



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES

## **“Cuaderno de bitácora artística como instrumento arte terapéutico en contexto pandemia, COVID-19”**

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR DE ARTES VISUALES

Estudiante: Matías Ogaz Gaete

Profesor Guía: Daniela Bustos

Santiago, 2021



Agradecimientos a mi familia, hermanos, primos, tíos, compañeros, profesores, amigos de la universidad, a mis amigos de infancia y mi polola; las cuales han sido un gran apoyo durante todo mi proceso universitario, un agradecimiento en especial a la profesora guía Daniela Bustos que me ayudó tanto académicamente, como en ámbitos personales.

También lo dedico a aquellos que ya no están, para mi padre Aníbal y mis dos abuelos maternos, Manuel y Gloria.



# ÍNDICE

<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
Tema .....	7
Objetivos .....	8
 <b>Marco teórico.....</b>	<b>9</b>
Pandemia COVID-19 .....	10
¿Qué es el coronavirus?.....	10
Formas de contagio.....	12
Síntomas del coronavirus .....	13
Métodos de prevención sobre el COVID-19 .....	14
COVID-19 y salud mental.....	17
¿Qué es el estrés? .....	19
Efecto del COVID-19 en la salud mental .....	20
 Antecedentes del arteterapia .....	23
¿Qué es el arteterapia?.....	23
Fundamentos del arteterapia.....	25
Beneficios del arteterapia .....	29
Rol del terapeuta .....	32
Triángulo arteterapéutico.....	36



Materialidad arteterapia.....	39
Dimensión psicológica en el arteterapia.....	46
Cuaderno bitácora .....	49
Definiciones de bitácora .....	49
Función de cuaderno bitácora .....	50
Beneficios del cuaderno bitácora .....	51
Recursos materiales.....	52
<b>Metodología y análisis .....</b>	<b>59</b>
<b>Cuaderno bitácora y libro de artista .....</b>	<b>62</b>
Cuaderno bitácora con enfoque arteterapéutico en pandemia Covid-19.....	63
Libro de artista .....	88
Síntesis del proceso: libro de artista.....	110
<b>Discusiones finales .....</b>	<b>111</b>
Reflexión sobre el proceso de creación artística .....	119
Libro de artista : Reflexiones.....	121
<b>Bibliografía.....</b>	<b>126</b>

## **Resumen**

El cuaderno bitácora como instrumento arte terapéutico en contexto COVID 19, es una investigación basada en conceptos relacionados con la pandemia a causa del virus en los años 2020 y 2021, abordando la contingencia mundial y normas sanitarias, atendiendo a tres conceptos claves: cuarentena, aislamiento, y distanciamiento social. Introduciendo el campo de la arteterapia, antecedentes históricos en contextos de encierro, su función, beneficios y aspectos sobre el rol del terapeuta, utilizando el dispositivo cuaderno bitácora entendiendo así su significado etimológico, función y beneficios para el aprendizaje. Esta es construida con el fin de generar un dispositivo de registro de obras visuales y contención emocional en momentos de crisis, incertidumbre, desempleo y muerte.

## **Palabras clave:**

Pandemia; Cuarentena, Aislamiento social; Distanciamiento social; Arteterapia; Bitácora;

## INTRODUCCIÓN

El cuaderno bitácora como instrumento arte terapéutico surge como una reflexión artística, un espacio de auto contención y de expresión emocional en contexto de pandemia. El encierro y la incertidumbre ha invadido la vida cotidiana de las personas y este estado de constante tensión ha sido alimentado por la información de los medios, donde el tema constante son las consecuencias físicas que sufre la población y las cifras de muertes que van en ascenso.

Por otra parte, las políticas de salud pública han apuntado a vivir en aislamiento social a modo de prevención de la propagación del virus COVID-19, entre otras medidas, lo que ha provocado una transformación en las maneras de relacionarse, interactuar y vivir. A consecuencia de ello se han incrementado los problemas de salud mental, situación que ha ocurrido en la población chilena y mundial.

Esta investigación surge a partir del interés personal sobre cómo canalizar los sentimientos y emociones generados por la pandemia, como la incertidumbre o el miedo a través de la creación artística visual y su realización sistemática, registrando todo el proceso en un cuaderno bitácora.

El cuaderno bitácora propone una estructura clara que podría eventualmente ser usada por otras personas. Cuenta con registro de dibujos, pinturas y esculturas periódicas, con experimentaciones materiales, técnicas, y soportes, complementadas con reflexiones personales, anotaciones, etc. que dan cuenta del proceso personal creativo, que ofrece respuesta frente a ciertas inquietudes en el contexto de pandemia y cuarentena.

A través del análisis arteterapéutico de la producción artística, se busca comprender qué expresan estas producciones como proyección de la realidad de un individuo. Las imágenes se pueden analizar en sus dos dimensiones; las que corresponden a una dimensión psicológica, incidiendo en su potencial comunicativo y simbólico. Y

en su dimensión matérica, destacando sus posibilidades y cualidades materiales con el fin de generar en este proceso artístico, un camino para el autoconocimiento y desarrollo personal. Entendiendo que las imágenes dicen lo que no se puede expresar verbalmente, y que por esta vía se podría dilucidar aspectos del inconsciente que permitirían el autoconocimiento.



## TEMA

El cuaderno bitácora, su definición, sus beneficios, y recursos para el autoconocimiento, educación y arte además de abordar una mirada general de aspectos contextuales respecto a la pandemia, y al virus COVID-19.



# **OBJETIVOS**

## **Objetivo General**

-Comprender los beneficios de la práctica artística en contexto de pandemia (covid-19) en función del autoconocimiento y desarrollo personal desde una perspectiva arte terapéutica.

## **Objetivos específicos**

-Crear un cuaderno bitácora como dispositivo que favorece la expresión emocional, auto contención, autoconocimiento y desarrollo personal a través de la producción artística visual

-Análisis desde un punto de vista arte terapéutico de la producción artística, el desarrollo de imagen, técnicas, materiales y soportes, para resignificar y conceptualizar las experiencias.

## MARCO TEÓRICO

En este capítulo se abordarán conceptos básicos del arteterapia, su definición, fundamentos, beneficios y antecedentes históricos. Por otra parte, se analizará la imagen para encontrar contenido y significaciones. De la misma forma se tratará la idea de *cuaderno bitácora*, su definición, beneficios, y recursos para el autoconocimiento, educación y arte, además de plantear una mirada general de aspectos contextuales respecto a la pandemia, y al virus COVID-19.



# PANDEMIA COVID 19

## ¿Qué es un coronavirus?

Según la definición de la OMS el coronavirus se define como:

*“Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.”*

(Organizacion mundial de la salud. (0 de 0 de 2019). *Organizacion mundial de la salud*. Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Preguntas y respuestas sobre el coronavirus: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>)

Específicamente el virus en el ser humano tiene el nombre de covid-19 y se define como:

*“Es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo”*



(Organizacion mundial de la salud. (2019). Organizacion mundial de la salud. Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Preguntas y respuestas sobre el coronavirus: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>)

El covid -19 el año 2020 fue declarado como *pandemia*, este concepto significa según la OMS :

*“...la propagación mundial de una nueva enfermedad. Se produce una pandemia de gripe cuando surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él. Por lo común, los virus que han causado epidemias con anterioridad han provenido de virus gripales que infectan a los animales.”*

(Organizacion mundial de la salud. (24 de febrero de 2010). Alerta y Respuesta Mundiales (GAR). Recuperado el 11 de marzo de 2021, de ¿Qué es una pandemia?:

[https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/))

Entender los conceptos claves del contexto pandemia, genera una visión profunda de lo que significa para las personas este cambio en su vida cotidiana, gravedad de la enfermedad, y los métodos de prevención.

## Formas de contagio

En la página oficial del gobierno de Chile se señala la forma en que se transmite la enfermedad :

*“El virus se transmite de persona a persona cuando tiene contacto cercano con un enfermo. Por ejemplo, al vivir bajo el mismo techo, compartir la misma sala en un hospital, viajar por varias horas en un mismo medio de transporte, o cuidar a un enfermo sin la debida medida de protección. “*

(Gobierno de Chile. (2021). Plan de acción CORONAVIRUS Covid-19.

Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Gobierno de Chile:

[https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=Cj0KCQiAnKeCBhDPArisAFDTLTJEk](https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=Cj0KCQiAnKeCBhDPArisAFDTLTJEkU3flt2hLUUpbtClaF0-Rtl_4M4R6sVv9ZOeHSqJSf24mvqqcU8aAiTnEALw_wcB)

[U3flt2hLUUpbtClaF0-](https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=Cj0KCQiAnKeCBhDPArisAFDTLTJEkU3flt2hLUUpbtClaF0-Rtl_4M4R6sVv9ZOeHSqJSf24mvqqcU8aAiTnEALw_wcB)

[Rtl\\_4M4R6sVv9ZOeHSqJSf24mvqqcU8aAiTnEALw\\_wcB\)](https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=Cj0KCQiAnKeCBhDPArisAFDTLTJEkU3flt2hLUUpbtClaF0-Rtl_4M4R6sVv9ZOeHSqJSf24mvqqcU8aAiTnEALw_wcB)

La fácil transmisión del virus es lo que preocupa a la ciudadanía y los gobiernos, la transmisión del virus dificulta la vida cotidiana, con los métodos de prevención de la propagación del virus.

## Síntomas de covid -19

El ministerio de salud a través de su página informan que los síntomas son los siguientes:

- Fiebre, esto es, presentar una temperatura corporal de 37,8 °C o más.
- Tos
- Disnea o dificultad respiratoria.
- Dolor torácico.
- Odinofagia o dolor de garganta al comer o tragar fluidos.
- Mialgias o dolores musculares.
- Calofríos.
- Cefalea o dolor de cabeza.
- Diarrea.
- Pérdida brusca del olfato o anosmia.
- Pérdida brusca del gusto o ageusia.
- Si la enfermedad no se trata a tiempo, estos síntomas pueden agravarse
- Los síntomas se presentan leves y aumentan de forma gradual .

(Gobierno de Chile. (2021). Plan de acción CORONAVIRUS Covid-19.

Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Gobierno de Chile:

<https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=Cj0KCQiAnKeCBhDPArisAFDTLTJE>

kU3fltd2hLUpbtClaF0-

Rtl\_4M4R6sVv9ZOeHSqJSf24mvqqcU8aAiTnEALw\_wcB)

La detección de los síntomas es un factor primordial para detener la propagación del virus, en el caso de que la persona presente los síntomas se deben tomar medidas de aislamiento y distanciamiento social, además de un seguimiento médico.

## **Métodos de prevención sobre el COVID-19**

Los métodos de prevención del virus COVID-19 para la población en Chile y en algunas partes del mundo son:

- Cubrirse con pañuelo desechable o con el antebrazo (nunca con la mano) la nariz y la boca al estornudar o toser.
- Evitar saludar con la mano o dar besos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón o un desinfectante a base de alcohol por más de 20 segundos.
- Mantener una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.
- No compartir bombilla, vaso o cubiertos con otras personas.
- Respetar las medidas impuestas por la autoridad, como las cuarentenas por edad y por zona geográfica. Salir lo mínimo posible del hogar.
- Permanecer en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, buscar atención médica.

(Gobierno de Chile. (2021). Plan de acción CORONAVIRUS Covid-19.

Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Gobierno de Chile:

[https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=Cj0KCQiAnKeCBhDPArlsAFDTLTJekU3flt2hLUpbtClaF0-Rtl\\_4M4R6sVv9ZOeHSqJSf24mvqqcU8aAiTnEALw\\_wcB](https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=Cj0KCQiAnKeCBhDPArlsAFDTLTJekU3flt2hLUpbtClaF0-Rtl_4M4R6sVv9ZOeHSqJSf24mvqqcU8aAiTnEALw_wcB)

Con la llegada de esta nueva enfermedad el gobierno implementó medidas sanitarias, las cuales tienen como finalidad no incrementar el número de contagios en la población. Considerando los factores por los cuales se genera el contagio el gobierno de Chile decidió aplicar una cuarentena, lo que significa:

*“...restringir las actividades o separar a las personas que no están enfermas pero que pueden haber estado expuestas a la COVID-19. El objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad en el momento en que las personas empiezan a presentar síntomas.”*

(Organizacion mundial de la salud. (2019). Organizacion mundial de la salud. Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Preguntas y respuestas sobre el coronavirus: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>)

En Chile se ha implementado la cuarentena fragmentándola en fases, las cuales dependen de la cantidad de contagios por comuna o zonas del país. Una medida cuestionada por la población, ya que les quita la libertad individual, y se ha evidenciado, según estadísticas, que no ha resultado efectiva como medida de prevención de propagación del virus. Por otro lado, al ser un virus nuevo, y no tener antecedentes de un hecho de estas características, no se sabe muy bien cómo enfrentar la pandemia a menos que salga una vacuna 100% efectiva.

Otro concepto clave en este contexto es el método de prevención llamado *aislamiento y distanciamiento social*:

*“El aislamiento significa separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID-19 ya que pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad”*

(Organizacion mundial de la salud. (2019). Organizacion mundial de la salud.

Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Preguntas y respuestas sobre el coronavirus: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>)

Por otra parte, el distanciamiento social significa :

*“...estar físicamente separado. La OMS recomienda mantener una distancia de al menos un metro con los demás. Es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición conocida a la COVID-19.”*

(Organizacion mundial de la salud. (2019). Organizacion mundial de la salud.

Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Preguntas y respuestas sobre el coronavirus: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>)

Estos factores son trascendentales, en cuanto a que han dañado el equilibrio emocional y las relaciones personales provocando efectos colaterales en la salud mental de las personas a nivel mundial.

## **COVID-19 y salud mental.**

El Coronavirus ha generado un impacto en la salud mental de la población mundial, ya que nos hemos visto enfrentados a las muertes repentinas, al sentimiento de incertidumbre, el desempleo, etc. generando dolor y preocupación, Sumado a ello, las cuarentenas y la medidas de distanciamiento social que han alterado significativamente las maneras habituales de convivir con las demás personas. Más la sensación de incertidumbre al ver como evoluciona la situación en el mundo lo que genera ansiedad y temor en la población.

El Dr. Miguel Prieto (2020), jefe del Servicio de Salud Mental de la Clínica Universidad de los Andes, explica que, durante estos meses de pandemia en el país, ha habido aumento de pacientes que consultan por cuadros de ansiedad, depresión, violencia intrafamiliar, descompensaciones de enfermedades psiquiátricas previas y por aumento o comienzo de consumo de alcohol o drogas.

El gobierno de Chile junto con el Ministerio de Salud creó una página de apoyo a la población en el campo de la salud mental llamada “saludable mente”, donde se abordan temas como el consumo de alcohol y drogas, la prevención del suicidio, además propone guías para mejorar la convivencia y el bienestar emocional, entre otros.

Para entender mejor lo que ocasiona la situación actual en cada uno de nosotros en materia de salud mental, -en contexto de pandemia por el virus Covid-19, conjunto con las medidas adoptadas por el gobierno, y todo lo que conlleva este evento histórico sin precedentes-, se señalan los síntomas del estrés, como que según los investigadores es lo más habitual, estos son los siguientes:

- Sentimientos de temor, enojo, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración
- Cambios en el apetito, los niveles de energía, deseos e intereses
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- Dificultad para dormir o pesadillas
- Reacciones físicas como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y sarpullido
- Agravamiento de problemas de salud crónicos
- Agravamiento de problemas de salud mental
- Mayor consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias

(Centro nacional de vacunacion y enfermedades respiratoria NCIRD . (22 de enero de 2021). Sobrellevar el estrés. Recuperado el 15 de 03 de 2021, de Centro para el control y la prevencion de enfermedades: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>)

Tomando esta referencia, podemos aseverar que la pandemia posee un efecto y consecuencia en ámbitos relacionados a la salud mental de la población, siendo el estrés uno de los efectos masivos en la mayoría de la población, además puede ser detonantes de otras enfermedades mentales.



## ¿Qué es el estrés?

El estrés se define según la real academia de la lengua española (2021) como *“Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”* . Por otra parte la OMS (2021) en *“Plan de accion CORONAVIRUS Covid-19”*. la define como *“el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”*. Para entenderlo de una forma mas practica este concepto en términos globales es un sistema de alerta biológico necesario para los animales y los seres humanos.

El estrés también puede ser definido como el proceso que comienza ante demandas ambientales que son recibidas por el individuo en diferentes contextos del estilo de vida contemporáneo:

*“... Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.”*

(Sociedad Española para estudio de la ansiedad y el estrés. (23 de 05 de 2018). Naturaleza del estrés. Obtenido de ¿Qué es el estrés?: [https://webs.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/el\\_estres.htm](https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm))

El estrés es un mecanismo de supervivencia para el ser humano, pretende alertarnos en momentos de peligro para accionar y enfrentar el conflicto que se pueda presentar, pero también puede ser contraproducente en el ámbito psicológico y fisiológico.

## **Efectos del COVID-19 en la salud mental**

El COVID -19 ha traído consigo repercusiones en el campo de la salud mental según el periódico el dinamo :

*“Los expertos hallaron que la prevalencia del insomnio fue del 24%, la del trastorno por estrés postraumático alcanzó el 22%, la de la depresión se situó en 16% y la de la ansiedad llegó al 15%. El artículo subraya que el trastorno por estrés postraumático, la ansiedad y la depresión fueron, respectivamente, cinco, cuatro y tres veces más frecuentes en comparación con lo que habitualmente reporta la” Organización Mundial de la Salud (OMS).*

(Ojeda, F. (23 de 03 de 2021). El dinamo. Obtenido de Tiempos de pandemia: soledad, salud mental y suicidio: <https://www.uss.cl/blog/soledad-salud-mental-suicidio/>)

Las cuarentenas como método de prevención se han paralizado millones de trabajos, y con ello la atención en la salud mental de las personas ,la OMS en octubre de 2020 publico que:

*“...que la crisis por la covid 19 ha perturbado o paralizado los servicios de salud mental críticos en el 93% de los países del mundo. El organismo subrayó igualmente que la emergencia sanitaria ha aumentado la necesidad de estos servicios. “Los líderes mundiales deben actuar con rapidez y decisión para invertir más en programas de salud mental que salvan vidas, durante la pandemia y más allá”, declaró Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS”.*

(Ojeda, F. (23 de 03 de 2021). El dínamo. Obtenido de Tiempos de pandemia: soledad, salud mental y suicidio: <https://www.uss.cl/blog/soledad-salud-mental-suicidio/>)

Por otra parte estudios internacionales dan cuenta de la repercusión dentro de los trastornos mentales con las medidas preventivas del virus :

*“Expertos en salud mental de Latinoamérica, España y Estados Unidos, advierten sobre la importancia de dar visibilidad a los trastornos mentales, ya que se ha visto un incremento en la depresión, ansiedad, estrés e incluso suicidios como consecuencia de la pandemia. La atención debe ser aún mayor en el caso de las poblaciones vulnerables ante estos trastornos, como son los niños, pacientes ya diagnosticados con problemas de salud mental, pacientes que padecen la enfermedad COVID-19 y los profesionales de la salud.”*

(Ciencias en chile . (23 de 06 de 2020). Ciencia en chile . Obtenido de La depresión y otros trastornos, efectos del COVID-19 en la salud mental:

<https://www.cienciaenchile.cl/la-depresion-y-otros-trastornos-efectos-del-covid-19-en-la-salud-mental/>)

La depresión y la gente que padece de esta enfermedad ha sido afectada en un gran numero de personas según estudios:

*“Los pacientes depresivos son una de las poblaciones que se ha visto más afectada con la cuarentena y el aislamiento social, ya que la disminución de su actividad física ha generado una alteración del ritmo circadiano y la disminución de la adherencia al tratamiento. Por otro lado, las estadísticas muestran que las repercusiones psiquiátricas, específicamente de depresión, durante la crisis en los pacientes ingresados con COVID-19 ha sido del 33% y el 23% en los profesionales de la salud”.* (Ciencias en chile . (23 de 06 de 2020). *Ciencia en chile* . Obtenido de La depresión y otros trastornos, efectos del COVID-19 en la salud mental: <https://www.cienciaenchile.cl/la-depresion-y-otros-trastornos-efectos-del-covid-19-en-la-salud-mental/>)

En estos estudios se puede sintetizar y ver la realidad de las cifras con respecto a el daño en la salud mental que se evidencia durante la pandemia por el COVID-19, los grupos mas afectados son los niños, la gente que tiene trastornos mentales como depresión, los trabajadores con teletrabajo, los profesionales de la salud, y los afectados por el coronavirus.

## Antecedentes del arte terapia

### ¿Qué es la arteterapia?

Según la asociación de arte terapia en Chile esta disciplina se define como:

*“La **ACAT** conceptualiza el Arte Terapia como una disciplina que se fundamenta en las creaciones visuales que realiza una persona con diversos materiales artísticos para la creación de una obra visual. Este proceso creativo da lugar a una reflexión entre creador /y arte terapeuta, en torno a la obra, pudiendo observar, dar un significado y elaborar la experiencia”.*

(ACAT. (26 de 04 de 2017). *arteterapiachile*. Recuperado el 10 de 03 de 2021, de arteterapiachile: <https://www.arteterapiachile.cl/arte-terapia-1>)

Este tipo de terapia es distinta a otra clase de disciplinas, ya que utiliza elementos de índole artística, como técnicas, materiales, el proceso de la obra y el resultado de esta, todo esto con fines terapéuticos. El efecto sanador de este tipo de terapia es gracias al canal comunicativo que nos entrega la expresión artística.

*“El arte terapia como técnica terapéutica ayuda al paciente a comunicarse a través de los materiales artísticos, se puede aplicar a personas de todas las edades y a patologías en diferentes contextos: hospitales, cárceles, tratamientos paliativos, escuelas, centros de salud mental, Centros diurnos del adulto mayor (CEDIAM), geriátricos, educación especial, cívicos, casales, etcétera. Se puede aplicar en sesiones individuales, en grupos cerrados y abiertos, así como en talleres.”*

( Parada, M. P. (2015). *El arteterapia como puente de comunicación*. Santiago: Postítulo Arteterapia, universidad de Chile..)

Dentro de los beneficios que otorga el arte terapia el más importante es la comunicación, a través de materiales artísticos, otra manera de expresión se puede canalizar emociones, sentimientos, ideas y pensamientos que tengan los pacientes, de alguna forma es una opción comunicacional, cabe recalcar que la obra de arte no se centra en el valor estético visual más bien en el proceso en que se está produciendo la obra.

*“Con el advenimiento de formas breves de terapia y las crecientes presiones para completar el tratamiento en un número limitado de sesiones, los terapeutas están descubriendo que las actividades artísticas ayudan a las personas a comunicar rápidamente cuestiones y problemas relevantes, acelerando así la evaluación y la intervención. Incluso la tarea de dibujo más simple ofrece posibilidades únicas de expresión que complementan y en muchos casos, ayuda a un niño o adulto a comunicar lo que las palabras no pueden.”*

(Malchiodi, C. A. (2003). Handbook of art therapy. London: The guilford Press.

Esto quiere decir que además de un método sanador, el arte terapia es una actividad que puede prevenir aflicciones de los pacientes en cuestión, también posee un canal de comunicación donde el terapeuta puede intervenir en los problemas que no se pueden comunicar con palabras, pero sí con proyecciones visuales. El tratamiento en las sesiones de arteterapia es un complemento simple que ayuda a propiciar la comunicación de niños y adultos, con ello se pueden detectar aflicciones de los pacientes.

## Fundamentos del arte terapia

Los principios de esta disciplina arteterapéutica se basan en la creencia de que el proceso creativo ayuda a las personas a manejar o resolver conflictos y problemas, en el potencia habilidades, interpersonales, intrapersonales, conducta, reduce el estrés, aumenta la autoconciencia y el autoestima. Esta terapia ligada con el arte se comprende a través de la capacidad a nivel expresivo comunicativo que posee. Según la investigación *“El arte terapia como herramienta de prevención de de Bournout en profesionales de la salud”* de Morales, *“El Arte Terapia otoraga especial importancia al potencial que ofrecen el arte y las imágenes visuales, para la comunicación interpersonal e intrapsíquica”* (MORALES, (2006) *El arte terapia como herramienta de prevención de de Bournout en profesionales de la salud*. Santiago de Chile: UNIVERSIDAD DE CHILE. pág 29). Desde el punto de vista del libro *“handbook of therapy”* como definición a esta disciplina en la cual dice que *“La arte terapia se basa en la idea de que el proceso creativo de hacer arte es curativo y mejora la vida y es una forma de comunicación no verbal de pensamientos y sentimientos (Asociación Americana de Terapiade Arte, 1996). (Malchiodi, (2003), Handbook of art therapy. London: The guilford Press, pág. 1).*Cabe recalcar la importancia de las imágenes en el ámbito comunicativo en el ser humano, también los beneficios de la creación artística, además de su carga terapéutica, según el libro *“Sintaxis de la Imagen”*

*“En la conducta humana no es difícil detectar una propensión a la información visual. Buscamos un apoyo visual de nuestro conocimiento por muchas razones, pero sobre todo por el carácter directo de la información y por su proximidad a la experiencia real”* (D.A.Dondis, (1998), *La sintaxis de la imagen*. Barcelona: Gustavo gil,I SA.pág. 14)

Las artes visuales poseen como característica principal plasmar la autoexpresión del individuo de manera creativa, objetiva, socializada y controlada en forma y contenido de una propuesta visual, lo cual favorece el seguimiento de los cambios producidos y da la posibilidad de evaluar tempranamente dificultades y conflictos. Según la investigación realizada por MORALES,( 2006) *“El arteterapia como herramienta de prevención de Bournout en profesionales de la salud”* menciona que:

*“El tener dificultades para comunicarse verbalmente, la actividad artística puede proporcionar un sustituto, como medio de comunicación. Así el Arte se transforma en un lenguaje, a través del cual paciente y terapeuta pueden comunicarse. “Las imágenes pueden crear claridad de expresión, en especial con respecto a ciertas cosas que son difíciles de decir” (Dalley, 1984 , citado en MORALES, (2006), El arteterapia como herramienta de prevención de Bournout en profesionales de la salud, Santiago de chile: UNIVERSIDAD DE CHILE, pág 30)*

El arte visual y la creación de imágenes es una alternativa de expresión, diferente a la verbal, donde se comunican cosas que son difíciles de decir de otra forma para el individuo, conjunto con el terapeuta puede generar una guía para resolver los conflictos que se puedan presentar en la información que otorgan las propuestas visuales creadas por el autor.



Según la investigación *“El arteterapia como herramienta de prevención de Bournout en profesionales de la salud”* de Morales (2006) cabe recalcar que:

*“La persona es capaz de reformular sus sensaciones internas. Dalley (1984) describe que en el proceso de creación se entabla un diálogo con el propio ser, y el trabajo artístico es exclusivo del individuo, el cual pasa a ser el foco de discusión, análisis y autoevaluación. Al ser un elemento tangible, permanece en el tiempo, por lo tanto sirve como índice y elemento de comparación entre el pasado y el presente. A través del Arte Terapia se puede contribuir a expresar, explorar, clarificar, redefinir las relaciones consigo mismo y con los demás.”*( MORALES, (2006), El arteterapia como herramienta de prevención de Bournout en profesionales de la salud, Santiago de Chile: UNIVERSIDAD DE CHILE, pág 30)

El arte visual tiene como característica el registro de la obra, en él se puede analizar aspectos del presente en contraposición con el pasado en donde se pueden evidenciar cambios o evolución dentro del proceso terapéutico. En este registro se puede evidenciar la visión de la realidad del individuo para con el mismo y con todo su entorno en general, esta disciplina propicia un avance para el autoconocimiento y el desarrollo personal.

Es necesario entender los enfoques que existen con respecto al arte terapia. El complemento de estos enfoques enriquece y fortalece la construcción de esta disciplina como una opción sanadora para las personas. Según Morales (2006):

*“Existen diferentes maneras de abordar una terapia; Rubin realiza una completa descripción de diferentes acercamientos al Arte Terapia desde distintas teorías psicológicas, entre las que se encuentran el abordaje psicodinámico: la teoría psicoanalítica de Freud, Winnicott, M. Klein y M. Milner y la teoría analítica de Jung. El abordaje humanista: la terapia gestalt de Perls y la visión centrada en la persona de Rogers. La orientación psicoeducativa: los enfoques cognitivo y conductual. Sin dejar de lado la terapia sistémica la cual se integra dentro del enfoque constructivista”.* (MORALES, (2006), El arteterapia como herramienta de prevención de Bournout en profesionales de la salud, Santiago de Chile: UNIVERSIDAD DE CHILE, pág 31)

Estas diferentes maneras de abordar esta práctica terapéutica se nutren entre sí para dar una respuesta a la relación del arte y la terapia, abarcando diversas aristas sobre el arte la imagen y su conexión con la psicología.

## Beneficios del arte terapia

Según Romero, *“El arte estimula las capacidades propias del individuo, desarrolla su creatividad y expresión individual como medio de lograr satisfacción y mejorar personalmente”* (ROMERO, (2006), *Arte terapia, otra forma de curar*. madrid: Centro de superior de estudios universitarios " la salle".). Esto se conecta con la habilidad de potenciar, el desarrollo personal , el autoconocimiento y la autociencia, mediante el proceso creativo se logra la introspección del individuo . *“El arte permite proyectar conflictos internos, por tanto, ofrece la posibilidad de poder resolverlos”* (ROMERO,(2006), *Arte terapia, otra forma de curar*. madrid: Centro de superior de estudios universitarios " la salle". ), a través de la observación de la propuesta visual, se puede obtener información crucial para poder resolver conflictos internos en el individuo, estos pueden estar reflejados en la obra a través de símbolos, sentido comunicativo de la obra y materialidad.

Tomando el fragmento de Espinoza (2011) en su texto “Arte terapia: una manera de fortalecer la autoestima “

Según sus investigaciones sobre Rubin (1984) el Arte Terapia aporta estos beneficios gracias a los estímulos que provoca el proceso creativo. Entre los cuales podemos encontrar:

- El Arte Terapia como un proceso de exploración, donde el individuo descubrirá y entenderá sus ideas y sentimientos.
- Permite entrar en un proceso relajado y de creación libre.
- Promueve los momentos de Reflexión, utilizando el Arte como medio de comunicación.

Dentro de la expresión artística en relación con el arteterapia, se aprecian habilidades que se pueden potenciar en el individuo mediante el proceso creativo de la obra como por ejemplo:

- **Fluidez:** *Se refiere a la capacidad de desarrollar muchas ideas en relación a un problema. Se es capaz de jugar con múltiples posibilidades y lidiar con los problemas de la vida.*
- **Flexibilidad:** *La capacidad de percibir la misma cosa en diferentes sentidos, de cambiar desde un marco referencial hacia otro y de lidiar con eventos no previstos con un mínimo de frustración.*
- **Elaboración:** *La capacidad de elaborar puede resultar no sólo en objetos de arte, sino también en una manera adaptativa de responder ante los retos de la vida.*
- **Originalidad:** *En el arteterapia el paciente se permite encontrar su verdadero ser, descubriendo y desarrollando sus propios medios, estilos y modos preferidos. Aceptación lo nuevo, al cambio.”*

(ESPINOZA, F. B. (2011). ARTE TERAPIA: UNA MANERA DE FORTALECER LA AUTOESTIMA . Santiago, Chile: universidad de chile.)

Estos factores nombrados por ESPINOZA, F. B. (2011) en su texto “*Arte terapia: una manera de fortalecer la autoestima*” están relacionados con el proceso de creación de la obra plásticas, se puede desglosar en los siguiente puntos ; la *fluidez* se asocia a las posibilidades técnicas, soporte y materialidades que se atribuyen a las artes visuales al momento de resolver la obra; la *flexibilidad* tiene relación con la experimentación material y técnica en las artes visuales; la *elaboración* se puede

asociar a la acción de ejecución y la resolución de la obra visual; la *originalidad* se liga con el sello personal del artista, estética y su intención artística.

Estas asociaciones de la expresión visual y sus beneficios para el desarrollo personal del individuo nacieron de los estudios en los establecimientos hospitalarios como sede de experimentación; en los comienzos del arteterapia estos han sido fundamentales para el campo de investigación. Los conceptos de diagnóstico, el tratamiento y la enfermedad tienen una relevancia vital dentro del pensamiento psicoterapéutico occidental, incluido en este el arteterapia.

Según Malchiodi (2003):

*“Históricamente, la terapia de arte se ha resistido a una asociación con la ciencia y ha favorecido una postura más basada en el arte en su filosofía y práctica. Sin embargo, los hallazgos científicos recientes sobre cómo las imágenes influyen en las emociones, los pensamientos y el bienestar y cómo reaccionan el cerebro y el cuerpo a la experiencia del dibujo, la pintura u otras actividades artísticas, están aclarando por qué la terapia artística puede ser eficaz en una variedad de poblaciones. A medida que la ciencia aprende más sobre la conexión entre las emociones y la salud, el estrés y la enfermedad, y el cerebro y el sistema inmunológico, la arteterapia está descubriendo nuevas fronteras para el uso de imágenes y expresión artística en el tratamiento.”*

(Malchiodi, (2003), *Handbook of art therapy*. London: The Guilford Press. pág. 16)

En este extracto del libro *“handbook of therapy”*, se confirma el interés de seguir estudiando los beneficios del arteterapia, frente a problemáticas debido a nuestro estilo de vida actual, resulta como una solución de terapia viable para enfermedades

psicológicas como la depresión, además de un aporte para el desarrollo personal, y el autoconocimiento de los individuos.

### **Rol del terapeuta (paciente, obra, terapeuta) relación terapeuta paciente.**

El rol del terapeuta es un factor clave para poder entender cómo funciona el arte como método terapéutico, según la asociación chilena de arte terapia:

*“El arte terapeuta es un profesional formado académicamente que aborda la terapia basado en las obras de arte de sus pacientes, enfatizando los procesos creativos por sobre los resultados. Dirige y planifica intervenciones terapéuticas con el fin de tratar problemáticas humanas, tanto intra como interpersonales, por lo que realiza terapias individuales, en pareja o grupales. Es el encargado de proporcionar un encuadre, contención y facilitar la resolución de los conflictos a través de medios artísticos, no interpretando las obras del paciente, sino que alentándolo para que descubra por sí mismo el significado de sus realizaciones.”*

(ACAT. (26 de 04 de 2017). arteterapiachile. Recuperado el 10 de 03 de 2021, de arteterapiachile: <https://www.arteterapiachile.cl/arte-terapia-1>)

Es decir, el arte terapeuta actúa como guía y motivador del paciente para poder seguir el tratamiento terapéutico, es una especie de mediador entre la relación de la obra y el paciente por lo que es su rol es fundamental en la contención emocional del paciente, para que el individuo pueda resolver sus conflictos.

El terapeuta debe tener dentro de sus conocimientos tres factores fundamentales según la investigación llamada “Monografía para optar a la especialización de terapia en mención Artes” de Espinoza (2011) son:

1. *Técnicas de la actividad plástica*
  2. *Formación en Psicología (psicoterapia*
  3. *Conocimientos del arte su significado y su historia*
- (ESPINOZA, F. B. (2011). ARTE TERAPIA: UNA MANERA DE FORTALECER LA AUTOESTIMA . Santiago, Chile: universidad de chile.)

Estos tres puntos hacen referencia al rol del terapeuta como un guía dentro de la práctica, en cuanto a las técnicas de la actividad plástica, el terapeuta debe proporcionar los materiales adecuados con los cuales puede trabajar el paciente en su producción artística. En cuanto a la psicoterapia, el terapeuta debe estar preparado para contención del paciente en el caso que sea necesario, y esto finalmente es un complemento con los conocimientos que el terapeuta debe poseer sobre el campo del arte y también la terapia como tal. Con mayor detalle en según ESPINOZA, F. B. (2011) en “*Arte terapia: una manera de fortalecer la autoestima* . Santiago, Chile: universidad de chile”:

*“El arte terapeuta tiene que estimular a las personas para que dibujen o pinten y a su vez, propiciar la expresión de sentimientos y pensamientos, para luego ser discutidos en conjunto con el arteterapeuta. Ya sea que trabajen con individuos o con grupos, los arte terapeutas son al mismo tiempo participantes y observadores en el proceso terapéutico. Debe ayudar al paciente a entender su propia pintura, lo cual no implica una interpretación, sino una sugerencia y exploración acerca del significado de las imágenes en conjunto con el paciente. Esto es un factor esencial, ya que, si el paciente no participa y colabora activamente dentro del encuentro terapéutico, las interpretaciones que haga el arte terapeuta serían válidas. El artista es el único que llega a*

*comprender su pleno significado.” (Dalley, 1984 , citado en ESPINOZA, F. B. (2011). Arte terapia: una manera de fortalecer la autoestima . Santiago, Chile: universidad de chile.pág 28)*

Según este extracto cabe recalcar la importancia de la participación activa del paciente con el terapeuta, ya que sin esta relación verbal entre los dos, al hablar de la obra de arte realizada con el paciente su interpretación no tendría ninguna validez. El terapeuta debe aportar un ambiente propicio para que esto ocurra con la facilitación de materiales para la producción artística, para esto el arteterapeuta debe tener en cuenta lo siguiente :

*“El arte terapeuta debe diseñar un plan de acción adaptado a cada caso particular. El significado que logre determinar a través de las manifestaciones artísticas de sus pacientes servirá en gran medida para dar cuenta de cuál es el problema que este presenta y qué debe hacer para mejorar su situación. Al percatarse de alguna señal que simbolice un problema determinado, entonces puede conducir a un cambio de esas señales internas, y encontrar así las soluciones”.*

(PSIGUIDE. (20 de 04 de 2017). psicologos chile. Recuperado el 2021 de 03 de 11, de terapia del Arte o Arteterapia: El poder curativo del arte: <https://www.psicologoschile.com/psicologia/terapia-del-arte-o-arteterapia-el-poder-curativo-del-arte/>)



La disciplina del arte terapia, abarca un campo amplio de pacientes y contextos diferentes, además de diferentes patologías como:

*“También es importante saber definir con quién se va a trabajar, ya que la terapia artística abarca diferentes poblaciones y temáticas específicas. El Arte Terapia se aplica a poblaciones de todas las edades, razas, etnias, ya sea en forma individual, parejas, familias o grupos. Trabajando con temáticas como la depresión, el cáncer, la discapacidad intelectual y/o física, el riesgo social, entre otros. Realizándose en práctica privada, en educación, en rehabilitación, recursos humanos, sector público social, Salud pública y Privada, etc.” (ESPINOZA, F. B. (2011). arte terapia: una manera de fortalecer la autoestima . Santiago, Chile: universidad de chile, pág 28)*

El contexto del paciente da paso a generar un plan de acción para el tratamiento terapéutico a través del arte para el terapeuta, adecuándose a su realidad los factores culturales, sociales, patologías psicológicas del individuo, condición socio-económica, etc. Estos factores pueden variar dependiendo de cada persona, afectando directamente en el paciente, por lo que el terapeuta debe estar en conocimiento.

## Triángulo terapéutico

El triángulo terapéutico es un elemento que se debe tomar en cuenta en la disciplina arteterapéutica, Quezada (2008) en su investigación titulada “Arteterapia y personas con discapacidad severa” propone que :

*“Esta interacción entre paciente, obra y ArteTerapeuta puede considerarse como una “triangulación del espacio potencial”. Vale decir que el arte terapeuta y el cliente actúan plásticamente respondiendo a sus necesidades físicas o experienciales quedando reflejados en el espejo de la obra, ante él o la Arte Terapeuta cuya “mirada”, que puede ser de múltiples maneras (acompañada de lenguaje verbal o no verbal, actitud directiva o no, intervencionista o no).” (QUEZADA, C. D. (2008). Arteterapia y personas con discapacidad severa. Concepción: Universidad de Concepción. Pág. 22)*

En esta cita se define brevemente el triángulo terapéutico, en el existen tres elementos o participantes los cuales son; Paciente, Obra y terapeuta. Estos se vinculan entre sí de manera plástica visual, tiene flexibilidad en la manera en que se genera la comunicación puesto que esta puede ser de manera verbal y no verbal, también el terapeuta puede guiar al paciente como no, esto depende de la personalidad y actitud del paciente; el canal comunicativo que se precise en las sesiones dependerá el autor de las obras y su relación con el terapeuta.

Según Quezada (2008) en su investigación titulada “Arteterapia y personas con discapacidad severa” en “Esta “complicidad”, implícita o explícita, enmarca la particular relación, “contrato” o “alianza” terapéutica que se traduce en los procesos de transferencia y contratransferencia.” (QUEZADA, C. D. (2008). Arteterapia y personas con discapacidad severa. Concepción: Universidad de Concepción. Pág. 22). Este extracto se interpreta la importancia de la relación entre el paciente y el terapeuta, teniendo en cuenta la transferencia y la contratransferencia esto conceptos se pueden definir como ; *La transferencia*: es el modo en el que las ideas y sentimientos acerca de vínculos con personas con las que nos hemos relacionado antes son proyectados hacia otra persona, fenómeno en el cual el paciente inconscientemente proyecta sus emociones, sentimientos y vivencias al terapeuta, por otra parte se encuentra ; *la contratransferencia*: esto tiene relación con las ideas y sentimientos que el propio analista proyecta sobre los pacientes a partir de sus experiencias pasadas, de manera inconsciente.

La obra posee un valor fundamental según la investigación “Arteterapia y personas con discapacidad severa” de Quezada (2008):

*“Recordando que la obra es una forma de vinculación con la realidad, constituye un lenguaje o una forma de comunicación, y por ello su importancia radica también en que da cuenta de la relación entre sujeto y mundo. El objeto artístico se presenta ante el mundo como marca indeleble de naturaleza autónoma, capaz de convocar los afectos de aquel que la perciba en toda su extensión, pero también es rastro o huella de quien la hubo creado, lleva inscrita una parte de su vida, de sus deseos de ser, de sus expectativas; es y fue, en definitiva, una huella biográfica fundamental.”* (QUEZADA, C. D. (2008). Arteterapia y personas con discapacidad severa. Concepción: Universidad de Concepción, Pág 24)

En este fragmento se expone la obra como material de registro biográfico, en el cual el paciente genera una vinculación con su realidad y lo comunica de manera plástica- visual, en el se muestra sus deseos, expectativas, partes de su vida en diversos periodos de tiempo.

## Materialidad arteterapia

El aspecto material de las propuestas visuales en el arteterapia, es un factor de relevancia, ya que cada material posee características únicas, las cuales se asocian a diversas maneras de concebir el mundo, desde la perspectiva del autor se relacionan con aspectos culturales, sociales, vivencias, experiencias, etc. La relación que se genera con las posibilidades materiales y la elección de ellos en el proceso de creación de la obra de arte, se puede analizar a través del registro del producto final de la obra. En relación a esto López (2011) en su texto *“Técnicas, materiales, y recursos utilizados en los procesos arteterapeúticos”* de la Universidad de Murcia. propone que:

*“Los materiales plásticos permiten la permanencia de la obra, más allá de cada sesión, proporcionan la continuidad de momentos o experiencias efímeras del sujeto. Permite a la persona que no puede hablar, volver inmediatamente sobre lo realizado cuando se sienta capaz de observar. Evaluarlo o analizarlo en cualquier momento de la terapia, al actuar como un registro de lo aportado por la persona. La visión retrospectiva del trabajo plástico a lo largo de la terapia permite observar la evolución”* (LÓPEZ, (2011), *Técnicas, materiales, y recursos utilizados en los procesos arteterapeúticos*. Murcia: Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Universidad de Murcia.pág. 185)

Registrando los momentos de relevancia para el individuo en su proyección de obra visual, será útil como un material tangible el cual puede examinarse detalladamente en una visión retrospectiva de la serie de trabajos prácticos, esto depende de cada individuo y el actuar del arte terapeuta.

Según la tesis “Técnicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapeúticos” del Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Universidad de Murcia, la autora María Dolores López Martínez propone un recuadro de clasificaciones en los materiales que se ocupan usualmente en las terapias rescatando el cuadro de Landgarten en “Family art psychotherapy: A clinical guide and casebook”. 1987 (citado por López, (2011), *Técnicas, materiales, y recursos utilizados en los procesos arteterapeúticos*. Murcia: Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Universidad de Murcia.)

Medio plástico visual	Control alto (grado de dificultad bajo)	Control medio (grado de dificultad medio)	Control bajo (grado de dificultad alto)
<b>Gráfico</b>	-Lápiz de grafito (dureza media) -Lápices de colores -Lápiz pasta -Plumón	-Cera blanda -Pastel graso	-Carboncillo -Tinta China -Pastel seco -Tiza
<b>Pictórico</b>	-Témperas -Pinceles gruesos y brochas	-Pintura de dedos -Lápices acuarelables -Acrílicos -Pastel graso con trementina -Sprays	-Acuarela -Óleo -Rodillo -Espátula -Esponja
<b>Tridimensional</b>	-Plastilina -Arcilla o barro -Pasta de sal	-Cartón pluma -Greda, yeso -Material de desecho -Papel maché	-Talla -Gubias -Moldes
<b>Otros</b>	-Revistas y papeles para collages	-Costura y estampado	-Grabado -Video -Fotografía -Ordenadores

Tabla número 1 – clasificación de landgarten según el nivel de control técnico de cada medio plástico– visual (López,( 2011), *Técnicas, materiales, y recursos utilizados en los procesos arteterapeúticos*. Murcia: Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Universidad de Murcia. pág. 186)

Usando el recuadro de nivel de control técnico de los materiales se puede generar asociaciones por las características que evoca cada material, y su relación con el entorno y las vivencias de cada individuo, según estudios de diversos autores por

ejemplo; María Dolores, en su tesis “Técnicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapeúticos” de la universidad de Murcia, propone que cuando se realizan ejercicios de asociación libre, para favorecer la comunicación familiar o grupal, es mejor usar medios rápidos como los crayones y pasteles, ya que con ellos se pretende potenciar la espontaneidad y la creatividad del individuo. También propone en su tesis que en los casos de las personas con discapacidades físicas, ancianos o niños muy pequeños poco autónomos, se le pueden poner a disposición materiales más sencillos de manipular como: lápices gruesos, lápices de colores, ceras y pasteles. En el caso de un individuo inhibido, es positivo brindarle pinturas con las que se puedan manchar, para ellos puede ser revitalizante, esto tiene relación con el material y sus cualidades atribuidas gracias a estudios, observación y análisis sobre esta materia como por ejemplo; *“tras sus experiencias clínicas, Dalley (1987) ha observado que la pintura permite una expresión afectiva más fluida, mientras que los trazos dibujados a lápiz suelen implicar más control”* (López, (2011), *Técnicas, materiales, y recursos utilizados en los procesos arteterapeúticos*. Murcia: Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Universidad de Murcia. pág. 187)

Según este extracto de “Técnicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapeúticos”, los lápices en general tiene un control elevado, porque en ellos están los tipos de trazo que en su mayoría requieren de mayor motricidad fina al realizarlos, como las líneas rectas por ejemplo, y en la técnica del achurado a diferencia de materiales como la témpera o acuarela, poseemos un control menos preciso de la mancha a comparación de la línea del achurado.

*“Kagin y Lusebrink (1978) proponen un esquema donde clasifican las propiedades físicas de los medios plásticos visuales según su poder evocativo. Cuanto mayor sea la fluidez del medio, más estados emocionales evocara. Los medios más sólidos tienden a contener las emociones y a procesar la información de forma cognitiva.”*(López, (2011), *Técnicas, materiales, y recursos utilizados en los procesos arteterapeúticos*. Murcia: Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Universidad de Murcia. pág. 187)

Según estos autores proponen que los materiales fluidos como la pintura, acuarelas, témperas, acrílicos u óleos están conectadas con el carácter evocativo de las obras visuales, el control sobre la pintura y sus deribados es menor, porque la pintura se manifiesta a través de las manchas, que muchas veces poseen formas abiertas. Por otra parte se suelen usar colores los que evocan emociones dependiendo de la significancia de cada color . En cambio el lápiz es un material más duro por lo que requiere mayor control, y se trabaja a través de las formas cerradas, por lo que se relaciona con la contención de las emociones.

Según estas clasificaciones también cabe recalcar que los materiales pictóricos sobre soportes secos se relacionan en gran parte con las experiencias afectivas. Por otra parte, los materiales sólidos como la escultura, el trabajo con lápices de colores, collage, entre otros, se relacionan con una experiencia cognitiva.



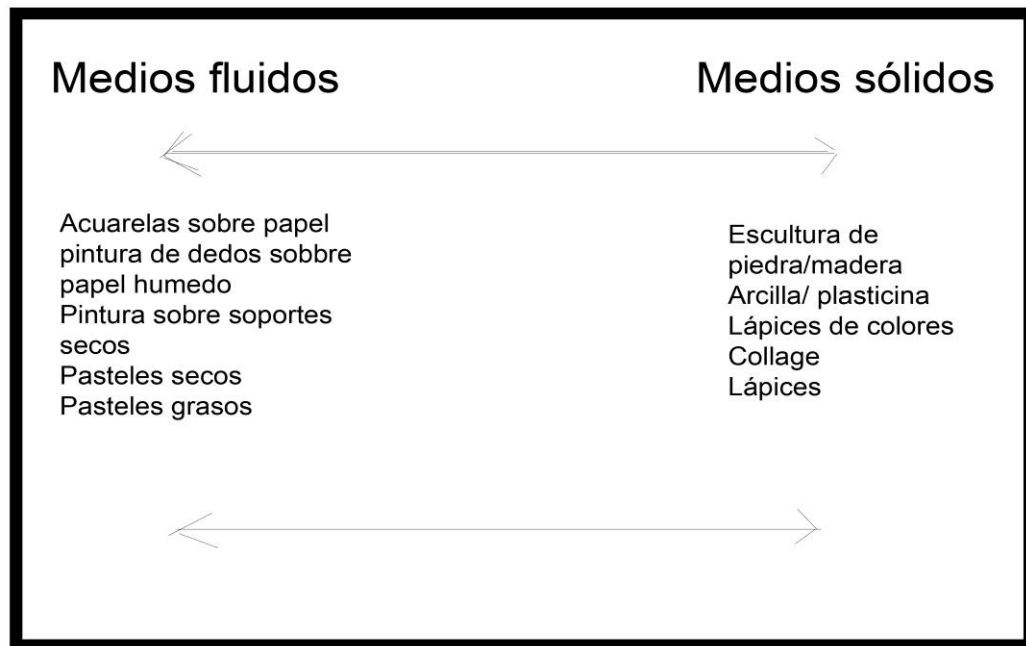


Tabla 2. Clasificación de las propiedades de los medios artísticos propuesta por Kaginy Lusebrink (López,(2011), *Técnicas, materiales, y recursos utilizados en los procesos arteterapeúticos*. Murcia: Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Universidad de Murcia.)

Existen muchas maneras de expresarse dentro del campo de las artes plásticas en las cuales cada una tiene sus características esenciales, en ocasiones ocurre un tipo de patrón o acciones que inhiben al paciente a demostrar lo que siente. También existen estímulos para poder analizar la obra, desde los recursos materiales que posee. La selección de estos recursos escogidos por el autor, sumado a la manera en que resuelve la obra durante el proceso creativo, dicen cosas del individuo como por ejemplo aspectos de su vida cotidiana y su entorno a través de la asociación de los materiales.

*“Kramer (1971) presta una atención especial a las diversas formas de manipular los materiales. La autora establece una clasificación, en la que distingue cinco maneras de utilizar los medios artísticos y su relación con las posibles reacciones psicológicas, que pueden llegar a suscitar en los pacientes “(López,(2011), Técnicas, materiales, y recursos utilizados en los procesos arteterapeúticos. Murcia: Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Universidad de Murcia.pág. 188)*

Tomando esta referencia, según la autora existen cinco maneras de utilizar los medios artísticos, los cuales explicaré en sus diversas facetas y características:

### ***Actividad precursora***

Según lo explicado por López (2011) en “Técnicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapeúticos”; esta clasificación consta de acciones con el fin de explorar las propiedades físicas de los materiales a utilizar y experimentar sensitivamente las diversas propiedades del material, para esto no es necesario llegar a creaciones concretas o simbólicas dentro de la proyección de la obra de arte como por ejemplo: garabatear, esparcir, salpicar pinturas, amasar o material dúctil.

### ***Descarga caótica***

López (2011) explica que se trata básicamente de la utilización de materiales de manera destructiva para lograr una descarga emocional, en general de emociones negativas como la ira, la rabia, la angustia, o la impotencia. Se puede utilizar la técnica conocida como dripping, también aplastar o golpear materiales blandos, romper obras realizadas, rasgar papeles, y construir con los restos algo nuevo, la finalidad de esta clasificación es la catarsis del individuo.

### ***Arte al servicio de la defensa***

López (2011) comenta que son producciones de obras de arte que nacen, cuando la persona realiza soluciones gráficas como copiar, dibujos estereotipados, remarcar, dibujar siempre lo mismo etc. Esto nos señala que el individuo tiene dificultad en expresar su personalidad abiertamente, y está cerrado a dialogar sobre aquellos aspectos dependiendo del contexto en que surgieron.

### ***Pictogramas***

López (2011) menciona que son principalmente producción artística que reemplazan o complementan a las palabras, como por ejemplo, un diálogo entre un entre una persona y el vendedor de una tienda. Solo son comprensibles al observador si el autor y/o el arteterapeuta explican su significado y el contexto en el que surgieron.

### ***Expresión formada***

Son producciones artísticas o actuaciones que contienen un nivel simbólico elevado, y poseen una carga emocional importante. Promueven la autoexpresión y la comunicación con cualquier observador externo y no necesariamente con el terapeuta, según lo comentado por López (2011).

## Dimensión psicológica en el arteterapia : perspectiva de Jung

Dentro dimensión psicológica se encuentra lo simbólico y comunicativo en la obra de arte. En el proceso creativo de la obra existe una intención y motivación por comunicar algo que de otra manera no se podría, el inconsciente puede expresar cosas a través de una imagen. El significado de los elementos simbólicos tienen que ver directamente con el contexto social, cultural, y experiencias personales. La experiencia de la creación del cuaderno bitácora me hizo consciente de los aspectos que puede develar el inconsciente en la obra visual. Según el psicólogo Gustav Jung y sus postulados escritos por Nichols, 2008 dicen que:

*“Los símbolos no se resuelven en situaciones, son que sugieren el significado de las mismas. Por ello recogen lo que hay de más inmediato en la experiencia básica, que es siempre nosotros mismos, nuestras pasiones sordas, nuestros deseos inconscientes, para destilarlo en comprensión, esto es en consciencia”* (Nichols, (2008), *Jung y el tarot*. Barcelona: Kairós. pág. 11)

Estas imágenes proyectadas por el inconsciente en una obra visual, denota expresiones y símbolos que solo distanciándose de la obra son visibles e interpretados, es posible ver esto como una “radiografía”, de cierta manera esto genera asociaciones personales, también atribuciones del entorno cultural y social. Esta situación nos dará una pauta para entender las imágenes e interpretarlas. Es por esto que empieza el cuestionamiento con algunas preguntas como ¿Por qué dibuje este símbolo? ¿Por qué lo sigo repitiendo?

Citando a Jung :

*“...De su trabajo entre los así llamados << enfermos>> y los cientos <<neuróticos>> que acudían a él. Jung obtuvo pruebas de que la mayoría de estos desordenes, mentales los causaba un estrechamiento de la consciencia y que cuanto más estrecha es y más racionalmente enfocada esta la consciencia del hombre, mayor es el peligro de oponer entre si a las fuerzas universales del inconsciente colectivo-hasta el punto de que se levanten. Por así decirlo en rebelión, e invádanlos últimos vestigios de una consciencia tan dolorosa adquirida por el ser humano. La respuesta para el era clara: solo trabajando continuamente en el incremento de su consciencia hallaba el hombre su mayor significado, así como la realización de sus valores, más altos. Jung estableció, volviendo a su paradoja original, que la consciencia es el más profundo suelo del inconsciente y que tan atrás como uno pueda llegar siguiendo la huella del espíritu del hombre, allá donde se desvanece en el último horizonte del mito y la leyenda, el hombre ha luchado incesantemente para adquirir una consciencia más amplia a la que él prefirió llamar<<darse cuenta>>..(Nichols, (2008), Jung y el tarot. Barcelona: Kairós. pág. 14)*

Esta cita hace referencia a tener un nivel de decodificación, en este caso, de símbolos que muestra el inconsciente. El concepto “darse cuenta” en otras palabras es hacerse consciente de lo que es inconsciente a través de la lectura de las imágenes con el fin de conocer la parte oculta de nosotros mismos. De alguna manera la importancia de esta información es llevar al equilibrio del inconsciente y el consciente, así poder hacer efectivo el autoconocimiento. Cualquiera de los extremos de estos conceptos puede llevar a la “*enfermedad*”, al hacerse consciente de lo que envía como mensaje el inconsciente, por lo tanto el arte terapia, el rol del terapeuta y el concepto de triangulo terapéutico aporta herramientas para sanar a las personas de

manera asistida, todo esto con el fin de generar el autoconocimiento de la personas, la prevención de enfermedades psicológicas y potenciar el desarrollo personal.



## Cuaderno bitácora

### Definiciones de bitácora

En un principio el término bitácora se acuña a la caja utilizada en las embarcaciones en donde se colocaba brújula, se puede definir más concretamente como: *“Caja a modo de armario, fija a la cubierta e inmediata al timón, en que se pone la aguja de marear.”* (Real Academia Española. (11 de marzo de 2021). Real Academia Española. Recuperado el 11 de 04 de 2021, de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/bit%C3%A1cora>). En este cajón existía un libro de apuntes en el cual incluía un registro de viaje sobre las actividades realizadas, las reflexiones, los inconvenientes, y cómo se solucionaron. Según la Real Academia de la Lengua Española bitácora se define como: *“Libro en que se apunta el rumbo, velocidad, maniobras y demás accidentes de la navegación”* (Real Academia Española. (2021). Real Academia Española. Recuperado el 2021 de 03 de 11, de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/cuaderno#5XReal> Real Academia Española. (2021). Real Academia Española. Recuperado el 2021 de 03 de 11, de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/cuaderno#5XVHn0tVHn0t>). Este concepto se conecta con la de cuaderno que se define como *“Conjunto o agregado de algunos pliegos de papel, doblados y cosidos en forma de libro”* (Real Academia Española. (2021). Real Academia Española. Recuperado el 2021 de 03 de 11, de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/cuaderno#5XVHn0t>, 2021). Es decir, el cuaderno bitácora tiene que ver directamente con apuntes que forman un libro, en el cual queda registro de los procesos vividos durante el viaje en la navegación o sea las actividades realizadas, reflexiones, inconvenientes y cómo se solucionaron. Este dispositivo es

un registro de aprendizaje el cual podría eventualmente ser una investigación sobre un tema o materia en específico.

## **Función del cuaderno bitácora**

El cuaderno bitácora es una herramienta que permite tener registro de las ideas y pensamientos para una investigación sobre un tema en específico, con el fin de obtener conocimiento. Es lo que permite tener registro de una posición y reflexión sobre el punto de vista del individuo. Isabel Fernández (2020) en su cátedra “Diario de aprendizaje: Cuaderno bitácora” para la universidad de Deusto, afirma que la bitácora es “...una herramienta para tomar consciencia de tu propio proceso de aprendizaje” (Fernandez, I. (18 de 05 de 2020). *Diario de aprendizaje cuaderno bitácora*. Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Universidad de Deusto: [https://youtu.be/t\\_CcYbp1vJ4](https://youtu.be/t_CcYbp1vJ4)). Expone la idea sobre el cuaderno bitácora y su función dentro del aprendizaje, plantea que esta herramienta debe ser un material de comunicación y reflexión, las actividades que se realizan y registran en forma sistemática deben tener los siguientes requisitos : reflexión personal, obstáculos, y finalmente cómo abordar problemáticas que se presentan dentro de este instrumento.



## Beneficios del cuaderno bitácora.

Fernández (2020) en *“Diario de aprendizaje cuaderno bitácora de la Universidad de Deusto”*, expone los beneficios que posee el cuaderno bitácora en los siguientes puntos:

- 1.- *El foco del aprendizaje en el proceso:* Esto hace referencia a la visualización de avances realizados y registrados dentro de la misma bitacora.
- 2.- *Mejorar el autoconocimiento:* Esta herramienta permite organizar ideas y pensamientos a través de la experimentación, partir de dicha experimentación podemos visibilizar obstáculos, reflexiones personales y cómo se aborda el conjunto de problemáticas que se presentan en el proceso.
- 3.- *Compartir con facilitadores tutores y así generar una visión compartida del conocimiento registrado.*

(Fernandez, I. (18 de 05 de 2020). *Diario de aprendizaje cuaderno bitácora.*

Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Universidad de Deusto:

[https://youtu.be/t\\_CcYbp1vJ4](https://youtu.be/t_CcYbp1vJ4))

En su catedra *“Diario de aprendizaje: cuaderno bitácora”* Fernández (2020) se plantea que; es una herramienta que propicia el aprendizaje por medio de la libre de expresión en donde se registran avances o acontecimientos de manera sistematica, incluyendo en él ideas , reflexiones y pensamientos, además de los obstáculos o problemáticas que pudieron surgir en el proceso y de que manera se

abordaron. Este tipo de dispositivo sirve para ver los avances realizados, potenciar el autoconocimiento y compartir el contenido del aprendizaje obtenido.

## **Recursos materiales: la bitácora en el desarrollo de las competencias de arte y cultura**

Los recursos materiales para el cuaderno bitácora son variados y aportan dentro del aprendizaje un instrumento de investigación. Dentro de este ámbito es con los cuales se puede construir el cuaderno bitácora, es un campo abierto en el cual se puede utilizar elementos reciclables, cartulinas, papel u otros objetos. Por lo que según Castro (2019) en su investigación *“Recurso educativo: La bitácora”* postula que:

*“...los materiales, sean como recurso o medio, son una base esencial para la labor educativa, pues cumplen con conseguir los objetivos propuestos por el docente en cada proceso educativo, aplicándolos de la mejor para una eficiente enseñanza.”* (Castro, (2019). *Recurso educativo: la bitácora* . Lima: ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE. pág 34)

El material no es limitante en cuanto al sentido primordial en el cual se puede construir el cuaderno bitácora, al igual que los elementos que se quiera investigar y el conocimiento que se puede construir dentro del objeto.

Según Castro:

*“Entre los diferentes recursos que se han mencionado, se encuentra la bitácora como un material dinámico y sencillo, por el cual, el estudiante tiene la facilidad de trabajar libremente los temas teóricos, reflexiones y sus apreciaciones, ya que se puede almacenar no solo contenido escrito, sino también gráficos e imágenes que se van realizando a través de la curiosidad*

*y creatividad del que lo usa.” (Castro, (2019). Recurso educativo: la bitácora . Lima: ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE.pág 34)*

La bitácora es una herramienta que permite trabajar con una libertad de expresión, en la cual se puede inferir y reflexionar sobre un tema en específico. Sintetizando temas descubiertos, investigados, o experimentados, conjunto con apreciaciones personales o subjetivas en el instrumento. Para un docente funciona como un pilar que no solo tiene como contenido un diario de vida sino que posee sesiones prácticas y teóricas de cualquier área a estudiar.

Según (Castro, 2019):

*“El propósito de todo material educativo es facilitar y motivar en todo momento el aprendizaje. Es claro que el estudiante debe autogestionar sus conocimientos para que este sea siempre significativo. La bitácora marca esa diferencia con el cuaderno convencional de cualquier área, pues le da la libertad al estudiante de reflexionar, integrar, crear y proponer un estilo desde su portada hasta su meta cognición”.(Castro,(2019), Recurso educativo: la bitácora . Lima: ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE. pág. 34)*

El estudiante utilizando el instrumento cuaderno de bitácora tendrá la libertad de expresar sus ideas, pensamientos y emociones; a su vez posee un registro de las experimentaciones, los obstáculos y como los solucionó. Este dispositivo es un material personalizado por el estudiante, lo que conlleva a obtener un aprendizaje significativo, dada la cercanía que se genera con el objeto de aprendizaje.

Esta es una visión del cuaderno bitácora desde de la experimentación artística por medio de la práctica, consiste en generar un registro sobre la producción de las obras, experimentaciones materiales, maneras de representar diversas ideas ;a partir de esto producir una reflexión sobre la producción artística, sobre los procesos y obstáculos registrados en el cuaderno. Según el libro *“Bitácora visual. El diario de vida de la creatividad”* de Pablo Balzo (2017) :

*“La bitácora necesita a un artista o creativo inquieto y disciplinado que desee conocer sus materiales, meditar en su mirada de las cosas, ejercitar las diversas maneras en que se puede plasmar un mismo concepto y, por lo tanto, reflexionar en la naturaleza de las ideas, en las formas de comunicación y en las condicionantes que tiene cada mensaje.”*(BALZO, (2017). *Bitácora visual. el diario de vida de la creatividad*. santiago: ediciones universidad de finis terrae.)

El cuaderno bitácora con un enfoque artístico debe tener disciplina dentro del contexto creativo, ya que el artista debe poseer una actitud activa en cuanto a la investigación y experimentación constante de los materiales a utilizar, Este registro artístico de experimentaciones materiales, bocetos y anotaciones, permiten visualizar y reflexionar sobre lo que sucede con los materiales, las formas, composición, técnica y a mayor profundidad del sentido que tendrá la obra final.

*“Las artes plásticas es uno de los cursos en el que más se utiliza la bitácora, por la libertad que este recurso le da al estudiante. A través de esta, los contenidos artísticos se van desarrollando de acuerdo con el avance del estudiante. Los bocetos de sus dibujos y los trazos en sus pinturas se ven cómo evolucionan al paso del tiempo, ya que estas quedan registradas en la bitácora. El artista, en su cuaderno de bitácora, ve como su proyecto va tomando forma y como va mejorando su técnica hasta llegar a la culminación de su obra de arte.”*(Castro, (2019). *Recurso educativo: la bitácora* . Lima: ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE.pág 35)

Al indagar en su propia obra artística registrada en el cuaderno bitacora ,el estudiante es capaz de hacer consciente su progreso en cuanto a técnicas, experimentaciones, bocetos y trazos.Las evoluciones en materia técnica visual, y la manera en que se resuelven las inquietudes del artista son el fin de este dispositivo de aprendizaje

En el ámbito educativo se ocupa este tipo de instrumento por los beneficios que posee ya que este instrumento da libertad de expresión al estudiante, sirve para registrar pensamientos, reflexiones, ideas, además los obstáculos que se generaron mediante el proceso y cómo superarlos; en el campo educativo al igual que su origen etimológico, es un cuaderno de viaje, convirtiéndose en una experiencia política, formativa, pública de carácter virtual, en la que existen biografías, un diálogo y recuerdos. En este sentido esta herramienta es una manera práctica social y cultural, por tanto se convierte en un componente educativo en el momento en que se genera una investigación teniendo en cuenta los registros plasmados en el cuaderno bitácora, uniéndolos en reflexiones personales, y el conocimiento adquirido en diversas materias de interés, para posteriormente compartir ese conocimiento con otras personas a modo de retroalimentación. Una de las características que posee el cuaderno bitácora con un enfoque educativo es:

*“El hecho de que la propuesta (el dispositivo) contenga en sí misma la lógica de que todo puede decirse, pensarse, ser sentido, de modo que el cursante sienta que puede escribir con franqueza, con libertad, sin temor a “cumplir” o “no cumplir” con dispositivos pre-trazados. Esa lógica, en la medida que forma parte constitutiva del dispositivo, es lo que interpela de múltiples maneras a escrituras y expresiones libres, en el sentido de su no restricción por parte de la cultura y lógicas escolares.”*

(Karina Comas, (2015). *El cuaderno de bitácora como proceso educativo*. Argentina: Universidad Nacional de La Plata (UNLP).pág 7)

Escapándose de las lógicas escolares rígidas, según la cita anterior se puede entender la bitácora como un medio de expresión libre, para la generación de

conocimientos para los estudiantes, en donde se puede elegir la estética y el enfoque que le otorga dependiendo del tema a abordar, de este modo genera una mayor reflexión sobre el contenido a trabajar.

Por otra parte el objetivo principal del cuaderno bitácora con un enfoque pedagógico o educativo es que se establezcan en los contenidos de la propuesta curricular, esto haciendo referencias a conceptos políticos –pedagógicos, contando con las experiencias y subjetividad del docente por tanto:

*“...El acompañamiento pedagógico, a este respecto es una orientación activa, problematizadora y vinculada a las interrogaciones como interpelaciones educativas que ayuden al cursante a moverse en dicha relación”* (Karina Comas, (2015). *El cuaderno de bitácora como proceso educativo*. Argentina: Universidad Nacional de La Plata (UNLP).pág 7)

En el cuaderno bitácora con enfoque pedagógico o educativo es necesario el acompañamiento para que el estudiante, se motive, se cuestione, se oriente en relación a la temática a abordar. La comunicación entre los dos es un factor favorable para la construcción de reflexiones, la capacidad de internalizar el contenido explorado por el mismo estudiante mediante la creación de este artefacto.

El cuaderno bitácora se puede orientar a un enfoque de investigación ligado a la percepción de la realidad conjunto con la metodología de la investigación cualitativa, en el sentido esta no es representada por cifras numéricas sino que por hechos, sucesos, situaciones de manera subjetiva para profundizar un tema de investigación.

*“...Se asume la Bitácora como herramienta de reconstrucción, a través de la cual se da cuenta de un proceso investigativo en clave formativa, en relación a una comprensión reflexiva y crítico- reconstructiva del objeto de estudio, pasando del plano meramente descriptivo y narrativo, a la profundización y fundamentación de las prácticas no solo como investigadoras en el marco de la Maestría en Educación, si no como agentes educativos de primera infancia.”(Gaviria, (2013), La bitácora ...una herramienta escritural para re-significar el proceso investigativo clave formativo. Medellín: Universidad de San buenaventura.pág. 33)*

Se plantea el desarrollo del cuaderno de bitácora desde un paradigma estrechamente ligado a una investigación cualitativa , el cual busca indagar, explorar por el interés subjetivo y singular de un objeto de estudio. Existen dos métodos en el cual se puede aplicar. En el primero se puede entender y comprender las experiencias reales del individuo, sintetizando y analizando las características de este. En el segundo el desarrollo del cuaderno bitácora ,se enfoca principalmente en reconstruir las críticas y las reflexiones del objeto de estudio, desde una práctica ligada a la escritura con un fin investigativo.



## **Metodología análisis:**

### **Objetivos**

Este tipo de análisis permite profundizar en las declaraciones del participante en cuestión pudiendo adquirir una mirada más compleja y en distintos niveles de las significaciones de integración emoción-cognición. En el análisis de contenido cualitativo se pretende interpretar los significados. Para ello, el investigador trabaja sobre un cuaderno bitácora, donde se encuentran registrados relatos, creaciones visuales elaboradas sin un valor estético y con perspectiva arteterapéutica lo que permite aproximarse a sus contenidos nucleares. Estos contenidos se trabajarán a modo de citas textuales, es decir, textos surgidos de los sujetos que respaldarán lo dicho, complementado con las imágenes elaboradas por el sujeto unidades de sentido que seleccionará el investigador, en función del objetivo de la investigación, procurando no perder la fidelidad de los contenidos obtenidos.

### **Participantes:**

Investigador/paciente (Matias Ogaz) y arteterapeuta (Daniela Bustos)

Esta metodología se dividirá en tres etapas:

### **1) Registro periódico de bitácora y obras**

En este registro se plasman las obras visuales realizadas por el paciente, la fecha, el tiempo haciendo referencia a la hora de duración de inicio y de término de la práctica artística, anotaciones de sensaciones corporales y emocionales durante la ejecución de la obra, posteriormente título de la producción visual y reflexiones personales,

### **2) Sesiones arteterapéuticas (paciente /arte terapeuta)**

En un número de 12 sesiones a través de reuniones coordinadas por arte terapeuta y paciente por medio de videollamadas. A través de la interacción de la arte terapeuta y paciente, se procede a analizar obras con sus respectivos relatos, para mayor fidelidad de la intención expresiva de la producción artística. En cada sesión se exponía las imágenes producidas por el paciente teniendo presente el registro periódico de bitácora y de obras.

Generando un análisis que ayuda a profundizar en las temáticas relevantes para el estudio como el autoconocimiento y el desarrollo personal del paciente, en el hacer consciente problemáticas del paciente a través de la canalización de emociones, pensamientos e ideas plasmados en una obra artística.

### **3) Autoanálisis de obras**

El autoanálisis de las obras se basa en recopilar la información del registro periódico de bitácora y las sesiones arteterapéuticas, a partir de esto se generará un estudio profundo de cada obra con detención, su composición visual, materialidad, simbolismo y el sentido de cada obra desde una perspectiva arteterapéutica, finalizando con la compilación de obras en la creación de un libro de artista. El objetivo es hacer conscientes cosas presentes como problemáticas personales en las obras visuales, resignificar las imágenes y registros partir de la experiencia, y ejecución de la producción artística. En cada aspecto del análisis visual de las obras se identifican emociones, sentimientos o pensamientos, a modo de afrontar, solucionar y entender aspectos que aporten al desarrollo personal y al autoconocimiento.

## **Cuaderno bitácora y libro de artista**

### **Cuaderno bitácora con enfoque arteterapéutico en contexto pandemia COVID-19**

Este instrumento de registro, sirve para identificar ideas, pensamientos, emociones, estados de ánimo, síntomas físicos, síntomas emocionales, y reflexiones. Todo esto a través del campo comunicacional que posee la imagen, la obra de arte en su proceso y en su resultado final, desde un punto de vista del arte terapéutico, tomando en cuenta el factor global de pandemia COVID 19.

El arte como expresión sirve como un canal comunicativo alternativo al verbal, es una proyección de nuestro consciente e inconsciente en forma de imágenes, en el se plasma lo que concebimos como realidad, en aspectos internos y externos del individuo.

Este registro es un material que permite volver a ver las obras, los escritos, los símbolos, la intención comunicativa dentro de la composición de la imagen y la materialidad, dándonos indicios asociativos a lo que quiere expresar el autor de la obra desde su perspectiva de la realidad. Esto puede ayudar a la persona a generar autoconocimiento, desde una práctica cotidiana de la creación artística, exponiendo temas que él quiere abordar en el momento.



## Cuaderno bitácora







**FECHA:** marzo 2020

**HORA DE INICIO Y  
TERMINO:**

no determinada

**TÍTULO DE LA OBRA:**  
“gritos sin luz”

**MATERIALES  
UTILIZADOS:**

carboncillo sobre papel

**SÍNTOMAS  
FISIOLÓGICOS:**

Dolor de estomago

**SÍNTOMAS  
EMOCIONALES:**

Angustia



**OBSERVACIÓN:**

El carbón tiene contacto directo con el papel, este a su vez se relaciona con la piel a través del esfumino efectuado con la mano. Este trabajo fue creado a los días de incertidumbre en el que comenzaron las medidas del gobierno de Chile sobre la población, de las cuarentas y confinamiento debido al COVID-19. Reflejando un sentimiento de incertidumbre con la poca información otorgadas por los medios de comunicación.

FECHA: marzo 2020

HORA DE INICIO Y TERMINO:

no determinada

TITULO DE LA OBRA:

**“perfil y garabatos”**

MATERIALES UTILIZADOS:

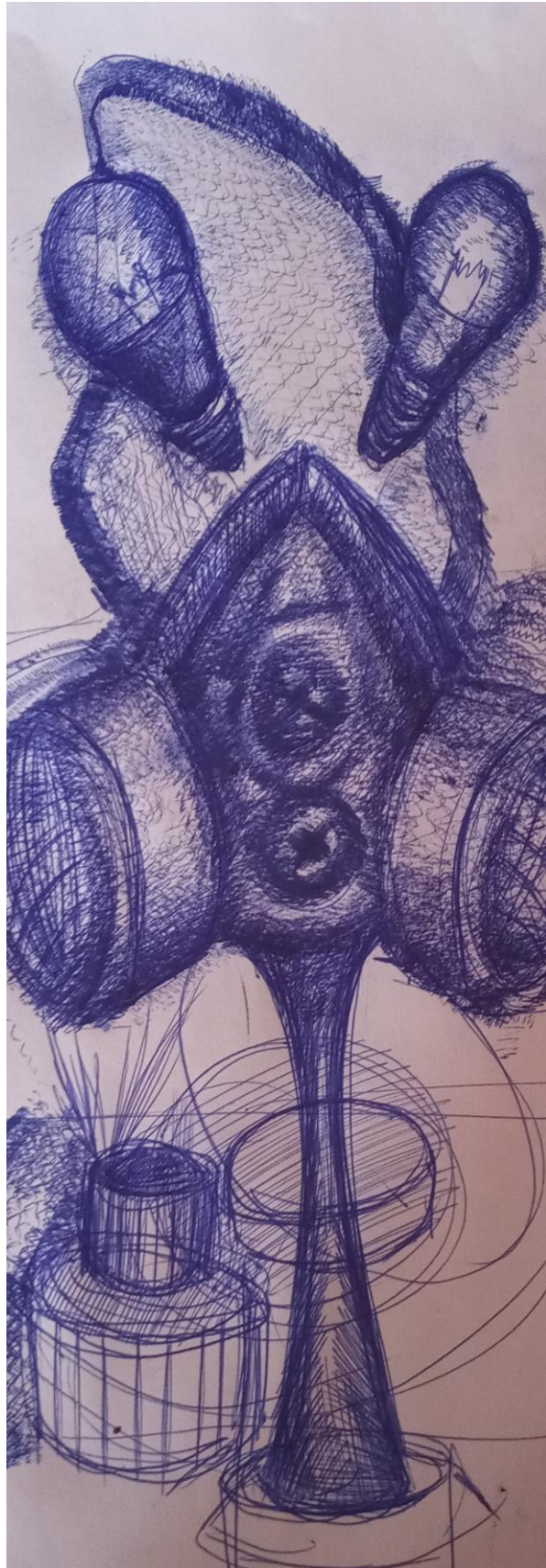
máquina de  
tatuar, con  
lápiz bicnegro  
sobre papel bond.

- **SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS:**  
inquietud en las piernas
- **SÍNTOMAS EMOCIONALES:**  
ansiedad
- **OBSERVACIÓN:**

La ansiedad generada por querer plasmar una imagen sobre la piel, me inspiró a realizar un mecanismo en donde la tripa del bolígrafo sustituía la aguja de tatuar, y al hacerla funcionar generaba texturas sobre el papel a partir del garabato de fondo y la asociación de formas. A partir de ello logré la representación de una persona, explorando las texturas que generaba el golpe de la máquina de bobinas. Es una manera de matar el tiempo y tratar de mantener la calma sobre lo que está moviéndose y cambiando a partir del virus.







**FECHA:** marzo 2020

**HORA DE INICIO Y  
TERMINO:**

no determinada

**TITULO DE LA OBRA:**

**“Tro- feo”**

**MATERIALES  
UTILIZADOS:**

Máquina de tatuar, lápiz  
pasta azul, sobre papel bond

**SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS:**

Inquietud

**SÍNTOMAS EMOCIONALES:**

Curiosidad, ansiedad

**OBSERVACIÓN:**

A partir de la máquina de tatuar con el bolígrafo adaptado, me embarqué en utilizar un lápiz azul, fijándome en representar objetos relacionados con lo utilizado en los días de cuarentena. En el momento en que lo hice no se sabía aún qué implementos debían utilizarse para protegerse del virus.





FECHA: abril 2020

HORA DE INICIO Y TERMINO: No determinada

TÍTULO DE LA OBRA: “oxígeno”

MATERIALES UTILIZADOS: carbón y aceite de linaza sobre lienzo 70 x 50 cm

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS: ánimo

SÍNTOMAS EMOCIONALES: Motivación, ganas de experimentar

OBSERVACIÓN:

Esta obra fue realizada con carbón sobre lienzo, posteriormente apliqué aceite de linaza para ver cómo se generaba la mancha. La planta hace referencia a lo que estaba aprendiendo en ese momento sobre hortalizas y cómo plantar vegetales comestibles en casa dentro del encierro.

FECHA: Abril, mayo 2020

HORA DE INICIO Y TERMINO: no determinada

TITULO DE LA OBRA: “chancho “

MATERIALES UTILIZADOS: Papel mache, botellas plásticas, Masquen tape, cola fría alambre.

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS: Ánimo

SÍNTOMAS EMOCIONALES: Motivación, Ganas de hacer y experimentar

OBSERVACIÓN:

Esta obra en tres dimensiones la hice por experimentar formas de construir cosas a partir de lo que tenía y qué tanta resistencia podía otorgarme una caja de huevos con la mezcla del agua y la cola fría. Es un proceso en el cual me demore días para que el cartón se secara óptimamente, descubrir la resistencia de este material me puso muy feliz, ya que se pueden hacer estructuras demasiado solidas reciclando.







FECHA: Marzo- abril  
mayo 2020

HORA DE INICIO Y  
TERMINO:

No determinada

TITULO DE LA OBRA:

**“Alfred”**

MATERIALES  
UTILIZADOS:

Alambre, botellas pasticas  
Cinta adhesiva, maskin  
tape,papel reciclado, cola  
fría.

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS:

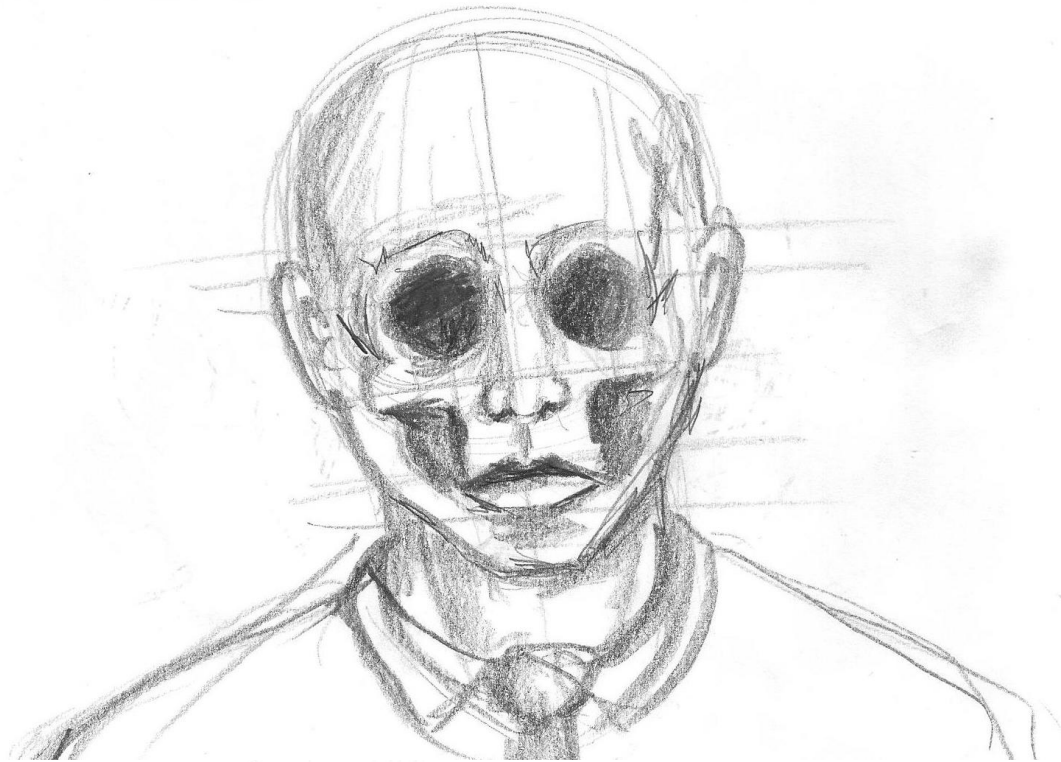
Ánimo

SÍNTOMAS EMOCIONALES:

Motivación (al intentar  
algo que nunca había  
realizado)

• **OBSERVACIÓN:**

Al realizarlo tomé toda la basura  
que encontré, entre ellos  
botellas de plástico, y  
papeles de todo tipo (diario,  
revistas, fotocopias,) utilicé  
engrudo hecho con harina,  
vinagre y agua.  
Posteriormente, para darle  
brillo utilicé cola fría y se me  
ocurrió pegar todos los dibujos  
que no me gustaban o que  
nadie tomó en cuenta y los  
pegué en su cuerpo haciendo  
referencia a los tatuajes.



FECHA: 27/ 11/ 2020

HORA INICIO 19:30

HORA TERMINO: 20:10

TITULO DE OBRA **“trabajo, trabajo y trabajo”**

MATERIALES UTILIZADOS: Lápiz grafito, sobre papel bond 80 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS:

INICIAL: dolor de estomago, dolor corporal

POSTERIOR: alivio, animo

SÍNTOMAS EMOCIONALES:

INICIAL: estrés, nerviosismo, desmotivación

POSTERIOR: calma y alivio

OBSERVACIÓN:

Este dibujo lo hice después de estar en práctica y trabajando, sentía que mi cuerpo estaba muy cansado debido a la sobre exigencia que le estaba dando.

FECHA: 28/ 11/ 2020

HORA INICIO 23:30

HORA TERMINO: 24:15

TITULO DE OBRA **“Tigre a rayas”**

MATERIALES UTILIZADOS: Lápiz pasta o bolígrafo negro, sobre papel doble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS:

INICIAL: cansancio corporal

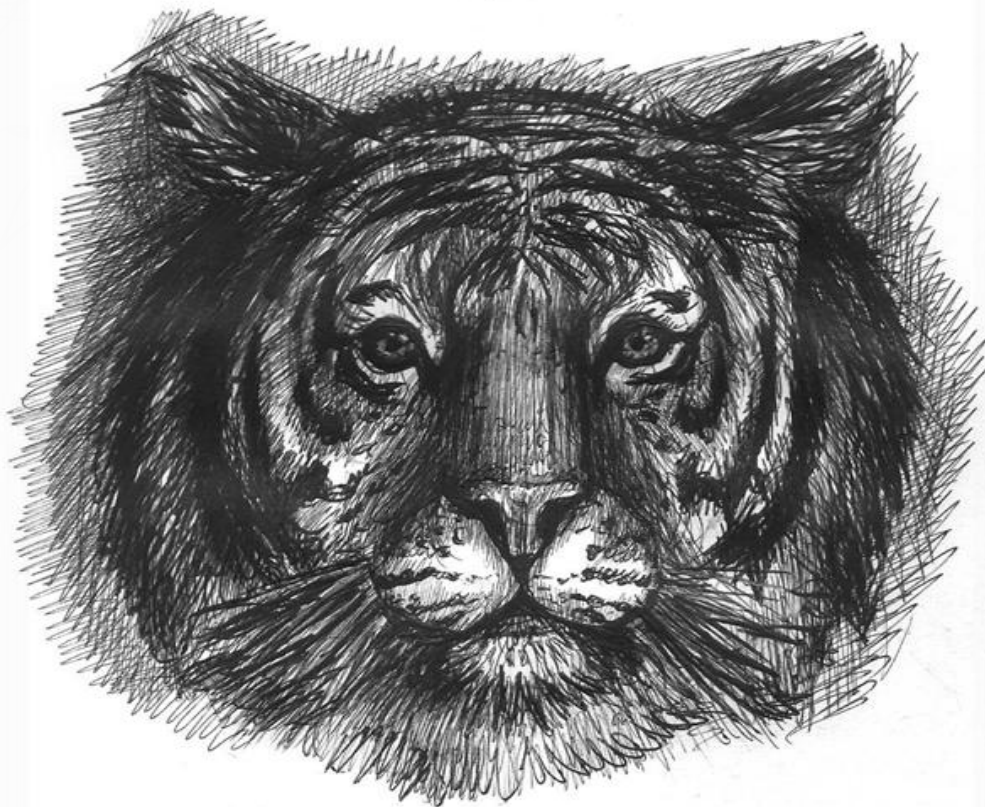
POSTERIOR: animo (ganas de seguir dibujando)

SÍNTOMAS EMOCIONALES:

INICIAL: ansiedad

POSTERIOR: calma

OBSERVACIÓN: “quiero darme animo después de trabajar”







FECHA: 29/ 11/ 2020

HORA INICIO: 00:00

HORA TERMINO: 01:11

TITULO DE OBRA : **“Calaca sin dientes”**

MATERIALES UTILIZADOS: Lápiz pasta o bolígrafo negro, de 3 medidas diferentes, sobre papel doble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS:

INICIAL: energía corporal

POSTERIOR: relajo corporal

SÍNTOMAS EMOCIONALES:

INICIAL: ánimo euforia

POSTERIOR: calma mayor capacidad de concentración

OBSERVACIÓN: Me siento muy relajado, me tome con calma el dibujo al hacer el trazo y los sombreados.

FECHA: 30/11/2020

HORA INICIO: 21:00

HORA TERMINO: 23:15

TITULO DE OBRA: “ **Tiranosaurio**”

MATERIALES UTILIZADOS: Lápiz pasta o bolígrafo negro, de 3 medidas diferentes, sobrepapel doble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS:

INICIAL: dolor de estomago, respiración rápida

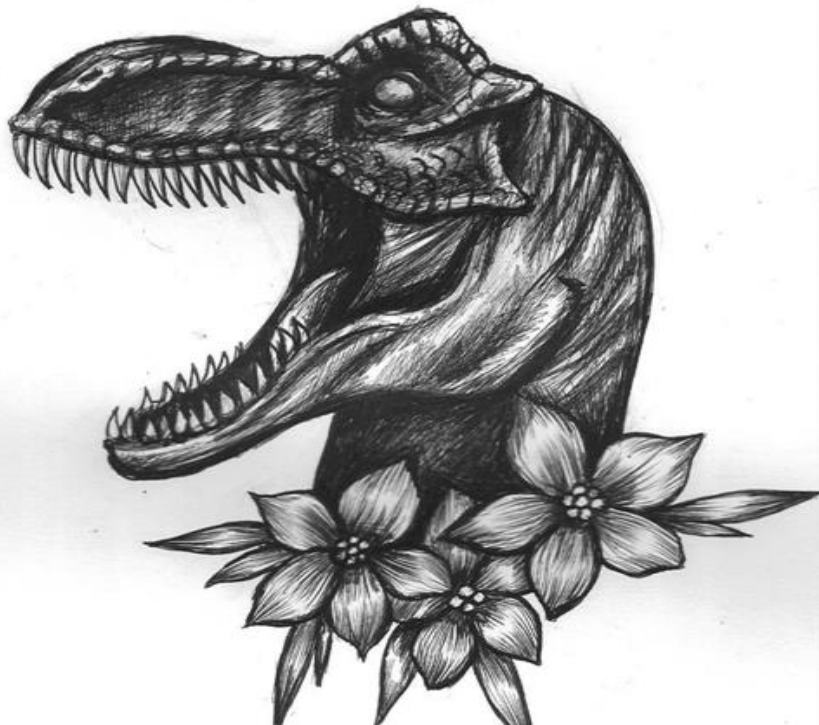
POSTERIOR: respiración rápida e insomnio.

SÍNTOMAS EMOCIONALES:

INICIAL: ansiedad

POSTERIOR: menos grado de ansiedad, pero aun con nervios.

OBSERVACIÓN: Me siento ansioso, pienso en qué estaría haciendo si no estuviera encerrado haciendo cosas en las cuales tengo que cumplir





FECHA: 02/ 12/ 2020

HORA INICIO: 23.32

HORA TERMINO: 00:44

TITULO DE OBRA: calavera vampiresa

MATERIALES UTILIZADOS: Lápiz pasta o bolígrafo negro,

de 3 medidas diferentes,sobre papel doble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS:

INICIAL: dolor de estomago, respiración rápida  
POSTERIOR: respiración rápida y dolor estomacal.

SÍNTOMAS EMOCIONALES:

INICIAL: ansiedad, sensación de vacio

POSTERIOR: ansiedad desesperanza

OBSERVACIÓN: no es suficiente debo dibujar más cosas, no he salido mucho, no hetenido contacto con mucha gente



FECHA: 03/ 12/ 2020

HORA INICIO: 23:46

HORA TERMINO: 01:20

TITULO DE OBRA: **"MUTE"**

MATERIALES UTILIZADOS: Lápiz pasta o bolígrafo negro, de 3 medidas diferentes, sobre papel doble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

INICIAL: cansancio corporal

POSTERIOR: relajó

SÍNTOMAS EMOCIONALES

INICIAL: sensación de vacío, aislamiento social

POSTERIOR: ansiedad desesperanza

OBSERVACIÓN: Siento que todas mis relaciones sociales se desgastan en este momento





FECHA: 04/ 12/ 2020

HORA INICIO :23:39

HORA TERMINO: 01:40

TITULO DE OBRA:  
**Virtualidad**

MATERIALES

UTILIZADOS: Lápiz  
pasta o bolígrafo negro,  
de 3 medidas  
diferentes, sobre papel  
doble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

INICIAL:  
respiración rápida,  
estomagoapretado

POSTERIOR: estomago  
apretado

SÍNTOMAS EMOCIONALES

INICIAL: sensación  
de vacío, aislamiento  
social, nostálgico

POSTERIOR: ansiedad  
desesperanza

OBSERVACIÓN: Siento que  
necesito gritar

FECHA: 05/

12/ 2020

HORA

INICIO: 00:30

HORA

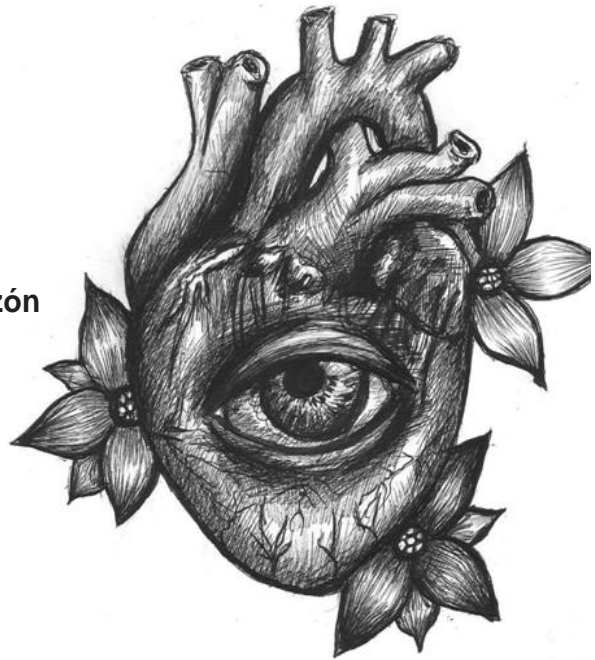
TERMINO:

02:00

TITULO DE OBRA: **Estrechez de corazón**

MATERIALES      UTILIZADOS:

Lápiz pasta o bolígrafo negro, de 3 medidas diferentes, sobre papel doble faz 140 gr



#### SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

INICIAL: respiración rápida, estomagoapretado, dolor de espalda  
baja POSTERIOR: relajo corporal

#### SÍNTOMAS EMOCIONALES

INICIAL: nostalgia sensación de vacío

POSTERIOR: tranquilidad y calma

OBSERVACIÓN: Me siento mucho más calmado, no sé bien cómo explicarlo, me libero bastante dibujando algo diferente y no regirme por tantas normas.



FECHA: 07/ 12/ 2020

HORA INICIO: 24:34

HORA TERMINO: 01:22

TITULO DE OBRA: **Hipersensible**

MATERIALES UTILIZADOS: Lápiz pasta o bolígrafo negro, de 3 medidas diferentes, sobre papel doble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

INICIAL: respiración rápida, estomago apretado, dolor de espalda baja

POSTERIOR: relajo corporal



SÍNTOMAS EMOCIONALES:

INICIAL: nostalgia sensación de vacío, sensación de incertidumbre, preocupación

POSTERIOR: tranquilidad y calma

OBSERVACIÓN: me siento mal, no me ha ido muy bien este año y la incertidumbre con relación a mi trabajo y la estabilidad emocional va mal, me siento más tranquilo de todas maneras después de haber realizado el dibujo.





FECHA: 08/ 12/ 2020

HORA INICIO: 23:30

HORA TERMINO: 01:22

TITULO DE OBRA: **MASCARILLA**

MATERIALES UTILIZADOS: Lápiz pasta o bolígrafo negro, de 3 medidas diferentes, sobre papel doble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

INICIAL: respiración rápida, estomago apretado,

POSTERIOR: estomago apretado

SÍNTOMAS EMOCIONALES

INICIAL: ansioso, inseguro

POSTERIOR: frustración, negatividad

OBSERVACIÓN: Estaba tratando de tener paz mental, me frustré mucho al no conseguir lo que quería.



FECHA: 08/ 12/ 2020

HORA INICIO: 01:30

HORA TERMINO: 02:45

TITULO DE OBRA: **Desesperanza**

MATERIALES UTILIZADOS: Lápiz pasta o bolígrafo negro, de 3 medidas diferentes, sobre papel doble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

INICIAL: espalda apretada POSTERIOR: cansancio corporal SÍNTOMAS EMOCIONALES

INICIAL: frustración y rabia

POSTERIOR: frustración, negatividad

OBSERVACIÓN:

Las espinas están alrededor de la calavera, el cráneo lo veo como protección del cerebro que quizás esté amenazado por las rosas.



M



FECHA: 14/12/2020

HORA INICIO: no registra

HORA TERMINO: no registra

TITULO DE OBRA: **Sin  
dientes**

MATERIALES UTILIZADOS:  
Lápiz pasta o bolígrafo  
negro, de 3 medidas  
diferentes, sobre papel  
doble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS:

INICIAL: estomago apretado,  
piernas inquietas

POSTERIOR: relajo corporal

SÍNTOMAS EMOCIONALES:

INICIAL: angustia,  
sentimientos de soledad y de  
culpa

POSTERIOR: tranquilidad y calma

OBSERVACIÓN:

me siento reacio a las  
relaciones sociales, estoy  
decepcionado de mucha  
gente. Después de dibujarlo  
me sentí más tranquilo,  
dándome pie a ser más  
cauteloso en cuando a mis  
emociones y pensamientos.



FECHA: 15/12/2020

HORA INICIO: no registra

HORA TERMINO: no registra

TITULO DE OBRA:

**Cráneo flores y telaraña**

MATERIALES UTILIZADOS: Lápiz pasta o bolígrafo negro, de 3 medidas diferentes, sobre papel doble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

INICIAL: estomago apretado, piernas inquietas

POSTERIOR: relajo

SÍNTOMAS EMOCIONALES

INICIAL: angustia, sentimiento de soledad, ansiedad

POSTERIOR: tranquilidad.

OBSERVACIÓN:

Me siento horrible, solo, pero después de hacer le dibujo me sentí más tranquilo baje mi ansiedad y me di cuenta que debía tener paciencia







FECHA: 26/ 12/ 2020

HORA INICIO: no registra hora

HORA TERMINO: no registra hora

TITULO DE OBRA: ojos

MATERIALES UTILIZADOS: Lápiz  
grafito y lápiz pastel rojizo,  
sobrepapel bond de 80 gr

SÍNTOMA  
FISIOLÓGICOS

INICIA  
L: decaimiento  
físico

POSTERIOR:  
relajo

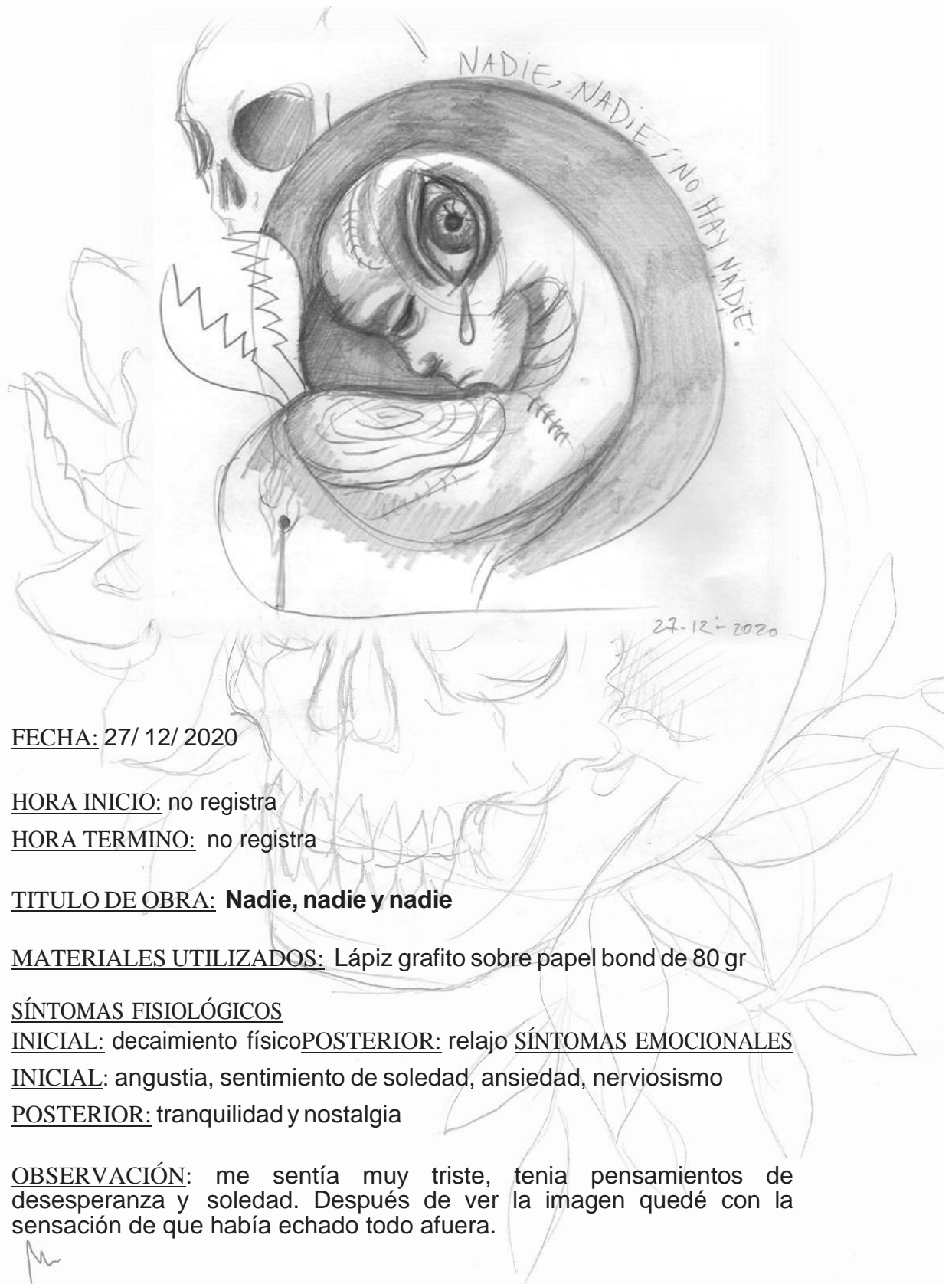


#### SÍNTOMAS EMOCIONALES

INICIAL: angustia, sentimiento  
de soledad, ansiedad,  
nerviosismo POSTERIOR:  
tranquilidad

#### OBSERVACIÓN:

Me siento perdido, en mi vida,  
en mi camino. Espero que  
dibujando logre distraerme y  
que cada dibujo tenga un  
resultado mejor.



FECHA: 27/ 12/ 2020

HORA INICIO: no registra

HORA TERMINO: no registra

TITULO DE OBRA: **Nadie, nadie y nadie**

MATERIALES UTILIZADOS: Lápiz grafito sobre papel bond de 80 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

INICIAL: decaimiento físico POSTERIOR: relajo SÍNTOMAS EMOCIONALES

INICIAL: angustia, sentimiento de soledad, ansiedad, nerviosismo

POSTERIOR: tranquilidad y nostalgia

OBSERVACIÓN: me sentía muy triste, tenía pensamientos de desesperanza y soledad. Después de ver la imagen quedé con la sensación de que había echado todo afuera.



FECHA: 02/01/2020

HORA INICIO: 23:12

HORA TERMINO: 24:40

TITULO DE OBRA: **Cráneo y serpiente**

MATERIALES UTILIZADOS:

Lápices  
pasta negro de 3 grosores  
diferentes, papel doble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS:

INICIAL: respiración rápida,  
taquicardia POSTERIOR: energía  
corporal

SÍNTOMAS  
EMOCIONALES:

INICIAL: ansiedad y animo

POSTERIOR: tranquilidad y animo

OBSERVACIÓN:

me siento con ganas de seguir  
adelante aprender sobre mis  
errores, sin sentir rencor hacia mí ni  
hacia los demás.



FECHA: 03/01/2020

HORA INICIO: 23:40

HORA TERMINO: 01:33

TITULO DE OBRA: “Cráneo y hojas”

MATERIALES UTILIZADOS: Lápices pasta negro de 3 grosores diferentes, papeldoble faz 140 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS:

INICIAL: decaimiento corporal

POSTERIOR: relajo corporal SÍNTOMAS EMOCIONALES:

INICIAL: nostalgia, tristeza

POSTERIOR: tranquilidad y animo

OBSERVACIÓN: “cada dibujo que hago siento que es una tarea enriquecedora y me hace sentir bien”





FECHA: 04/01/2020

HORA INICIO: 22:22

HORA TERMINO: 01:33

TITULO DE OBRA: cráneo de tejón

MATERIALES UTILIZADOS: Lapiz de grafito, papel bond 80 gr

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS:

INICIAL: ansiedad

POSTERIOR: RELAJO CORPORAL

SÍNTOMAS EMOCIONALES:

INICIAL: angustia

POSTERIOR: tranquilidad

OBSERVACIÓN: me gusta mezclar cosas que no tienen mucho que ver.

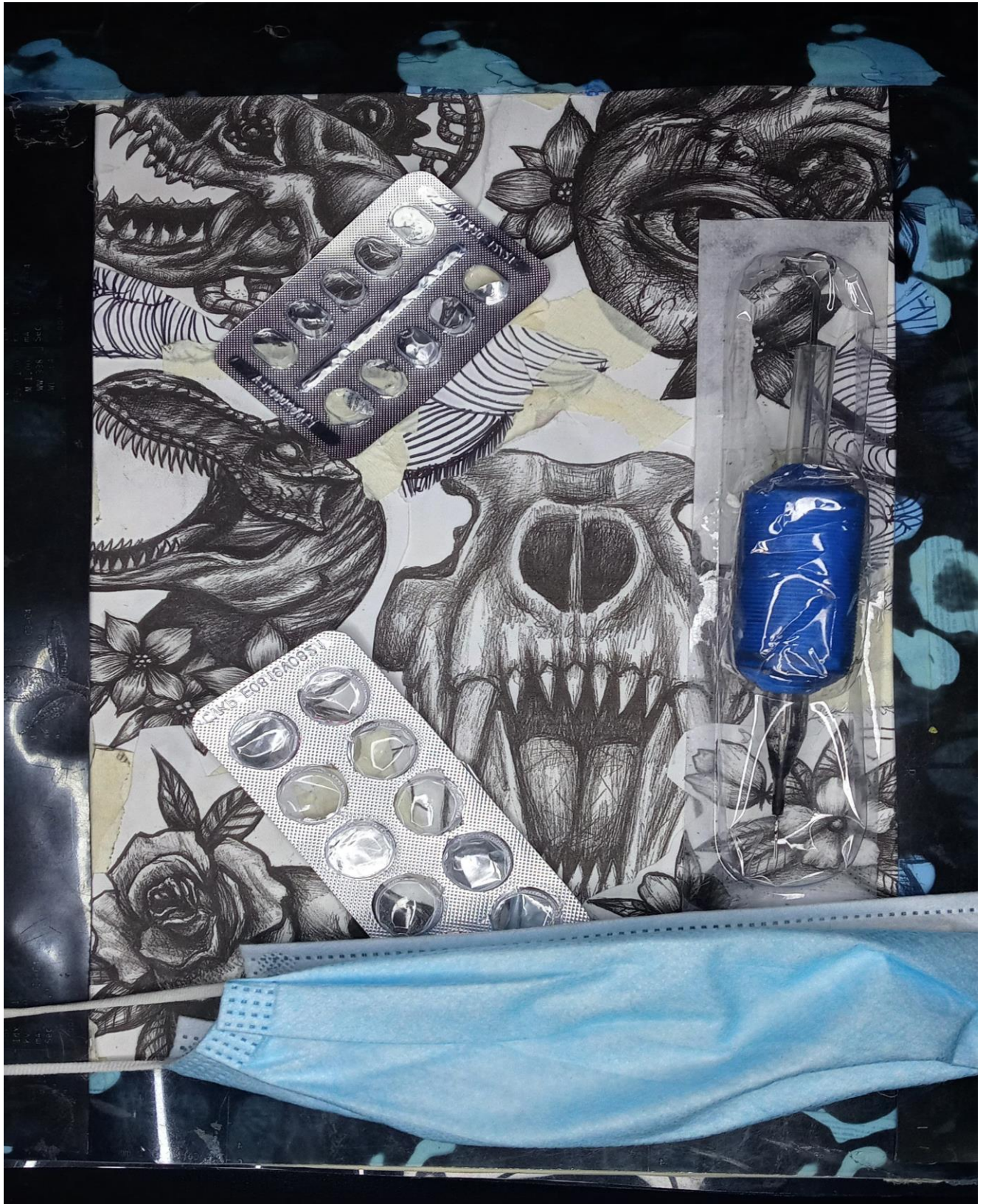
## Libro de artista

Un libro de artista se refiere a las obras o publicaciones realizadas por el artista. Son concebidas como obras de arte, estas pueden ser producidas por imprentas o libros auto publicados. Son realizadas la mayoría de las veces con ediciones limitadas, pudiendo incluso llegar a considerarse como obra única. También puede entenderse de manera más específica como:

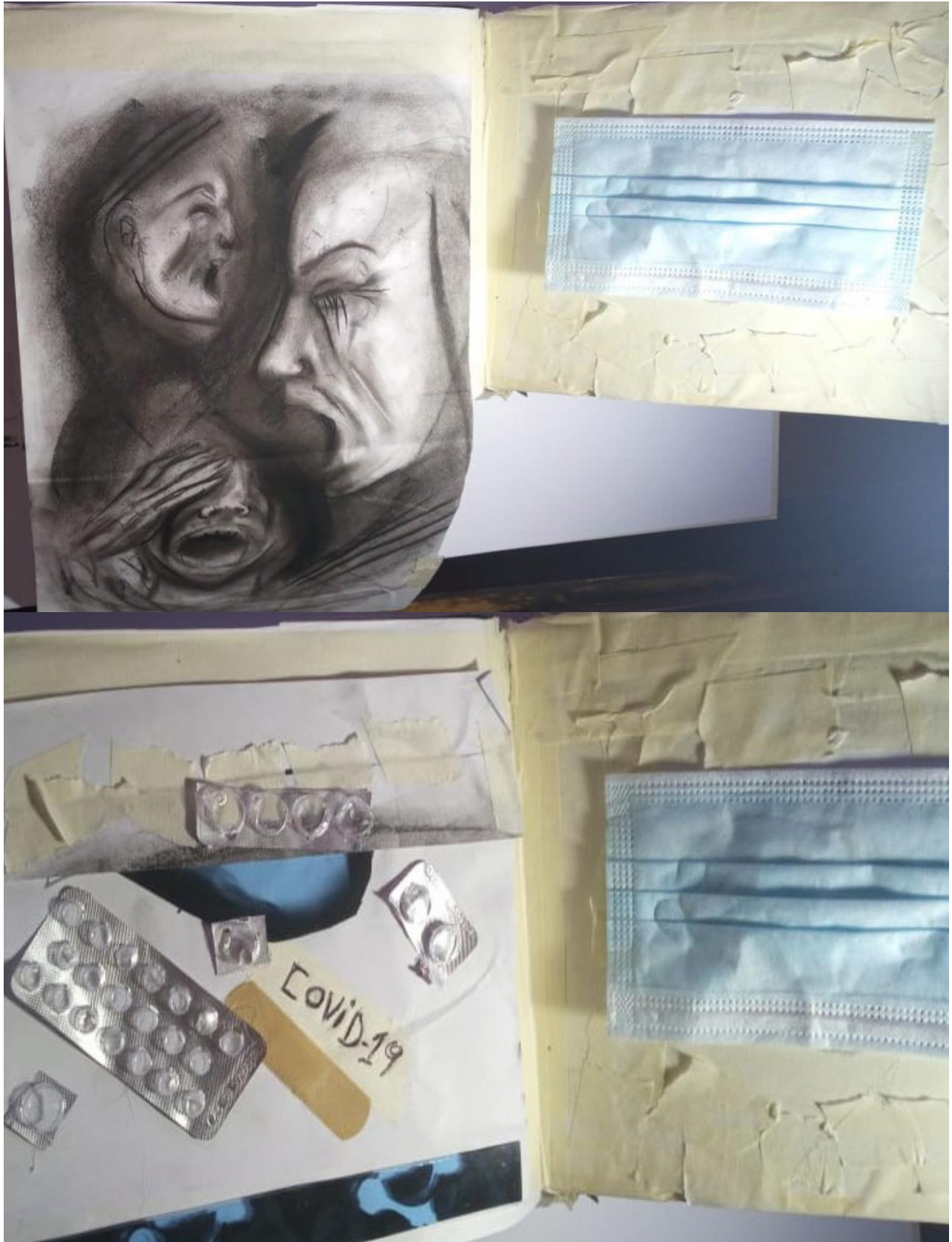
*“...una forma de expresión artística visual y conceptual que comienza a tener mayor desarrollo en el siglo XX, con el surgimiento de las vanguardias. Los libros de artistas se inspiran en la estructura tradicional del libro y pueden combinar palabras e ilustraciones, utilizando diversas técnicas pictóricas, de impresión, entre otras. Además de papel, estas obras pueden ser desarrolladas con materiales tales como madera, cartón, lata o materiales reciclados.”* (museo de bellas artes chile. (20 de 03 de 2016). museo de bellas artes. Recuperado el 08 de 04 de 2021, de Artistas Visuales Chilenos: <https://www.artistasvisualeschilenos.cl/658/w3-article-54881.html>)

Una de las características principales de este tipo de obras es que requiere ser manipulado para poder leer u observar la obra. Este libro de artista es realizado como una obra en sí misma, incluyendo dentro de esta el cuaderno bitácora con sus respectivas obras en orden cronológico. El fin de este objeto es tener un registro tangible en el que se albergan las obras realizadas en contexto de confinamiento en Pandemia COVID-19 durante el año 2020 y 2021.

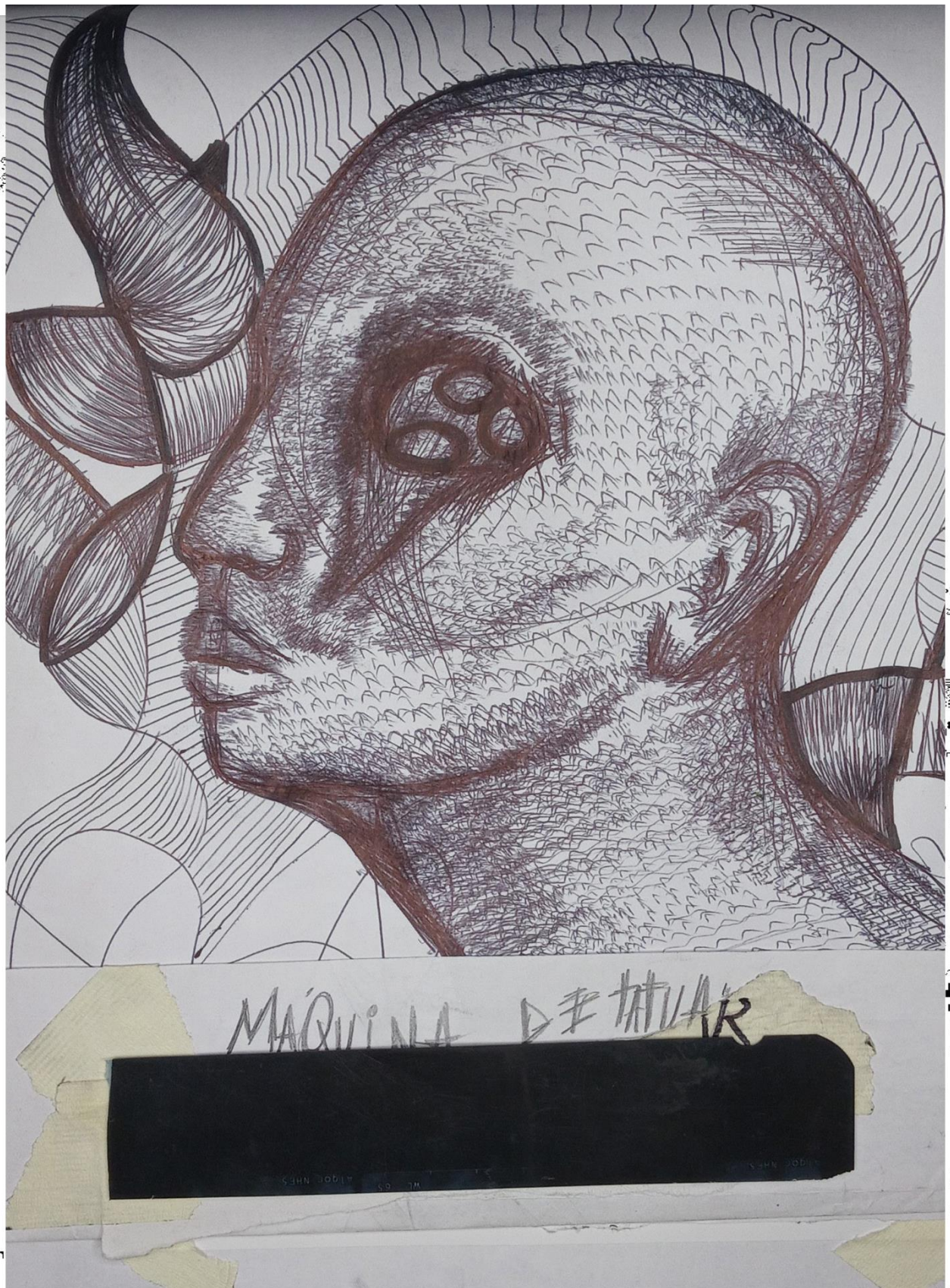




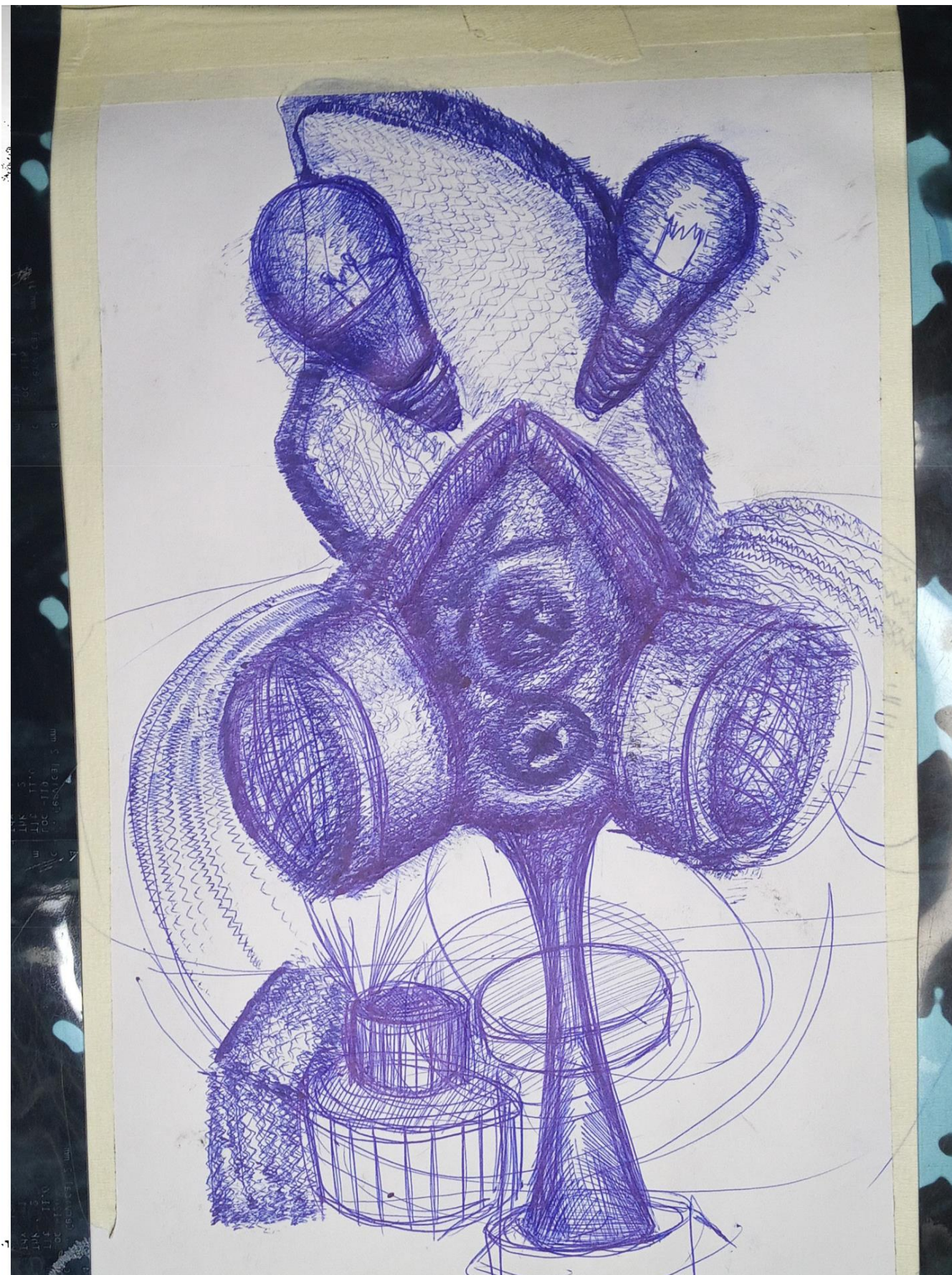




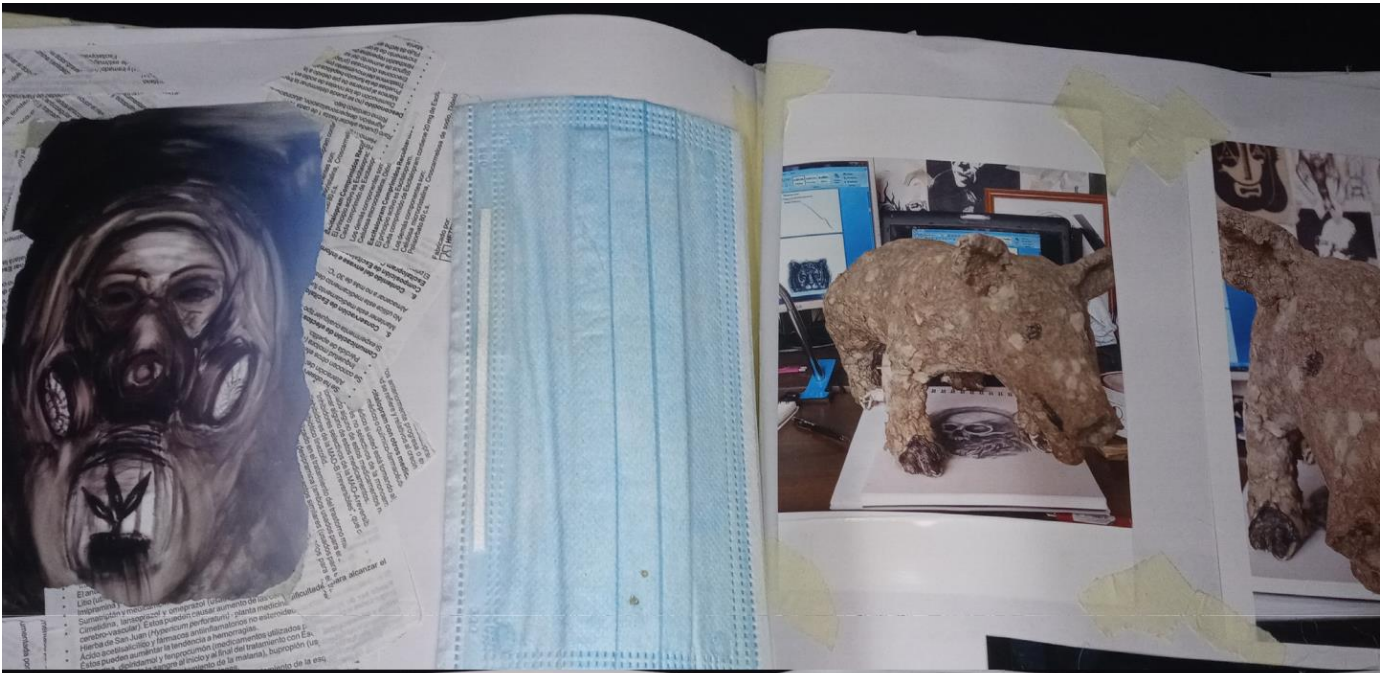




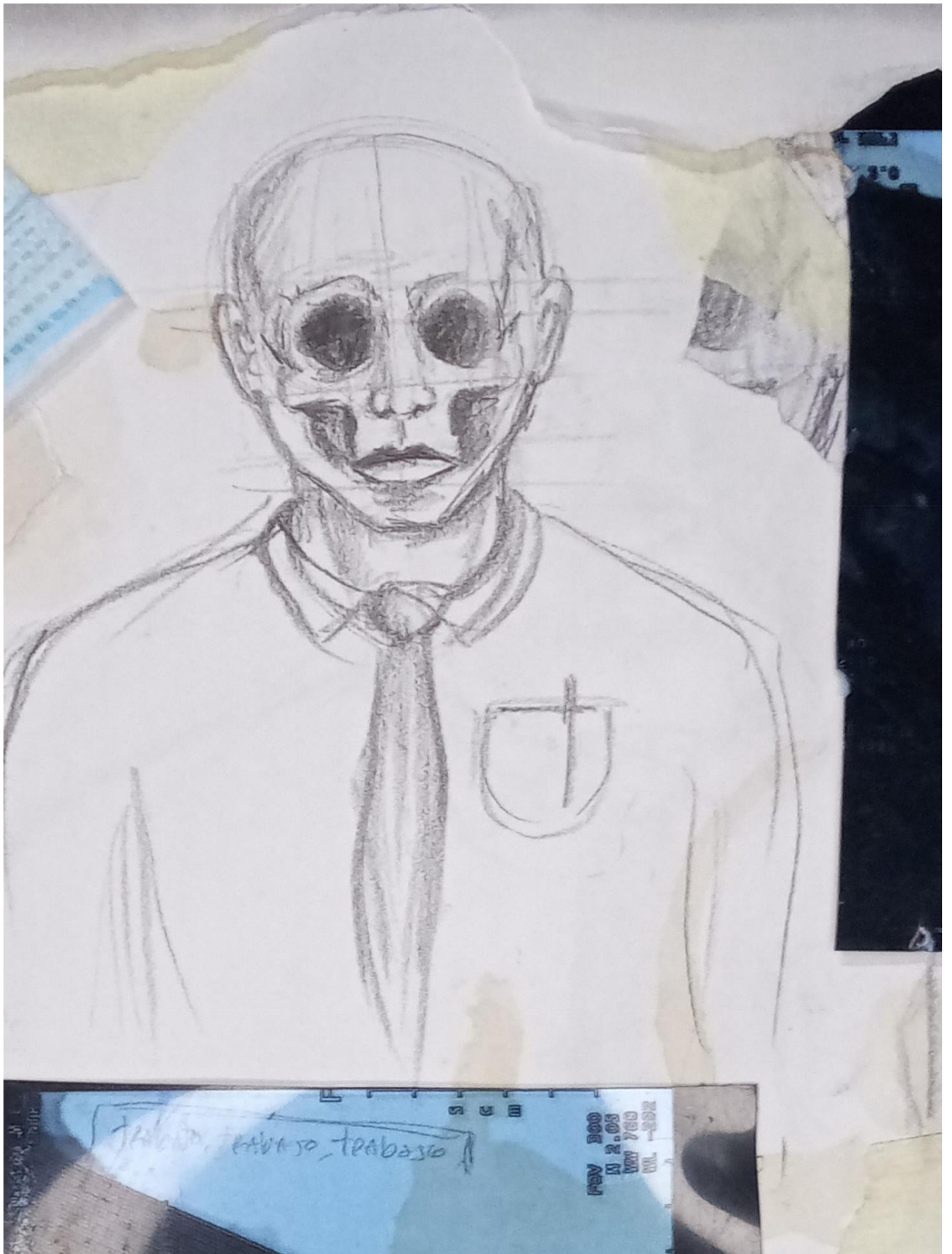












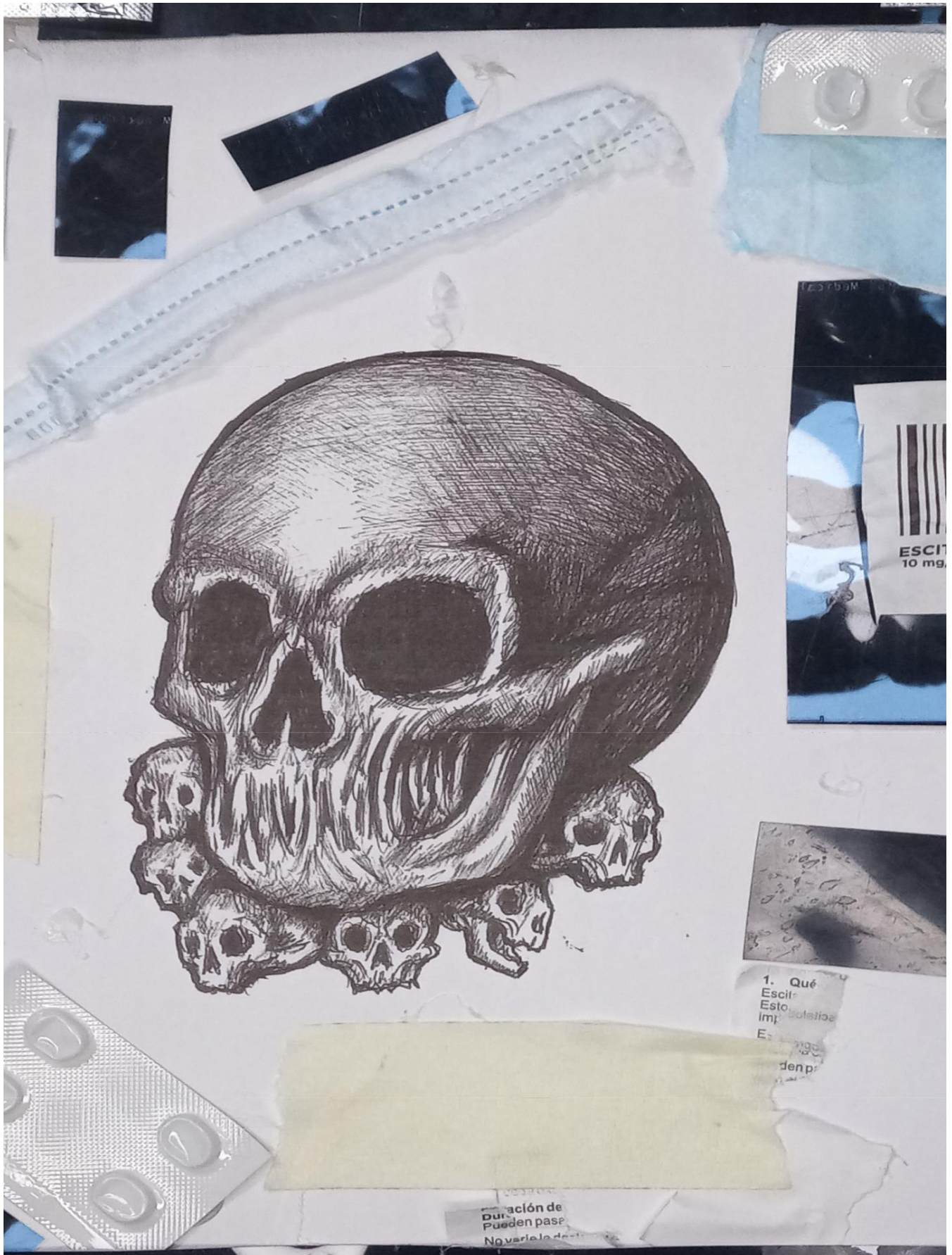








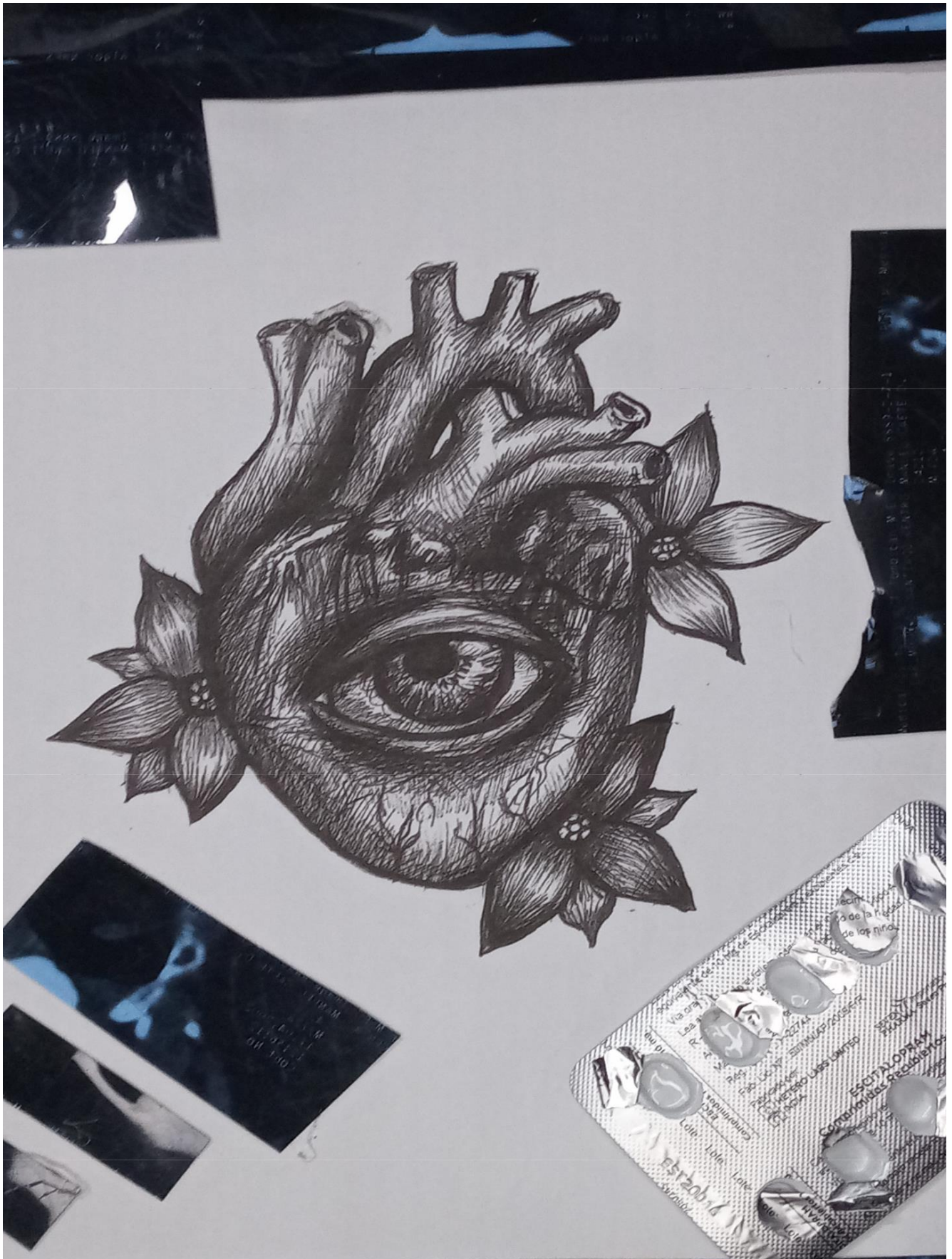


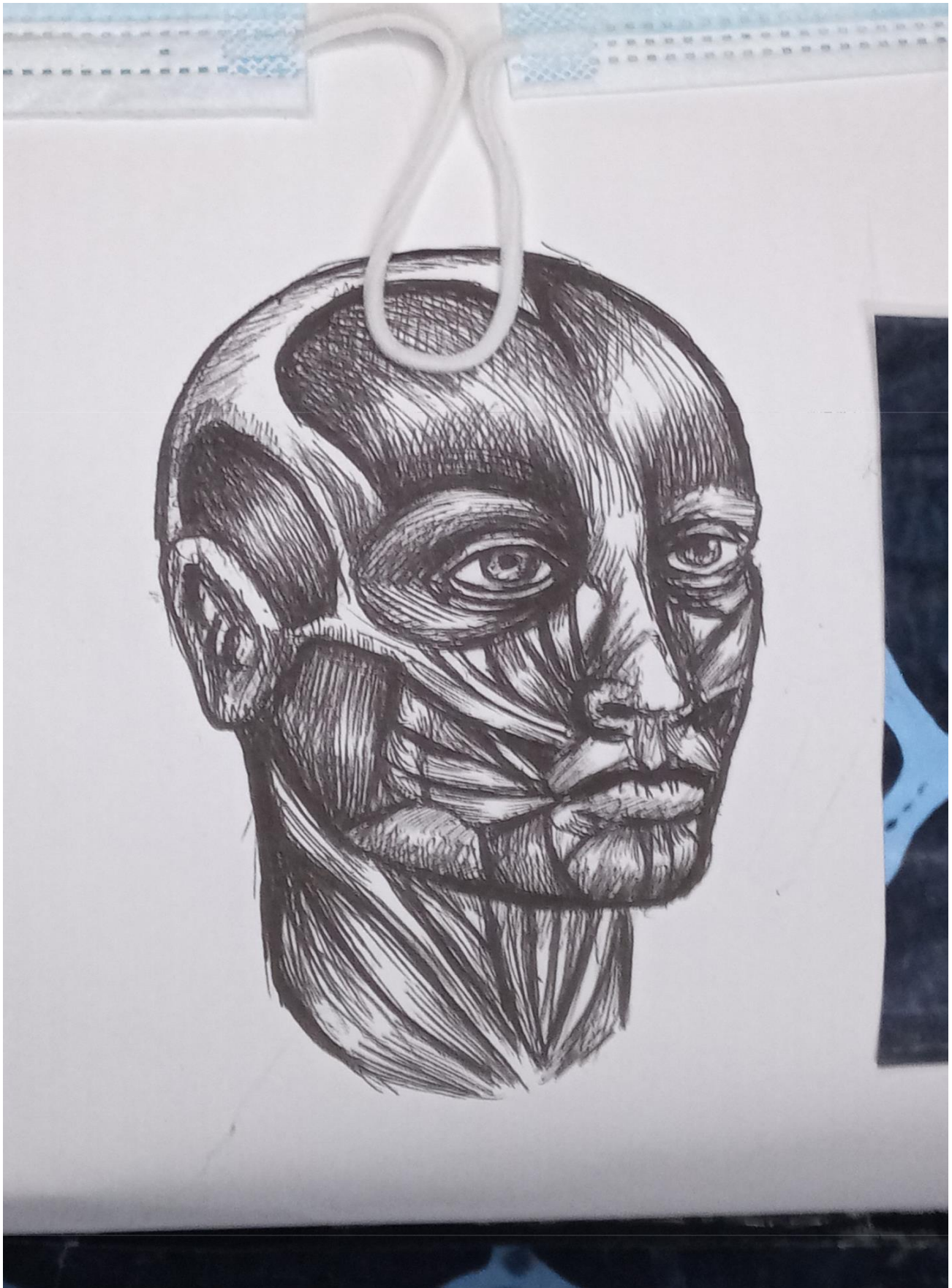




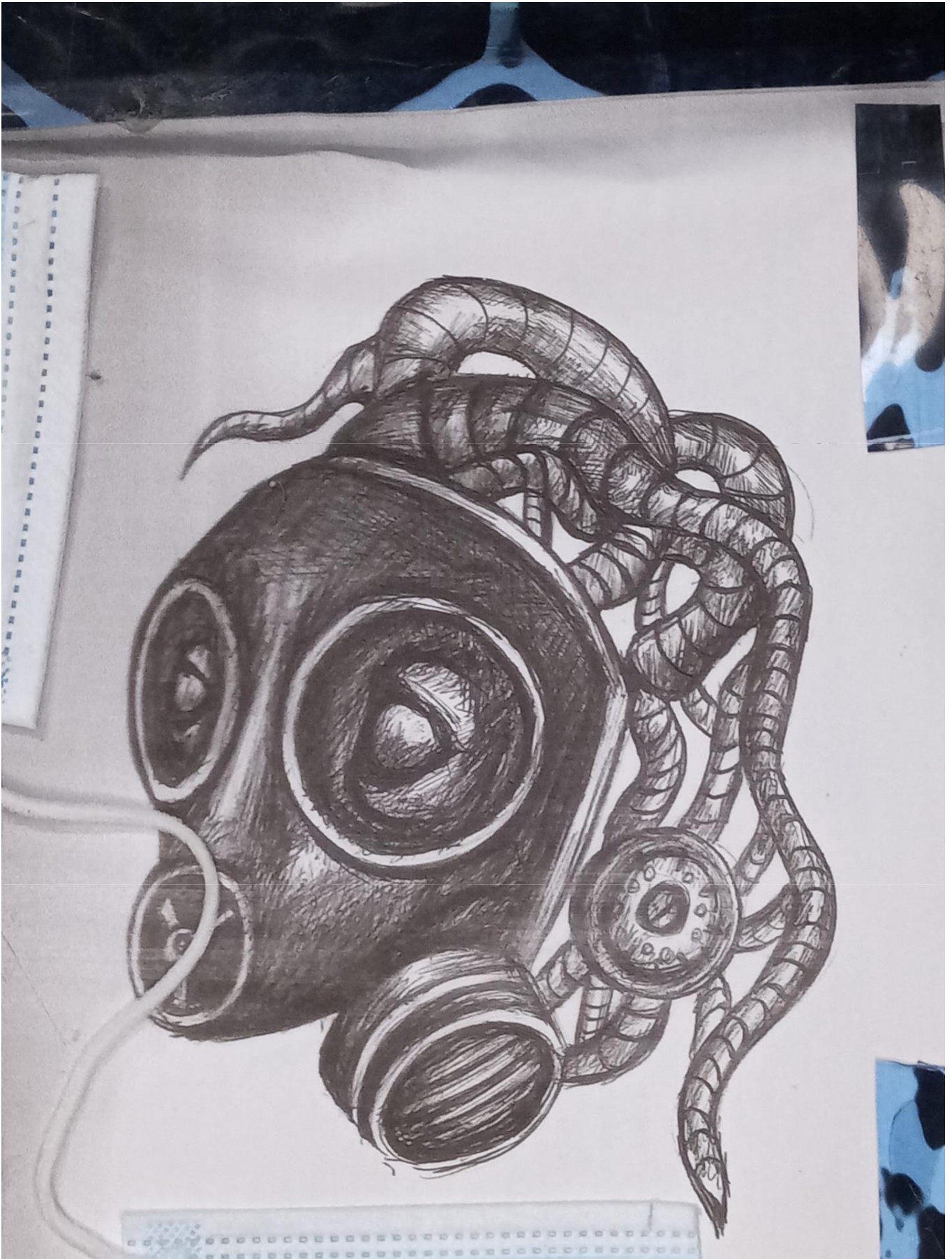






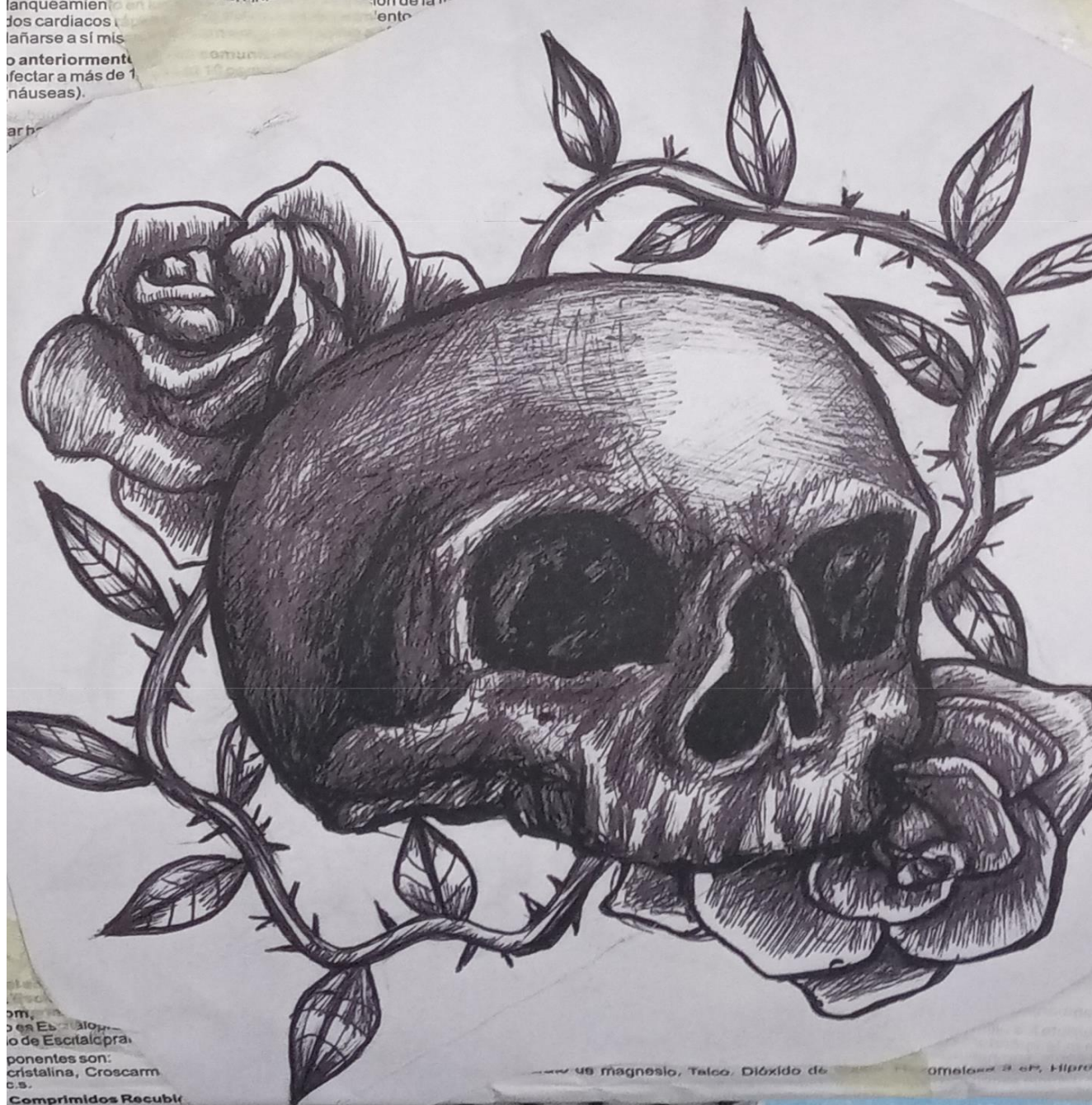








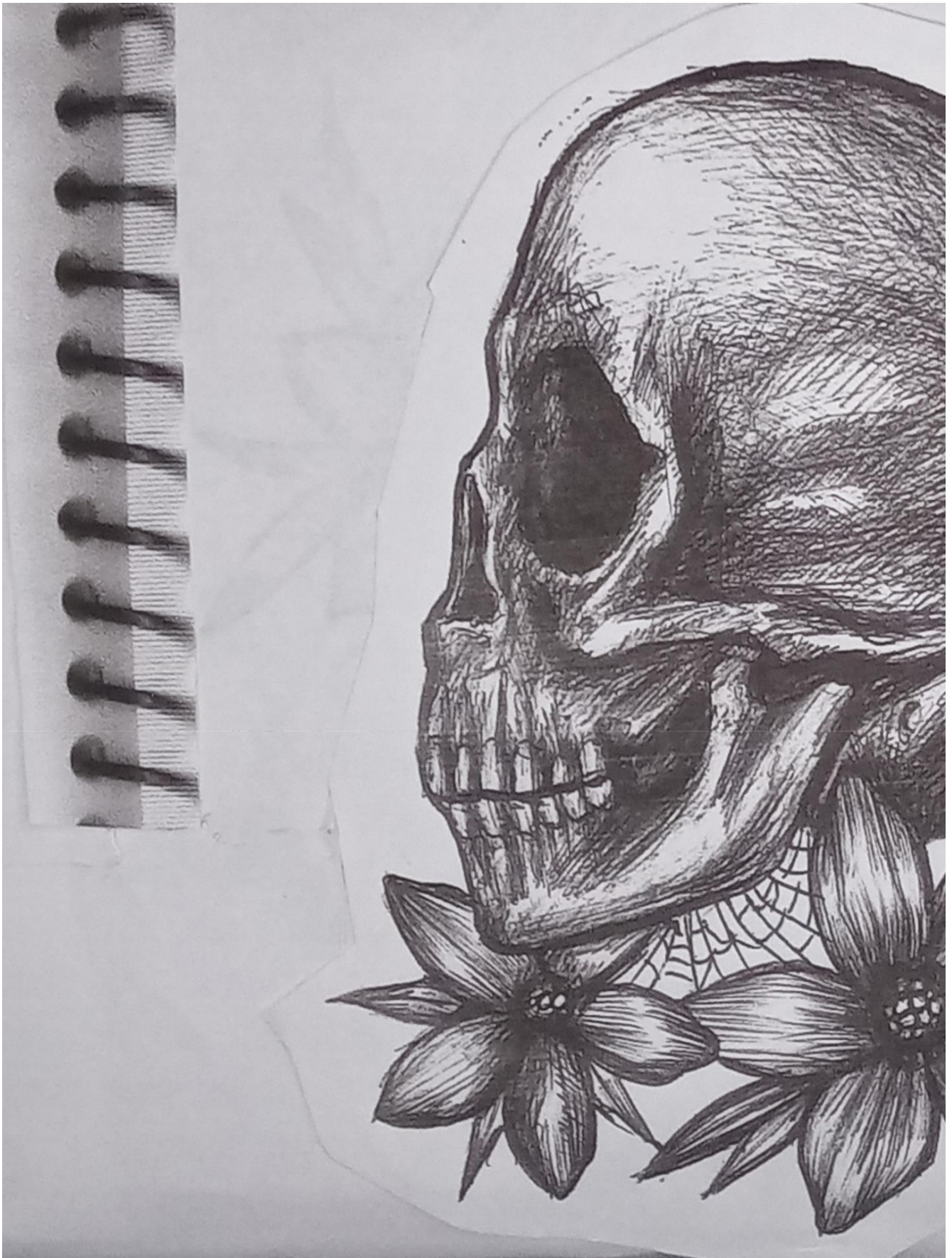
adversos  
medicamentos, este medicamento puede tener efectos adversos, aunque no todas las personas los sufran.  
ormalmente desaparecen después de pocas semanas de tratamiento. Por favor sea consciente de que muchos de los efectos pueden ser síntomas  
ando usted empieza a encontrarse mejor.  
**siguientes síntomas debe contactar a su médico o ir al hospital de inmediato:**  
afectar hasta 1 de cada 100 personas)  
les, incluyendo sangrados gastrointestinales.  
sta 1 de cada 1000 personas)  
al, lengua, labios o cara, o tiene dificultades respiratorias o de deglución (re  
itación, confusión, temblores y contracciones repentinas de músculos, pue  
ade determinar la frecuencia a partir de los datos disponibles);  
rinar.  
ques), véase también el apartado "Advertencias y precauciones"  
lanqueamiento en la piel, hinchazón de la cara, hinchazón de la  
dos cardíacos, dolor de pecho, dificultad para respirar, mareos, debilidad  
añarse a sí mismo.  
o anteriormente  
afectar a más de 1 de cada 10 personas (síntomas como náuseas).  
ar h



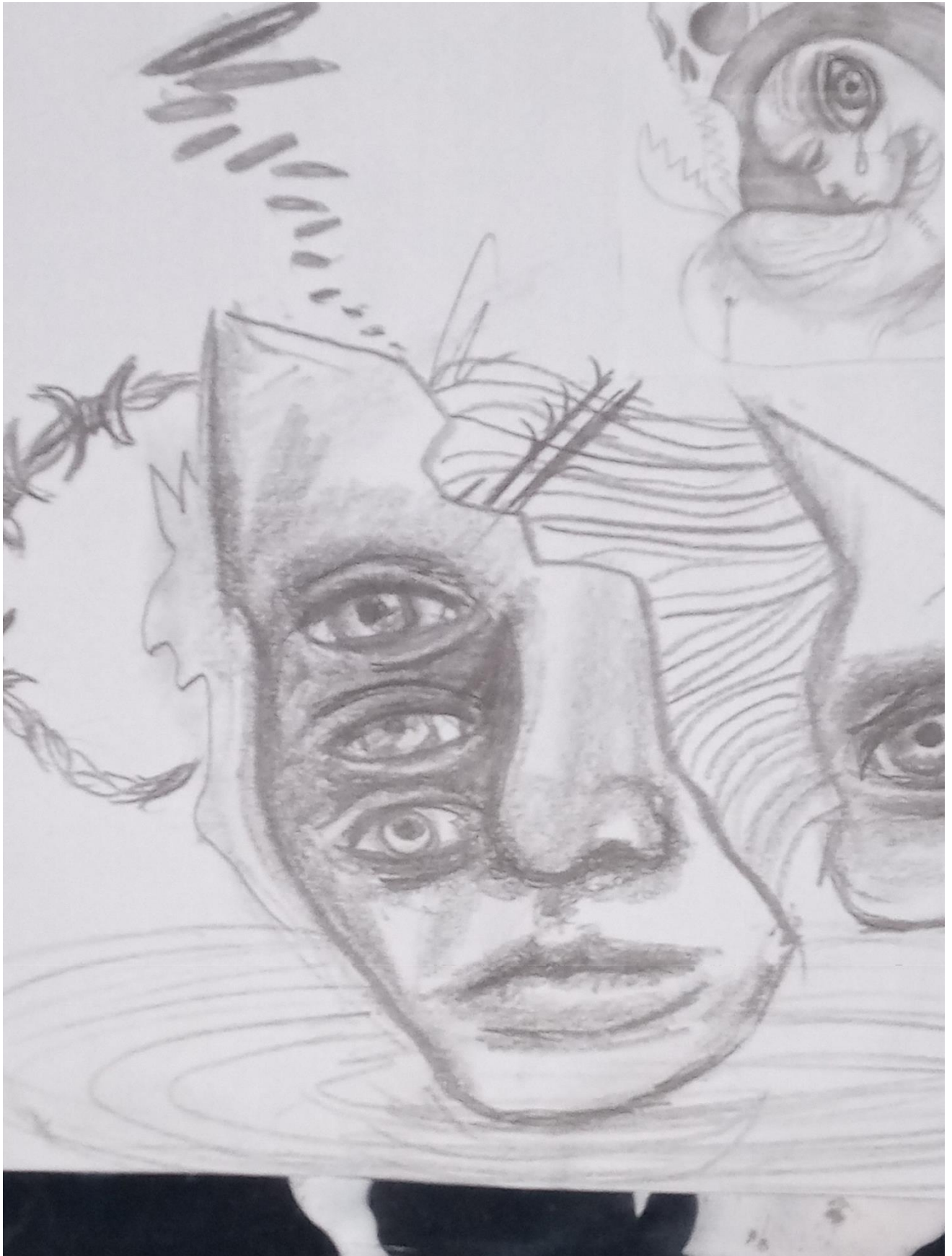
Comprimidos Recubiertos  
con magnesio, Talco, Dióxido de  
omelazina 25 mg, Hipro

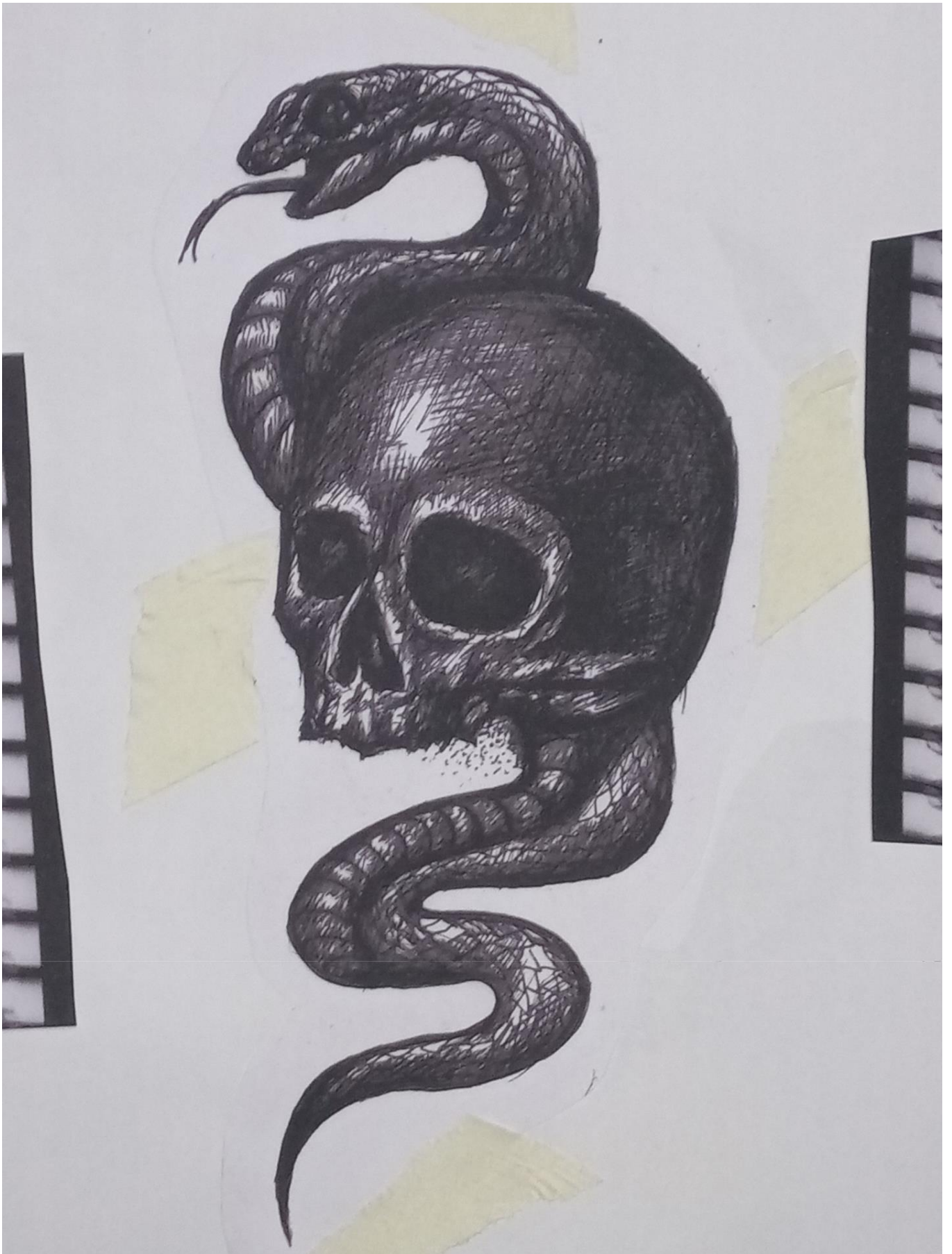




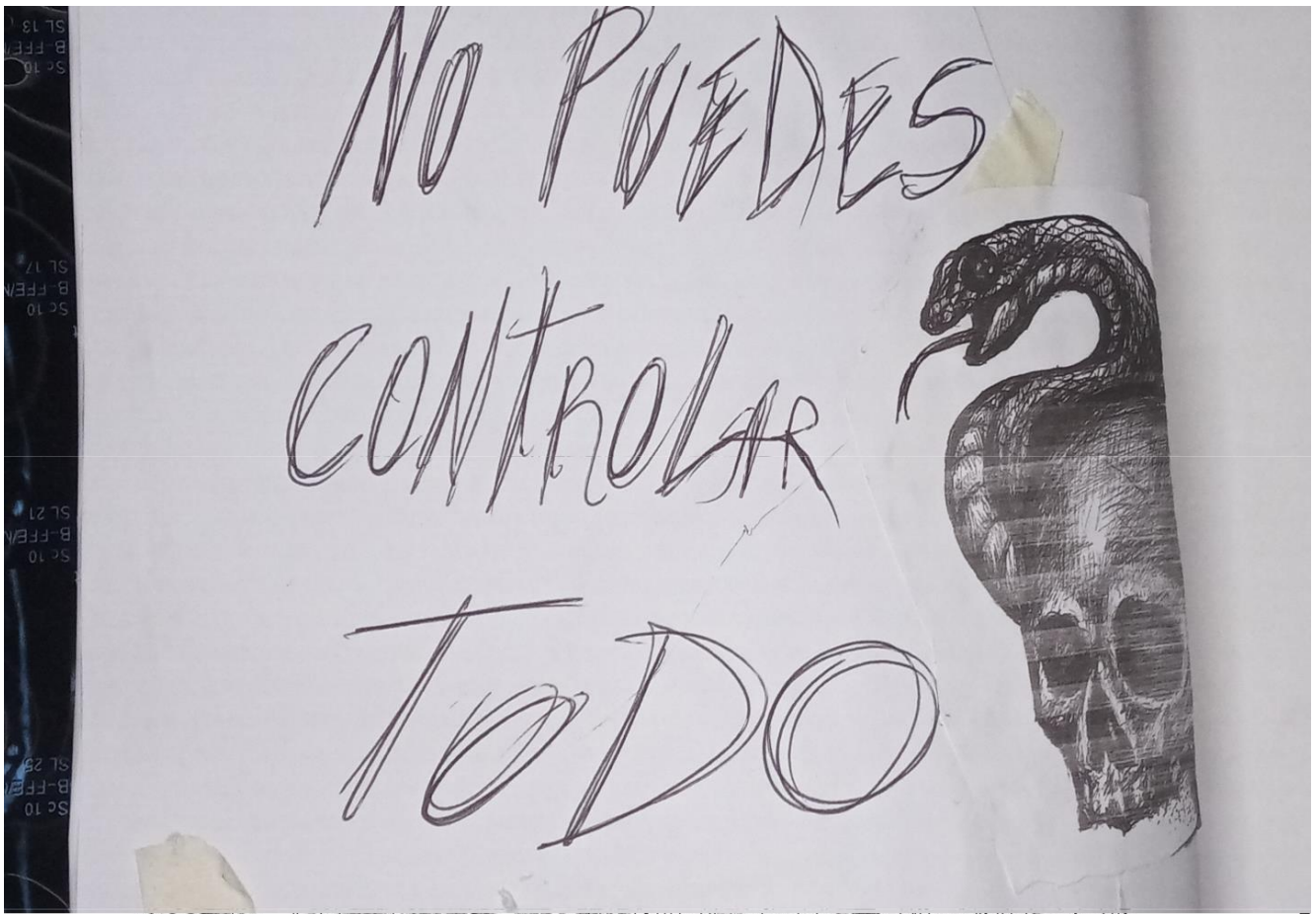
















## Síntesis del proceso de libro de artista

El proceso de construcción del libro de artista, marca varios periodos vividos en la pandemia COVID-19, en el cual se representa a través de los materiales plásticos un conjunto de emociones, sentimientos y pensamientos. Esta obra plástica sirvió como una herramienta canalizadora de momentos de crisis vividos durante este periodo, es una “radiografía” de una parte de mi vida a modo de un relato visual biográfico.

*“proyectar nuestro mundo interior hacia afuera es algo que hacemos sin querer: simplemente es la manera de funcionar de la psique. De hecho, proyectamos tan continua e inconscientemente que no solemos enterarnos de lo que está sucediendo. Sin embargo, estas proyecciones son herramientas útiles para adquirir autoconocimiento. Por el hecho de ver imágenes que lanzamos al exterior, como reflejos de un espejo de nuestra realidad interior, llegamos a conocernos a nosotros mismos” (Nichols, S. (2008). Jung y el tarot. Barcelona: Kairós.pág.27)*

## Discusiones finales

Chile, sumado a otros países a nivel mundial, están en contexto de encierro, a causa de las medidas de prevención sanitaria estipuladas por los gobiernos de cada país, entre las cuales están las *cuarentenas*, *aislamiento social* y *distanciamiento social*, a causa de esto inevitablemente se genera un aspecto colateral relacionado con patologías y estados fuera de lo común en la rama de la salud mental, siendo el encierro un factor fuera de lo normal en contraposición a la vida que se tenía antes del virus. Los seres humanos somos animales gregarios acostumbrados a relacionarnos con otros de nuestra especie, por lo que privarlo de esta actividad genera consecuencias dentro de la salud mental de cada individuo.

El cuaderno bitácora con un enfoque artístico es un medio de registro y seguimiento de los estados de ánimo que se viven a diario, generando reflexiones y experimentaciones artísticas. Es un instrumento que aporta al conocimiento en un campo técnico visual a través de la expresión artística, también existen factores ligados a la lectura de las obras desde un punto de vista del arte como terapia, lo que puede enriquecer tanto el autoconocimiento como la manera de comunicar lo que sucede en un momento determinado. Este dispositivo es una forma de comunicar y dejar registro de lo vivido en el encierro, cuarentena, aislamiento y distancia social, incluyendo las emociones que fluctúan en un ambiente de incertidumbre, enfermedad y muerte. La forma subjetiva y personal que posee el cuaderno de bitácora genera la libertad creativa al momento de investigar lo que está ocurriendo dentro de la persona con un enfoque artístico y comunicativo a través de imágenes.



## La importancia de la expresión visual

Las imágenes son importantes para el ser humano y su supervivencia, en el contacto con su entorno y a su vez cómo se reacciona ante él. Aprendemos a dibujar antes de escribir, por lo que el aprendizaje directo es a través de la imagen.

Por otra parte:

*“al ver, hacemos muchas cosas más: experimentamos lo que está ocurriendo de una manera directa; descubrimos algo que nunca habíamos percibido o posiblemente ni siquiera mirado; nos hacemos conscientes, a través de una serie de experiencias visuales, de algo que eventualmente llegamos a reconocer y saber; contemplamos cambios mediante la observación paciente”* (D.A.Dondis, (1998), *La sintaxis de la imagen*. Barcelona: Gustavo gil, I SA. pág. 19)

La observación paciente de las imágenes ayuda a percibir y dar cuenta de cosas a las cuales no se había prestado atención, por lo que la creación visual es una proyección de nosotros mismos en ellos, donde se ven reflejados nuestros pensamientos, ideales, sentimientos y emociones.

Desde una perspectiva arte terapéutica la expresión visual tiene relación con lo que el individuo concibe como realidad dentro de su entorno, contexto y experiencias. Las obras visuales producidas no tienen fines estéticos, en estos existen factores simbólicos, compositivos y matericos. El individuo se comunica a través de la creación de imágenes como una alternativa de lo que no se puede expresar verbalmente. Las obras realizadas como registro se puede sintetizar en dos facetas esenciales “En su dimensión psicológica, incidiendo en su potencial comunicativo y simbólico, etc.; y en su dimensión materica, destacando sus posibilidades y cualidades materiales”

### Dimension psicológica:

Tomando el trabajo realizado en el cuaderno bitácora teniendo en cuenta los aspectos simbólicos y compositivo de la obra se puede reflexionar que :

En el caso personal, el símbolo que más se repite es el *cráneo*, el cual se asocia a la muerte, pero al mismo tiempo a la protección, ya que es su función principal dentro de los organismos de los seres vertebrados y junto con esto a un proceso de cambio. Por otra parte se pueden asociar al contexto actual de pandemia en cual se registran muchas muertes a nivel país y mundial a causa del COVID 19.

El otro elemento que está presente en la mayoría de las obras son las mascararas de gas, lo cual tiene relación directa con las medidas de protección contra el virus, además es un elemento que cubre el canal comunicativo que masse utiliza : la boca.

Otro factor que me ha afectado en el contexto de pandemia son los medios de comunicación, las redes sociales e internet como herramientas indispensables, esto tampoco permite ver los rostros de las demás personas..

En los dibujos realizados adjuntos al cuaderno bitácora en su mayoría poseen un carácter monocromático, dando solo énfasis a la luz y a la sombra. Se puede entender desde el punto de vista técnico basándose en las referencias del libro sintaxis de la imagen, en el cual podemos generar una asociación de lo importante que es la visión monocromática en el ser humano, en el sentido de la visión como un elemento básico de la supervivencia. La luz y su ausencia, está en todos los elementos que nos rodean a través de la percepción de la profundidad, el movimiento, distancias, entre otras.

La luz y la sombra es asociado al contexto de *pandemia*, porque se relaciona con el encierro, debido a las cuarentenas, principalmente la ausencia de luz de sol. Además tiene que ver con el instinto de supervivencia y poseer la capacidad de priorizar recursos visuales para sobrevivir.

Otro aspecto a destacar es que en la mayoría de las obras visuales no cuentan con un fondo o “suelo”, esto representa la inestabilidad del individuo, sumado al contexto de incertidumbre. El fondo y el “suelo”, representan la estabilidad o equilibrio en este caso.

Según Dondis :

“...la influencia psicológica y física más importante sobre la percepción humana es la necesidad del equilibrio del hombre, la necesidad de tener sus pies firmemente asentados sobre el suelo y saber que ha de permanecer vertical en cualquier circunstancia, en cualquier actitud, con un grado razonable de certidumbre. El equilibrio es pues, la referencia visual más fuerte y firme del hombre, su base consciente e inconsciente para la formulación de juicios visuales” (D.A.Dondis, (1998), *La sintaxis de la imagen*.

Barcelona: Gustavo gil, I SA.pág. 36)

El equilibrio en la imagen en el campo comunicativo compositivo es sinónimo de certidumbre, seguridad y estabilidad. Por lo que se muestra en la mayoría de las obras, se puede denotar que no existe un “suelo” o un “piso firme”.

### Dimensión materica; destacando sus posibilidades y cualidades materiales

Dentro de esta dimensión ligada con los recursos materiales que selecciona el artista, existe una perspectiva de la disciplina del arte terapia, en el cual diversos autores han esclarecido cualidades, posibilidades, maneras de trabajar el material y asociaciones profundas ligadas a él.

Para generar una reflexión y hacer consciente lo que dicen los materiales utilizados dentro del *cuaderno bitácora* desde la perspectiva arte terapéutica es necesario identificar, los recursos escogidos por el artista.

En este caso el artista ocupó los siguientes materiales:

Carbón: El carbón posee características a nivel técnico de bajo control por parte del individuo y posee un grado de dificultad alto. Está en la clasificación de materiales fluidos. Todos estos antecedentes extraídos de la tesis “Técnicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapéuticos” nos ayudan a esclarecer lo que quiere expresar la obra en sí misma, debemos tener en cuenta que el carbón, al ser un material que se puede trabajar utilizando la técnica de esfumato; la cual consiste en frotar las líneas del dibujo para que pierdan la nitidez o exactitud y con ello generar una ilusión de profundidad, movimiento y perspectiva, esto se relaciona con el sentido del tacto y la comunicación a través de por ejemplo difuminar con los dedos, en el papel que se relaciona con la piel según mis experiencias y en los soportes que suelo trabajar, como por ejemplo la técnica del tatuaje , por lo tanto llegamos a que tiene que ver con aspectos emocionales y físicos relacionados con el contexto de *pandemia* y todo lo que conlleva esto al nuevo paradigma comunicativo entre mi y las demás personas.



Máquina de tatuar (adaptación con bolígrafo): Este instrumento funciona igual que una máquina de tatuar, pero en vez de aguja lleva una tripa de lápiz pasta o bolígrafo, este material posee un grado de dificultad alto, y un bajo control, es un elemento sólido, pero a la vez también es fluido por el movimiento que le otorga la máquina. Tomando en cuenta estos antecedentes podemos asociarlo en primera instancia a la inquietud del individuo por tatuar, esto conlleva a generar ingresos monetarios y la experiencia en si misma de la acción, también tiene características emocionales, notorias, el juego que posee con las texturas, y los trazos presentan ansiedad, estrés y nerviosismo, a manera de descarga caótica. De alguna manera el lápiz pasta representa el control que posee como tal en el uso predeterminado de la escritura, y al fusionarlo con la máquina de tatuar y su funcionamiento a través de golpes que bajan y suben, el lápiz pasta pierde su control total y se agrega más dificultad.

Lápiz pasta o bolígrafo: Este es un material sólido, posee un alto control y un grado de dificultad bajo. La mayoría de los dibujos en el cuaderno bitácora, son realizados con este material este, representa mayor control, por lo tanto se puede asociar con contención de emociones, también se evidencia un dibujo esquemático repetitivo, el cual se puede asociar a la defensa de la persona en cuanto a sus pensamientos o sentimientos. Aun así la carga de estos dibujos está en su sentido simbólico de los elementos ilustrados, ya se le da mas énfasis al símbolo que a la técnica o materialidad con la que se trabaja.

Papel mache y material de desecho: presentan un material sólido, un control técnico medio en un grado de dificultad media. Material que se utilizó para crear una escultura humana y otra de un animal donde en el caso del cerdo como título de la obra “chancho” muestra una piel dura, simulando una piedra que posee características resistentes, en el cual muestra rigidez. La resistencia del material es

lo se puede relacionar con el contexto de *pandemia* el virus del COVID- 19, ya que se puede representar como una manera de protección y resguardo en este caso. Por otra parte, la otra escultura, “Alfred” , es representación de una persona en escala real, más frágil en cuanto a su materialidad que se relaciona con la vulnerabilidad que se siente en este contexto en cuanto a la vida y los riesgos del virus. También incluye imágenes a modo de tatuajes de ilustraciones realizadas, lo cual nos cuentan diferentes procesos y sucesos que marcan la vida y como enfrentamos este acontecimiento, es una proyección del mismo individuo ya que posee proporciones similares.

Lápiz grafito: Es un material sólido, posee un control técnico alto y dificultad bajo, en este dibujo son los menos presentes pero los más expresivos, la presión del material es variable por lo que puede generar sombras y luces, son hechos con mayor confianza, y permite errar al ocupar la goma, por lo tanto dejamos los esquemas de lado en estos dibujos.

En el ámbito de las dos dimensiones, haciendo referencia a la dimensión psicológica, en donde se integra el potencial comunicativo y simbólico de la obra visual y la dimensión matérica de la obra, en la cual se da énfasis a los recursos materiales que componen la obra de arte. Teniendo en cuenta estas dimensiones podemos dilucidar bastantes interpretaciones que se proyectan en la obra, en relación al aspecto inconsciente del individuo, el autor tiene una tendencia a escoger símbolos, composiciones, y materiales que se asocian a nuestro entorno y su experiencia personal. Cada una de estas obras en conjunto, muestra un estado psicológico que tiene que ver con el cambio de paradigma para la humanidad, la propagación de COVID-19, su gravedad a nivel sanitario, sumado a las medidas de prevención del gobierno para evitar la propagación de este virus que consisten principalmente *aislamiento social, distancia social, y cuarentenas*, evidenciando sus daños colaterales a la salud mental de las personas. La

elección de los elementos simbólicos y comunicativos en las obras se relacionan consciente o inconscientemente con este contexto, al igual que los materiales escogidos para realizarlos. Toda esta interpretación es posible tomando en cuenta la transferencia y su relación con el triángulo arte terapéutico mencionado en el marco teórico.



## Reflexión sobre el proceso de creación artística

El proceso de creación artística , en la producción sistemática de obra de arte me hice consciente de que podía canalizar mis sentimientos y emociones, también supe identificar a través de materialidades, símbolos y composición, logre comunicar aspectos inconscientes que se relacionan directamente con mi experiencia personal durante en contexto de pandemia Covid-19, El cuaderno bitácora artística como instrumento es un método de auto cuidado, ya que es un canal comunicativo alternativo a la manera verbal, en el que se puede expresar sentimientos como el estrés, la incertidumbre y la angustia, que son los daños colaterales que ha generado la pandemia. Ayuda a identificar y prevenir posibles crisis a nivel emocional, cuadros de estrés, una posible depresión, en esto está la importancia de las anotaciones realizadas en los procesos de la obra, las horas y la frecuencia puede traer consigo alarmas y a la vez beneficios para la persona, percepciones de la misma, síntomas psicológicos, síntomas fisiológicos, reflexión e interpretación en el momento del mismo autor para con su obra.

Otra parte importante dentro del proceso del trabajo sistemático de la creación del cuaderno bitácora con enfoque artístico, es que me permitio dar



cuenta de errores que cometía a nivel técnico visual gracias al registro de las obras realizadas, me di cuenta del avance estético que se puede alcanzar a través de la experimentaciones a nivel material. En lo personal me hace aseverar que este dispositivo es un mecanismo útil de aprendizaje y autoconocimiento.

Este proceso me ayudo a manejar los niveles de estrés, a tener mejor claridad mental, mejorar mi autoestima y poder comunicarme con algo más de libertad. La actividad artística me otorgo una satisfacción personal durante el proceso y el resultado de cada obra realizada.



## LIBRO DE ARTISTA: Reflexiones

El propósito principal de este libro de artista es crear un registro de las obras realizadas en el cuaderno bitácora en contexto pandemia Covid-19 en los años 2020 y 2021, también tiene como objetivo unir todo en una obra de arte en orden cronológico de realización de cada obra dentro del libro además de dar una visión global tangible y ordenada de lo proyectado en las obras de arte como a modo de “*radiografía*” de un periodo determinado de la vida, en un momento de crisis e incertidumbre.

De alguna forma la imagen como medio de comunicación, proyecta más rápidamente las emociones, pensamiento, ideas, sentimientos vividos en este transcurso de la vida del autor de la obra, los materiales empleados son relacionados con ámbitos de salud, como lo son las radiografías, las mascarillas, y los envases de pastillas. Esto tiene un ligue directo con la situación sanitaria del mundo y el país Chile en cuanto al virus. El libro de artista se asocia a una resolución de un conflicto por medio del proceso artístico ya que reúne todas las obras dando una conclusión a un periodo determinado de la vida del autor.

Se identifican materiales recurrentes dentro de la obra los cuales son las *radiografías*, que tienen que ver directamente con el mirar el interior de la mente en un ámbito psicológico como una metáfora, tal como lo hacen las *radiografías* en su función de mostrar heridas internas del cuerpo a través de los rayos x. Otro material médico a destacar son los *envases de pastillas* los cuales se asocian directamente con una aflicción o enfermedad crónica, al igual que los restos de instructivos que

se encuentran dentro de la caja de las pastillas. Las *maskarillas* son un reflejo de la pandemia, el cambio de la forma de comunicarse para la persona, en síntesis significa el sentimiento de incomunicación no verbal. Al estar completa o rota son juego metafóricos que con junto a las imágenes graficas dan entender una sensación de asio a lo que se esta viviendo en ese momento.

El *papel engomado* o *maskin tape* es un material también recurrente dentro de la obra de libro de artista, de alguna manera une con el material en común en la mayoría de las páginas, el maskin tape se utiliza para enmascarar arear que no deben ser pintadas, por lo que hay una especie de coraza unificada dentro de la composición del libro como una obra de arte, el hecho de tapar cosas que no se quieren expresar o compartir.

Las *obras en tres dimensiones* fueron sólo dos con bastante tiempo y trabajo, esto denota perseverancia, en la realización de estas una asociación con la piel, también es una manera más directa de comunicar desde el pensamiento y la idea a la acción, las fotografías se muestran de 2 a 3 perspectivas lo que denota ciertas partes de la obra.

Las primeras imágenes del libro son con pliegues a tomar con cuidado, asociando que son temas algo delicados a para el autor, y al ser la primera obra en *carboncillo* sin sellador o barniz, hace impregnarse al espectador de carboncillo y la hace una obra efímera que se borrará con el paso del tiempo. Las demás imágenes creadas con una *máquina de tatuar* denotan ruido e incomocidad tratando de mantener el control del motor de la maquina.

La *composición* de la mayoría de las obras suele ser central, haciendo referencia al motivo, estética del tatuaje, lo cual se asocia a lo que tiene que ver con el tacto, el acto de plasmar una imagen en otra persona, esto denota una falta de afecto. La falta de piso o suelo dentro de las composiciones son asociadas con la inestabilidad, aunque a veces se suele ver una especie de suelo con restos de radiografías.

Los márgenes realizados con las radiografías es una manera de limitación sobre lo que existe y quiere expresar, se convierte en una composición cerrada asociado a la incapacidad de comunicar y expresarse, mediante al lenguaje visual y verbal.

La *gráfica* y los *símbolos* que existen en la mayoría de las páginas es la imagen del cráneo que se asocia culturalmente con la muerte, enfermedad y a la vez con la protección que le otorga a la cabeza en su funcionamiento biológico, al mismo tiempo la protección sería el ejecutar estos dibujos para liberar la tensión localizada en la cabeza. Las imágenes repetitivas sobre esto dan seguridad al autor de realizar lo que ya conoce, no dan pie a la experimentación. El contorno marcado también posee características que se asocian a la segurización, sumado a la presión del lápiz sobre el papel, se puede interpretar como una necesidad o deseo de estar en una zona de seguridad.

El libro se cierra y se abre con una *maskara*, haciendo referencia a sacarse la *maskara* y contar una historia de un momento determinado de la vida del autor durante la pandemia, a través de imágenes y diversos materiales. Otro punto a destacar es que esta se cierra con la ayuda de una *moneda* en la contratapa donde se asocia a la situación de crisis económica con pandemia.



En conclusión la expresión libre sin fines estéticos libera de la presión o el estrés vividos por el autor, al mismo tiempo se evidencia que el estrés es perjudicial para el aprendizaje, ya que en estado de alerta inhibe la absorción de conocimientos e influyen de mala manera en un aprendizaje significativo óptimo, además en consecuencia no se puede elaborar mecanismos del lenguaje como una redacción adecuada o comprensión lectora, la creación de un texto se torna complicado ya que este proceso necesita de una mayor capacidad de abstracción.

El arte terapia, en el proceso de la creación y expresión visual, con su lectura adecuada sirve como un aviso o alerta de lo que realmente está pasando en el autor internamente, con esto identificar de emociones, sentimientos y pensamientos, como lo puede ser la nostalgia o la frustración, posteriormente a ello mecanismos de canalización de estas emociones, esto estará siempre asociado a la técnica plástica a realizar, por ejemplo la técnica de la expresión libre dentro del arte es una actividad catártica que permite al autor, expresar sin tener que pensar en un fin estético, en el experimentará conectándose con los materiales y el momento de la creación, liberándose de la presión, juicio crítico y limitaciones estéticas.

En síntesis en el ámbito pedagógico el estrés es perjudicial para el aprendizaje de los estudiantes en cuando metacogniciones como la escritura, la comprensión lectora y el lenguaje. El arte terapia como mecanismo de canalización de estrés puede ser un camino favorable para la absorción de conocimientos, la creación de arte a modo de libre expresión sin fines estéticos con diversos materiales permite proceso catártico en el cual se liberan tensiones ocasionadas por las presiones de la vida cotidiana o imprevistos de la vida del estudiante. Lo esencial radica en el

autonocimiento y el desarrollo personal del estudiante identificar los sentimientos, emociones y pensamientos, pueden ser una guía para poder superar dificultades y aflicciones.

*“...el consciente y el inconsciente existen en un estado de profunda interdependencia y el bienestar de uno es imposible sin el bienestar del otro. Si alguna vez la conexión entre estos dos grandes estar del ser se debilita o se desequilibra, el hombre se enferma y su vida pierde su significado. También, si se interrumpe el flujo de un estado a otro, el espíritu humano y la vida en la tierra caen en el caos y en la negra noche.” (Nichols.s (2008). Jung y el tarot . Barcelona:Kairós)*

## Bibliografía

ACAT. (26 de 04 de 2017). arteterapiachile. Recuperado el 10 de 03 de 2021, de arteterapiachile: <https://www.arteterapiachile.cl/arte-terapia-1>

Asociacion chilena de arte terapia. (01 de 05 de 2014). Boletín N°1 - Mayo 2014. Recuperado el 12 de 03 de 2021, de Boletin de la Asociacion chilena de arte terapia: <https://www.arteterapiachile.cl/single-post/2016/06/02/bolet%C3%ADn-n-1-mayo-2014>

BALZO, P. (2017). Bitácora visual. el diario de vida de la creatividad. santiago: ediciones universidad de finis terrae.

Castro, C. L. (2019). Recurso educativo: la bitácora . Lima: ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE.

Centro nacional de vacunacion y enfermedades respiratoria NCIRD . (22 de enero de 2021). Sobrellevar el estrés. Recuperado el 15 de 03 de 2021, de Centro para el control y la prevencion de enfermedades: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Ciencias en chile . (23 de 06 de 2020). Ciencia en chile . Obtenido de La depresión y otros trastornos, efectos del COVID-19 en la salud mental: <https://www.cienciaenchile.cl/la-depresion-y-otros-trastornos-efectos-del-covid-19-en-la-salud-mental/>

D.A.Dondis. (1998). La sintaxis de la imagen. Barcelona: Gustavo gil, SA.

Espinosa, F. J. (2006). Arteterapia: Dinamicas entre creación y procesos terapeuticos. murcia: Universidad de murcia.

ESPINOZA, F. B. (2011). ARTE TERAPIA: UNA MANERA DE FORTALECER LA AUTOESTIMA . Santiago, Chile: universidad de chile.

Fernandez, I. (18 de 05 de 2020). Diario de aprendizaje cuaderno bitácora. Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Universidad de Deusto: [https://youtu.be/t\\_CcYbp1vJ4](https://youtu.be/t_CcYbp1vJ4)

Gaviria, N. M. (2013). La bitácora ...una herramienta escritural para re-significar el proceso investigativo clave formativo. Medellin: Universidad de San buenaventura.

Gobierno de chile. (0 de 0 de 2020). Saludable mente. Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Gobierno de chile : <https://www.gob.cl/saludablemente/>

Gobierno de chile. (0 de 0 de 2021). Plan de accion CORONAVIRUS Covid-19. Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Gobierno de chile: [https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=Cj0KCQiAnKeCBhDPARIsAFDTLTJEkU3flt d2hLUpbTClaf0-Rtl\\_4M4R6sVv9ZOeHSqJSf24mvqqcU8aAiTnEALw\\_wcB](https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=Cj0KCQiAnKeCBhDPARIsAFDTLTJEkU3flt d2hLUpbTClaf0-Rtl_4M4R6sVv9ZOeHSqJSf24mvqqcU8aAiTnEALw_wcB)

Heller, E. (2008). Psicología del color. Munich: Gustavo gili S.A.

Karina Comas, K. M. (2015). El cuaderno de bitácora como proceso educativo. Argentina: Universidad Nacional de La Plata (UNLP).

López, M. D. (2011). Técnicas, materiales, y recursos utilizados en los procesos arteterapeuticos. Murcia: Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Universidad de Murcia.

Lopez, M. D. (10 de julio de 2015). nacimiento del arte terapia. Recuperado el 2021 de 03 de 10 , de universidad de murcia: <https://www.youtube.com/watch?v=OLk6bxlg-9M>

Malchiodi, C. A. (2003). Handbook of art therapy. London: The guilford Press.



MORALES, P. S. (2006). El arteterapia como herramienta de prevención de Bournout en profesionales de la salud. Santiago de Chile: UNIVERSIDAD DE CHILE.

museo de bellas artes Chile. (20 de 03 de 2016). museo de bellas artes. Recuperado el 08 de 04 de 2021, de Artistas Visuales Chilenos: <https://www.artistasvisualeschilenos.cl/658/w3-article-54881.html>

Nichols, S. (2008). Jung y el tarot. Barcelona: Kairós.

Ojeda, F. (23 de 03 de 2021). El dínamo. Obtenido de Tiempos de pandemia: soledad, salud mental y suicidio: <https://www.uss.cl/blog/soledad-salud-mental-suicidio/>

Organizacion mundial de la salud. (24 de febrero de 2010). Alerta y Respuesta Mundiales (GAR). Recuperado el 11 de marzo de 2021, de ¿Qué es una pandemia?: [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)

Organizacion mundial de la salud. (0 de 0 de 2019). Organizacion mundial de la salud. Recuperado el 11 de 03 de 2021, de Preguntas y respuestas sobre el coronavirus: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Parada, M. P. (0 de 0 de 2015). "El arteterapia como puente de comunicación. Santiago: Postítulo Arteterapia, universidad de Chile.

PSIGUIDE. (20 de 04 de 2017). psicologos Chile. Recuperado el 2021 de 03 de 11, de terapia del Arte o Arteterapia: El poder curativo del arte: <https://www.psicologoschile.com/psicologia/terapia-del-arte-o-arteterapia-el-poder-curativo-del-arte/>

QUEZADA, C. D. (2008). ARTETERAPIA Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD SEVERA. Concepción: Universidad de Concepción,.

Real academia española. (24 de 04 de 2021). diccionario de la real academia de la lengua española. Obtenido de estres: <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>

Real Academia Española. (. de . de 2021). Real Academia Española. Recuperado el 2021 de 03 de 11, de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/cuaderno#5XVHn0t>

Real Academia Española. (11 de marzo de 2021). Real Academia Española. Recuperado el 11 de 04 de 2021, de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/bit%C3%A1cora>

Romero, B. L. (2006). Arte terapia, otra forma de curar. madrid: Centro de superior de estudios universitarios " la salle".

Sociedad Española para estudio de la ansiedad y el estrés. (23 de 05 de 2018). Naturaleza del estrés. Obtenido de ¿Qué es el estrés?: [https://webs.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/el\\_estres.htm](https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm)

Universidad de los Andes. (04 de 11 de 2020). COVID-19: cómo ha afectado a la salud mental. Recuperado el 15 de 03 de 2021, de Clinica: Universidad de los Andes: <https://www.clinicauandes.cl/noticia/covid-19-como-ha-afectado-a-la-salud-mental>