

El arte como estrategia para la construcción de proyecto de vida

Estíbaliz Vélez*
Salomé Martínez Morales**

Resumen

Palabras clave:
*Arte, Autoexpresión,
Autorrealización,
Flujo, Introspección,
Efectos terapéuticos,
Identidad, Desarrollo
personal.*

Keywords:
*Art, Self-expression,
Self-realization,
Flow, Introspection,
Therapeutic effects,
Identity, Personal
development.*

En este capítulo mostramos la actuación del arte como un enlace crucial entre la autoexpresión y la autorrealización personal, que induce estados de flujo que favorecen la introspección y el autoconocimiento. A través de múltiples formas artísticas como el teatro, la danza, la música, la escultura, la pintura y el dibujo, se facilita una mediación profunda de la expresión humana. Estas prácticas artísticas permiten a los individuos explorar su identidad y valores personales de manera significativa. Diversos estudios ilustran cómo el arte tiene efectos terapéuticos en distintas poblaciones, como médicos en cuidados paliativos, individuos con trastornos alimenticios y pacientes con deterioro cognitivo. Proyectos específicos, como "YouCreate" y actividades realizadas en museos españoles, han probado ser efectivos en ayudar a jóvenes y adultos de comunidades vulnerables a visualizar y mejorar su futuro, autoestima y autonomía. Además, se enfatiza el papel del arte dentro del ámbito educativo, destacando su importancia en el desarrollo personal y académico de los estudiantes, convirtiéndolo en una herramienta esencial para el crecimiento y la educación integral.

* Profesora del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano - Ecuador. Correo: ecvelez@ists.edu.ec | <https://orcid.org/0000-0002-4009-107X>

** Profesora del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano - Ecuador. Correo: esmartinez@ists.edu.ec | <https://orcid.org/0000-0003-2435-7197>

1. Introducción

Al pensar en la creación de proyectos de vida y cómo usar el arte para su construcción nos podemos imaginar adolescentes dibujando y pintando casas, sus vidas como profesionales, entre otros escenarios. Podríamos suponer que el arte les brinda la oportunidad de imaginar un futuro y plasmarlo en imágenes. También podríamos pensar que un psicólogo apelaría al dibujo de figuras humanas para indicarle a un joven el sentido de su vocación. Sin embargo, estas visiones ofrecen un sentido restringido del arte al reducirlo a la mera creación de imágenes. Contrario a ello, el arte emerge como una estrategia en la construcción de un proyecto de vida al funcionar como un puente entre la autoexpresión y la autorrealización personal. Según Csikszentmihalyi (2014), el proceso creativo involucrado en las prácticas artísticas puede inducir un estado de flujo, donde el individuo se sumerge profundamente en una actividad, propiciando así un terreno fértil para la autorreflexión y el autoconocimiento. Esta integración del arte en la vida humana permite no solo la exploración de la identidad y los valores personales, sino también la formulación y concreción de metas y aspiraciones, que resultan cruciales en la construcción de un proyecto de vida coherente y significativo. Esto obedece a varias razones que a continuación comentamos:

En primer lugar, el arte, a lo largo de su historia, ha demostrado ser un catalizador de las emociones más profundas del ser humano. De acuerdo con Liu et al. (2021) las expresiones artísticas han adoptado diversos lenguajes como el teatro, la danza, música, escultura, la pintura y el dibujo que, al vincularse con procesos autorreflexivos, median la expresión de la sensibilidad humana frente al mundo que los rodea. Un ejemplo notable de ello es el estudio de intervención realizado por d'Errico (2018) al usar ejercicios de escritura creativa y la visualización de obras de arte que hagan referencia o cuenten historias sobre angustia, dolor, dificultades, sufrimiento, deseos, dudas, miedos, esperanzas, perplejidades, prejuicios, rechazos o estigmas, para generar en los participantes procesos reflexivos que exteriorizaran sus pensamientos y emociones, reconectando con un diálogo interrumpido consigo mismos.

Otro ejemplo orientado al autocuidado lo destacan Arantzamendi et al. (2021), quienes aplicaron herramientas de arteterapia en personal médico dedicado a cuidados paliativos, para mejorar su conexión personal y su paz interior. Resultados parecidos son los encontrados

por Griffin et al. (2021) pero en terapias con arte aplicadas a personas que poseen trastornos alimenticios, generando procesos reflexivos que ayudaron en sus procesos de recuperación nutricional. Pero no todo es expresión visual. En pacientes con deterioro cognitivo la música ha demostrado beneficios. Mahendran et al. (2017) mencionan cambios en los estados de ansiedad y depresión de los participantes al practicar ejercicios de reminiscencia musical. El proyecto Sing Your Heart Out (Shakespeare & Whieldon, 2019) evidenció cómo la combinación de ejercicios de canto y compromiso social produjo un sentimiento continuo de pertenencia y bienestar en pacientes que se encontraban en proceso de recuperación por su salud mental.

Este enfoque grupal y artístico también se aplicó en otras partes del mundo, como lo evidencian Ugena et al. (2023). Ellos realizaron actividades dentro de museos españoles entre el 2017 y el 2018. Aquí se enfocaron en el trabajo de participación-acción con mujeres jóvenes y adultas de grupos vulnerables, generando espacios de reflexión y reduciendo niveles de estrés, ansiedad y depresión con la finalidad de mejorar su autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, así como su nivel de autonomía a la hora del análisis y toma de decisiones para la vida. Ahora, centrándonos en proyectos direccionados a grupos de adolescentes, un caso ejemplar es el proyecto piloto "YouCreate" (Lee et al., 2019) muchos jóvenes lograron visualizar su futuro, desarrollaron habilidades artísticas y habilidades para la vida, elevando su autoestima y mejorando sus formas de expresión. Estos jóvenes incrementaron la confianza para interactuar con sus compañeros y fomentar relaciones de respeto con su familia. Si consideramos que, en la adolescencia, el conflicto personal y familiar es un rasgo recurrente (Delgado et al., 2020), entonces estaremos de acuerdo en que el arte puede ser un catalizador para impulsar el proyecto de vida de los adolescentes. El arte se revela no sólo como un medio de expresión estética, sino como un poderoso facilitador en el proceso de análisis y reflexión personal, proporcionando herramientas esenciales para el desarrollo de emociones en los jóvenes.

Con base en lo señalado, en este capítulo estableceremos un vínculo entre el arte y el proyecto de vida dentro del entorno educativo con adolescentes, con el objetivo de convertirlo en un mediador dentro del duro proceso que puede representar su transición a la adultez.

2. El arte como herramienta de auto expresión y exploración del sentido de la vida

En la actualidad, la compleja dinámica que configura la identidad y la percepción del sentido de la vida en los jóvenes se ha destacado como un área de investigación (Hidalgo-Padilla et al., 2022). Es así como, diversos autores han creado programas de intervención que entrenan la creatividad para niños, jóvenes y adultos con o sin problemas, con el objetivo de contribuir a mejorar su pensamiento productivo, comunicación, fluidez y flexibilidad del pensamiento, originalidad, toma de decisiones, resolución de problemas, el autoconcepto, habilidades sociales, entre otras (Garaigordobil & Pérez, 2001; Malchiodi, 2013).

Cada uno de estos programas citados han mostrado como la expresión artística se erige como un lenguaje universal, trascendiendo palabras y fronteras para comunicar las complejidades de nuestras emociones más profundas. Y es así como nos invitan a considerar el arte como un espejo y un constructor del yo, revelando cómo la interpretación artística se convierte en un diálogo íntimo entre el individuo y la sociedad (Räsänen, 1999). A través de este lente, cada obra de arte se transforma en una conversación sobre quiénes somos y quiénes deseamos ser, un puente entre el conocimiento personal y colectivo que nos desafía a explorar y redefinir nuestra identidad.

2.1 La expresión artística como canal para expresar las emociones.

En el contexto contemporáneo, la relevancia del arte en la autoexpresión emocional es cada vez más reconocida en el campo académico y psicológico (Fancourt et al., 2019). La autoexpresión a través del arte permite a los individuos explorar y comunicar aspectos de su ser interno que a menudo son difíciles de verbalizar (Eisner, 2002). Kaimal et al. (2016), Leavy (2020) y Malchiodi (2013) proponen el arte como un lenguaje alternativo para la expresión de emociones y pensamientos, proporcionando una vía de comunicación más allá de las limitaciones del lenguaje verbal, que es particularmente poderosa para la exploración y expresión de emociones y experiencias personales.

Asimismo, Granados & Callejón (2010) indican que el arte ha sido utilizada para generar una estructura que permita relacionar los pensamientos, sentimientos y emociones, basándose en que una de las ventajas que tiene el individuo al hablar y expresar a

alguien lo que le pasa está no sólo en “expresar cosas”, sino en el hecho de que al hablar estructura su pensamiento, de modo que después de haberlo hecho puede encontrar que tiene más claras sus emociones y lo hace más consciente de su realidad; esa función también la realizan los diferentes lenguajes artísticos, como la acción de pintar, entrando en un proceso sistemático: relajación- pintar - expresar (compartir) lo pintado.

Por otro lado, el arte no solo ha sido utilizada como herramienta para la autoexpresión, sino que también se ha convertido en un estilo de terapia que ha ganado un reconocimiento considerable, autores como Stuckey & Nobel (2010) destacan la capacidad del arte para mejorar la salud mental y física, sugiriendo que la participación en actividades artísticas tiene un impacto positivo en el bienestar emocional. Según Fancourt et al. (2019), la terapia artística permite a las personas abordar emociones y experiencias difíciles al brindarles una forma no verbal de exploración y comunicación. Esta modalidad terapéutica demuestra cómo el arte puede ser una herramienta útil para el manejo de emociones complejas y el desarrollo personal.

2.2 Autorreflexión a través del arte

Por otro lado, la autorreflexión es un proceso esencial para el crecimiento personal y la creación de un proyecto de vida valioso, las estrategias artísticas ofrecen una forma única y poderosa de facilitar este proceso, puesto que los individuos pueden explorar sus pensamientos, emociones y experiencias a través de diversas formas de arte, lo que les permite adquirir una comprensión más profunda de sí mismos. A lo largo de los años, se han explorado una variedad de técnicas artísticas que ofrecen múltiples vías para la autorreflexión, cada una con su enfoque y medios únicos para explorar el yo interior.

La creación artística visual, según Tyler & Likova (2012), proporciona una forma tangible de representar pensamientos y sentimientos, facilitando una introspección profunda. Asimismo, la danza y el movimiento corporal ofrecen una forma de conexión más profunda con el yo interior, permitiendo una exploración emocional y cognitiva a través del cuerpo (Csikszentmihalyi, 2014). Como señala Malchiodi (2013), las artes plásticas, como la cerámica y el modelado, permiten la creación de metáforas visuales y táctiles para representar experiencias y emociones; estas prácticas pueden ayudar a las personas a visualizar y concretar sus procesos de pensamiento y sentimiento. La creación y la interpretación de música también pueden ser herramientas

poderosas para la autorreflexión; según Braus & Morton (2020), la música no solo permite expresar emociones complejas, sino que también puede ayudar a los individuos a conectarse con sus experiencias internas de manera más profunda.

2.3 El arte en la superación de desafíos en la vida

A lo largo de la historia, figuras emblemáticas en el ámbito del arte como Vincent Van Gogh, Pablo Picasso y Edvard Munch, han empleado su obra para plasmar las vicisitudes humanas y su posterior superación, logrando una resonancia profunda no solo en la esfera de sus experiencias personales sino también en la percepción del público. Sus trabajos no solo capturan la esencia de la lucha individual y colectiva, sino que también se convierten en fuentes de inspiración y esperanza en momentos adversos.

Por ejemplo, la obra “Los campesinos” de Van Gogh, sumerge al espectador en la realidad de la vida rural, marcada por la perseverancia ante las adversidades (Sánchez-Fernández et al., 2023). De manera similar, el “Guernica” de Picasso es un testimonio gráfico del dolor causado por la guerra, entrelazado con símbolos de esperanza y resistencia (Mato, 2023). “El grito”, de Munch, por otro lado, ofrece una ventana al tormento interior del artista a través de un lienzo expresionista (Rodríguez et al., 2023).

Más allá de su valor estético y comunicativo, el acto de crear sirve también como un proceso de catarsis emocional, facilitando un medio para la liberación y procesamiento de experiencias traumáticas. Este fenómeno ha sido ampliamente estudiado en diversas disciplinas, incluyendo la psicología, la sociología y la filosofía del arte (King & Kaimal, 2019), subrayando la relevancia de integrar elementos artísticos en el ámbito educativo para fomentar resultados innovadores en los estudiantes, aprovechando la capacidad del arte para desencadenar procesos creativos universales.

En el contexto educativo, numerosas instituciones promueven la implicación estudiantil en actividades artísticas como el teatro, la pintura, la escritura y la música, reconociendo así el rol fundamental de las artes en el desarrollo humano. Estas prácticas trascienden el mero aprendizaje de habilidades técnicas, extendiéndose a la transformación social en comunidades vulnerables, donde el arte actúa como un medio de expresión personal y de fortalecimiento comunitario.

A nivel internacional podríamos hablar de la “Factoría Creativa”, un proyecto del Observatorio del Tercer Sector de Bizkaia (Castillo et al., 2012), donde realizan una intervención con estudiantes migrantes en tres fases, primero con la finalidad de comprender su situación familiar, luego entender la naturaleza de comportamientos violentos y finalmente generar una actividad en donde este grupo de personas se sientan incluidos con el propósito de comprender su sentir y generar diálogo entre la comunidad participante. Uno de los productos que generan para empezar un proceso de autoconocimiento son las viñetas de comic, contando sus historias de vida por medio de caricaturas, otro es el dibujo y pintura sobre paredes de espacios públicos, pero una de las más potentes para los participantes son la creación de videoclips en donde por medio de la mezcla de imágenes, teatro y música pueden mostrar su visión personal respecto al contexto que los rodea.

Otro proyecto relevante se desarrolla por el colectivo Iconoclastas (2023) quienes desde el 2006 han generado actividades dentro de barrios, o grupos de comunidades en donde buscan generar criticidad en sus participantes, elaborando lo que bajo su terminología se denominan Mapeos Colectivos, enfocando sus actividades en tres dimensiones de saberes y prácticas: “artísticas (poéticas de producción y dispositivos gráficos), políticas (activismo territorial y derivas institucionales) y académicas (pedagogías críticas e investigación participativa)” (Risler & Ares, 2013, p. 5), todo esto con el objetivo de generar conocimiento y reflexiones sobre procesos hegemónicos que nos rodean para aportar con una mirada transformadora a los procesos de diario vivir.

Dentro del Ecuador también es importante destacar las experiencias que se generan dentro de residencias artísticas de larga trayectoria, una de ellas es el proyecto “Franja Comunidad” (Falconí, 2015), dedicado al trabajo con estudiantes y sus familias dentro de territorios o barrios de la periferia, siendo un referente del arte relacional dentro del país del 2007 al 2015. Esta residencia se creó con el fin central de generar un sentido crítico respecto al entorno en el que viven y visibilizar la realidad de personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad por medio de actividades e intervenciones artísticas. Otro ejemplo similar es el proyecto “al zur-ich Arte y Comunidad” (Tituaña, 2012), este se genera desde el año 2002 por medio de convocatorias a artistas que gusten trabajar con barrios de Quito u otros lugares del país, con la finalidad de generar procesos reflexivos con los participantes para trabajar obras usando herramientas

contemporáneas a través de la fotografía, el video, grafiti o el performance, donde se puedan visualizar problemas sociales o locales que necesiten ser tomados en cuenta por autoridades locales, o para explorar el modo de vida de un sector.

De este modo vemos como el arte efectivamente se presenta como un proceso de “catarsis”, expandiendo este concepto a otras áreas como la música, la escritura, escultura, artes visuales y contemporáneas, ya que es un medio por el cual se logra liberar sentimientos, confrontarlos e incluso explorar recuerdos o ideas que nos permitan formar un pensamiento nuevo frente a la vida.

Estas herramientas pueden ser un medio significativo para situaciones en las cuales para una persona las palabras resultan insuficientes para expresar la complejidad de las emociones que llega a experimentar. El arte nos permite independizarnos del lenguaje verbal para pasar a expresarnos de una manera más abstracta, simbólica e incluso sensorial, mostrando un modo de ver el mundo de cada persona en una manera visceral y auténtica, además de generar un espacio seguro para la manifestación de sentimientos para todos aquellos que buscan una manera de crecimiento a través de sus experiencias emocionales.

3. El proyecto de vida como expresión artística / estrategias

A lo largo de este capítulo hemos explicado muchas formas en las cuales el arte desempeña un papel crucial en la transformación personal y la realización de proyectos de vida, ofreciendo enfoques únicos para el desarrollo y la autoexploración. Por ello, a continuación, desarrollaremos una serie de estrategias derivadas de la revisión de estudios de caso, donde se examina cómo la participación en actividades artísticas contribuye significativamente al crecimiento individual y la resiliencia emocional, procurando dar pautas específicas para la aplicación de estas.

3.1 Creación de un diario visual

El diario visual emerge como una herramienta excepcionalmente efectiva para capturar y expresar la esencia de la vida cotidiana, ofreciendo un medio para la exploración y articulación del proyecto de vida personal. Esta metodología se destaca por su capacidad de facilitar una expresión auténtica y sin restricciones, liberando al individuo de las convenciones de un orden secuencial y permitiendo una total libertad creativa.

Un ejemplo emblemático de su aplicación lo encontramos en la obra del diseñador gráfico Pep Carrió, quien en 2007 dio vida a su “diario visual” mediante una exposición-libro (Producción, 2011). Carrió describe esta iniciativa como un juego que evolucionó hacia un proyecto personal sumamente íntimo y revelador, su enfoque consiste en la creación diaria de obras gráficas que, aunque ocasionalmente reflejan eventos, vivencias o emociones específicas, primordialmente sirven como ventanas al subconsciente. La singularidad de este diario reside en su metodología: la creación espontánea de imágenes utilizando técnicas diversas y materiales de todo tipo, sin adherirse a un estilo predefinido. Este proceso responde a un impulso creativo libre de condicionamientos, convirtiendo el diario en un laboratorio portátil de experimentación y reflexión.

El valor del diario visual radica en su capacidad para documentar la trayectoria personal de manera dinámica y visual, distanciándose de los métodos biográficos tradicionales. Esta herramienta proporciona una plataforma para la autoexploración y la manifestación de intereses, pasiones y aspiraciones, capturando la esencia del presente y la visión hacia el futuro del autor. En el contexto educativo, especialmente para estudiantes de bachillerato, el diario visual se perfila como una estrategia pedagógica innovadora. Al integrarlo en el proceso de orientación vocacional y desarrollo personal, se promueve una evaluación continua del proyecto de vida del estudiante, fomentando un espacio para el intercambio de experiencias, la retroalimentación constructiva y la motivación colectiva.

El empleo de técnicas como el arte abstracto y la creación inmediata en el diario visual desbloquea una comunicación más genuina de sentimientos y aspiraciones. Este enfoque subraya la importancia de orientar a los jóvenes a proyectar sus futuros deseos y metas dentro del diario, asegurando que el proceso creativo permanezca libre de cualquier limitación. Al adoptar esta práctica, los educadores pueden ofrecer a los jóvenes una poderosa herramienta de autoconocimiento y planificación de vida, enriqueciendo su desarrollo personal y académico.

3.2 Expresión de los valores humanos a través del arte

Los proyectos artísticos desempeñan un papel crucial en la expresión de la identidad única de los individuos, así como en la articulación de sus valores más profundos, facilitando un medio para la exploración de la identidad personal y colectiva.

Investigaciones Gifre et al. (2011) subrayan cómo, a través del arte, especialmente la fotografía, se busca captar no solo la apariencia externa de los sujetos, sino también su esencia interna, sus creencias y valores fundamentales. La intención es que cada obra actúe como un espejo del alma, reflejando con autenticidad y profundidad la individualidad de cada persona.

Además, el arte emerge como una herramienta esencial en el desarrollo personal y creativo de los jóvenes estudiantes, promoviendo un proceso de autoexploración que ayuda a descubrir y reforzar valores positivos en la vida diaria. Para Efland et al. (2003), el objetivo principal de la educación artística es facilitar la comprensión de los estudiantes sobre los contextos sociales y culturales en los que se insertan. Integrar las tradiciones culturales de los estudiantes en el currículo educativo fomenta una mayor conexión con el entorno escolar y promueve una convivencia intercultural efectiva. Los autores enfatizan la importancia de sensibilizar al alumnado sobre la diversidad de interpretaciones posibles, los cambios y las influencias culturales, y cómo esta flexibilidad en el conocimiento es fundamental para el desarrollo de un pensamiento creativo. Las actividades artísticas ofrecen a los estudiantes la oportunidad de expandir su imaginación y conectar con experiencias fuera de su rutina diaria. Estas actividades, que pueden incluir la exploración de pinturas, colores, objetos, y formas sin seguir reglas o métricas predeterminadas, son vitales para reflejar los valores personales y fomentar la expresión individual.

Así también es importante visualizar la manera en que los artistas contemporáneos abordan temas de relevancia social desde diversas perspectivas, a menudo ofreciendo críticas al sistema o a la sociedad. El arte revela las grietas del sistema, los choques culturales y las transformaciones simbólicas, transmitiendo sensaciones, provocando emociones y facilitando interpretaciones. En este contexto, el arte se establece como un recurso didáctico de inmenso valor, permitiendo una apreciación más profunda de los complejos tejidos sociales y culturales que conforman nuestra realidad.

3.3 Metáforas visuales para metas personales

Las metáforas visuales, herramientas poderosas de expresión, permiten comunicar emociones y conceptos que trascienden lo tangible, facilitando la representación de metas o aspiraciones de manera simbólica. Por ejemplo, la

vida puede ser ilustrada a través de un paisaje, donde las montañas se convierten en símbolos de desafíos, los caminos en decisiones a tomar, y el horizonte lejano en la meta a alcanzar. De igual manera, el árbol de vida emerge como una metáfora de realización personal, con raíces que denotan fundamentos sólidos, el tronco como la fortaleza interna, y las ramas hacia el cielo representando objetivos y sueños. Estas representaciones forman parte de un análisis personal que cada joven estudiante puede explorar y definir. Según López García & Arca (2018), la metáfora es una herramienta lingüística que vincula elementos no conectables físicamente, requiriendo una interpretación figurativa para revelar su verdadero significado y evitando así interpretaciones literales que podrían resultar en contradicciones.

Un ejemplo práctico de cómo las metáforas visuales pueden ser empleadas en el ámbito educativo y comunitario es el proyecto “Before I Die”, creado por Candy Chang (2024). Este consiste en murales interactivos distribuidos globalmente, donde individuos plasman sus deseos y aspiraciones personales completando la frase “Antes de morir, quiero...”. Este proyecto, con más de 5000 muros alrededor del mundo, evidencia la universalidad del deseo humano de expresar y compartir aspiraciones, siendo particularmente adaptable a contextos educativos donde los jóvenes están definiendo sus proyectos de vida.

La importancia de una formación artística especializada en los educadores que facilitan estos espacios creativos es crucial. Como señala Moreno (2010), para que los talleres artísticos en contextos sociales trasciendan el mero entretenimiento y se conviertan en herramientas efectivas de desarrollo personal y comunitario, es esencial que los educadores sociales posean una formación en artes, o que se integren profesionales en bellas artes con especialización en mediación artística. Estos profesionales pueden colaborar estrechamente con educadores sociales para enriquecer la experiencia educativa, asegurando que los talleres artísticos contribuyan significativamente al desarrollo de proyectos de vida en jóvenes estudiantes. Este enfoque colaborativo entre educadores y artistas fortalece el proceso de enseñanza-aprendizaje, ofreciendo a los estudiantes herramientas creativas y reflexivas para la construcción de su identidad y la definición de sus aspiraciones futuras.

3.4 Collage para la inspiración

El collage, a menudo percibido inicialmente como una forma de arte lúdica, trasciende esta visión simplista al ser adoptado por diversos colectivos como un medio poderoso para la articulación de mensajes políticos y sociales a través de la combinación innovadora de fotografías, dibujos, colores, y otros elementos gráficos. Esta técnica ha demostrado ser una plataforma efectiva para la expresión de pensamientos complejos y la crítica social, como señala Jiménez León (2023).

El proceso de creación de un collage, especialmente aquel destinado a inspirar y visualizar metas, puede desglosarse en etapas claramente definidas:

- 1. Recolección de materiales:** Esta fase inicial es fundamental en el proceso creativo del collage y se centra en la selección meticulosa de materiales que resonarán significativamente con las aspiraciones individuales o colectivas. Implica una exploración profunda para encontrar imágenes, textos, y otros elementos visuales que no solo simbolicen las metas proyectadas, sino que también promuevan un impulso motivacional interno. La elección de materiales desde una variedad de fuentes subraya la capacidad del collage para cruzar fronteras disciplinarias, ofreciendo una plataforma rica y versátil para la exploración de diversas temáticas y ambiciones.
- 2. Composición del collage:** Construir un collage que funcione como una fuente de inspiración y una guía para la realización de objetivos es un ejercicio meticuloso. Esta etapa demanda una reflexión detallada sobre la organización espacial, la interacción entre los elementos visuales, y la cohesión global de la composición. Más allá de los aspectos estéticos, la composición del collage engloba una dimensión conceptual profunda, donde cada pieza seleccionada juega un rol esencial en la construcción de una narrativa visual coherente. La disposición estratégica de los elementos debe permitir una interpretación visual intuitiva de las metas y actuar como un estímulo para la acción y la reflexión.

Estas etapas resaltan el collage no solo como un acto de creación artística sino también como un proceso reflexivo y estratégico, capaz de fusionar la motivación personal con la expresión visual, convirtiéndolo en una herramienta dinámica para la visualización de metas y la promoción del cambio social.

3.5 Arte y planificación de objetivos a corto y largo plazo

Backer et al. (2012) destacan la relevancia de incorporar artistas en el ámbito educativo de las escuelas primarias como una estrategia para nutrir la creatividad artística, subrayando su potencial para influir positivamente en la definición y alcance de objetivos tanto a corto como a largo plazo. Este enfoque sugiere que la colaboración directa entre artistas y docentes puede servir como catalizador para la adopción de metodologías creativas en la enseñanza, promoviendo una perspectiva integral en la consecución de metas educativas y personales.

La fusión de la creatividad artística en el proceso de planificación estratégica permite una visualización más rica y detallada de los objetivos, enriqueciendo el proceso con elementos visuales y perceptivos que estimulan la imaginación. La aplicación de métodos artísticos para esbozar y dar forma a metas no solo diversifica las técnicas de planificación, sino que también abre un espacio para la exploración de futuros posibles de una manera abierta y flexible, identificando rutas creativas hacia la realización de los objetivos propuestos. Además, la integración de estrategias de seguimiento dentro de proyectos artísticos introduce un mecanismo de evaluación continua, permitiendo un monitoreo efectivo del avance hacia las metas. Este enfoque implica diseñar dentro del arte medios para documentar, reflexionar y, si fuera necesario, realizar ajustes y reevaluaciones. Al permitir revisiones regulares a través de un medio artístico, se promueve un ciclo dinámico de planificación, implementación y revisión, crucial para una gestión eficaz de metas a corto y largo plazo.

Finalmente podemos incluir una etapa de reflexión y ajuste que se convierte en un componente esencial del proceso de planificación, ofreciendo una oportunidad para valorar la efectividad de las estrategias empleadas y efectuar las modificaciones pertinentes. En el marco de un proyecto artístico, este paso implica una evaluación crítica de cómo el arte, como herramienta de planificación, ha contribuido o limitado el avance hacia los objetivos. La adaptabilidad para modificar tanto las metas como los medios artísticos demuestra una capacidad de resiliencia y flexibilidad frente a la planificación y logro de objetivos, reafirmando el arte como un medio valioso y multifacético para la exploración y realización de aspiraciones.

Como hemos visto, el arte es un lenguaje que va más allá de las palabras, es una forma de expresión que conecta nuestro mundo interno con el exterior y nos ayuda a entender quiénes somos. Cuando tomamos un pincel, un lápiz o un instrumento musical,

se abre ante nosotros un universo de posibilidades, un lienzo en blanco para plasmar nuestras emociones y anhelos; y es en la juventud cuando más necesitamos de esa magia transformadora del arte, al estar definiendo nuestra identidad y el rumbo de nuestra vida. El arte se convierte entonces en el vehículo perfecto para explorar nuestra esencia y descubrir nuestro potencial, esa brújula interna que guía la construcción de nuestro proyecto de vida. Por ello, en este capítulo reconocemos el potencial del arte y la creatividad para promover el autoconocimiento y apoyar el desarrollo de proyectos de vida significativos en los jóvenes, e integrar procesos artísticos en programas de orientación y educación integral les ofrece un espacio seguro y reflexivo para explorar su identidad, aspiraciones y emociones de forma creativa y personal.

Considerando los desafíos que enfrentan los bachilleres para diseñar sus proyectos de vida, se necesita un compromiso colectivo y continuo para proporcionarles herramientas, recursos y seguimiento adecuado. Por tanto, más adelante abordaremos otros factores clave como educación financiera, métodos de ahorro y estrategias para la toma de decisiones, que les permitirán descubrir su pasión y propósito, alcanzando así su máximo potencial.

EXTENDED SUMMARY

This document presents a profound and detailed analysis on how art can be instrumental in shaping and developing individual life projects, highlighting its influence on self-expression, self-realization, and both personal and social growth. As we delve into this study, we observe how the discussion is structured around crucial aspects encompassing the emotional and psychological impact of art, in addition to its integration into educational and therapeutic realms, thus providing a broad overview of its relevance and applicability in various contexts.

Throughout history, art has proven to be a catalyst for the deepest human emotions. Artistic expressions have adopted various languages, such as theater, dance, music, sculpture, painting, and drawing, which, when linked with self-reflective processes, mediate the expression of human sensitivity towards the world. Numerous studies have utilized art as a therapeutic tool for the expression of emotions, the management of difficult experiences, and the improvement of emotional well-being. In this sense, art is not only presented as an aesthetic manifestation but also as a powerful means for the exploration and redefinition of personal identity and values. This section of the chapter proposes that, through the creative process, individuals can achieve a state of “flow,” which facilitates a deep immersion in artistic activity, resulting in substantial benefits for self-reflection and personal self-realization. This state of flow, identified and popularized by psychologist Mihaly Csikszentmihalyi, describes moments in which a person is fully absorbed in the activity they are engaged in, leading not only to increased creativity but also personal well-being.

Furthermore, self-reflection is valued as an essential process for personal growth and the creation of a meaningful life project. Artistic strategies facilitate this self-reflection by allowing individuals to explore thoughts, emotions, and experiences through various forms of art. Techniques such as visual artistic creation, dance and body movement, plastic arts, music, among others, provide unique means for connecting with the inner self and emotional and cognitive exploration; leading to deeper self-awareness and the formulation of a more coherent and meaningful life project; it is argued that these practices not only aid in self-understanding but also promote better mental and emotional health, reinforcing the idea of art as a tool for introspection and personal growth.

Art also plays a crucial role in overcoming life challenges. Emblematic figures in the art world such as Vincent Van Gogh, Pablo Picasso, and Edvard Munch have employed their work to depict human vicissitudes and their subsequent overcoming, achieving a deep resonance with the public. These works not only capture the essence of individual and collective struggle but also become sources of inspiration and hope in adverse times. Art is described here as a means of emotional and social catharsis, capable of transforming both the individual and the community.

This document also analyzes the role of art in educational settings, highlighting how student participation in artistic activities enhances technical skills and promotes personal and social growth. Examples of both international and local projects that use art to foster social inclusion, self-acceptance, and community participation are mentioned, underscoring the effectiveness of art as an educational and transformative social tool. Specific strategies for integrating art into the construction of personal life projects are detailed. The importance of techniques such as the creation of visual journals is emphasized, emerging as an effective tool for capturing and expressing the essence of daily life, offering a means for exploration and articulation of the personal life project. This methodology facilitates authentic and unrestricted expression, freeing the individual from the conventions of sequential order and allowing for total creative freedom.

Artistic expression is considered a means to manifest the deepest human values, facilitating a means for the exploration of personal and collective identity. Art emerges as an essential tool in the personal and creative development of young students, promoting a process of self-exploration that helps discover and reinforce positive values in daily life. As a means of expression, visual metaphors allow the communication of emotions and concepts that transcend the tangible, facilitating the representation of goals or aspirations symbolically. Projects like Candy Chang's "Before I Die" illustrate the universality of the human desire to express and share aspirations, being particularly adaptable to educational contexts. Likewise, collage, initially perceived as a playful art form, transcends this simplistic view when adopted as a powerful means for the articulation of political and social messages. The process of creating an inspiring collage involves the collection of meaningful materials, strategic composition, and the construction of a coherent visual narrative.

Thus, art can be integrated into the planning of short and long-term goals. The fusion of artistic creativity into the strategic planning process allows for a richer and more detailed visualization of goals, enriching the process with visual and perceptual elements that stimulate the imagination. Additionally, the integration of tracking strategies within artistic projects introduces a mechanism for continuous evaluation, allowing for effective monitoring of progress towards goals.

Finally, this chapter analyzes art as a catalyst for human development, through numerous examples and case studies it has been demonstrated that art is not only a transformative force in individual life but also has the potential to affect significant changes in the community and society at large. By integrating art into life projects, individuals not only enhance their capacity for expression and emotional and psychological understanding but also establish a more robust framework for facing challenges and building a coherent and satisfying future.

The chapter concludes that art is a language that transcends words, connecting our inner world with the external and helping us understand who we are in youth even as we are defining identity and life direction. Art is the perfect vehicle for exploring essence and discovering human potential. The multifaceted nature of art makes it an invaluable tool for education and therapy, capable of crossing cultural and personal barriers to touch the most intimate fibers of the human being. Ultimately, this work emphasizes the importance of considering art not only as an aesthetic discipline but as an essential strategy for the development and enrichment of human life, paving the way towards self-knowledge, resilience, and personal fulfillment.

Referencias

- Arantzamendi, M., Sapeta, P., Collette, N., Sesma, A. B., Pérez-Solero, M. T. T., Echarri, F., & Centeno, C. (2021). Insight and inner peace in palliative care professionals after an art therapy workshop focused on Personal Self-Care: A Preliminary Experience. *Palliative medicine reports*, 2(1), 34-39. <https://doi.org/10.1089/pmr.2020.0079>
- Backer, F., Lombaerts, K., De Mette, T., Buffel, T., & Elias, W. (2012). Creativity in artistic education: Introducing artists into primary schools. *International Journal of Art & Design Education*, 31(1), 53-66. <https://doi.org/10.1111/j.1476-8070.2012.01715.x>

- Braus, M., & Morton, B. (2020). Art therapy in the time of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S267. <https://doi.org/10.1037/tra0000746>
- Chang, C. (2013). *Before I die*. St. Martin's Griffin. <https://candychang.com/work/before-i-die-in-nola/>
- Castillo, R., Sostegno, R., & López-Arostegi, R. (2012). Arte para la inclusión y la transformación social. *3s_innovación*. <https://mediacionartistica.files.wordpress.com/2013/05/arte-prara-la-inclusion-bizcaia.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the foundations of positive psychology (Vol. 10, pp. 978-994). Dordrecht: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Delgado, Y. G., Vega, L. E. S., & García, L. A. F. (2019). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. *RIE*, 38(1), 149-165. <https://doi.org/10.6018/rie.332231>
- d'Errico, I. (2018). How artworks can gather unspoken yet deeply felt experiences. using narrative lab in Daily Psychiatric Center. *PubMed*, 30(Suppl 7), 527-532. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30439840>
- Efland, A., Freedman, K., & Stuhr, P. (2003). *La educación en el arte posmoderno*. Paidós.
- Eisner, E. W. (2002). *The arts and the creation of mind*. Yale University Press.
- Falconí, J. M. (2015, 15 marzo). *Franja Arte-Comunidad*. PAC. <https://www.plataformadeartecontemporaneo.com/pac/franja-arte-comunidad/>
- Fancourt, D., Garnett, C., Spiro, N., West, R., & Müllensiefen, D. (2019). How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). *PloS one*, 14(2), e0211362. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211362>
- Garaigordobil, M., & Pérez, J. I. (2001). Impacto de un programa de arte en la creatividad motriz, la percepción y el autoconcepto en niños de 6-7 años. *Boletín de Psicología (Valencia)*, (71), 45-62.
- Gifre, M., Monreal-Bosch, P., & Esteban, M. (2011). El desarrollo de la identidad a lo largo del ciclo vital. Un estudio cualitativo y transversal. *Estudios de Psicología*, 32(2), 227-241. <https://doi.org/10.1174/021093911795978180>
- Granados Conejo, I. M., & Callejón Chinchilla, M. D. (2010). ¿Puede la terapia artística servir a la educación?. *Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*.
- Griffin, C., Fenner, P., Landorf, K. B., & Cotchett, M. (2021). Effectiveness of art therapy for People with Eating Disorders: A Mixed Methods Systematic Review. *The Arts in Psychotherapy*, 76, 101859. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101859>

- Hidalgo-Padilla, L., Vilela-Estrada, A. L., Toyama, M., Flores, S., Ramírez-Meneses, D., Steffen, M., & Diez-Canseco, F. (2022). Using arts-based methodologies to understand adolescent and youth manifestations, representations, and potential causes of depression and anxiety in low-income urban settings in Peru. *International journal of environmental research and public health*, 19(23), 15517. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315517>
- Iconoclasistas. (2023, 21 octubre). Nosotrxs - iconoclasistas. Iconoclasistas. <https://iconoclasistas.net/nosotros/>
- Jiménez León, R. (2023). Pensamiento visual componente clave de la ciencia y arte para la ludificación. *Educación y Ciencia*, 12(60), 8-18.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art therapy*, 33(2), 74-80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>
- King, J. L., & Kaimal, G. (2019). Approaches to research in art therapy using imaging technologies. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00159>
- Leavy, P. (2020). *Method meets art: Arts-based research practice*. Guilford publications.
- Lee, L., Currie, V., Saied, N., & Wright, L. H. V. (2020). Journey to Hope, Self-expression and Community Engagement: youth-Led arts-based Participatory Action research. *Children and Youth Services Review*, 109, 104581. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104581>
- Liu, Z., Yang, Z., Xiao, C., Zhang, K., & Osmani, M. (2021). An Investigation into art Therapy Aided Health and Well-Being Research: A 75-Year Bibliometric analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 232. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010232>
- López García, A. & Arca, C. (2018, 7 abril). La reconstrucción al lenguaje verbal de las metáforas visuales y otras imágenes argumentativas. <https://revistas.unlp.edu.ar/PLR/article/view/3892>
- Mahendran, R., Rawtaer, I., Fam, J., Wong, J., Kumar, A. P., Gandhi, M., Jing, K. X., Feng, L., & Kua, E. H. (2017). Art therapy and music Reminiscence activity in the Prevention of Cognitive Decline: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2080-7>
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2013). *Art therapy and health care*. Guilford Press.
- Mato, E. C., & García, P. R. (2023). «Guernica» y el imaginario de Picasso. El origen de un icono universal. *Eviterna*, (14), 24-36. <https://doi.org/10.24310/re.14.2023.17015>
- Moreno, A. (2010). La Mediación Artística: Un Modelo de Educación Artística Para la Intervención Social A Través del Arte. *Revista Iberoamericana de Educación*, 2(52).

- Producción. (2011, 11 de julio). Diario visual de Pep Carrió. Experimenta. <https://www.experimenta.es/noticias/grafica-y-comunicacion/el-diario-visual-de-pep-carrio-3033/>
- Räsänen, M. (1999). Building Bridges: Experiential Art understanding. *Journal Of Art & Design Education*, 18(2), 195-205. <https://doi.org/10.1111/1468-5949.00174>
- Risler, J., & Ares, P. (2013). Manual de mapeo colectivo: recursos cartográficos críticos para procesos territoriales de creación colaborativa (1.a ed.). Tinta limón. <https://iconoclasistas.net/4322-2/>
- Rodríguez, Á, Gama, D y Clavijo Grimaldo, M. (2023). Pintura y locura. Universidad Nacional de Colombia.
- Sánchez-Fernández, L., Suárez-Cienfuegos, M. I., Cobo-Barquín, J. C., García-Fernández, J., & Neri Vela, R. (2023). «Los comedores de patatas» de Vincent Van Gogh, ejemplo visual de las carencias vitales durante la revolución industrial en Europa. *Revista de Medicina y Cine*, 19(4), 363-371. <https://doi.org/10.14201/rmc.31629>
- Shakespeare, T., & Whieldon, A. (2017). Sing Your Heart Out: Community Singing as part of Mental Health Recovery. *Medical Humanities*, 44(3), 153-157. <https://doi.org/10.1136/medhum-2017-011195>
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American journal of public health*, 100(2), 254-263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Tituaña, M. (2011, 11 de abril). Arte, comunidad y espacio público. al zur-ich. https://arteurbanosur.blogspot.com/p/arte-comunidad-y-espaciopublico-martin_29.html
- Tyler, C. W., & Likova, L. T. (2012). The role of the visual arts in enhancing the learning process. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 8. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00008>
- Ugena Candel, T., Serrano Navarro, A., & López Iglesias, A. (2023). El papel del museo en el marco del proyecto de arteterapia de tres centros municipales de salud comunitaria. *Arteterapia*, 18, 51-67. <https://doi.org/10.5209/arte.83359>