

WEBINAR 4 DE NOVIEMBRE

El arte como espejo emocional

Impartido por el Especialista Raúl Carlin

1. ¿Consideras que cambiaron los estados de ánimo por la situación actual?

Claro que sí. Como sabemos, esta pandemia ha entrañado para todos(as) un *shock* de realidad, como yo le llamo. Es una situación inédita que, inevitablemente ha desencadenado en nosotros(as) distintas emociones debido a ciertas circunstancias que pudieron derivar de ella, como el confinamiento, la pérdida del empleo o incluso la pérdida de un ser querido. Ante lo anterior, nos han envuelto emociones tales como la frustración, el enojo, el estrés, la ansiedad y la tristeza. Sin duda, creo que lo que corresponde ahora es aprender de los tiempos y las situaciones que nos han tocado vivir y fortalecer nuestra inteligencia emocional para superar los retos presentes y los que están por venir.

2. ¿Las emociones tienen manifestaciones?

Sí, las emociones tienen distintas manifestaciones. Si bien, concebimos a las emociones como una cuestión interna e invisible, sin lugar a duda logran manifestarse de múltiples maneras. Una de ellas es la manifestación corporal. Las emociones se *corporizan*, es decir, se alojan en alguna parte de nuestro cuerpo. Cuando yo me siento estresado, el estrés se manifiesta en mi mandíbula, porque cuando me estreso suelo apretar los dientes. Reconocer que hago esto (haciendo caso a lo que me dice mi cuerpo) cuando me estreso me ha permitido trabajarlo y superarlo.

Te invito a que hagas una pausa en este momento y pienses: cuando te enojas, ¿en qué partes del cuerpo sientes el enojo? ¿En la cabeza? ¿En el estómago? Y cuando te sientes ansioso, ¿dónde se manifiesta tu ansiedad? ¿En el pecho? ¿En la boca? ¿En las manos?

Otra forma en que las emociones se manifiestan es en el acto, en la conducta. Por ejemplo, cuando te sientes frustrado, ¿cómo reaccionas ante esa frustración? Y cuando te sientes enojado, ¿cómo actúas? Es importante reconocer que las emociones se materializan en la manera en que actuamos a partir de ellas. De ahí que es tan importante que, frente a las emociones, nosotros(as) “demostramos respuesta” —es decir, que pensemos antes de actuar— en vez de que simplemente reaccionemos por impulso —o sea, que actuemos antes de pensar—.

3. ¿Cómo puedo ayudar a mis alumnos que necesitan un abrazo ahora que no es posible hacerlo?

Realmente pienso que la escucha activa es el nuevo abrazo. Habilita un espacio de (aunque sea) cinco o diez minutos antes de comenzar a impartir tu clase para preguntarles a tus estudiantes, auténticamente, cómo se sienten hoy. Genera las condiciones para que te contesten más que tan solo un “bien, gracias”, porque de esa manera van a comenzar a inspeccionarse a sí mismos, a reconocer cómo se sienten y a ampliar su vocabulario emocional. Puedes utilizar un apoyo visual como el “Termómetro de las emociones” para que ubiquen en él su estatus emocional.

Otra manera de abrazarles es que, al inicio de tu clase, dispongas cinco minutos de ella para guiarles en un ejercicio de respiración consciente en el que, a la vez, les pidas que identifiquen cuál es la emoción que habita en ese momento sus mentes y corazones, y que quizá interfiera en su aprendizaje. Pídeles que, una vez que hayan identificado esa emoción, la nombren repetidamente al mismo tiempo que exhalan. Asegúrate de hacerles saber que, con eso, están “dejando ir” esa emoción que erige una barrera entre ellos(as) y el aprendizaje.

Por último, no temas celebrar públicamente los logros de tus estudiantes; tampoco temas decirles lo que significan para ti, lo mucho que los(as) aprecias, y recuérdales que precisamente porque crees en ellos(as) has decidido ser docente.

4. ¿Por qué el arte es un espejo emocional? y ¿Por qué es una manera de expresar, conocer regular nuestras emociones?

El arte es un espejo emocional

1. Porque nos sensibiliza —al conectarnos a nivel emocional con los(as) otros(as) —.
2. Porque nos ayuda a identificar nuestras emociones —y a reconocer cómo se manifiestan en nuestro cuerpo—.
3. Porque nos permite expresar nuestras emociones —lo cual también nos convierte en artistas—.

5. ¿Qué pasa si no te sabes auto controlar?

Sucede que reaccionas por impulso y eso, a su vez, puede generar que tus conductas tengan consecuencias negativas. Por el contrario, cuando aprendes a auto controlarte (o autorregularte) ante cada una de las emociones que te envuelven, te conviertes en una persona capaz de abrazar esas emociones, pensar antes de actuar, proyectar cuáles son las consecuencias que pueden generar tus acciones, decidir qué es mejor hacer y actuar en consecuencia.

6. ¿Cómo expresar a las personas que quiero, que necesito atención?

Puedes expresar de distintas maneras el mensaje que quieres transmitir. La primera opción que se me viene a la mente es que, pienses en algo que disfrutas hacer y a través de ello expreses a tus seres queridos lo que les quieres decir. El arte siempre es una buena opción para que transmitas tu mensaje haciendo más pequeño el miedo que puede causarnos tener que decirlo en un diálogo frontal. Piensa que, quizá, valga la pena hacer un dibujo que te permita mostrar tu frustración, componer la letra de una canción, o escribir un poema.

También pienso que no hace falta que tú generes necesariamente una obra artística, sino que puedes ser la mediadora de un diálogo que necesitas tener utilizando como vehículo o instrumento la obra de alguien más. Busca una canción que represente cómo te sientes o un vídeo en YouTube con el testimonio de alguien que esté atravesando una situación similar a la tuya. Comparte este material con tus seres queridos y pregúntales qué opinan de él. Luego, intenta dirigir la conversación a tu propia experiencia y cuéntales cómo te sientes.

Por último, no desestimes la posibilidad de desarrollar la habilidad de dialogar abiertamente con las personas a las que quieres y que te quieren. Utiliza tu voz de manera asertiva y quienes te quieren te escucharán y entenderán.

7. ¿Cómo podemos controlar nuestras emociones?

Hay múltiples maneras de hacerlo, pero la condición previa para que puedas controlar tus emociones es que, primeramente, las puedas identificar. Hay que trabajar el autoconocimiento para trabajar la autorregulación.

Para controlar tus emociones intenta hacer “pausas activas” a lo largo de tu día, en las que te permitas, aunque sea en lapsos de cinco minutos, dejar de hacer lo que estás haciendo para reconocer cuál es tu estatus emocional y hacer los ajustes necesarios.

Te recomiendo hacer ejercicios de respiración profunda, ejercicios de visualización en los que puedas tener diálogos contigo mismo y reconocer cuáles son las emociones que más prevalecen en ti. También te recomiendo que encuentres todas aquellas actividades que te ayuden a procurarte calma, como escuchar una canción, cantar, bailar, leer un libro, platicar con alguien en específico, escribir un diario, entre otras cosas. No hay una manera única o definida de regular las emociones que nos pueda servir por igual a todos(as). Comienza a reconocer a través de qué tú encuentras paz.

8. ¿Consideras que dibujar o bailar sin ánimos afecta nuestra autoestima?

Depende de por qué dibujas o bailas sin ánimos. Si lo haces porque, en un momento particular debes dibujar o bailar y no te sientes físicamente en el mejor estatus, tienes cansancio o sueño, lo más probable es que eso no afecte sustancialmente tu autoestima. Si, por el contrario, dibujas o bailas sin ánimo todo el tiempo porque estás haciendo algo que no te hace feliz, me parece que este escenario sí puede afectarte a nivel emocional a largo plazo.

Recuerda que el arte tiene el potencial de darle sentido a tu vida, pero solo se lo dará si tú logras ver y apreciar ese potencial y si disfrutas siendo espectador o creador. Si no lo disfrutas, busca hacer lo que sí te da felicidad.

9. ¿Podemos cambiar como persona?

Absolutamente sí. Una característica bellísima de los seres humanos es que no nos despertamos hoy siendo los mismos que cuando nos fuimos a dormir anoche. A eso se le conoce como *ductilidad*. Las personas siempre estamos en constante cambio, y eso nos permite aprender, avanzar y cambiar. Por eso hay que tener una “mentalidad de crecimiento” y reconocer que, como personas, siempre podemos ser una mejor versión de nosotros(as) mismos(as).

10. ¿La filosofía vale como una forma de expresión?

Claro que sí. No solo eso: la filosofía, además, es un saber que nos permite desarrollar distintas habilidades como el pensamiento crítico o la

ciudadanía. Asimismo, la filosofía nos enseña a hacer(nos) preguntas detonadoras, profundas y complejas que nos permiten desarrollar y fortalecer nuestro autoconocimiento. Un par de preguntas filosóficas pueden ser: ¿Quién soy? ¿Cuál es el sentido de mi vida? Y estas preguntas nos dan la pauta para inspeccionar dentro de nosotros(as) mismos(as), construir nuestra identidad, darle rumbo a nuestras vidas.

Recuerda que la palabra *filosofía* significa etimológicamente *amor a la sabiduría*. Cuando haces filosofía emprendes una búsqueda incesante por el conocimiento. El conocimiento de ti mismo y de lo(s) que te rodea(n).

No te olvides de escribir tus respuestas a estas grandes preguntas (quizá en un diario) y de hacer visible el camino de aprendizaje que vas viviendo. Te darás cuenta que la filosofía es, efectivamente, una forma de expresión.

11. ¿Crees que el ser artista es un trabajo difícil?

Creo que ser artista puede ser un trabajo difícil. Pero recuerda que las cosas difíciles valen la pena. Y más allá de preguntar si ser artista es un trabajo fácil o difícil, te sugiero que sobre todo te cuestiones si hacer arte es lo que te va a permitir, durante el resto de tu vida, despertarte feliz por la mañana e irte feliz a la cama por la noche. Si la respuesta es positiva, te aseguro que vas a sobrepasar todas las dificultades que se te presenten.

12. ¿Cree que los sentimientos negativos pueden dar una forma de arte perfecta con sentimientos tan retorcidos?

Creo que sí. Solo como puntualización: recuerda que no hay emociones/sentimientos positivos ni negativos. Todas las emociones son válidas y son muy humanas. Lo que sí puede ser positivo o negativo es el conjunto de consecuencias que podemos generar con nuestras acciones. Y como lo vimos en el webinar, el arte es toda creación humana que transmite ideas y emociones. Por lo tanto, si transmitimos a través del arte emociones agradables como si transmitimos las desagradables estamos creando arte que puede resultar bellísimo. Anímate a hacer arte expresando lo que sientes.

13. Cuando no soy productiva me siento muy mal, ¿qué puedo hacer para no sentirme así cada que descanso?

Uno de los valores que, por los tiempos en que vivimos, hemos asumido como propios inclusive de manera poco consciente es el de la productividad. Sentimos que, todo el tiempo, deberíamos estar trabajando y produciendo, aun a costa de nuestro autocuidado o de nuestro bienestar.

Lo primero que debe suceder, me parece, es que te hagas consciente de lo anterior, y de que el ocio es algo legítimo y necesario en tu vida.

A nivel teórico te contesto que pienso que la productividad es, insisto, un valor empujado por un proyecto histórico: el proyecto de las cosas. A ese proyecto histórico, se opone el proyecto histórico por el que yo me decanto: el proyecto histórico de los vínculos. Los conceptos anteriores son ideas de Rita Segato, a quien te recomiendo escuchar y leer si quieres aprender un poco más sobre esto.

A nivel práctico, te recomiendo hacer una lista de todas aquellas actividades que has identificado que te permiten procurarte ocio, recreación y mejores vínculos. Darte una oportunidad al día o a la semana para hacer esas actividades de manera consciente y sin distractores te permitirá fortalecer tu autocuidado. Intenta establecer ciertas rutinas: define un horario para parar de trabajar y dejar de contestar mensajes del trabajo; si así lo prefieres, “desconéctate” de las redes sociales, y apapáchate. Asume nuevos hábitos que puedan ayudarte a mantener presencia plena inclusive a la hora de descansar: intenta haciendo yoga, mindfulness o meditación zen.

14. ¿Es algo grave si nos toma bastante tiempo empezar a creer en nosotros (en varios aspectos de nuestra vida)?

No. Lo que sí resultaría grave es no empezar nunca. No te preocupes si te toma bastante tiempo ganar confianza en ti mismo, en subir tu autoestima y en trabajar tu autoconocimiento y tu autorregulación. Hacerlo implica atravesar un maratón, un camino de aprendizaje que es largo pero edificante. Vale la pena que lo atraveses.

15. ¿Cómo elaborar métodos de estudio que integren el arte?

Yo tengo la convicción de que el arte es una asignatura pendiente en La Escuela. No porque debamos inaugurar una materia que se llame "Arte" sino porque hay que reconocer que el arte debería ser transversal en la educación.

Pienso que una de sus virtudes es que puede ser incluido en todas las materias y que tiene el potencial de desencadenar diálogos profundos y complejos sobre temas relevantes que tienen que ver con uno(a) mismo(a) y los(as) demás.

La manera más concreta y efectiva que conozco es la que implica que incluyamos en nuestras planeaciones sesiones recurrentes y seriadas de mediación pedagógica en la que se utilice al arte como un vehículo para detonar estos diálogos a los que hago referencia y desarrollar habilidades socioemocionales, como el autoconocimiento o la autorregulación.

Te invito a explorar esta mediación pedagógica en el sitio web del Instituto DIA, que justamente tiene muchos años de experiencia implementando la mediación DIA con la que buscan desarrollar inteligencias a través del arte: <https://institutodia.mx/>

16. En el arte ¿pueden fluir nuestras emociones, ya sea tristeza, enojo, etc.?

Absolutamente sí. Justamente lo que fluyen en el arte son nuestras emociones. Todas nuestras emociones: no solo las que nos resultan más agradables, como la felicidad, la alegría, la tranquilidad, la calma o la euforia, sino también aquellas que son más desagradables, pero no por ello, menos humanas o legítimas, como el enojo, la tristeza, la rabia, la frustración, el estrés o la ansiedad.

17. ¿Cómo fortalecer la creencia en uno mismo?

Desarrollando la habilidad de generar tu auto concepto. Es decir, reconocer tus áreas de oportunidad (esto te permitirá enfocarte en las habilidades que quieres desarrollar, en los ámbitos de tu persona que buscas mejorar); pero también reconocer todas tus fortalezas y virtudes, lo cual te permitirá afianzar tu confianza en ti mismo y potenciar aquello en lo que ya eres bueno(a) pero en lo que podrías ser aún mejor.

De manera concreta, te recomiendo hacer un "Mapa de identidad", es decir, un dibujo o gráfico en el que puedas plasmar tu identidad: cuáles son tus valores, tus creencias, tus redes familiares, tus habilidades, tus fortalezas, tus áreas de oportunidad, etc. Y pon atención en tus habilidades/fortalezas y en tus áreas de oportunidad. Reflexiona sobre la idea de que es importante que tu autoestima se base en tus virtudes y lo bello que tienes por entregar al mundo, pero también reconoce que todas tus áreas de oportunidad son el motor para que trabajes sobre la persona en la que te gustaría convertirte, en la mejor versión de ti mismo(a).

18. ¿Cómo se puede subir el ánimo está cuarentena?

Primeramente, es importante que reconozcas todo aquello que te hace subir el ánimo. Te recomiendo escribir una lista de todas las actividades que disfrutas hacer y que puedes realizar desde casa. Haz la lista tan larga como tú lo prefieras: recuerda que entre más actividades incluyas, tendrás más opciones para elegir a la hora que necesites una para hacer. Añade actividades tan diversas como gustes, desde escuchar una canción en específico de tu cantante favorito, hasta platicar por llamada o video llamada con tus amigos. Intenta incluir al arte en esa lista y piensa qué te gustaría crear, quizá descubras durante esta cuarentena una pasión que no sabías que tenías.

19. ¿Cómo fomentar en la población estudiantil el arte en su vida cotidiana?

Creo que lo primero que corresponde hacer es *desclasar* al arte. En otras palabras, hacer ver a los(as) estudiantes que el arte ya se encuentra en su vida cotidiana y que no es algo realmente ajeno a ellos(as).

La manera práctica de hacer lo anterior es utilizar al arte en nuestras clases como vehículo para detonar diálogos sobre nosotros(as) mismos(as) y la sociedad intentando que la obra sea una que les resulte más cercana. Es decir, en el caso de la música, buscaría optar por un rap, en lugar de una pieza clásica. En el caso del arte visual, optaría por usar un grafiti, en lugar de otra pieza clásica.

Algo que yo, como docente, hago al inicio de cada ciclo escolar, es conocer a mis estudiantes preguntándoles su nombre, cómo les gusta que les digan, y cuál es su artista o banda favoritos. Esto me permite ir reconociendo su identidad, más allá de sus nombres: cuáles son sus gustos e intereses. Cuando imparto la materia de inglés, por ejemplo, retomo esos

artistas a los que hicieron alusión y escuchamos juntos(as) las canciones de esos artistas y leemos y traducimos (ya sea del español al inglés o viceversa) las letras de esas canciones.

Podría parecer un pequeño detalle, pero lo anterior abre su voluntad y los dispone para la clase.

20. ¿Cómo expresarse a través de la música?

La música es muy bondadosa. Ofrece muchas maneras para expresarse a través de ella. Cuando la escuchas con el corazón abierto, te permite conectarte a un nivel emocional contigo mismo y con los(as) demás y con eso, comienzas a expresarte porque las emociones fluyen a través de ti gracias a ella.

Intenta dar un paso más allá: escucha nueva música o escucha con unos "nuevos oídos" tus canciones favoritas. Primeramente, pon atención en la melodía de cada canción. Responde y anota qué emociones te genera y piensa en qué otras situaciones te has sentido así y cómo has actuado. Posteriormente, pon atención en la letra de las canciones y, si te resulta mejor, escríbela para que te sean más visibles. Cuestionate cuál es el mensaje que el compositor te quiso transmitir y relaciona ese mensaje con tu propia vida.

Por último, puedes expresarte a través de la música, creándola. ¿Qué tal si te animas a cantar, o a aprender a tocar un instrumento, o a componer la letra de una canción?

21. ¿Qué puedo hacer para poder encontrar el valor o el autoestima y atreverme a sacar mis emociones en el arte?

Haz una tabla con dos columnas: una, en la que escribas tus fortalezas, y la otra, en donde escribas tus áreas de oportunidad. Es importante que reconozcas que tu autoestima debe basarse en tus fortalezas y en tus virtudes, y en el hecho de que eres una persona única e irreplicable que tiene mucho por ofrecerle al mundo. Tus áreas de oportunidad, por otro lado, no deben hacerte sentir mal, sino que deben convertirse en el motor que te permita buscar ser, cada día, una mejor versión de ti mismo(a).

Hacer lo anterior te va a ayudar a encontrar las pasiones por las que late tu corazón. Si una de ellas es hacer arte, animate a hacerlo. Comienza, de a poco, instruyéndote, educándote, viendo videos en YouTube o preguntándole a personas que ya lo hayan hecho antes, cómo comenzar a

inmiscuirte en el mundo del arte, cómo comenzar a generar tus propias creaciones.

Mucho éxito, disfruta.