



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA**

*La Universidad Católica de Loja*

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, EDUCACIÓN  
Y HUMANIDADES**

**MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA DE LA ARTES**

**La activación de la expresión de las emociones a través  
de la metodología del dibujo guiado ambidiestro**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

**MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA EN LAS ARTES**

**Autora:** Zimmermann Schaak, Lircai Paz

**Directora:** Díaz Erazo, Emy Daniela

QUITO

2024



*Esta versión digital, ha sido acreditada bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NC-SA: Reconocimiento-No comercial-Compartir igual; la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales y se permiten obras derivadas, siempre que mantenga la misma licencia al ser divulgada. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>*

2024

## **Aprobación del director de Trabajo de Titulación**

Loja, 12 de noviembre de 2024

Magíster

Gabriela Punín Burneo

**Director de la maestría de Pedagogía en las Artes**

Ciudad. -

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director de la presente Tesis denominada: (nombre del trabajo) realizado por Nombres y Apellidos completos del autor o autores (as) ha sido orientado y revisado durante su ejecución, así mismo ha sido verificado a través de la herramienta de similitud académica institucional, y cuenta con un porcentaje de coincidencia aceptable. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Directora: Emy Daniela Díaz Erazo, Magíster

C.I.: 1718454992

Correo electrónico: eddiaz7@utpl.edu.ec

### **Declaración de autoría y cesión de derechos**

Yo, Lircai Paz Zimmermann Schaak, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autora de la tesis denominada: La activación de la expresión de las emociones a través de la metodología del dibujo guiado ambidiestro, de la maestría en Pedagogía en las Artes, específicamente de los contenidos comprendidos en: capítulo uno Marco teórico, capítulo dos metodología, proceso hacia una guía metodológica del dibujo ambidiestros, siendo Emy Daniela Díaz Erazo, directora del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

Que la presente obra, producto de mis actividades académicas y de investigación, forma parte del patrimonio de la Universidad Técnica Particular de Loja, de conformidad con el artículo 20, literal j), de la Ley Orgánica de Educación Superior; y, artículo 91 del Estatuto Orgánico de la UTPL, que establece: “Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad”, en tal virtud, cedo a favor de la Universidad Técnica Particular de Loja la titularidad de los derechos patrimoniales que me corresponden en calidad de autor/a, de forma incondicional, completa, exclusiva y por todo el tiempo de su vigencia.

La Universidad Técnica Particular de Loja queda facultada para ingresar el presente trabajo al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, en cumplimiento del artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

.....

Autora: Lircai Paz Zimmermann Schaak

C.I.: 1719011858

Correo electrónico: [lircaipaz@gmail.com](mailto:lircaipaz@gmail.com)

## **Dedicatoria**

Dedico esta tesis a mi amada familia.

## **Agradecimiento**

Agradezco a la Universidad Técnica Particular de Loja.

Agradezco a los docentes que aportaron con sus valiosos conocimientos en este viaje de enseñanza-aprendizaje.

Agradezco a la directora de maestría Gabriela Punín, por darme ánimo.

Agradezco a mi directora de Tesis Emy Díaz, por su paciencia, guía y persistencia conmigo.

Agradezco a Tomás Bucheli por haberme incentivado a realizar esta maestría.

Agradezco a mi familia por su apoyo incondicional y en especial a mi hijo Joy Ros por estar ahí para apoyarme en mis inconvenientes tecnológicos y académicos.

## Índice de contenido

Carátula.....	I
Aprobación del director de Trabajo de Titulación .....	II
Declaración de autoría y cesión de derechos.....	III
Dedicatoria .....	V
Agradecimiento.....	VI
Índice de contenido .....	VII
Resumen.....	1
Abstract .....	2
Introducción .....	3
Capítulo uno.....	5
Marco teórico .....	5
1.1 Campo de las artes.....	5
1.1.1 <i>Concepto creatividad</i> .....	6
1.1.2 <i>Creatividad en el niño</i> .....	7
1.1.3 <i>Dibujo guiado ambidiestro, “ArisingArt”</i> .....	9
1.1.4 <i>Concepto de belleza y perfección en el arte</i> .....	12
1.2 Pedagogía .....	14
1.2.1 <i>Constructivismo</i> .....	15
1.2.2 <i>Gimnasia cerebral o brain gym</i> .....	18
1.3 Psicología.....	20
1.3.1 <i>Autoconocimiento</i> .....	23
1.3.2 <i>Inhibidores de la creatividad y expresión de emociones</i> .....	26
1.3.3 <i>El cuerpo como reservorio de emociones, recuerdos, memoria y conocimiento</i> .....	27
1.3.4 <i>Respiración consciente, una ventana al interior</i> .....	28
Capítulo dos .....	31
Metodología.....	31
2.1 Objetivo general.....	32
2.2 Objetivos específicos .....	32
2.3 Diseño del proceso para ArisingArt .....	33
Capítulo tres.....	41
Proceso hacia una Guía metodológica del dibujo ambidiestro .....	41
3.1 Análisis contexto .....	41
3.1.1 <i>Parroquia de Cumbayá</i> .....	41
3.1.2 <i>La Asociación de Mujeres de Cumbayá</i> .....	44

3.2	Referentes .....	45
3.2.1	<i>Antecedentes históricos del dibujo ambidiestro</i> .....	45
3.2.2	<i>Instituto Dürckheim, Escuela Todtmoss-Rütte de Terapia iniciática</i> .....	45
3.2.3	<i>María Hippius y el dibujo guiado</i> .....	46
3.2.4	<i>Vera de Kohn, la experiencia del dibujo guiado en Ecuador</i> .....	48
3.2.5	<i>La experiencia de la autora con el dibujo ambidiestro</i> .....	49
3.3	Propuesta Metodología ArisingArt .....	51
3.4	Participantes .....	53
3.5	Análisis de los datos obtenidos mediante el diario de campo y el conversatorio.....	54
3.6	Resultados de los instrumentos utilizados para esta investigación científica sobre el dibujo guiado ambidiestro.....	55
	Conclusiones .....	66
	Recomendaciones .....	68
	Referencias .....	69
	Apéndice.....	73
	Apéndice A. Testimonio gráfico y verbal del recorrido de una participante .....	73
	Apéndice B. Testimonio gráfico de varias participantes sobre un tema: “La parte que más me gusta de mi cuerpo” .....	75

#### Índice de tablas

Tabla 1	Secuencia de actividades de la metodología ArisingArt .....	33
Tabla 2	Materiales .....	39
Tabla 3	Temas de cada sesión.....	52
Tabla 4	Participantes .....	54
Tabla 5	Resultados, diferencias y coincidencias.....	56

#### Índice de figuras

Figura 1	Bosques andinos en 1744 .....	42
Figura 2	Detalle de los bosques entre Cumbayá y Pifo.....	43

## Resumen

ArisingArt es una metodología conformada por una secuencia de actividades, cuya meta es el acceso al plano emocional y memorístico individual, siendo el eje de la metodología la expresión gráfica ambidiestra realizada con ojos cerrados. Se llevó a cabo una investigación cualitativa no estructurada en un grupo focal de mujeres en el cual se vio aplicada la metodología en un período de tres meses; para la mitad de ellas este acercamiento al espacio emocional y su consecuente expresión gráfica ambidiestra fue terapéutico, liberador y valioso. Lograron identificar sus limitaciones en relación a la creación artística, encontrando el origen de estos bloqueos en la infancia. Esto, más algunos cambios de perspectiva hacia ciertos conceptos lingüísticos, predispone a la mente a una nueva manera de exploración y exteriorización de las emociones. La secuencia de actividades se orienta de lo exterior a lo interior, es decir, de lo grupal a lo individual, para así manifestarse mediante el psicografismo.

*Palabras clave:* dibujo ambidiestro, emociones, ojos cerrados.

### **Abstract**

ArisingArt is a methodology formed by a sequence of activities, whose goal is to access the individual emotional and memoristic level, being the axis of the process, the ambidextrous graphic expression performed with closed eyes. An unstructured qualitative research was carried out in a focal group of women in which the methodology was applied during a period of three months; for half of them this approach to the emotional space and its consequent ambidextrous graphic expression was therapeutic, liberating and valuable. They were able to identify their limitations in relation to artistic creation, finding the origin of these blockages in childhood. This, plus some changes of perspective towards certain linguistic concepts, predisposes the mind to a new way of exploring and externalizing emotions. The sequence of activities is oriented from the exterior to the interior, that is to say, from the group to the individual, in order to manifest itself through psychographism.

*Keywords:* ambidextrous drawing, emotions, closed eyes.

## Introducción

La facilidad del dibujo ambidiestro y la urgencia de expresar las emociones. Este investigación explora la factibilidad de expresar emociones a través del dibujo ambidiestro, realizando la siguiente pregunta, ¿Es el dibujo ambidiestro guiado una vía efectiva para el acceso a las emociones y recuerdos de una persona y la consiguiente expresión gráfica de los mismos?

Para encontrar una respuesta a la pregunta, se aplicó la metodología del dibujo ambidiestro a un grupo focal de mujeres en Cumbayá, Quito, Ecuador. Desde la neurociencia (Hüther, 2017)<sup>1</sup> y la psicología (Van der Kolk, 2015)<sup>2</sup>, se dice que las emociones, recuerdos y memorias se guardan en el cuerpo, a veces de manera tan camuflada que no se pueden percibir, pudiendo tener consecuencias desagradables durante la vida. Asimismo menciona Hüther (2017), que (...) los reglamentos, críticas, enseñanzas y juicios que recibe el niño a lo largo de su infancia, van minando esta pasión por la experimentación, con la consecuente pérdida de ánimo y de creatividad, pudiendo durar esto a lo largo de la vida. Al indagar en las ideas limitantes de las participantes del grupo focal, se pudo observar que justamente eso fue lo que les pasó, sus inhibiciones fueron originadas en sus infancias.

Para averiguar, si este proceso limitante se puede revertir, se realizó este estudio cualitativo no estructurado que según Barraza (2010), es un tipo de investigación in situ, donde se registra de forma holística, toda la información que el investigador puede obtener del grupo al cual investiga con las herramientas del diario de campo y un conversatorio al finalizar el proceso. Los datos de ambos instrumentos se cruzan para obtener los resultados.

La investigación se efectuó entre febrero y mayo de 2024 en la Asociación de Mujeres de Cumbayá, ofreciendo un curso de dibujo ambidiestro llamado “La historia de mi vida” que constó de 12 sesiones, de dos horas cada una, una vez por semana, con la participación de

---

<sup>1</sup> Gerald Hüther, 1951, Neurobiólogo alemán, con investigaciones sobre aprendizaje y niñez, y variedad de libros a su haber. Asesora a iniciativas en nuevas enseñanzas desde su conocimiento de la neurobiología. Fundó “La academia para el desarrollo de la potencialidades” <https://www.gerald-huether.de/>

<sup>2</sup> Bessel Van der Kolk, 1943 en Países Bajos. Psiquiatra. Autor del libro bestseller “El cuerpo lleva la cuenta”. <https://www.besselvanderkolk.com/>

15 mujeres. Se realizó la práctica en un espacio seguro, donde el grupo respetuoso fue contenedor de todas las integrantes, las cuales, mediante la exploración desvelaron el origen de sus limitaciones, y evitando algunas palabras y conceptos en el lenguaje, se liberaron del temor a explorar libremente. A esta experimentación sin miedo, también contribuyó el hecho dicho en términos de una participante, que “el no juzgar fue la clave.” La mitad de las mujeres de este grupo exploraron en su espacio emocional, realizando la consecuente expresión gráfica sobre el papel y así visualizarla. A este proceso lo describieron como liberador y terapéutico.

Aunque el término ambidiestro se escuche complicado, es muy fácil, porque está estructurado de tal forma que omite aquello que dificulta y resalta aquello que es sencillo y fluido. El diseño de la secuencia de las técnicas, se mueve de lo general a lo particular, de lo exterior a lo interior y del grupo a lo individual, para luego emerger individualmente y ser compartido en el grupo, de una manera gentil.

Las diversas técnicas hilvanadas entre sí, logran un acceso estimulante al espacio emocional, siendo fundamental durante un lapso del proceso mantener los ojos cerrados y fijar la atención en la respiración. Con todas las directrices mencionadas, el dibujo ambidiestro no denota ninguna dificultad y el garabato resultante se llama psicografismo, que las palabras de Stern<sup>3</sup> (s/f) describen perfectamente:

El resultado de las obras no tiene nada que ver con el ámbito artístico y por lo mismo, no aplica criterios artísticos. Las obras resultantes no están hechas para emitir un mensaje, ni ser admiradas, sino para que la persona que lo practica pueda exteriorizar lo propio y descubrir algo sobre sí misma.

La irregularidad de la asistencia de las participantes del grupo focal, permitió realizar el análisis de datos con el 50% de ellas, sin embargo este 50% pudo acceder a su dimensión sensitiva y memorística y plasmar su vivencia como psicografismo sobre el papel.

---

<sup>3</sup> Arno Stern, 1924. Descubridor de “La Formulación”, Semiología de la expresión, Taller Closlieu en Paris, <https://arnostern.com/?lang=es>

## Capítulo uno

### Marco teórico

#### 1.1 Campo de las artes

Desde la pedagogía del conductismo y su consecuente realidad social a la cual se adapta, la creatividad se ve afectada por marcos preestablecidos. Existen personas sobre todo mujeres que se educaron con las pedagogías conductistas, en una sociedad patriarcal, católica, donde la idea de bien y mal, lindo y feo y de una mujer obediente y perfecta prevalecían. La adaptación a convenciones y reglas sociales, alejan a las personas de la libertad e innovación, que requiere un acto creativo, pues estructuran su pensamiento y accionar dentro de los cánones establecidos. Durante el crecimiento y el consecuente aprendizaje y adaptación al entorno (familia, escuela, sociedad), el niño va perdiendo el entusiasmo a aprender. El neurobiólogo alemán Gerald Hüther (2017) plantea que como pequeños niños, iniciamos nuestro camino descubriendo y diseñando nuestro mundo con entusiasmo constante, pero al ir creciendo y madurando esta cualidad del entusiasmo se va perdiendo, siendo que es fundamental para abonar los procesos de crecimiento y reorganización en nuestro cerebro. Las ideas de Hüther (2017) se vinculan con el modelo constructivista en el contexto del desarrollo cognitivo y la formación del conocimiento. Siguiendo a Hüther (2017) y el modelo constructivista encontramos coincidencias como que el conocimiento se construye a partir de experiencias significativas, que el aprendizaje efectivo involucra las emociones y que las personas participan activamente en la construcción de su conocimiento. También, que el cerebro tiene la capacidad de adaptarse a la interacción con el entorno, reorganizando activa y personalmente la información en cada individuo y que cuando las experiencias son emocionalmente significativas y desafiantes, ocurre la construcción del conocimiento. Para Vygotsky (como se citó en Rojas, 2004):

El proceso creativo también puede considerarse una actividad, que se potencia con la participación de otros. (...) creando cierto conflicto que lo motive a buscar e investigar, orientando a la persona, pero dándole libertad para seguir sus propias

inquietudes, hasta que tenga la suficiente confianza en sí mismo y en lo que creó.  
(p.46)

Además, el cerebro tiene una plasticidad que le capacita para aprender durante toda la vida. Cuando se desvaloriza el resultado de un trabajo creativo de un niño, esto le puede causar diferentes respuestas y mecanismos de defensa, pudiendo obtener como consecuencia de esta falta de respeto, personas que no se consideran creativas y han cerrado sus puertas a esta opción. Hüther (2017) plantea que nada reprime tan sosteniblemente el deseo innato en un niño al descubrimiento de su propio cuerpo y por ende al entusiasmo de intentar cada vez movimientos y sonidos más complicados y elaborados, que la desvalorización y la burla de las personas emocionalmente cercanas a él. Quién escucha y vivencia estos comentarios denigrantes, rápidamente pierde el gusto por las actividades de exploración propias y deja de cantar, bailar, moverse y correr a veces para siempre. Estas limitantes son analizados por Gardner (2015) que dice: "(...) encuentro útil examinar todos estos factores como limitaciones o propensiones, que influyen, guían o restringen al niño en cualquier clase de experiencia educativa posterior. Se puede considerar que estas limitaciones representan cinco grados diferentes, limitaciones kantiano-einsteiniana, limitaciones ontológicas, teorías limitadas, intensidades, tendencias y estilos y limitaciones contextuales" (p.112,113)

### **1.1.1 Concepto creatividad**

La creatividad se basa en conocimientos anteriores, es decir logra realizar conexiones novedosas que antes no existían, y está inmersa en todos los campos de la vida humana. No sólo en el arte. Acaso (cómo se citó en Muñoz Fernandez, 2020) plantea:

(...) la enseñanza es un acto creativo, no objetivo, que no está obligado por los límites paralizantes de la razón, ni los fastidiosos conocimientos técnicos e históricos (...) abraza el caos, busca lo inesperado, explora lo inconsciente, apuesta por lo vivencial y lo experiencial, organiza actividades grupales "relacionadas con lo celebrativo, el juego y las catarsis colectivas, momentos

en los que las vivencias se convierten en aprendizaje debido a que el cuerpo se encuentra completamente entregado a la experiencia". (p 3)

Además destaca la importancia del juego, la experimentación y la colaboración en el proceso creativo.

La creatividad tiene que ver con la experimentación y la exploración, con atreverse a realizar o pensar cosas diferentes, a procurarse cierta libertad en el ámbito intelectual y/o físico, donde los límites establecidos no sean un impedimento para la creación. Pero pueden haber muchos márgenes como los morales, sociales, religiosos, intelectuales y familiares que impiden el acto creativo. En este sentido Van der Kolk (2019) plantea que cuando esto sucede, cuando las personas se sienten solitarias, invisibilizadas, cuando dejan de ser importantes para alguien, ya nada les importa y se arruina su curiosidad y su alegría por la vida. En cambio, si los niños y por ende los adultos, pueden vivir su originalidad, pueden explorar y cometer "errores" sin ser castigados, pueden ser curiosos y jugar libremente, aprenderán de una manera segura y esto forjará su conocimiento. También desde el psicoanálisis, Aguilera (2016) plantea que la creatividad brota de una tensión entre el consciente y el inconsciente de una persona y que el acto creativo es concientizar lo inconsciente. Esto se logra en mayor o menor grado en el dibujo guiado ambidiestro.

### **1.1.2 Creatividad en el niño**

El neurobiólogo Hüther (2017) plantea que los niños son innatamente creativos, son buscadores intensos y constantes. El entusiasmo y éxtasis es un estado natural en ellos. Desde el útero, todo lo que pasa en el cerebro del niño y que depende de él, se refleja en su propio cuerpo y es aquí, en resonancia con el cerebro, donde ocurre todo el crecimiento y aprendizaje. Además, el autor señala que un niño se puede entusiasmar entre 20 a 50 veces al día, provocando que su cerebro derrame "abono" para su crecimiento y consiguiente pasión, formando caminos neuronales activos que pueden desarrollar variedad de potencialidades. Según Hüther (2017) esta sería la razón por la que los niños son tan entusiastas, porque cada nueva conquista de los movimientos de su cuerpo, son un desarrollo

hacia todas sus habilidades, desarrollando destrezas cómo gatear, saltar, correr, nadar, andar en bicicleta, trepar, hablar, cantar, etc. También el autor señala que un niño, para crecer sano, entusiasta y alegre requiere que dos necesidades básicas estén cubiertas, por un lado, el afecto, la conexión y el saber de pertenencia y por otro lado el crecimiento, la autonomía y la libertad. Si logra crecer y superarse a sí mismo en la comunidad con otros, será alegre. Además Hüther (2017) sostiene que la pasión innata que trae el niño consigo, lo que activa el abono para seguir desarrollándose con entusiasmo, son las palabras y gestos alentadores de los adultos. Como el autor establece, sólo cuando los centros emocionales en el cerebro se activan en las personas, se estimula el entusiasmo y por ende el aprendizaje. Así, un aprendizaje se ancla en el cerebro en concordancia con el cuerpo. Hüther (2017) establece que los niños dependen de sus cuidadores y de su entorno. Si éstos no son óptimos, desarrollarán estrategias de sobrevivencia que serán las más adecuadas y vitales en ese momento, pero pueden ir menguando el éxtasis por descubrir y aprender. Hüther (2017) afirma que si alguien muy importante para ellos, como padre, madre o cuidadores, los obligue o les impida realizar alguna actividad o sus palabras fueran de burla o desprecio, entonces el niño perderá rápidamente el deseo de seguir ejercitándose, de aprender, de correr, cantar o trepar, tal vez para siempre.

Según Van der Kolk (2015):

Mientras nos sentimos contenidos de un modo seguro en el corazón y en la mente de las personas que nos quieren, subiremos montañas y cruzaremos desiertos y permaneceremos despiertos toda la noche para terminar proyectos. Los niños y los adultos hacen cualquier cosa por las personas en las que confían y cuya opinión valoran. (p. 426)

Por ello, la actitud de apoderados y docentes, puede marcar diferencias significativas en el desarrollo del aprendizaje en los niños, jóvenes y adultos. Muchas veces, las estrategias de sobrevivencia que desarrollan los niños, continúan en la edad adulta, considerandolas como maneras de ser, como rasgos de la personalidad, sin cuestionarlos y sin romper su hábito, causando falta de entusiasmo o decepción por la vida.

### 1.1.3 Dibujo guiado ambidiestro, “ArisingArt”

*Hesse<sup>4</sup> (como se citó en Barreto<sup>5</sup> 2019) No te puedo dar nada que ya no exista en ti mismo. No puedo abrirte otro mundo de imágenes, más allá del que existe en tu propia alma. No puedo darte más que la oportunidad, el impulso, la llave. Yo ayudaré a que se torne visible, eso es todo.*

En el dibujo guiado expresivo ambidiestro, la autora de este trabajo de titulación aspira a las palabras precisas que propone Hesse sobre la expresión del mundo interior. A través de este tipo de dibujo las personas podrían acceder a ideas, imágenes, emociones y memorias latentes dentro de sí, de las cuales pueden o no estar conscientes. Es un acto de remembranza, de volver a sentir y que se plasmará en el papel. Además, activa la creatividad, la expresión de emociones y promueve la manifestación interna de una manera visual.

La idea tan arraigada en la sociedad de que el arte debe ser bello y perfecto, ya es en sí mismo un inhibidor, para que muchas personas no se atrevan a expresar a través del dibujo o la pintura. En esta línea la metodología ArisingArt<sup>6</sup> permite llegar a un momento donde se expresa libremente aquello que se conserva en el interior. Esta metodología es una guía hacia ese sitio íntimo y se origina en la propuesta de dibujo guiado ambidiestro de la Psicóloga María Hippius<sup>7</sup> y también de la psicóloga Vera de Kohn<sup>8</sup>.

Hippius (1982), quien es la creadora del dibujo guiado ambidiestro en la Selva Negra en Alemania, define a este dibujo como un método confiable para desencadenar un proceso central en el ser humano, donde el guía es el propio ser interior. Señala que personas sensitivas, divididas en sus fuerzas esenciales, a las cuales “normalmente” se les cataloga

---

<sup>4</sup> Hermann Hesse 1877 -1962, poeta, escritor y acuarelista alemán (1877-1962). Entre sus obras destacan “Siddhartha”, “El lobo estepario”, “Narciso y Goldmundo” y “El juego de abalorios” entre otros.

<sup>5</sup> Adalberto Barreto, creador de la terapia comunitaria en Brasil. Profesor del Departamento de Salud Comunitaria de la Facultad de Medicina, Universidad Federal de Ceará, Brasil.

<sup>6</sup> ArisingArt, se desarrolla desde 2012, para cristalizarse como una metodología en el año 2023, en Quito, Ecuador.

<sup>7</sup> Maria Hippius, (1909 - 2003), psicóloga, creadora del dibujo guiado en Alemania y co-creadora del centro de terapia iniciática Todtmoos-Rütte, en la Selva Negra, Alemania.

<sup>8</sup> Vera Schiller de Kohn, (1912 -2012), psicóloga radicada en Ecuador, que basó sus terapias en los psicografismos de Hippius y creó el CDI (Centro de Desarrollo Integral) en Quito y Tumbaco, Ecuador.

de “enfermos”, reaccionan positivamente a este método activo-meditativo. Esto pone en marcha el desarrollo de un proceso de sanación, que basa su punto de partida en el psicografismo resultante. Además señala que la profundidad de este proceso, dispone a un desarrollo evolutivo, que se reconoce en la expresión gráfica es decir, el psicografismo y la palabra, que puede provocar cambios en la situación exterior.

Este dibujo guiado, se realiza con ambas manos simultáneamente y ojos cerrados, y el resultado es un psicografismo. En ArisingArt, que es la secuencia de actividades para llegar a la meta del dibujo ambidiestro, se inicia con la gimnasia cerebral, lluvia de ideas, la respiración consciente y una narrativa en relación al tema a trabajar donde la guía, puede recoger las nociones de los participantes que se expresaron durante la lluvia de ideas. Esa narrativa es lo suficientemente amplia, para que todos los participantes puedan encontrar un punto de anclaje para acceder a su mundo interior y realizar el psicografismo. Este grafismo es único, por lo mismo es respetado, lo que implica no usar borrador. Sobre el psicografismo resultante, se continúa con el elemento húmedo agua y acuarela, es decir, se sigue explorando sobre el papel. Esto puede ser liberador. En el grupo se puede compartir la vivencia del proceso, lo cuál puede ser doblemente liberador para los participantes. Durante todo el proceso de ArisingArt, se forma una comunidad, que incluye a los participantes y al guía. Además se forma un ambiente de confianza, respeto y colaboración. Esto se logra en mayor o menor grado, eliminando del léxico los extremos de las expresiones dualistas y los conceptos de perfección y belleza. El aprendizaje que puede surgir en los participantes, se construye sobre sus conocimientos previos, al cuál se ancla la narrativa. La función de las obras es como manifestación propia e interna de los participantes.

Con el dibujo ambidiestro, se estimulan ambos hemisferios cerebrales al usar ambas manos simultáneamente para dibujar. Así, se da importancia al ser completo. Dado que el dibujo ambidiestro inició como parte de un proceso de autoconocimiento de la búsqueda interior del ser, se utiliza también en terapias psicológicas.

En el dibujo expresivo ambidiestro se evitan las palabras del sistema dualista de pensamiento, como lindo-feo, bueno-malo, sino que se usan palabras de todo el espectro

intermedio. Herrera (2023) menciona que una de las leyes del pensamiento vigente hasta hoy en día es la del pensamiento polarizante, que establece oposiciones entre razón y emoción, naturaleza y cultura, lo masculino y lo femenino, lo positivo y lo negativo, el bien y el mal, la verdad y la mentira. Estos opuestos binarios son reduccionistas ya que ocultan toda la gama intermedia de posibilidades, en dónde radica la diversidad. Se usan palabras de Ceberio (2004) para explicar el dibujo ambidiestro “(...) ejercicios que operan como disparadores de recuerdos y organizadores de la exploración” (p. 15). Pero además de trabajar con ambas manos simultáneamente, se incluye la práctica de ojos cerrados, para desconectarse visualmente del entorno. Esto produce un cambio sustancial en la percepción y agudiza las sensaciones físicas, emociones y pensamientos. La respiración consciente, que se realiza al inicio de cada tema a tratar, es otro componente fundamental. Se dirige la atención a la inhalación y exhalación, como un vaivén eterno, para aterrizar en el aquí y ahora. Así, el sujeto entra en sí mismo. Es un camino directo al interior de la persona.

“ArisingArt”, viene del inglés *arising* (diccionario Cambridge 2024), que significa que existe o empieza a suceder, siendo que el mundo interior existe y empieza a suceder y a hacerse visible a través de la metodología ArisingArt. Sinónimos de “*arise*” serían, *emerger*, *aparecer*, *salir* y otros. A través de este proceso la persona logra sumergirse en sí misma, para desde ahí, *emerger* desde sí misma. El verbo *emerger*, viene del latín “*emergere*” (diccionario etimológico Chile 2024) que quiere decir salir de un líquido, *aparecer*, *elevarse*, donde “*mergere*” significa sumergirse. Con relación al proceso de interiorización,

(...) vemos que el poeta es en efecto el amante de todo lo que es terrestre,  
 cuya gran tarea es la transformación de la Tierra,  
 la interiorización de todo lo que es exterior (...)  
 nuestra tarea es imprimir en nosotros esta tierra provisoria,  
 caduca, tan honda, suficiente y apasionadamente,  
 que su esencia resucite en nosotros ‘invisible’” (Rilke<sup>9</sup>, 1987, p. 185).

---

<sup>9</sup> Rainer María Rilke (1875 - 1926), poeta austríaco, que escribió en alemán y francés.

Entonces, si cada persona ha interiorizado las experiencias de su vida en su mundo interior y posiblemente se han vuelto invisibles ahí, mediante el dibujo expresivo ambidiestro, estas memorias, pueden emerger de manera visible.

Además, esta técnica permite volver a sentir y expresar como niños, sentir la libertad infantil de experimentar sin juicios, sin tener que deformarse para encajar en moldes establecidos. Así también, el niño, el joven, adulto o adulto mayor podrá expresarse como niño. En ese pequeño espacio del metro cuadrado que se ocupa en la mesa, se puede volver a experimentar la espontaneidad infantil sin prejuicios, ni tabúes. Esto no siempre es fácil, ya que nuestras adaptaciones a lo largo de la vida están establecidas e impregnadas en el ser. Este proceso en libertad puede volver a unir a la persona con su creatividad, con sus ganas de explorar y su búsqueda de experimentar. Volver visible, aquello que ronda, que se percibe pero no se entiende, es un gran paso, se desplaza desde el oscuro subterráneo de la inconsciencia hacia la luz del darse cuenta. La expresión gráfica es la que hace descifrar lo oculto, empujada por todo el proceso desde el inicio de la metodología. Luego la expresión verbal sobre el proceso que es opcional, puede reforzar lo descubierto.

El objetivo de ArisingArt es motivar la creatividad y la expresión de emociones para que el participante crea en sus capacidades generadoras, a través de un acercamiento sereno hacia la propia percepción interna, encontrando una comprensión no racionalizada. El producto final, será la obra propia desde la expresión del sentir, recordar e imaginar.

#### **1.1.4 Concepto de belleza y perfección en el arte**

Lo superficial es prerequisite  
de todo lo bello. **Nietzsche**  
(como se citó en Han, 2019)

En este acápite, se abordan los conceptos de belleza y perfección, ya que a lo largo de la historia del arte y la filosofía están íntimamente ligados entre sí y a la idea de divinidad. Para los egipcios, como menciona Gombrich (1995), "No era lo más importante la belleza, sino la perfección. La misión del artista era representar todo tan claro y perpetuamente como

fuera posible". Esta perfección en su arte dedicado a la divinidad de los faraones, no cambiaría mucho en tres mil años.

Aún en el arte griego, se perseguía la idea de perfección y belleza divina. Gombrich (1995) describe la evolución de los cuerpos esculpidos en piedra, como un vivo retrato del proceso que se desarrolla en las artes escultóricas a través del tiempo. Una divinidad existente en la mente de las personas y que dividía al mundo en contrastes, como lo sublime y lo vulgar, lo divino y lo popular, lo bello y lo feo y que perdura hasta hoy en día. El concepto de belleza, se va transformando en el tiempo y se ancla a las ideas importantes de cada época. En el siglo XXI todo es posible, todo puede ser arte como puede no serlo y la belleza pasa a otro plano. Como dice Danto (2016), "el arte contemporáneo es demasiado pluralista en intenciones y acciones como para permitir ser encerrado en una única dimensión"(p.39).

Pero la idea de belleza, que puede ser una guía ambigua, sigue inundando nuestra cultura en la mayoría de los campos, produciendo un abismo entre la belleza y su opuesto. En el origen de la tragedia, Nietzsche (2007) señala que lo apolíneo y lo dionisiaco, son conceptos opuestos, pero que uno no puede vivir sin el otro y que se nutren mutuamente. Lo apolíneo es la belleza y la perfección divina y en contraposición está lo mundano y la embriaguez, que es la vida misma en su efervescencia y música.

La idea de belleza para muchos es inalcanzable, es fuente de disgusto, frustración, injusticia y lo que es peor puede minar la alegría de actos creativos y espontáneos, además de calar en el entusiasmo de la exploración. La perfección es una idea, algunas veces se habla de perfección en contraposición a la idea de imperfección, en este mundo occidental construido sobre la idea de la dualidad. Pero son ideas, ya que existen cosas perfectas que se catalogan de imperfectas. Esta idea está ligada a la belleza y no solamente en el campo del arte, sino también en otras áreas, como son: la tecnología, la moda, la ciencia y la industria. Estos dos conceptos extremos y esclavizantes, están arraigados en diversas culturas, e influyen al pensamiento propio con la idea, de que si una cosa o un acto no es lo suficientemente perfecto y bello, se invalida. Esto conlleva una tremenda desilusión, pues en el caso del arte gráfico, se antepone la técnica a la expresión. Es posible perderse en la

perfección de la técnica. La expresión propia y genuina del mundo interior, no requiere de una técnica artística depurada. Aquí se empata con el trabajo del dibujo expresivo ambidiestro, que de por sí es “la perfecta imperfección”, aunque no domine ninguna técnica.

## 1.2 Pedagogía

En algunas ocasiones la pedagogía está al servicio de los estados. Cuando incluye la idea fundamental de que el ser humano necesita ser educado, que llega incompleto e imperfecto a este mundo, y requiere formación para adaptarse al sistema imperante, muchas veces injusto para las mujeres y niños. En contraposición a lo anterior Stern<sup>10</sup> (2019) dice que: “no hay que enseñar siempre cosas a los niños ni introducir conceptos. La pregunta correcta sería: ¿qué nace de los niños? (...) la convicción de tener una confianza firme en la infancia”.

Hüther (2017) explica este fenómeno desde una perspectiva cerebral e histórica. Desde el siglo pasado, donde se necesitaban trabajadores eficientes, puntuales y responsables para que las industrias y cadenas productivas funcionaran de una manera perfecta y sin impedimentos, los centros educativos eran los sitios de entrenamiento para los futuros operarios y mientras a más temprana edad se empezaba a ejecutar este adiestramiento, mejor. El amaestrar se consigue con recompensas y castigos. Recompensas a todos aquellos que realizan sus deberes de una manera sumisa y sin protestar. Castigos a los que tratan de oponerse a los requisitos impuestos. Las actitudes como respeto, disciplina, confiabilidad, responsabilidad sólo las puede aprender un niño cuando reconozca su beneficio y tenga vivencias al respecto. El sistema tradicional de enseñanza es un sistema con fecha de caducidad y ahora es importante que las personas reflexionen y cometan errores para aprender de ellos, que en conjunto busquen soluciones nuevas y que tengan el deseo de desarrollarse en la comunidad.

---

<sup>10</sup> André Stern 1971, hijo de Arnó Stern, músico, compositor, escritor y lutier. Se autodenomina embajador de la niñez. <https://www.andrestern.com/>

Gardner (2015) argumenta que existen 7 inteligencias diversas, en todas las personas en mayor o menor grado. Estas son: inteligencia lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, cinético corporal, interpersonal e intrapersonal, que engloban habilidades, talentos y capacidades mentales y están relacionadas entre ellas. Esta propuesta de Gardner abre un espectro más amplio de posibilidades del conocimiento. Las inteligencias están ancladas en lugares específicos en el cerebro, sea hemisferio izquierdo o derecho. Una inteligencia no funciona sola, requiere de las capacidades de otras inteligencias. Para esto es apropiado realizar ejercicios de gimnasia cerebral para activar ambos hemisferios cerebrales y por ende todas las inteligencias.

Gallwey (como se cita en Gardner 2001) dice que la verdad es que todo el que habita en un cuerpo humano es dueño de una creación extraordinaria. En esta línea en el texto “El cuerpo lleva la cuenta”, Van der Kolk (2015) explica, que las escuelas deberían ser islas de seguridad para todos los niños, donde sientan la confianza de conocerse y conocer a los demás, donde se les quiera, donde puedan jugar en un ambiente seguro y puedan aprender a comunicarse de manera respetuosa. Y además puedan desarrollar su curiosidad mediante la prueba y el error, para propiciar la exploración. Es fundamental, que, además de las clases curriculares, se imparta conocimientos sobre el cuerpo y el cerebro, para que se aprenda de forma adecuada a regular sus estados emocionales.

### **1.2.1 Constructivismo**

“El lenguaje (el de la vida, no el de las matemáticas), ese otro lenguaje viviente que es el arte, el amor y la amistad, son todos intentos de reunión que el yo realiza desde su isla para trascender su Soledad”. Sábato (1967) citado por Belli et al. (2010).

La teoría pedagógica constructivista tiene sus inicios a comienzos del S. XX y es una respuesta a la educación tradicional, la cuál se fué desarrollando a través de los años, con

los siguientes psicólogos y pedagogos como Vigotsky<sup>11</sup>, Bruner, Piaget<sup>12</sup>, Dewey y otros, cada uno aportando desde sus conocimientos, para mejorar el aprendizaje de los niños. Varios conceptos de la enseñanza-aprendizaje, se aplican de una manera bastante diferente a la usual. Menciona Gómez (2006) que la importancia de Vygotsky es que:

Su aportación a la ciencia de la conducta es mucho más completa en tanto que tiende a una explicación holística e integradora del pensamiento humano. (...) en su obra se contemplan no solo los procesos de adquisición y desarrollo de conocimientos, sino también el resto de las esferas y factores que influyen en el desarrollo humano. (p. 38) Las relaciones que el sujeto establece desde su infancia, marcan de forma contundente, su capacidad para el desarrollo de actividades u operaciones mentales superiores, (...). En este sentido, la calidad de las interacciones afectivas, que el sujeto desarrolló desde su infancia incidirá de forma inequívoca en su desarrollo personal y social. (p.39)

Continúa Gómez (2006) con la idea de Piaget de cómo el medio influencia al niño:

Piaget llega a la conclusión de que la interpretación que de la realidad realiza el sujeto durante su infancia y su adolescencia, se encuentra, en gran medida determinada por su entorno afectivo. El desarrollo tiene pues, una clara interrelación con variables medioambientales.

Las ideas de Piaget y Vygotsky, están hoy en día bien fundamentadas por la psicología de Van der Kolk (2015) y la neurociencia de Hüther (2017).

Los conceptos constructivistas que se aplican en la metodología ArisingArt son: guía, entorno y construcción del aprendizaje. Según Hernández (1997), "En el constructivismo el maestro no debería enseñar, sino más bien propiciar situaciones para que el alumno construya conocimientos o los descubra de manera natural y espontánea, como resultado de su propio nivel de desarrollo cognitivo" (p.12). En ArisingArt no hay un maestro, sino un guía. Este propicia una situación a través de varios procesos hilvanados entre sí, como son la lluvia

---

<sup>11</sup> Lev Vygotsky, 1896.1934. Destacado teórico de la teoría del desarrollo y fundador de la psicología histórico-cultural.

<sup>12</sup> Jean Piaget, 1896-1980. Biólogo suizo, pionero de la psicología del desarrollo cognitivo y fundador de la epistemología genética.

de ideas, la gimnasia cerebral, la respiración consciente, la narrativa que debe ser lo suficientemente amplia y abierta para que así cada participante encuentre algún punto que le resuene y lo exprese gráficamente, y el compartir que es opcional de la experiencia. Esta secuencia de actividades lleva al participante a conectarse consigo mismo y desde ahí, con su mundo interior, sus emociones, sus recuerdos e imaginaciones, para luego expresarlas visual y verbalmente. Este proceso permite que cada participante se acerque a su propia realidad, a su propio nivel cognitivo de una manera natural. El proceso está encaminado para que la persona realice un aprendizaje sobre sí misma y su mundo interior. Aquí se conecta con una orientación constructivista que es la construcción del aprendizaje por parte del alumno, sobre la base de sus conocimientos previos.

Otro objetivo de la educación constructivista como plantea Hernández (1997) es “ la autonomía moral e intelectual que será desarrollada si se crea un contexto de respeto o reciprocidad, si evitamos los castigos y damos espacio para que las personas interactúen e intercambien puntos de vista con los otros y si damos oportunidad para que desarrollen sus propias ideas, pensamientos y actitudes morales” (p.13). En ArisingArt, la autonomía moral e intelectual no se cuestiona. La persona puede expresar su punto de vista referente a un tema durante la lluvia de ideas y pueden expresar libremente su opinión en relación a su vivencia y su obra. Estas opiniones vertidas, encuentran su canal de expresión en el grupo y se respetan mediante la escucha activa.

Otro punto importante en el constructivismo es la concepción del alumno, que según Hernández (1997), “de igual modo se debe ayudar a los alumnos para que adquieran confianza en sus propias ideas y permitir que las desarrollen y las exploren por sí mismos, debe haber libertad de tomar sus propias decisiones y aceptar sus errores como constructivos” (p. 14). En la metodología ArisingArt, cada participante se responsabiliza por las decisiones que toma en relación al proceso y a su dibujo resultante. Nada se impone, es más se incentiva a la exploración de posibilidades.

El hecho de poder descubrir y construir los propios conocimientos, Hernández (1997) los cataloga en los siguientes beneficios:

- se logra un aprendizaje significativo, si es construido por los mismos alumnos
- existe una alta posibilidad que pueda ser transferido a otras situaciones
- hace sentir a los estudiantes como capaces de producir conocimientos, si ellos recorren todo el proceso de construcción o elaboración de los mismos. (p14)

Esto coincide con la narrativa en ArisingArt dado que esta se construye con los conocimientos previos de la persona.

En relación a este tema, según Gómez y Coll (1998) (citado por Gómez 2006), “El proceso de construcción, es un proceso de reconstrucción y reestructuración en el cual todo conocimiento nuevo, se genera a partir de otros previos. Lo nuevo se constituye siempre a partir de lo adquirido y lo trasciende. Esto coincide perfectamente con ArisingArt, pues la idea de la narrativa sólo va a anclar sobre algún conocimiento previo que tenga la persona.

### **1.2.2 Gimnasia cerebral o brain gym**

Todas las actividades que realizamos, están dirigidas por el cerebro, es una información que va y viene, desde el cerebro al cuerpo y del cuerpo al cerebro constantemente. Esto, explicado de una forma muy simple. Además de muchas estructuras importantes en el cerebro, está el cuerpo caloso que según Clínica Ciudad del Mar (s/f) es:

(...) el conjunto de fibras nerviosas que une ambos hemisferios cerebrales. Está compuesto fundamentalmente por axones neuronales recubiertos de mielina, formando parte de la sustancia blanca del cerebro. Se considera al cuerpo caloso como una de las principales comisuras interhemisféricas, ya que conecta e intercambia información entre estructuras de los distintos hemisferios, es decir, es la parte del cerebro que actúa como “puente principal” uniendo los dos hemisferios cerebrales. Sin embargo, el hecho de que las funciones de cada uno de los hemisferios sean diferentes, no impide que puedan actuar como un todo integrado, permitiendo el cumplimiento de las diversas y complejas acciones que realiza el ser humano. (s/p)

Con un ejemplo claro lo explica el Dr. García, médico de dicha clínica, “al proyectar una palabra al hemicampo visual izquierdo, es decir que llega al hemisferio derecho, por medio de un instrumento llamado taquistoscopio, puede ser verbalizada al llegar dicha información a las áreas del lenguaje del hemisferio izquierdo a través del cuerpo caloso” (s/p). Con este ejemplo queda clara la interconexión entre ambos hemisferios y la importancia del cuerpo caloso como puente para el flujo de la información tan necesaria en el aprendizaje.

El método de gimnasia cerebral, creado por el doctor Paul E. Dennison<sup>13</sup> y su esposa Gail E. Dennison, estimula ambos hemisferios cerebrales. Los prepara para el aprendizaje. Él fue pedagogo en los años sesenta y aplicó los avances de la neurobiología<sup>14</sup> para facilitar el aprendizaje en sus estudiantes. Sus descubrimientos se basan en el entendimiento de la dependencia recíproca entre desarrollo físico, adquisición y desarrollo del lenguaje y el rendimiento escolar. Dennison (2013) plantea que “hay algunos estudiantes que se esfuerzan demasiado y con ello desconectan el “mecanismo de integración cerebral”, que está a cargo de lograr un aprendizaje íntegro y se ha podido confirmar, que con la gimnasia cerebral este proceso se puede revertir.

A partir de simples y entretenidos movimientos físicos, se activan ambos hemisferios cerebrales, lo que aumenta la concentración y puede mejorar la atención de las personas que lo practican. Al realizar los ejercicios, se mejoran habilidades cognitivas, se perfeccionan destrezas y se pueden resolver bloqueos. La estructura de nuevos movimientos posibilita el aprendizaje con todo el cerebro.

En los ejercicios de Dennison (2013), se imagina una línea vertical al centro del cuerpo y los movimientos cruzan esta línea central. Por ejemplo: se está de pie con los brazos estirados hacia arriba y separados y las piernas también separadas, imitando una X. Entonces la mano izquierda toca el hombro derecho y luego viceversa, realizando este movimiento de

---

<sup>13</sup> Paul E. Dennison, 1941. pionero en el campo de educación a través del movimiento, fundador con su esposa Gail Dennison de “Kinesiología educativa”. <https://braingym.org.uk/>

<sup>14</sup> La neurobiología es una especialidad de la Biología que estudia las células del sistema nervioso y su organización para evaluar su función en el procesamiento de los pensamientos, el comportamiento y el aprendizaje.

forma continua un par de veces, luego pueden tocar el hombro por atrás de la cabeza. Además, éstos ejercicios físicos sencillos balancean ambos hemisferios cerebrales y el flujo de información va hacia el cerebro y de ahí de regreso al cuerpo. Se dividen en movimientos de lado a lado, de arriba hacia abajo y de adentro hacia afuera, activando en el cerebro las zonas de coordinación hemisférica, pensamiento abstracto y emocional y la capacidad de poder soltar el estrés.

La incorporación de rutinas de gimnasia cerebral antes o durante las clases o sesiones de trabajo, activan y desperezan a los estudiantes, ya que ayuda a mejorar la concentración y la memoria, activando los flujos del cuerpo y produciendo alegría. Puede ser practicado por todas las personas, respetando sus rangos de movimiento. No tiene efectos secundarios. En el dibujo ambidiestro, se inicia usando ejercicios de gimnasia cerebral sencillos. Estos movimientos preparan al participante a su siguiente actividad que será el dibujo ambidiestro.

### 1.3 Psicología

#### **«Cuando cifras y figuras...»**

*Cuando cifras y figuras dejen de ser las claves de toda criatura, cuando aquellos que al cantar o besarse sepan más que los sabios más profundos, cuando vuelva al mundo la libertad de nuevo, vuelva el mundo a ser mundo otra vez, cuando al fin las luces y las sombras se fundan y juntas se conviertan en claridad perfecta, cuando en versos y en cuentos estén los verdaderos relatos del mundo, entonces una sola palabra secreta desterrará las discordancias de la tierra entera. **Novalis***

Se observa a través de los años, aún a través de la experiencia personal, que lo vivido en la infancia tiene una poderosa influencia en el resto de la vida. Que los aprendizajes, las relaciones con padres y cuidadores, las estrategias desarrolladas para sobrevivir al entorno

familiar lo mejor posible, los mandatos, las exigencias, las demostraciones de cariño, las agresiones no pasan desapercibidas. Sino que marcan la huella futura que se recorrerá. Así lo plantea Van der Kolk (2015) cuando afirma que: "Hemos aprendido cómo, a lo largo de la vida, las experiencias cambian la estructura y el funcionamiento del cerebro, e incluso afectan a los genes que traspasamos a nuestros hijos" (p. 423).

Algunas veces sucede que en el colegio no se resaltan las cualidades y destrezas de cada niño, sino por el contrario, se enfatizan sus errores, corrigiendo sus pensamientos desde una posición superior, el profesor que sabe y el alumno que tiene que ser enseñado. En alemán la palabra para educar es "erziehen", donde "ziehen" es tirar o estirar, es la idea de tirar del niño o de cortarle sus alas, para que encaje en los sistemas establecidos. La palabra entender en alemán es "verstehen", donde "stehen" significa estar parado, lo cual quiere decir, que para aprender, el conocimiento ojalá pase por el entusiasmo del cuerpo, incorporándose. Si se logra que el proceso de enseñanza-aprendizaje active la pasión y el entusiasmo del alumno, este se motivará por explorar por el gusto de aprender, es decir que aprenden explorando. En algunas instituciones educativas los estudiantes desarrollan otras habilidades para aguantar la tortura de estar 6 horas sentado y atender a materias que no logran construir interés, dado que se enseñan de una manera muerta y desmotivante. En el caso de alumnos que llegan a la escuela desde contextos con abuso y violencia de diferente índole, "niños problema" o con traumas, el aprendizaje se dificulta aún más, en este sentido Van der Kolk<sup>15</sup> (2015) explica el caso concreto en Estados Unidos así:

La mayoría de los maestros con los que trabajamos se sorprenden al saber que los estudiantes maltratados y abandonados probablemente interpreten cualquier desviación de la rutina como un peligro y que sus reacciones extremas generalmente son expresiones del estrés traumático. Es poco probable que los niños que desafían las reglas razonen mediante reprimendas verbales o incluso la expulsión, una práctica que se ha convertido en una epidemia en las escuelas de Estados Unidos. La

---

<sup>15</sup> Bessel van der Kolk 1943, psiquiatra. Autor del libro bestseller "El cuerpo lleva la cuenta".  
<https://www.besselvanderkolk.com/>

perspectiva de los maestros empieza a cambiar cuando se dan cuenta de que los comportamientos perturbadores de estos niños empezaron como intentos frustrados de comunicar su aflicción y como intentos mal enfocados por sobrevivir. Más que otra cosa, sentirse seguro con otras personas define la salud mental; las conexiones seguras son fundamentales para tener una vida significativa y satisfactoria. El reto principal en una clase es fomentar la reciprocidad: escuchar realmente y ser escuchado; ver realmente y ser visto por los demás. (p. 428)

Esto también tiene incidencia en el futuro camino a transitar. Desde la antigüedad, una parte de la humanidad vive en un modelo imperante dualista de división entre cuerpo y espíritu-mente. Lentamente se está llegando a la integración de estos dos conceptos opuestos, que se influyen mutuamente. Esto se percibe en las investigaciones neurobiológicas y psicológicas. Por un lado existe la influencia de cómo factores psíquicos influyen sobre procesos biológicos y por otro lado, como condicionamientos neurobiológicos y circunstancias contextuales tienen influencia sobre fenómenos psíquicos (Hüther, 2016). Se forman caminos neuronales más o menos persistentes, que, son difíciles de mutar, pero no es imposible. Para lograr estos cambios en conductas aprendidas que ya no sirven o hacen daño, existen variedad de psicoterapias que pueden ayudar a esta transformación y en casos más graves, están los tratamientos para resolver los traumas adquiridos.

En casos de problemas menores o traumas, que muchas veces son inconscientes, el primer paso hacia la sanación es el reconocimiento de que algo debería cambiar para sentirse mejor y luego reconocer la causa del malestar. Así lo explica Van der Kolk (2015), "Las personas no podemos dejar los acontecimientos traumáticos atrás hasta que reconocemos lo sucedido y empezamos a darnos cuenta de los demonios invisibles con los que luchamos" (p. 269).

En este trabajo no se ahondará en la psicología, ni tratamientos psicológicos, pero es interesante observar cómo las marcas dejadas por la vida, aunque esta sea corta, influyen en la expresión gráfica. Existen diferencias en soltura de la línea y atrevimiento del uso del color, en personas que ya han trabajado su autoconocimiento y las que no o entre personas que

tienen una sana autoestima y las que tienen influencias que han dañado su estima. Las limitaciones impuestas en la infancia, siguen determinando la adultez. Los miedos experimentados, los castigos recibidos, las burlas obtenidas pueden actuar inconscientemente y se reflejan en el soporte una vez exteriorizados. Según Van der Kolk (2015):

El trauma altera el funcionamiento de la mente, el cerebro y el cuerpo. El estudio ACE (Adverse Childhood Experiences) demostró cómo el maltrato infantil destruye la salud y el funcionamiento social, y James Heckman ganó el Premio Nobel por demostrar que la intervención temprana en la vida de los niños pertenecientes a familias pobres y con problemas produce muchos beneficios. (p. 422)

Además Barreto (2011) describe las terapias comunitarias, concediéndole su valor de aprendizaje a la comunidad y a las vivencias individuales:

En la terapia comunitaria se valoriza exactamente al saber de la vivencia, la carencia genera capacidad. El enfrentamiento de las dificultades genera un saber que ha permitido a los excluidos sobrevivir a través de los tiempos. Ellos disponen de mecanismos propios para superar las adversidades contextuales. Las crisis, sufrimientos y victorias, expuestas y reflexionadas en el grupo y por el grupo, promueven el surgimiento gradual de la conciencia social, permitiendo que los individuos descubran las implicaciones sociales y personales de la génesis de la miseria y del sufrimiento humano y su superación. Solamente nos empoderamos cuando comprendemos y aceptamos ser sujetos activos, aprendiendo con nuestra propia historia.

### **1.3.1 Autoconocimiento**

“Soñamos con viajes a través del universo; pero ¿acaso no está en nosotros el universo? Las profundidades de nuestro espíritu nos son desconocidas. El camino misterioso

va hacia el interior. Si en alguna parte está la eternidad con sus mundos, el pasado y el porvenir, es dentro de nosotros mismos. (...)”. Novalis<sup>16</sup>

Van der Kolk (2015) señala que la ciencia ha demostrado que el ser humano tiene dos formas de autoconocimiento diferentes. Un sistema arraigado en el lenguaje que es el yo autobiográfico, que relaciona experiencias propias y las organiza de una manera coherente. La segunda forma de autoconocimiento se basa en el cuerpo, en sus sensaciones físicas y también se podría comunicar con palabras si la persona se siente segura para poder comunicar estas palabras. Así el autoconocimiento es la capacidad de analizarse, entenderse y sentirse, y explorar los propios bloqueos e intentar sanar. Es conocer las propias fortalezas y debilidades para aprender a manejar los estados emocionales.

En muchos casos, requiere de valentía iniciar este camino propio, ya que puede llegar a topar heridas y aprendizajes antiguos, traer a la conciencia vivencias que se han ocultado u olvidado, por los mecanismos de protección inherentes al cuerpo, como p.ej las estrategias de supervivencia en la infancia, que influyen en el desarrollo de la vida o como los mandatos subterráneos o inconscientes pueden dificultar el aprendizaje y la creación. En estos y otros casos las emociones pueden quedar bloqueadas. Según Hüther (2017), cuando las emociones son un obstáculo para la persona, ésta tiene la capacidad de separarse de la emoción o de reprimirla, con la consecuente formación de un camino neuronal adecuado en el cerebro. Esto puede suceder cuando la persona está en un contexto donde no puede mostrar sus emociones, pues su seguridad corre peligro. Además, esta represión de las emociones se manifiesta en el cuerpo con contracturas musculares. Esto produce cambios posturales y del ritmo respiratorio. Mientras más a menudo suceda esta represión y a más temprana edad, estos mecanismos de protección se incorporan con mayor solidez en el sistema físico. Así continúa Hüther (2017), cualquier vivencia que se asocia con la experiencia del pasado, vuelve a despertar a las emociones reprimidas, con lo cual el cuerpo vuelve a tensionarse. Sobre todo heridas traumáticas, ofensas, la sensación de impotencia, el

---

<sup>16</sup> Novalis, 1772-1801, poeta, filósofo y escritor alemán. Representante del Romanticismo alemán. Su obra más famosa es “Himnos a la noche”.

desprecio, el rechazo y la desvalorización se “materializan” en el cuerpo de una forma contundente.

Así lo formula Belli et al. (2010), “Las emociones son experiencias corporales que no pueden ser separadas de los contextos socio-culturales en los que nos encontramos.” (p. 28). Además sobre la importancia de lograr una educación emocional en los niños en la escuela, la describe Van der Kolk (2015):

La autorregulación se puede enseñar a muchos niños que pasan de la actividad frenética a la inmovilidad. Además de la lectura, la escritura y la aritmética, los niños deben aprender autoconocimiento, autorregulación y comunicación como parte de su currículo principal. Igual que enseñamos Historia y Geografía, tenemos que enseñar a los niños cómo funcionan su cuerpo y su cerebro. Tanto para los adultos como para los niños, mantener el control de uno mismo requiere familiarizarnos con nuestro mundo interior e identificar con precisión qué nos asusta, nos preocupa o nos encanta. (p. 420)

Así explicita el concepto, Belli y Broncano (2017) (como se citó en Belli et al. 2009): la regulación de las emociones, tema que ha capturado la atención de muchos psicólogos en los últimos años, se ha caracterizado por entender las emociones como espacios epistémicos. Esto quiere decir, que las emociones son espacios que albergan la o las verdades ocultas. Para volver a acceder al mundo emocional derrumbado o relegado, lo primero es lograr formar un espacio seguro e ingresar lenta y suavemente en él. Una narrativa adecuada ayuda en este proceso.

Belli et al. (2009) también explica, “los filósofos ya trataban la emoción como construcción discursiva, llegando a afirmar que la emoción está dentro del lenguaje mismo y que no existe fuera de él” (p. 9). Las emociones se encuentran así internalizadas a través de prácticas sociales y discursivas. El nexa básico que enlaza ambos elementos, comunicación tanto verbal como no-verbal y emociones es el lenguaje.

### **1.3.2 Inhibidores de la creatividad y expresión de emociones**

Estructuras y sistemas de creencias inhiben la creatividad y exteriorización de emociones. Al igual que adaptaciones de sobrevivencia en la infancia pueden minar la autoconfianza y el autovalor, lo que conlleva al bloqueo de la manifestación propia. La idea de perfección inhibe la creatividad y la alegría, pues está implícita en ella la comparación indirecta de que aquella perfección no se alcanzará y se deja de intentar antes de haber iniciado a intentarlo.

Si no se logra ser visto y querido, el niño o la persona se invisibiliza. Si un ser humano deja de expresar sus emociones, deja de ser creativo. La expresión de emociones está ligada a la expresión de creatividad. Lo fundamental en un niño que aprende y también en un adulto es la capacidad del entusiasmo por aquello que aprende. Es decir, el entusiasmo es básico para aprender sin esfuerzo. Una vez perdida ésta aptitud dice Hüther (2011), "(...) perdemos también la creatividad, la alegría por la vida o la alegría de vivir, el deseo por descubrir y la fuerza creadora" (p. 143). Estas personas podrían vivir desmotivadas, con poco entusiasmo e indiferentes, habituados a rutinas congeladas. A estos niños y adultos algunas veces se les enseñan habilidades y capacidades, en vez de encender la llama del entusiasmo de sus propias experimentaciones y el desarrollo de su creatividad (Hüther, 2011). Sin el entusiasmo adecuado, la inhibición seguirá activa.

Aquí, el término trauma, abarca también problemas como por ejemplo las adaptaciones que se realizan al entorno para ser aceptados. Van der Kolk (2015) reconoce lo importante de introducir aspectos positivos y lo explica de la siguiente manera:

El trauma nos confronta constantemente con nuestra fragilidad y con la inhumanidad del ser humano hacia otros seres humanos, pero también con nuestra extraordinaria resiliencia. He podido trabajar en esto durante tanto tiempo porque me ha llevado a explorar nuestras fuentes de alegría, creatividad, significado y conexión: todas las cosas que hacen que la vida valga la pena. No puedo ni imaginar cómo habría lidiado yo con lo que han sufrido muchos de mis pacientes y veo sus síntomas como parte de

su fuerza, la manera en que aprendieron a sobrevivir. Y a pesar de todo su sufrimiento, muchos han terminado siendo unos compañeros y unos padres afectuosos o maestros, enfermeros, científicos y artistas ejemplares. (p. 433)

### **1.3.3 El cuerpo como reservorio de emociones, recuerdos, memoria y conocimiento**

Según Frankl (1979): todo lo real se guarda y archiva en el pasado, de donde se le rescata y se le preserva de la transitoriedad. Pues nada del pasado está irremediadamente perdido: todo se almacena en él irrevocablemente” (p. 141). Los aprendizajes se guardan en el cuerpo y en el cerebro. Aquí se separan los conceptos de cuerpo y cerebro, siendo que el cerebro es parte del cuerpo y están intrínsecamente unidos. Lo que le pasa al cuerpo, se manifiesta en las neuronas y los caminos neuronales, tienen su accionar en el cuerpo.

Se coincide que la expresión de emociones está anclada al lenguaje. Aquí se explicará de forma breve, la opinión de algunos autores como Parra y Belli, así Parra (2016), “Para que un evento sea almacenado como recuerdo personal debe evocar al pasado y participar de una actividad reflexiva que decida incluirlo como parte de la biografía personal, manteniendo el sentido del “yo”. Este proceso precisa la existencia de una narración que cree la correlación necesaria en toda biografía” (p. 31).

En mayor o menor grado, este desarrollo de evocar el pasado, se logra en ArisingArt, con la respiración consciente hilvanada a la narrativa. Es esta narrativa, la que puede palpar y volver a hacer vibrar alguna fibra de recuerdo, memoria o conocimiento, se activa y apoya a emerger desde las profundidades para expresarse en un lenguaje visual, que puede emocionar.

Según Parra (2016), se logra un estado sensible donde hay un actuar bidireccional entre el sujeto participante o dibujante y el objeto (psicografismo o expresión gráfica), para esto el participante se abre a un espacio de realidad, que en lo cotidiano permanece oculto. Esta dimensión de existencia no cotidiana se sumerge en las profundidades de la memoria, para luego recorrer el camino de regreso hacia la superficie de la percepción y se realiza la visualización de un acto creativo o expresivo. Parra (2016) establece que:

Al hablar de factores de creatividad, propone la memoria como un factor que “recoge” datos y elementos, los conserva, los tiene en disposición de poder ser relacionados, y estos en un momento dado pueden, hacer saltar la chispa de la imaginación. La memoria tiene entonces la facultad de conservar contenidos de manera que podamos disponer de experiencias pasadas en diferentes situaciones futuras y generar productos creativos. (p. 58)

#### ***1.3.4 Respiración consciente, una ventana al interior***

Kean (2018) plantea que el ser humano respira unas 23.000 veces al día, reciclando moléculas de aire todo el tiempo. El aire que exhalamos se une a las masas anónimas de la atmósfera y viajan a cualquier lugar. Asimismo estamos inhalando moléculas, que fueron inhaladas y exhaladas por la humanidad anterior a nosotros, es decir, estamos inhalando la historia del mundo y exhalando nuestra historia. La historia de cada persona, se une así a la historia del mundo. Nos olvidamos de este elemento absolutamente vital, sin el cual el ser humano no existiría. Así lo explica Vishnudevananda (1987):

Respirar significa vivir y vivir significa respirar. Todas las cosas vivientes dependen de la respiración y el cese de la respiración es el cese de la vida misma. Desde el primer gemido de un niño hasta el último boqueo de un agonizante, no hay sino una serie de respiraciones. (p. 259)

Gran parte de las respiraciones conscientes tienen su raíz en la práctica del yoga, una disciplina milenaria que tiene sus orígenes en la India. Esta enseñanza es física y espiritual y persigue la completitud del hombre y su capacidad de dominarse mediante variedad de ejercicios. Hernández (1997) plantea que el yoga inicia con la respiración que es la clave de la vida. La vida humana inicia con la primera inspiración y termina con la última exhalación. La función respiratoria es el soporte fisiológico y energético de todas las demás funciones corporales. La respiración es lo más primario y básico e influye en toda la vida de una persona y por ende la condiciona. Se puede decir que de la calidad de la respiración, depende en gran medida la calidad de vida.

El Hatha Yoga como explica Vishnudevananda (1960), “concede especial atención al cuerpo físico, que es el vehículo de la existencia y actividad del alma” (p. 250). Con esta práctica, se persigue la pureza de la mente y por ende, la pureza del cuerpo. Los entrenamientos yóguicos son físicos (“Asanas”) y respiratorios los (“Pranayamas”). Como explica Millerand (1990), la respiración es automática o voluntaria. Cuando se controla el aliento a voluntad, es decir, se guía la respiración intencionalmente en su frecuencia, longitud, velocidad y pausas, cesa el automatismo y se habla de “Pranayama”. Existen variedad de ejercicios de Pranayama, para conseguir diversos efectos sobre el cuerpo y los estados de ánimo. Esta intervención consciente sobre la respiración, al ser vivida en profundidad, logra un cambio en el ambiente personal.

Hüther (2011) plantea que cuando una persona, por la razón que sea, no puede mostrar sus emociones, las llega a rechazar, omitiéndolas. Esto conlleva a tensiones musculares, que cambian la postura corporal y por ende el ritmo respiratorio y si esta omisión es habitual y constante, la tensión corporal y la cadencia respiratoria quedarán afectados.

La respiración consciente es global, es decir todos la pueden practicar, pero seguramente es una minoría la que se ejercita en ella. Ha sido estudiada por la neurociencia y sus beneficios en el cuerpo humano son abundantes, tales como bajar el ritmo cardíaco, combatir la ansiedad, tranquilizar al ser, relajar la musculatura entre otros. Se aplica en terapias psicológicas y del trauma, la utilizan los deportistas profesionales y variedad de meditaciones están amalgamadas con la respiración consciente.

Escribe Vishnudevananda (1987):

La mente es inestable por naturaleza y en todo momento está siendo afectada por la vista, el sonido y otros factores y objetos externos que la mente percibe a través de los sentidos. Para obtener control sobre la mente, Hatha Yoga prescribe varios pranayamas o ejercicios de respiración. (p. 250)

Al enfocar la atención en la inhalación y exhalación, la mente se dirige con mayor facilidad al cuerpo, lo que permite anclarse en el presente.

El sabio Pantajali (como se citó en Vishnudevananda, 1987), en sus *Yoga Aphorisms*, define el Yoga como la suspensión de las modificaciones del principio pensante. Esta suspensión no es posible sin el control de *prana* o respiración, la cual está íntimamente conectada con la mente.

Este anclaje en el presente y en el cuerpo, en el cuál residen las emociones, es fundamental para lograr una comunicación con el propio mundo interior, en parte inconsciente, que es la finalidad del dibujo guiado ambidiestro.

Como la mayoría de los participantes no tienen mayor conocimiento de una respiración consciente, se aplica lo más sencillo para esta metodología, que es simplemente poner la atención en la inhalación y exhalación, sintiendo el movimiento de este vaivén en el torso, abdomen y pecho. Esta actividad se realiza con los ojos cerrados, lo cuál ya constituye un primer paso a desconectar del entorno. Asimismo, durante la respiración, el participante está sentado con la columna recta, las plantas de los pies en el suelo, sin cruzar las piernas y los brazos relajados como a la persona le parezca mejor, muchas veces las manos están posadas sobre la mesa, tocando el papel sobre el cuál se dibujará a continuación.

## Capítulo dos

### Metodología

En este estudio se investigó la posibilidad de expresar emociones y memorias a través del dibujo ambidiestro. Para este fin, se diseñó un curso de dibujo guiado ambidiestro llamado “la historia de mi vida”, que se ofreció desde febrero a mayo de 2024 en la Asociación de Mujeres de Cumbayá en Quito, Ecuador. Las mujeres inscritas fueron el grupo focal, con el cual se aplicó el método de dibujo ambidiestro ArisingArt. Para efectos de este estudio, no se les aclaró a las participantes con antelación, que eran parte de éste, pero al finalizar el proceso se les evidenció que fueron parte de una investigación, con lo cuál estuvieron positivamente de acuerdo, pues si hubiesen sabido, aclararon ellas mismas, seguramente habrían actuado de otras maneras. El objetivo general de la investigación fue explorar si el método ArisingArt tiene la capacidad de expresar el mundo emocional a través del dibujo ambidiestro. Para alcanzar este objetivo, se plantearon los siguientes objetivos específicos: elaborar la metodología de dibujo guiado ambidiestro para explorar emociones; generar un ambiente de confianza con el grupo de mujeres de AMC para posibilitar la exploración de las emociones sin prejuicios a través de la expresión gráfica; implementar la metodología de dibujo guiado ambidiestro en un taller en la AMC para observar las reacciones y respuestas de las participantes durante el proceso.

Ésta fue una investigación cualitativa no estructurada que según Barraza (2010), es un tipo de investigación in situ, donde se registra de forma holística, toda la información que el investigador puede obtener del grupo al cual investiga. Como técnica cualitativa se utilizó la observación participante no estructurada que, como elemento principal no tiene categorías prefijadas, pero estas se fueron construyendo en la medida que la investigación avanzaba. En este caso particular, el enfoque cualitativo se utilizó para analizar las respuestas, conocimientos, sentires y resultados de las participantes en relación a su mundo emocional, memorístico y sus inhibidores de creatividad, para saber si mediante la metodología ArisingArt, pudieron acceder de una forma novedosa a su plano emocional y si esto fué valioso en sus vidas. Los dos instrumentos usados para este fin, fueron el diario de campo y

un conversatorio al finalizar el curso. En el diario de campo la autora registró las observaciones y expresiones de las participantes, lo cual fue guiando la investigación hacia la construcción de categorías, en base a las cuales se ordenaron los resultados. También se usó como herramienta de investigación un conversatorio con el grupo focal, al finalizar toda la secuencia de sesiones, cuyas respuestas se cruzaron con el diario de campo, para analizar toda la información según las categorías elegidas. Pregunta de investigación:

¿Es posible activar la expresión de las emociones a través de la metodología del dibujo guiado ambidiestro?

Se investiga si el dibujo guiado ambidiestro es una vía simple, para acceder al plano emocional y memorístico interior individual y su expresión gráfica consecutiva.

## 2.1 Objetivo general

Diseñar una metodología de dibujo guiado ambidiestro para activar la expresión de emociones, a través de la representación gráfica en un grupo de la Asociación de mujeres de Cumbayá.(AMC)

## 2.2 Objetivos específicos

- 1) Elaborar la metodología de dibujo guiado ambidiestro para explorar emociones
- 2) Generar un ambiente de confianza con el grupo de mujeres de AMC para posibilitar la exploración de las emociones sin prejuicios a través de la expresión gráfica.
- 3) Implementar la metodología de dibujo guiado ambidiestro en un taller en la AMC para observar las reacciones y respuestas de las participantes durante el proceso.

Los instrumentos usados para la evaluación de esta investigación fueron:

**Diario de campo:** al finalizar cada sesión, la guía anotó en su diario de campo las manifestaciones vertidas por las participantes durante la lluvia de ideas y los momentos de expresión oral sobre las vivencias de su práctica de ArisingArt. Asimismo escribía los detalles que le parecían relevantes, como también sus propios sentires durante la práctica del dibujo y el desarrollo de la sesión.

**Conversatorio:** al finalizar todas las sesiones se realizó un conversatorio el día lunes 17 de junio 2024, moderado por la autora, el cual se grabó y tuvo una duración de 1.03 horas, inserto en una reunión de 2 horas. Las participantes contestaron con libertad las siguientes preguntas:

- I. ¿El dibujo ambidiestro logró activar la expresión de emociones y recuerdos?
- II. ¿El entorno del taller te dio la confianza necesaria para que puedas expresar gráficamente y compartir tus emociones?
- III. ¿En qué aspectos consideras que te sirvió el proceso de 8 clases?

### 2.3 Diseño del proceso para ArisingArt

La metodología ArisingArt propone demostrar que no se necesita dominar una técnica artística como el dibujo o la acuarela, para poder expresar emociones gráficamente.

La metodología ArisingArt es un proceso de diferentes actividades que tienen como finalidad lograr una travesía gentil hasta llegar a la expresión de las emociones y los recuerdos mediante el dibujo ambidiestro. Esta sucesión es continuada, sin embargo se ha dividido en dos etapas con las diversas actividades, para poder explicarlas con mayor claridad.

**Tabla 1**

*Secuencia de actividades de la metodología ArisingArt*

1era etapa	Actividad	Cómo	Objetivo
A	gimnasia cerebral	en grupo, en círculo, parados	Estimular el cuerpo y el cerebro. Actúa como quiebra hielo
B	lluvia de ideas respecto al tema a trabajar	en el círculo, parados	compartir ideas sobre un tema, enriquece al grupo. Co-construcción del conocimiento
C	respiración consciente	con ojos cerrados sentados a la mesa, escuchar a la guía	desconectar del contexto, para acceder al espacio interior

D	escucha de la narrativa,	con ojos cerrados sentados a la mesa, escuchar la narrativa	escucha atenta, para anclar el tema a alguna vivencia propia
E	expresión gráfica - psicografismo-	con ojos cerrados y ambas manos simultáneamente	que las emociones se plasmen en trazos sobre el papel
F	aceptación total del psicografismo	abrir los ojos	aceptar la sorpresa, no se usa borrador
G	compartir la experiencia en el grupo	opcional, verbalizar la vivencia	asentar la vivencia en la consciencia, consolidar el conocimiento
2da etapa	Actividad	Cómo	Objetivo
H	seguir trabajando sobre el psicografismo	con lápices de cera, luego humedecer papel por ambos lados acuarelas y/o tintas y/o témperas. Con ambas manos simultáneamente, ojos abiertos o cerrados.	resolver el tema sobre el soporte papel
I	compartir en el grupo	Opcional	al comunicar la propia vivencia se concientiza el proceso, se consolida el conocimiento
J	cierre	compartiendo una palabra u oración del aporte de la sesión	reforzar el aprendizaje, despedida.

*Nota. elaboración propia*

**A. Gimnasia cerebral:** Se realiza de pie en un círculo con ojos abiertos entre el guía y los integrantes. El guía muestra los ejercicios físicos simples que cruzan la línea vertical del cuerpo y que estimulan ambos hemisferios cerebrales. Dennison (2013) plantea que hay algunos estudiantes que se esfuerzan demasiado y con ello desconectan el “mecanismo de integración cerebral” que está a cargo de lograr un aprendizaje íntegro y, se ha podido confirmar que con la gimnasia cerebral este proceso se puede revertir. Al realizar los ejercicios se mejoran habilidades cognitivas, se perfeccionan destrezas y se pueden resolver bloqueos, además de lograr cierta agilidad en el cuerpo. Actúa como quiebra hielos. Se sigue en el círculo para continuar con la lluvia de ideas.

**B. Lluvia de ideas:** Se realiza de pie en el círculo conformado por los integrantes y el guía, con ojos abiertos. Durante la lluvia de ideas las integrantes exteriorizan verbalmente su conocimiento sobre el tema de la sesión. La guía recoge estas afirmaciones para luego hilvanarlas con sus propias ideas durante la narrativa que cuenta. Estas dos actividades, logran una soltura en el grupo y un primer compartir y empezar a conocerse. Actúa como quiebra hielos.

**C. Respiración consciente:** Se realiza sentado y con los ojos cerrados. En muchos textos yóguicos se habla sobre la respiración y así lo explica Vishnudevananda (1987): Respirar significa vivir y vivir significa respirar. Todas las cosas vivientes dependen de la respiración y el cese de la respiración es el cese de la vida misma. Desde el primer gemido de un niño hasta el último boqueo de un agonizante, no hay sino una serie de respiraciones. (p. 259) La espalda está recta, las piernas sin cruzar, las plantas de los pies en el suelo, los ojos cerrados y se pone la atención en el propio acto de respirar, en el movimiento que ocasiona en el cuerpo, en la diferencia de temperatura en las fosas nasales, en el sonido que se produce. Esto provoca que la atención se concentre en la persona misma, desconectándose del entorno para ingresar a su propio espacio interno emocional y memorístico. La guía acompaña este proceso desde la oralidad y luego lo va entrelazando con la narrativa.

**D. La narrativa:** Sentadas con los ojos aún cerrados. Los participantes escuchan la narrativa que el guía desarrolla. En ella entreteje los conceptos importantes que los integrantes han compartido durante la lluvia de ideas y las suyas propias, intentando lograr una narración amplia para que cada participante pueda anclar a ella e indagar en su propio mundo emocional y memorístico. Esto se siente, se piensa, se imagina, se recuerda y vuelve a la memoria algo pasado, lejano o reciente; se activan una serie de sensaciones dormidas, que con ayuda de la respiración, los brazos y las manos, se van plasmando como grafismos sobre el papel.

**E. El dibujo ambidiestro:** Sentados con ojos cerrados y ambas manos simultáneamente. Se respira, se siente, se piensa y se imagina el tema en el cual se quiere

indagar y se plasma gráficamente sobre el papel. Este garabato se llama “psicografismo”, que puede ser líneas, puntos, trazos o superficies y realizarse de manera rápida, sutil, ondulada, agresiva, suave, punteada, presionada o lenta, sin querer representar nada específico aparte de aquello que emana. Es un momento introspectivo donde no predomina el lado intelectual, sino ambas manos están activas y no se visualiza el proceso, por ende el psicografismo es auténtico en su esencia. Es sencillo, porque deja de lado la idea de perfección y belleza; es simple, porque no se imparte una enseñanza, sin embargo puede haber un aprendizaje, por lo cual no existe una evaluación; es un acto creador, porque puede dejar los inhibidores de lado; es fluido porque la persona empieza a confiar en su capacidad.

**F. Aceptación:** Se abren los ojos y se acepta el psicografismo en su totalidad. Aquello que brota, se respeta y no se borra.

**G. Compartir la experiencia:** La vivencia recién experimentada se puede compartir oralmente en el grupo. Volver a repasar el psicografismo verbalmente, ancla a la emoción o al recuerdo en el presente. Este acto antepone una escucha respetuosa de parte de todos los integrantes, de modo que lleva a un siguiente paso de confianza y respeto dentro del grupo.

**H. Resolver:** Se trabaja sobre el psicografismo con lápices de cera. Los ojos pueden estar abiertos o cerrados. Se humedece el papel por ambos lados y se continúa con acuarela, tintas o témperas hasta resolver para sí el tema.

**I. Compartir:** El compartir la experiencia es opcional.

**J. Cerrar:** Es importante cerrar la sesión que se termina, para regresar a la vida diaria. Para eso cada participante comunica qué le ha aportado la sesión, en una palabra u oración. Luego se ordena el espacio de forma colaborativa.

### **Conceptos importantes**

**El lenguaje:** El lenguaje tiene una función importante en esta metodología, pues se omiten algunos conceptos como son perfección y belleza. Esto descoloca en un inicio y luego se agradece. Dejar de lado este paradigma concede la posibilidad de explorar de una manera libre en el espacio emocional y memorístico, creando de un modo auténtico. También se

evitan los extremos dialécticos del habla, tales como lindo/feo, bueno/malo, para así activar toda la rica gama intermedia de palabras y por ende definir más claramente las emociones. Esto se ejercita durante todo el proyecto y es un acto de concientización. Durante la lluvia de ideas se manifiestan las nociones individuales referente al tema de la sesión y también al compartir oralmente la vivencia experimentada. Asimismo se usa el lenguaje durante la narrativa, que hilvana las opiniones vertidas durante la lluvia de ideas a la respiración consciente. Además se utiliza para indagar en los inhibidores de expresión y creación de los integrantes. Se llega a tener consciencia de la influencia del contexto familiar, escolar, social, cultural y religioso.

**Las emociones:** Para acceder al mundo emocional durante este proceso metodológico, se activan varias estrategias y como explica Hüther (2017), el ser humano necesita dos cosas fundamentales para su proceso de aprendizaje. Por un lado, necesita un lugar donde se sienta seguro y acogido para poder expresarse y por el otro, precisa la amplitud o libertad para desenvolverse y atreverse a explorar.

Entonces, mediante diversas actividades, se prepara el camino de acceso al espacio interior, que es descrito en secuencia de las actividades. Además se realizan pequeños cambios en el lenguaje, que consiguientemente pueden ayudar a abrir el propio espacio sensible, que se describe en el lenguaje. Plantea Hüther (2017), que una persona para crecer sana, entusiasta y alegre requiere que dos necesidades básicas estén cubiertas, por un lado, el afecto, la conexión y el saber de pertenencia y por otro lado el crecimiento, la autonomía y la libertad. Si logra crecer y superarse a sí mismo en la comunidad con otros, será alegre. En cambio, una persona que se siente abandonada y que no tiene la opción de descubrir, explorar y crear, para adquirir las capacidades y destrezas necesarias, no podrá desarrollar sus potencialidades.

**Espacio seguro:** Desde el inicio del curso, el espacio seguro se forma saludando cálidamente a cada integrante, cooperando entre todas en adecuar el lugar para iniciar la sesión y el guía comparte algunas directrices:

- no se juzga, ni se interpreta la obra ajena, ni la propia

- se habla desde uno mismo
- lo que sucede en el proceso es confidencial
- respeto mutuo
- colaborar y cooperar en el orden y la limpieza del salón

Esto ya sienta bases de cooperación y respeto. Además, el lugar fiable también se va conformando por el hecho que el guía no emite juicio, ni crítica en relación a la persona, ni a su obra y tampoco la evalúa o interpreta, de modo que se abre un espacio nuevo y amplio para la exploración sin miedo. Al no estar presente el ojo evaluador, los participantes, se sienten seguros (unos más rápido que otros) para expresar su espacio emocional y memorístico, lo cuál es reconfortante. El guía de la metodología ArisingArt, no es un maestro que enseña sino, como en el constructivismo, es un orientador para los participantes, activando sus propios conocimientos previos mediante una narrativa amplia y abierta sobre el tema específico. Esto produce que los integrantes activen su saber de una forma relajada y se sientan tranquilos. De surgir algo imprevisto, el guía se hará cargo, para que los integrantes puedan continuar tranquilos con el desarrollo del proceso.

**Perfecta imperfección:** Toda la metodología está enfocada a que la expresión gráfica no sea perfecta en el sentido común de perfeccionismo, sino más bien, es perfecta y única en su autenticidad o en su imperfección. Del momento en que la persona ya no tiene una idea preconcebida de un resultado, deja las expectativas de lado, se distiende y se entrega a la experiencia de explorar y expresar su mundo interior, descubriéndolo. Los psicografismos resultantes acercan a la libertad infantil, provocando alegría. Adicional a esto se puede decir que, dentro de cada adulto, sigue viviendo el niño que este alguna vez fue. Experimentar, sin la presión de cómo debería ser el resultado, deriva en bálsamo y apoya el proceso de revelación de lo recién descubierto. Estos resultados gráficos sólo sirven a la persona que los realiza.

**Adaptación:** La estructura de una sesión y del proyecto es flexible en relación a la dinámica del grupo en ese momento. El diseño de las temáticas está diseñado con antelación, pero puede variar en función de la respuesta de las participantes. Además la metodología es

adaptable a diversidad de contextos y grupos de personas, variando las temáticas en relación al trabajo grupal que se quiera realizar.

### **Materiales:**

**Tabla 2**

*Materiales*

<b>Materiales participantes y guía</b>	<b>Materiales sincrónicos, guía</b>	<b>Materiales temáticos, guía</b>
lápices	computadora	semillas
lápices de cera	acceso a señal WiFi	flores
velas	trípode	texto impreso
acuarelas/tintas/tempera	teléfono móvil	música
papel bond	cables extensiones	parlante
papel acuarela	electricidad	cuadros/imágenes
pinceles	cuenta zoom	material diverso

*Nota.* Elaboración propia

Los participantes traen sus propios materiales, pero además el guía lleva sus utensilios y los comparte en caso de ser necesario. Lleva una funda de yute con muchos lápices de carpintero que los participantes prefieren a los suyos propios. Aquí cabe recalcar, que los lápices se usan como los usan los niños y no como para escritura. También se pone a disposición una caja de cartón llena con lápices de cera usados, de distintos tamaños, que los participantes también prefieren a los propios. Debe haber una suerte de atracción hacia esa abundancia y diversidad.

**Libertad de formatos y materiales:** Para este proyecto se trabajó con el tamaño A3, pero puede ser más pequeño o más grande como  $\frac{1}{2}$  pliego o pliego completo. En formatos más grandes se pueden pegar éstos sobre una pared, el suelo o la mesa. También se usan lápices a colores o marcadores, esto dependerá del contexto, del grupo y de los temas. Asimismo se ha realizado el taller de ArisingArt, usando como material la arcilla.

**Espacio:** Se realiza en un aula, en un salón comunal, en la cocina o en diversidad de espacios interiores y exteriores.

**Soporte:** El papel es el soporte donde queda marcada la impronta individual de una emoción o un recuerdo. El papel de acuarela de 200 gr, tiene la cualidad de no ondularse

demasiado cuando es mojado por ambos lados. Además tiene una textura cálida para la mano. También se puede usar lienzo, cartón u otro material.

## Capítulo tres

### Proceso hacia una Guía metodológica del dibujo ambidiestro

#### 3.1 Análisis contexto

En una sociedad bastante patriarcal, donde las mujeres y personas en general, se han amoldado a reglas y mandatos, muchas veces el espacio emocional y creativo ha quedado relegado a lugares escondidos en el cuerpo o se ha protegido bajo corazas. Es importante encontrar una vía para acceder nuevamente a ese mundo interior de una manera gentil. Esta investigación, se propone encontrar las ideas limitantes y descubrir si la metodología ArisingArt es efectiva para acceder al mundo emocional y su consiguiente manifestación gráfica. Esta investigación se realizó con un grupo focal de mujeres en la Asociación de Mujeres de Cumbayá (AMC), como un lugar idóneo para iniciar con este proceso, ya que queda ubicado centralmente en Cumbayá y es asequible a las mujeres de diferentes estratos socioeconómicos.

##### 3.1.1 Parroquia de Cumbayá

Cumbayá<sup>17</sup> es una parroquia que pertenece al Distrito Metropolitano de Quito, Provincia de Pichincha, ubicado en uno de sus valles, a 2200 m de altura, con una superficie de 26,5 km<sup>2</sup> y una población cercana a los 42.000 habitantes.

Antes de la llegada de los españoles, este territorio fue habitado por diferentes culturas indígenas, como los Quito-cara, Puruháes y Colimes, aprovechando la fertilidad de sus tierras para agricultura y ganadería. Ruales (2013) señala en la introducción de su libro *Plantas de Quito*, que el paisaje en los valles interandinos ha sufrido una gran transformación por la acción humana y una destrucción con la llegada de los colonos españoles. El modelo indígena de cultivo de alimentos era amigable con el medio ambiente, sus recursos naturales estaban casi intactos y sus bosques tenían abundante vida silvestre y eran ricos en caza. En cambio, la producción agrícola española era muy diferente y depredadora. Con la llegada de

---

<sup>17</sup> <https://pichinchaesturismo.com/es-ec/pichincha/quito/rurales/parroquia-cumbaya-quito-a6c4769a6>

los españoles en el siglo XVI, se marcó un cambio en la historia de esta parroquia. Su fundación eclesiástica fue en 1570 y los colonos españoles empezaron a construir hacendados, transformando esta zona en la despensa que abastecería a Quito en su constante demanda.

En su geografía, tiene profundas quebradas, que han carcomido la cangahua (tierra dura producto de muchas capas de ceniza volcánica) casi verticalmente, lo que no facilita un urbanismo ordenado, pero que al mismo tiempo, le da su carácter tan único.

Cumbayá fue muy rural y con el tiempo se fue desarrollando y modernizando, siendo hoy en día una parroquia urbana con todos los servicios necesarios para poder vivir cómodamente en ella. En algunas zonas aún se conserva su encanto de antaño, que se intenta preservar. La fiebre inmobiliaria y el urbanismo descontrolado, afectan el atractivo de este pueblo. El clima es, como se dice en el lenguaje popular, siempre primaveral, sin fríos ni calores extremos, entre 10 - 21°C, haciendo muy agradable la vida en este sector. Tiene una época seca, julio y agosto, y en general es bendecida por abundantes lluvias, que hacen de este valle un vergel con vegetación variada de especies nativas tales como el Arrayán, Cholán, Guabo, Algarrobo, Guanto, Sigse, Pumamaqui, Chilca y muchas otras, pero que desaparecen a gran velocidad, siendo reemplazadas por especies exóticas. Ruales (2013) menciona que, hay suficientes especies vegetales originarias de Quito, para que diferentes zonas de la hoya de Quito tengan sus propias plantas emblemáticas. Una especie patrimonial es el Guabo que abunda en los valles de Cumbayá, Tumbaco y Los Chillos, cuyo nombre científico es *Inga insignis*. Esta especie fue recolectada por primera vez entre Quito y Puembo por Alexander von Humboldt y Aimé Bonpland en el año 1802.



*Nota.* Apartado de Las colecciones botánicas de Joseph Jussieu (1736-1747)

(p. 14), por C. Ruales, 2013, Universidad San Francisco de Quito.

Entre la fauna destaca el colibrí o picaflor azul, quilico, tangara matorralera, mirlo, tórtola, gorrión, zamarrito pechinegro, cutín, lagartijas, raposas, preñadillas. Esta variedad también se va perdiendo debido a la construcción acelerada y la pérdida de espacios verdes, pero hay iniciativas ciudadanas de rescatar los parques y recuperar espacios degradados. Hay una gran diversidad cultural, por las distintas culturas que llegaron a vivir en la zona a lo largo de cientos de años y también por la presencia de migrantes en la zona. Esto se puede observar en parte por la diversidad de colegios particulares internacionales existentes en Cumbayá. Se empieza a producir una fusión cultural entre lo local y lo importado, lo antiguo y lo moderno, lo clásico o tradicional y las nuevas tendencias.

### **3.1.2 La Asociación de Mujeres de Cumbayá**

Ubicada en el centro de la parroquia de Cumbayá, se encuentra la Asociación de Mujeres de Cumbayá, fundada el 29 de junio de 1984. Según la información institucional este es un espacio entregado por el Municipio de Quito, con escritura en comodato. La Asociación está constituida legal y jurídicamente con sus propios estatutos y regentada por el Ministerio de la Mujer. Esta institución sin fines de lucro, no percibe ingresos públicos ni privados y obtiene sus obras o mejoras a través de autogestión y autofinanciamiento. Según autoridades de la institución, los estatutos de la Asociación fueron modificados en el año 2023, después de 40 años, actualizando los requerimientos que exige el Ministerio de la Mujer. La directiva está conformada por presidenta, vicepresidenta, tesorera, secretaria, 2 vocales principales y dos vocales suplentes, la misma que está encargada de cumplir y hacer cumplir sus estatutos, siempre pensando en el bienestar de la comunidad de Cumbayá y sus parroquias aledañas. La Asociación ofrece sus mejores servicios tanto en infraestructura, como, y eso es lo más importante, en una variedad de oportunidades para el crecimiento y desarrollo de las actividades físicas, intelectuales, sociales y creativas, etc.

En el terreno existe la construcción de una casa y un gran salón comunal el

cuál se usa para diferentes actividades y cursos tales como clases de baile, teatro, manualidades, cajas decorativas, corte y confección, tejido en cinta, dibujo, guitarra, coro, eventos varios como reuniones, velorios, exposiciones, compartir la Navidad y la Colada Morada, etc. Actualmente se realiza una construcción adicional, para impartir clases de cerámica, panadería y pastelería.

Según, Yolanda Gualotuña, presidenta de la Asociación, lo más importante para la Asociación de Mujeres es la integración, el compartir y la solidaridad entre los participantes, que va de la mano con el aprendizaje de los cursos que se ofrecen, sintiendo la calidez de esta gran familia que es la Institución, la misma que les recibe como su segundo hogar.

Todas las clases son para el bien de la comunidad, siendo el valor a pagar por los participantes en los cursos mínimo, casi como un pago simbólico, repartiéndose esta entrada entre el profesor/a que dicta alguna clase y la Asociación de Mujeres.

## **3.2 Referentes**

### ***3.2.1 Antecedentes históricos del dibujo ambidiestro***

El dibujo ambidiestro surge en Alemania, en la Selva Negra, en el Instituto para Terapia Iniciática Todtmoos-Rütte, cuyos fundadores son María Hippus y Karlfried Graf Dürckheim. Ellos desarrollaron a principios de los años 50 un sistema de sanación que llamaron "Terapia Iniciática".

### ***3.2.2 Instituto Dürckheim, Escuela Todtmoos-Rütte de Terapia iniciática***

Iniciático viene del latín initiare (Etimología-Chile), que significa empezar o iniciar. Es poner un inicio, para abrir el umbral hacia lo secreto (el propio secreto). Toma en cuenta aquella dimensión del ser humano que cuestiona su vida de una manera existencial y que se justifica en su esencia: en aquella esencia, donde el ser humano por conmociones y golpes del destino, ya no encuentra ninguna salida ni sentido a la vida. Personas que en su profundidad están conectadas a una inquietud interna y a preguntas candentes que buscan:

Sentido, reflexión, despliegue y profundización.

Orientación y ubicación en su vida.

El sentido de su vida, desde dónde vienen y hacia dónde van.

La Terapia Iniciática abre un campo donde la persona se siente “tocada” para iniciar su camino: “soy yo a quién se refieren”. Este “Yo” aflora desde las profundidades y yace en lo más íntimo/interno del ser humano y no es el “yo mundano”.

Existen personas que se sienten cada vez menos identificadas con su entorno y manifiestan las siguientes dudas:

¿Quién soy realmente en el fondo de mi ser?

¿Cuál es el sentido de mi existencia?

¿Estoy en el lugar correcto?

¿Cuál es el sentido de lo que vivencio en este momento?

¿Por qué me sucede esto?

Imágenes vivenciales se movilizan. Los límites se hacen tangibles y se cuestionan los fundamentos de la existencia hasta ahora vivida. Se presiente una fuerza que busca expandirse y realizarse, pero que también puede desestabilizar y perturbar. Este evento entendido como “molestia divina”, se refiere a toda la persona y la convoca a un nuevo orden (a ordenarse de nuevo). Parte importante de esta terapia consiste en el dibujo guiado, que es realizado con ambas manos simultáneamente y ojos cerrados. Esta forma de dibujo, fué desarrollada por María Hippius y es un método que da un acceso directo al subconsciente de la persona que lo realiza. Hay que recalcar que el guía es el Yo interior.

### **3.2.3 *María Hippius y el dibujo guiado***

Según su sitio web oficial<sup>18</sup>el Centro de Terapia Iniciática aparece la siguiente información de María Hippius que fué una psicóloga alemana que nació el 14 de enero de 1909 en Wiesbaden, Alemania. A sus tres años se separan sus padres y no volvió a vivir con su madre. La pérdida de la figura materna y con ello la del entorno estable, la obligó a

---

<sup>18</sup> Escuela para Terapia Iniciática, Centro Dürckheim (s.f) [https://www.duerckheim-ruette.de/18/info.php?DOC\\_INST=24](https://www.duerckheim-ruette.de/18/info.php?DOC_INST=24)

encontrar otras seguridades, las cuáles halló en su propia alma y en la devoción a un ser sobrenatural.

Vivió con su padre en Berlín, donde realizó su bachillerato e inició su estudio de psicología, que continuó en Friburgo y Leipzig. A la psicología no la veía como lo exigía la época, sino como una ciencia positivista, con el conocimiento completo e integral del alma humana. En esa época ya conoce la relación entre la expresión gráfica de la persona y sus equivalencias psicológicas, llamando a su trabajo de titulación en 1932 “La expresión gráfica de sentimientos”, que más tarde sería la base para su dibujo guiado. En Leipzig, se cruza en su camino por primera vez con Karlfried Graf Dürckheim, que es profesor en el Instituto de Psicología y con Rudolf Hippus con quién contraerá matrimonio. Asiste a su esposo en su estudio y trabajo en Dorpat, Posen y Praga. Con la invasión del ejército rojo en Praga en 1945, apresan a su esposo, quien fallece en un campo de internamiento y ella huye con sus tres hijos al sur de Alemania, a Todtmoos, donde su hermano, lo que le toma varios meses. Tras un laborioso trabajo, abre su consultorio psicoterapéutico con un fuerte enfoque grafológico<sup>19</sup>. Estudia con Gustav Heyer, alumno de C.G. Jung, la psicología analítica, que influyó en su posterior trabajo. Además estudió con Erich Neumann y Jean Gebser.

En la posguerra vuelve a encontrarse con Karlfried Graf Dürckheim, con quién funda en 1951, el “Instituto de formación y encuentro de psicología existencial en Todtmoos-Rütte”. En este centro, ambos proporcionan sus conocimientos sobre psicología desde diferentes ángulos, lo que conduce a una simbiosis extremadamente fructífera con elementos del Zen. En los decenios siguientes el humilde instituto florece, con lo cual María Hippus se ve en la necesidad de formar y capacitar a sus colaboradores. En 1985 se casa con su compañero Karlfried Graf Dürckheim, quién fallece el 28-12-1988. Poco a poco fue entregando la responsabilidad y el manejo del centro a sus colaboradores y se empezó a retirar, falleciendo el 26-2-2003.

Entre 1957 y 1961, la actriz y luego psicóloga Vera de Kohn, quién había migrado

---

<sup>19</sup> Grafología, disciplina que tiene como objetivo descubrir y conocer el carácter y la personalidad humana a través del estudio y análisis de la escritura manuscrita y otras formas de expresión gráfica.

desde Alemania a Ecuador en 1939, se sometió a una terapia y se capacitó en psicoterapia transpersonal en el Instituto para Terapia Iniciática Todtmoos-Rütte.

### **3.2.4 Vera de Kohn, la experiencia del dibujo guiado en Ecuador**

En el sitio web Heroínas<sup>20</sup> aparece la siguiente información sobre Vera Schiller; hija de una familia judía, nació en Praga el 24.03.1912. En 1939 emigra con su esposo, Karl Kohn a Ecuador, huyendo del nazismo. Se instalan en Quito y se nombra Vera de Kohn. Realiza varias actividades e inspirada en un libro que la cautivó, viaja en 1959 a la Selva Negra en Alemania, al Centro Iniciático de Graf Dürckheim y María Hippus. Ahí se queda tres años estudiando Psicología Iniciática, la Teoría del Desarrollo Integral del Ser y la Psicología Jungiana, comenzando así la búsqueda de su yo más profundo. A sus 50 años y de vuelta en Quito, Ecuador, inicia un estudio de Psicología, graduándose 8 años más tarde. Dio cátedra por 12 años en la Escuela de Psicología de la Universidad Católica de Quito. Trabajó en el Hospital San Lázaro. Fue terapeuta individual y grupal. En 1975 fundó, junto al Padre Marco Vinicio Rueda, el Centro de Desarrollo Integral CDI en Tumbaco, Quito. Ahí, ambos enseñaron la meditación Zen, que la Dra. Vera de Kohn aprendió en su estudio de Terapia Iniciática en Todtmoos-Rütte, Alemania.

La Doctora Vera de Kohn, utilizaba los Psicografismos (Dibujo con ambas manos y ojos cerrados) en sus procesos terapéuticos, facilitando un acceso rápido y directo al subconsciente del paciente, agilizando así el desarrollo de la terapia.

Así se explica en Rütte (s. f.) el dibujo guiado. Con los ojos cerrados y a través del dibujo guiado, se perciben las propias profundidades y se puede desplegar una devoción hacia el movimiento psicológico interno. Ambas manos, proyectan a través de lápices, tizas y/o lápices de cera, impresiones sensoriales con diversos movimientos, formas y cualidades expresivas que se concretan sobre el papel en blanco. Este proceso va profundizando en la persona, logrando que se comunique cada vez más consigo misma. Se vivencia dentro de un

---

<sup>20</sup> Heroínas, (2019). <https://www.heroinas.net/2019/12/vera-schiller-de-kohn-psicologa-y.html>

campo de sentimientos básicos humanos cómo son la furia, el miedo, la alegría, la pena o el desconsuelo. Al ir recordando y percibiendo estos sentimientos arquetípicos y elementos profundamente personales, aparecen flujos que encuentran su exteriorización, pudiendo visualizarlos y así concientizar los contenidos inconscientes, estructuras mentales, sentimientos, traumas, luces y sombras, que luego se podrán elaborar. Esta expresión gráfica (psicografismo), es guiada desde el propio ser y puede iniciar un efecto transformador individual.

Vera Schiller de Kohn, tuvo un acercamiento pedagógico con los psicografismos enseñando a sus estudiantes a analizar estos grafismos desde la psicología. Falleció a sus 100 años el 29 de junio de 2012 en Quito.

### **3.2.5 *La experiencia de la autora con el dibujo ambidiestro***

Entre los años 1997 y 2007, la autora asistió a varios procesos terapéuticos con la Dra Vera de Kohn, resolviendo sus inquietudes desde los psicografismos. Sin buscarlo, encontró la respuesta a una interrogante que tenía desde sus 20 años, mientras estudiaba arte y es; ¿por qué sólo pinto con una mano si tengo dos? Era tan fácil, sólo era cuestión de hacerlo. Basado en esta inspiración, llenó cuadernos con psicografismos y tanta fue su fascinación por la autenticidad de estos dibujos, que lo aplicó en su arte. Añadió el elemento húmedo de la acuarela, que da un paso más hacia el ámbito creativo y expresivo. Este dibujo ambidiestro siempre la sorprendía de forma positiva, por lo que empezó a compartir este conocimiento por un año en el 2016, con un grupo de mujeres, reuniéndose una vez por semana por 3 horas. Se dió cuenta de la importancia de la espontaneidad y de dejar de lado ciertos conceptos que inhiben la posibilidad del acto creativo y de expresión, logrando resultados sorprendentes, soltura en la exteriorización y obtención de alegría.

Toda esta experiencia la transmitió a diversidad de grupos etéreos en Cuba, Chile, Alemania y Ecuador de forma presencial y también sincrónica, que le ayudaron a afinar este proceso. Impartió este conocimiento mediante la docencia a jóvenes escolares, los cuales en sus textos finales aluden a que todos los estudiantes deberían realizar el dibujo

ambidiestro.

Agregó otras actividades al proceso que a la autora le parecieron valiosas, para lograr un suave ingreso al mundo emocional de los participantes.

A continuación, se enumera los talleres que ha dictado la autora:

- Grupo inicial impartido a mujeres mayores en su taller ubicado en Cumbayá, Quito, por el lapso de un año, una vez por semana, de tres horas cada sesión, 2016.
- 5 clases a estudiantes de Arquitectura, en la Facultad de Arquitectura de la Universidad Católica de Quito, en las materias de “Espacio-Cultura-identidad” y “Hábitat, Tecnología y Tierra”, 2016. Uno de estos talleres fué con arcilla como material. Cada clase duró dos horas.
- Variedad de sesiones individuales presenciales y sincrónicas.
- 1 Taller de dibujo ambidiestro a un grupo de artistas y diseñadores de moda en Santa Clara, Cuba, 2018.
- Exposición “El Color de la Poesía” realizada con la metodología ArisingArt, en la Casa Humboldt, Quito, Ecuador, marzo de 2018.
- 1 Taller del dibujo ambidiestro a un grupo variado de personas en Berlín, Alemania, 2019.
- Clases en el dibujo ambidiestro a alumnos del Colegio Pachamama, Tumbaco, Quito, durante 2019-2020. Los 8°s, 9°s y 10°s, eran divididos en tres grupos. Cada grupo participó por tres meses, una vez por semana, 45 min. Los otros alumnos seguían en sus clases habituales de Arte.
- Clases de dibujo ambidiestro en la Asociación de Mujeres de Cumbayá, Quito, durante septiembre y octubre 2023. Once participantes, de los cuáles, la mayoría eran mujeres jubiladas de la parroquia de Cumbayá, Tumbaco y Quito. Participaron mujeres ecuatorianas, una suiza, una

alemana y una holandesa, además de una niña de 9 años y un hombre. Este grupo se dividió en dos, uno en la tarde y el otro en la mañana. Cada sesión era de dos horas, una vez a la semana, por dos meses. Al finalizar las 8 clases, se organiza con ayuda de algunas participantes, una exposición grupal, colgando los trabajos realizados durante los dos meses por una tarde en el salón multiuso de la Asociación de Mujeres de Cumbayá. Esta exposición se combinó con el momento de brindar “colada morada” y “guaguas de pan”, una tradición ecuatoriana para la época de difuntos, a la comunidad, así llegaron visitantes y espectadores diversos para observar esta exposición.

Como resultado de toda la experiencia anterior, el dibujo ambidiestro se cristaliza en la actual metodología ArisingArt.

### **3.3 Propuesta Metodología ArisingArt**

#### **Antecedentes**

Para dar inicio a esta investigación, se realizó una charla explicativa sobre el dibujo ambidiestro el 5 de febrero de 2024 en el espacio del salón comunal de la AMC, con el objetivo de incentivar la inscripción al curso. El título del proyecto se llamaba “La historia de mi vida”. Al finalizar la charla, algunas personas se inscribieron en una lista. Además, el curso se divulgó en redes sociales de amistades de la autora y de contactos de la ACM.

La primera sesión con la metodología ArisingArt se implementó el 22 de febrero de 2024 con un grupo de mujeres, en su mayoría, sobre los 50 años, en el salón comunal de la AMC. Las sesiones fueron los jueves de 16-18 hrs. El primer día se pidió a las personas llegar ½ hora antes, para realizar la inscripción, el pago, la anotación de nombre y teléfono en una lista, para crear un grupo Whatsapp llamado ArisingArt 2. En este grupo se subía información referente al curso, pero también se usaba para recibir información de la Asociación de Mujeres, como por ejemplo invitación a una celebración para el día de la madre, ya que la

directora de la Asociación estaba incluida en el grupo. También se usó para ofrecer productos.

El comienzo de un proyecto, es un momento sorprendente, pues la guía no sabe con qué grupo humano va a trabajar por el plazo de 8 sesiones, que al finalizar, algunas participantes pidieron alargar en 4 sesiones más, lo cuál se hizo.

Al iniciar la primera sesión se realizó el único dibujo con la mano dominante y ojos abiertos mientras la guía explicaba las directrices de este proceso, la gimnasia cerebral y una breve historia del dibujo ambidiestro. A continuación cada participante se presentó individualmente. Luego se enseñó lo básico en relación al manejo de los lápices y se comenzó a explorar ambidiestramente sobre el papel, experimentando la nueva sensación al trazar, con el resultado del primer psicografismo. Se realizaron los primeros psicografismos en seco. En la segunda sesión se explicaron ejercicios simples sobre diversas posibilidades de los lápices de cera y acuarela, que luego se podían aplicar a las siguientes expresiones específicas de los temas. En la tercera sesión se explicó lo básico de la teoría del color, para que lo puedan usar en caso de querer.

De aquí en adelante se realizaron mínimo 2 y máximo 3 trabajos en una sesión.

Los temas fueron definidos con antelación por la guía en relación al título del curso, pero siempre abierto a la posibilidad de cambio, dependiendo de la dinámica e intereses de las participantes del taller. Todos los temas, tratados en conjunto durante la lluvia de ideas, fueron introducidos en la narración, para entusiasmar a las participantes y lograr hacer resonar alguna fibra íntima, para conseguir un encuentro interior fructífero entre el tema y la participante y que éste emerja a través del psicografismo.

A continuación se comparte la table de las sesiones con sus diferentes temas:

**Tabla 3**

*Temas de cada sesión*

Fecha	Sesión	Tema 1	Tema 2	Tema 3 y 4
22-2-2024	1	árbol, con la mano dominante y ojos abiertos	alegría, lápices	alegría lápices de cera. Dolor

29-2-2024	2	ejercicios básicos de dibujo ia/ira	Ira, furia	puerta
07-3-2024	3	ejercicios básicos de acuarela/lápices de cera	frutas con colores complementarios	semilla + texto de Hesse
14-3-2024	4	ejercicios básicos de acuarela	espacio	irrespeto
21-3-2024	5	ejercicio de observación de dos cuadros diferentes, diferenciar entre lo que se ve y lo que se siente	la parte que más me gusta de mi cuerpo	Lluvia-gratitud
28-3-2024	6	miedo	muerte	
4-4-2024	7	sacar afuera, "Yo soy", Mercedes Sosa <sup>21</sup>	caos,	texto de Nietzsche <sup>22</sup>
11-4-2024	8	culpa	tristeza	
18-4-2024	9	aburrimiento	explicación	línea continua, dictado grupal de animales
25-4-2024	10	amor	árbol	
2-5-2024	11	alegría	agua-origen	
13-5-2024	12	familia	amistades	

Nota. Elaboración propia

### 3.4 Participantes

Para evaluar esta metodología se realizaron 12 sesiones. 3 participantes estuvieron presentes en las 12 sesiones (Mare, Carolina, Moni) otras 5 participantes concurren a 8 sesiones (Inés, Sol, Ximena, Rocío, Manuela), 5 participantes estuvieron en las primeras 4 sesiones (María Tere, Marcela, Nicole, Catalina, Luisa, retirándose por tener que entrar a clases, viaje o poco interés) y 2 participantes estuvieron presentes en las 4 últimas sesiones (Anita, Vanessa). Esto da un total de 15 integrantes en este grupo que funcionó por tres meses desde el 22 de febrero al 13 de mayo de 2024.

<sup>21</sup> Mercedes Sosa, cantante popular argentina, 1935-2009.

<sup>22</sup> Nietzsche: "Aún hay que tener caos dentro de sí, para poder dar a luz a una estrella danzante"

**Tabla 4***Participantes*

<b>Sesión</b>	<b>Nombre</b>	<b>Edad</b>		
1	Inés	72	Madre y abuela	Profesional, ex gerente de empresa
2	Sol	50	Madre	Profesional, jubilada
3	Manu	18	-	Estudiante
4	Nicole	20	-	Estudiante
5	Ximena	>50	Madre	Dueña de Casa
6	Carolina	36	-	Aprendiz de varios cursos
7	Ma.Tere	>60	Madre y abuela	Profesional Universitaria, jubilada
8	Mare	60	Madre y abuela	Profesional
9	Catalina	>50	Madre	Profesional
10	Luisa	>50	Madre	Profesional
11	Marcela	>50	Madre	Profesional
12	Moni	65	Madre	Profesional, jubilada
13	Anita	65	Madre	Profesional
14	Vanessa	>50	Madre	Profesional
15	Rocío	>60	Madre y abuela	Profesional

*Nota.* Elaboración propia

### **3.5 Análisis de los datos obtenidos mediante el diario de campo y el conversatorio**

Los datos que se cruzaron para encontrar respuestas a esta investigación, fueron los del diario de campo que se anotaron después de cada sesión y los resultados del conversatorio, que se realizó después de haber finalizado el proyecto. En el diario de campo se anotaba el ambiente de la sesión, las opiniones que compartían las participantes durante la lluvia de ideas, sus relatos en relación a sus vivencias de este proceso y otras conversaciones que se formaban o situaciones imprevistas que sucedían. Paralelamente, la guía escribía sobre su sentir en relación a la sesión, sobre la organización y los aspectos que había que mejorar. Además se enunció sobre sus propios psicografismos. Las participantes accedieron a sus memorias y emociones de una manera que no hubieran imaginado que podía ser posible. En el conversatorio, realizado con el grupo focal el 17 de junio de 2024, participaron 4 mujeres presencialmente, dos de forma sincrónica y una respondió las

preguntas por Whatsapp. 3 hubiesen querido participar, pero no coincidieron sus horarios y las 5 restantes, no tuvieron interés. Además participó la madre de una integrante que padece esquizofrenia, lo cual fue positivo. La sesión se grabó y tuvo 1 hora 3 minutos de duración, inserta en una reunión de 2 horas. Las participantes en el conversatorio contestaron libremente. Se buscó identificar de forma directa las percepciones de las mujeres en relación al proyecto “la Historia de mi Vida”, realizando las siguientes preguntas:

¿El dibujo ambidiestro logró activar la expresión de emociones y recuerdos?

¿El entorno del taller te dio la confianza necesaria para que puedas expresar gráficamente y compartir tus emociones?

¿En qué aspectos consideras que te sirvió el proceso de 8 clases?

Las respuestas halladas se separan en las siguientes categorías:

- 1) El dibujo ambidiestro y ojos cerrados
- 2) Idea de perfección y belleza
- 3) Inhibidores e ideas limitantes
- 4) Entorno seguro en el grupo
- 5) El proceso de 12 sesiones
- 6) Expresión de emociones

### **3.6 Resultados de los instrumentos utilizados para esta investigación científica sobre el dibujo guiado ambidiestro**

Se analiza la información de ambos instrumentos en relación a las siguientes 6 categorías: dibujo ambidiestro y ojos cerrados, expresión de emociones, idea de perfección y belleza, inhibidores e ideas limitantes, entorno seguro en el grupo y el proceso de 8 sesiones.

A rasgos generales se puede decir, que para todas las participantes esta metodología de ArisingArt fue novedosa y lograron acceder en mayor o menor grado al propio espacio emocional. Sin embargo, para la mitad de ellas el dibujo guiado ambidiestro fue relevante y en palabras de ellas, experimentaron una vivencia sanadora o terapéutica. Además accedieron a sus memorias y emociones de una manera que no hubieran imaginado que

podía ser posible. Algunas observaron bloqueos y verdades que tenían reprimidas y otras lograron desvincularse más de un gran dolor para acceder a su propia alegría. Para todas, el realizar los psicografismos en un grupo respetuoso, donde se sentían seguras de poder compartir la vivencia experimentada, fue valioso. Quitar del léxico las palabras bueno, malo, perfecto y bello, fue fundamental para poder expresar gráficamente y de una manera libre la emoción que se estaba explorando.

En términos de una integrante del grupo: “Esto es pedagogía a través del arte. Estás enseñando a conectarse con una misma, con las propias emociones mediante el arte” (profesora universitaria jubilada). Además la mayor del grupo menciona: “hubiera sido lindo que nosotras a los 20 años hubiéramos tenido esto.”

Testimonios gráficos de las participantes se encuentran en los **apéndices A y B** de esta tesis.

En la tabla a continuación, se analizan las expresiones más importantes de las participantes y se buscan sus diferencias y coincidencias, según las categorías antes mencionadas.

**Tabla 5**

*Resultados, diferencias y coincidencias*

<b>Categoría Participante</b>	<b>Dibujo ambidiestro y ojos cerrados</b>	<b>Diferencias entre P1, P7 y P14</b>	<b>Coincidencias entre P1 y P14</b>
<b>Participante 1, mujer de 72 años</b>	"La mano no dominante es más fuerte, tiene más fortaleza, parece que no trabaja, pero sí trabaja."	La mano no dominante es más fuerte y parece que no trabaja, pero sí trabaja.	0
<b>Participante 7 Mujer &gt; 65 años</b>	"Esta mano que nunca usamos, fue para mí muy importante, darle su espacio a esta mano."	Darle el espacio a la mano no dominante, significa reconocerla en su quehacer.	0

**Participante 14**  
**Mujer 50 años** "Era difícil utilizar la otra mano, nunca la había utilizado..." Utilizar la mano no dominante es difícil. Utilizar la mano dominante a conciencia no se había hecho 0

**Participante 1**  
**Mujer 72 años** Estábamos en nuestro mundo con los ojos cerrados. Los ojos cerrados, desconectan del contexto y conectan al propio mundo.

**Participante 14**  
**Mujer 50 años** Los ojos cerrados, eso ayudaba a conectarnos con nosotras mismas. Cerrar los ojos ayuda a conectar con el propio mundo, con uno mismo.

	<b>Categoría perfección y belleza</b>	<b>Diferencias entre P12 y P14</b>	<b>Coincidencias</b>
<b>Participante 12</b> <b>Mujer 65 años</b>	esto que oculto también soy yo. Reconocer mi desorden y las cosas que no me gustan de mi.	La participante muestra lo normalmente oculto. Reconoce que el desorden y lo que no le gusta de ella, es parte de ella	0
<b>Participante 14</b> <b>Mujer 50</b>	El pensar que nada estaba bien o estaba mal, entonces eso me daba la libertad. No importa lo que salga, lo importante es liberar emociones.	La idea de no tener que catalogar entre bien y mal, da la libertad para expresarse. Liberar las emociones es lo importante, no el resultado gráfico.	0
	<b>Inhibidores e ideas limitantes</b>	<b>Diferencias entre</b>	<b>Coincidencias entre P1, P2, P7, P12</b>

<b>Participante 1</b> <b>Mujer</b> <b>72 años</b>	nadie te dice que puedes hacerlo, sino uno mismo, con complejo de incapacidad, no haces cosas.	No se apoya la idea, de que sí se puede hacer.  De uno mismo tiene que salir el empuje.	Con complejo de incapacidad no se hace nada.
<b>Participante 2</b> <b>Mujer</b> <b>50 años</b>	Te enseñan y te dicen que no tienes talento, entonces yo nunca pensé que eso fuera algo que yo podía hacer. Después de haber dibujado aquí y de haber hecho cosas, tengo ganas de hacer más cosas, de en verdad dibujar, de hacer más cosas con mis manos, porque rompí esa creencia de que no tenía talento.	Alguien dice o enseña que no se tiene talento y la persona lo cree.  Rompió la creencia de que no tenía talento.  Después de haber dibujado, se da cuenta que sí tiene la capacidad y quiere seguir trabajando con sus manos.	Alguien dice o enseña que no se tiene talento y la persona lo cree.  Rompió la creencia de que no tenía talento.  Después de haber dibujado, se da cuenta que sí tiene la capacidad y quiere seguir trabajando con sus manos.
<b>Participante 7</b> <b>Mujer 65 años</b>	Yo siempre estaba convencida de que no podía dibujar, que era tonta para dibujar, y aquí pude expresarme, me gustó. Una asume creencias y no necesariamente son ciertas. Algún profesor o alguien me dijo que no sirvo para dibujar y tenía esa idea que no podía dibujar.	Alguien o un profesor menciona que la persona no tiene talento y la persona asume la creencia que no sirve para dibujar.	Alguien o un profesor menciona que la persona no tiene talento y la persona asume la creencia que no sirve para dibujar.

**Participante 12**  
**Mujer**  
**65 años**

Siempre decía que era tonta, que no sé, que no puedo, desde muy pequeña que no hacía un dibujo, por la limitación, la creencia limitante de que no se puede, qué es feo. cuando lo hice me gustó tanto, por primera vez pude sentir que me gustaba lo que había hecho

La creencia limitante sobre si misma que se es tonta, que no puede. Que lo que hace es feo.

Pudo sentir que le gustaba lo que había hecho.

	<b>Entorno seguro en el grupo</b>	<b>Diferencias Entre P1, P7, P12, P14</b>	<b>Coincidencias Entre P1, P7, P12, P14</b>
<b>Participante 1</b> <b>Mujer</b> <b>72 años</b>	las personas que estábamos, estábamos en lo mismo. Nosotras estábamos en nuestro mundo	Logra ingresar a su mundo emocional.	Las participantes estaban por la misma razón de explorar el mundo emocional
<b>Participante 7</b> <b>Mujer</b> <b>65 años</b>	que podíamos conversar los conflictos que teníamos. No juzgamos	Poder conversar los conflictos. Concientizar los conflictos es importante	No juzgar, es la clave para crear un espacio seguro
<b>Participante 12</b> <b>Mujer</b> <b>65 años</b>	fue muy lindo hoy día, poder verlas, ha sido muy lindo, como sentir una comunidad. no me gusta mucho participar del grupo y aquí yo quería estar ahí (Participación sincrónica)	No le gusta participar de grupos. Ver a las compañeras fue lindo.	En este caso sí fue bueno ser parte de un grupo. La comunidad es importante.
<b>Participante14</b> <b>Mujer 50 años</b>	No te sentías juzgada. Yo me sentía muy en confianza y muy cómoda.		No se siente juzgada. Se siente en confianza y cómoda
	<b>Proceso de 12 sesiones</b>	<b>Diferencias</b>	<b>Coincidencias</b>

		Entre	Entre
			Para todas el proceso fue importante y valioso, aunque no todas lo hayan completado
	<b>Expresión de emociones y memorias</b>	<b>Diferencias Entre P1, P2 y P3</b>	<b>Coincidencias Entre P2, P3</b>
<b>Participante 1 Mujer 72 años</b>	Me día cuenta de la furia que tengo y que mi sonrisa es una fachada. Cuando vos hablas con el alma, cuando cierras los ojos, cuando tú te conectas así, es otra forma de conectarte, de expresarte, es el aquí y ahora en ese momento, pero hablando desde tu alma	Darse cuenta de la furia reprimida. La sonrisa no es auténtica. Con los ojos cerrados, se es capaz de conectar con una misma. Se expresa en el aquí y ahora desde el alma	0
<b>Participante 2 Mujer 50 años</b>	Se tocaron todas las emociones y cada emoción te traía algo. Esto es un tipo de terapia que te permite sacar tus emociones, sin tener que contárselo a nadie		Se tocaron y sacaron emociones. Se activaron emociones guardadas
<b>Participante 3 mujer 18 años</b>	Logró activar muchas emociones que estaban guardadas. Logré ver cosas que viví y sentí, y al verlas, siento que pude sanar desde la verdad. Poder ser vulnerable y celebrar lo que sentimos, porque ninguna emoción es mala, solo es.	Ninguna emoción es mala, sólo es.	Sanar desde la verdad. Es un tipo de terapia, donde no se le cuenta a nadie.
		<b>Diferencias Entre P7 y P12</b>	<b>Coincidencias Entre P7 y P12</b>

<b>Participante 7 Mujer 65 años</b>	Me ayudó muchísimo, estaba en una crisis como ustedes saben.		Ayudó a realizar y entender la crisis
<b>Participante 12 mujer 65 años</b>	<p>Venía desde una emoción de dolor muy profunda, de la pérdida de un hijo, pero se transformó en algo tan bonito, como alegre, feliz.</p> <p>Me ayudaste a transformar esas emociones de dolor en cosas bellas. Fue intenso, maravilloso, yo venía de la oscuridad y salí a la luz, así lo sentí.</p>	<p>Transformación de emociones de dolor en cosas bellas.</p> <p>Un trabajo intenso y maravillos, sentir que se sale de la oscuridad a la luz.</p>	El dolor se transformó en algo bonito.
<b>Tema: Nietzsche: “Aún hay que tener caos dentro de sí, para poder dar a luz a una estrella danzante.”</b>		<b>Diferencias Entre P2, P7 y P12</b>	<b>Coincidencias Entre P5, P8, P9 y P10</b>
<b>Participante 5 Mujer 60 años</b>	Mi caos es gris, pero es alegre, yo estoy alegre		El caos produce una alegría
<b>Participante 8 Mujer 60 años</b>	Mi caos es alegre		El caos es alegre
<b>Participante 9 y 10 Mujeres 63 años</b>			Para ambas el caos es una liberación y se sentían felices
<b>Participante 2 Mujer 50 años</b>	en la oscuridad aparece una luz, una estrella y dentro de todo eso estoy yo	se siente al centro de la luz, al centro de la estrella	

**Participante 7**  
**Mujer 65 años**  
realicé muchas estrellas que salían de todo mi caos. Me siento liberada, ahora que falleció mi madre.

las estrellas representan la liberación del caos

**Participante 12**  
**Mujer 65 años**  
siento un caos del cual salen varias personitas, mujeres danzantes que llevan la luz en forma de estrellas, nacen del caos y salen a la luz y cada cual con su estrella.

Del caos salen varias personitas, cada una con su estrella, con su luz

**Diferencias**  
**Entre P12 y P13**

**Coincidencias**  
**Entre P1 y P15**

**Participante 1**  
**Mujer 72 años**  
**Tema tristeza**  
Siento la tristeza como algo compacto que está ahí, pero a la cual no quiero mirar, la siento presente como un paquete bien guardado, pero que no quiero abrir

La tristeza como algo que no se quiere tocar, pero está presente

**Participante 12**  
**Mujer 65 años**  
**Tema tristeza**  
En mi tristeza, me siento sola a meditar, alejada de las personas, como la pena, la falta de contacto con los otros.

La tristeza la vive en soledad

**Participante 13**  
**Mujer 65 años**  
**Tema tristeza**  
Me costó identificar mi sentimiento de tristeza, pues lo confundo con rabia y con miedo.

Confunde las emociones

**Participante 15**  
**Mujer 65 años**  
**Tema tristeza**  
No me doy permiso a estar triste, porque mi esposo está con cáncer y sufriría mucho si me ve triste y mis hijos se desmoronarían si me vieran triste, entonces soy fuerte y no muestro mi tristeza. Ya fue así la primera vez hace dos años. Cuando mi esposo estuvo estable, me pude derrumbar y para equilibrarme, tuve que ir a psicólogos y psiquiatras.

La tristeza como algo que no se debe tocar, hasta que el otro esté bien, pero está presente

		<b>Coincidencias Entre P1, P7 y P15</b>
<b>Participante 1 Mujer 72 años Tema árbol</b>	dibujé un árbol de capulí que no sabía cómo dibujarlo, pero me trajo memorias de momentos muy lindos vividos cuando yo era jovencita, niña de paseos con grupos de chicas, íbamos a capulicear (coger capulíes, fruto pequeño y negro con una pepita al centro, del árbol del Capulí), y eran momentos lindos y no pude dibujar el árbol. Pero lo que recordó en mí ese árbol de Capulí, fue más lindo que lo que yo pude dibujar.	El recuerdo de ese árbol de Capulí, fue más lindo que lo que pude dibujar. Coger y comer los frutos del Capulí
<b>Participante 7 Mujer 65 años Tema árbol</b>	yo también escogí un Capulí porque me pasó exactamente lo mismo.	El Capulí también trajo un recuerdo de la infancia
<b>Participante 15 Mujer 65 años Tema árbol</b>	la menor de ocho hermanos, se trepaba al Capulí de su casa, refugiándose en él y comiendo sus frutos negros, era su lugar predilecto en el jardín de sus padres.	El Capulí de la infancia fué un lugar predilecto y seguro Comía los frutos del Capulí
		<b>Diferencias Entre P8 y P12</b>
<b>Participante 8 Mujer 60 años Tema árbol</b>	los árboles de mi infancia en Suiza, los manzanos, con manzanas muy antiguas, que se guardaban en el entretecho para el invierno, pero pinté el Algarrobo de mi jardín sobre el cuál crecen bromelias y hay un nido.	El árbol manzano de la infancia, con manzanas antiguas, que se guardaban en el entretecho para el invierno Recuerdo lejano que aflora
		<b>Coincidencias Entre P8 y P12</b>
		Dibujó el Algarrobo de su jardín, que tiene un nido y sobre el cuál crecen bromelias

<b>Participante 12</b> <b>Tema árbol</b>	el árbol que está en mi jardín, donde anidan pájaros.		En su árbol también hay un nido
		<b>Diferencias</b> <b>Entre P6 y P12</b>	<b>Coincidencias</b> <b>Entre</b>
<b>Participante 6</b> <b>Mujer 36 años</b> <b>Tema árbol</b>	en mi jardín hay lindos árboles	saber de los árboles en el jardín	
<b>Participante 12</b> <b>Mujer 50 años</b> <b>Tema árbol</b>	sembré árboles en mi jardín y ahora están grandes	el recuerdo de haber sembrado los árboles	
		<b>Diferencias</b> <b>Entre P6, P8 y P13</b>	<b>Coincidencias</b> <b>Entre</b>
<b>Participante 6</b> <b>Mujer 36 años</b> <b>Tema agua</b>	me gusta el agua, tomo agua	le gusta el agua y toma agua	
<b>Participante 8</b> <b>Mujer 60 años</b> <b>Tema agua</b>	sentía agüita, un manantial que fluía, que afloraba de la tierra, que se transformaba en otras aguas, todo muy dinámico, en constante movimiento.	El manantial de agua, se transforma en otras aguas el agua es dinámica y está en movimiento	
<b>Participante 13</b> <b>Mujer 65 años</b> <b>Tema agua</b>	Ví la transparencia del agua en una copa transparente, luego el útero, el líquido amniótico, origen de la vida humana, gota de agua. Fue poderoso darme cuenta que desde la narrativa de un tema (recuerdo, vivencia, emoción) mi interior me guía a lugares impensables unos minutos antes. Estoy alegre y emocionada de este viaje a mi interior, que no imaginé que fuera posible.	La transparencia del agua el origen de la vida humana, el líquido amniótico la posibilidad de viajar al interior	
		<b>Diferencias</b> <b>Entre P6 y P15</b>	<b>Coincidencias</b> <b>Entre P6 y P15</b>
<b>Participante 6</b> <b>Mujer 36 años</b>	Tenía un ave con sus alas extendidas y luego se fue	El ave se transforma en su rostro	en el grafismo surge un ave

<b>Tema ser mujer/lo femenino</b>	transformando en mi rostro.		con alas extendidas
<b>Participante Mujer 65 años Tema ser mujer/lo femenino</b>	como mujer fui encasillada en maneras de ser que no correspondían a mi esencia, la libertad era vigilada, no pude hacer muchas cosas para encajar y ahora estoy vieja. En la pintura despliego unas alas llenas de colores y una sangre llena de colores que son todas mis potenciales, todas las libertades no vividas	A través del dibujo puede vivir sus potencialidades y libertades no vividas en su infancia y juventud.	Despliega alas llenas de colores

*Nota.* Elaboración propia

## Conclusiones

Respondiendo a la pregunta por la cuál se inició esta investigación, ¿Es posible la expresión de emociones a través del dibujo ambidiestro? y analizando los resultados, se puede concluir que sí es posible expresar emociones a través del dibujo ambidiestro guiado. La investigación cualitativa orientada a un grupo focal de mujeres en Cumbayá en la ciudad de Quito en Ecuador durante las 12 sesiones evidenció que mediante las herramientas de diario de campo y conversatorio, que la mitad de las mujeres que participaron en este estudio, sí lograron acceder a su mundo emocional y memorístico.

Al ser esta metodología del dibujo ambidiestro una herramienta didáctica, permite explorar el mundo emocional de forma respetuosa a través del arte, donde el producto no puede ser evaluado por parámetros de arte tradicional. Es beneficiosa para las personas que lo practican, teniendo la capacidad de evacuar agresiones hacia el papel, sin dañar a otros. Esta metodología de enseñanza - aprendizaje tendría un gran alcance a nivel escolar, universitario y con diversidad de grupos étnicos de diferentes contextos.

Por un lado, las participantes recorrieron sus creencias limitantes y pudieron observar, que estas fueron originadas por alguien cercano a ellas, como un familiar, conocido o docente y que ellas asumieron como verdadero y no lo cuestionaron. Al momento, en que las integrantes hacen conciencia del poder condicionante que han tenido ciertos conceptos en sus vidas, son capaces de dejarlos de lado, asimismo, al alejar ideas que no les benefician, logran crear desde otra perspectiva más real y auténtica para ellas. Luego del proceso de las sesiones de ArisingArt, volvieron a creer en su capacidad creadora. Se recomienda indagar más exhaustivamente en los inhibidores de expresión verbal y gráfica, pero a través del psicografismo, es decir, utilizar el método ArisingArt para volver a ese momento en que la capacidad creadora se bloqueó.

Toda la secuencia de actividades como preparación para llegar al momento del psicografismo, para las participantes fue importante, ayudándoles a acceder a su mundo emocional. Algunas lo describieron como el encuentro con un espacio desconocido, íntimo y honesto. El hecho de dibujar a ciegas y no utilizar ciertos conceptos del léxico como

perfección y belleza, les dio la libertad y confianza para dibujar sintiendo los trazos y que el resultado no importe. Así hubo un acercamiento a pintar como cuando eran niñas, sin miedo, en confianza y en el presente, aunque se rescate un recuerdo del pasado. Algunas participantes dijeron que ArisingArt fue una suerte de terapia, sin ser terapia, dónde pudieron expresar sus emociones. Se sugiere realizar psicografismos sobre el espacio desconocido, íntimo y honesto que las participantes describieron después del proceso de inducción.

El hecho de realizar esta actividad con un grupo, fue importante, ya que la colectividad actuaba como elemento contenedor y daba seguridad, de este mundo íntimo y sensible al cuál se accedía. El darse cuenta de estados delicados, de situaciones no resueltas, de memorias que vuelven a fluir y a emerger, poder respetarlas y plasmarlas como psicografismo sobre el papel, fue enriquecedor. Además, el compartir esa experiencia en el grupo, fue significativo. En esta suerte de comunidad que se formó se podía hablar y exteriorizar verbalmente la expresión gráfica que se acababa de tener, recorrerla visualmente, compartirla y anclarla en el presente. Para ellas fué valioso acceder a su mundo emocional lo cual les permitió indagar y descubrir recuerdos olvidados, sentir emociones que tenían bloqueadas y volver a apreciar y a disfrutar de su capacidad creadora desde un ángulo no perfeccionista e incluso infantil. Se recomienda realizar un psicografismo de lo que significa para cada participante el grupo, la comunidad y la contención que se siente siendo parte de éste. Asimismo se sugiere, que cada participante escriba su vivencia después de cada sesión, con la posibilidad de crear un libro de artista.

### **Recomendaciones**

Para líneas futuras de investigación, se recomienda trabajar en conjunto con neurobiólogos, para, a través de imágenes cerebrales, “ver” realmente el efecto de la metodología de ArisingArt.

Otra sugerencia sería investigar cómo actúa la metodología ArisingArt aplicada a grupos de docentes universitarios y de escuelas.

Sería interesante investigar cómo funciona esta metodología con grupos de personas creativas como diseñadores y observar si fomenta su creatividad.





- Hernández, G (1997). *Módulo Fundamentos del Desarrollo de la Tecnología Educativa*. Editado por ILCE-OEA 1997, México
- Herrera, C (2023). *La construcción sociocultural del amor romántico*.  
[https://haikita.blogspot.com/2023/08/prologo-la-construccion-sociocultural.html?fbclid=IwAR03hYSOq\\_L3jgdg2LSg87fNvcjImS0XbReLZYMIZGI9hEhGebgNXFQuxrs](https://haikita.blogspot.com/2023/08/prologo-la-construccion-sociocultural.html?fbclid=IwAR03hYSOq_L3jgdg2LSg87fNvcjImS0XbReLZYMIZGI9hEhGebgNXFQuxrs)
- Hippius. M. (s/f). Dürckheim-Zentrum. [https://www.duerckheim-ruette.de/18/info.php?DOC\\_INST=1](https://www.duerckheim-ruette.de/18/info.php?DOC_INST=1)
- Hippius. M. (1982). *El camino sin meta*. En el campo de fuerza de la terapia iniciática. Editorial Herder, Alemania.
- Hippius. M. (1982). *Der Zielfreie Weg*. Im Kraftfeld initiatischer Therapie. Editorial Herder, Alemania.
- Hurtado, C. (2020). *EL AMANTE. Rilke y la búsqueda de una nueva masculinidad*.  
[https://www.academia.edu/38273515/EL\\_AMANTE\\_Rilke\\_y\\_la\\_b%C3%BAsqueda\\_de\\_una\\_nueva\\_masculinidad](https://www.academia.edu/38273515/EL_AMANTE_Rilke_y_la_b%C3%BAsqueda_de_una_nueva_masculinidad)
- Hüther. G. (2011). *Lo que somos y lo que podríamos llegar a ser*. Editorial Fischer: Alemania.
- Hüther. G. (2011). *Was wir sind und was wir sein könnten*. Fischer Verlag: Deutschland.
- Hüther. G. (2016) *Biología del miedo*. Editorial Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen, Alemania.
- Hüther. G. (2016). *Biologie der Angst*. Vandenhoeckn & Ruprecht Verlag: Göttingen, Deutschland.
- Instituto Venezolano de Investigación de Prout. (2011, 7-9 de julio) “*Terapia Comunitaria*”, “*Construyendo una Economía Solidaria basada en la Ética y la Ecología*”  
<https://es.priven.org/terapia-comunitaria-por-dr-adalberto-barreto/>,
- Kean. S. (2018). *Caesar's Last Breath. El último aliento de César La épica historia del aire que nos rodea*. Editorial Planeta, S.A. Barcelona, España.
- Millerand. I. (1990). *Guía práctica de Hatha-Yoga*. Editorial Atlántida S.A., Buenos Aires, Argentina.

- Muñoz-Fernandez. H. (2020). *El Art Thinking de María Acaso y la estetización de la educación artística posmoderna*. Dialnet.
- <https://neuronilla.com/definiciones-de-creatividad-neuronilla/> Nietzsche.
- F. (2007). *El origen de la tragedia*. Editorial Espasa Calpe. S.A. Madrid, España.
- Novalis. [https://medellin.unal.edu.co/revista-extension-cultural/images/revista/rec43/REC\\_43-32-44.pdf](https://medellin.unal.edu.co/revista-extension-cultural/images/revista/rec43/REC_43-32-44.pdf)
- Novalis. <https://www.ojosdepapel.com/Index.aspx?article=4218>
- Novalis. (2011). *Poemas tardíos*. Editorial Linteo, España.
- Novalis. Blog. <https://trianarts.com/novalis-cuando-cifras-figuras/#sthash.qv2csePt.dpbs>
- Parra. M. (2016). Memoria, creatividad y arte chileno emergente. [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid].
- Pichincha es turismo. (2023). Parroquia Cumabayá de Quito .  
<https://pichinchaesturismo.com/es-ec/pichincha/quito/rurales/parroquia-cumbaya-quito-a6c4769a6>
- Rojas, M. E, (2004). *La creatividad desde la perspectiva de la enseñanza del diseño industrial en la Universidad Iberoamericana, [Tesis Maestría, Universidad Iberoamericana, México]*. <https://ri.ibero.mx/handle/ibero/713?show=full>
- Ruales. C. (2013). *Plantas de Quito*. Editorial Universidad San Francisco de Quito: Ecuador.
- Stern, A. (s.f.). Arno Stern, Official Website, *El Closlieu*. <https://arnostern.com/the-closlieu/?lang=es>
- Van der Kolk. B. (2015). *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Editorial Eleftheria, S.L. Olivella, Barcelona, España.
- Van der Kolk. B (2014). *The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking Penguin, Penguin Group (USA) LLC, 2014
- Vishnudevananda. S. (1987). *El libro de Yoga*. Alianza Editorial, S.A., Madrid, España.

## Apéndice

### Apéndice A. Testimonio gráfico y verbal del recorrido de una participante

#### Espacio



“Espacio entre los ojos, los pulmones y las orejas.”

#### Irrespeto



“Cuando sentí rabia, en una situación que me trató mal una compañera de trabajo y yo me sentí como una niña.”

#### Miedo



“Me estaba bañando en las aguas de las termas del Flaco, en un riachuelo y se cayeron dos peñascos enormes al lado mío de tierra, me asusté mucho.”

#### Muerte



“Un árbol que se cayó y que están floreciendo las callampitas, que significaba la muerte.”

#### Sacar afuera



“**Yo soy**”, Mercedes Sosa, estribillo “hay que sacarlo todo afuera como la primavera, nadie quiere que adentro algo se muera, hay que mirarse a los ojos, sacar lo que se pueda afuera, para que adentro nazcan cosas nuevas”. Sacarlo todo fuera, renacer como una flor, desde mi

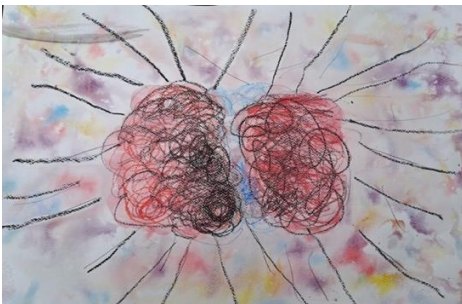
útero nace todo lo femenino. Se gesta mi Paski y yo misma.

Caos - estrellas danzantes



**Texto Nietzsche:** “Aún hay que tener caos dentro de sí, para poder dar a luz a una estrella danzante.” “Del caos nace una estrella danzante y ahí está el caos y salen todas las estrellas danzantes.”

Culpa



“Los dos hemisferios cerebrales, negro y rojo, destellos negros que van saliendo, y el azul entremedio que los equilibra y se transforma en diversos colores difuminados.”

Tristeza



“La tristeza, que me siento sola a meditar, alejada de las personas, como la pena de la falta de contacto con los otros.”

Aburrimiento



“Mi cama y todo lo que está alrededor, en el suelo, vestidos , ropa, tele, libros, pinturas, pinceles, escritos, lápiz, pizza, jugo, vaso, estoy tan aburrida que no quiero ponerle color ni pintar con acuarela.”

**Apéndice B. Testimonio gráfico de varias participantes sobre un tema: “La parte que más me gusta de mi cuerpo”**

