GRUPO TALLER DE ARTE – PROPUESTAS DE ACTIVIDAD

SESIÓN 5: LA EMPATÍA

OPCION 1: libre

Si tras leer los documentos anteriores, te han venido ideas de qué trabajo podrías realizar en relación a la empatía, te animamos a desarrollarlo, sin más.

Aquí te damos algunas ideas pero recuerda que son solo sugerencias, por si necesitas un poco de ayuda para comenzar.

OPCION 2: el árbol de la vida ramas entrelazadas

Esta actividad pretende poner en valor la habilidad de la escucha activa.

Basándonos en la obra "el árbol de la vida" de Gustav Klimt, realiza con tus propios materiales un árbol de la vida. Presta especial atención a cómo se entrelazan las ramas. A medida que vas dibujando, piensa en las ramas como si fueran seres vivos, cada rama una persona, un animal… y dales forma como si estuvieran bailando en una pista de baile, unos con otros, unos tocándose más, otros menos…

Cuando termines si quieres dibuja dos personas delante en situación de mutua empatía, ¿qué dos personas has dibujado? ¿Qué sienten o experimentan el uno del otro?

https://todoarboldelavida.com/cuadros/cuadro-el-arbol-de-la-vida-de-gustav-klimt/

La **habilidad de escucha** nos permite conectar con otras personas.

Escuchar a nuestro artista interior nos permite sintonizar con la voz de la inspiración; escucha lo que dice **tu voz interior**: haz esto, prueba con esto, di aquello…

.

OPCION 3: yo-no-soy-perfecto yo soy tú – tú eres yo

Esta actividad pretende poner en valor la capacidad para adaptarnos y tolerar otras formas de ver las cosas.

El perfeccionismo a menudo nos impide avanzar, es obsesivo y debilitante y nos obstaculiza, sobre todo si estamos trabajando en grupo, a la hora de aceptar que no todas las personas trabajan como lo haríamos nosotros; en lugar de disfrutar del proceso, el perfeccionista pone a los resultados una nota desde el lado lógico de su cerebro; cuando somos demasiado perfeccionistas, nos volvemos críticos con los demás: ya no nos valen los primeros borradores, ni las versiones de prueba, cada intento queremos que sea una obra de arte perfecta y final. Cuando estamos trabajando solos esto puede no resultar un problema, porque nos volvemos autoexigentes y nos enfrascamos más en la tarea, con tal de hacerlo tan perfecto como hemos pensado. El problema suele sobrevenir cuando hemos de trabajar en un equipo. Aquí el perfeccionista se vuelve una persona en ocasiones intolerante hacia los demás, ya que nunca está satisfecho con el resultado y encuentra que siempre hay un lugar para mejorar; sus constantes críticas al trabajo pueden convertirle en una persona de difícil trato, para nada de lo que hagamos será nunca lo bastante bueno y nos exigirá que lo intentemos una y otra vez.

No tengo mucho respeto por el talento. El talento es genético; lo que importa es lo que hagas con él

Martin Ritt

IMPORTANTE: siempre hacemos algo lo mejor posible dentro de lo que podemos. Por eso es normal, desde el punto de vista creativo, dejarlo estar, reposar y observar; para hacer algo bien, debemos estar dispuestos a hacerlo mal. Si decimos que no podemos hacer algo, lo que queremos decir es que no haremos algo a no ser que podamos garantizarnos hacerlo a la perfección. Vivir es una manera de no estar seguro, de no saber qué viene ahora ni cómo; el artista nunca sabe del todo, más bien adivina. Podemos estar equivocados, pero nos lanzamos una y otra vez a la oscuridad.

¿Actividad "antiperfeccionismo"?

Para esta actividad vamos a poner a prueba nuestra capacidad de tolerancia a la frustración. Para ello dibuja un objeto cualquiera, da igual cual. Hazlo lo mejor que puedas, fijándote en todos los detalles, la forma, la estructura, etc. Te aconsejamos que hagas el dibujo a lápiz y, si quieres darle volumen, que le apliques sombras.

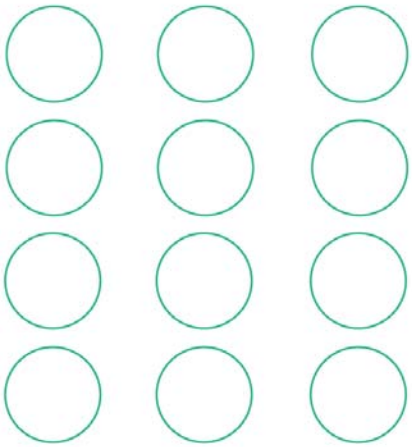
A continuación, en una hoja aparte vamos a hacer el mismo dibujo, pero esta vez con un lápiz de color y dibujando con la otra mano. Como queremos que participe el azar, escoge un lápiz sin mirar, el que sea, a ver cuál sale, y como no queremos controlar nada el trazo, cambia de mano para dibujar con la mano que no sueles hacerlo. Verás que esto te obliga a hacer un esfuerzo añadido por controlar el trazo. Vamos a hacer varios dibujos rápidos, de 1 minuto de tiempo como máximo. Seguramente los últimos dibujos ya te salgan mejor.

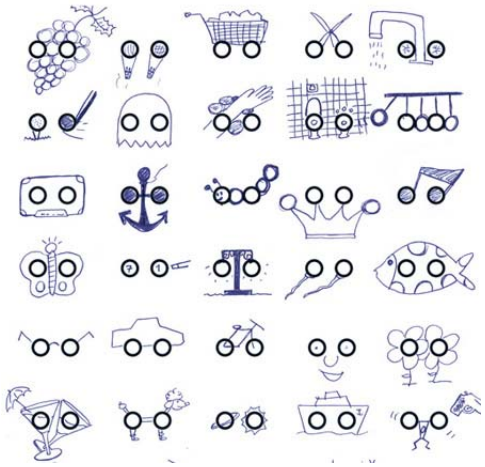
Por último, vamos a hacer una última serie de dibujos totalmente sin control: es decir, utiliza otra vez un lápiz escogido al azar y cógelo con la mano que no estás acostumbrad@ a utilizar. En esta ocasión no mires al papel, mantén tu vista fija en el objeto, recorre las líneas de contorno y haz que tu mano se mueva siguiendo el recorrido de tu mirada. No te obligues a dibujar proporcionalmente, sencillamente haz que sea tu propia mirada la que "envuelva" al objeto y sigue ese movimiento con tu mano, dibujando los trazos.

Verás que el resultado es formalmente mucho menos parecido, pero, sin embargo, es probable que se haya enfatizado la expresividad del dibujo.

Estos últimos dibujos son los que habrás hecho utilizando una técnica más “empática”, porque en lugar de dibujar con tu mente, a partir de la imagen mental que has creado del objeto en tu cabeza, habrás dibujado directamente a partir de lo que la información que la vista te haya reportado. Podría decirse que es un dibujo más “directo”, que no has pasado por el tamiz de tus ideas. Eso es lo que intentamos hacer cuando dibujamos sin mirar, impregnarnos más del objeto y de sus propiedades. Lo mismo puedes hacer dibujando a las personas, pruébalo a ver qué pasa…

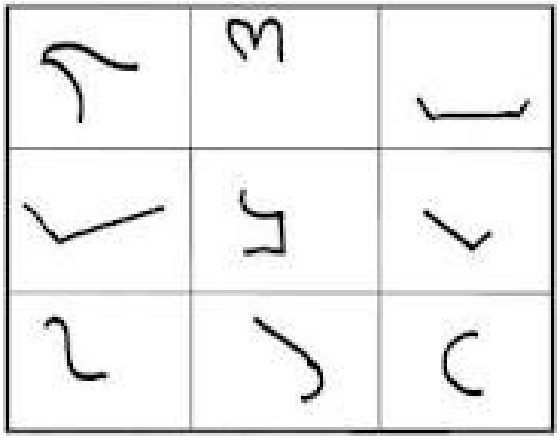
Aquí tienes algunos ejemplos de dibujos basados en el test de Torrance. Se trata de un ejercicio muy útil para fomentar el pensamiento divergente. Esperamos que lo disfrutes…

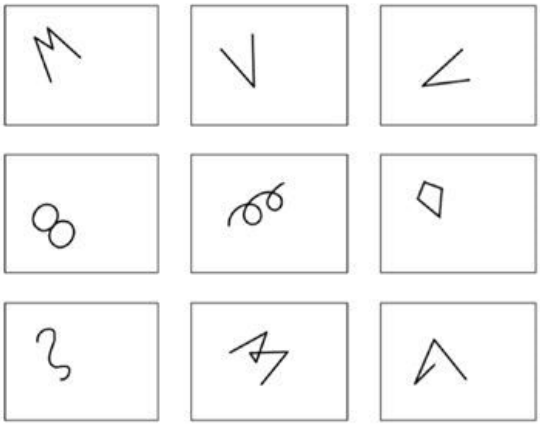




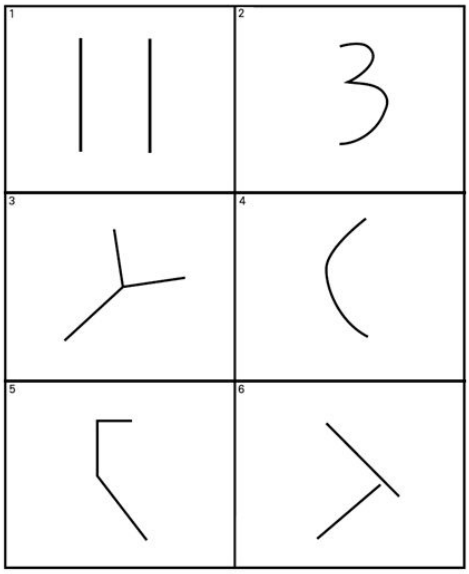
http://formadores-fer.blogspot.com/2013/11/el-test-de-torrance.html

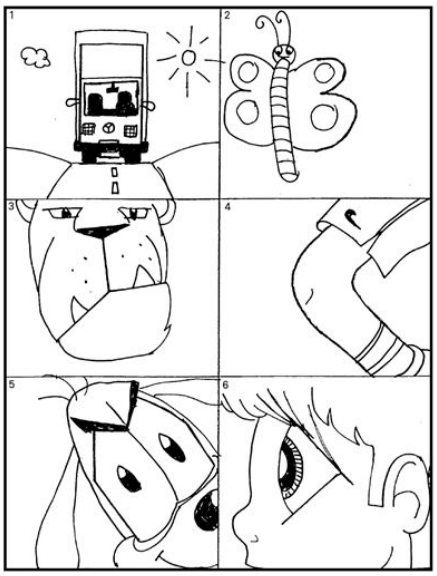
Otros modelos de plantillas, que puedes usar:





No te limites por la forma que aparece en la hoja y busca una forma diferente de ver los objetos; seguro que encuentras algún punto de afinidad:





Es posible que llegue un punto en que creas que ya no se te ocurre nada más. En ese caso cambia la manera de pensar, dale la vuelta a la forma en que abordas el ejercicio, míralo de otra forma… No comiences por la forma, eso te limitará. Si intentas desarrollar la imaginación a partir de un punto concreto, le estarás poniendo límites. Es más fácil dejar volar las ideas e intentar sintetizar lo mejor de ellas.

Cuando nos creemos incapaces de hacer algo, nos bloqueamos; sin embargo, el verdadero bloqueo es nuestra sensación de estrechez, de impotencia, al sentirnos faltos de recursos para lograr aquello que deseamos. El arte precisa que nos demos poder a nosotros, que nos permitamos elegir aquello que nos produce auténtica alegría.

No hay deber en el arte, porque el arte es libre

Wassily Kandinsky

OPCION 3: el sonido de la alegría

A de Alegría

Esta actividad se basa en una actividad muy conocida que se practica en risoterapia; la risoterapia es un tipo de terapia, que trabaja a partir de la risa, para fomentar un mejor estado de ánimo y combatir la tristeza y la depresión.

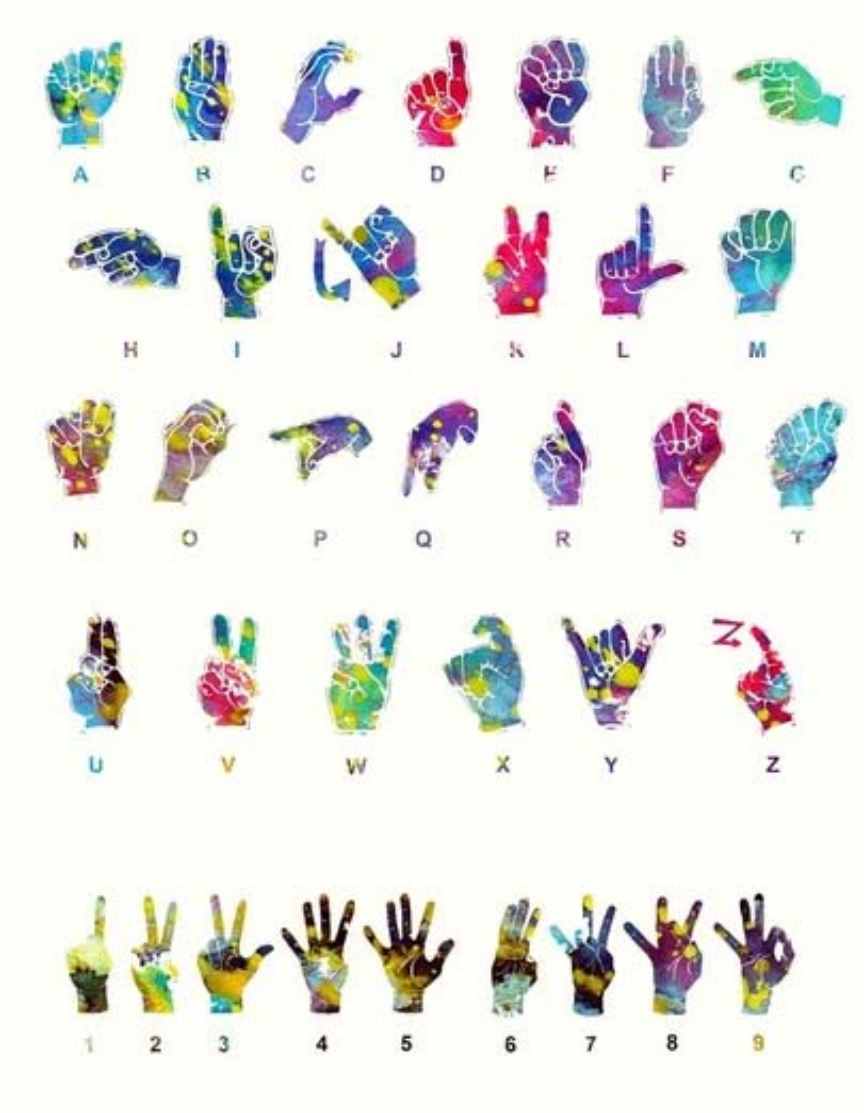
Un ejercicio clásico en esta técnica consiste en relajar los músculos faciales riéndonos con las diferentes vocales: Según la medicina tradicional china reírse causa efectos favorables distintos, en función de la vocal que utilicemos:

- **La A** produce una vibración en la zona genital y abdominal (riñón, ovarios, vientres e intestino), actuando sobre el tejido óseo, para prevenir la osteoporosis. También, reír con la A mejora el sentido del oído. La expresión “AAA” se relaciona con el gemido.
- **La E** produce una vibración bajo las costillas y el plexo solar que actúa sobre el tejido muscular, mejorando el sentido de la vista. La expresión “EEE” se relaciona con el grito.
- **La I** produce una vibración en la zona del cuello, capaz de liberar la energía del corazón y el intestino delgado; activa el sistema circulatorio y previene las varices. Al reírnos con la “i” activamos el sistema nervioso y la glándula tiroides. La expresión “III” se relaciona en China con la alegría.
- **La O** produce una vibración cerebral que libera la energía del estómago, el páncreas y el bazo y actúa sobre el tejido conjuntivo, previniendo ¡¡¡ la celulitis !!! La risa con la O mejora el sentido del gusto y es la letra que expresamos para mostrar sorpresa. En China, se dice que no es recomendable reírse más de un minuto con el sonido “jo”, forzando el sonido, porque puede provocar estados de trance. La verdad, nunca lo he intentado…
- **La U**, en cambio, sí que la he probado. Dicen que el sonido U produce una vibración en la zona de los pulmones y por la espalda, que actúa sobre nuestros recuerdos. La expresión “UUU” se relaciona con el llanto.

Existen informes médicos que relacionan la risa con el incremento de la longevidad; es posible aumentar hasta 4 o 5 años la esperanza de vida, si nos reímos con regularidad. De hecho, la Sociedad Española de Neurología asegura que las personas con problemas cardiovasculares pueden reducir riesgos derivados de sus problemas, hasta en un 40%, si se ríen con regularidad.

Vale, todo esto está muy bien, pero ¿qué podemos hacer con todo ello?

La propuesta es realizar un alfabeto de la risa, esto es, dibujar las letras del abecedario y poner, con cada letra, situaciones, personas o cosas que nos hayan sacado una sonrisa en nuestro pasado.



Escribe junto a cada letra, 2 ó 3 de palabras clave que contengan ese recuerdo.

Recuerda que es más fácil, siempre, empezar por la situación o la persona que te ha venido a la cabeza y atribuirle luego una letra. No te empecines en buscar primero con una letra, porque estarás constriñendo tu creatividad.

Lee la lista una vez la hayas realizado y acuérdate de todas esas situaciones y personas.

Por último te invitamos a que les cambies las vocales a las palabras que has apuntado en tu lista. Da igual que no se entienda lo que quiere decir, en tu recuerdo las tendrás presente con solo leer la sonoridad de la palabra. Por ejemplo, si a mí me viene a la cabeza:

A de aleta / B de Barcelona / C de castillo…

Escribe, a lo mejor, ELETE / BIRCILINI / CUSTULLU, etc. Y pronuncia toda la lista en voz alta, verás que, aunque no se entienda, se te esboza una sonrisa.

Si lo prefieres también puedes hacer este ejercicio escribiendo la historia de manera narrativa y cambiando luego las vocales.

Observación: es curioso ver el efecto que causa cambiar las letras a las palabras. El conocido chiste de la historia de la rana con la boca grande, por ejemplo, es más divertido si miras a la gente que está escuchando el chiste, que a la persona que lo cuenta. Cuéntaselo a alguien y verás cómo mueven la boca cuando se lo cuentas. Intenta exagerar los gestos con la boca, lo más posible. Verás, que al final te ríes tú más que ellos…

Chiste de la rana con la boca grande: https://www.youtube.com/watch?v=AxdU3TFoP00

OPCION 5: a perfect day

Homenaje a Lou Reed

Esta última propuesta es muy sencilla y gratificante: lo único es que no te aconsejamos que la hagas si no estás convencid@. Es, más bien, una actividad que puedes realizar si llegas un día a casa y te sientes muy contento por cómo te ha ido el día. Si te pasa algún día, que llegas pletórico por algo que has logrado o que has hecho a lo largo del día, siéntate, repasa tu día y dibújalo. Así, sin más…

Te damos aquí algunas inspiraciones, por si te sirven de ayuda:

1. La canción de Lou Reed "a perfect day" describe cómo fue, para él, un día perfecto. Repasa, en tu vida, cuál fue ese día perfecto que dijiste: oooh, no quiero que se termine, que se pare el mundo aquí.

https://www.youtube.com/watch?v=KcDfPhM6-u4

2. Esta pintura representa mi día perfecto: No la dibujé yo, pero me topé con ella cuando terminé mi primer Camino de Santiago, después de semanas y semanas de intenso peregrinaje. La verdad, no caí hasta llegar a Santiago en la hazaña que había logrado; tal era mi sensación de ensimismamiento en el camino, que se me había olvidado los km que llevaba ya hechos o los que quedaban por hacer. Así es que cuando llegué y vi en las calles este dibujo, me di cuenta…

¡¡ HABÍA LOGRADO ALGO QUE, SI LO HUBIERA PENSADO ANTES, PARECÍA IMPOSIBLE… !!