



## **EXPRESIÓN DE EMOCIONES, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y AUTOCONOCIMIENTO MEDIANTE EL USO DE TÉCNICAS DE ARTETERAPIA.**

Eje temático: Tendencias y prácticas innovadoras para la atención integral del estudiante

Nivel del sistema escolar: Superior o Licenciatura

Nombre(s) del(los) autor(es) y Correo(s) electrónico(s):

MATl. Janny López Morales, [jaloma.itvh@hotmail.com](mailto:jaloma.itvh@hotmail.com), Ing. Francisco Feito Pérez,

[franciscofeitoperez@gmail.com](mailto:franciscofeitoperez@gmail.com), Dra. Tomasa Rodríguez Reyes, [tomyrodriguez01@outlook.com](mailto:tomyrodriguez01@outlook.com)

Institución, Facultad / Departamento / Dependencia / Área a la que pertenece(n): Instituto Tecnológico de

Villahermosa/ Económico-Administrativo /Secretaría de Educación Pública/Depto. Económico-

Administrativas e Ingeniería Industrial

### **RESUMEN**

El arte en cualquiera de sus disciplinas puede llegar a ser un elemento diferenciador dentro del aula, porque arte es imaginar, imaginar es modificar la materia con la que trabajamos, posibilitando el desarrollo físico, psíquico, social y personal. En definitiva, el proceso artístico contribuye a la formación de personas más sensibles, más comunicativas y en consecuencia, más perceptivas. El trabajo artístico tiene la capacidad de entregar, acoger y liberar desde lo más profundo de la psique; es una herramienta psicosocial que logra modificar conductas; y posibilita la comprensión desde la experiencia creadora (Pérez, Navarro. C. 2008). La expresión artística permite plasmar en los lienzos sentimientos, emociones, preocupaciones, problemas, etc., que son difíciles de exteriorizar o comunicar de manera verbal, ayudando con ello a realizar cambios en los estilos de vida, mejorar la salud, la manera de aprender, entre otros. El arteterapia estimula y desarrolla la parte derecha del cerebro la cual tienen la autoridad para captar o expresar emociones mediante la comunicación no verbales, es la parte que recuerda sonidos e imágenes.



## INTRODUCCIÓN

El arteterapia surge como una fusión entre dos escuelas importantes: El Psicoanálisis y el Arte, las cuales al utilizarse, se centran en emplear el arte como parte fundamental de la relación terapéutica y así poder beneficiarse de las prioridades curativas del arte (López, 2013). Según la teoría, la historia del arte terapia se deriva principalmente de tres diferentes situaciones: El trabajo de arte con niños, la psiquiatría y la validación del término en la sociedad (Liebmann, 2004).

En el Instituto Tecnológico de Villahermosa (ITVH) se empieza a practicar en enero del 2013 como propuesta de un curso taller para sensibilizar a los profesores especialmente los del área de las ciencias exactas, por los altos índices de reprobación y deserción que existían en dichas asignaturas. Posteriormente ante esta necesidad en agosto del mismo año el Ing. Francisco Feito Pérez implementa el taller de arteterapia como una necesidad de los estudiantes para tener mayor apertura en el aprendizaje de las asignaturas y el cumplimiento de la formación integral de los estudiantes (actividades complementarias con valor en la currícula).

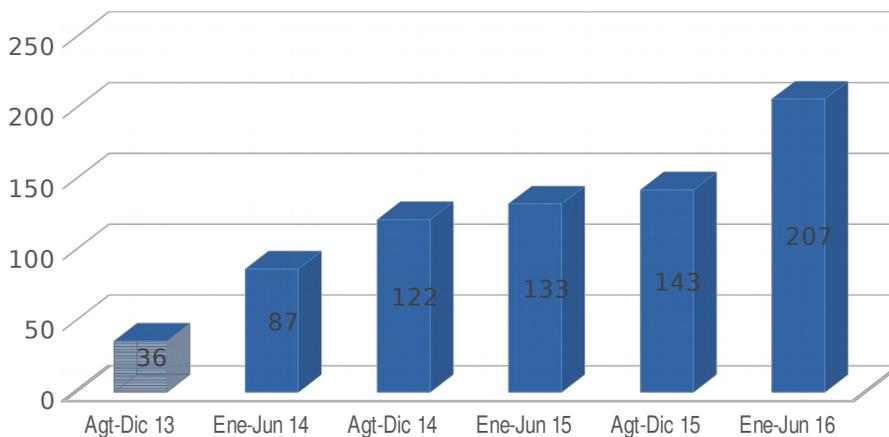
## DESARROLLO

El arteterapia o terapia artística es una disciplina psicológica que utiliza la expresión artística como medio para manifestar sentimientos, emociones o preocupaciones difíciles de exteriorizar o de poner en palabras, que estimula el desarrollo de la creatividad inherente en cada uno de nosotros y que facilita la elaboración de aquellos conflictos interiores que no habían podido ser elaborados anteriormente (Ibáñez, 2014).



En 1942 Adrián Hill fue la primera persona que utilizó y acuñó el término de arteterapia. Él comenzó a usar el arte como pasatiempo mientras se recuperaba de una tuberculosis y también la usaba para librarse de la angustia y terror que se vivía en esa época de postguerra. Los doctores muy interesados en el tema le pidieron a Hill que les ayude a implementar el arte como terapia especialmente con los soldados que regresaban de las guerras (Barra, 2010). Así se dieron cuenta de que el arte no solo era un pasatiempo sino que ayudaba a las personas a recuperarse de traumas, ansiedad y depresión.

Según Liebmann, en su libro "Art Therapy for Groups", esta nueva técnica del arte terapia se volvió muy popular y en 1963 se unieron varios artistas, profesores y terapeutas para crear la primera Asociación de Terapeutas del Arte en el Reino Unido. Comenzaron trabajando solo como profesores pero luego de algún tiempo empezaron a trabajar en hospitales dando terapia mediante el arte a los pacientes, sin embargo fue recién en el 2002 que los terapeutas del arte son registrados en el Consejo de los Profesionales de la Salud. En el ITVH se empieza a practicar el arteterapia en enero del 2013 por la preocupación de reducir los altos índices de deserción y reprobación en las asignaturas de ciencias exactas, los primeros en practicarlas fueron 30 profesores la mayoría del departamento de ciencias básicas. Posteriormente en agosto del mismo año el Ing. Francisco Feito Perez implementa el primer curso taller de arteterapia para estudiante, con la intención de estimular el lado derecho del cerebro del estudiante y con ello mejor el aprendizaje de los alumnos, así como coadyuvar en la formación integral de los estudiantes del ITVH.



A continuación se

muestran las estadísticas de la aceptación del taller de técnicas de arteterapia:

Figura 1. Estadísticas de Arteterapia.  
Fuente: Archivo de la Coordinación Institucional de Tutoría.

Pinazo. L. (2012) Menciona que cuando creamos una obra plástica trabajamos y estimulamos la parte derecha del cerebro, que es la sintética, la imaginativa, intuitiva y emocional. El arte es una herramienta que nos permite acceder fácilmente al inconsciente porque trabaja con esta parte derecha del cerebro. El dibujo y las imágenes son el lenguaje del inconsciente. Al aflorar en una producción artística, arrastran consigo lo escondido en el inconsciente. De esta forma, los contenidos ocultos, conflictivos o bloqueados, pueden ser expresados y así, ser reconocidos, comprendidos y aceptados.

La AATA, (2016) señala algunas ventajas del arteterapia: ayuda para resolver conflictos, desarrolla habilidades interpersonales, ayuda a manejar el comportamiento, a reducir el estrés, a fortalecer la autoestima y alcanzar conocimiento sobre uno mismo.

Según Martínez (2002), el arteterapia brinda un espacio terapéutico con resultados favorables, ya que dentro de su cuerpo de conocimientos toma en consideración los ámbitos educativo, psicológico y artístico para tratar y rehabilitar diversos padecimientos psíquicos, pues facilita la expresión y el manejo de las emociones, el aprendizaje de habilidades de afrontamiento, el mejoramiento de la comunicación, la



disminución del dolor y la relajación, ayudando de manera significativa el ajuste emocional de pacientes con enfermedades crónicas como el cáncer, enfermedades degenerativas y ciertas perturbaciones psicológicas (Ávila, s.f.; Río, 2006; Gutiérrez, 2000; Nickerson, 1988; Paín y Jarreau, 1995; Pineda, 2005; Polo, 2003; Rico, 2004).

Araya, Correa y Sánchez mencionan que el trabajo con imágenes permite expresar diversas experiencias simbólicas tales como sueños, fantasías e imágenes del pasado, sin tener que traducirlos a palabras. En definitiva se está creando un equivalente a las experiencias humanas pudiendo transformar, revivir y/o reinterpretar estas.

Las cualidades del arteterapia son formidables, ya que permite la reafirmación y reconocimiento de su valor como persona tan importante en el desarrollo humano y profesional. Pues permite desarrollar creaciones de su voluntad e interés lo que estimula la motivación y satisfacción al compartir los logros con sus iguales.

### Metodología de la técnica de arteterapia

El proceso del arteterapia se inicia con técnicas muy sencillas como lo es el trazar líneas y círculos con los ojos vendados, permitiendo con ello la relajación de los estudiantes y dejar fluir su creatividad, la segunda actividad es el retrato en el cual dibuja a un compañero con los ojos vendados, usando ambas manos y sin levantar el lápiz, en la tercera actividad realiza su autorretrato usando solo sus recuerdos, cuarta actividad es un dibujo libre o la lectura de un libro, en el cual el estudiante mediante su imaginación va realizando sus trazos en el cartoncillo, en la quinta actividad llamada el espejo se aplica en exceso pintura en la mitad del cartoncillo para que permita la transferencia al otro extremo del mismo, sin usar pincel y en la sexta actividad llamada pintura de velocidad es aquella en la cual la pintura se le aplica suficiente agua y se coloca en el cartoncillo permitiendo su libre recorrido a través del lienzo.

### Resultados



A continuación se muestran las diferentes técnicas usadas y las reflexiones que los estudiantes describieron:

**Líneas:** Se dibujan líneas con la mano izquierda y sin formar figuras específicas.



Figura 2. Líneas

Fuente: Hernández, de la Cruz A. (2015).

Alvarado, Fuentes. J. L. (2013) Menciona: Me di cuenta que tan solo con líneas podemos dar formas y encontrar algo sorprendente sin querer y que con la mano que menos uso puedo hacer cosas hermosas y de calidad.

Hernández, de la Cruz. A. M. (2015) Describe, pensar en los múltiples cambios que sufrimos los seres humanos a lo largo de la vida, cada color representa una etapa de nuestra vida, y es que el hombre tiende a transformar su vida o renovarse según el ámbito donde se desenvuelve, los obstáculos que han vivido, el lugar de residencia, los amigos o personas que los rodea, todo esas diferencias nos hace distinto de los demás. Aunque todos hemos vividos cosas muy parecidas o similares ninguna situación es igual, cada uno responde de manera diferente a la vida

**Retrato:** Se dibuja a un compañero sin levantar el lápiz, con ambas manos y sin ver el lienzo.



Figura 3. Retrato

Torres, Venegas. D. F (2014)

La realización de este trabajo consistió en situar al compañero de enfrente para que fuera nuestro modelo, dibujamos sus facciones, buscando siempre darle el toque natural y sobre todo realista. Utilizando los colores de manera que donde fuese necesario resaltar, se realizara aplicando más color con los gises, también se buscó colocar un fondo para que no se viera tan vacío. Aprendí a utilizar los colores.

Hernández, de la Cruz. A. M. (2015) Este rostro me hace ver la fragilidad del ser humano ante la vida, en tan solo segundos la vida se nos puede escapar de las manos, nadie controla el futuro por lo tanto no podemos saber qué día será nuestro último suspiro.

Autorretrato: Dibujar su retrato, mediante el recuerdo de su imagen.



Figura 1 Autorretrato.  
Torres, Venegas. D. F (2014)

Torres, Venegas. D. F (2014) La técnica utilizada fue la Aguada. La realización de este trabajo consistió en utilizarnos a nosotros mismos como modelo, autorretratándonos, buscando siempre darle el toque natural y sobre todo realista. Utilizando los colores de manera que donde fuese necesario resaltar, se realizara aplicando más color con las pinturas liquidas, y donde se requiera más suave agregarle a la pintura un poco más de agua. Aprendí: La forma de utilizar los colores de las pinturas, de qué manera me reflejo, como me veo a mi misma.

Dibujo libre o mediante la

imaginación de una lectura.



Figura 2. Memorias de la

Fuente: González, Barahona. Y. (2013)

infancia.



González, Barahona. Y. (2013) menciona dibuje y pinte una niña mirando hacia lo lejos, para mí esto significa que la niña ve con detenimiento hacia el sol y el mar, y observa hacia su alrededor y piensa que en algún momento dejara su niñez y entrara en otra etapa de su vida por lo que se pone algo triste, esto fue.

Espejo: Se dibuja en la mitad del lienzo y se transfiere a la otra mitad.

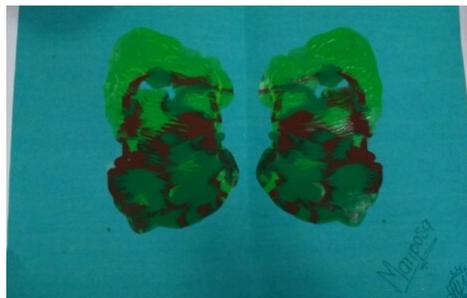


Figura 6. Espejo

Torres, Venegas. D. F (2014). Se divide el cartoncillo a la mitad y sobre un lado se coloca la pintura de los colores que quisiéramos y después doblar la otra mitad del cartoncillo para que así nos quedara la misma figura de ambos lados. La figura que yo encuentro en mi trabajo es las alas de una mariposa por ello lo nombre.

Pintura a velocidad: Se agua la pintura y se aplica en el cartoncillo permitiendo su libre circulación.



Figura 7. La mariposa

Fuente: Tomes, Venegas. D.F. (2014)

Rodríguez, Álvarez. D. (2015). Se coloca diferentes colores de pinturas sobre el cartoncillo y después moverla hacia los lados sin derramar la pintura; al final lo que yo observe sobre mi pintura es que se formó un grillo sobre una rama, por ello lo nombre "El grillo en la rama"

#### Reflexión general de los trabajo del taller

Velázquez, Magaña. M. A. (2014) Entendí que es un gran valor el arte de pintar y de imaginar ya que te ayuda para poder expresarte en el mundo. El taller me gusto y me hizo sentirme bien conmigo mismo. En el taller desarrolle la habilidad de encontrar forma en mi dibujo y rayoteo, también de poder pintar bien y darle un significado valioso a mi dibujo. Cada uno de los dibujos que yo realice le tengo **un gran valor ya que lo hice con mi propia mano y eso me hizo sentirme valioso**. Me hizo saber que en la vida hay que pintar ya que **es la herramienta para poder expresar tus sentimientos al mundo**. Para concluir el taller me gusto y fue un placer de estar en el, de igual forma del profesor Francisco que es un excelente maestro.

Torres, García. N (2015) Los pintores tienen la maravillosa capacidad de transmitir sensaciones a través de sus obras. Sus biografías pueden ser más o menos trágicas o afortunadas, pueden haber disfrutado del éxito en vida o sólo después de muertos, pero todos tienen en común la imperiosa necesidad de crear a través de la pintura. Hay algún pintor cuyas obras nos han hecho sentir algo diferente, **quizás nosotros también logremos transmitir sensaciones a otras personas algún día**.



Rodríguez, Álvarez. D. (2015) la obras expresan una visión sensible sobre las cosas que lo rodean o sentimientos que no puede explicar con palabras y lo hace mediante sus obras ya que el arte nos permite expresar ideas, emociones, percepciones y sensaciones; también puedo decir que con este curso aprendí que el **arte es el uso de la habilidad y la imaginación, para crear objetos o experiencias** que aunque las demás personas no entiendan o no logren entender sobre nuestra arte solamente el autor sabe y conoce su arte por eso dicen que “EL ARTE ALIMENTA EL ALMA”.

Ramos, Ramos. D. S.(2013) menciono en sus comentarios finales “aprendí que el resultado de algo bien hecho te da la alegría de ser único”. El alumno reconoce que se divierte al aprender, al volverse más creativos y participativos a la hora de trabajar.

### **CONCLUSIONES o PROPUESTAS**

Los alumnos han mencionado que tienen mayor apertura para expresar sus emociones, que han logrado moderar su carácter explosivo al igual que ser más sociables. El arteterapia les ha ayudado también para el desarrollo de su hemisferio derecho permitiendo con ello comprender mejor las clases y aumentar su concentración.

Al liberar sus ideas, imaginar y poder plasmarlo en el papel (lo que llaman abrir su mente) estimula el lado derecho del cerebro de los estudiantes, que la parte festiva, alocada y despreciada se activa o estimula como hemisferio derecho del cerebro, dando peso a la abstracción, al pleno gozo del ser humano.

Permitiendo con ello plasmar en su memoria a largo plazo los conocimientos académicos adquiridos en las aulas.

El quehacer educativo no debe seguir siendo aburrido y tedioso para los alumnos, se debe buscar formas más divertidas e interesantes que permitan llamar la atención de los educandos con las técnicas de arte



terapia que estimulen su cerebro y con ello lograr que alcancen el conocimiento significativo que necesitan para su formación profesional.

## REFERENCIAS

La AATA, (2016). <http://www.arteterapiachile.cl/#!blank-1/bgdf5>

Martínez V., V. (2002). Aproximaciones al arte terapia. Una experiencia en Granada. *Arte, Individuo y Sociedad*, 12, 335-340.

Ávila, N. (s.f.). Educación artística y creatividad en el niño hospitalizado. Apuntes para el desarrollo del curso curarte on line. Disponible en línea: [www.ucm.es/info/curarte/articuloweb.pdf](http://www.ucm.es/info/curarte/articuloweb.pdf) (Recuperado el 16 de marzo de 2016).

Gonzales, R. A., Mónica Reyna Martínez y Cecilia del Carmen Cano Rodríguez, (2009). "LOS COLORES QUE HAY EN MÍ": UNA EXPERIENCIA DE ARTE-TERAPIA EN PACIENTES ONCOLÓGICOS INFANTILES Y CUIDADORES PRIMARIOS. Universidad Autónoma de San Luis Potos. [http://cneip.org/documentos/revista/CNEIP\\_14\\_1/Gonzalez\\_Romo.pdf](http://cneip.org/documentos/revista/CNEIP_14_1/Gonzalez_Romo.pdf)



- Rio, M. (2006). Creación artística y enfermedad mental. Tesis doctoral. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Gutiérrez, E. (2000). Arte-terapia para grupos de personas sin hogar. *Arte, Individuo y Sociedad*, 12, 301-309.
- Nickerson, A. (1988). El arte como medio terapéutico de juego. En K. J. O'Connor y C. E. Schaefer (Eds.): *Manual de terapia de juego* (vol. 1). México: El Manual Moderno.
- López, C. (2013). Arteterapia y retraso mental, una propuesta alternativa. Master en arteterapia y educación artística para la inclusión social. Universidad de Valladolid, Madrid.
- Liebmann, M. (2004). *Art Therapy for Groups: A Handbook of themes and exercises*. (2ª ed). USA.
- Barra, D. (2010). *Arteterapia y Personas con discapacidad severa. Monografía para optar la especialización en terapia del Arte*. Universidad de Chile, Santiago de Chile
- Callejas, C. Albornoz, P. & Santamaría, A. (2014) *El Arteterapia como Herramienta para Mejorar la Autoestima en Adultos con Discapacidad Física y Mental*. Universidad San Francisco De Quito. Recuperado el 09 de agosto de 2016, de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/4692/1/112517.pdf>
- Paín, S. y Jarreau, G. (Eds.) (1995). *Una psicoterapia por el arte. Teoría y técnica*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Polo, L.C. (2003). *Técnicas plásticas del arte moderno y la posibilidad de su aplicación en arte terapia*. Tesis doctoral. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Rico C., L. (2004). *Salud y arte infantil: intervención en oncología y trasplantes*. Memorias del III Congreso de Arte Infantil. Madrid, 21-25 de septiembre de 2004. Disponible en línea: <http://www.arteterapia.com.mx/salud.pdf>.



- Pérez, Navarro. C. (2008). Reflexiones Pedagógicas. Arte terapia en educación: un camino de autoconocimiento para jóvenes. Recuperado el 09 de agosto de 2016 de: <http://www.revistadocencia.cl/new/wp-content/pdf/20100730181759.pdf>
- Covarrubias, Oppliger T. E. (2006). Arte Terapia Como Herramienta De Intervención para el Proceso De Desarrollo Personal. Pontificia Universidad Católica de Chile. Recuperado el 09 de agosto de 2016 de: [http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2006/covarrubias\\_t/sources/covarrubias\\_t.pdf](http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2006/covarrubias_t/sources/covarrubias_t.pdf)
- Pinazo. L. (2012). Arteterapia, Aliada De La Terapia Gestalt. Instituto de Psicoterapia Gestalt. Recuperado el 09 de agosto de 2016. De: <http://www.escuelagestalt.com/wp-content/uploads/2011/11/Arteterapia-aliada-de-la-terapia-gestalt.pdf>
- Torres, Venegas. D. F (2014). Evidencias del taller de Arteterapia. Consultado en los archivos de la Coordinación de Tutorías del ITVH.
- Hernández, de la Cruz. A. M. (2015). Evidencias del taller de Arteterapia. Consultado en los archivos de la Coordinación de Tutorías del ITVH.
- González, Barahona. Y. (2013). Evidencias del taller de Arteterapia. Consultado en los archivos de la Coordinación de Tutorías del ITVH.
- Rodríguez, Álvarez. D. (2015).. Evidencias del taller de Arteterapia. Consultado en los archivos de la Coordinación de Tutorías del ITVH.
- Velázquez, Magaña. M. A. (2014). Evidencias del taller de Arteterapia. Consultado en los archivos de la Coordinación de Tutorías del ITVH.
- Torres, García. N (2015). Evidencias del taller de Arteterapia. Consultado en los archivos de la Coordinación de Tutorías del ITVH.



Rodríguez, Álvarez. D. (2015). Evidencias del taller de Arteterapia. Consultado en los archivos de la Coordinación de Tutorías del ITVH. Ramos, Ramos. D. S. (2013). Evidencias del taller de Arteterapia. Consultado en los archivos de la Coordinación de Tutorías del ITVH.