implica tener presente la comprensión empática, esto lo podemos ver en los siguientes relatos:

A mí me pasó lo mismo que C.A al principio de la cuarentena, estaba acostumbrada a salir todos los días, o sea yo llegaba a mi casa, sólo a dormir y al día siguiente andaba en la calle feliz y los primeros 15 días, creo que fueron los más difíciles para mí,[...] Yo te entiendo perfectamente (Y.A, S.3, 2021).

Me sentí muy escuchada y comprendida por todas, el que me dijeran: “I feel you!”, o sea, es como no nada más yo lo vivo, otra también lo está viviendo, y es ahí también donde te sientes acompañada, sentí un cariño genuino[...] (C.A, S.7, 2021).

Esta comprensión beneficia a las personas para que puedan abrirse y expresarse, ya que, para hablar de sus sentimientos se necesita tener seguridad emocional, un cuidado desde la empatía y un respeto hacia los intereses y conflictos que esté experimentando la persona (Greenberg, citado en Contreras, 2017). La confianza se va construyendo, pero también se necesita de un salto de fe cuando se está en un grupo donde las personas se van conociendo por primera vez, por lo que se ha de manejar una actitud altruista, donde se puede dar una correspondencia positiva y constructiva, ya que esto beneficia al encuentro y conexión entre personas (Barceló, 2012).

En el caso de este taller, el grupo se fue conociendo gradualmente. Lo que benefició para que la empatía surgiera de forma más inmediata fue que todas las participantes se animaron a presentar sus pinturas, y estas al ser un punto de apoyo para expresarse, encontraron respeto, escucha y comprensión, como se puede ver en estas evidencias. Esto también motivó a aquellas participantes introvertidas a darse a conocerse, ya que al ver el ambiente del grupo y la confianza que fue creciendo, se animaron a compartir, así lo expresa una estudiante:

Ahorita que estoy escuchando a C.A y a cada una de las compañeras, sentía mucha nostalgia. Sí era como pensar que ya se va a acabar este

espacio y cuando estaba pintando y estaba escuchando la musiquita, ¡me da tanta nostalgia!, o sea, se me hacía bonito, pues para mí significó introducirme a un mundo desconocido y totalmente nuevo (RM.A, S.7, 2021).

Esta estudiante reconoció lo importante que es trabajar en un grupo y que este se haya realizado de forma amable, paciente y empática. Ya que el encuentro con los demás, es también un encuentro consigo mismo, ya que amplía la perspectiva de cómo se percibe uno mismo, se genera un espacio donde las personas se atreven a expresarse, ya que es un espacio sin juicios y que permite el crecimiento personal y social (Ubilla, 2012). Es así como también esta estudiante se sintió acompañada en cada cuadro que realizó, escuchada en cada momento que compartió y sintió el aprecio y paciencia por parte del grupo cuando compartió un momento difícil que vivió en su infancia, se sintió parte del grupo, de la dinámica y de la experiencia.

Como puede verse a lo largo de estas evidencias, las participantes desempeñaron también un rol como facilitadoras, ya que, al escucharse entre ellas, se acompañaban, comentaban, se motivaban entre ellas, también se retroalimentaban cuando experimentaban una dificultad para expresar o pintar. A través de esto la confianza aumentó y con ello la autoestima de las participantes, ya que pudieron aprender mucho de sí mismas y de las demás, ya que se dieron cuenta que todas han sufrido por el estrés, todas reconocieron sus virtudes y defectos, pero también descubrieron que tienen el potencial para desarrollarse tanto individual como socialmente. Es así como también cada persona puede comunicar lo que experimenta, esto va ligado con el relacionarse adecuadamente con los demás, con respeto, atención y comprensión, eso ayuda a contactar más consigo mismos y percibir como nos sentimos, qué pensamos, cómo nos tratamos y qué nos decimos a nosotros mismos (Jiménez, citado en Contreras, 2017).

En la vida de los estudiantes universitarios, la autoestima pasará por constantes cambios, pues ha de enfrentarse a grandes retos y dificultades, por lo que es importante no perder de vista la autoestima, ya que validarse es quererse y esto si es expresado a alguien más, puede potenciar el desarrollo de otra persona. Durante el taller cuando una participante expresaba sus sentimientos, momentos difíciles o logros, al finalizar daban

las gracias por escuchar y estar ahí, acompañando, como se habló en la subcategoría anterior, agradecer puede ser un elemento de confort, empatía y valoración personal, que va nutriendo la autoestima de la persona que se ha animado a compartir su mundo interior a los demás.

4.3. La empatía artística: otra forma de acompañar

En esta subcategoría se muestra cómo con el apoyo de las pinturas creadas por los estudiantes universitarios se puede llevar a un acompañamiento que estimule la empatía entre personas. Como se ha descrito anteriormente, la empatía conlleva percibir de forma correcta el marco de referencia interno del otro, destacando los significados y momentos emocionales y transmitirle la comprensión que se ha hecho hacia esta persona (Rogers, citado en Contreras, 2017).

En este taller pudo desarrollarse este sentido de empatía entre las participantes, con el apoyo de la pintura se pudo crear un vínculo con el cual se pudo explorar, simbolizar y comunicar aquellas necesidades que las estudiantes querían compartir, para ser escuchadas y acompañadas en el diálogo. Por lo tanto, las pinturas fueron un medio para expresar aquello que estaba oculto, o lo que no se ha reconocido o es difícil de comunicar, se vuelve un lenguaje cómodo con lo cual la persona se anima a salir de sus silencios para plasmar aquello que necesita tratar (Ayala, Kaplú, Lupidi y Poggio, 2016). Si bien, el comunicar humaniza a la persona pues se da a conocer ante los demás, muestra que tiene sentimientos y emociones, y que además tiene la capacidad para potenciar su propio Desarrollo Humano.

A través de la pintura se pudo dar otra forma de acompañamiento en el taller, de tal forma que, las experiencias son percibidas y comprendidas de forma visual a través de la empatía artística. Esta forma de acompañar al otro pudo ser posible gracias a las pinturas que realizaron las participantes en cada sesión, al tratarse un tema para fomentar el autoconocimiento, funcionó como un punto de apoyo, con un lenguaje claro, amable y artístico. En seguida se muestra cómo algunas participantes a través de la pintura pudieron tener un diálogo entre ellas, conocerse y reconocerse.

Se ha hablado de cómo la validación y apreciación hacia el otro enriquece la relación entre personas, con lo cual se puede establecer la empatía, tal como lo muestra el siguiente relato donde una participante expresó su perspectiva a partir de la pintura que realizó una participante: “yo veo el árbol muy frondoso, con un tronco muy firme. Me gustó mucho como escribiste las frases, [...] Escucharlas cuando las dijiste me hizo sentir mucho amor, no como una obligación [...]” (A.A, S.7, 2021).

Esta participante a través de la pintura reconoce el valor de sus frases para representar su autoconocimiento y cómo lo representa, ya que despertó en ella una sensación que le ayudó a conectar con la compañera en un sentido empático. La pintura puede fomentar la expresión, manejo de conflictos, puede funcionar para fines terapéuticos (Vanegas, González y Cantú, 2016). Al brindar un comentario lleno de aprecio, benefició al ambiente de trabajo y la relación entre compañeras al darse esta consideración positiva incondicional.

En otros casos, la pintura se vuelve un reflejo de los sentimientos, pensamientos y angustias, pero también se vuelve un puente para impulsar a las otras personas, como se puede ver en el siguiente fragmento, donde una participante, anima a una de sus compañeras tras sentir frustración ante una pintura que no le convenció y le comparte la siguiente frase: “A mí me parece que está muy padre tu pintura y yo no alcanzo a ver que se vea acuareleado, se me hace de verdad muy bonito” (RM.A, S.7, 2021). La empatía no quiere decir que siempre se estará de acuerdo ante lo que la otra persona diga, ya que esto puede ser una forma de engaño hacia el otro que no le ayuda a verse con claridad, distorsionando el autoconcepto. Por lo que es importante manejar una comprensión empática, ya que entre mayor sea la escucha empática, a la persona, le ayuda a comprender con mayor precisión sus propias experiencias (Barceló, 2012).

Por lo tanto, el comentario de esta participante fue con el fin de acompañar, pero retomando el término que usó su compañera como fue “acuareleado”, esto muestra que la ha escuchado, la ha comprendido y que reconoce su labor en la pintura, ya que, al no estar convencida de sus obras, el escuchar otro punto de vista, le puede ayudar a no sobreexigirse. Es así como también a través de la empatía artística se puede motivar al otro, esto lo podemos ver en la siguiente expresión: “Me da gusto de RM.A que dice que

ya hasta lo va a enmarcar y yo dije: ¡qué padre!” (C.A, S.6, 2021). Además de validar el logro de su compañera, esto le puede motivar a seguir pintando, ya que ha visto cómo la pintura le ayudó a alimentar su autoconocimiento, a reconocerse y sentirse apreciada por otras personas.

Las expresiones que sirven para clarificar o significar las experiencias, promueven el desarrollo del potencial de las personas, así mismo contribuye al autoconocimiento personal (Villarreal, 2019). Este tipo de expresiones como la que realizó esta participante también dan muestra del nivel de confianza entre compañeras y como esto crea un grupo en el cual cada persona siente que pertenece a un espacio, lugar, grupo y momento.

También se destaca cómo la pintura puede reforzar la empatía entre personas que ya se conocen, como en el caso de dos participantes que han recorrido juntas su carrera en la universidad. Esto lo podemos ver en los siguientes fragmentos que van vinculados a la imagen No.25, una de las participantes se expresa así de la otra, apoyándose en la experiencia que compartió su compañera con respecto al autoconocimiento plasmado en un árbol:

Imagen No.25



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Es una persona que se preocupa mucho por el otro, entonces esa frase del: `tú puedes´, es una frase que ella nos dice mucho en la escuela, para mí MA.A siempre fue un sostén en la universidad, [...]. Entonces su arbolito siento que es su familia: su hermano, su hermana, su hermana, ella y sus papás, como que también es su pilar su familia (C.A, S.7, 2021).

En este caso la compañera pudo ver a través de estos recursos una forma de interpretar que el árbol, donde además de mostrar su autoconocimiento, puede representar a su familia, la cual también es parte de su desarrollo e identidad, por lo que la comprensión se ha dado, pero el que se lo haya podido expresar con estas frases, le ha hecho sentir a la compañera que ha sido escuchada, comprendida y querida. Esto, también se ve reforzado en el siguiente fragmento:

Yo que conozco a MA.A, más de su personalidad, es totalmente ella, sabes que es ella, por todos los elementos que le agregé, o sea, es una persona de playa, de mar, de la naturaleza, ama el sol, y hasta por la imagen por la playera amarilla, le gusta así vestirse (CA.A, S.7, 2021).

Esta estudiante ha podido clarificar su comprensión empática a través de estas dos obras, ya que además de hablar de la personalidad de su compañera, la reconoce en su autorretrato (Imagen. No.25), con lo cual la congruencia está presente en esta participante, ya que ha manejado como distintivo el amarillo y lo usa como un símbolo, una forma de relacionarse con los demás y de mostrarse al mundo, al mismo tiempo, esta autenticidad es apreciada por su compañera. Como afirma Rogers, el clarificar el marco interno del otro, estar abierto a las experiencias, percepciones, sensaciones, significados y recuerdos que el otro le muestra y llegar a darle ver esta aceptación, sólo puede darse desde la empatía (Rogers, mencionado en Contreras, 2017). No se niega que existe el factor de la amistad, pero esta también fue creada con ayuda de la empatía. A partir de la observación de las pinturas, esta participante pudo reafirmar lo que conoce de su compañera, pero sigue impulsando su desarrollo desde esta comprensión.

La pintura al ser un medio de comunicación proporciona un lenguaje con el cual, las participantes se identificaban y fue un punto de apoyo para empezar a compartir las experiencias. Esto se puede ver en el siguiente comentario donde una estudiante retroalimenta a otra a través del autoconocimiento compartido en una sesión:

Imagen No.26



Fuente: participante en el taller Reconect-Arte.



Sí algo... algo que noté que nos decías que te gusta mucho usar los colores pasteles, o sea, y esta vez no, son pequeños cambios que tú puedes ir dando y a través también de la pintura, pues a través de la pintura nosotros liberamos muchas cosas y es por eso, que a muchas personas nos gusta pintar, [...] (C.A, S.6, 2021).

Tras resaltar el cambio que ha tenido esta compañera a lo largo del taller, le demuestra cuánto ha comprendido este camino que ha emprendido en la pintura, sobre todo su

camino en el autoconocimiento. Al emplear un medio artístico como es la pintura, se puede dar un medio donde se puede producir creativamente la expresión artística y así ahondar en el autoconocimiento al significar las experiencias (Villarreal, 2019). En la Imagen No. 26 se muestra una de las primeras y última realizada por la participante a la cual le realizan el comentario, dando ejemplo de que no sólo se dio un cambio de color, el cual es un factor que también habla de la personalidad de la estudiante, sino que también habla de cuánto ha crecido la confianza y autoconocimiento en ella, esto gracias al acompañamiento empático recibido.

La empatía artística puede motivar la apertura a escuchar otras perspectivas, que le permitan ver con mayor claridad su propio mundo interior, esto se puede notar en el siguiente fragmento donde una participante reflexiona sobre su inconformidad con respecto al autorretrato que pintó:

Que cómo voy, ¿verdad? No me gustó, lo quería hacer realista, nunca había hecho algo realista en acuarela. Como que me desilusioné, no sé, como dice V.A, a tí te va gustando y luego llega alguien y te dice: “¡pues como que no se parece”. ¡Híjole, me dio tanto coraje! casi lo quería romper y yo sí soy mucho de emociones. Me puse a pensar cómo lo que decía Y.A que no te pones a ver tus defectos físicos, o sea tampoco es ser egocentrista, pero a mí sí me gusta mucho la imagen que estoy interpretando aquí en la pintura, me caracteriza mucho, entonces al estarla pintando fue como que no me salió como yo la imaginé, o sea como que me frustré [...](C.A, S.6, 2021).

Esta estudiante al atreverse a compartir dicha frustración pudo sentir liberación personal por expresarlo, pero también le llevó a retomar los aprendizajes que obtuvieron algunas compañeras del taller con respecto a este tema del autorretrato, esto le da un momento para retomar las experiencias de otros y ver cómo fue su propia experiencia. Como mencionaba Rogers, al sentir la satisfacción al comunicar su propia realidad, también expresa su verdadero yo, que se vuelve un momento muy auténtico, espontáneo y vivo (Rogers, mencionado en Barceló, 2012).

Es así como, al animarse o atreverse a comunicar aquello que incomoda, molesta o altera al estudiante, le da la oportunidad de ser honesta consigo misma, validar los aprendizajes de sus compañeras y así valorar también su propio proceso y aprendizaje, esto también le llevó a verse con mayor libertad donde el sobre exigirse no le brinda ni tranquilidad ni aprendizaje personal.

Escuchar los aprendizajes y experiencias de otros se vuelve otra forma de observarse a sí mismo, dando una nueva perspectiva personal y social, ya que pueden ver como otras personas también enfrentan retos, dificultades, obstáculos, con lo cual se puede acompañar empáticamente al otro y humaniza el momento, como se puede observar en el siguiente fragmento donde otra participante también reflexiona sobre sus aprendizajes con el tema del autorretrato:

He cambiado en estos dos años mi forma de pensar para bien, más tranquila, más relajada, con más soltura en cualquier tipo de cosas que haga, también es como un: `Bueno, hoy estoy muy estresada pero ya mañana veo que hago´, o sea, ya no darle tantas vueltas a los problemas, porque también eso es un defecto que yo tenía, no sé cómo explicarlo y como C.A dijo, pues tienes tus defectos pero también tienes una virtud, o sea que van de la mano y creo que eso es algo muy interesante que también no me había dado cuenta y que ahora valoro más mis virtudes porque sé que con eso puedo sacar adelante todo lo demás y la frase que yo puse es la de: `es un mal día no una mala vida´(Y.A, S.7, 2021).

En este caso, también esta estudiante retoma un aprendizaje que obtuvo una de sus compañeras cuando se habló de las virtudes y defectos que se perciben, esto le llevó a valorar su proceso de crecimiento personal. Esto muestra que el trabajar en un grupo, donde se puede compartir, asimilar y reconocer las experiencias de otros, conduce a la persona a focalizarse en su expresión creativa y emocional (Villarreal, 2019). Por consiguiente, la confianza es vital en el grupo, ya que compartir quiénes son y cómo han vivido las experiencias, se vuelve muy nutritivo, pues se puede conocer y aprender mucho del otro, como se puede percibir en el siguiente relato, cuando una estudiante retoma los aprendizajes significativos de sus compañeras con el tema del autorretrato:

Sí me quedo con un aprendizaje del autorretrato, por ejemplo, veo a RM.A y a Y.A que ellas le tomaron como un impacto todavía más fuerte y me pongo a reflexionar, con V.A decía lo del cabello que es más oscuro este, o también Y.A decía mi cabello, es más oscuro. Y cómo través de estos pequeños cambios nos transformamos totalmente, o sea nos transformamos con el cabello rojo, verde, azul, amarillo, estas pequeñas pautas te van transformando tu forma de ser, tu forma de verte (CA.A, S.7, 2021).

Las obras pictóricas pueden mostrar una posible respuesta ante un momento difícil, pero más allá de eso, genera un diálogo simbólico con quien observa la obra, creando un sentido y conocimiento personal (Ayala, Kaplú, Lupidi y Poggio, 2016). Es por esto por lo que la participante significa su experiencia a través de la apreciación que tiene de los aprendizajes de sus compañeras, esto lo interioriza y lo integra a su propio aprendizaje, con ello generando un descubrimiento personal, donde ella percibe que se puede transformar, que tiene la capacidad para hacerlo, pues ve cómo otras participantes pudieron dar un giro a sus autorretratos y con ello tener un autoconocimiento cada vez más alimentado y fortalecido.

La retroalimentación también es clave en la empatía artística, ya que, entre las participantes, se facilitaban una a la otra al momento de compartir sus experiencias y encontrar un sentido a estas, como se puede ver en el siguiente fragmento, donde una estudiante retroalimenta el autorretrato de una de sus compañeras de taller, imagen No. 27:

Imagen No.27



Fuente: participante en el taller Reconnect-Arte.

Yo le quería comentar algo, creo que rescatas rasgos muy tuyos, yo sí te veo con ojos grandes, tus cejas son muy bonitas, muy perfiladitas y tu cabello se nota muy largo, oscuro, entonces me gusta la forma en la que tú te interpretas, por ejemplo, yo lo traté de hacer un poco más realista, pero a mí me gustó esa parte que tú le diste, como un estilo más abstracto como Pablo Picasso y eso me agrada (CA.A, S.7,

2021).

El tema del autorretrato no es fácil, pero no es imposible, ya que implica confrontarse a sí mismo, en ese caso la estudiante que realizó este autorretrato comentó cuán difícil fue este tema, ya que no buscaba que se viera realista en técnica, sino llegar a representar su forma de ser, ya que ella percibe que su rostro es serio, más no quiere decir que ella sea seria, por lo que buscó marcar más la sonrisa. Al comentar esto, la estudiante C.A, le comentó como percibía su pintura, pero haciendo énfasis en áreas que la misma participante que realizó la pintura comentó también al compartir su pintura, por lo que escuchar de forma plena y comprometida, fortalece la retroalimentación, con lo cual el respeto y aceptación se da de forma más amplia (Contreras, 2017).

Es así como las pinturas se vuelven un catalizador del autoconocimiento, donde la persona puede explorarse desde su propia experiencia, pero esta se significa también al momento de compartir, de ser escuchado y que se haya mostrado comprensión de lo que la persona compartió, la retroalimentación reafirma la comprensión empática.

Se puede determinar cuán fundamental es escuchar y acompañar al otro, pues puede facilitar el aprendizaje que requiere para potenciar su desarrollo personal, además, a través de estas experiencias mostradas en estas evidencias se puede notar el impacto que generan las pinturas, ya que tienen su propio lenguaje y conduce a la persona a reconocerse (Villarreal, 2019). Esto como se ha mencionado facilita el encuentro con el otro y se vuelve terapéutico ya que facilita el autoconocimiento.

La empatía artística se volvió una gran aliada al momento de compartir las obras, ya que dota de confianza el ambiente de trabajo, se respetaron las experiencias y aprendizajes que cada participante alcanzó, se volvió un medio eficaz para las participantes introvertidas, pues al animarse a expresarse se encontraron acompañadas y comprendidas.

En varios casos, el escuchar y retroalimentar las experiencias de las participantes, pudieron dar otro significado y valor a sus propias experiencias, con lo cual varias participantes se validaron, pudieron apreciar su crecimiento personal y reconocer sus habilidades, ya que más allá de aprender a pintar, es aprender a conocerse a sí mismo a través del arte. Este al ser un punto en común en las participantes del taller, las unió en esta actividad que encontraron interesante, relajante y nutritiva para el conocimiento

personal, además es forma de mostrar comprensión empática a través del color, la forma y el acompañamiento.

Conclusión

En esta categoría se ha hecho énfasis de cómo el estudiante universitario ante el reto de desempeñar distintos roles en su vida requiere tener una autoestima fortalecida, ya que esta seguirá sufriendo cambios de acuerdo con las situaciones que se enfrenten en la vida, ya que el estrés y la carga académica puede resultar desbordantes para algunos estudiantes, esto puede crear dudas sobre ellos mismos y sobre su capacidad para salir adelante.

Es por ello por lo que, estimular la confianza en sí mismos y en los demás puede fortalecer su autoestima y se vuelve un factor importante en el autoconocimiento que puede lograr el estudiante (Ubilla, 2012). Es importante tener en cuenta que el encuentro con otras personas alimenta el autoconocimiento, dando a conocer a la persona sus habilidades sociales, personales, expresar aquello que tienen en común con otras personas, también cómo su relación puede impulsar el desarrollo de los demás y cómo esto también le da información de sí mismo para seguir potenciando su Desarrollo Humano. Se requiere de condiciones que faciliten dicho encuentro como el ser auténtico, tener consideración positiva incondicional y comprensión empática, estas condiciones crean el ambiente de seguridad para que las personas que estén en contacto pueden compartir, escuchar y comprenderse desde la empatía.

La confianza puede ser difícil de obtener en algunos casos o con algunas personas, pero como se ha mostrado en las evidencias de este taller, el abrirse a la experiencia y entrar al mundo del otro puede traer mucho conocimiento no sólo del otro, sino también de sí mismo. Es fundamental mostrar al otro que está siendo escuchado y comprendido, ya que esto fortalece la relación entre las personas (Barceló, 2012) y de este modo, estar con el otro puede curar heridas, descubrir habilidades y reconocer fortalezas.

Al ser un taller de siete sesiones, fue vital proporcionar el espacio para el acompañamiento, pero también la forma en la cual el grupo respondió fue lo que impulsó el taller, ya que todas las participantes compartieron sus experiencias a través de las

pinturas, pero también pudieron experimentar la empatía que necesitaron para identificar sus momentos de estrés desde una visión más relajada, donde al ver que no fluía alguna pintura o situación, sabían que podía tenerse paciencia y comprensión y que además se sentía parte de un grupo ante una situación difícil creada por la pandemia.

El taller funcionó como un espacio donde podían hablar con libertad de aquello que les molestaba, que les motiva en la vida, de la manera en que se perciben como personas en este tiempo que se requiere mantener distancia, mientras que el contacto con otras personas fortalece la autoestima. Por esto se resalta el valor del acompañamiento, que va desde escuchar, observar, percibir y retroalimentar al otro, este acompañamiento impulsa a muchos estudiantes a seguir adelante con sus estudios, pues saben que cuentan con alguien que les va a escuchar, atender, comprender y motivar como se puede ver en una evidencia donde una estudiante valora que su compañera estuviera impulsándola en la carrera con palabras de aliento y comprensión empática.

Pareciera que escuchar es una labor fácil de hacer, pero esto implica un respeto hacia la persona que está expresando, también conlleva manejar silencios, donde la persona tenga oportunidad de escucharse, darse tiempo y asimilar lo compartido antes de escuchar los comentarios de los demás (Barceló, 2012). Escuchar requiere de la paciencia de ambas partes, de quien expresa y quien escucha, es un proceso que no puede acelerarse y que ayuda a ambas partes, pues van aprendiendo mutuamente en este encuentro.

El comunicar también es parte importante del acompañamiento, que este se dio de manera verbal y visual, acompañadas de sus pinturas creó una empatía artística, donde además manejar lineamientos artísticos para crear las pinturas, fue más allá de ellos, ya que junto con las pinturas venía acompañada de un relato que reforzaba o clarificaba lo que cada participante quería transmitir, por lo que las pinturas se convirtieron en grandes recursos para que las participantes compartieran sus experiencias.

Cada una de las experiencias que se generaron en el taller, tuvo como fruto un aprendizaje, el cual también fue compartido, además de nutrir el autoconocimiento de la persona que compartía, brindaba una perspectiva nueva a las demás, mostrando distintas formas de ver una situación, momento, sentimiento o sensación. Compartir

conlleva a confrontar miedos, frustraciones y enojos que puede impedir el poder expresarse, pero al generarse un ambiente de confianza, estas barreras pueden ser derribadas, ya que los seres humanos al estar incompleto psicológicamente hablando, requiere cargar con los recursos que le pueden ayudar a potenciar su desarrollo personal (Ubilla, 2012).

Se puede concluir que el estudiante universitario, además de contar con sus propios recursos personales, requiere de otros que partirán de su relación con otras personas, ya que puede verse desde otras perspectivas, así mismo, encontrará consuelo y ánimo en algunas relaciones, otras le ayudarán a ser auténtico pues puede mostrar cómo es una persona en realidad y en otros casos puede ayudar en el tratamiento de heridas emocionales creadas en otras etapas de su vida.

El estudiante requiere de compañía para sentirse motivado, valorado y querido, por ello, la confianza es un elemento por cuidar y promover, ya que esto lleva al estudiante a ser empático no sólo con sus compañeros, sino también para otras personas como son la familia, amigos, pareja, etc. Esta empatía compartida facilita que el estudiante sea más sociable, con apertura amplia y fortalece la confianza en sí mismo, que en sí es el motor que le llevará alcanzar sus metas para tener un Desarrollo Humano pleno.

CAPÍTULO VIII. CONCLUSIONES

8.1.CONCLUSIONES GENERALES

Este apartado da cuenta de las conclusiones finales. En las siguientes líneas se reflexiona acerca de los resultados y el cumplimiento del objetivo general de este proyecto, el cual estuvo orientado a que los estudiantes universitarios por medio de la pintura puedan reconocer sus habilidades y capacidades que faciliten su autoconocimiento para afrontar situaciones de estrés. Es preciso apuntar que, en el proceso de este trabajo, fue necesario reconocer algunos aspectos cuando se habla de los estudiantes universitarios, esto para comprender sus necesidades, así como la manera en que viven y sienten en esta etapa de su vida. Se trata de los siguientes:

-En este período están estudiando una carrera y continúan conformando su identidad, ya que le van sumando las experiencias que van viviendo durante su etapa formativa escolar.

-Experimentan una serie de eventos que activan el estrés, lo cual les puede crear bloqueos mentales y emocionales que no les permite desenvolverse en su vida, estos bloqueos pueden crear estragos en la autoestima del estudiante, ya que le hace dudar de sus capacidades para desarrollarse académica y personalmente.

-Es vital promover la confianza, autoestima y el autocuidado en los estudiantes universitarios, ya que al estar afrontando una serie de retos y confrontando las situaciones de estrés que van surgiendo en su vida académica, se desconectan de sí mismos por priorizar sus estudios universitarios antes que su desarrollo personal.

-Los estudiantes universitarios necesitan tener medios de expresión, que les ayuden a explorarse, dar nombre a aquello que experimentan y poder comunicarlo, ya que esto además de ayudarles a liberar tensión, les hace validar sus experiencias, con lo cual pueden ver con claridad el camino a seguir para atender sus necesidades y potenciar su desarrollo personal.

-Los estudiantes universitarios además de vivir estrés académico, pueden estar viviendo distintas formas de estrés ocasionado por conflictos familiares, de pareja, laborales y personales, esto los lleva a desarrollar diversos roles en su vida. La comprensión de estos

roles les da la capacidad de desarrollarse en distintos ámbitos en la vida, esto activa su tendencia actualizante y, por consiguiente, impulsará su autoconocimiento.

-Los estudiantes que se detienen a apreciar y validarse desde su nombre propio, nutren su autoestima y con ello obtienen acceso a su autoconocimiento, brindándoles un proceso reflexivo acerca de su historia de vida, cualidades, defectos, limitaciones, necesidades, aficiones y temores, esto les permite ver su capacidad para seguir trabajando en sí mismos.

Al tomar en cuenta estos datos se puede determinar lo fundamental que es promover el autoconocimiento en los estudiantes universitarios, ya que al redescubrir quiénes son, podrán ver sus habilidades y fortalezas, además de detectar aquellos obstáculos que no les dejan avanzar en su crecimiento personal. Al tener en claro esto podrán hacer frente al estrés que experimentan durante sus estudios académicos.

A lo largo de las categorías, se detectaron tres nodos principales que dan muestra de los hallazgos encontrados en dicha intervención, estos van enfocados a reconocer cómo la pintura se volvió un puente entre los sentimientos de los estudiantes y la expresión de los mismos, con lo cual, además de detectar sus propios recursos y encontrar diversas formas de alimentar su autoconocimiento, pudieron tomar conciencia de cuán importante es tomar en cuenta la conformación de la identidad, en el crecimiento de la autoestima y fomentar el autocuidado.

Los nodos que se desglosan en este apartado son:

-El autoconocimiento de los estudiantes universitarios a través de la pintura

-El estrés como una constante en la vida de los estudiantes universitarios

-La empatía artística como aliada en el Desarrollo Humano en los estudiantes universitarios.

El autoconocimiento de los estudiantes universitarios a través de la pintura

Como se ha mencionado en el apartado de resultados, la pintura se transformó en un medio de exploración personal, donde los estudiantes reconocieron su propio potencial, ya que a través de la pintura encontraron un lenguaje visual con el cual pudieron externar

sus ideas, sentimientos y emociones, teniendo así otra forma para la comprensión, con lo cual se autoconocieron desde una visión artística y humana.

Es así como se estableció una forma de comunicación consigo mismos, empleando las pinturas como reflejos de sí mismos. Por medio de la pintura observaron las distintas facetas que tienen, las diversas habilidades que poseen y pudieron detectar aquellos obstáculos que no les permiten avanzar en su desarrollo personal.

Para iniciar el camino hacia el autoconocimiento, es fundamental tomar tiempo para reflexionar qué se vive y cómo se vive la experiencia, por ello es esencial escuchar al cuerpo, pues este manifestará cómo vive la experiencia el estudiante universitario, qué le dice de sí mismo y qué aprendizaje puede obtener de este. Es importante no reprimir lo que el cuerpo trata de comunicar, ya que envía información que puede ayudar al estudiante a tomar decisiones que le ayuden a afrontar futuros conflictos o momentos de estrés que esté viviendo.

Tomar conciencia de esta percepción facilita que el estudiante se entienda y procure su autocuidado, ya que reconocer y comprender los sentimientos que se despliegan de las experiencias, le otorga un nombre a aquello que siente, dándole también un significado que le lleva a aprender de estas experiencias, sobre todo le hace ver lo primordial que es conectarse consigo mismo. Al dar tiempo a dicha conexión, impulsa al estudiante a buscar un medio para expresar lo que ha descubierto, por lo que plasmar la experiencia en una obra pictórica muestra cuánto sabe de sí mismo, cómo se percibe, qué necesita trabajar y qué herramientas personales posee para seguir trabajando en su crecimiento personal. Plasmar la experiencia se convierte en un medio para canalizar y expresar de forma creativa lo que va experimentando, se va reconociendo a través de la pintura, le da una visión nueva de sí mismo, donde no se enjuicia, sino, más bien lo orienta hacia una aceptación positiva incondicional propia.

Expresarse a través de la pintura le motiva a crear su propio código para comunicar sus vivencias, ya que la pintura al aportar una serie de formas, colores y texturas le da la libertad al estudiante de crear sus propias combinaciones, símbolos y metáforas, con las cuales, además de sentirse identificado, le aporta fluidez a su expresión y desarrollo como persona. Se destaca que la pintura es un lenguaje ideal para los estudiantes introvertidos,

ya que además de ayudarles a explorar sus sentimientos, les da un punto de apoyo para expresar aquello que con palabras les resulta difícil, incómodo o inseguro de hacer.

El trabajar con un lenguaje pictórico facilita al estudiante a emprender un viaje a su autoconocimiento y que a raíz de los temas: el autorretrato y los colores, se pudo profundizar en las experiencias que llevaron a los estudiantes a conectar consigo mismos. Ante el tema del autorretrato, fue esencial realizar un análisis personal, donde los estudiantes revisaron sus virtudes y defectos, estos en el plano del autorretrato se tradujeron como luces y sombras, ya que estas conforman y describen tanto el interior como exterior de la persona.

El reconocer estas luces y sombras, lleva al estudiante a confrontarse con aquello que distorsiona su autoimagen, pero en el transcurso de esta reflexión, se percataron de la capacidad que tienen para cambiar el significado de los defectos o sombras, ya que, al ver una luz o virtud, esta va acompañada de una sombra que permite observar con claridad quiénes son. De este modo, los estudiantes realizaron un tejido de su identidad, donde alternaron sus luces y sombras para verse desde una visión humanista y compasiva. Aprender de estas sombras les puede ayudar a brillar, les otorgó una apertura a la aceptación y validación personal, ya que van reconociendo sus triunfos, pero también las batallas a las cuales se han enfrentado en la vida se dan cuenta de las heridas que tienen y cuanto necesitan por sanar.

El autorretrato es una ventana hacia el autoconocimiento, ya que más allá de retratarse físicamente, es representar ese conocimiento que se tiene de sí mismo, esta pintura se vuelve una evidencia de este conocimiento y aceptación personal. Pintarse a sí mismos, llevó a los estudiantes universitarios a recordar momentos de su pasado, descubrir habilidades nuevas, indagar y seguir conformando su identidad, además de que, ponerle alma y cariño al autorretrato, es otra forma de quererse y acompañarse en este autoconocimiento. Para algunos estudiantes, el autorretrato representó un reto por el aspecto técnico, pero al hacerse énfasis de que se buscaba expresión y no precisión, los liberó de esta tensión, se permitieron experimentar y enfocarse en sí mismos, plantearse en una realidad y contexto actual.

El segundo tema que aportó al autoconocimiento de los estudiantes a través de la pintura fue el empleo de los colores, estos al producir sensaciones visuales, forman parte de las experiencias humanas, pues van ligadas a una sensación, sentimiento, recuerdo o momento significativo en sus vidas. Cada color va sujeto a la percepción, historia de vida y la serie de experiencias que va adquiriendo el estudiante a lo largo de su vida. Es así como forman parte del lenguaje visual que están empleando para expresarse de forma auténtica y congruente.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la intervención, para algunos estudiantes el color les ha impulsado en su desarrollo personal, ya que permite que afloren sentimientos, pues hay colores que motivan, tranquilizan, clarifican y hasta puede contribuir a sanar heridas del pasado. Los estudiantes universitarios aseguran que hay colores con los cuales se identifican o les proporciona la forma de expresar quiénes son, transmitir su estado de ánimo o bien comunicar una idea, ya que hay colores que transmiten energía y alegría, reflexión y paciencia y otros que pueden representar dolor o tristeza.

El estar consciente del valor que adquiere el color para cada persona es sustancial para el autoconocimiento, ya que, al ser una forma visual de representar el sentir de una experiencia, también dota de reflexión interna a quien emplea el color, pues refuerza el porqué de su selección, qué quiere comunicar y qué aprende de ello, ya que el color es un poderoso factor emocional en la vida del estudiante.

Si se revisa el significado y uso de cada color en el área de arte, diseño, arquitectura, etc., se revela un canon que va acorde con cada área, en psicología pasa igual, cada color tiene un vínculo con la personalidad y actitudes de la naturaleza humana, pero más importante aún, el estudiante tiene el poder y la libertad de dotar de significado a los colores que emplea.

Como se pudo conocer en las evidencias de la categoría 2, para una participante el color morado le transmite tristeza y angustia, esto ligado a un suceso que tuvo en su infancia, para otra participante el color lavanda que es un color asociado al morado, le transmite paz y limpieza, esta participante emplea el color lavanda pues le da seguridad, mientras que a la otra participante este color tiene un significado negativo. Se puede afirmar que cada color tiene connotaciones positivas y negativas, pero estas están asociadas a la

historia de vida de cada persona, pero este valor que le atribuye cada persona ayuda a fijar y significar aquellos hallazgos que hacen de ellos mismos y cómo esto forma parte de su identidad.

Quien encuentra connotaciones positivas en los colores puede atribuirle bienestar, porque dichos colores les transmiten unas sensaciones de satisfacción, confort y seguridad. Quien percibe los colores de manera negativa es importante indagar de dónde y cómo surgió esa interpretación, ya que puede dar información de una necesidad o conflicto por trabajar, lo cual, sigue beneficiando y nutriendo al autoconocimiento, pues le lleva al estudiante a comprender ese evento o suceso que vivió y que le llevó a dar un significado negativo. Se puede conocer mucho de una persona a partir de los colores que selecciona ya sea para representar o usar en su vida. Más aún, la persona puede conocerse a partir del valor que adquiere el color para sí misma.

A raíz de esta conexión consigo mismos a través de sus pinturas, se pudieron detectar también tres factores que aportan al autoconocimiento: la sobreexigencia, la tendencia actualizante y cómo salir del área de confort para potenciar el Desarrollo Humano en los estudiantes universitarios. La sobreexigencia en la vida de los estudiantes, es una realidad que no se le ha dado el valor o peso necesario para tomar conciencia de ello, ya que, al estar bajo una serie de tensiones y estrés durante la formación universitaria, hay estudiantes que se exigen más allá del potencial que poseen, lo cual incrementa de forma notoria el estrés académico.

Se considera fundamental que el estudiante haga una pausa al sentir este tipo de estrés, ya que puede reflexionar acerca de cuánto le afecta esto en su desempeño académico y personal. Esta sobreexigencia puede tener diversos orígenes, desde tener un patrón creado en el plano familiar, temor a fallar, inseguridad de la toma de decisiones etc., pero el sobreexigirse puede disminuir la autoestima del estudiante, con lo cual su autoconcepto se puede encontrar distorsionado, en consecuencia, la percepción de sí mismo puede estancarse, pues no percibe con claridad sus habilidades o capacidades.

Las participantes en este taller pudieron expresar el estrés que viven a raíz de la sobreexigencia. Esta, fue percibida con mayor claridad en las primeras pinturas que se realizaron en el taller pues, ante el temor de fallar técnicamente en la pintura, sintieron

que no tendrían la capacidad para pintar o lograr transmitir la idea que querían representar, por lo que buscaban perfección y no expresión. Pero al avanzar en el taller y hacer énfasis en la expresión, la parte técnica pasó a otro plano, dejando paso a la experimentación y exploración personal, con lo cual, varias estudiantes se dieron cuenta que, al soltarse con la técnica, logran verse desde un marco amable y paciente, donde podían ser ellas mismas en la pintura.

También comprendieron que sobreexigirse puede dañar su salud emocional y física, ya que ellas mismas eran su propio juez, porque no aceptaban errores, solo la perfección estaba permitida. Desbloquearse de la sobreexigencia permite al estudiante autorregularse, lo ayuda a seguir conociéndose a sí mismo, pues sabe que seguirá enfrentándose a momentos de estrés, pero que al comprender de dónde surgen estas sensaciones puede hacer uso de sus recursos para afrontarlos.

Durante el taller también se reconoció el valor de la tendencia actualizante, donde al descubrir sus recursos, pueden desarrollar aquellas herramientas que les impulsen, esto requiere también de la aceptación personal, ya que el apreciar su proceso, les motiva a seguir trabajando en su transformación personal. Para que se dé dicho cambio los estudiantes han tenido que salir de su área de confort, ya que, durante su proceso personal, ellos mismos han creado un espacio donde sienten seguridad, conocen bien sus fortalezas y habilidades, pero el mantenerse mucho tiempo en este espacio, puede limitarles a experimentar y expandir sus perspectivas de sí mismos y de la vida.

Por esta razón, es importante motivar a los estudiantes a salir de su área de confort, lo cual no es fácil, pero el aventurarse y experimentar cosas nuevas, les permite descubrir nuevas habilidades en sí mismos que les ayuden a crecer personal y emocionalmente, les ayuda a afrontar el miedo ante lo nuevo y, por lo tanto, a no sobreexigirse, pueden autorreflejarse en todo aquello que hagan, pues están abiertos a las nuevas experiencias que les ofrece la vida.

En las evidencias de la categoría 2, los estudiantes universitarios pudieron vencer el miedo a la pintura, que fue el elemento nuevo por conocer, pudieron verse a través de sus obras, a validar y significar las experiencias. Estos autorreflejos al ser formas de diálogo consigo mismos, les motivó a cobrar conciencia de aquello que estaban ocultando

y lo transformaron en una metáfora visual que les brindaron una visión nueva de sí mismos y donde la tendencia actualizante puede desarrollarse con amplitud. Por lo tanto, salir del área de confort implica confrontarse a sí mismo, requiere paciencia, autocompasión y comprensión, pues puede enfrentarse a momentos difíciles o dolorosos de su vida, pero es necesario voltear a verse desde otra visión, donde al retarse a sí mismo, puede llevar a descubrir un lado más auténtico y humano.

La pintura se vuelve un elemento que humaniza a las personas, les permite reconocer sus sentimientos y emociones, les hace ver sus capacidades y dificultades, pero sobre todo ver que en ellos mismos reside las herramientas para procurar su propio bienestar.

-El estrés como una constante en la vida de los estudiantes universitarios

En los resultados se dio cuenta de cómo el estrés acompaña a los estudiantes durante su formación académica, por lo que el no poner atención o significarlo puede traer problemas en su bienestar personal, el cual les proporciona una sensación de tranquilidad y estabilidad que les impulsa a esforzarse en cada ámbito de su vida, tanto académica, personal, laboral y familiar.

Es por ello que, como parte del autoconocimiento en los estudiantes, es importante destacar que el estrés académico es el que está más presente en los estudiantes, no se niega que pueden existir el estrés laboral y familiar, y que esto pueden combinarse con el estrés académico, pero este último fue el más mencionado durante el taller y que las estudiantes han notado que bloquean su desarrollo personal, ya que este estrés les lleva a percibir de manera negativa las demandas de su tiempo y contexto, por lo tanto les hace perder el control de su proceso formativo ya que les lleva a sobreexigirse, además afecta su confianza, pues les hace dudar de sus capacidades, en consecuencia, afecta su autoestima.

Es primordial recurrir de nuevo a la escucha del cuerpo, pues este es un buen receptor de las experiencias y en el este caso del estrés, la mayoría de las participantes detectaron que el estrés se manifiesta primero en la cabeza, creando migrañas y otras dolencias, para otras participantes el estrés se manifiesta en el cuello, espalda, manos y el estómago. Por lo que poner atención a estas señales, conduce al estudiante a

comprenderse, asimilar, confrontar y trabajar aquello que le estresa. Este autoconocimiento del estrés alienta al estudiante a ser consciente de su autocuidado, le facilita reconocer sus recursos en las situaciones de conflicto y en un futuro, prevenir aquellos momentos que le pueden activar el estrés.

Por esto, se reconocen tres factores que activan el estrés en los estudiantes, el principal está vinculado al tiempo, ya que, al no tener el control sobre este, genera incertidumbre porque no le alcanza para terminar tareas o actividades ligadas a la universidad. Además, surge el temor de no tener tiempo para sí mismos.

Se considera vital cambiar la concepción del tiempo, pues al saber que no pueden detenerlo, ayudar a los estudiantes a hacer una pausa en su vida y reflexionar sobre cómo optimizar su tiempo en beneficio de su formación personal y así valorar el tiempo desde otra visión. Otro factor que activa el estrés es la frustración ante algo que no sale como lo planearon, esto se puede percibir como algo común en la vida de un estudiante pues está aprendiendo cosas nuevas para su formación, sin embargo, es esencial comprender esta frustración ya que es una respuesta ante el temor de fallar, miedo a que se le juzgue o peor, que se enjuicie a sí mismo ante las cosas que no salen como se estimaron. Es fundamental ver desde otro ángulo a la frustración y transformarla en aprendizaje, ya que conduce a repasar el proceso y detectar que pueda cambiar o mejorar y aceptar que se sigue aprendiendo en este camino de ser persona.

Por último se encuentra el estrés creado por la pandemia, es algo fuerte e importante de vigilar en los estudiantes universitarios, ya que al imponerse como medida de seguridad el no tener contacto físico con los demás y mantener un cierto nivel de aislamiento, desató una serie de reacciones psicológicas que afectó los estados de ánimo de los estudiantes, causando cambios de humor, reacciones de enojo, tristeza, abandono, miedo y frustración, pero también afectando la salud física, el rendimiento académico, trastornos de sueño y de concentración, pero sobre todo afectando la autoestima de varios estudiantes, ya que les hizo desconectarse de sí mismos y de los demás, por lo que el aislamiento era más palpable para algunos, mientras que otros les llevó a buscar alternativas para sobrellevar estas consecuencias de la pandemia.

Ante las diversas opciones para afrontar este estrés, se manejaron las siguientes medidas: dormir adecuadamente, emplear hábitos de estudio efectivos, organizar su tiempo, así como darse un tiempo para sí mismo, buscar grupos de apoyo o expertos en el área de psicología y tener un pasatiempo. Este último como recurso productivo y nutritivo, facilita la reconexión personal por ser una actividad elegida por la misma persona y que va acorde con su experiencia y momento que vive, además, todo pasatiempo tiene un efecto terapéutico, que brinda estabilidad, crecimiento personal y autorreflexión, como se puede ver en el caso de la pintura ante los resultados vistos en las categorías.

En el transcurso del taller se realizaron diversas obras que proporcionaron a los estudiantes un espacio de tranquilidad, donde pudieron liberar el estrés a través de la pintura, a canalizar la tensión, atribuirle un significado nuevo con lo cual puedan aprender de estas experiencias. Por lo que plasmar estas experiencias de estrés, puede clarificar la percepción del estudiante ante estas situaciones, le lleva a enfocarse en sí mismos y encontrar sus propias respuestas. Es así como, la pintura adquiere este significado terapéutico para los estudiantes, pues es un respiro que le lleva a tener conexión consigo mismo.

-La empatía artística como aliada en el Desarrollo Humano de los estudiantes universitarios

Hasta el momento se ha hablado de cómo el propio estudiante ha emprendido un viaje personal hacia su autoconocimiento, sin embargo, al realizarse la intervención en un taller, se obtuvo un hallazgo que enriqueció dicho proceso, este fue recorrer este camino acompañado de un grupo. El trabajar con personas con las cuales se comparte intereses y gustos en común, aporta mucho al ambiente de trabajo, donde se espera que esté presente el respeto, la confianza y la seguridad. Al tener un ambiente adecuado la empatía puede brotar y afianza esta atmosfera de seguridad y confianza entre los participantes del grupo. Con esto es posible promover un acompañamiento que potencie la autoestima y autoconocimiento en los estudiantes universitarios.

Se ha de recordar que la empatía es una actitud que facilita penetrar en el mundo del otro, comprenderlo y expresar dicha comprensión a la persona que decidió mostrar su

mundo a los demás. Es por esto por lo que, el estudiante que muestra su mundo lo hace desde un rol generador positivo, ya que este al ser el de mayor autonomía y desarrollo, le brinda la confianza para relacionarse con los demás. Además de entrar al grupo con un rol fortalecido y nutrido con sus propios medios, el acompañamiento puede fortalecer el rol social que el estudiante necesita tener presente cuando conforma su identidad, ya que puede aprender de los demás, verse reflejado en otros y sentirse comprendido por el grupo, esta comprensión también nutre su validación personal.

Por consiguiente, la empatía requiere de la confianza que se pueda dar dentro del grupo, fortalecer la confianza en los demás no es fácil ni instantáneo, sobre todo en tiempo de pandemia puede resultar un poco complicado, ya que al vivirse un tiempo de aislamiento, la desconfianza hacia el otro puede darse de manera espontánea, por lo que la construcción de la confianza puede llevar tiempo, más no es imposible, estará unido a la disposición que tenga el estudiante de darse a conocer a los demás y cuan dispuesto esté a comprender las experiencias de los demás.

La confianza interpersonal puede crear un ambiente seguro para acompañamiento, ya que al emplearse las tres condiciones actitudinales con base en el ECP los cuales son la autenticidad, consideración positiva incondicional y la comprensión empática, la confianza puede crecer tanto a nivel personal como colectivo. Al emplear estas actitudes beneficia en la apreciación que se tenga hacia el otro, generando así un espacio donde la calidez y la paciencia puedan aflorar.

Durante el taller surgieron tres constantes que sustentaron la empatía en el grupo: 1) compartir, 2) reconocer, 3) agradecer y comunicar. El estudiante que comparte su experiencia es porque siente la confianza para hacerlo y porque se ha generado el ambiente seguro para hacerlo. No se ha de olvidar que cuando se escucha empáticamente al otro, se debe poner su marco de referencia entre paréntesis, ya que así se puede escuchar activamente, sin que corra riesgo el mundo personal de quien escucha. El reconocimiento va ligado la consideración positiva incondicional, esta puede darse de manera individual y colectiva, pero el recibir reconocimiento por parte de otras personas, se percibe el cariño y respeto, con lo cual el estudiante puede impulsarle a

seguir compartiendo su mundo. Y, por último, el agradecer y comunicar, dos elementos ligados para transmitir al otro la gratitud y aprecio tras haber compartido sus experiencias.

Al dar gracias, se reconoce la valentía del otro y a la vez se le da validación, con lo cual la persona que compartió siente que su autoestima crece. El por comunicar este agradecimiento, también impulsa a otros a compartir dentro del grupo, vale la pena expresar lo que se vive y siente, ya que esto facilita el cambio o transformación que la persona busca en su interior, por lo que el encuentro con el otro alimenta a la conformación de la identidad del estudiante universitario.

Se considera importante emplear reflejos y retroalimentación cuando se está en un grupo, ya que los reflejos muestran cómo se puede percibir a sí mismo desde la visión del otro, con ello le ayudará a profundizar en su autoconocimiento. El sentirse auténticamente reflejado, da una sensación de alivio y motiva a la persona a seguir explorándose. En cuanto a la retroalimentación, esta reafirma la comprensión empática que se le da a quién comparte, le hace saber que le ha escuchado y comprendido, pero además le acompaña en su experiencia. Estos dos elementos fueron empleados por las participantes del taller, ya que este fue un modo de facilitar la vivencia de los demás.

Un ambiente de seguridad y confianza en el grupo permite que brote la empatía, y a la postre, surge la empatía artística, la cual se volvió otra forma de acompañamiento. El estudiante al realizar de forma individual su obra y luego compartirla al grupo, no sólo muestra una pintura, sino las experiencias y aprendizajes que fue obteniendo, de manera que, se volvió el medio para comunicar sentimientos, simbolizar sus experiencias, y así crear un diálogo no sólo entre el estudiante y la obra, sino también un diálogo con las personas con las cuales se comparte la pintura.

Esto creó momentos donde las participantes del taller se sintieron apoyadas entre sí, impulsándose y motivándose, proporcionando un acompañamiento a través de la escucha activa, silencios respetuosos, comentarios y retroalimentación que daban muestra de la comprensión empática, acompañada de la confianza ya que esta fue creciendo en cada sesión. Así mismo, el compartir las pinturas llevó a las estudiantes a confrontar miedos, frustraciones y enojos que bloqueaban la expresión de las emociones,

pero al vencer esta barrera, descubrieron en la pintura una forma de comunicación noble y honesta.

A lo largo del taller las estudiantes pudieron sentir esa comprensión empática a través de las pinturas, pues por medio de los reflejos, parafraseo y retroalimentación se le pudo comunicar al otro que estaba siendo acompañado en su experiencia. Esta forma de acompañar se apoyó también en los elementos artísticos que empleaba cada estudiante, como fue el manejo del color, que varios coincidieron en aquel color que les da confianza, alegría o que les trasmite tristeza o miedo, también el ver la forma en la cual cada estudiante interpretó su estrés a través de la pintura, hizo que varias participantes coincidieran que el tiempo es un factor que estresa y en el tema del autorretrato, al ser un tema de gran reto y confrontación personal, varias estudiantes validaron las obras de las demás al reconocer la valentía ante esta confrontación, apreciar los elementos de destaque de cada autorretrato y compartir este mismo camino por crear esta pintura, sabían que no estaban solas y que se acompañaban en este proyecto.

Las pinturas se volvieron símbolos de triunfos, batallas y descubrimientos personales, es por ello por lo que se volvieron catalizadores del autoconocimiento, ya que el estudiante se explora desde su propia experiencia, pero las significa y resignifica al momento de compartirlas con los demás. Al recibir la retroalimentación por parte de las demás participantes, las alumnas se sintieron comprendidas desde la empatía. La empatía artística dota de confianza el ambiente de trabajo, conduce al respeto de las experiencias y aprendizajes que cada persona va adquiriendo.

Otros beneficios de la empatía artística es que motiva al estudiante universitario a escuchar otras perspectivas que le ayuden a percibir mejor su propio mundo, le ayuda a conocer mejor la historia de vida de los demás, estimula la paciencia hacia los demás y hacia sí mismo, le vuelve un ser más sociable, con una apertura más amplia de sí mismo y de los demás. El estudiante necesita compañía para sentirse motivado, valorado y querido, por eso la confianza debe cuidarse y promoverse, ya que la empatía puede surgir no sólo con sus compañeros de clase, sino también con sus amigos, pareja, familia etc., lo vuelve no sólo en un ser productivo, sino un ser amable consigo mismo y con los demás.

Para concluir, se puede afirmar que la pintura impulsó el autoconocimiento de los estudiantes universitarios, les hizo ver sus capacidades para crecer y ser la persona que buscan ser, además se pudo ver otra dimensión de la pintura, pues implica al inicio un trabajo personal, pero también tiene la flexibilidad de formar un trabajo colaborativo, donde al trabajar dentro de un grupo, conocerse y compartir sus experiencias a través de la pintura, generó esta empatía artística que facilitó el desarrollo del rol social de los estudiantes, completando cada vez más su autoconcepto, permitiéndole saber cómo es, cómo se percibe, cómo se acepta y cómo puede seguir desarrollando su potencial.

Es importante promover el autoconocimiento del estudiante universitario en sus distintas etapas de su formación, pues como se ha mencionado anteriormente, la identidad no termina de conformarse en una etapa, sino que se alimenta de las experiencias y aprendizajes que va obteniendo el estudiante a lo largo de la vida.

En cuanto a los resultados del taller, las participantes lograron un cambio de percepción de sí mismas, donde se sorprendieron al verse en otro contexto como es el lado artístico, que además de tener la capacidad para pintar, tienen la capacidad de conocerse a sí mismas y promover su propia transformación personal, la pintura además de dar un tiempo de meditación personal para la participantes, les da otra forma de observarse, comprenderse y quererse, se dieron cuenta que en sus manos está la oportunidad de ser mejores cada día hasta lograr sus metas personales, esto también les muestra que en los momentos de estrés tienen las habilidades para afrontarlas, trabajarlas y sumarlas a su autoconocimiento, el cual fue creciendo a lo largo del taller, pues pudieron ver su lado humano, compasivo y resiliente.

8.2. Aportes hacia el Desarrollo Humano

En este apartado se hablará de tres aportes que brinda esta intervención en el campo del Desarrollo Humano, con base a los resultados obtenidos, estos son: 1) la construcción de la confianza como elemento base para una intervención, 2) el acompañamiento, visto desde tres perspectivas y 3) la pintura, como una ventana al autoconocimiento.

1) La construcción de la confianza como elemento base para una intervención

Se ha mencionado en el apartado de resultados lo fundamental que es crear un ambiente seguro y confiable para que una persona pueda compartir su mundo interior a los demás, además de que se requiere de las tres condiciones actitudinales con base al ECP para crear este ambiente, como son la autenticidad, la consideración positiva incondicional y la comprensión empática, estas ayudan a crear este espacio donde el respeto, calidez y escucha activa pueden darse.

También es importante considerar que cuando se inicia un trabajo en grupo o que implica relacionarse con otras personas para realizar alguna actividad, es necesario construir la confianza, ya que no hay que dar por hecho que está ahí o que se dará de forma espontánea. La confianza personal e interpersonal requieren construirse desde la primera sesión, no es una labor sencilla, requiere dedicación, paciencia, tolerancia y escucha activa por parte del facilitador, ya que, desde este rol, se procura generar este ambiente, pero también generar consciencia de cuán importante es la confianza en el Desarrollo Humano.

Al inicio, puede sentirse que la confianza es como dar un salto de fe, sobre todo cuando no se conoce a los integrantes del grupo. En este caso de la intervención, el aceptarse a sí mismo y a los demás, va impulsando la confianza dentro del grupo, es por ello por lo que construir esta confianza puede asegurar fluidez en las actividades, mejorar la relación con los demás y lograr las metas que se propongan.

No debe olvidarse que la confianza no sólo se fomenta al inicio, esta debe ser una constante en cada sesión, esto asegura que esté presente en cada momento e impulse el desarrollo personal y social de los estudiantes. La confianza parece ser un concepto que está ya presente en la vida del estudiante universitario, sin embargo, se considera esencial, significar lo que representa la confianza para el estudiante, ya que cada uno lo percibirá de formas distintas, además de que tendrán una confianza construida con base a sus experiencias, historia de vida y momentos que va viviendo y que le llevarán a seguir trabajando en su propia confianza.

2) El acompañamiento, visto desde tres perspectivas

Como otro fruto de la intervención, fue el acompañamiento desde los lentes del Desarrollo Humano, se ha podido ver a la largo de las evidencias, la manera en que el acompañamiento dentro de un grupo trajo consigo un gran apoyo para el autoconocimiento en los estudiantes.

Se puede destacar en primer lugar el acompañamiento que se brinda desde la perspectiva de la facilitadora, quien es profesora y pintora. Esta formación de la facilitadora contribuyó al desarrollo de las actividades y facilitó el acompañamiento desde una visión más completa, humana y artística a los participantes del taller. Esta visión multidisciplinaria aporta diferentes formas de apoyar a los estudiantes universitarios, ya que se impulsa el desarrollo personal de cada uno, se muestra la manera de trabajar con una serie de técnicas y, además, al tener conocimientos en el área de pintura se puede fomentar el desarrollo de la empatía artística, pues se emplearon como medio las pinturas creadas para acompañar al otro. A través de analogías, metáforas y empleando un lenguaje pictórico se pudo retroalimentar y reflejar aquellas ideas y sentimientos que el estudiante expresaba, con el fin de mostrar empatía, escucha atenta y comprensión.

El segundo acompañamiento fue el brindado entre compañeros. Este grupo estuvo conformado por siete participantes donde se logró un ambiente de confianza y desempeñaron un rol como facilitadoras, pues se acompañaban, se escuchan, retroalimentaban y se motivaban entre ellas. Además, en cada sesión, los agradecimientos fueron clave para este acompañamiento, ya que, al terminar de compartir una pintura o experiencias, agradecían el tiempo y la escucha activa, esto humanizó el espacio y la forma de estar con el otro.

Y finalmente, el acompañamiento creado por la pintura, donde surge la empatía artística, ya que este acompañamiento se puede ver desde la visión individual, donde cada estudiante al crear su pintura, recorría un camino donde la reflexión y autocompasión fue posible, por lo que el estudiante se acompañaba así mismo a través de la pintura, funcionando esta como reflejo donde podía verse de forma auténtica, honesta y humana, donde no se juzgaba así mismo, sino más bien le daba una imagen de quien es y quien busca ser en la vida.

También el acompañamiento dado por la pintura se dio desde una visión colectiva, donde los estudiantes además de compartir sus pinturas compartían sus experiencias, su mundo interior y sus sueños, por lo que el acompañar al otro desde esta empatía artística dotó al estudiante del espacio que necesitaba para explorarse, expresar aquello que requiera comunicar y así, verse desde la perspectiva de los demás. El acompañamiento es una necesidad humana que requieren los estudiantes durante su formación académica, ya que les impulsa, motiva y los lleva no sólo en centrarse en su carrera, sino también en su crecimiento como persona.

3) La pintura, como una ventana al autoconocimiento

Como último aporte al campo del Desarrollo Humano está la pintura, que además de ser un medio noble de expresión humana, también es una ventana por la cual el estudiante puede verse desde otra perspectiva, ya que le permite conocerse y reconocerse, descubrir habilidades y fortalecer su autoestima. A lo largo del taller se pudo percibir que cada pintura cuenta un momento, una experiencia, un recuerdo y un sentir que es plasmado en una obra pictórica, llevando al estudiante a ver aquello que desconocía, ignoraba o que no sabía cómo abordar.

La pintura puede tener un efecto terapéutico, pues ayuda a los estudiantes a relajarse y conectar consigo mismos, esto les da un espacio, un momento que solo es de ellos, para ellos. Este tiempo de reflexión que aporta la pintura, es el respiro o pausa que muchos estudiantes buscan, pero también puede retar al estudiante a explorarse a través de este medio, a algunos los llevará confrontarse, a otros a salir de su área de confort y para otros tantos, les resultará un medio para autorreflejarse y así ver cómo pueden potenciar su desarrollo, cómo afrontar el estrés y cómo encontrar un bienestar personal.

A través del lenguaje creado por los colores, formas y texturas, le da herramientas al estudiante una forma de externar aquello que quiere atender o reconocer, se puede decir que la persona que busca trabajar su autoconocimiento por medio de la pintura, es como verse a sí mismo como un lienzo en blanco, donde conforme se va reconociendo las virtudes y defectos, capacidades y limitantes, se va agregando formas que le representan, colores que expresen el sentir y aplicar texturas y marquen énfasis en aquello que se reconocen, por lo que el estudiante es como una pintura en constantes

cambios y ajustes que a veces le llevará corregir parte de sí mismo, pero que esto forma parte también de la identidad.

8.3.Propuestas de mejora para futuras intervenciones

Basado en los resultados obtenidos en este taller aplicado a este grupo de estudiantes universitarios es importante estar atentos a las necesidades que presenten los grupos que se vayan conformando, pues estas pueden cambiar de acuerdo con el contexto y situaciones que se estén viviendo en ese momento, con lo cual se pueden hacer ajustes de forma oportuna. Las propuestas están relacionadas con:

- La duración del taller, ya que este se contempló 7 sesiones, la sugerencia es manejar 9 sesiones, ya que así se puede dar más tiempo para la realización de algunas pinturas, pues se percibió que en la sesión 3 cuyo tema fue “Encontrándome en el color” y sesión 5 “Autorretrato, ¿cómo me veo o cómo me interpreto? , requirieron más tiempo, ya que se repartía la sesión, en un tiempo para meditar y reflexionar, otra parte para compartir la experiencia, después plasmarla en una pintura y al final compartir la experiencia obtenida a partir de la pintura. El tiempo no parecía suficiente para estos pasos y para que todas las participantes alcanzaran a compartir, por lo que agregar más sesiones, puede beneficiar a que se dé tiempo suficiente para la expresión y pintar con calma, ya que esto contribuye a que el estudiante puede explorarse y vivir la experiencia.
- Otra propuesta es cuidar el número de participantes, se recomienda un máximo siete participantes para optimizar el tiempo para la atención de cada uno y que tenga tiempo suficiente para su expresión personal.

REFERENCIAS

- Andrade,V; Pereira, J; Costa,F; Engracia, J; Antunes, E y Cardoso, R (2021). Salud mental de los estudiantes universitarios durante la pandemia de CONIV-19. Rev baiana. V.35, (1-15). En <https://web-b-ebsohost-com.ezproxy.iteso.mx/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=940c50a5-ed35-4cc5-861d-a1ffeeb090f9%40sessionmgr102>
- Arbeláez, J; Ramírez, M y Arroyave, E. (2011). El concepto de lo bello y el uso del arte como mecanismo de afrontamiento del estrés en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*. (3) 79-90. En <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497856286006>
- Ávila, N. (2013). Un modelo de Integración de arte y salud en España: El proyecto curArte I+D. *Hacia la Promoción de la salud*. (18)120-137. En <http://web.b-ebsohost.com.ezproxy.iteso.mx/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=820e63ff-ea1c-4fd2-b1b1-d0ab917d3fd6%40pdc-v-sessmgr02>
- Ayala,C; Castro, V; Kaplú, I; Lupidi,V y Poggio,C. (2016). Autoconocimiento: la elipsis en el arte. 1-5. Repositorio Institucional de la Universidad de la Plata. Ponencia publicada. Consultado el 5 de septiembre de 2020. En <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/56967>
- Barceló,T. (2012). Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea comillas*. Vo.70, (136), 123-160. En <https://jesuitas.lat/uploads/las-actitudes-basica-rogerianas-en-entrevista-de-relacion-de-ayuda/TOMEU%20BARCEL%20-%2020012%20-%20ACTITUDES%20BSICAS%20ROGERIANAS%20EN%20LA%20ENTREVIS TA%20DE%20RELACIN%20DE%20AYUDA.pdf>
- Bennet,R.(2008).Autoconocimiento, En <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=V3ktAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=concepto+de+autoconocimiento&ots=ig1iDD8y9E&sig=4c5ZLZ5u6sNTUbg7hpHSbG9yhFM#v=onepage&q=concepto%20de%20autoconocimiento&f=false>

- Berrio Rojas, Z; Castaño Arroyave, M.C; Correa Londoño, D; Jaramillo Estrada, J.C; Londoño Arredondo, N.H y Rivera Morales, D. P. (2015). Prevención de la depresión y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Psicología e Saúde*. 7(1) 47-55. En http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/3200/3/Prevencion_Depresion_Ansiedad_Rivera_2016.pdf
- Bivián, P. y Reyes, L. (2020). Significado psicológico de confianza en México. *Informes psicológicos*. Vol.20 (2),107-118. Recuperado de <https://web-a-ebsohost.com.ezproxy.iteso.mx/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=10&sid=77a15549-0a12-4615-98b1-a88eb4a317aa%40sessionmgr4008>
- Camats, (2015). *Autorretrato: la mirada interior*. (Tesis doctoral). Barcelona, España. En <https://ddd.uab.cat/record/148783>
- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. En *Rev. Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*. Vol. 2. No.2. (Pp. 22-51). Recuperado de <http://www.extension.fmed.edu.uy/sites/www.extension.fmed.edu.uy/files/La-met>
- Cárcamo, H. (2005). Hermenéutica y análisis cualitativo. En *Cinta de Moebio*, 23, 204-216. Santiago de Chile. <https://www.moebio.uchile.cl/23/carcamo.html>
- Contreras, C. (2017). *Contacto con emociones y sensaciones: un camino para dotar de sentido a la expresión creativa* (Trabajo de obtención de grado). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, México. En <https://rei.iteso.mx/handle/11117/4344>
- Domínguez, M.(2018-2019). El arte como camino de individuación y autoconocimiento. *Taula, quaderns de pensament* (47)31-46. En <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7003381>
- Edwards, B. (2004). *El color. Un método para dominar el arte de combinar los colores*. Barcelona, España. Editorial Urano.

https://www.researchgate.net/publication/262048605_Introduccion_al_analisis_de_datos_en_investigacion_cualitativa_concepto_y_caracteristicas_I

Goñi, E., Fernández, A., e Infante, G. (2012). El autoconcepto personal. Aula Abierta. Vol.40 ,(1), 39-50. En <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3791853>

Guadiana, L.(2003). Las artes expresivas centradas en la persona: un sendero alternativo en la orientación y la educación. Entrevista a Natalie Rogers. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607404120030002000108-183.

Hernández, R. (2014). Metodología de la Investigación. Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Herrán, A. (2004). El autoconocimiento como eje de la formación. Recuperado de [file:///C:/Users/dic19/Downloads/17125-Texto%20del%20art%C3%ADculo-17201-1-10-20110602%20\(1\).PDF](file:///C:/Users/dic19/Downloads/17125-Texto%20del%20art%C3%ADculo-17201-1-10-20110602%20(1).PDF)

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. (2020). Comunicado Número 1. Medidas preventivas ante el Coronavirus. Recuperado de https://www.iteso.mx/web/general/detalle?group_id=19552179#:~:text=Frente%20a%20la%20recomendaci%C3%B3n%20que,a%20la%20modalidad%20en%20l%C3%ADnea.

Izquierdo, A. (2005). Personalidad: aproximación teórico-práctica a algunos de sus conceptos y sistemas psicológicos constituyentes. Revista de Psicología y educación. Vol.1, (1), 181-202. En <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/12.pdf>

Lazarus, R. (s.f). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. En <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433015235.pdf>

Lozano, J (1999). Historia del arte. México. Editorial CECSA.

Marcus, J. (2011). Apuntes sobre el concepto de identidad. Revista Sociológica de Pensamiento Crítico. Vol. 5, (1), 107-114. En <http://www.intersticios.es/article/view/6330>

- Lietaer, G. (1997) Capítulo 1: Autenticidad, congruencia y transparencia. En Brazier, D. (1997) Más allá de Carl Rogers. PP. 25-42. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Martínez, M. (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. *POLIS, Revista Latinoamericana*, 5 (15). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/305/30517306009.pdf>
- Mearns, D. y Thorne, B. (2003). Capítulo 10. **Supervisión** en la terapia centrada en la persona: facilitación de la congruencia (Elke Lambers).
- Mejía, J. (2011). Problemas centrales del análisis de datos cualitativos. En Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social. 1(1), 47-60.
- Méndez, I.G. (2005). El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona. Recuperado de <http://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/613/014600s.pdf?sequence=1>
- Meroño, J.(2002). Autoconocimiento y terapia a través de la pintura. Recuperado de <https://sermasyo.com/autoconocimiento-terapia-pintura/>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Pacheco, G. (1993). La intervención comunitaria. Espacios de expresión y cambio social. En *Rev. Renglones*, No. 26. Pp. 14-19. Tlaquepaque, Jalisco. Recuperado de https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/1575/26_renglones26eltemagerardopacheco.pdf?sequence=2
- Pascual, I. (1999). La edad de la Paciencia. *Revista Escena*.(55-56), 1-3. En <http://parnaseo2.uv.es/Ars/autores/Pascual/obras/edadpaciencia.pdf>
- Problematizar. (s.f). Recuperado de <http://etimologias.dechile.net/?problematizar>

Rogers, C. (1964). El proceso de convertirse en persona. Buenos Aires, Argentina: Paidós. Décima segunda reimpresión, 2016.

Rogers, C. (1982). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Buenos Aires, Nueva Visión.

Rogers, N. (1993). The Creative Connection: Expressive Arts as Healing. Palo Alto, EUA: Science and Behavior Books

Sassenfeld, A y Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de Psicología*, 15(1), 91-106. DOI:10.5354/0719-0581.2006.17146 En:

<https://enfoceseducacionales.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17146>

Solana, M. (2019). Estrés y vida estudiantil. Recuperado de https://www.iberopuebla.mx/noticias_y_eventos/noticias/estres-y-vida-estudiantil

Vanegas, M; González, M y Cantú, R .(2016). Regulación del estrés y emociones con actividades gráficas y narrativa expresiva. *Revista de Psicología*. (34) 293-312. En <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/14940/15475>

Uvilla,R.(2012). Guía de apoyo Psicológico para universitarios. En <http://www.kuhne.cl/libros/Guia-3-Apoyo-Psicologico-2012.pdf#page=61>

Vanaershot, G. (1997) Capítulo 2: La empatía como proceso dinamizador de los diversos microprocesos dentro del cliente. En Brazier, D. (1997) Más allá de Carl Rogers. PP. 47-66. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Vanegas, M; González, M y Cantú, R .(2016). Regulación del estrés y emociones con actividades gráficas y narrativa expresiva. *Revista de Psicología*. (34) 293-312. En <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/14940/15475>

Vargas, I.(2018). La ansiedad y el estrés ataca a 30% de los universitarios de nuevo ingreso. Recuperado de <https://expansion.mx/carrera/2018/11/09/la-ansiedad-y-el-estres-ataca-a-30-de-los-universitarios-de-nuevo-ingreso>

Vived, E. (2011). Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación. En <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tYT1DAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=concepto+de+autorregulaci%C3%B3n&ots=cYdbEsTTfX&sig=F-rNANImVgdGfjmlLCFRjs23WZs#v=onepage&q=concepto%20de%20autorregulaci%C3%B3n&f=false>

Villarreal, J. (2019). *El desarrollo humano y la expresión artística: Una experiencia de emociones y conocimiento personal* (Trabajo de obtención de grado). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, México. En <http://hdl.handle.net/11117/6144>

Zárate, N; Soto, M; Castro, M y Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la alta tecnología y la sociedad*. Vol. 9, (4), 92-98. En <https://web-b-ebsohost-com.ezproxy.iteso.mx/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=940c50a5-ed35-4cc5-861d-a1ffeeb090f9%40sessionmgr102>

ANEXO 1. Diseño del plan de Intervención

Nombre del taller: Reconnect-Arte

Descripción

El taller busca impulsar a los estudiantes universitarios a potenciar su desarrollo humano con ayuda del autoconocimiento a través de diversos ejercicios pictóricos que despierten la creatividad y la forma de percibir y expresar sus sentimientos, con esto lograr encontrar herramientas que les ayude a afrontar el estrés y la ansiedad que viven en este período de formación académica. Dicho taller contempla emplear distintas técnicas que ofrece la pintura con acuarela al ser una forma de pintura flexible, accesible para todo público y ofrecer alternativas para experimentar con el color y las formas. También contemplar emplear recursos que faciliten el proceso de cada ejercicio, así como la reflexión y retroalimentación de cada trabajo por medio de la guía de la facilitadora.

Justificación

Tras analizar este tema con detenimiento y con la intención de impulsar el desarrollo personal en los estudiantes universitarios, el enfoque está situado en emplear la pintura como un medio para impulsar el autoconocimiento.

En la experiencia como docente se ha podido observar el efecto que causa la pintura en estos estudiantes, sobre todo, tomando en cuenta que la clase que se imparte es para estudiantes de todo el campus a nivel licenciatura, por lo que se presentan jóvenes de carreras de contaduría, psicología, derecho, ingeniería, diseño, nutrición, negocios etc., esto vuelve nutritiva la clase ya que se percibe mayor diversidad de puntos de vista y no sólo esto, se ha podido distinguir cómo varios alumnos que han elegido la clase con la intención de tener algo distinto a sus carreras, descubren que pueden desarrollar su potencial en otras esferas de su vida como es el mejorar sus relaciones interpersonales con compañeros de escuela o trabajo, tener mayor conexión con la familia, y en el aspecto emocional poder expresar sus sentimientos, por lo que no sólo adquieren una habilidad artística, sino también su capacidad para reconocerse a sí mismos y poder estar con los demás.

Por lo tanto, este tema tiene un gran vínculo con el Desarrollo Humano, ya que la pintura al ser una forma de comunicación visual fomenta en el estudiante encontrar los elementos que mejor lo ayuden a expresar lo que está viviendo cada día. El estudiante universitario empieza a abrir su percepción y se permite vivir la experiencia de tocar sus sentimientos, a explorar su capacidad de actualizarse cada día y darse cuenta de que es el dueño de su guión de vida, lo impulsa a encontrar su propio camino para tener un desarrollo personal pleno. Además, para varios de ellos el pintar adquiere un significado diferente, para algunos es un momento de paz, de desahogo, de meditación y reflexión personal donde se detienen a ver cómo están, ya que algunos se concentran en alcanzar la estética que ofrece la pintura, otros buscan más la experiencia que les da el hecho de aplicar color en una hoja, o bien, ver cómo el pincel se desliza para crear formas.

Así que, viendo este tema desde el Desarrollo Humano, el estudiante podrá vivir, reconocer y trabajar sus sentimientos, en consecuencia, su autoestima. Reconocerá las habilidades que puede desenvolver, podrá darle nombre a lo que siente y podrá mirar desde otra perspectiva los conflictos a los que se enfrenta y mejorará su relación consigo mismo. Por estas razones es pertinente este tema, ya que ofrece a los alumnos un espacio para que ellos se puedan desconectar de lo demás para reconectarse consigo mismos, por esto el objeto de intervención es el autoconocimiento, ya algunos alumnos están descubriendo quiénes son o bien cómo pueden llegar a ser ellos mismos, así que la pintura podrá facilitar a los estudiantes a encontrar un sentido a sus vidas, a identificarse como personas únicas, dignas y libres, serán capaces de ser conscientes de su existencia y circunstancias, sobre todo apreciarán la sabiduría orgánica, la cual les impulsará a desarrollar su potencial.

Es así como, los beneficios de la pintura en el autoconocimiento llevan al alumno a tener un proceso de reconocimiento, le puede llevar a validar la experiencia del otro, aceptarse incondicionalmente, crear empatía y ser congruente consigo mismo y los demás (Rogers, 1982). Para algunos alumnos la pintura se ha vuelto una forma de reencuentro con la familia, han expresado como la pintura abre vías de comunicación con los papás y hermanos, ya que la familia también acompaña a estos jóvenes en sus pinturas, algunos

pintan regalos para la familia, otros para recordar a los familiares fallecidos o bien validar lo que siente también la familia.

También debe considerarse que para encausar al estudiante por el camino del autoconocimiento, es necesario un buen desempeño en la facilitación, aportar un clima de confianza y seguridad en el aula, contribuir mi paciencia y calma, además de aplicar las tres actitudes del enfoque centrado en la persona que son: la escucha y la empatía, la consideración positiva incondicional y la autenticidad o congruencia del facilitador, ya que aportando esto, ayudará al estudiante a sentir confianza y podrá abrirse a la relación interpersonal y a la experiencia de tocar sus sentimientos y reconocerlos.

Diseño manejado en cada sesión del taller

Plan de Trabajo	Taller Reconnect-Arte	Taller Autoconocimiento artístico
------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Modalidad:	Virtual
Dirigido a:	Estudiantes Universitarios
No. De Participantes:	



Fecha:	16 de febrero de 2021
horario:	4 a 7 pm
Duración:	3 horas
Tema:	Introducción al taller y bienvenida
Técnica:	Acuarela
Plataforma:	zoom

Estructura de la sesión:
-Bienvenida, preguntar el cómo se sienten en ese día
-Explicación del tema y recursos a emplear
-Explicar los objetivos de las actividades
-Dar tiempos para reflexionar sobre los procesos y productos de las actividades
-Cierre. Cómo se van y como se sienten .

Objetivo General
Que los estudiantes se den cuenta como a través de una ejercicio relajante y sencillo pueden expresar mucho, a través del color o las formas y que se descubran a través de esta pintura

Sesión #1

1a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	materiales
		10 minutos de tolerancia para el ingreso de la sesión	10 min		
Bienvenida y explicación del Taller.	-Crear ambiente de trabajo seguro y confiable -Dinámica para conocernos entre nosotros	-Presentarme y presentar a Ale (co-facilitadora)	20 min	Generar paciencia y tranquilidad para iniciar las actividades y aumentar la buena escucha	-libreta y pluma
		-Conocer el estado de ánimo de cómo ingresan los participantes. Saber qué esperan del taller y que no les gustaría que pasara. -Dinámica para conocer al grupo y que se conozcan entre ellos (dinámica para que el grupo se conozca)	20 min		
			Total: 50 min		

2a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	materiales
Explicación de las técnicas y métodos a aplicar	- Presentar el programa del taller, explicar temas, objetivos, y métodos a aplicar en cada sesión -que los participantes conozcan la modalidad de trabajo que se tendrá en el taller -Establecer acuerdos dentro de las sesiones.	-La facilitadora hará la presentación de los temas y objetivos que tiene las diversas actividades que tiene el taller.	15 min	que los participantes ven los diversos objetivos que se trabajaran en el taller Que los participantes conozcan las modalidades en línea y revisión de acuerdos. Que los participantes conozcan las normas y acuerdos a manejar en el taller.	-libreta y pluma
		-Presentar a los participantes las plataformas a emplear, así como el material disponible, para que sea respaldo en la cuestión técnica de la pintura y además de las lecturas que irán acompañando cada sesión.	10 min		
		-presentar los acuerdos y normas a manejar, y ver el punto de vista de los participantes, ya que estos pueden modificarse o agregar más puntos. - carta de consentimiento informado y permiso para grabar	15 min		
			Total: 40 min		

Receso	10 min
---------------	--------

3a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	materiales
-Explicación materiales - muestra de trabajos para ejemplificar las pinturas que se lograrán en el taller	-que los participantes conozcan los materiales.	-se presentará cada material, así como su uso y cuidado	15 min	Que el participante tenga la lista de materiales.	-libreta y pluma
		-Se proporcionará la lista de materiales y lugares donde pueden comprar sus materiales -Presentación de pinturas para que los participantes vean lo que se trabajará.	15 min		
			Total: 30 min		

4ta Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	materiales
Breve recorrido de pinturas y conocer qué nos dicen las pinturas - Reflexión y escucha	-que los participantes vayan conociendo distintas formas de emplear la pintura y descubrir qué mensaje o idea nos quiere expresar el arte, así como ver qué descubrimos del artista también.	-Compartir pantalla para pasar imágenes de pinturas e iniciar a analizarlas desde la parte emocional como la parte técnica.	30 min	Que el participante perciba la manera en la que artistas han expresado sus ideas, sentimientos o han llegado a conocerse mejor a través de la pintura. -que el participante vea las herramientas que obtendrá para trabajar su	-libreta y pluma
		-A manera de cierre, se les pedirá a los participantes que compartan sus impresiones del programa y como se van	20 min		
			Total: 50 min		

Observaciones	<p>Indicar como tarea:</p> <p>ver los tutoriales indicados antes de la siguiente clase, ya que verán la explicación más extensa de los materiales, su cuidado y la técnica a emplear en la pintura que se realizará en la siguiente sesión.</p> <p>Además de tener listo el material para la siguiente sesión.</p> <p>-Ejercicio planas y manchones (ejercicios para que vayan conociendo los materiales)</p>	
----------------------	--	--

Plan de Trabajo Taller **Reconnect-Arte** Taller Autoconocimiento artístico

Modalidad	Virtual
Dirigido a:	Estudiantes Universitarios
No. De Participantes:	



Fecha:	23 de febrero de 2021
horario:	4 a 7
Duración:	3 horas
Tema:	Apreniendo a asombrarme
Técnica:	Acuarela
Plataforma:	zoom

Estructura de la sesión:
-Bienvenida, preguntar el cómo se sienten en ese día
-Explicación del tema y recursos a emplear
-Explicar los objetivos de las actividades
-Dar tiempos para reflexionar sobre los procesos y productos de las actividades
-Cierre. Cómo se van y como se sienten .

Objetivo General
Que el participante se descubra a través de un ejercicio sencillo y abstracto.
Que reconozca la forma en la que percibe y como lo interpreta o lo adapta acuerdo a su visión.

Sesión #2

1a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
Bienvenida y explicación de la actividad de la sesión.	-Crear ambiente de trabajo seguro y confiable -clarificación en lo que se trabajará	10 minutos de tolerancia para el ingreso de la sesión	10 min	Generar paciencia y tranquilidad para iniciar las actividades y aumentar la buena escucha	-Hoja papel guarro -acuarelas -pinceles -paleta, papel y bote para enjuagar
		-Bienvenida y Sondear estado de ánimo, ¿cómo estuvo su día? (sondear como se sintieron con el primer ejercicio)	10 min		
		-La facilitadora hará la presentación del tema y objetivos	5 min		
		-respiración--	5 min		
		-Actividad corta: El significado de nuestro nombre Pintar su nombre en una hoja, para luego compartir con el grupo	20 min		
			Tota: 55 min		

2a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
Creación de la pieza artística	-que el estudiante se familiarice con el material y se suelte con la técnica -que el alumno active su creatividad a través de la adaptación de figuras.	- Crear un Roschach. Aplicar una serie de manchas, salpicados y escurridos en una hoja	8 min	-Pintura abstracta expresiva	-Hoja doble carta papel guarro -acuarelas -pinceles -paleta, papel y bote para enjuagar
		-observar la mancha y buscar figuras o elementos. (tomar foto para ver el antes y después)	5 min		
		-Trazar, destacar o editar aquello que localizaron.	25 min		
			Tota: 38min		

Receso 10 min

3a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
-Observación y reflexión	-Poner a practica la escucha y respeto -Que el participante se de cuenta de que percibe de sí mismo a través de la pintura y cómo lo percibe el otro.	-Mostrar la pintura a un compañero y preguntar que veo o bien que sensación le trasmite.	15 min	-conocer lo que el otro ve	-Pintura adaptada
		-Después el autor de la obra compartirá su experiencia y lo que vió en su pintura.	15 min	-Compartir una experiencia y reflexionar	
			Tota: 30 min		

4a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
-Retroalimentación y reflexión individual y grupal	-Reflexionar y retomar lo descubierto en las pinturas y de sí mismos. -escuchar y observar lo que el grupo ha logrado y cómo esto también puede alimentar su propio autoconocimiento.	-De manera individual expresar que descubrieron de ellos mismos en su pintura.	20 min	-Apreciar la visión de los demás.	
		-momento para que el grupo comparta impresiones y el cómo se van.	20 min	-El escucharse y ver como la pintura le ha dado otra forma de verse y asombrarse de sus propios descubrimientos.	
		-observaciones y comentarios de la facilitadora.	10 min		
			Tota: 50 min		

Observaciones	Indicar como tarea: -Ver los siguientes tutoriales -Tener listo los siguientes materiales -Seleccionar un color y buscar su significado o qué sensaciones trasmite. -Buscar una frase con la cual se identifiquen	 
----------------------	---	---

Modalidad:	Virtual
Dirigido a:	Estudiantes Universitarios
No. De Participantes:	
Fecha:	2 de marzo de 2021
horario:	4 a 7
Duración:	3 horas
Tema:	Encontrándome en el color
Técnica:	Acuarela
Plataforma:	zoom



Estructura de la sesión:
-Bienvenida, preguntar el cómo se sienten en ese día
-Explicación del tema y recursos a emplear
-Explicar los objetivos de las actividades
-Dar tiempos para reflexionar sobre los procesos y productos de las actividades
-Cierre. Cómo se van y como se sienten .

Objetivo General
Que el participante se identifique con un color y descubra cuanto valor tiene este color en su vida, vinculando con una palabra o frase que le represente su forma de ser.

Sesión #3

1a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
Bienvenida y explicación de la actividad de la sesión.	- Crear ambiente de trabajo seguro y confiable - clarificación en lo que se trabajará	- Sondear estado de ánimo. Dinámica de respiración	15 min	Generar paciencia y tranquilidad para iniciar las actividades y aumentar la buena escucha	
		- La facilitadora hará la presentación del tema y objetivos	10 min		
		- La facilitadora explicará la actividad y técnicas a emplear.	10 min		
			Totál: 35 min		

2a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
Creación de la pieza artística	- que el participante localice elementos que le dan satisfacción o seguridad y verlos representados en una pintura Enlazar color y sensación.	- Elegir una palabra que los represente, o con la cual se identifican - Al localizar esa palabra, habrá que interpretarla empleando el color que eligieron, empleando varios tonos.	40 min		- Hoja doble carta papel guarro - acuarelas - pinceles - paleta, papel y bote para enjuagar
		- Al reverso de su hoja, apuntar lo que les transmite el color seleccionado y por que eligieron esa palabra - Tomar foto y compartir para ver obra.	10 min		
			Totál: 50 min		

Receso 10 min

3a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
- Observación y reflexión	- Poner a practica la escucha y respeto - El participante reflexión sobre su selección y ejecución de la pintura y como esta le muestra los elementos que le pueden impulsar	- Cada uno expresará cuál es su segundo color que le gusta y buscará una pintura de entre los compañeros para comentar en pocas palabras por que le gusta ese color. - Después el autor de la obra compartirá su experiencia y el por que de su selección.	15 min	- Ver lo que el otro ve	- Pintura Gama tonal y sensaciones.
			15 min	- Compartir una experiencia y reflexionar	
			Totál: 30 min		

4a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
- Retroalimentación y reflexión individual y grupal	- Reflexionar y retomar lo descubierto en las pinturas y de sí mismos. - escuchar y observar lo que el grupo ha logrado y cómo esto también puede alimentar su propio autoconocimiento.	- De manera individual expresar que descubrieron de ellos mismos en su pintura	20 min	- Apreciar la visión de los demás.	
		- observaciones y comentarios de la facilitadora	10 min	- El escucharse y ver cómo la pintura le ha dado otra forma de verse y asombrarse de sus propios descubrimientos.	
		- momento para que el grupo comparta impresiones y el cómo se van.	20 min		
			Totál: 50 min		

Observaciones	Indicar como tarea: - Ver los siguientes tutoriales - Tener listo los siguientes materiales - Buscar fotos de 3 ilustraciones o fotos de que actividades que les da felicidad	- Realizar ejercicio corto
----------------------	--	----------------------------

Plan de Trabajo Taller **Reconnect-Arte** Taller Autoconocimiento artístico

Modalidad:	Virtual
Dirigido a:	Estudiantes Universitarios
No. De Participantes:	7
Fecha:	9 de marzo de 2021
Horario:	4 a 7
Duración:	3 horas
Tema:	¿Qué forma tiene mi estrés?
Técnica:	Acuarela
Plataforma:	zoom



Estructura de la sesión:
 -Bienvenida, preguntar el cómo se sienten en ese día
 -Explicación del tema y recursos a emplear
 -Explicar los objetivos de las actividades
 -Dar tiempos para reflexionar sobre los procesos y productos de las actividades
 -Cierre. Cómo se van y como se sienten .

Objetivo General
 Que el participante se identifique a través de la reflexión y pinturas los factores que les causa estrés y que actividades les relaja.

Sesión #4

1a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	materiales
Bienvenida y explicación de la actividad de la sesión.	-Crear ambiente de trabajo seguro y confiable -clarificación en lo que se trabajará	10 minutos de tolerancia para el ingreso de la sesión	10 min	Generar paciencia y tranquilidad para iniciar las actividades y aumentar la buena escucha	Pintura del color terminado para retomar puntos clave.
		-Sondear estado de ánimo. -Recapitular trabajo sesión pasada sobre el color	10 min 15 min		
			Total: 35 min		

2a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	materiales
Creación de la pieza artística	-que el participante localice elementos que le dan satisfacción o seguridad y verlos representados en una pintura Reflexión sobre lo que me estresa y lo que me relaja	Presentación estrés	8 min	-Compilado de cosas que estresan y relajan	-Hoja doble carta papel guarro -acuarelas -pinceles -paleta, papel y bote para enjuagar
		Reflexión estrés, ver qué me estresa y dónde se manifiesta	10 min		
		Representar el estrés en una pintura	18 min	-representación pictórica	
		Ver pintura y compartir experiencia	20 min		
		Reflexión lo que me relaja, ver qué me estresa y dónde se manifiesta	10 min		
		Representar el estrés en una pintura	18 min		
		Ver pintura y compartir experiencia	20 min		
			Total: 104 min		

Receso 10 min

3a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	materiales
-Observación y reflexión	-Poner a practica la escucha y respeto -El participante reflexionará sobre su selección y ejecución de la pintura y como esta le muestra los elementos que le pueden impulsar	Observar ambas pinturas, ver diferencias y que me muestra de mi y de la forma en la que abordo el estrés	15 min	-Ver lo que el otro ve	-Pintura con dualidad: estrés y relax
		-Detectar que beneficios obtengo de detectar el estrés y ansiedad y ver las posibles herramientas que tengo para afrontarlo		-Compartir una experiencia y reflexionar	
			Total: 15 min		

4a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	materiales
-Retroalimentación y reflexión individual y grupal	-Reflexionar y retomar lo descubierto en las pinturas y de sí mismos. -escuchar y observar lo que el grupo ha logrado y cómo esto también puede alimentar su propio autoconocimiento.	-observaciones y comentarios de la facilitadora	5 min	-Apreciar la visión de los demás.	
		-Explicación de tarea para siguiente sesión	5 min	-El escucharse y ver cómo la pintura le ha dado otra forma de verse y asombrarse de sus propios descubrimientos.	
		-momento para que el grupo comparta impresiones y el cómo se van.	5 min		
			Total: 15 min		

Observaciones	Indicar como tarea: -Ver los siguientes tutoriales -Tener listo los siguientes materiales -Buscar fotos 2 fotos , donde se vea el rostro de las participantes. Impresas en blanco y negro, para tema Autorretrato
----------------------	--



Modalidad:	Virtual
Dirigido a:	Estudiantes Universitarios
No. De Participantes:	7
Fecha:	16 de marzo de 2021
Horario:	4 a 7
Duración:	3 horas
Tema:	¿cómo me veo o como me interpreto? Autorretrato
Técnica:	Acuarela
Plataforma:	zoom



Estructura de la sesión:
 -Bienvenida, preguntar el cómo se sienten en ese día
 -Explicación del tema y recursos a emplear
 -Explicar los objetivos de las actividades
 -Dar tiempos para reflexionar sobre los procesos y productos de las actividades
 -Cierre. Cómo se van y como se sienten .

Objetivo General
 Que las participantes puedan verse a sí mismas desde otra perspectiva a través del autorretrato. Que reconozcan sus atributos, habilidades y dificultades. que vean quienes son y como se representan a través de formas y colores. Que dice de ellas su pintura. Cómo se perciben.

Sesión #5

1a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
Bienvenida y explicación de la actividad de la sesión.	-Crear ambiente de trabajo seguro y confiable -clarificación en lo que se trabajará	10 minutos de tolerancia para el ingreso de la sesión -Sondear estado de ánimo.	10 min	Generar paciencia y tranquilidad para iniciar las actividades y aumentar la buena escucha Reconocerse	Hoja bond y una pluma
		Retomar pinturas de la sesión pasada sobre "las actividades que nos relajan", qué les relaja y como lo ven ahora que está a lado de la pintura sobre su estrés.	10 min		
			Total: 40 min		

2a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
Creación de la pieza artística	-que el participante localice elementos que le dan satisfacción o seguridad y verlos representados en una pintura Que las participantes se puedan desde otra facetas, que pueda detectar sus virtudes y defectos, ya que estos forman parte de ellas. Que se den cuenta que ven en sí mismas y como este autoconocimiento puede mostrar las fortalezas y habilidad que tienen, así como aquellas dificultades o incongruencias que no les permite avanzar y como trabajarlas.	Presentación del significado del autorretrato y su valor en el autoconocimiento. Explicación y ejemplos del autorretrato	10 min	Ayuda visual para ver las virtudes y defectos. ¿qué ven en su interior y cómo se perciben? Pintura expresiva donde realicen su autorretrato o lo que les ayude a representarse a sí mismas como se ven.	-Hoja doble carta papel guarro -acuarelas -pinceles -paleta, papel y bote para enjuagar
		Reflexión y meditación para ver nuestra parte interna Ejercicio con meditación: Detectando y valorando mis virtudes y defectos. En una hoja dibujar el contorno de su mano, dibujarla 2 veces, en una mano se escribe virtudes que detectamos que tenemos y en la otra defectos. Compartir que descubren en ellas a través de este ejercicio?	30 min		
		Pintar autorretrato	40 min		
			Total: 80 min		

3a Etapa	Receso	10 min
-Observación y reflexión		

4a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
-Retroalimentación y reflexión individual y grupal	-Poner a practica la escucha y respeto	Compartir la experiencia del autorretrato, que observan en sus pinturas, de que elementos se apoyan para expresarse.	20 min	Reflexionar en la forma en la que se ven y se quiere, ya que observarse y pintarse, es quererse también.	Pintura autorretrato
	-El participante reflexionará sobre su selección y ejecución de la pintura y como esta le muestra los elementos que le pueden impulsar			-Compartir una experiencia y reflexionar.	
			Total: 20 min		

Objetivos	actividad	duración	producto	material	
-Reflexionar y retomar lo descubierto en las pinturas y de sí mismos.	-observaciones y comentarios de la facilitadora	10 min	-Apreciar la visión de los demás.		
-escuchar y observar lo que el grupo ha logrado y cómo esto también puede alimentar su propio autoconocimiento.	-Explicación de tarea para siguiente sesión	5min	-El escucharse y ver cómo la pintura le ha dado otra forma de verse y asombrarse de sus propios descubrimientos.		
	-momento para que el grupo comparta impresiones y el cómo se van.	10 min			
			Total: 25 min		

Indicar como tarea:
 -Ver los siguientes tutoriales
 -Tener listo los siguientes materiales
 -Conseguir foto de las participantes cuando eran niñas y otra como están actualmente. Impresas. Blanco y negro



Plan de Trabajo Taller **Reconnect-Arte** Taller Autoconocimiento artístico

Modalidad:	Virtual
Dirigido a:	Estudiantes Universitarios
No. De Participantes:	7
Fecha:	16 de marzo de 2021
Horario:	4 a 7
Duración:	3 horas
Tema:	Autorretrato ¿cómo me veo o cómo me interpreto? 2da parte
Técnica:	Acuarela
Plataforma:	zoom



Estructura de la sesión:
 -Bienvenida, preguntar el cómo se sienten en ese día
 -Explicación del tema y recursos a emplear
 -Explicar los objetivos de las actividades
 -Dar tiempos para reflexionar sobre los procesos y productos de las actividades
 -Cierre. Cómo se van y como se sienten .

Objetivo General
 -Retomar la actividad del autorretrato, dedicar un tiempo a terminarlo y compartir experiencia. Que las participantes tengan otra forma de verse a sí mismas.
 -Que las participantes retomen sus luces y sombras.

Sesión #6

1a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
Bienvenida y explicación de la actividad de la sesión.	-Crear ambiente de trabajo seguro y confiable -las participantes terminaran de detallar su pintura y verificando si están los elementos que les ayude a expresar su percepción de ellas mismas	10 minutos de tolerancia para el ingreso de la sesión	10 min	Generar paciencia y tranquilidad para iniciar las actividades y aumentar la buena escucha Plasmarse ese reconocimiento	-Hoja doble carta papel guarro -acuarelas -pinceles -paleta, papel y bote para enjuagar
		-Sondear estado de ánimo. Retomar pintura Autorretrato, para que las participantes cuenten con la asesoría y acompañamiento en este proceso de auto descubrirse	15 min 40 min		
			Total: 65 min		

2a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
Creación de la pieza artística -Observación y reflexión	-que las participantes puedan aterrizar aquello que le ayude a expresar quiénes son. -Reflexionar sobre la forma en la cual se interpretaron y que sienten al ver su autorretrato. Conectar con cual parte del cuerpo sienten esa sensación o sentimiento -Poner a practica la escucha y respeto	Meditación para conectar con su pintura. ¿de que se dan cuenta al ver su pintura? ¿dónde lo sienten?	15 min	Pintura expresiva donde realicen su autorretrato o lo que les ayude a representarse a sí mismas como se ven.	
		-Las participantes presentaran su autorretrato, compartiran su experiencia y el grupo podrá compartir un pensamiento o comentario a la pintura de la participante que vaya presentando su pintura	40 min		
		-observaciones y comentarios de la facilitadora	5 min		
			Total: 60 min		

Receso 10 min

3a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
-Retroalimentación y reflexión individual y grupal	-Reflexionar y retomar lo descubierto en las pinturas y de sí mismos. -escuchar y observar lo que el grupo ha logrado y cómo esto también puede alimentar su propio autoconocimiento.	-observaciones y comentarios de la facilitadora	10min	-El escucharse y ver cómo la pintura le ha dado otra forma de verse y asombrarse de sus propios descubrimientos.	
		-explicación de última sesión	5 min		
		-momento para que el grupo comparta impresiones y el cómo se van.	20 min		
			Total: 35 min		

Observaciones	Indicar como tarea: -Tener listo los siguientes materiales -Buscar una frase o palabra con la cual se indentifican o les impulsa en su vida - Tener impreso en tamaño carta una fotografía de las participantes para trabajar última pintura: descubriendo nuestro Autoconocimiento
----------------------	--



Plan de Trabajo Taller **Reconnect-Arte** Taller Autoconocimiento artístico

Modalidad	Virtual
Dirigido a:	Estudiantes Universitarios
No. De Participantes:	7
Fecha:	16 de marzo de 2021
Horario:	4 a 7
Duración:	3 horas
Tema:	Descubriendo mi autoconocimiento
Técnica:	Acuarela
Plataforma:	zoom



Sesión #7

Estructura de la sesión:
-Bienvenida, preguntar el cómo se sienten en ese día
-Explicación del tema y recursos a emplear
-Explicar los objetivos de las actividades
-Dar tiempos para reflexionar sobre los procesos y productos de las actividades
-Cierre. Cómo se van y como se sienten .

Objetivo General
Las participantes harán un recuento de lo que han podido vivir y descubrir de ellas mismas a través del taller. Podrán darse cuenta de cuanto conocen de sí mismas y se dará cierre al taller con 2 actividades cortas para retomar lo más valioso para ellas en este taller de Reconnect-Arte.

1a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
Bienvenida y explicación de la actividad de la sesión.	-Crear ambiente de trabajo seguro y confiable	-10 minutos de tolerancia para el ingreso de la sesión -Sondear estado de ánimo. -Creando el árbol de mi autoconocimiento -Breve meditación para retomar lo descubierto y aprendido en el taller -Tomar nota de sus aprendizajes	10 min 15 min 10 min 5 min Total: 40 min	Generar paciencia y tranquilidad para iniciar las actividades y aumentar la buena escucha Plasmar ese reconocimiento	

2a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
Creación de la pieza artística -Observación y reflexión	-que las participantes puedan aterrizar aquellos aprendizajes que han obtenido en este taller. -De que se dan cuenta al ver su autoconocimiento plasmado en un árbol. -Poner a practica la escucha y respeto	-Pintar un árbol, como la representación de ellas y de lo que han aprendido o descubierto de sí mismas a través del taller. -Mostrar ejemplos de pintura árbol. -Compartir su árbol al grupo -Actividad corta, " un regalo para mí" ¿qué regalo recibo de este taller? y me llevo a la vida. -Breve meditación -Mostrar ejemplo regalo y pintar regalo con la frase elegida por la participante.	40 min 30 min 5 min 15 min Total: 90 min	-pintura del árbol del autoconocimiento -Pintura: regalo	-Hoja doble carta papel guarro -acuarelas -pinceles -paleta, papel y bote para enjuagar

Receso 10 min

3a Etapa	Objetivos	actividad	duración	producto	material
-Retroalimentación y reflexión individual y grupal	-Reflexionar y retomar lo descubierto en las pinturas y de sí mismos. -escuchar y observar lo que el grupo ha logrado y cómo esto también puede alimentar su propio autoconocimiento.	-observaciones y comentarios de la facilitadora -momento para que el grupo comparta impresiones y el cómo se van y reflexión sobre el regalo que se hacen a sí mismas	10min 30 min Total: 40 min	-El escucharse y ver cómo la pintura le ha dado otra forma de verse y asombrarse de sus propios descubrimientos.	

ANEXO 2. Material empleado en las sesiones del taller

En seguida se muestra el flyer que se envió para la promoción del taller.



**Primavera
2021**

Reconnect-Arte

El arte de redescubrirnos a través de la pintura

¡Exprésate por medio del arte y concóctete por medio de la pintura!
Este taller fue pensado para ti, donde a través de la pintura con acuarela y la expresión de lo que vives a diario podrás reconectarte contigo mismo, conocerte y reconocerte.

El taller consta de 7 sesiones de 3 horas cada sesión.

Te esperamos los martes de 4 a 7 pm,
del 16 de febrero al 6 de abril.

Facilita: Berenice Reyes Domínguez
Contacto: breyes@iteso.mx
3314684137
Taller en línea

Costo: gratuito
Tú pones el material
Cupo limitado a 12 personas.

Posgrado en
Desarrollo Humano
ITESO

Aquí se muestra la información que fue creada para este taller, que va desde infográficos para tocar los temas teóricos, así como ejemplos visuales de pinturas, realizadas por la facilitadora con el fin de ilustrar el proceso y resultados a esperar en los ejercicios. También se grabaron tutoriales para que las participantes pudieran ver la técnica aplicar en los ejercicios y trabajos diseñados para este taller.

Sesión 1: Introducción al taller y bienvenida

1. Infográficos:

Reconnect-Arte

LA CLASE SE MANEJARÁ DE LA SIGUIENTE MANERA:
NOS CONECTAREMOS A TRAVÉS DE ZOOM EN EL HORARIO DE 4 A 7 PM

CONTAREMOS CON LOS SIGUIENTES RECURSOS:
VIDEOS DONDE SE EXPLICA LA PARTE TÉCNICA DE LOS TRABAJOS A PINTAR EJEMPLOS Y APUNTO VISUAL PARA CLARIFICAR CADA TRABAJO Y TÉCNICA A MANEJAR

TAMBIÉN TENDREMOS COMO RESPALDO WHATSAPP PARA AVISOS, ACLARACIONES, COMPARTIR, ETC.

AMBIENTE DE TRABAJO

ES IMPORTANTE LA PUNTUALIDAD AL INGRESAR A LA VIDEOLLAMADA.
SE PIDE, POR FAVOR, QUE DURANTE LAS SESIONES, MANTENER LA CÁMARA Y MICROFONO PRENDIDOS

MIENTRAS LA FACILITADORA O ALGÚN COMPAÑERO ESTÉ HABLANDO, POR FAVOR, EL RESTO DEL GRUPO DEBERÁ MANTENER MICROFONOS APAGADOS.

ESTO ES PARA QUE NO SE FILTREN SONIDOS, MIENTRAS ALGUIEN ESTE COMPARTECIENDO DEBAJÓ DE LA SESIÓN

GRACIAS DE ANTEMANO.

CON EL ENTUSIASMO Y PARTICIPACIÓN POR PARTE DE TODOS, SE PUEDE CREAR UN BUEN AMBIENTE DE TRABAJO, DONDE SE VALORA LA ESCUCHA ATENTA Y EL RESPETO HACIA LOS DEMÁS.

Reconnect-Arte

PRIMAVERA 2021

INTRODUCCIÓN TALLER: MODALIDAD VIRTUAL

EXPLICACIÓN: TEMA A DESARROLLAR, TÉCNICAS, MATERIALES

SESIONES: APRENDIENDO A ASUMIRME, ENCONTRÁNDOME EN EL COLOR, AUTORETRATO EXPRESSIVO, ¿QUE FORMA TIENE MI ESTRÉS?, PINTANDO MI NIÑO INTERIOR, PINTANDO MI AUTOCONOCIMIENTO

CIERRE DEL TALLER: REFLEXIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL

FACILITA: BERENICE REYES DOMÍNGUEZ

DINÁMICA DE TRABAJO EN EL HORARIO DEL TALLER

4 A 4:10: TIEMPO PARA INGRESAR A LA SESIÓN, BIENVENIDA

4:10 A 5:00: La parte SE EXPLICARÁ DE FORMA BREVE Y PUNTUAL ACTIVIDAD DEL DÍA, ASÍ COMO ACLARACIONES DE DUDAS. TIEMPO PARA PINTAR LA ACTIVIDAD DEL DÍA

RECESO (10 MINUTOS)

5:10 A 6:00: 2da parte: TIEMPO PARA COMPARTIR LA EXPERIENCIA VIVIDA AL REALIZAR LA PINTURA. EN ALGUNAS OCASIONES SE PUEDE AMPLIAR EL TIEMPO PARA PINTAR O SE REALIZARÁ UNA DINÁMICA PARA ACOMPAÑAR LA PINTURA REALIZADA



2.Tarea. Ejercicio 1

3.Tutoriales para ver la técnica

-Introducción taller (este vídeo es opcional, ya que aquí verán información sobre el material que expliqué en la primera sesión, pero lo dejo en caso de que quiera ver de nuevo la explicación):

<https://www.youtube.com/watch?v=8WdeZENVyj8>

Vídeos donde verán cómo preparar nuestro material, así como cuidado y limpieza de estos:

-Preparando nuestras pinturas, paletas y pinceles

<https://www.youtube.com/watch?v=TVJhoWzwr8M>

-Cómo servir y preparar las pinturas en nuestra paleta

<https://www.youtube.com/watch?v=PKhfDdfSBnM>

-Limpieza y cuidado del material de pintura

<https://www.youtube.com/watch?v=eUfCkDizv4>

-Primer ejercicio

<https://www.youtube.com/watch?v=trA7l6xGkyM>

Aprender a sorprender, a través de diversas manchas de acuarela:

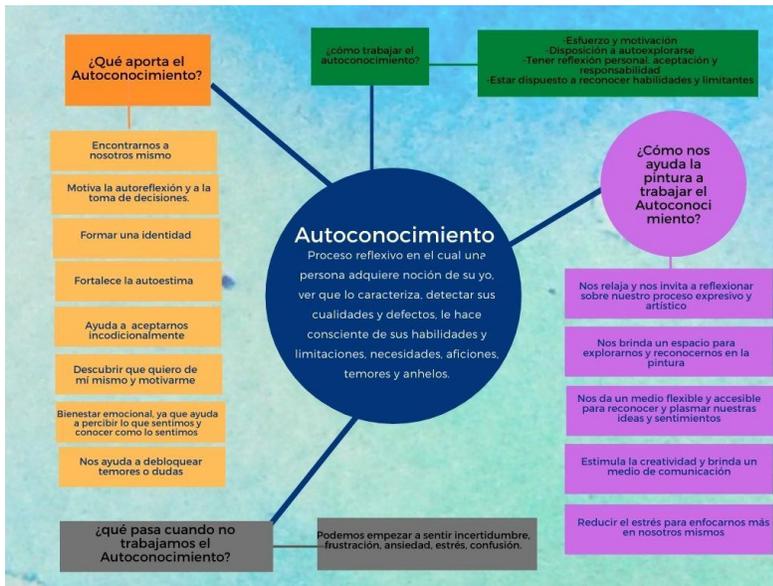
En estos vídeos verán la explicación de la actividad que realizaremos en la **sesión 2 en el taller**

<https://www.youtube.com/watch?v=82amgfocLfU>

<https://www.youtube.com/watch?v=D0GNn3crlcs>

Sesión 2: Aprendiendo a asombrarme

1. Infográficos:



2. Pinturas ejemplo para actividad en la sesión:

Pintar su nombre



Adaptación de manchas Rorschach.



3.Tarea. Ejercicio 2

EFFECTOS



Transparencias

Textura con esponja

Círculos con alcohol

4.Tutoriales para ver la técnica

En este vídeo verán la forma para calcar o pasar una imagen al papel y como iniciar un trazo a mano alzada.

<https://www.youtube.com/watch?v=lwvOBu87ktg>

En este vídeo podrán ver como quitar manchones accidentales en nuestras pinturas.

<https://www.youtube.com/watch?v=o1p-EYi0ITE>

En este vídeo verán otra opción para trabajar texturas cuando no tenemos la esponja marina.

<https://www.youtube.com/watch?v=KrxRDMzvW8>

En este vídeo verán el **ejercicio 2 de práctica**, en el cual verán cómo se puede trabajar diferentes efectos con la acuarela, para uno de estos efectos se requiere alcohol o acetona:

<https://www.youtube.com/watch?v=-8C0fg-NpvY>

Sesión 3: Encontrándome en el color

1. Infográficos:

PINTANDO LA MÚSICA

"El color es un medio para ejercer una influencia directa sobre el alma. El color es el teclado. El alma es el piano con muchas cuerdas. El artista es la mano que por está o aquella tecla, hace vibrar adecuadamente el alma humana" Kandinski



Vasili Kandinski, uno de los padres del Arte Abstracto, interpretó los sonidos de los colores en sus pinturas.

Definió a la sinestesia como un componente del arte, trató de unir: **sonido, color y sentimiento.**

También se basa en los efectos espirituales que pueden provocar al espectador, ya que cada persona posee un nivel sensorial distinto, que se manifiesta de diferentes formas acorde a como asocia lo que ve.

PARA KANDINSKI LOS COLORES SEDEAN DE ESTA MANERA:

- ROJO:** FUERZA, ENERGÍA, IMPULSO, SUENA A TROMPETA ASOCIADA A LAS TUBAS.
- AMARILLO:** EXCITACIÓN, AGRESIÓN, AGUDO Y PENETRANTE COMO UNA TROMPETA TOCADA CON TODA LA FUERZA.
- AZUL:** CONCENTRICO, INTROVERTIDO, EN SU TONALIDAD MÁS CLARA CORRESPONDE A LA FLAUTA, AZUL MEDIO AL VIOLONCELO Y EL OSCURO AL CONTRABAJO.
- VERDE:** TRANQUILO, SIN Matices, TONOS TRANQUILOS DE VIOLIN.
- NARANJA:** CAMPANA, LLAMANDO AL ÁNGEL, BASTONO POTENTE, VIOLA INTERPRETANDO LO LARGO.
- VIOLETA:** CUERNO INGI ES, GATA, CUANDO ES PROFUNDO ES UN FAGOTE.
- BLANCO:** FIERO, INFINITO, NO SONIDO, PAUSA MUSICAL.
- NEGRO:** SILENCIO FTERNO, MUSICAL MIENTE UNA PAUSA COMPLETA Y DEFINITIVA

Color y sensaciones

El color significa vida, ya que hay colores que nos motivan, que nos evocan recuerdos o bien con lo cuales podemos expresar sentimientos o transmitir sensaciones, nos ayuda a dar forma aquello que percibimos y que queremos representar en una pintura.

Los colores **Cálidos** atraen, da una idea de extensión, son los mejores para dar forma y detalle, expresan energía, apertura y autenticidad.

Los colores **Fríos** mantienen distancia, expresan delicadeza, frescura descanso, reserva y misterio, se presta para masas o áreas grandes.




VIOLETA

El violeta es el color de la espiritualidad, también de la imaginación.

Un color que inspira a crear un ambiente para expresar nuestros sentimientos íntimos. Este color, nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y alienta el crecimiento espiritual.

Por otro lado, a menudo se asocia con la realeza y el lujo.

SÍMBOLO: Espiritualidad, Imaginación, Misterio

ELECTIVO: Nocturno, Desolado, Armonía, Abstracción

POSITIVO: Fantasía, Creatividad, Compasión, Sublimidad

NEGATIVO: Inseguridad, Emociones, Inestabilidad, Desconfianza

Expresándome con el color

¿Cuál color me gusta más y qué me hace sentir?

¿Cuál color me gusta menos y qué me hace sentir?

¿Cuál es el color con el cuál me identifico o puedo expresar más?

¿Qué dice de mí este color?

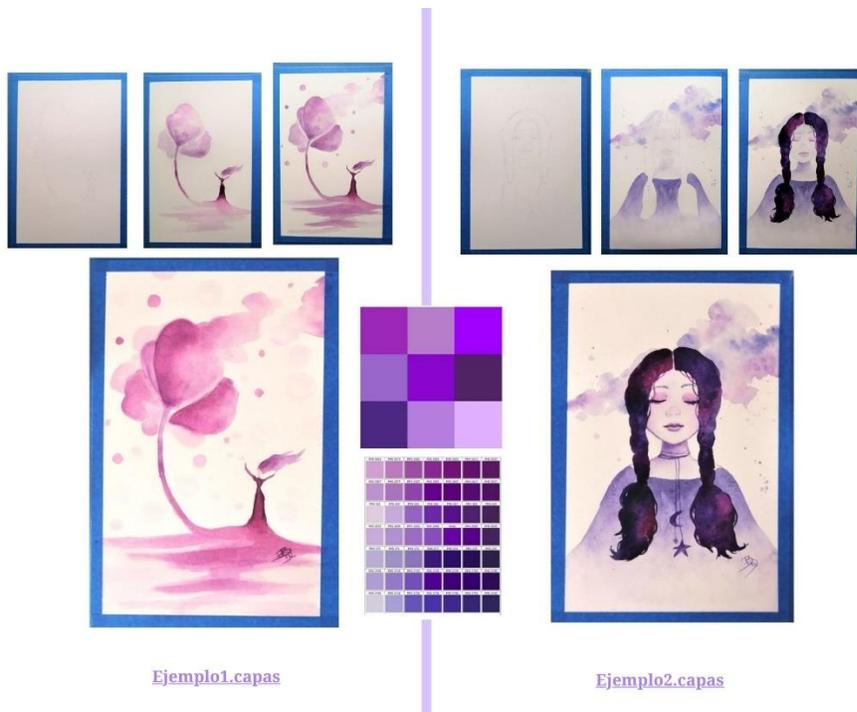




2. Pinturas ejemplo para actividad en la sesión:

Pintando la música





3.Tarea. Ejercicio 3



4.Tutoriales para ver la técnica

Video para ver antes de la sesión 4

En este vídeo verán el **ejercicio 3 de práctica**, en el cual podrán ver como se trabaja los degradados y como trabajar por capas un pez dorado:

<https://www.youtube.com/watch?v=F4v2dxi1BLO>

3. Tutoriales para ver la técnica

vídeos para ver antes de la sesión 5:

En estos vídeos verán distintas formas y estilos para trabajar el tema del AUTORRETRATO, aquí les dejé vídeos de como trabajé el mío, para que vean las diversas técnicas que se pueden aplicar a este tema:

<https://www.youtube.com/watch?v=bv4aR28m5zY>

<https://www.youtube.com/watch?v=-l0GGZlpSmo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Sfnlwqvr8Wo>

Sesión 5: ¿Cómo me veo o me interpreto? Autorretrato. 1ª parte

1. Infográficos:

EL AUTORRETRATO: UNA HERRAMIENTA PARA TRABAJAR EL AUTOCONOCIMIENTO

El autorretrato como subgénero pictórico, no sólo se pinta una apariencia física o se busca un parecido sino que interviene la subjetividad del artista, ya que el pintor se representa a través de su propia mirada, interviniendo su estado anímico, gestos y colores. Busca también representar las actitudes morales e intelectuales del representado.

Al iniciar un autorretrato nos lleva a preguntarnos, ¿quiénes somos? y ¿cómo nos vemos a nosotros mismos?.

Auto-examinación

Rememorar el pasado

Mostrar habilidades

AUTORRETRATO

Poner alma a la imagen pintada

Auto-representación

Construir una identidad o indagar en ella

Experimentar con técnicas y expresiones

Al retratarse se adquiere el control de cómo deseamos ser puestos en escena. Poder materializar las situaciones que son difíciles de hablar o la necesidad de ser oído, interpretado y buscar empatía consigo mismo.

Uno tiene la capacidad de reconstruirse constantemente añadiendo o eliminando diferentes aspectos a la conducta propia, aspectos adquiridos a través de experiencias.

Es por esto que el autorretrato resulta una forma efectiva de evidenciar los cambios que se va realizando de sí mismo.

Al final, todo autorretrato revela una verdad: cómo se ve el artista a sí mismo.
Transmite un contenido artístico, pero también es una forma de conocimiento, de afianzamiento y aceptación personal.

ALGUNOS AUTORRETRATOS FAMOSOS :

Rembrandt es considerado el gran maestro del autorretrato. Se pintó en más de 50 obras a lo largo de su vida. Gracias a esta "biografía pintada" podemos conocer su evolución estilística y análisis de sí mismo.

—Me pinto a mí misma, porque soy a quién mejor conozco.—
— Frida Kahlo

Frida Kahlo expresó en sus autorretratos psicológicos sus sentimientos y su mundo interior. Fuertemente transgresora en las normas y convenciones de su tiempo, construyó una obra llena de singularidad con un fuerte contenido dramático.

Vin Gogh se hizo muchos autorretratos. Lo utilizaba como método de introspección, para intentar hacer dinero y para desarrollarse como artista.

Alberto Durero, a través de sus autorretratos mostraba un profundo sentido de autoestima, dado que era muy descriptivo en cuestión técnica y emocional con la serie de detalles finos que aplicaba a sus obras.

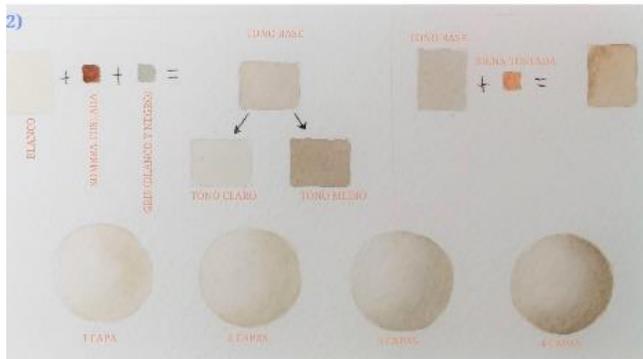
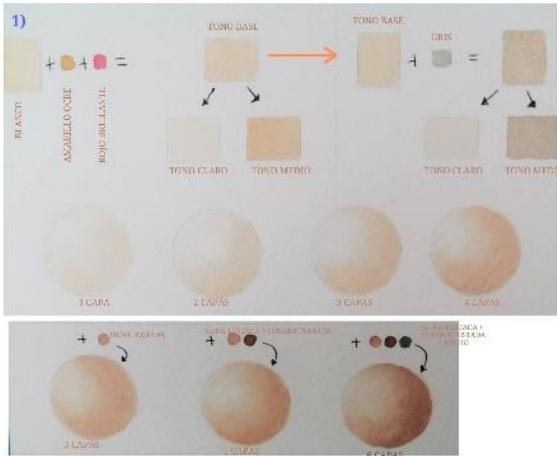
Sin dejar de lado el academicismo formal, esta es una obra más espontánea y de trazo enérgico. Peseo hin muchas interpretaciones de su imagen, usando diversas técnicas y estilos distintos: modernistas, avales, rosas, cubistas...



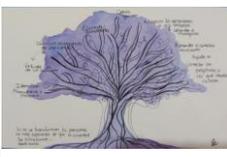
2. Pinturas ejemplo para actividad en la sesión:



COMBINACIONES PARA TONOS DE PIEL



ANEXO 3. Recorrido pictórico de las participantes en el taller

Participante: Ca					
Pintura:					
tema:	Ejercicio 1. Tarea	Adaptación manchas Rorschach	Ejercicios 2.Tarea	Encontrándome en el color	Ejercicio 3.Tarea
Descripción	Ejercicio para conocer los materiales y empezar a tomar confianza a la técnica. Empezar a soltar pinceladas.	A través de la repartición libre de manchas, después observar e interpretar acorde a la perspectiva de la participante.	Reconocer diferentes consistencias en la pintura para crear distintos efectos que se pueden aplicar en futuras pinturas.	A través de la reflexión del color y descubrimiento del significado que tiene para la participantes este color, trabajarlo en una pintura.	Trabajar con ayor número de capas que le puede dar más volumen y realismo a lo que se pinta, así como trabajar más detalles finos.
Observaciones.	Al inicio se veía nerviosa por trabajar una técnica nueva, pero sus pinceladas son precisas y muy decididas, pero se puede ver un poco de frustración en la barra de en medio al aplicar de forma apresurada varios colores pesados. Es una chica muy dedicada y responsables en sus trabajos, pero cuando algo no le sale si llega a molestarle esto, lo cual le hace dudar de su técnica o habilidad, por lo que se reforzó en ella la confianza en ella misma con las siguientes pinturas y su expresión verbal.	Le emociona trabajar con el color, pero al no poder controlar la forma de las manchas le llegó a desesperrar, ya que le gusta trabajar con formas que ella pueda definir desde el inicio, y esto implicaba adaptarse a la situación, lo cual le hizo ver que si es versátil y que también puede confiar en esa habilidad. El resultado no le convenció al 100%, pero le abrió la perspectiva de que trabajar con la abstracción le puede ayudar a ver su adaptabilidad ante las situaciones nuevas o diferentes.	Mostró mayor satisfacción ante este ejercicio y mayor confianza en sus habilidades. Le gusta trabajar con la textura, pero la última barra al dar efectos impredecibles, no le agradó mucho. Le cuesta salir de su área de confort, le gusta tener el control y quiere que todo salga perfecto, entiende que no siempre se puede, pero le cuesta trabajo asimilar esta idea, le cuesta soltar el perfeccionismo, ya que ella menciona que esto le ayuda a que todo se vea formal y muy limpio.	Le cuesta trabajo empezar con este trabajo, tras el ejercicio anterior que le movió mucho sus sentimientos. Sin embargo, conforme fue avanzando en esta pintura se pudo relajar y enfocar. Además el color rosa, le ayuda a tranquilizarse, ya que es un color que muestra que es una persona cálida y que le gusta el contacto con las demás personas. También al emplear una gama corta de tonos rosas le ayuda a concentrarse más en la expresión de la mirada, ya que para ella, los ojos es la parte esencial de una persona al expresar.	Se siente más cómoda con la técnica, sigue empleando colores vibrantes y sus pinceladas se ven más relajadas, con mayor ritmo que al inicio, por lo que la práctica le ayuda a ver que le funciona y que no en la técnica. Se ve también ese nivel de calma en la tortuga pues manejó más capas y detalles finos, lo cual a ella le gusta y le ayuda a estar feliz con ella misma, además de que las tortugas son animales que le gustan ya que las considera tiernas y alegres.
Participante: Ca					
Pintura:					
tema:	¿Qué forma tiene mi estrés?	¿Qué me relaja?	Auto retrato	Ejercicio 4.Tarea	Descubriéndome mi Autoconocimiento
Descripción	A través de la meditación realizada y detectar aquello que estresa más, interpretarlos en una pintura.	A través de la meditación y reflexión, detectar aquello que relaja o tranquiliza e interpretarlos en una pintura.	Tras realizar ejercicio corto para detectar luces y sombras personales, y después de realizar una meditación pintarse a sí mismo.	Ejercicio para reafirmar el trabajo del detalle fino y para trabajar con otros tipos de pinceladas para diversificar las pinceladas.	A través de la reflexión de lo aprendido en el taller y los descubrimientos personales, plasmar a través de un árbol lo descubierto en el taller.
Observaciones.	Mostró congruencia en su pintura, pues como lo expresó verbalmente, así lo pudo plasmar en su pintura, el estrés se le manifiesta más en la cabeza y siente como las distintas cosas que debe resolver se le hacen bolas, además de que siente punzadas cuando empieza a sentir estrés, por eso se ven puntos oscuros en la bola amarilla, así que al percibir el estrés busca métodos para relajarse y por eso el cuerpo está en azul, en búsqueda de tranquilidad.	Identifica el tomar un helado, acompañada ya sea de su novio o amigas, le ayudan a relajarse, por lo que ella nota que su curación emocional se da gracias a las relaciones interpersonales, también se puede notar como la pintura es más ligera, con el fondo muy tranquilo en comparación de la pintura del estrés, además cuando lo platicó, se le iluminó el rostro. Aquí de nuevo usa el rosa para representarse y mostrar una vez más que este color le ayuda a fluir.	Al inicio no le gustó mucho su pintura, ya que quería darle un efecto más realista. Por lo que le asesoré en ese proceso, pero más allá de la técnica, pudo encontrarse a sí misma gracias a la reflexión que ha hecho sobre sus luces y sombras, por lo que ve sus fortalezas como el ser una persona alegre, y sus sombras donde reconoce que es desesperada y que le cuesta enfocar se, sin embargo en el fondo se ve buen manejo de tonos cálidos para mostrar su parte amable y el que se muestre con una sonrisa.	De nuevo vemos presente el color rosa, ahora en la niña, esta puede ser el distintivo que usa la participante para estar presente en sus obras. También se ve un manejo de color fuerte, contundente, con lo cual se muestra como una persona alegre y dinámica por las formas redondas muy bien definidas, además de que se ve más confianza técnica en las capas y acabados de este ejercicio.	Se ve una composición ligera, donde el violeta representa la combinación de rojo y azul, que en palabras de la participantes, es como reunir las luces y sombras, con lo cual lo vincula con sus descubrimientos a nivel personal y como en cada rama se ve sus virtudes y conflictos, además de que las nevaduras del árbol se muestra de muy curvas y viajando por el árbol, muestra el recorrido interior que hizo a su autoconocimiento.

	Participante: Ya				
Pintura:					
Tema:	Ejercicio 1.Tarea	Adaptación manchas Rorschach	Ejercicios 2.Tarea	Encontrándonos en el color	Ejercicio 3.Tarea
Descripción:	Ejercicio para conocer los materiales y observar a tomar confianza a la técnica. Empezar a soltar pinceladas.	A través de la repartición libre de manchas, después observar e interpretar acorde a la perspectiva de la participante.	Reconocer diferentes consistencias en la pintura para crear distintos efectos que se pueden aplicar en futuras pinturas.	A través de la reflexión del color y descubrimiento del significado que tiene para la participantes este color, trabajarlo en una pintura.	Trabajar con ayon número de capas que le puede dar más volumen y realismo a lo que se pinta, así como trabajar más detalles finos.
Observaciones:	Esta participante ya había trabajado antes con acuarela, pero le costaba trabajo el control del agua, sin embargo, se ve mucha precisión en sus pinceladas, tiende a usar más los colores fríos pero los considera colores frescos y que le ayudan a fluir. Se ve gran cuidado a los detalles finos, ya que con estos siente que puede describir mejor su sentir o la idea a expresar.	Al realizar un ejercicio donde se adapta a lo que se genera en la pintura, respondió muy bien la participante pues ella tiende a ser muy específica en lo que pinta, aquí llegó a divertirse y vincular la interpretación con una experiencia vivida en un viaje. Empleó colores muy vivos, mientras que usaba antes versiones más ligeras, pero incluso el ver textura en esta obra le motivo a trabajar más su obra y maravillarse de como las texturas en acuarela se vuelven muy vibrantes. Sen formas curvas, muy orgánicas y relajadas va acorde a su nivel de tranquilidad en este trabajo.	Va descubriendo nuevos colores con los cuales se identifica, sigue con los tonos suaves, pero por momentos se aventura a trabajar con texturas y colores más marcados. Se ve bastante soltura en sus pinceladas lo cual indica tranquilidad, pero a la vez busca estar en movimiento, como se ve en la transición de colores claros a fuertes. También se apega a los azules y violetas que son los colores con los que suele trabajar ya que esto le da más seguridad en el proceso y visualmente le transmite estabilidad.	Al ver como le funcionó trabajar con colores vivos decide trabajar con el amarillo, con lo cual puede ver la energía que le transmite este color. Menciona la participante que se siente más cómodo usando el color negro, para expresar el violeta pero el amarillo le motiva, así que al pintar esta obra se sintió impulsada, al final para tener mayor contraste empleó el azul para dar más movimiento y profundidad a la escena, trata de no calvarse en los detalles, para que el color fluya y resulte más relajante.	Sigue con la dualidad de tonos muy suaves y el empleo de los tonos vibrantes, se ve buen control de la pincelada, más segura de las transiciones y sobre todo mayor control del agua, sabe que si quiere algo ligero agregará más agua pero si quiere marcar más los colores lo puede emplear más espeso. También la mariposa, además de ser un figura de libertad y ligereza le hace resaltar los colores al centro para dar fuerza visual, pero a la vez dar un peso balanceado en esta obra.

	Participante: Ya				
Pintura:					
Tema:	Ejercicio 1.Tarea	Adaptación manchas Rorschach	Ejercicios 2.Tarea	Encontrándonos en el color	Ejercicio 3.Tarea
Descripción:	Ejercicio para conocer los materiales y observar a tomar confianza a la técnica. Empezar a soltar pinceladas.	A través de la repartición libre de manchas, después observar e interpretar acorde a la perspectiva de la participante.	Reconocer diferentes consistencias en la pintura para crear distintos efectos que se pueden aplicar en futuras pinturas.	A través de la reflexión del color y descubrimiento del significado que tiene para la participantes este color, trabajarlo en una pintura.	Trabajar con ayon número de capas que le puede dar más volumen y realismo a lo que se pinta, así como trabajar más detalles finos.
Observaciones:	Esta participante ya había trabajado antes con acuarela, pero le costaba trabajo el control del agua, sin embargo, se ve mucha precisión en sus pinceladas, tiende a usar más los colores fríos pero los considera colores frescos y que le ayudan a fluir. Se ve gran cuidado a los detalles finos, ya que con estos siente que puede describir mejor su sentir o la idea a expresar.	Al realizar un ejercicio donde se adapta a lo que se genera en la pintura, respondió muy bien la participante pues ella tiende a ser muy específica en lo que pinta, aquí llegó a divertirse y vincular la interpretación con una experiencia vivida en un viaje. Empleó colores muy vivos, mientras que usaba antes versiones más ligeras, pero incluso el ver textura en esta obra le motivo a trabajar más su obra y maravillarse de como las texturas en acuarela se vuelven muy vibrantes. Sen formas curvas, muy orgánicas y relajadas va acorde a su nivel de tranquilidad en este trabajo.	Va descubriendo nuevos colores con los cuales se identifica, sigue con los tonos suaves, pero por momentos se aventura a trabajar con texturas y colores más marcados. Se ve bastante soltura en sus pinceladas lo cual indica tranquilidad, pero a la vez busca estar en movimiento, como se ve en la transición de colores claros a fuertes. También se apega a los azules y violetas que son los colores con los que suele trabajar ya que esto le da más seguridad en el proceso y visualmente le transmite estabilidad.	Al ver como le funcionó trabajar con colores vivos decide trabajar con el amarillo, con lo cual puede ver la energía que le transmite este color. Menciona la participante que se siente más cómodo usando el color negro, para expresar el violeta pero el amarillo le motiva, así que al pintar esta obra se sintió impulsada, al final para tener mayor contraste empleó el azul para dar más movimiento y profundidad a la escena, trata de no calvarse en los detalles, para que el color fluya y resulte más relajante.	Sigue con la dualidad de tonos muy suaves y el empleo de los tonos vibrantes, se ve buen control de la pincelada, más segura de las transiciones y sobre todo mayor control del agua, sabe que si quiere algo ligero agregará más agua pero si quiere marcar más los colores lo puede emplear más espeso. También la mariposa, además de ser un figura de libertad y ligereza le hace resaltar los colores al centro para dar fuerza visual, pero a la vez dar un peso balanceado en esta obra.

[nota: este ejercicio en cierta forma ayudó a rescatar un poco el trabajo de la niña interior que no se alcanzó hacer, pero es como si algunas participantes se hubiera representado en esa niña bajo la lluvia]

	Participante: Ya				
Pintura:					
Tema:	Ejercicio 1.Tarea	Adaptación manchas Rorschach	Ejercicios 2.Tarea	Encontrándonos en el color	Ejercicio 3.Tarea
Descripción:	Ejercicio para conocer los materiales y empezar a tomar confianza a la técnica. Empezar a soltar pinceladas.	A través de la repartición libre de manchas, después observar e interpretar acorde a la perspectiva de la participante.	Reconocer diferentes consistencias en la pintura para crear distintos efectos que se pueden aplicar en futuras pinturas.	A través de la reflexión del color y descubrimiento del significado que tiene para la participantes este color, trabajarlo en una pintura.	Trabajar con ayon número de capas que le puede dar más volumen y realismo a lo que se pinta, así como trabajar más detalles finos.
Observaciones:	Esta participante tenía poco de trabajar con la acuarela, se ve control de las formas definidas pero a la vez, se puede ver suavidad en las pinceladas, los colores son relajantes, ya que van de verdes a azules, lo cual transmite paz al momento de emplearlos. Se ve buen control del agua al pintar y se ve buena transición de tonos, se ve muy definido y confiada la forma en la cual averizó los colores.	Cambió a una gama de naranjas y rosas, dado que son dos colores que le gusta usar, pues transmite alegría apertura hacia los demás. Le cuesta trabajo interpretar estas manchas, ya que no es tan fan de la abstracción, prefiere trabajar cosas más definidas y realistas, sin embargo, la intervención fue sencilla y adaptándose a la forma principal que capta. Reconoce que no le gusta el resultado, pues es impredecible, pero el experimentarlo le ayuda a ver otras formas de explorarse.	Trabaja formas muy definidas, controla muy bien la forma y aplicación de las pinceladas, se ve versátil ya que emplea desde capas muy diluidas hasta muy espesas, con lo cual le da un repertorio amplio de acabados que le pueden servir en otras pinturas. Se resguarda en los tonos azules, rojos y púrpuras, son colores que le dan confianza y por su limpieza visual le gusta emplearlos. Es una chica muy enfocada, pero que si tienen a buscar que todo se vea perfecto.	El azul como su color que le ayuda relajarse, lo emplea en este paisaje, dado que dicho tema le ayuda a tener un momento de paz y conectarse con ella misma, también maneja un ligero tono rosa en el cielo, el cual dentro de sus colores favoritos le ayuda a resalta la presencia del mar. También por ser una persona alegre y positiva le gusta marcar movimiento en el agua, ya que le ayuda ser versátil, activa, pero a la vez tener procesos que se lleven con calma por una buena planeación.	Emplea capas mucho más ligeras que en otras pinturas, también se ve gran confianza en la consistencia del agua, se ve muy bien la transición de colores, se ve todo muy limpio y ordenado. El pez se ve con buen realismo, se ve que ha empleado varias capas, además de que ha cuidado la limpieza de las pinceladas para el agua y las aletas del pez, también se ve un detalle fino muy bien cuidado en el ojo y escamas, es una participante que le gusta muestra formalidad en sus obras.

	Participante: Ya				
Pintura:					
Tema:	Ejercicio 1.Tarea	Adaptación manchas Rorschach	Ejercicios 2.Tarea	Encontrándonos en el color	Ejercicio 3.Tarea
Descripción:	Ejercicio para conocer los materiales y observar a tomar confianza a la técnica. Empezar a soltar pinceladas.	A través de la repartición libre de manchas, después observar e interpretar acorde a la perspectiva de la participante.	Reconocer diferentes consistencias en la pintura para crear distintos efectos que se pueden aplicar en futuras pinturas.	A través de la reflexión del color y descubrimiento del significado que tiene para la participantes este color, trabajarlo en una pintura.	Trabajar con ayon número de capas que le puede dar más volumen y realismo a lo que se pinta, así como trabajar más detalles finos.
Observaciones:	Al ser el tiempo, el factor que le estresa, pues le tensa cuando ve que el tiempo no le alcanza para poder sacar todos los pendiente. Además el temor al futuro a lo que no puede controlar le causa estrés que se le acumula en el cuello y los ojos. Por lo tanto pintar un reloj que se derriba que no puede contener, es su forma de interpretar este nivel de estrés, además de usar el color rojo que también le estresa, refuerza ese sentir. La escena es profunda y de gran contraste.	Tien muy ubicado tanto lo que le estresa como lo que le relaja, le encanta pintar paisajes, ya que sabe que puede usar distintos colores, así como crear diferentes atmósferas, en particular, el ver el paisaje que se ve a través de su ventana le trae tranquilidad, así como el nuevo pasatiempo que es coleccionar plantas, le ha ayudado a encontrar otra actividad que le da satisfacción y le ayuda a seguir conectada con la naturaleza. Le gusta ver el amanecer, por eso resaltan los tonos contra los grises negruzcos del horizonte.	Se da cuenta de cuanto se quiere y se valora, comparte que antes algunas facciones físicas no le gustaban, pero con el tiempo aprendió a quererlas, también le gusta mostrarse alegre, sonriente. Le gusta ser ese tipo de persona, por lo que se ve relajada. También se ve cómo sigue empleando los rosas y algunas violetas, con cual va aceptando más este último color, también la presencia de las plantas sigue reforzando este que le gusta pintar y que le relaja. Se ven varias capas ligeras que siguen mostrando su nivel de tranquilidad.	Emplea tonos más fuertes, muy marcados, pero al vez se pincelada fluida, se ve buen manejo de tonos azules y la caída del agua se ve muy bien representada, también aplica gran cuidado a los detalles de las hojas. Le gusta trabajar en cosas minuciosas, pues siente que también puede hablar más de lo que siente o quisiera transmitir. Se ve con gran control en las formas y contraste que esto también la hace ser dinámica.	Es un árbol de tonos suaves, pero con cambios de tonos decididos, se puede ver volumen, incluso agrega un poco de color naranja, para seguir mostrando que este color que este color es el que le ayuda también transmitir alegría. El tronco se ve alto y estable, con varias ramas ligeras que le ayudan a abrirse a la experiencia además se ven la raíces, confían en ella y cuanto esta plantada en la realidad y que además cuenta el contexto al pintar pasto en los mismo tonos

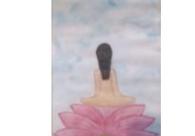
	Participante: MA.a				
Pintura:					
tema:	Ejercicio 1. Tarea	Adaptación manchas Rorschach	Ejercicios 2. Tarea	Encontrármelo en el color	Ejercicio 3. Tarea
Descripción	Ejercicio para conocer los materiales y empezar a tomar confianza a la técnica. Empezar a soltar pinceladas.	A través de la repartición libre de manchas, después observar e interpretar acorde a la perspectiva de la participante.	Reconocer diferentes consistencias en la pintura para crear distintos efectos que se pueden aplicar en futuras pinturas.	A través de la reflexión del color y descubrimiento del significado que tiene para la participantes este color, trabajarlo en una pintura.	Trabajar con mayor número de capas que le puede dar más volumen y realismo a lo que se pinta, así como trabajar más detalles finos.
Observaciones.	Participante que ya había trabajado acuarela el semestre pasado, se ve un manejo de tonos muy suaves, muy diluida la pintura, deja fluir los colores, no ejerce control total en cuestión de que los colores se vinculen. Hay precisión en las líneas delgadas, le gusta el detalle fino, pues le ayuda a describir más y dar limpieza visual a sus trabajos. Los colores que eligió son alegres, vibrantes, lo cual transmite una forma de ser abierta y que le gusta experimentar.	Tras realizar la primera etapa de manchas no se vio conflicto en ella, abraza el hecho de dejar que la pintura tome forma de manera natural, no fuerza el color ni la textura. Al interpretar la mancha se ve una solución sencilla, pero elegante, donde el detalle fino es su aliado para organizar y dar claridad aquello que quiere expresar. Cuando compartió su pintura se vio satisfacción en su rostro y palabras, pues dejó fluir su interpretación y con ello lograr una obra muy organizada, pero a la vez emotiva.	Se ve buen control de las texturas y efectos propuestos, se ve más recargada la consistencia de la pintura con lo cual pudo dar mucho profundidad a sus ejercicios, se ve también mucha limpieza y formalidad en cada barra, aplicó un poco de color amarillo a la barra del centro, que descubriendo en el siguiente trabajo, es su color favorito, con lo cual va imprimiendo en sus obras este color con el cual se ve identificada y con el cual expresa mucho, aunque es un detalle pequeño de amarillo, ella se sigue reafirmando su existencia en el universo.	Al expresar que el amarillo es su color favorito, muestra que es una persona cálida y alegre como se puede ver en este sol, además le gusta irradiar alegría a los demás, por eso la idea de pintar un sol, que además de emplear la serie de amarillos y naranjas, le llevan a mostrar un poco de volumen, pero a la vez nos permite ver los contornos naranjas con los cuales da fuerza y organiza la serie de tonos en esta obra.	Se ve una aplicación suave, muy relajada en los degradados, mostrando gran control de la cantidad de agua a emplear, además de que emplea color relajantes como son el verde y azul, y claro el amarillo, como su distintivo. El pez aplicó varias capas, logrando un buen volumen, además del detalle fino en escamas y aletas, el fondo azul con tonos más intensos muestra que es decidida y que le gusta abrazar aquello que le gusta o le llama la atención.

	Participante: MA.a				
Pintura:					
tema:	¿Qué forma tiene mi estrés?	¿Qué me relaja?	Autoretrato	Ejercicio 4. Tarea	Descubriéndome mi Autoconocimiento
Descripción	A través de la meditación realizada y detectar aquello que estresa más, interpretarlos en una pintura.	A través de la meditación y reflexión, detectar aquello que relaja o tranquiliza e interpretarlos en una pintura.	Tras realizar ejercicio corto para detectar luces y sombras personales, y después de realizar una meditación pintarse a sí mismo.	Ejercicio para reafirmar el trabajo del detalle fino y para trabajar con otros tipos de pinceles para diversificar las pinceladas.	A través de la reflexión de lo aprendido en el taller y los descubrimientos personales, plasmar a través de un árbol lo descubierto en el taller.
Observaciones.	Interesante interpretación, ya que el estrés lo vive en su cabeza, siente que el pensamiento le enredan y le saturan, también aplicar tonos pesados en esta zona, refuerza la pesadez que sienten en los momentos de estrés, también siento que se le pasa a los hombros, sin embargo, pinta un corazón amarillo, ella menciona que al ser un distintivo para ella el amarillo, dice que a pesar de vivir muchos problemas, sigues siendo tú, por lo que ella confía en ella mismas y sus fortalezas.	Aquello que le relaja es estar en casa, con su familia, el poder pintar, disfrutar de sus comidas favoritas e ir a la playa y disfrutar el sol, son las cosas que le ayudan a relajarse y estos los ve conectados con su corazón, ya que le traen mucha alegría, emplea de nuevo el amarillo para aquello que le gusta y la conecta a ella, y el azul representa que está en paz. Es una composición de gran contraste cromático, pero que a la vez las formas sencillas, se ven acentuadas con este color, y el rojo es su medio para organizar.	A ser una persona que vive cerca del mar, y ser estudiante foránea, el poder aplicar elementos acuáticos le llevan a tener un pedazo de su hogar en ellas, además del azul que representa el mar y su tranquilidad, se representa sonriente, con el sol, iluminando vida y situado en su corazón, en pintarse ella de gris es su forma de mostrar estabilidad, pero a la vez le ayuda a resaltar aquellos elementos que la hacen ser ella, como el ser una persona optimista, activa y que se motiva a ella misma y los demás.	Se ve buen control de los detalles finos en las plantas, además de ser elementos que disfruta pintar se ve buena aplicación de capas para a lluvias, se ve fuerza y de nuevo decisión, la niña en amarillo da la idea de que es ella y su lado de niña que disfruta de estar en un momento de lluvia, pero protegiéndose a la vez, me lleva a ver su congruencia y autoconocimiento que tiene de sí misma, ya que sus pinturas revela quién es y quién le gusta ser.	Ante una variante del amarillo, se ve un color naranja de madurez, que ha asimilado su autoconocimiento y lo ve en un árbol estable, alto, organizado, muy puntual en lo que sabe de ella misma y que a la vez, cada sección de hojas puede representar a cada miembro de su familia como lo observó una participante del taller. Además cada frase o palabra es su forma de reafirmar aquello que descubre y que le hace ver de nuevo cuán cálida es consigo misma.

	Participante: RMA.a				
Pintura:					
tema:	Ejercicio 1. Tarea	Adaptación manchas Rorschach	Ejercicios 2. Tarea	Encontrármelo en el color	Ejercicio 3. Tarea
Descripción	Ejercicio para conocer los materiales y empezar a tomar confianza a la técnica. Empezar a soltar pinceladas.	A través de la repartición libre de manchas, después observar e interpretar acorde a la perspectiva de la participante.	Reconocer diferentes consistencias en la pintura para crear distintos efectos que se pueden aplicar en futuras pinturas.	A través de la reflexión del color y descubrimiento del significado que tiene para la participantes este color, trabajarlo en una pintura.	Trabajar con mayor número de capas que le puede dar más volumen y realismo a lo que se pinta, así como trabajar más detalles finos.
Observaciones.	Primera vez que pinta esta participante, inicia con nerviosismo, pero no se da por vencida, en este primer ejercicio se ve precisión en las líneas, muy buena consistencia en la pintura, se ve buen control del agua en la barra y círculo con lo cual se ve gran cuidado en la aplicación de las técnicas, emplea colores fuertes, muy vibrantes, por lo que se ve decidida por aprender y soltarse con la técnica.	Realizó un trabajo muy interesante, ya que al inicio se veía motivada, pero al momento de adaptar las manchas tuvo complicación por que no sabía que definir, sin embargo, con forme fue aplicando más contornos, empezó a divertirse y con ella no autoexigirse, sino más bien dejarse ir por las formas y colores que aplicó en la pintura, se relajó mucho con lo cual fue tomando más confianza a la pintura.	Se puede ver mayor confianza en la técnica de la participante, se ve mayor control del agua, se ve de nuevo empleo de colores fuertes, buen manejo de textura, se ve organizado y se ve mayor entusiasmo en la participante por aprender más, considero el trabajo de la barra de ne medio más complicado pues no contaba con la esponja adecuada para la textura, pero continuo su trabajo con efectos visuales muy atractivos.	El color que le gustó más es el color rosa, pero en este trabajo se quiso dar la oportunidad de trabajar con el azul, pues es un color que le relaja ya que se vincula con la naturaleza, por ello pinto una paisaje, que al inicio no le gustaba, pero al agregar más capas, vio como su pintura iba adquiriendo más profundidad y detalles, también asimiló más la idea de emplear capas en esta técnica con el fin de aplicar más vida a sus obras, al final le gustó mucho el resultado.	Al ver el ejercicio le dio muchas dudas e inseguridad pues dudaba de sus habilidades, por lo que le fui guiando en los pasos para acompañarla y ver que el nerviosismo bajara. Con los degradados tuvo dificultad para pasar de un tono a otro, pero en el pez se ve muy buen desarrollo de capas y detalles, lo cual le hizo animarse más con la pintura y dar cuenta de que puede pintar este tipo de temas y de ella misma.

	Participante: RMA.a				
Pintura:					
tema:	¿Qué forma tiene mi estrés?	¿Qué me relaja?	Autoretrato	Ejercicio 4. Tarea	Descubriéndome mi Autoconocimiento
Descripción	A través de la meditación realizada y detectar aquello que estresa más, interpretarlos en una pintura.	A través de la meditación y reflexión, detectar aquello que relaja o tranquiliza e interpretarlos en una pintura.	Tras realizar ejercicio corto para detectar luces y sombras personales, y después de realizar una meditación pintarse a sí mismo.	Ejercicio para reafirmar el trabajo del detalle fino y para trabajar con otros tipos de pinceles para diversificar las pinceladas.	A través de la reflexión de lo aprendido en el taller y los descubrimientos personales, plasmar a través de un árbol lo descubierto en el taller.
Observaciones.	El tiempo es el factor de estrés que identifica, de forma corporal lo siente más en sus manos, ya que las siente rígidas y torpes, quisiera tener más tiempo para desarrollar con calma todo lo que tiene que hacer en su vida, al ser un factor pesado lo pinta con tonos oscuros y pone plectros para acentuar el paso rápido del tiempo. Se ve gran detalle fino en la pintura y la participante expresó que al terminar su pintura se sintió aliviada, sin tensión.	Lo que le ayuda a relajarse es salir a caminar, para poder conectarse con la naturaleza, sabe que cuando se tensa, puede ser muy agresiva con sus palabras, así que prefiere caminar para soltar tensión, por lo que tiene un recorrido para esos momentos, se ve una pintura con acabados más suaves, con detalle en las flores y ramas del árbol que se ve ahí, de cierta manera, es otra forma de caminar en comparación de la otra pintura, sabe de este recurso de dar pasos para relajarse ante el paso acelerado del tiempo que percibe.	Al inicio tuvo miedo de empezar su pintura, por lo que fuimos por etapas, de los ojos a la piel y así al resto de la pintura, le gustó mucho el resultado y pudo ver sus luces y sombras, sobre todo, que es bonita tanto en el exterior como interior, aprendió a aceptarse y así sanar una herida de niñez que le ha resultado difícil de curar. Sin embargo vio a través de esta pintura como es posible conocerse sin juzgarse y animarse a usar tonos fuertes en su pintura, se ve más decidida a raíz de esta pintura.	Se ve una RMA a más empoderada, con más confianza en sus habilidades, en ella misma, su técnica también ha crecido, así como su autoconocimiento en ella, se ven colores fuertes, pero muy bien aplicados en forma y consistencia, con gran cuidado al detalle fino como se ven en las hojas y se ve muy bien graduados los tonos en la niña, cosa que le costó trabajo en los degradados y aquí se ve con gran desarrollo trabajado con mucho cariño.	Con este árbol abraza el proceso que hay llevado de conocerse y aceptarse, ve grandes fortalezas en ellas y además ve como la pintura la animado a voltear a verse más a sí misma, a confiar más fuerte en ella y ver que el no rendirse se volvió una luz fuerte en su vida, que le ha impulsado, pero sobre todo que le sigue guiando, los colores que usa con variados y vivos, el tronco es ancho y muy estable, así como sus raíces, con los pies muy plantados y segura de ella misma.

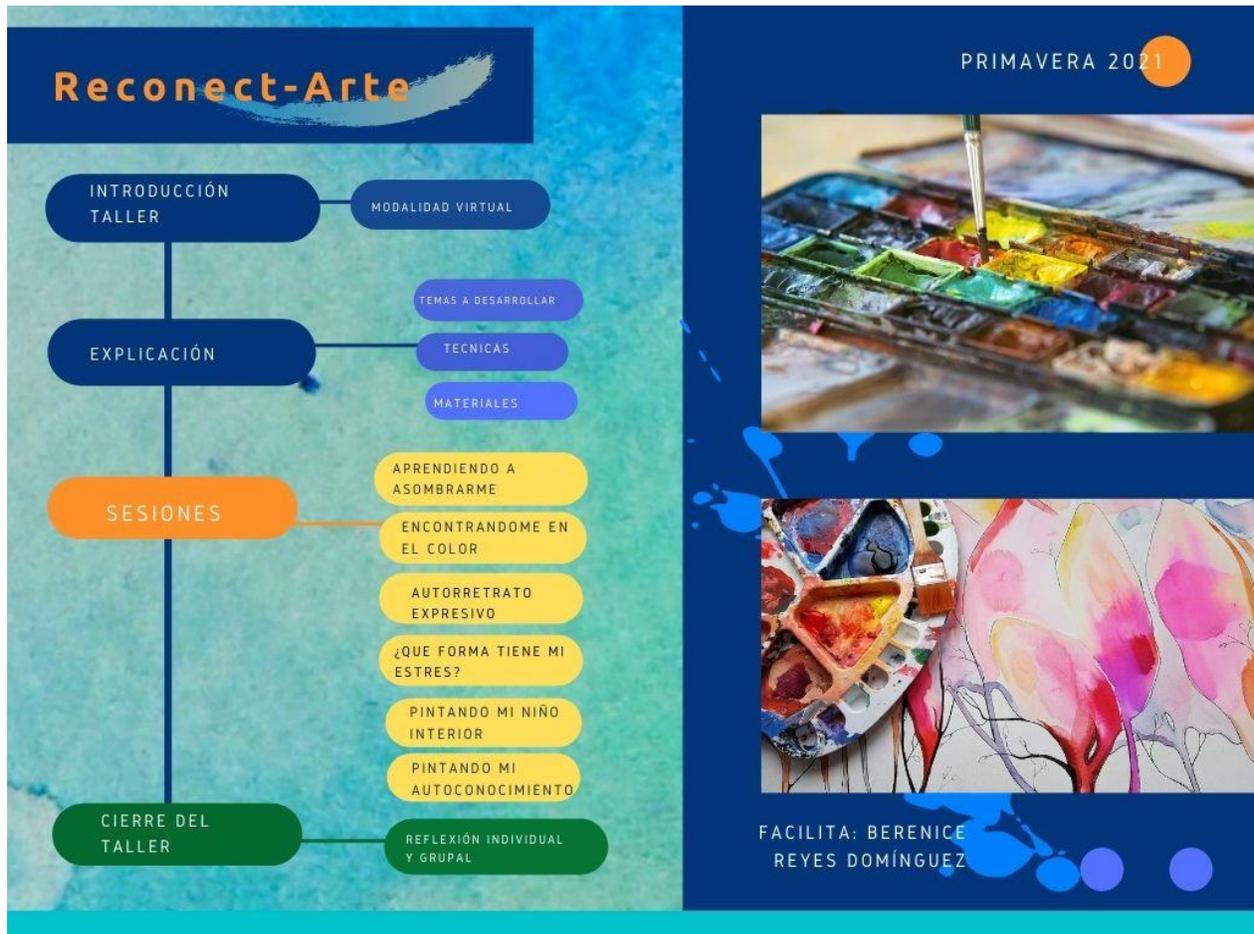
	Participante: MO.a				
Pintura:					
tema:	Ejercicio 1.Tarea	Adaptación manchas Rorschach	Ejercicios 2.Tarea	Encontrándome en el color	Ejercicio 3.Tarea
Descripción	Ejercicio para conocer los materiales y empezar a tomar confianza a la técnica. Empezar a soltar pinceladas.	A través de la repartición libre de manchas, después observar e interpretar acorde a la perspectiva de la participante.	Reconocer diferentes consistencias en la pintura para crear distintos efectos que se pueden aplicar en futuras pinturas.	A través de la reflexión del color y descubrimiento del significado que tiene para la participantes este color, trabajarlo en una pintura.	Trabajar con ayur número de capas que le puede dar más volumen y realismo a lo que se pinta, así como trabajar más detalles finos.
Observaciones.	Primera vez que pinta esta participantes en esta técnica, está motivada, pero si es un poco seria, sin embargo en sus pinturas hay mucha fuerza expresiva, emplea colores fuerte, se ve buen detalle fino, la consistencia de la pintura es correcta, sin embargo quiere ejercer mucho control en la pintura, pues no dejó que se fundiera de forma más libre los colores en la barra y círculo que son ejercicios donde se espera dejar a la pintura fluir por cuenta propia a través del agua.	Le gusta trabajar con pintura más ligera, por lo cual aquí se anima aplicar más agua, al momento de interpretar le cuesta trabajo, pues no sabía como marcar o interpretar la mancha, pero al final se dio oportunidad de observar con calma y la adaptación es más sencilla para poderosa, se refugia en colores fríos, además le gusta ir por pocos tonos para poder tener más control de las formas. Temen un poco a experimentar por temor a equivocarse y por tener una visión perfeccionista.	Se ve fuerza en la expresión de los tonos aplicados, se ve con más intensidad, sigue manejando la pintura más ligera, con lo cual logra bonito efecto de transparencia en las hojas, le cuesta trabajo la textura del centro, ya que prefiere trabajar formas más finas y capas más ligeras ya que lo considera un proceso más limpio, sigue con los colores fríos, pero siente mayor satisfacción con el resultado de esta pintura ya que puede ver más avance en su técnica.	Elige el violeta pues es un color que le da tranquilidad y sentido de limpieza, por lo que pintó un campo de lavanda, se le dificultó la cuestión de la profundidad y quería dar mayor realismo a su pintura, por lo que hace falta aplicar más capas, pero no se anima pues siente que se puede equivocar, por lo que aplica pocos más y ve un resultado más satisfactorio. Se exige mucho por querer alcanzar el perfeccionismo, pero va comprendiendo más el proceso de la acuarela.	Se ve más ligereza en sus pinceladas, se ve más relajada la aplicación con lo cual puede fundir muy bien los colores y tonos entre sí en las degradados, en el pez también se ve bonito desarrollo de tonos, se ve mayor empleo de capas y detalles finos, como las escamas y aletas, además empleó una serie de colores cálidos que le ayudan a dar contraste con los colores fríos que habitualmente usa, se ve más suelto su pulso y con más confianza.

	Participante: MO.a				
Pintura:					
tema:	¿Qué forma tiene mi estrés?	¿Qué me relaja?	Autretrato	Ejercicio 4.Tarea	Descubriéndome mi Autoconocimiento
Descripción	A través de la meditación realizada y detectar aquello que estresa más, interpretarlos en una pintura.	A través de la meditación y reflexión, detectar aquello que relaja o tranquiliza e interpretarlos en una pintura.	Tras realizar ejercicio corto para detectar luces y sombras personales, y después de realizar una meditación pintarse a sí mismo.	Ejercicio para reafirmar el trabajo del detalle fino y para trabajar con otros tipos de pinceles para diversificar las pinceladas.	Descubriéndome mi Autoconocimiento
Observaciones.	Su estrés inicia en la cabeza, siente como de ahí se va ramificando por el cuerpo y siente pesadez y que no le deja fluir, le estresa que las cosas no le salgan como espera y se exige mucho, por ello se pinta a ella misma con el color negro para representar el peso que siente y como el estrés como enredadera recorre su cuerpo, por eso también con la flor roja representa el origen de sus malestares, se ve una representación muy detallada y sentida.	Cuando siente tensión, le gusta relajarse al sentarse en un lugar tranquilo de su casa para respirar y poder tomar otra perspectiva de la vida, ya que menciona que para ella es fácil adaptarse a los retos. Por lo que se representa sentada en una flor de loto, meditando y tomando un respiro, se ve a través de elemento de la naturaleza como la flor, es un símbolo para ella y un modo de expresar su sentir. Le gusta estar vinculada con la naturaleza ya que la hace sentirse auténtica.	Al revisar luces y sombras, expresa que lo que le costó trabajo representar es la sonrisa, ya que físicamente siente que no expresa mucho sus labios, pero sus ojos sí, y por ello creo que aplicó más detalles en ellos, ya que a través de ellos puede expresar más, también se ve empleando colores diferentes, como el rojo, conserva los verdes, pues quiere seguir vinculada con la naturaleza, además de que este representa su forma de respirar y ser ella misma.	No alcanzó a pintar por saturación en tareas.	No estuvo presente en esta sesión

	Participante: A.a				
Pintura:					
tema:	Ejercicio 1.Tarea	Adaptación manchas Rorschach	Ejercicios 2.Tarea	No le gustó y lo rompió	Ejercicio 3.Tarea
Descripción	Ejercicio para conocer los materiales y empezar a tomar confianza a la técnica. Empezar a soltar pinceladas.	A través de la repartición libre de manchas, después observar e interpretar acorde a la perspectiva de la participante.	Reconocer diferentes consistencias en la pintura para crear distintos efectos que se pueden aplicar en futuras pinturas.	A través de la reflexión del color y descubrimiento del significado que tiene para la participantes este color, trabajarlo en una pintura.	Trabajar con ayur número de capas que le puede dar más volumen y realismo a lo que se pinta, así como trabajar más detalles finos.
Observaciones.	Participante que llevaba años sin pintar con sus acuarelas, pero lo retoma con mucho gusto. Se ve buen desarrollo de tonos y formas, muy detallista, buen control de la consistencia de la pintura, deja fluir los colores en la barra y círculo, se ve suavidad en las pinceladas, se ve que lo realizó con calma y suma consciencia de su pulso y estado de ánimo.	Al inicio no le gustó el trabajo, pues se volvió muy abstracto para su gusto, sin embargo al pasar a la tapa de interpretar, le resultado divertido e interesante ver la serie de formas que encontraba, aunque su adaptación es sencilla, se apego a la naturaleza que veía o que ella requería, pues ella le gusta estar también en contacto con la naturaleza, le relaja y le lleva conectarse más consigo misma. Emplea colores vivos que le ayudan a transmitir ese gusto por la pintura	Retoma los colores del primer ejercicio, aunque expresa con los colores fuertes los considera aburridos puede emplearlos en esta temática sin problema, se ve animada en la textura, la explora y logra bonitas transiciones de luz y sombra, le gusta trabajar estos efectos con la acuarela pues le hace ver que tan flexible es ella ante los retos nuevo que se le presentan. Se ve tonos muy decididos y llenos de emotividad. Muy cálida interpretación.	No le gustó y lo rompió	Batalla con el papel, pues es delgado y no tolera tanta carga de agua, pero aun así le da batalla y logra bonitos degradados, se ve algo tensa la pincelada, pero puede ser por la frustración de que el papel no responde como se espera, sin embargo en el pez, se ve buen manejo de capas y detalles, así como el recargar más las sombras para dar volumen al pez y profundidad al agua, se ve muy concentrada en el pez, consciente de su avance técnico y expresivo.

	Participante: A.a				
Pintura:					
tema:	¿Qué forma tiene mi estrés?	¿Qué me relaja?	No alcanzó a pintar por carga laboral	Ejercicio 4.Tarea	No alcanzó a pintar por carga laboral
Descripción	A través de la meditación realizada y detectar aquello que estresa más, interpretarlos en una pintura.	A través de la meditación y reflexión, detectar aquello que relaja o tranquiliza e interpretarlos en una pintura.	Tras realizar ejercicio corto para detectar luces y sombras personales, y después de realizar una meditación pintarse a sí mismo.	Ejercicio para reafirmar el trabajo del detalle fino y para trabajar con otros tipos de pinceles para diversificar las pinceladas.	Descubriéndome mi Autoconocimiento
Observaciones.	El estrés lo ve en forma de ruido, es algo que le llega saturar la cabeza, causándole dolores de cabeza que no le dejan ser ella. Emplea el negro por ser un color agresivo y fuerte para ella, trata de difuminar este ruido, ya que cuando siente el estrés quisiera que se desvaneciera como la acuarela con agua. Trata de sólo usar este color para dar énfasis a la molestia que siente ante el estrés.	Lo que le relaja es la naturaleza, salir acampar, a caminar y poder respirar aire puro, también es una persona en búsqueda de libertad, por eso también la representación de los pájaros en el cielo. Se ve buen manejo de colores y profundidad en la escena, además está presente el azul y verde intensos para reforzar la idea de que estos colores les transmiten mucha paz y conexión con la naturaleza, se ve buen trabajo en el cielo, cálido y amplio, lo que refuerza el querer aire para ser libre.	No alcanzó a pintar por carga laboral	Se ve la técnica más segura y decidida, se ve detalle fino en las hojas, además que en los círculos usa de nuevo el verde con el azul, por ser esta una combinación que le da seguridad. En cuanto a la lluvia y niña, comparten los azules y al realizarlo le dio tranquilidad, se ve también la aplicación de varias capas para reforzar la fuerza del lluvia y gran cuidado en la figura de la niña creando una transición de colores que muestran madurez en su interpretación.	No alcanzó a pintar por carga laboral

ANEXO 4. Programa de la intervención



ANEXO 5. PLAN DE ACCIÓN

La intervención se llevó a cabo en primavera de 2021, del 16 de febrero a 6 de abril y se desarrolló en 20 horas, las cuales se dividirán acorde a los temas a trabajar en este taller. El taller “Reconexión a través de la Pintura o Autoconocimiento Artístico” se trabajará siete sesiones de 3 horas cada uno, por lo que se podrá manejar una vez a la semana o dos, dependiendo de la disponibilidad del plantel y del programa.

Se trabajará de forma concreta en cada actividad lo siguientes aspectos:

-Aspecto técnico: las actividades diseñadas en el taller, se trabajará con los métodos y recursos que se especifican en cada sesión. El estudiante conocerá la técnica aplicar y seguirá los pasos propuestos para concretar la pintura solicitada en la sesión, en algunas ocasiones se podrá practicar previamente a la pieza central de la sesión para adquirir mayor confianza con la técnica a manejar en cada actividad.

-Aspecto creativo: Al conocer la técnica, el estudiante podrá experimentar con ella para explorar distintas formas de aterrizar la técnica y encontrar la forma de expresión ideal ante la idea o sentimiento que quieren plasmar.

-Aspecto estético: al conectar técnica con la idea o sentimiento a pintar, es importante también encontrar alguna estructura o forma de acomodo dentro de la composición con el fin de dar también un balance visual a la expresión pictórica. No quiere decir que todas las obras deban cumplir con un requisito de belleza, pero si se puede promover encontrar elementos que puedan estilizar algunas pinturas, esto dependerá también del carácter y objetivo que siga las sesiones diseñadas.

-Aspecto expresivo visual y verbal: se pretende que el estudiante pueda descubrir aquellos sentimientos o sensaciones que buscan expresar a través de la pintura, es por eso por lo que cada pieza estará generada a raíz de un tema particular que le conduzca al estudiante a explorar y autoconocerse a través de estas piezas artísticas. Estas vendrán acompañadas también de la expresión verbal que cada estudiante quiera dar a sus pinturas, con el fin de clarificar o profundizar en su autoconocimiento.