

Análisis: ¿sirve o no sirve?

Al revisar los textos seleccionados de los trabajos de los estudiantes surgieron tres grandes categorías, las cuales dieron cuenta de una narrativa dominante frente a la experiencia artística para los jóvenes: autoconocimiento, autorregulación y proyectos a futuro.

En autoconocimiento se agruparon todos aquellos textos sobre el conocimiento de hechos acerca de sí mismos, el cual abarca muchas esferas de la vida de una persona, incluye información acerca de su anatomía, economía, posesiones, actividades favoritas, gustos y disgustos, entre otros, que se convierte en creencias que tienen las personas sobre sí mismas, lo que ellos consideran que son.

Hay varios descriptores que evidencian el autoconocimiento en los jóvenes. Los que emergieron fueron los siguientes:

- *Familia*: agrupa los textos que hacen referencia al conocimiento del joven en relación con la familia a la que pertenece.
- *Recursos*: son aquellos textos donde el joven reconoce sus propias habilidades, destrezas y fortalezas que le permiten enfrentar dificultades o problemas y resolverlos.
- *Sentimientos*: son aquellas sensaciones emocionales que surgieron en el joven antes, durante o después del ejercicio

arteterapéutico; algunas de ellas son cómodas o satisfactorias, mientras que otras generan incomodidad e insatisfacción. Algunos sentimientos estuvieron muy ligados a los recursos de los jóvenes.

- *Pasado*: son textos que hacen alusión al pasado del joven, a su historia. Algunos de ellos comentan recuerdos que emergieron con la arteterapia y expresan añoranza o algún deseo por modificar aspectos de su pasado.

Otra categoría encontrada fue la autorregulación, la cual hace referencia a aquellos textos que expresaban cómo el joven estaba ejerciendo un control integral de sí mismo, lo que conduce a la posibilidad de modificar su entorno y participar conscientemente de la construcción de su realidad. También se relaciona con aquellos pensamientos, sentimientos y acciones que de manera cíclica se van adaptando y que persiguen la consecución de metas personales. Es decir que, en términos de esta investigación, el estudiante regula su propio ser en conexión con un contexto y consigo mismo y su conciencia plena o *mindfulness* para encontrar no solo su propio equilibrio, sino alcanzar sus objetivos de vida. En esta categoría emergieron los siguientes descriptores:

- *Conciencia*: hace referencia a la conexión que tiene el joven consigo mismo, lo que le permite identificar características suyas, proyectos, emociones, ideas, creencias y regularse con respecto a ellas.
- *Libertad*: este descriptor reúne textos referentes a que el joven, al realizar su proceso de autorregulación, toma decisiones para hacer cambios en su vida o en su forma de pensar, sentir o actuar con respecto a alguna situación.

Finalmente surge la categoría proyectos a futuro, en la cual se agruparon los textos que hacían referencia a algunas ideas con respecto al futuro que los jóvenes se planteaban después del ejercicio arteterapéutico. Algunos de ellos son específicos y otros abordan el camino que están iniciando o que desean iniciar. A continuación se presenta el cuadro con las categorías y los textos de los jóvenes

Tabla 5. Textos de los jóvenes clasificados en categorías y descriptores

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Familia	Lo café puede estar relacionado con la lejanía que tengo con mi papá y el luto que le guardo a mi abuelo.	La mayor cantidad de pintura utilizada fue café.
Autoconocimiento	Familia	Pero pues creo que esto de tomar mucho lo odio es porque odio ver a mi mamá en ese estado.	La frase sale después de la socialización en parejas. Una compañera le pregunta por qué todo lo relaciona con alcohol.
Autoconocimiento	Familia	También representa el amor que siento por mi familia, ellos son el motor de mi vida, por ellos me levanto día a día pensando en hacer las cosas bien.	
Autoconocimiento	Familia	Lo acepto, y es casi caer en la cuenta de que soy muy unida a mi familia	
Autoconocimiento	Familia	A veces encuentro mucha nostalgia por momentos duros que me han pasado. Aún sigo marcada por la ausencia de mi padre, y lo veo ajeno a mi vínculo o a lo que me rodea.	

(Continúa)

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Familia	Me di cuenta de que mi vida está rodeada afectivamente por mi madre y mi hermana.	Empezó la clase diciendo que se sentía sola en la vida.
Autoconocimiento	Familia	Quiero tener la familia que no tengo.	Sus papás están en proceso de divorcio.
Autoconocimiento	Familia	A pesar de tanto y aún sin conocerlo, ella si lo amó.	Está hablando de su papá, a quien no conoce.
Autoconocimiento	Familia	Si tal vez mis padres no se hubiera separado tuviéramos otra situación, tal vez como hermanos nos quisiéramos más, no hubiéramos pasado tantas necesidades. Todo pasa porque tiene que pasar... gracias al valor de mi mamá, porque somos hombres y mujeres de paz.	Esto pasa en la clase de arcilla donde ella realiza un feto y cuenta qué habría hecho ella para cambiar la realidad que viven actualmente.
Autoconocimiento	Familia	La vida me dio la oportunidad de tener una madre de la cual estoy muy orgullosa y me siento muy feliz de ser lo que soy, aunque haya cosas por mejorar.	
Autoconocimiento	Familia	Mi imagen representaba una situación difícil en la que se encontraba mi núcleo familiar, sobre todo las diferencias que había con mi hermana.	

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Familia	Descubrir que necesitaba dejar el dolor de la pérdida de mi abuela fue muy difícil, pero ese día tomé la decisión de empezar el proceso y ahora me doy cuenta de que fue lo mejor que me pudo pasar.	Exalumno que cuenta cómo, en una clase donde se trabajó el <i>collage</i> , decidió tomar un camino diferente del cual está orgullo.
Autoconocimiento	Recursos	Hice unas manos rezando porque ahora sé que lo puedo lograr.	Duró mucho tiempo con la arcilla sin saber qué hacer, hasta que de un momento a otro esculpió unas manos.
Autoconocimiento	Recursos	En el coco se ve la pasión con la que hago las cosas.	Se refiere a la imagen del coco que está en el centro del <i>collage</i> .
Autoconocimiento	Recursos	Esta clase me ayudó a encontrarme conmigo mismo de una forma que yo no sabía que era capaz de hacerlo.	
Autoconocimiento	Recursos	La cerca antes del atardecer simboliza este límite que nosotros mismos nos ponemos. Las personas y las pesas en el suelo me simbolizan a mí, mis pensamientos, mis emociones.	
Autoconocimiento	Recursos	Justo después de hacer la pintura y entender el conflicto, tuve un sueño en el que encontré la solución a los problemas.	Esto es muy común en procesos arteterapéuticos.

(Continúa)

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Recursos	Fue muy difícil aceptar que siempre hay una solución cerca para traspasar esas barreras que muchas veces nos ponemos nosotros mismos.	
Autoconocimiento	Recursos	Aprendí que nos debemos aceptar tal y como somos y que debemos aprender a ser seguros de lo que hacemos y decimos.	La socialización grupal ayudó mucho a generar esa seguridad.
Autoconocimiento	Recursos	Expresarnos de esta manera nos ayuda, por lo menos a mí, a tener autoconfianza.	La expresión a través del arte sin utilizar las palabras.
Autorregulación	Recursos	Significa que soy feliz, que siempre lucho por lo que quiero y que ante todo mi familia siempre está presente.	
Autoconocimiento	Recursos	Más que pensar en lo que me rodea pude encontrarme conmigo misma, cambiar lo malo, las cosas que no me hacen bien y convertirlas en buenas. También descubrí muchas cosas que no creía existentes. Estas clases me ayudan mucho a “encaminarme” en mi vida.	Esta experiencia pasó en una clase de arcilla.
Autoconocimiento	Recursos	Luego creo que me sentiría bien porque rompí una gran barrera dentro de mi ser.	Es un texto más poético que resultó después de trabajar la arcilla. Pero la barrera que menciona es superar el qué dirán.

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Recursos	Me di cuenta de qué tengo, de que no está mal pedir ayuda cuando se necesite.	Se le dificultó mucho el ejercicio de la arcilla porque el material estaba muy húmedo, hasta que se animó a pedirle a un compañero que le dejara revolver los dos materiales para homogeneizarlos.
Autoconocimiento	Recursos	Esta clase me gustó mucho porque me ayudó a interiorizarme y a encontrarme.	<i>Collage.</i>
Autoconocimiento	Recursos	Todas esas imágenes me enseñan que no soy una persona materialista, me considero más bien realista.	
Autoconocimiento	Recursos	Me di cuenta de que esos colores es lo que pido: esperanza y positivismo. El rojo a un lado puede ser por las ganas que tengo de salir adelante por medio de lo que me apasiona.	La caracterización de los colores es generada de manera personal.
Autoconocimiento	Recursos	Creo que no es tan mala la feminidad, siempre he tratado de pasar desapercibida.	Esta expresión se da después de la socialización cuando los compañeros exponen su idea de feminidad y la manera como la ven a ella.
Autoconocimiento	Recursos	Me pude conocer mejor como persona, conociendo que cada cosa que hago representa algo de mí.	

(Continúa)

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Recursos	No tengo dudas de lo que quiero hacer. Tengo organizada un poco mi vida.	El <i>collage</i> reafirma la realidad que él tiene de sí mismo.
Autoconocimiento	Recursos	En mi <i>collage</i> represento todas las renovaciones que he tenido a través de las mismas. La apertura de la mente es el inicio a mi conocimiento personal.	
Autoconocimiento	Recursos	Esta clase me hizo darme cuenta de que hay vacíos en mi vida y que extraño personas. Aprendí a conocerme y entendí el porqué de mis gustos y algunas actitudes.	
Autoconocimiento	Recursos	Reconozco mi necesidad de ser más relajada conmigo.	Al socializar la pintura, reconoció el exceso de perfeccionismo.
Autoconocimiento	Recursos	Las actividades desarrolladas en la clase de hoy me permitieron escudriñar un poco en mi ser interior.	A través del dibujo el estudiante se tomó el tiempo necesario para verse a él mismo hasta el punto de reconocer en sus obras aspectos que no sabía.
Autoconocimiento	Recursos	Pude empezar a entender lo que es leer las imágenes y creo que dicen muchas cosas de mí.	
Autoconocimiento	Recursos	Liberar los miedos, las cosas que me hacen mal.	
Autoconocimiento	Recursos	Me permití conocer algo más de mí y de todas las cosas que guarda mi cabeza.	La pintura fue la técnica perfecta para producir en el estudiante el <i>insight</i> .

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Recursos	Porque me ayudó a conocerme mejor e identificar los colores con los que me siento representado.	
Autoconocimiento	Recursos	Aprendí que puede que superficialmente yo no note mis preocupaciones o conflictos internos, pero por ejercicios como los que realizamos sé que ahí están y que de una u otra forma los expreso.	Durante las clases anteriores decía que no tenía problemas y que no necesitaba autoconocerse. Fue el encuentro con la pintura lo que le permitió abrirse un poco más.
Autoconocimiento	Recursos	Exaltamos nuestro ser interior lleno de inocencia y creatividad.	
Autoconocimiento	Recursos	Me di cuenta de que hay algunas cosas que no me dejan superar las adversidades que me presenta la vida.	
Autoconocimiento	Recursos	La clase es una exploración hacia adentro de mí y creo que el resultado final lo evidencia así como “el autorretrato”. Pude confirmar que tengo conflictos con mi expresividad corporal, gran gusto por las manualidades y capacidad artística tanto manual como mental.	
Autoconocimiento	Recursos	Me llevo reflexiones muy adentro.	
Autoconocimiento	Recursos	Me di cuenta de que si a simple vista no parece que haya cosas que me afecten, mi inconsciente me demuestra lo contrario.	Se dio cuenta, a través del <i>collage</i> , de que intenta llenar vacíos a través de estar en grupos.

(Continúa)

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Recursos	Esperar que alguna razón social o algún objeto o hecho pueda darme su ayuda para seguir adelante es un gran error.	Empezó la clase diciendo que nadie lo ayudaba y no quería seguir viviendo. Al finalizar la actividad de la arcilla cambió su punto de vista y habló sobre no esperar de otros lo que le toca hacer a él.
Autoconocimiento	Recursos	Hoy entendí algunas cosas que nunca me había puesto a pensar.	
Autoconocimiento	Recursos	Creé un cerebro porque realmente todos o la mayoría de los problemas que me suceden en la vida los tengo es en la mente.	Este fue el segundo ejercicio de arcilla.
Autoconocimiento	Recursos	Después de socializar en la clase sé que sin estos dos lados no podríamos vivir, es decir, sin rectitud y relajación.	Fue necesaria la socialización para generar este tipo de reflexiones.
Autoconocimiento	Recursos	Interioricé muchísimo, abrí mi mente inconsciente, pero lo hice de manera inusual. Conocí un poco más de mí.	
Autoconocimiento	Recursos	Aquí me di cuenta del valor de muchas cosas	
Autoconocimiento	Recursos	Pero lo que sé es que hay cosas que hay que cambiar.	
Autoconocimiento	Recursos	Es un camino que empiezo.	El estudiante experimenta el <i>insight</i> generando deseos de cambio.

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Recursos	No sabía cómo reaccionaría cada persona al mirarme. No sé qué opinaban, solo sabía que venía a aprender y a conocer gente a la cual tengo que conocer y admirar porque cada uno tiene cualidades, me gustó mucho haber bailado y saltado como para socializar y no apenarse cuando me miraran.	La relación con los otros compañeros permitió que se rompieran barreras personales.
Autoconocimiento	Recursos	Cura el llanto de los demás, los ayuda a ser independientes, los ayuda a buscar su libertad.	Demuestra la necesidad de ayudar a los otros en su texto.
Autoconocimiento	Recursos	Mis compañeros al ver mi <i>collage</i> me ayudaron a ver cosas buenas.	Necesitó de los comentarios de sus compañeros para poder reconocer cosas buenas en su <i>collage</i> . Se trabajó sobre eso.
Autoconocimiento	Recursos	Las cosas positivas que pude desarrollar más en clase fueron la del desarrollo social, que es una fuente en mi vida para ser feliz.	El desarrollo social al que se refiere es la relación que pudo generar con sus compañeros.
Autoconocimiento	Recursos	Esta clase fue de esas experiencias que me permiten interactuar mucho más.	Porque le ayuda a entender sus sentimientos al plasmarlos en la pintura.
Autoconocimiento	Recursos	Pude expresarme, hacer algo que no pensé que me gustara, reírme y pasar un momento agradable en el que pude aprender más de mí y mis capacidades.	

(Continúa)

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Recursos	Creo que mi autoestima es un poco alta.	
Autoconocimiento	Recursos	Pude descubrir cosas que no sabía del todo. Estaban ahí escondidas para mí.	
Autoconocimiento	Sentimientos	El miedo, más que nada, es el que nos enjuicia y no nos deja ir hacia el atardecer. A veces tranquilo, a veces mi terquedad, desespero o ansiedad no me dejan avanzar.	
Autoconocimiento	Sentimientos	Descubrí que la mayoría de las veces que sentía miedo no era por el qué dirán, sino miedo a explorar mi inconsciente. En pocas palabras, me tengo más miedo es a mí mismo.	
Autoconocimiento	Sentimientos	Representa los sueños y los anhelos pero con el cuidado y la precaución que los rodea. También veo un gran combate interno que hay adentro entre dos fuerzas.	En esta clase se trabajó la pintura.
Autoconocimiento	Sentimientos	Eran de color morado porque para mí ese color es confusión, igual al conflicto que teníamos entre nosotras.	Habla del conflicto con su hermana y la apropiación de un color para expresar el sentimiento.
Autoconocimiento	Sentimientos	Salgo satisfecha ya que gracias al conocimiento de la profesora puedo conocer un poco más de mí: emociones, miedo, de mí misma.	La socialización por parejas la hicimos las dos.

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Sentimientos	La verdad odio las personas que toman mucho.	
Autoconocimiento	Sentimientos	En esta clase me sentí muy ansioso porque sentí que tengo un camino muy largo que recorrer.	Esta emoción se podría considerar agradable por el contexto de la frase donde se entiende que la experiencia genera una gran expectativa.
Autoconocimiento	Sentimientos	Hay momentos donde la claridad de mi mente se torna confusa y difusa, donde creí tener todos los recuerdos en cofres de pureza que salen y disparan colores de melancolía que me llevan a un renacer innato.	
Autoconocimiento	Sentimientos	También miedos o fobias que a medida del tiempo han surgido y que hoy las veo aparecer en un pedazo de arcilla.	Miedo a la soledad.
Autoconocimiento	Sentimientos	Soy una mujer muy sentimental, fiel y noble en el fondo. Siempre estoy muy alegre y positiva.	
Autoconocimiento	Sentimientos	Al principio me sentí un poco apenada por lo que mostré —mamarrachos—, después me sentí muy a gusto con todo.	
Autoconocimiento	Sentimientos	El azul me da tranquilidad.	Se trabajaron varios colores para identificar sus características.

(Continúa)

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Sentimientos	Cuando dibujé mi retrato me sentí un poco insegura, pero después lo terminé y me gustó mucho.	
Autoconocimiento	Sentimientos	En clase me siento muy feliz.	Desde la primera clase, la estudiante demostró afinidad con el proceso.
Autoconocimiento	Sentimientos	A pesar de las peleas siento que ese es mi sitio de felicidad, alegría y unión.	La estudiante ha tenido problemas con algunas personas de la clase.
Autoconocimiento	Sentimientos	Todo está emparejado, lleno de amor, alegría, vanidad, seguridad.	
Autoconocimiento	Sentimientos	Es muy agradable poder mostrar lo feliz que se puede ser rodeada de amor y distintas cosas que lo completan todo.	
Autoconocimiento	Sentimientos	El miedo y la inconformidad es una desventaja con la realidad.	La clase de dibujo le costó mucho. Por ser la primera clase, no quería compartir sus trabajos con el grupo, hasta que poco a poco, y al ver a sus compañeros, fue entrando en la actividad.
Autoconocimiento	Sentimientos	He querido volar y ser libre, sin miedo a no saberlo hacer o caerme tal vez. Quiero sentirme sin ataduras, sin cadenas, sin cárcel, quiero volar alto.	
Autoconocimiento	Sentimientos	En esta pintura hay relajación, tranquilidad y alegría, es lo que encierro en todo eso. Creo que es porque en la clase me siento viva.	

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Sentimientos	Para mí ha sido difícil la idea de que alguien no sienta lo mismo que yo siento por ella. En esta ocasión me he sentido encerrada en el sentimiento que me carcome el alma.	Está pasando por una ruptura amorosa.
Autoconocimiento	Sentimientos	Lo creado por nosotros salía de nuestro yo interno, de nuestras emociones y pensamientos ocultos.	
Autoconocimiento	Sentimientos	El ejercicio me gusta porque trabajo la arcilla y escribo como me siento, como me veo y como me conozco.	Este fue uno de los ejercicios en donde el estudiante se desempeñó con más libertad.
Autoconocimiento	Sentimientos	Sí, hay muchas cosas ocultas a las cuales quisiera darle un sentido o salirme de tanta regla.	Reconoce que la figura paterna es muy estricta y exigente —militar—.
Autoconocimiento	Sentimientos	Le gusta mostrarse como es.	El texto es escrito en tercera persona.
Autoconocimiento	Sentimientos	Me identifico con el color rojo porque representa la pasión que siento hacia mi rol como realizador audiovisual.	
Autoconocimiento	Sentimientos	Aún soy muy inocente y positiva.	A través del <i>collage</i> pudo empezar a reconocerse porque no podía ver nada de ella misma.
Autoconocimiento	Sentimientos	Este <i>collage</i> me hace ver que soy muy sensible, un poco pasivo y muy social.	

(Continúa)

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Sentimientos	Le recordaría a cada poro de mi piel que es sensible y vulnerable.	La experiencia con la arcilla despierta emociones totalmente relacionadas con las sensaciones y el cuerpo.
Autoconocimiento	Sentimientos	Tengo que conocerme.	En la clase —pintura— reconoció lo que le produce la inexistencia del padre.
Autoconocimiento	Sentimientos	He evidenciado que siempre he sido víctima del engaño, aunque siempre intento vivir con las esperanzas de que en alguien podré confiar.	
Autoconocimiento	Sentimientos	En el dibujo quise representar la perfección que tengo en cuanto a mi vida.	
Autoconocimiento	Sentimientos	Dibujé el lápiz haciendo una línea perfecta o recta, al igual quise representar una balanza porque quiero tener equilibrio en mi vida. No quiero tener el pensamiento de está prohibido el perfeccionismo.	Los compañeros le dicen que no es bueno ser tan perfeccionista, pero ella reconoce que el perfeccionismo no la encasilla ni la ata, simplemente es una herramienta que usa para hacer la cosas bien.
Autoconocimiento	Sentimientos	Estas imágenes reflejan lo segura y contenta que estoy con lo que tengo, voy segura por el camino que llevo.	
Autoconocimiento	Sentimientos	A veces somos tan inseguros que nos cuesta aceptarnos tal y como somos.	El ejercicio realizado fue un autorretrato a través del dibujo.

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Sentimientos	El pozo que diseñé representa el vacío en el que estoy cayendo en este momento, en el cual no encuentro una solución para resolver los problemas que me están invadiendo en mi vida; no podría hacer nada porque no encuentro a alguien para que me brinde su ayuda.	
Autoconocimiento	Sentimientos	Me gustó todo porque me sentí bien y creo que mis compañeros igual, nos acercamos y no se respiró envidia en el ambiente.	El conocimiento y la relación con los otros marcaron un punto de partida para el estudiante.
Autoconocimiento	Sentimientos	La clase estuvo de maravilla, me sentí absolutamente cómoda.	
Autoconocimiento	Sentimientos	Fue divertido y relajante, los comentarios sueltos y con tanta espontaneidad de mis compañeros, hacen buen ambiente.	Reconoce la necesidad del grupo para un mejor desempeño de la experiencia.
Autoconocimiento	Sentimientos	Yo lo interpreto como una persona que toma mucho y qué haría yo para cambiarlo si fuera esa persona.	
Autoconocimiento	Pasado	En la pintura se nota mucho que me gusta la naturaleza, pero la oscuridad o la soledad también, que a veces pienso mucho en las diferentes cosas que me pasan, que me gusta lo viejo o el pasado.	

(Continúa)

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Pasado	Quisiera cambiar mi pasado, aprender de mis errores.	Después de hablar con el estudiante sobre su <i>collage</i> , él mismo empezó a reconocer decisiones que no le gustaban de su pasado y el querer cambiar el presente con decisiones nuevas.
Autoconocimiento	Pasado	Es un encuentro de emociones, de sucesos no muy recientes de mi pasado donde se encuentra la unión, la felicidad, pero a la vez la tristeza y el romper vínculos importantes en la vida.	El <i>collage</i> para el estudiante se convirtió en un espejo donde pudo ver reflejada su propia realidad.
Autoconocimiento	Pasado	Si fuera un feto, estimularía a mis padres a que nunca se separaran y que, durante mi estadía en la panza de mi mamá, mi padre se enamorara más de ella. Me le aparecería en los sueños a los dos para que se dieran cuenta que los necesitaría juntos a la hora de nacer.	Texto desarrollado después de una clase con arcilla.
Autoconocimiento	Pasado	Momentos que son entrañables y me hacen falta. Quizá que quisiera volver a repetir o volver el tiempo e iniciar.	
Autoconocimiento	Pasado	Me sentí un poco impaciente, pero en el buen sentido de la palabra, al pintar, pero me gustó mucho.	La actividad lo llevó a un recuerdo de la infancia.

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autoconocimiento	Pasado	Las notas quedan a un lado y podemos ser nosotros mismos, los niños que alguna vez fuimos.	
Autoconocimiento	Pasado	Momentos, recuerdos que a la vez me retraen o me limitan de alguna manera.	Reconocimiento de debilidades.
Autoconocimiento	Pasado	Las huellas en blanco porque quiero que resalte el camino, además quiero sobrepasar ese camino, es decir mi vida.	
Autorregulación	Conciencia	Me tocó aprender a confiar plenamente en otra persona que era mis ojos y mi boca.	Reflexión de un exalumno, recordando la experiencia de las máscaras.
Autorregulación	Conciencia	Este tipo de ejercicios sin duda alguna permiten reflexionar sobre miles de sucesos que pienso todo el tiempo en mi interior.	Con esta primera experiencia —dibujo— le empezó su proceso de autoconocimiento, generando procesos internos de autorregulación.
Autorregulación	Conciencia	Uno viene del colegio con muchos vacíos y problemas y esta clase me ayudó a aterrizar, a valorar lo que tengo y con qué cuento.	El concepto “aterrizar” el estudiante lo explica como caer en la cuenta de para entender su realidad.
Autorregulación	Conciencia	Recordé unas historietas que hacía y me puse a realizar las actividades que la profe nos puso y por eso sé que no me queda nada grande.	No quería realizar el ejercicio pero buscó recursos del pasado para generar un click con la actividad.

(Continúa)

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autorregulación	Conciencia	Solo puedo escribir que los miedos que tengo son los que me impiden hacer las cosas, pero cuando los supero me doy cuenta de que todo está genial.	La estudiante, durante una clase de dibujo, entiende cuáles son sus impedimentos y reconoce qué pasa cuando toma decisiones diferentes al respecto.
Autorregulación	Conciencia	Empezamos a bailar y no paraba de reírme, pero entendí que si seguía haciéndolo estaba haciendo mal el ejercicio.	Durante la actividad lúdica previa a los ejercicios plásticos tuvo que tomar la decisión de autocontrolarse al verse reflejada en el comportamiento de los otros.
Autorregulación	Conciencia	Sé que los pude haber hecho mejor.	Esta expresión no es de frustración. El estudiante reconoce sus capacidades y el esfuerzo y la intención que puso en realizar la actividad.
Autorregulación	Conciencia	Soy capaz de muchas cosas que nunca me imaginé y eso me pone muy feliz. Creo que cada día podré hacer algo nuevo. No hay límite.	<i>Collage.</i>
Autorregulación	Conciencia	Creo que esto significa que a pesar de cada tropiezo o cada tristeza siempre me levanto fuerte.	Después de realizar el texto del <i>collage</i> y socializar en grupo, genera esta reflexión. El texto termina con ideas tranquilas y positivas.
Autorregulación	Conciencia	Sé que tengo que trabajar en mi genio.	

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autorregulación	Conciencia	Reflexiona y piensa sobre sus errores, pero aún más importante que eso es tomar acción.	
Autorregulación	Conciencia	Esta clase fue muy útil ya que me di cuenta de algunas soluciones que tengo que contemplar para mejorar algunos vacíos en mi vida.	En la socialización complementa esta reflexión añadiendo que las soluciones para mejorar sus vacíos son dejar el orgullo y pedir ayuda.
Autorregulación	Conciencia	Con esta clase descubrí que “soy un maestro de mí”.	
Autorregulación	Conciencia	Aunque en sí lo más complicado fue entender que la tardanza no está en esperar a esa persona sino comprender que está dentro de mí.	Reconoce la importancia de no esperar que alguien lo ayude sino la necesidad de buscar acciones que salgan de él mismo.
Autorregulación	Conciencia	Fue muy difícil aceptar que hay una solución pronta para traspasar las barreras que me impiden seguir.	Después del ejercicio se da cuenta de que no es tan difícil la solución. Solo hacía falta nombrar el problema para entender que no es tan grave.
Autorregulación	Conciencia	La solución la encontré dentro de mí.	Tiene que ver con la frase anterior. El estudiante estaba esperando que alguien le ayudara, pero se dio cuenta de que lo que necesita es poner de su parte y no esperar que algo le caiga del cielo.

(Continúa)

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autorregulación	Conciencia	Siento que mi niño interior sale y mi yo más maduro lo observa detenidamente para aprender y seguir avanzando.	
Autorregulación	Conciencia	Tener más confianza en mí, saber que lo puedo lograr, con apoyo o sin apoyo, con sabiduría, amor y paciencia.	Termina su reflexión con esta frase. Pero antes dice que a partir de ese día toma la decisión de no dejar que las cosas malas la absorban y que quiere avanzar pensando un poco más en ella.
Autorregulación	Conciencia	Entiendo que en cada movimiento se van a presentar obstáculos, como en mi vida, pero tengo la opción de ganar en mis manos.	Hizo un ajedrez como metáfora perfecta de su vida y de cómo la percibe.
Autorregulación	Conciencia	Esperar que algo pueda ayudarme para seguir adelante no es la solución. La clase me ayudó a entender que la solución no la puedo buscar por fuera de mí.	
Autorregulación	Conciencia	Me decepcionan las personas.	No quiere hablar de sus problemas porque no confía en nadie. Pero la clase fue liberadora al encontrar otra forma de hablar de su conflicto —la familia que no tiene—.

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autorregulación	Libertad	Me hace pensar que todo empieza cuando es necesario y que nosotros somos los únicos que decimos “ya basta”, quienes terminamos algo.	Su decisión se enfoca a la capacidad que se tiene para tomar todo tipo de decisiones.
Autorregulación	Libertad	Somos los únicos participantes de ello, por ende los únicos que terminamos cuando sea el momento indicado.	Decisiones.
Autorregulación	Libertad	Piensa para tomar una decisión por simple que sea.	Reconoce su personalidad racional y comparte lo importante que ha sido para ella la necesidad de estar muy segura de las decisiones que toma.
Autorregulación	Libertad	Con el mentón en alto, mira hacia el cielo para volar de nuevo.	Hizo una ave fénix porque reconoce su capacidad de levantarse de entre las cenizas, y su necesidad actual de empezar de nuevo.
Autorregulación	Libertad	Me esfuerzo por conseguir lo que quiero.	En su reflexión previa reconoce sus debilidades y necesidades, pero toma la decisión de empezar a buscar lo que le hace falta.
Autorregulación	Libertad	Expresarlos ya me hace sentir más libre.	El hecho de decir su problema, expectativa, carga, y demás, hace que empiece su proceso de autorregulación.
Autorregulación	Libertad	Hacerlo en esta clase fue liberador. Es otra manera de hablar.	

(Continúa)

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Autorregulación	Libertad	Entonces es para hacer conciencia de que realmente todo lo genero yo en la cabeza, pero que todo tiene solución.	Reconoce en dónde se generan sus conflictos y esto le permite vislumbrar la solución.
Autorregulación	Libertad	Mostrar una buena cara a las cosas, tomar un respiro, no dejar que las cosas malas absorban mi vida	Es un proceso total de autorregulación. Es una decisión que toma frente a su situación actual.
Autorregulación	Libertad	Hay que enfrentar y aceptar lo que vemos, sentimos y vivimos, y no basarnos en algo paralelo o irreal.	
Autorregulación	Libertad	La idea es pasar, atravesar ese camino y llegar al éxito, a la meta, dejando huella y sembrando cosas buenas por todo el trayecto, para que todos tengan un camino grandioso y bello.	
Autorregulación	Libertad	Hoy sé que estoy lista para volar y sonreír.	Después de una decepción amorosa puede generar esta reflexión.
Autorregulación	Libertad	Esto me sirvió muchísimo para no ser tan tímido y poder relacionarme con otras personas.	La socialización y los ejercicios de improvisación le ayudaron a superar su timidez.

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Proyectos a futuro		Quiero poner los pies en la tierra y saber desde temprana edad qué es lo que quiero para mi futuro sin dejar atrás a mi familia, pero teniendo en cuenta que no quiero involucrarme sentimentalmente con alguien sin antes conseguir lo que quiero y cumplir mis sueños y mis metas propuestas.	“Los pies en la tierra” tiene el mismo sentido que el concepto “aterrizar” anteriormente mencionado.
Proyectos a futuro		Quiero luchar por cumplir mis sueños.	
Proyectos a futuro		Y al pensar que nada es suficiente me da más sed del mundo, de ser reconocido y de aportar grandes cosas.	
Proyectos a futuro		¡ESTE ES EL INICIO!	El estudiante termina con esta frase un párrafo en donde evidencia que el conocer más de él le abre puertas para empezar un nuevo camino.
Proyectos a futuro		Es un tiempo que buscaré de alguna manera para seguir intentando maniobras como esas.	Reconoce la necesidad y efectividad de este tipo de estrategias para continuar con el proceso de autoconocimiento.
Proyectos a futuro		Una mirada que no ve hacia el frente posando sino hacia un lado proyectando, visualizando la realidad que tanto anhela.	La estudiante se reconoce positiva, creativa, con un estilo propio y capaz de tomar decisiones.

(Continúa)

CATEGORÍA	DESCRIPTOR	TEXTO	OBSERVACIONES
Proyectos a futuro		Es un camino que, creo, debo empezar.	La estudiante tiene un encuentro con su propia feminidad tan rechazada por muchos años.
Proyectos a futuro		Expectativas para mi vida.	Después del trabajo con arcilla se reconocen anhelos y recuerdos que desembocan en querer cosas nuevas.
Proyectos a futuro		Tengo sueños que cumplir a futuro, pero para eso debo madurar.	Reconoce el camino, el tiempo y el proceso para alcanzar sus sueños.
Proyectos a futuro		¡Fin no!, ya que todos queremos seguir este camino que hoy empezamos, y la verdad no puedo esperar la próxima clase, así de simple.	
Proyectos a futuro		Que este camino de autodescubrimiento continúe porque me falta mucho por conocer.	
Proyectos a futuro		Sigo amando mi carrera cada vez más, quiero seguir aprendiendo.	

En la tabla anterior se incluyeron los textos de los estudiantes de manera literal, no fueron modificados. Analizando su contenido se definieron las categorías y se clasificaron para posteriormente volver a analizar los textos agrupados y darle paso al siguiente capítulo de esta investigación.

En los resultados se tendrán en cuenta las observaciones realizadas por la docente, que, aunque no están escritas como tal en un texto, son

una voz que también hace parte de la experiencia de la arteterapia. Para ella fue posible observar comportamientos en los jóvenes, evidenciar experiencias, escuchó las socializaciones y trabajó con algunos estudiantes en su obra, por lo que sus observaciones son de gran utilidad para alcanzar los objetivos propuestos.

En el anexo 2 se presenta la descripción de los modelos y su realización en la etapa de investigación.

Categorías encontradas

Del ejercicio artístico desarrollado para esta investigación se obtuvieron resultados no solo de los elementos que emergen en los estudiantes en relación al autoconocimiento y la autorregulación, sino que, gracias a las observaciones realizadas, también hay aspectos del grupo y de los materiales que son importantes rescatar, ya que estos formaron parte de la evaluación del proceso investigativo y permitieron ir replanteando las intervenciones con el paso de los semestres de clase.

Es importante mencionar que este trabajo fue posible gracias a varios factores, sin embargo hay dos importantes para resaltar: como se mencionó en el marco teórico, para participar en el proceso artístico que tiene lugar en esta investigación, no es necesario que los estudiantes tengan alguna formación previa en arte, ni conocer los materiales o su manejo. Los jóvenes que fueron parte de este proyecto pudieron ser incluidos libremente y sin restricción alguna.

Según Papalia y otros autores (2010), a partir de la adolescencia es posible realizar operaciones mentales complejas, como la conexión con símbolos, construcción de metáforas, interpretación de algún elemento, imaginar posibilidades y jugar con el tiempo comprendiendo cómo este varía. Estas operaciones son necesarias en el proceso que permite la elaboración de obras artísticas con enfoque terapéutico.

En lo referente a los materiales fue importante para la realización de la obra, y con ello permitir la salida de contenidos internos, que los jóvenes tuvieran un primer acercamiento al material por utilizar durante

la sesión del día, para conocer de qué manera se comporta este, cómo lo pueden trabajar, cómo se utiliza y demás características sin el temor de afectar la obra negativamente. Esto sin olvidar el énfasis en la obra y en el significado de la misma como objetivo principal, no en la estética final.

Para reflexionar un poco frente a algunos materiales en específico, se pudo observar que la arcilla es un material que se relaciona mucho con el cuerpo, que implica tocar, masajear, moldear y en cierta medida produce suciedad; es necesario manejarla a un punto en que el material permita crear, pues si está demasiado húmeda o demasiado seca no es posible trabajar con ella. Es por esto que al trabajarla se despiertan movimientos internos relacionados con emociones y sentimientos, por lo que muchos estudiantes hicieron obras con gran contenido emocional al utilizar la arcilla.

Hice una mujer desnuda. Porque si fuera una sentiría y palparía todo mi ambiente. Dejaría que cada poro de mi piel se impregnara de ese suelo en el que reposo. Me sentiría gloriosa de poder vivir, movería mi cuerpo en todas las direcciones para dimensionar la textura. Me dejaría de prejuicios ante la suciedad del piso y me tumbaría sobre él como si fuera un campo de suaves y frescas rosas, aunque sea un asfalto carrasposo se debe sentir bien (Participante).

El anterior es un fragmento de una reflexión poética realizada por una participante. Como esta, se vio en varias situaciones que la arcilla generaba una conexión con las emociones de los jóvenes y algunos elaboraron textos de este estilo y, de la misma manera, vivieron sus procesos de autoconocimiento y autorregulación.

Por otra parte, en estas sesiones se les sugería a los estudiantes que, si su arcilla estaba muy húmeda o muy seca, buscaran un compañero que tuviera la característica opuesta a su material y las mezclaran, para que así la arcilla alcanzara su punto de manejo. Esta situación implicaba interacción entre los participantes, lo cual no significaba mayor esfuerzo para unos, mientras que para otros sí, por

lo que tenían que enfrentarse a un primer reto frente a sus conflictos internos y buscar la manera de solucionarlo.

Me di cuenta de qué tengo, que no está mal pedir ayuda cuando se necesite (Participante).

Esta fue una reflexión de autoconocimiento realizada por un joven que batallaba con su arcilla y se negaba a mezclarla con la de alguien más; finalmente decidió hacerlo y pudo obtener un material manejable y realizar su obra, por lo que concluye que no está mal pedir ayuda y esto se convierte en un recurso que puede utilizar en futuras ocasiones.

En lo referente a la realización del *collage* se observa que este permite ordenar y concluir experiencias vividas, es por ello que se decidió utilizarla como técnica de cierre; este proceso se da gracias a que la elaboración del *collage* es similar a la manera como funciona el cerebro. También se observó que bajaba los niveles de ansiedad en aquellos participantes que no tienen muchas habilidades manuales para el arte, ya que al tener imágenes obtenidas en revistas o periódicos no es necesario que ellos las dibujen o las elaboren.

Se puede decir que en este *collage* pude ver cómo intento llenar los vacíos con diferentes grupos y relaciones. Me di cuenta de que si a simple vista no parece que hayan cosas que me afecten, mi inconsciente me demuestra lo contrario (Participante).

En esta frase una participante realiza una conclusión sobre un área de su vida, por lo que en el proceso de autoconocimiento se da cuenta de algo que antes no había notado gracias a la elaboración de su *collage*, y en ese momento puede tomar la decisión de trabajar.

Con las máscaras sucedió una situación particular, al elaborarlas, los jóvenes debían servir de modelos mientras un compañero cubría su rostro con el material, situación que resultó muy difícil para algunos, por lo que solicitaban que no se les taparan los ojos o la boca o ambos, esto se asociaba con sentirse inseguros. En algunos casos, quien

estaba siendo cubierto por el material tomaba un espejo para verse y darle indicaciones a su compañero sobre cómo realizar la máscara, lo que convertía este ejercicio en una actividad de confianza o desconfianza en el otro.

La clase que más recuerdo es la de las máscaras. Me divertí muchísimo aunque recuerdo que me dio claustrofobia al no poder hablar ni ver. Recuerdo que me tocó aprender a confiar plenamente en otra persona que era mis ojos y mi boca. Esto me sirvió muchísimo para no ser tan tímido y poder relacionarme con otras personas (Participante).

En este texto se puede evidenciar un poco el proceso del joven, él fue de los pocos que respondieron las preguntas que se enviaron por correo a los estudiantes que habían tenido la clase. Lo interesante es el comentario que hace referencia a enfrentar su miedo a confiar y permitir que otro sea quien direcciona, a cómo esto le permitió otro tipo de relaciones y dejar un poco de lado su timidez gracias a lo que pudo experimentar en las clases. Más adelante, cuando se aborden las categorías, se retomará el tema de la confianza en los jóvenes.

En relación con ese mismo proceso de confiar, está el tema de vivir los ejercicios artísticos con un grupo de compañeros de estudio; frente a este, se pueden generar ciertos miedos o angustias tanto en la elaboración del trabajo como en la socialización. Lo que se observó durante los cuatro años que duró la investigación fue que el grupo tiene una gran importancia durante las sesiones, además de hacer posible interacciones entre los jóvenes, ayuda a los tímidos o asustadizos para que se arriesguen a crear o puedan compartir materiales; también juega un papel fundamental como contenedor de emociones, tranquilizando en el momento de la socialización, lo que facilita que los participantes puedan expresarse de manera más libre, sin temor a juicios sobre sus ideas, sentimientos o sus trabajos. Así se puede percibir en el siguiente texto elaborado por una estudiante:

Me gustó todo porque me sentí bien y creo que mis compañeros igual, nos acercamos y no se respiró envidia en el ambiente (Participante).

Por esto se puede pensar que el proceso de las obras artísticas sería una experiencia diferente si no se realizara un momento de socialización o si el grupo generara malestares y dificultades. Resulta necesario establecer las reglas que se comentaron en la fase de acción, desde el inicio de las sesiones, para que los estudiantes tengan claro que no se trata de un espacio para juzgar la estética de un trabajo, los sentimientos o pensamientos de otros, si no que, por el contrario, se les invita a acompañar, a orientar, a preguntar por el trabajo de su compañero con el fin de ayudarlo en su propio proceso.

Se mencionaba que el momento de socialización es fundamental en el proceso terapéutico, para el autoconocimiento y la autorregulación, por lo que fue necesario modificarlo a medida que se iba evaluando el desarrollo de las clases y de la I-A. Al inicio los grupos eran pequeños, de aproximadamente diez personas, por lo que se podía llevar a cabo la socialización con esa cantidad y conservar un ambiente de intimidad y tranquilidad. Con el pasar de los semestres, los grupos fueron creciendo, por lo que para algunos estudiantes resultaba un factor tensionante y producía ansiedad expresarse frente a tantas personas, por ello se tomó la decisión de formar grupos más pequeños y, finalmente, se trabajaba en parejas, lo cual, según los estudiantes, facilitó su expresión.

La docente/investigadora hacía presencia por momentos en cada grupo y en ocasiones algunos estudiantes se acercaban a comentar experiencias que habían tenido con la realización de su trabajo. Ella, de alguna manera, jugaba el papel de acompañar y regular los procesos del grupo y de sus individuos. Se pudo notar cómo, gracias a los trabajos, la socialización y las reglas que se habían propuesto, la clase se tornaba en un ambiente seguro, un espacio de crecimiento, de introspección libre y de formación de lazos, de vínculos relativamente tranquilos y amables entre los participantes.

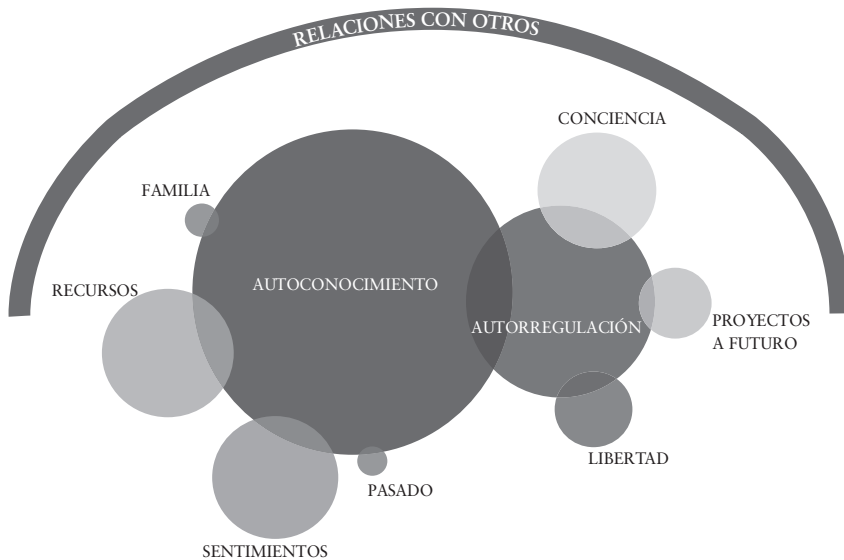
En este caso, el grupo le permitió al joven la resolución de algunas de sus necesidades psicológicas básicas (Herrera, 1995), dentro de las que se pueden destacar la necesidad de autoafirmación, de independencia, de relación íntima personal y la aceptación por parte del grupo. En relación con esta idea, en ocasiones, algunos estudiantes tenían dificultad para entablar relaciones, ser muy expresivos o simplemente hablar. Una situación que se observaba en estos casos, es que chicos con estas características encuentran en el arte otra forma de lenguaje, de comunicación para expresar su contenido interno; frecuentemente para ellos era más fácil realizar sus obras de arte, reconocer sus conflictos internos y conectarse con sí mismos en comparación con aquellos jóvenes extrovertidos. Esto sugiere un recurso importante en aquellos jóvenes que son poco sociables y que en el transcurso de la materia tuvieron que encontrar formas de socializar con otros, tal y como lo demanda el mundo.

Este aspecto se relaciona con lo mencionado por Jones (2005), ya que incluye la experiencia no verbal como un espacio de gran utilidad para el momento terapéutico; el uso de medios artísticos amplía la capacidad expresiva y comunicadora de una persona, quien puede asociar su obra con palabras o imágenes y esto puede representar un proceso terapéutico.

Una vez abordados los aspectos generales de los resultados, es momento de iniciar con los específicos y así dar respuesta al objetivo general de la investigación, el cual apunta a la comprensión de los elementos del autoconocimiento y la autorregulación que emergieron en los jóvenes al realizar los talleres. Para ello se presenta a continuación la siguiente figura que conjuga aquellos elementos importantes hallados en los resultados.

Para iniciar con la explicación de la figura, se debe comentar que los círculos representan la recursividad del proceso. Los ejercicios artísticos y los momentos que facilitan no son lineales, sino que se experimentan de manera cíclica y en la medida en que los círculos se tocan unos con otros se puede entender que todo el proceso está conectado, por lo que las tres grandes categorías tienen conexiones entre ellas.

Figura 8. Categorías y descriptores de la experiencia de los jóvenes en el Taller Creativo



Es importante resaltar que en la figura el tamaño de los círculos representa qué tan presentes estuvieron estas categorías en los textos de los jóvenes. El autoconocimiento fue la categoría que más presencia tuvo, lo cual tiene un sentido teórico, ya que es el principal objetivo de los ejercicios artísticos planteados. Los descriptores familia y pasado tuvieron menos presencia en relación con recursos y sentimientos, y de allí que se pueda pensar que el autoconocimiento se enfoca en la introspección, en el proceso de encuentro consigo mismo del joven, de lo cual da cuenta la conexión con sus sentimientos, además de encontrar en sí mismo sus recursos, habilidades, destrezas y actitudes para enfrentar situaciones de la vida y resolver conflictos. Con esta última idea se puede pensar el arte como un facilitador o potenciador de recursos en el joven, y se puede convertir en un factor protector de situaciones de riesgo para los adolescentes.

La categoría autorregulación estuvo menos presente que la de autoconocimiento; esto puede relacionarse con que, teóricamente hablando, este segundo proceso se vive sin necesidad de que se llegue a

la autorregulación. Ese momento implica no solo conocerse en cierta área, sino dominarse a sí mismo en ese aspecto o tomar la decisión de hacerlo, seguido de la realización de cambios, por lo que es un proceso que requiere de otros esfuerzos e *insights* por parte del joven. El descriptor conciencia habla de la primera parte del proceso, la de regularse a sí mismo, y libertad da cuenta de las decisiones que toman los adolescentes de realizar algún cambio en su vida.

Estas dos primeras categorías están íntimamente conectadas entre ellas, a tal punto que en algunas frases del estudiantes era perceptible que se estaban experimentando los dos procesos al mismo tiempo:

Sé que lo pude haber hecho mejor (Participante).

Esta cita evidencia cómo el joven conoce un aspecto de sí mismo, sabe de sus capacidades, y cómo el proceso de autorregulación al evaluar su trabajo le permite entender que hubiera podido hacerlo mejor.

Por último, aparece la categoría proyectos a futuro, la cual es un hallazgo interesante. Como parte del proceso, el joven se autoconoce, se autorregula y en uso de su libertad no solo toma decisiones de cambios, sino que comienza a plantearse proyectos, y a revisar de qué manera puede conducir su vida hacia las metas que desea obtener.

Es así como el arte permite potenciar y reconocer recursos, facilita el proceso de autoconocimiento y de resolución de conflictos pendientes, ayuda a que el joven se autorregule y tome decisiones, y también genera una especie de impulso para darse cuenta del camino pendiente por recorrer y la necesidad de estructurar planes para recorrerlo en consecuencia con los deseos de cada persona.

Finalmente, hay un elemento que atraviesa todo este proceso y que está presente en los textos de los jóvenes: las relaciones con los otros. Ellos reconocen la importancia de relacionarse con otros y en los textos aparecieron la familia, el grupo con el que toman la clase y la docente/investigadora como parte de esos otros. Es por esto que resulta coherente la reflexión que se realizó anteriormente respecto a la importancia del grupo para el joven en su proceso. Además de convertirse en un factor protector para él, en términos de Wolin y Wolin

(1993), la interacción con otros es de ayuda para el desarrollo de adultos competentes, seguros y afectuosos.

Salgo satisfecha ya que gracias al conocimiento de la profesora puedo conocer un poco más de mí: emociones, miedo, de mí misma (Participante).

De esta cita es interesante rescatar el papel que juega el docente en el proceso del estudiante. Además de hacer parte de “los otros” para relacionarse, es un orientador quien con su conocimiento guía las sesiones, ayuda al joven a reconocerse y expresarse, lo cual se da en su relación con los jóvenes desde una postura diferente a la de docente tradicional e investido de autoridad y conocimiento, por lo que es importante jugar un rol de acompañamiento, de cercanía y confianza con el joven, de lo contrario el proceso terapéutico se verá entorpecido.

En el capítulo de resultados se definieron las categorías y los descriptores, por lo que es momento de profundizar en los aspectos que se encontraron en estos, una vez se han abordado los aspectos generales de los resultados.

Autoconocimiento

Familia

En esta categoría surgieron textos que daban cuenta de la familia como un espacio funcional de desarrollo, en el que los jóvenes se sentían protegidos, unidos, motivados para alcanzar metas, sentían orgullo y agradecimiento por aquellas madres que solas los “sacaron adelante”. A través de su trabajo expresaban aquellas sensaciones y pensamientos agradables hacia su familia, como se puede notar en la siguiente cita:

Representa el amor que siento por mi familia, ellos son el motor de mi vida, por ellos me levanto día a día pensando en hacer las cosas bien (Participante).

Surgen en oposición a estas historias de familia, otras narraciones en las que se relatan adicciones de alguno de los padres y un malestar constante con el tema, separación de los padres y abandono por parte del padre; ambas situaciones los jóvenes las viven de manera negativa, añoran que su familia esté junta e imaginan que, de haber permanecido así, su vida hubiera sido mejor. Asimismo, de alguna manera, en el tema de separación se percibe un nivel de responsabilidad en el joven por no haber hecho lo suficiente para que sus padres continuaran juntos:

Y que durante mi estadía en la panza de mi mamá, mi padre se enamorara más de ella (Participante).

Posiblemente esta situación de malestar tiene relación con uno de los factores de riesgo que menciona Herrera (1999), el cual se relaciona con el ambiente familiar inadecuado, que no proporciona el ambiente de desarrollo y seguridad necesario dada la separación de los cónyuges. Sin embargo, a pesar de la sensación de malestar en los jóvenes que expresan la situación de separación de sus padres o de abandono del padre, hay agradecimiento hacia la madre que se encargó de la crianza.

En este descriptor se resalta que no aparecieron historias de familia que hicieran referencia a violencia o abuso de algún tipo, por lo que se podría pensar que los ambientes familiares son relativamente tranquilos; la situación difícil que comentan los jóvenes tiene que ver con la separación de los padres y lo complicado que ha resultado para los hijos asumirla. Dentro de los textos hay una sola alusión a una situación de pareja que representó dolor para la joven que la comenta, pero no se presentó ningún otro texto referente a este tipo de relación.

Recursos

En este descriptor surgieron múltiples habilidades, destrezas y visualización de caminos para resolver situaciones en los jóvenes, lo que se convierte en un factor protector para sus vidas y para enfrentar el

mundo, de manera que se convierte en un factor importante que emerge a través del arte.

Es posible que este aspecto se relacione con la idea de Romero (2006), quien dice que la arteterapia es una posibilidad de salir del círculo habitual en que se encuentra la persona, permitiéndole encontrar nuevos caminos, desarrollar capacidades, reinventar ideas o proyectos y, en general, cambiar a partir de la nueva mirada que se tiene de la realidad. Esto explicaría que emerjan tantos textos en torno a los recursos identificados, ya sean de manera previa a la arteterapia o en el momento de elaborar la obra.

En los textos los jóvenes mencionan que descubren potencial para alcanzar logros, aunque no especifican qué tipo de logros tienen ni cuáles fueron esas habilidades para conseguirlos, lo mismo sucede con las menciones que hacen sobre encontrar maneras de resolver sus problemas. Hablan de barreras que ellos mismos se han puesto, de ser conscientes de esas barreras y romperlas, proceso del que también se hacen responsables:

Fue muy difícil aceptar que siempre hay una solución cerca para traspasar esas barreras que muchas veces nos ponemos nosotros mismos (Participante).

Dentro de sus recursos reconocen también una ganancia de confianza, la necesidad de tomar decisiones y hablan de conocerse mejor, de aceptarse, encontrarse consigo mismos, descubrir aspectos de sí que antes no habían visto y que se traducen en habilidades, de abrir su mente y entenderse. Este punto hace parte clara del autoconocimiento y tiene que ver con la búsqueda de identidad propuesta por Erickson (1950, citado en Papalia, 2010), la cual es una concepción coherente del yo compuesta por valores, metas y creencias con las cuales la persona adquiere un compromiso. Erickson agrega que este proceso no necesariamente es doloroso y confuso, sino que puede ser un proceso tranquilo y de encuentro consigo mismo. No se sabe cómo es el proceso para los jóvenes, pero sí se percibe cierta satisfacción por los hallazgos que hacen de sí mismos:

También descubrí muchas cosas que no creía existentes. Estas clases me ayudan mucho a “encaminarme” en mi vida (Participante).

Mencionan emociones como la felicidad asociadas al momento que viven, así como una intención de cambio basada en un “darse cuenta”, afirman que es necesario cambiar “las cosas malas por buenas” y, como se ha mencionado, se hacen responsables de estos cambios. Afirman que no pueden quedarse esperando a que alguien encuentre las soluciones por ellos, reconociendo también que cuando es necesario se puede pedir ayuda y, a la vez, ayudar a otros y reconocer sus cualidades. Otro punto que describen algunos de ellos es los vacíos que experimentan, preocupaciones y conflictos internos que no habían notado.

Aprendí que puede que superficialmente yo no note mis preocupaciones o conflictos internos, pero por ejercicios como los que realizamos sé que ahí están y que de una u otra forma los expreso (Participante).

Este punto se relaciona con que el vacío existencial es uno de los problemas más graves de nuestra sociedad (Magaña, Sabala y Gómez, 2004), que los jóvenes lo identifiquen puede convertirse en el primer paso de la búsqueda de sí mismos y de resolución de sus conflictos internos, lo que se convierte en un recurso para ellos en la medida en que aprenden a estar en contacto consigo mismos e identificar sus necesidades.

Sentimientos

Durante el proceso surgieron sentimientos de diferentes tipos en los jóvenes, lo cual se puede relacionar con los momentos de conciencia de sí mismo que trae la técnica. Esto se conecta con el *mindfulness*, cuando el cuerpo y la mente alcanzan niveles de calma que permiten claridad en los procesos internos, entre ellos el emocional (Losa y Pérez, 2013).

Una de las emociones que surgió de manera frecuente fue el miedo. Este se relacionaba con sentirse impedido para continuar, para conocerse a sí mismos, “no saber volar”, por lo que al parecer se conecta

con desconfianza de sus habilidades y con encontrar áreas o elementos de sí mismos que les causen algún tipo de molestia, incluso mencionan combates internos entre fuerzas.

Descubrí que la mayoría de las veces que sentía miedo no era por el qué dirán, sino miedo a explorar mi inconsciente. En pocas palabras, me tengo más miedo es a mí mismo (Participante).

Algunos de ellos mencionaron sentir alguna fobia y sentir odio hacia las personas que son adictas al alcohol. Se sienten inseguros y no se aceptan como son, además de encontrarse sin salida frente a alguna situación que están experimentando. También surgieron la sensibilidad, vulnerabilidad, inocencia, sentirse decepcionados amorosamente, haber sido engañados y, por ello, tener dificultades para confiar.

He evidenciado que siempre he sido víctima del engaño [...], aunque siempre intento vivir con las esperanzas de que en alguien podré confiar (Participante).

El tema de la desconfianza aparece frecuentemente. La cita anterior es un ejemplo de lo que experimentan los jóvenes, lo cual emergió con los ejercicios artísticos, por ello cabe preguntarse qué sucede con los jóvenes y sus reacciones al ser decepcionados o engañados. A tan corta edad mencionan que se les dificulta volver a confiar, por lo que sería interesante revisar qué les está sucediendo y cómo son sus procesos de selección de una persona en la que “pueden confiar” o la manera como depositan la confianza en alguien para así ayudarlos a fortalecerse en esta área y facilitar los procesos de relación con otras personas.

Por otro lado, mencionan emociones más satisfactorias como la alegría, fidelidad, nobleza, tranquilidad, amor, seguridad, unión, relajación, pasión por su carrera, satisfacción con la vida, comodidad y sentirse bien con el grupo. Estas sensaciones si bien puede que no produzcan los procesos reflexivos y de movilización que provocan las anteriores, producen estados de bienestar y de tranquilidad que son útiles para la persona y la ubican en una posición diferente, incluso en ciertos niveles de claridad mental para poder tomar decisiones.

Pasado

Birtchenell (1987) propone que trabajar plástica y visualmente ayuda a la persona a hacerle revivir escenas inconclusas de su vida y darle la oportunidad de construir un desenlace simbólico distinto que alivie su malestar. Por esta situación es posible que haya surgido la categoría pasado, en la que los estudiantes se permiten regresar para intentar resolver esos conflictos, algunos de ellos mencionan que quisieran cambiar el pasado y aprender, se sienten tristes con respecto a este, hubo vínculos que rompieron y añoran, quisieran devolver el tiempo para unir a aquellas personas que se separaron. Por otro lado, pensar en el pasado les produce felicidad, les recuerda la unión, quisieran regresar a su yo niño y así ser ellos mismos.

Es un encuentro de emociones, de sucesos no muy recientes de mi pasado donde se encuentra la unión, la felicidad, pero a la vez la tristeza y el romper vínculos importantes en la vida (Participante).

Es interesante que frente al pasado que quisieran resolver, los jóvenes evocan posibles soluciones como regresar en el tiempo, unir a los que se separaron, aprender, cambiar. Las primeras opciones a lo mejor son soluciones no viables, pero, como mencionaba Birtchenell, los jóvenes se encuentran con la posibilidad de enfrentarse a la situación y darle una solución simbólica; a esto se suma que aprender y cambiar se pueden constituir en una lección de vida y un posible paso a la autorregulación.

Autorregulación

Conciencia

Namburg (1947) concibe la arteterapia como un proceso que acentúa el aspecto no verbal y ayuda a la toma de conciencia de una realidad interior que antes era desapercibida. Este proceso se conecta con la autorregulación, en la medida en que conocemos un aspecto nuestro, tenemos consciencia de este, y aprendemos a regularnos.

Estos aspectos no siempre son concretos, pueden estar relacionados con procesos de pensamiento, emociones, relaciones, es así que los jóvenes mencionaron aspectos relacionados con aprender a confiar en otros, reflexionar sobre sus pensamientos, sobre sus creencias, reconocer sus habilidades acudiendo a recursos del pasado, reconocer sus propios miedos y superarlos, entender cuál es el sentido de la arteterapia y regularse para realizar bien las actividades, darse cuenta de sus barreras y superarlas, acudir a sus habilidades para desarrollar nuevas actividades, entender que si “caen” pueden volver a “levantarse”. Es posible que este descriptor suene similar al que se denomina recursos, pero la diferencia entre los dos es que, en este último, los jóvenes descubren habilidades y piensan de qué manera pueden usarlas, si encuentran barreras piensan que pueden superarlas, en consciencia, como es parte del proceso de autorregulación, no solo reconocen lo que hay en sí mismos, sino que hay una evidencia en el texto de que ese aspecto fue trabajado, de que el proceso de autorregulación tuvo lugar en el joven:

Solo puedo escribir que los miedos que tengo son los que me impiden hacer las cosas, pero cuando los supero me doy cuenta que todo está genial (Participante).

Soy capaz de muchas cosas que nunca me imaginé y eso me pone muy feliz. Creo que cada día podré hacer algo nuevo. No hay límite (Participante).

En el caso de los dos jóvenes que vivieron ese proceso, estos textos dan cuenta de una ruptura interna que les permitió desarrollar otras habilidades y ponerlas en juego.

Otros textos hacen referencia a encontrar su niño interior y aprender de él, confiar en sí mismos, y varios jóvenes de nuevo se responsabilizan por encontrar soluciones “dentro de sí”:

La solución la encontré dentro de mí (Participante).

Esta frase fue elaborada por un joven cuyo trabajo hacía referencia a caer en un pozo y sentir que no tenía salida, que se encontraba solo y nadie le ofrecía ayuda, pero luego de realizar su proceso de autoconocimiento y autorregulación se dio cuenta que solamente él podía darle solución a su situación.

Libertad

Este fue un descriptor muy interesante que evidenció el ejercicio libre respecto a la toma de decisiones para sus vidas basándose en procesos autorreguladores. Luego de darse cuenta y conocerse, el regularse a sí mismos les permite tomar decisiones de manera diferente a como lo harían si no vivieran el proceso. Esto se relaciona con la propuesta de Zimmerman (2000, citado en Sánchez y Paniagua, 2007), quien concibe la autorregulación como la cualidad más importante que tenemos como seres humanos, pues esta permite un control integral de nosotros mismos, es decir, se constituye en el ejercicio reflexivo de la toma de decisiones para uno mismo y en libertad.

Es así como aparecen textos referentes a la toma de decisiones para sus vidas, a pensar en estas decisiones, darle fin a los momentos que deben terminar, sentirse orgullosos y volar. La metáfora del vuelo es usada en algunas ocasiones por diferentes estudiantes y lo relacionan con la libertad de ser lo que ellos desean y de expresión; hablan también de respirar, no permitir que lo malo absorba su vida y aceptar su realidad, de hecho varios de ellos utilizan la metáfora del “camino”, al cual se refieren como un terreno para sembrar.

Con el mentón en alto, mira hacia el cielo para volar de nuevo
(Participante).

Hoy sé que estoy lista para volar y sonreír (Participante).

Estos textos de dos estudiantes hablan de sus procesos de autorregulación y toma de decisiones, ambos utilizan la metáfora del vuelo, la cual remite a la libertad y al inicio de la misma en algún área de sus vidas; el proceso genera en ellos una apertura para un momento por venir de sus vidas.

Proyectos a futuro

Como se mencionaba anteriormente, el surgimiento de este descriptor se constituye en un aporte importante de esta investigación; a quien lo experimenta, este proceso artístico le permite autoconocerse, autorregularse y con ello tomar decisiones en libertad, además, esas decisiones apuntan no solo al aquí y al ahora, sino que proyectan a futuro. Los jóvenes realizaron procesos internos que les permiten comenzar a organizar sus metas y proyectos, por lo que definen de cierta manera qué necesitan para lograr esos objetivos. Es por esto que aparecen textos con la metáfora de “poner los pies en la tierra”, “aterrizar” y desde aquí poder planear para conseguir sus metas.

En este punto aparecen, como parte del plan que se mencionaba, el buscar tiempo para autodescubrirse, aprender, conocerse más, madurar, proyectarse, visualizar. Los jóvenes se remiten a procesos internos que apuntan a metas de desarrollo humano, de crecimiento de ellos como personas, lo cual es bastante llamativo, ya que es usual definir metas de tipo material, familiar o económico y descuidar las que tienen que ver con la persona, con su propio desarrollo.

Que este camino de autodescubrimiento continúe porque me falta mucho por conocer (Participante).

¡Fin no!, ya que todos queremos seguir este camino que hoy empezamos, y la verdad no puedo esperar la próxima clase, así de simple (Participante).

Zimmerman (2000, citado en Peñalosa, Landa y Vega, 2006) comenta que, como parte del proceso de autorregulación, se persigue la consecución de metas personales, por lo que tiene mucho sentido que este tipo de textos hayan aparecido en el ejercicio artístico.

Después de la revisión de los resultados es importante aclarar que las categorías y los descriptores dan cuenta de los elementos que surgieron durante las sesiones del Taller Creativo en los jóvenes estudiantes de primer semestre de la tecnología. Fue posible observar que ellos experimentaron momentos de cuestionamiento personales,

de encuentro consigo mismos, de búsqueda y consecución de soluciones, de *insights*, de planeación de metas a futuro relacionadas con su desarrollo como seres humanos, así entonces se logró por medio del Taller Creativo apuntarle a la formación integral y praxeológica por la que propende la Uniminuto.

Esta formación integral puede ser contemplada por las materias que hacen parte de la carrera y que buscan preparar al estudiante para ejercer en el mundo del trabajo, sin embargo, como se mencionaba en el marco teórico, las instituciones de educación superior han descuidado el ser. A pesar de haber preocupación por este e intención de desarrollar estas competencias en los estudiantes, las estructuras curriculares se quedan cortas para propiciar espacios en donde los adolescentes puedan trabajar su ser y permitir que sus dilemas, preocupaciones, conflictos y angustias como seres humanos se expresen de manera libre, sin temor a juicios o a que las angustias se incrementen. Deben contar con un ambiente seguro, en compañía de un profesional y un grupo que oriente el proceso y contenga las emociones, esto para encontrar posibles soluciones a sus situaciones, entre las que contemplan pedir ayuda, y esto requiere que la universidad cuente con el personal y las estructuras internas para poder ofrecer y brindar el fortalecimiento de factores protectores en el joven.

Es momento que las instituciones educativas, tal y como lo ha comenzado a hacer uno de los programas de Uniminuto, se preocupen por la formación integral de los jóvenes, pues son ellos quienes impactarán el mundo a gran escala al llegar a su adultez. Esto no significa que en el presente no lo hagan, solo que en un futuro próximo ocuparán posiciones de poder, de mando, serán más libres para tomar decisiones y, dependiendo de las herramientas que se les den, ellos ayudarán en la reparación o destrucción del mundo.

Propuesta de programa modelo del Taller Creativo

Después del análisis de la experiencia de los estudiantes, se presenta una propuesta de programa modelo para el Taller Creativo como facilitador de procesos de autoconocimiento y autorregulación que apunten al desarrollo humano de los jóvenes y la formación integral por parte de las instituciones de educación superior.

PROGRAMA MODELO FINAL	
Fecha de aplicación:	Nombre de la asignatura: Taller Creativo
N.º total de horas: 51 horas	N.º de módulos por asignatura: 3
Módulos: expresión plástica, escritura creativa y expresión corporal, con una sesión de inicio.	
N.º de horas por módulo: 15 horas	N.º de sesiones por módulo: 5
N.º de horas por sesión: 3 horas	Periodicidad de las sesiones: una vez a la semana.
N.º de estudiantes por semestre:	Salón:
Profesores a cargo por módulo:	
Horario: Sesión de inicio: Escritura creativa: Expresión plástica: Expresión corporal:	
Estructura de la sesión: <i>warming up</i> , trabajo plástico, diálogo, cierre.	
Momentos de evaluación: al inicio del tratamiento, después de cada sesión, al final de tratamiento.	
Procedimiento de evaluación: mayor parte observación directa. Adicionalmente se trabaja la autoevaluación y la coevaluación, en cada sesión, sobre la relación del usuario y su trabajo plástico, su actitud general ante el tratamiento y su evolución.	
Técnicas plástico-visuales utilizadas: dibujo, arcilla, pintura, máscaras, <i>collage</i> .	
Criterios de inclusión:	
Propuestas complementarias:	
Observaciones:	

DESARROLLO DE LAS SESIONES	
Sesión n.º 1	Nombre de la sesión: Sesión de inicio
N.º total de horas: 3 Horas	Materiales: Lápices de colores Parlantes
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Se empieza la sesión con una presentación del director de la Tecnología en Realización Audiovisual. Da la bienvenida a los nuevos estudiantes y presenta a los docentes. • Cada docente presenta de manera rápida su módulo antes de empezar con las actividades experienciales. • Primera actividad experiencial: ejercicio de presencia a través de una pequeña meditación que se complementa con la elaboración de un mandala. • Segunda actividad experiencial: ejercicio de resonancia y sonido grupal. • Tercera actividad experiencial: ejercicio de expresión a través del baile con diferentes ritmos. 	

DESARROLLO DE LAS SESIONES	
Sesión n.º 2	Nombre de la sesión: Dibujo y narración
N.º total de horas: 3 horas	Materiales: Lápices de colores Marcadores Hojas blancas
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Se acoge a los estudiantes con una pequeña charla amena que los contextualice frente al proceso que van a empezar. • Cada pareja improvisa sobre una canción, elegida al azar, de la banda sonora de <i>Amélie</i>, dos veces. La primera sin palabras y en la segunda pueden escoger si improvisan sin palabras o con palabras. • Pequeña socialización. • Plena presencia: sentados en círculo se hacen masajes unos a otros. Luego se hace una meditación corta. Recapitulación: se cierran los ojos y se repasa el día, incluso la semana. Se empieza visualizando cómo se sienten en ese momento y luego recuerdan los días hasta encontrar un acontecimiento que dejara huella en la semana anterior. Tan pronto como se identifique deben detenerse en los aspectos más sobresalientes, los pensamientos más significativos, sentimientos, sucesos, intercambios, personas, lugares, entre otros. Luego, en una hoja, se plasman en imágenes el o los acontecimiento que se descubrieron, tratando de responder la pregunta ¿cómo me sentí en ese momento y cómo me siento ahora? • Socialización. • Ejercicio de asociación libre: con las palabras que sugirieron y unas imágenes surrealistas hacer un texto que contenga todas las palabras. • Realizar un dibujo que ilustre el texto elaborado. • Socialización en grupo. • Video: “Dale la vuelta a la tortilla”. 	

DESARROLLO DE LAS SESIONES	
Sesión n.º 3	Nombre de la sesión: Arcilla
N.º total de horas: 3 horas	Materiales: Bloque de arcilla Bolsa plástica
<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acogida: se habla sobre el diario y cómo ha sido el proceso de cada uno. Es un momento para preguntar un poco sobre su semana y compartir algunos minutos antes de empezar la clase. • Sensibilización y calentamiento: recorrer con los pies descalzos diez superficies diferentes y ser conscientes de las diferentes sensaciones y recuerdos. • Pequeña socialización. • Hacer una gran bola de arcilla con los pedazos de todos los estudiantes. Luego dividirla para que cada uno tenga la misma cantidad con una mejor textura. • Hacer una bola cada uno. Mirar la bola y libremente dejar a la mente pensar en algo para luego representarlo con la arcilla. • Escribir: si yo fuera el objeto que representé, ¿qué me diría? o ¿qué haría? • Socialización respondiendo preguntas como: ¿cómo fue mi experiencia con la arcilla?, ¿cómo me siento?, ¿qué hice? y ¿qué escribí? • Volver a hacer una bola de arcilla. • Deformarla con los ojos cerrados y luego descubrir qué forma tiene y ayudar a la arcilla a completar esa forma. • Observar el trabajo de todos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • En parejas: <ul style="list-style-type: none"> » Ser curiosos y preguntar sobre el objeto tratando de indagar con más profundidad sobre el porqué de esa representación. » Estar atentos a la actitud física. • Socialización. • Escribir un texto que resuma y cierre la sesión. 	

DESARROLLO DE LAS SESIONES	
Sesión n.º 4	Nombre de la sesión: Pintura
N.º total de horas: 3 horas	Materiales: Témperas o vinilos (amarillo, azul, rojo, blanco y negro) Pinceles (grueso y delgado) Dos octavos de cartulina
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Acogida: se recibe a los estudiantes y se habla un poco de cómo van. El que quiera comparte con el grupo. • Ejercicio de improvisación corporal. <ul style="list-style-type: none"> » Movimientos según la música. » Crear a partir de una canción con tiempo de creación —un minuto—. » Crear sobre la canción al tiempo que suena —un minuto—. • Momento de plena presencia recordando un momento que sea muy fuerte o que sea recurrente. • Plasmarlo sobre una hoja. • Socialización: se coloca sobre el piso y cada uno piensa en una palabra para cada trabajo. • Cómo puedo arreglar el dibujo sin cambiar de hoja con los mismos materiales que tengo. • Socialización. 	

DESARROLLO DE LAS SESIONES	
Sesión n.º 5	Nombre de la sesión: Máscaras
N.º total de horas: 3	Materiales: Gasa enyesada Vaselina Camiseta vieja o delantal Vaso plástico Tijeras
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Acogida: se recibe a los estudiantes y se habla un poco de cómo van. El que quiera comparte con el grupo. • Calentamiento: se realiza un estiramiento con todo el grupo desde la cabeza hasta los pies. Luego se realizan dos ejercicios de improvisación con el cuerpo a través del movimiento y la creación de objetos imaginarios. • En un momento de meditación se pide a los estudiantes que creen una imagen que represente las diferentes partes o aspectos de ellos mismos, las características que poseen —sentimientos, intelecto, humor, y otros—, y recuerden el defecto y la virtud que trabajaron la clase anterior. • Después de este ejercicio los jóvenes permiten que esta percepción se plasme de forma gráfica. • El siguiente ejercicio es coger esta imagen e integrarla sobre una máscara (gráfica) que luego pasan a realizar por parejas con gasa enyesada bajo instrucciones previas. • Socialización y cierre. 	

DESARROLLO DE LAS SESIONES	
Sesión n.º 6	Nombre de la sesión: <i>Collage</i>
N.º total de horas: 3 horas	Materiales: Revistas Un octavo de cartulina Tijeras Pegante
Actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Acogida: se recibe a los estudiantes y se habla un poco de cómo van. El que quiera comparte con el grupo. • Calentamiento: se realiza un estiramiento con todo el grupo desde la cabeza hasta los pies. Luego se realizan dos ejercicios de improvisación con el cuerpo a través del movimiento y la creación de objetos imaginarios. • Momento de plena presencia recordando todas las clases y pensando en su “Yo artístico”. • Revisar todos los trabajos que se hicieron y hacer un <i>collage</i>. • Socialización. • ¿Hay algo que cambiar de mi <i>collage</i>?, ¿Cómo puedo arreglar el <i>collage</i> sin cambiar de hoja? • Elaboración del texto final. • Socialización. 	

Después de ocho programas modelo y una autoevaluación del proceso propuesto durante cuatro años de investigación, se estructuró un programa modelo final. Este respondió a la necesidad de generar una estrategia creativa e innovadora que permitiera comprender los elementos constatados que se presentan en los jóvenes de la población muestra, para lograr así espacios donde pudieran ser conscientes de su ser interior.

Aunque solo se tomó para esta investigación el módulo de expresión plástica, los otros dos módulos —escritura creativa y expresión corporal— lograron apoyar este proceso para que el estudiante fuera estimulado e inspirado a través de experiencias artísticas, creativas y terapéuticas, a trabajar directamente con su material interior —emociones, pulsiones, ideas inconscientes, ideas creativas—.

Con las actividades artísticas terapéuticas se lograron dinámicas pedagógicas creativas que hicieron del Taller Creativo un espacio

plenamente estructurado para detonar el pensamiento creativo en los estudiantes de primer semestre a través de un aprendizaje experiencial.

Dentro del módulo que nos interesa se escogieron cinco técnicas por su facilidad, cercanía y recursividad frente a estudiantes que, en su mayoría, tuvieron una experiencia artística casi inexistente en su periodo escolar. Cada técnica se direccionó para sacar el mayor provecho en el menor tiempo posible y lograr resultados evidentes para los estudiantes.

A partir de las dimensiones de los materiales y los niveles de expresión e interacción con los medios propuesto por Lusebrink (2009), se utilizó en primer lugar el dibujo con lápices de colores o marcadores porque son materiales más resistentes, esto con el fin de no generar ansiedad en los estudiantes al tener más control en el momento de utilizarlos. Esa primera sesión se debe empezar con un nivel de expresión totalmente cinestésico y sensorial para que tengan un primer acercamiento sin tanta presión frente al resultado.

En la segunda sesión se trabajó la arcilla para entrar a estimular directamente el cuerpo y vincularlo a las sensaciones transmitidas por las puntas de los dedos, a la modulación de la presión y la tensión musculares, a la diferencia de los gestos y al compromiso más grande de toda postura. Paralelamente, la actividad corporal de representación por el modelado desencadena una respuesta emotiva, una resonancia afectiva más ligada al trabajo que a su resultado.

Aunque en la mayoría de los semestres se trabajó el *collage* en la segunda sesión, se reconoce que el lugar más adecuado es en la sesión final para utilizarlo como herramienta articuladora de todo el proceso. Por esta razón se deja la arcilla en la segunda sesión, obteniendo muy buenos resultados en el proceso de autoconocimiento.

La tercera sesión consistió en una invención muy personal. A través de la técnica de la pintura con el color, la textura y la libertad de movimientos, se plasman de forma única emociones de acuerdo con las sensaciones del autor. El juego entre el nivel perceptual y el simbólico estimula directamente el inconsciente del estudiante logrando obras con un contenido interior muy potente.

En la cuarta sesión se trabajó, además de la percepción que el estudiante tiene de él mismo, el estado de sus relaciones con los otros.

Todo esto a través de las máscaras. La necesidad del otro y la vulnerabilidad frente al control total que se evidencia en las parejas al momento de realizar las máscaras es el mayor descubrimiento que se alcanzó en esta clase.

Por último, se trabaja el *collage* como un arte versátil que se mueve en la libertad, usándolo para hacer fluir la expresión de la fuerza creadora y los símbolos propios. El *collage* permite ver los retazos de los que está hecha una persona: ideas, sentimientos, odios, esperanzas, sueños, materiales diversos que forman su unidad, así como el proceso de autoconocimiento durante la clase. Es por esta razón que, al ubicarse en la última sesión, articula todas las clases anteriores y facilita sacar conclusiones y finaliza el proceso.

