

WEBINAR 7 DE OCTUBRE

Formas de expresión: dibujo, sonido gesto

Impartido por la Especialista Mayra Ibarra

1. ¿Por qué es difícil entender los sentimientos y emociones?

Encuentro algunas razones por las que me parece difícil entenderlos. No contamos con una cultura que nos enseñe, desde pequeños, a identificar las emociones básicas con las que todo ser humano está dotado a nivel orgánico. Es decir, forman parte de nuestra naturaleza fisiológica; tal es el caso del miedo, la tristeza, la alegría, el afecto, el enojo. Algunas teorías incluyen también al asco. Toda emoción orgánica tiene una función, nos sirve para algo. Por ejemplo, así el miedo nos alerta ante las situaciones de peligro, para que podamos huir y preservar la vida. Sin embargo, hay situaciones de peligro nuestro sistema de alarma en vez de funcionar para que salgamos huyendo, nos paraliza. Cada persona reacciona a estos instintos de forma diferente, de acuerdo con su historia, su temperamento y carácter.

Tampoco se nos enseña a distinguir entre las emociones orgánicas y los sentimientos; lo cual resulta fundamental para saber identificarlos. Las emociones duran poco tiempo porque son una reacción de nuestro organismo. En cambio, los sentimientos son de mayor aliento y a veces, generan estados de ánimo. Están compuestos por una emoción orgánica y una interpretación personal, la cual es producto de nuestra experiencia de vida. Y hay sentimientos que, como la vergüenza y la culpa, además cuentan con una interpretación cultural.

2. ¿Una expresión puede ser artística solamente o puede ser de cualquier otra forma?

En realidad, somos seres expresivos y lo hacemos de distintas formas, al hablar, al caminar, al dirigir una mirada, entre otras. La expresión artística es una de las tantas posibles.

3. ¿Qué pasa si no se me da bien dibujar o pintar, cómo puedo encontrar formas de expresarme?

Es importante no confundir la expresión con alguna habilidad. En todo momento y a todas horas del día nos estamos expresando. El desarrollo de las habilidades, tales como dibujar o pintar requieren no sólo de talento, sino de práctica, dedicación, esfuerzo y perseverancia.

4. ¿Cómo saber qué le estás transmitiendo seguridad a tu bebé o hermanito?

Considero que lo primero es reconocer si yo me siento seguro (a). Si yo tengo cubierta esta necesidad. Transmitimos a los demás, sin ser del todo conscientes, la manera cómo nos experimentamos y nos sentimos. Si descubro que yo me siento inseguro (a) es probable que eso mismo transmita; por lo que es fundamental trabajar en conseguir cubrir esa necesidad primero para mí.

La seguridad se traduce en tranquilidad, quietud, calma, confianza.

5. ¿Cómo podemos fomentar la creatividad en las y los estudiantes?

Hay muchas formas de fomentar la creatividad. Una de ellas es trabajar con actividades que supongan para ellos un reto, un desafío. Dar la oportunidad a que ellos se planteen las preguntas sobre los temas que se trabajan, brindar la experiencia que sigan sus propias curiosidades y encuentren respuestas a ellas de manera individual y grupal. Abrir espacios para trabajar con actividades artísticas, en donde se estimule más el proceso y no se depositen tantas expectativas en los resultados y/o productos. Romper con la monotonía y las rutinas escolares para que pueda expresarse la sorpresa y el asombro. Promover que ellos tengan oportunidad de proponer algunas de las actividades y coordinarlas.

6. Cuando el niño piensa que sus dibujos son feos ¿cómo apoyarlo a ser más seguro de sí mismo cuando los haga?

Normalmente un niño no piensa que sus dibujos son feos, si lo hace es porque alguien en algún momento se lo dijo o comparó con los dibujos de otros. Conforme el niño crece (9 y 11 años) puede experimentar frustración porque sus dibujos no alcanzan el realismo que desea, sin embargo, la retroalimentación puede ser positiva, haciéndole ver los logros y los aciertos que hay en sus trabajos. En general, la retroalimentación asertiva es muy importante para estimular el aprendizaje y el desarrollo de habilidades. Consiste en observar lo que sí hay en sus trabajos, lo que sí logró y posteriormente, señalar lo que puede mejorar.

7. ¿Se puede implementar algún juego didáctico para que sea más llamativo el aprendizaje por medio de actividades artísticas?

Sí se puede, hay muchos juegos didácticos con palabras, con movimiento, con cantos, gestos, existen también videojuegos y juegos de mesa que estimulan el aprendizaje lúdico. Considero que lo importante es abrir los espacios, atreverse a experimentar en la enseñanza y perderle el miedo a la innovación educativa.

8. ¿Cómo puedo generar interés en mis estudiantes para que desarrollen actividades artísticas?

Lo primero es saber si a mí me interesan las actividades artísticas. Es un hecho que lo que no resulta atractivo e interesante para mí difícilmente lo será para los estudiantes. El gusto, la pasión y el entusiasmo por algo se transmite. Mi sugerencia es primero identificar qué me interesa a mí, qué tipo de actividades artísticas me llaman la atención y cómo puedo vincularlas con los contenidos curriculares.

9. ¿Cómo contribuyen las expresiones artísticas o las clases de arte en otras asignaturas de ciencias?

Las expresiones artísticas o las clases de arte contribuyen de varias maneras a las asignaturas de ciencia. Las artes también suponen un conocimiento y de muchos órdenes. Me parece que el reto es encontrar los vínculos entre los temas que ayuden a construir una pedagogía interdisciplinaria. La música, por ejemplo, puede tener muchos lugares de engarce con las matemáticas; la física con el movimiento de la danza o el circo. Recordemos que la idea del conocimiento por campos o disciplinas separadas entre sí surge en el siglo XVIII antes, se pensaba como una unidad.

10. Cuando realizamos algo que nos gusta o realizamos algo que tenga que ver con nosotros ¿es una forma de expresión?

Sí. Las expresiones tienen que ver con la manera que damos forma exterior a un sentimiento, idea o pensamiento y la emoción que ponemos en ello para lograrlo.

11. ¿Por qué a veces uno no sabe cómo expresarse?

Tal vez, a veces, no sabemos con qué palabras o con qué gestos nos queremos expresar o no identificamos qué sentimos y por lo mismo, resulta complicado comunicarlo. Sin embargo, a pesar de ello, nos expresamos. Dice un dicho: "lo que no se habla se actúa". Somos seres expresivos, por lo tanto, todo el tiempo nos estamos expresando, aunque creamos que no es así.

12. ¿Cómo lograr expresar nuestras emociones en el dibujo?

En cualquier acción creativa se involucran las emociones, porque nos expresamos a través de ellas. Afinar una herramienta y pulir la habilidad para usarla implica práctica, muchas horas de práctica para que en esa acción creativa haya una intención.

13. ¿Por qué los miedos se crean de la nada sin que recuerdes cómo se creó como tal?

Las emociones no se crean de la nada. Todas las emociones son producto de un estímulo externo. El miedo particularmente tiene la finalidad de ayudarnos a preservar nuestra vida, nuestra integridad física y mantenernos a salvo ante una situación de peligro. A veces, sucede que vivimos una situación en la que atravesamos por un miedo muy intenso, de tal modo que se bloqueó la situación que lo provocó y por eso, no recordamos cómo se originó ese miedo. Si se trata de un miedo irracional que se detona sin que puedas identificar por qué lo sientes y te genera algo de parálisis; es decir, que no eres capaz de reaccionar seguramente hay de fondo alguna experiencia traumática.

14. ¿Cómo puedo controlar mis gestos y sentimientos?

¿Para qué quererlos controlar? Somos lo que somos y expresamos lo que percibimos y lo que sentimos. Es una riqueza. Tal vez, haya sentimientos que podamos trabajar, conocer mejor para manejarlos de una forma más adecuada para mí y para los demás. Nuestro cuerpo reacciona ante los estímulos externos expresando con gestos la emoción o el sentimiento que se detonó. Pensaría que es inevitable expresar con nuestros gestos cuando algo nos impacta de alguna u otra forma.

15. ¿Por qué a veces las personas confunden las expresiones positivas con las negativas y viceversa?

Es probable que esta confusión, a veces, se deba a que cada uno interpretamos todo el tiempo las palabras, los gestos y las acciones propias y ajenas. Somos seres interpretativos y en muchas ocasiones, las interpretaciones que hacemos son equivocadas. También la confusión se puede deber a que no sabemos identificar las emociones y los sentimientos.

16. ¿La creación de trabajos y pequeños grupos de investigación y colaboración para las personas necesitadas se pueden considerar como una forma de expresión?

Sí, es una forma de expresión porque, a través de estas acciones se expresa una intención, un compromiso y un deseo de transformar una realidad.