

Manifestaciones artísticas como propuesta
metodológica para el encuentro y bienestar en las
comunidades de Sarapiquí

Juan Manuel Blanco Umaña
Ileana Paniagua Retana

Introducción

“Manifestaciones Artísticas” es un proyecto de extensión iniciado en el año 2021 con el propósito de promover espacios de recreación artística y lúdica con enfoque en el empoderamiento y el bienestar socioemocional de las comunidades de Sarapiquí. En este contexto, se ofrecen talleres que fomentan la expresión a través de diversas disciplinas artísticas, centrándose en las artes aplicadas para la reflexión, el diálogo y la autoconciencia.

Durante las sesiones de trabajo con la población de las comunidades, se crean espacios recreativos que fomentan el encuentro y la reflexión social. En estos talleres, se abordan diferentes formas de expresión, como la pintura, la escritura, la danza, el movimiento y el teatro. Estas disciplinas se utilizan como herramientas para realizar ejercicios artístico-lúdicos que promueven el diálogo sobre temas de interés para la población, lo que ha llevado a un fortalecimiento de sus ideas y emociones, así como a una mayor conciencia de la importancia del autocuidado.

Es importante destacar que el proyecto ha colaborado con poblaciones específicas mediante alianzas con otras instituciones, como la Casa de la Cultura de Sarapiquí. Aunque el proyecto tiene una propuesta clara sobre cómo desarrollar las sesiones de trabajo, se ha dado la libertad a la comunidad para expresar sus opiniones e ideas sin imponer temas predefinidos. Desde la formulación del proyecto, se valoró que las comunidades pudieran dirigir el diálogo según sus intereses, y durante la ejecución de los talleres, se promueve la mediación en lugar de ser un simple facilitador de temas o información.

Por otro lado, la metodología de trabajo no solo busca construir conocimiento, experiencias y propuestas para abordar problemas de manera colectiva, sino que también funciona como una investigación social para comprender las necesidades e intereses de las comunidades. A través de la mediación en el diálogo, el análisis y la sistematización de cada taller, se obtiene una comprensión de la percepción de la población sobre diversos temas y su relación con ellos.

Desde la formulación del proyecto, se tuvo en cuenta la emergencia causada por la pandemia de covid-19, ya que se diseñó en el año 2020. Se reconoció la necesidad de crear espacios de autoexpresión que ayudaran a sobrellevar las consecuencias emocionales que afectarían a las comunidades beneficiarias del proyecto. Además, se consideró el contexto socioeconómico de las comunidades, ya que la mitad de los distritos del cantón de Sarapiquí enfrenta desafíos sociales como el consumo de drogas, la delincuencia, el desempleo y la violencia intrafamiliar, lo que los sitúa en un índice de desarrollo social bajo o muy bajo ([Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica, 2017](#)).

Por lo tanto, se decidió efectuar una investigación que propusiera las artes expresivas como un recurso lúdico y reflexivo para el bienestar y el encuentro comunitario. Esta investigación se basa en el estudio de la metodología de los talleres del proyecto, el análisis de las creaciones y memorias, así como en las evaluaciones realizadas a las personas que asisten a las sesiones.

Referentes teóricos

Para comprender cómo los talleres que desarrolla el proyecto Manifestaciones Artísticas benefician a las comunidades, es necesario identificar diversos conceptos que nutren los procesos de trabajo y reflexión. En primer lugar, se deben comprender las artes expresivas como un recurso artístico con propósitos comunicativos, de autopercepción y reflexión tanto individual como colectiva. Para Knill et al. (2015), estos procesos son fundamentales porque invitan a la transformación por medio de una imagen que se construye desde el movimiento, la escultura, escritura, actuación o incluso una mezcla de diferentes artes.

Además, Knill *et al.* (2015) consideran que las artes expresivas buscan que las personas generen una conexión y desarrollen su creatividad, una habilidad que será útil para proponer soluciones a desafíos o dificultades que se pueden presentar en la vida cotidiana. De igual manera, indican otro beneficio que tiene que ver con la conciencia de las emociones y medios para su gestión. Al respecto, Bayona-Miranda (2020, citando a Zubia, 2011) identifica que el arte tiene una relación directa con la educación y expresión de emociones, así como sentimientos, ya que propone una metodología de exploración y experimentación que involucra el cuerpo en su totalidad, por lo tanto, el aprendizaje se percibe de una manera más orgánica para quien lo experimenta.

Por consiguiente, desde las artes expresivas, las personas participantes construyen un proceso desde el cual conectan con diferentes emociones que se materializan en la creación artística que se proponga. Según Lorenzo de Reizábal (2022), las emociones cumplen tres funciones en las personas, la primera es la adaptabilidad, la cual busca que el organismo genere respuestas conductuales para la preservación de la especie. La segunda es la social, la cual permite que se desarrolle la interacción entre las personas; por su parte, la última es la motivación, ya que, desde la experiencia de la emoción se desarrolla la intensidad de la conducta que responda no solo al tipo de emoción sino a la necesidad que se genere desde un punto de vista conductual. Por lo tanto, desde las emociones se pasa por un proceso tanto individual como social, que permite se desarrolle la comunicación y se tenga una conciencia de la manera en la que el entorno afecta a la persona.

De modo que las artes son un medio para conectar con la emoción y construir, en lo posible, un análisis que trace un camino para la comprensión de los factores que la producen. Lorenzo de Reizábal (2022) considera que es posible abordar una educación emocional a través de procesos de reflexión desde las artes. Según la autora, desde el arte las emociones surgen de modo inconsciente, sin embargo, es posible hacer el aprendizaje consciente por medio de un proceso creativo que aborde esa metodología, ya que la inteligencia emocional, según estudios, es susceptible a adquirirse mediante estrategias pedagógicas desde un enfoque práctico.

Por otro lado, Hernández *et al.* (2020) indican que son fundamentales los procesos artísticos con enfoques en la autopercepción y el análisis del entorno social, la proyección de las emociones y expectativas diarias de quienes participan en el proceso, concluyendo que la expresión de los gestos o imágenes terminan siendo símbolos metafóricos de lo que sucede a lo interno de la persona y que desea comunicar. Al respecto, Lorenzo de Reizábal (2022) considera que desde la posición de quien observa el producto artístico también se desarrolla un proceso de introspección y reflexión.

De igual manera, Ríoz-Flórez y Jiménez-Zuluaga (2015) consideran que el arte en los últimos siglos, y aún hoy día, se ha percibido como un reflejo del pensamiento y las particularidades que lo envuelven en un contexto que se muestra en el producto artístico, por lo que estas manifestaciones creativas resultan ser una fuente de interacción entre las sociedades y una manera para la comunicación y reflexión colectiva.

Asimismo, Ríoz-Flórez y Jiménez-Zuluaga (2015) reflexionan que los procesos creativos potencian en la persona una libertad crítica, tanto personal como colectiva. Debido a que parte de un interés por el conocimiento que será propio de la personalidad creadora de quien desarrolla el producto artístico. Dicha personalidad "a veces se manifiestan como curiosidad, ligado esto a factores psicológicos propiamente dichos, como la tendencia a la autorrealización y una búsqueda de independencia y libertad en su actuar, y en las formas de manifestarse" (p. 48).

Por otra parte, Ríoz-Flórez y Jiménez-Zuluaga (2015) creen que la expresión por medio del arte permite a las ideas distanciarse de procesos solo racionales y orientarse a un pensamiento creativo que es flexible y que permite fluir entre conceptos y disciplinas. Incluso, ambos coinciden en que los procesos cognitivos desde el arte son conscientes, a pesar de que en algunas ocasiones sea involuntario, esto porque está cargado de afectividad y emotividad, lo que permite estimular la memoria y construir la experiencia que envolverá el conocimiento, haciéndolo accesible o posible de recordar: "el arte como actividad holística y mecanismo de integración del funcionamiento cerebral involucra y representa las perspectivas biológica, psicológica y social del ser humano" (p. 50).

De manera que las artes expresivas no solo permiten a quien las desarrolla hacer una reflexión de sí misma/o, sino de su entorno y cómo se relaciona con este, esto desde un abordaje holístico que facilita las múltiples capas de análisis que se materializan en el desarrollo de un producto artístico. Por esta razón, desde una metodología de creación que busca enfocarse en el acto expresivo, y por ende comunicativo, se vuelve crucial eliminar aspectos estéticos, técnicos o de formas que responden a conocimientos propios de las artes, y al contrario partir de las posibilidades de quienes participan, así como sus habilidades para crear o aprender por medio de dinámicas lúdicas cuyo objetivo no es la formación artística, sino el autoconocimiento y el diálogo en las comunidades.

Por consiguiente, para Ríoz-Flórez y Jiménez-Zuluaga (2015), son necesarios los procesos artísticos donde se fomente la creatividad. Consideran que lo que inspira un acto creativo no es un proceso solo de carácter espiritual, sino uno complejo que involucra el sustrato biológico que incluye a las redes neuronales y sus interacciones funcionales y prácticas, que incluso pueden llegar a desarrollar una readaptación de la persona en su entorno. Igualmente, Bayona-Miranda señala que el dibujo, música o literatura con propósitos de bienestar y reflexión fortalecen en la persona funciones neuropsicológicas, como pueden ser la atención, concentración, memoria, el lenguaje, imaginación y creatividad; aun cuando las personas que participen de estos procesos no presenten problemas en estas áreas pueden llegar a percibir un aumento de sus destrezas, debido a lo pragmático del proceso que funciona como una especie de ejercicio para el sistema nervioso.

En cuanto a las artes expresivas que aborda el proyecto Manifestaciones Artísticas, figuran el teatro, la escritura, la pintura y la danza. Cada área del arte busca orientarse hacia los propósitos de bienestar por medio de la autopercepción y el diálogo comunitario para la reflexión social que caracterizan los talleres que se imparten en las comunidades. Sin embargo, es necesario conocer un poco de cuáles son los fundamentos de estas disciplinas artísticas aplicadas.

Con respecto al teatro, se trabaja desde un enfoque propuesto por Augusto Boal y el teatro de las personas oprimidas. A pesar de que no siempre se aplica este teatro como tal, se reconoce la influencia que tiene en la experiencia profesional de las personas que facilitan los talleres. Para Barquero-Alfaro y Chacón-Céspedes (2018), por medio de este teatro se muestran distintas manifestaciones de la opresión hacia diversos grupos sociales, por lo que se hace consciente y se proponen estrategias que orienten el cambio por medio de un análisis de las causas o prácticas sociales nocivas y discriminatorias. La propuesta de este teatro es colocar a quienes observan en una posición de agentes de cambio, por medio de la reflexión y ejecución práctica de acciones que fomenten la inclusión, empatía, colaboración, apoyo, alianza o lucha hacia la liberación.

Asimismo, Barquero-Alfaro y Chacón-Céspedes (2018) reconocen que en este tipo de teatro la improvisación es parte del desarrollo lúdico-creativo de quienes participan, ya que no existen estructuras rígidas en la creación, sino que las propuestas escénicas se convierten en piezas que pueden mutar según las necesidades del colectivo. Debido a que es primordial que la reflexión contemple los antecedentes históricos y vivenciales de aquellas personas que participan en el proceso de creación y análisis, de manera que se contextualicen las problemáticas y en colectivo se llegue a las propuestas que respondan a los conocimientos y procesos de la comunidad.

Por otro lado, el proyecto aborda la escritura desde la propuesta de escritura creativa que, según Adorna (2013), se reconoce como una herramienta que responde a cómo el ser humano desde sus inicios construye el conocimiento, al considerar la mente como generadora de textos que trazan significados por medio de la narrativa, "La mente construye, deconstruye [*sic*] y reconstruye el sentido de ese cuento que es la existencia. (...) No transforma los acontecimientos, sino el sentido que estos tienen" (p. 19). Es decir, desde la escritura creativa se fomenta la autopercepción y resignificación de eventos, con lo cual permite a quien participa tomar control de su historia, partiendo de una creación propia que le propicie llegar a comprender vivencias, ya que la escritura también facilita hacer una lectura que puede llegar a ser interpretada incluso por la misma persona autora.

En el caso de la pintura como recurso expresivo, el proyecto lo ha considerado en ocasiones como un medio para la mezcla entre disciplinas que fomentan las artes expresivas y expuesto por Knill *et al.* (2015). Por ende, ha sido un arte transversal entre las otras artes que se desarrollan en los talleres del proyecto. Debido a que según Soriano (2019), la creación desde la pintura posibilita visualizar sentimientos, emociones o deseos ocultos que, en ocasiones, son difíciles de explicar, observar o racionalizar. La idea es que la persona responda a sus impulsos creativos de manera espontánea por medio de diversos materiales que le brindan una gama amplia en colores, texturas y formas, de manera que la expresión se potencie desde los recursos con los que se cuenta para la creación.

En relación con la danza, se propone un estudio del movimiento y el cuerpo fomentando la salud y el cuidado. Al igual que otras artes expresivas, se parte de las posibilidades de cada persona participante. Según Castillo y Díaz (2016), por medio del lenguaje no verbal se facilita la conexión de las personas con su mundo interior y se puede desarrollar un proceso de relajación. Además, consideran que la danza comprendida como movimiento para el bienestar trae beneficios tanto físicos como psicológicos y para el desarrollo de habilidades motoras que aumente las capacidades expresivas, de comunicación y creatividad, lo cual facilita el desarrollo de capacidades para socializar.

Hay que destacar la relación entre el movimiento y los procesos cognitivos, para Luque (2016) el cuerpo y la mente son organismos bastante relacionados dentro de un ambiente natural, la separación sucede debido a que se consideran ambas como sustancias y no como cualidades de acción. El autor parte de las teorías de John Dewey en donde se considera que, desde la acción física, se pueden detonar emociones, que surgen dentro un contexto social determinado y que pueden desarrollar proceso de reflexión: "hay necesidad de establecer líneas que separen unas funciones de otras y que hasta la acción más cotidiana y común de nuestro día a día está cargada de potencial creador" (Luque, 2016, p. 834). Desde este acto creador se desarrolla un proceso que puede ser creativo y que, como se ha expuesto hasta el momento, puede ser interpretado y dialogado

desde lo personal hasta lo colectivo, con el propósito de adquirir conocimiento que vislumbre reflexiones o procesos que lleven a la comprensión, inicio para la superación de una experiencia o reafirmación de habilidades, así como cualidades que fomenten una autoestima sana.

Considerando que, según aporta Le Breton (2018), el cuerpo crea una inteligibilidad desde una dimensión social y cultural, en donde la manera en cómo comprendemos o expresamos el lenguaje corporal parte de las modalidades legitimadas por las personas en su contexto directo y el mundo. Desde Manifestaciones Artísticas, estas se identifican como esas modalidades que pueden reprimir o afectar de una manera negativa a la población participante, por lo que es necesario repensar o hacer los ajustes físicos pertinentes para iniciar un cambio. Sin embargo, se reconoce que, como lo indica Le Breton (2018), en un inicio la existencia es corporal y por lo tanto algunas modificaciones para las personas llevan un proceso de deconstrucción de ideas corporizadas de varios años atrás.

No obstante, se parte de la idea de que la educación es un acontecimiento que pasa por una experiencia corporal, es innegable que el cuerpo está presente en los espacios de investigación y estudio, tal como lo expone Gallo (2017), quien además cree que la didáctica debe considerar la clave performativa, en donde se plasman signos sensibles, hedonistas o sensoriales, creativos y de la memoria que permiten desarrollar un análisis rizomático de la experiencia de aprendizaje. Para la autora, ese proceso implica cuestionar ideas preconcebidas sobre la transmisión de saberes o la gestión del conocimiento, ya que, desde un estudio que contempla el cuerpo y su expresión, los saberes parten de la experiencia que generó un pensamiento, sentimiento, distensión o problema. Por ende, desde la mediación del conocimiento, se debe prestar atención a los signos sensibles, creativos y sensoriales que serán estímulo para la memoria, contemplando un aprendizaje desde la experiencia y cómo acontecen esos signos en el proceso de estudio, propuesta que aborda la metodología de los talleres en el proyecto.

Además, al igual que el dibujo, el cuerpo y su movilidad son un arte expresivo presente en la mayoría de los talleres. Al respecto,

CoNCA (2017) considera que el movimiento lleva a la acción y ese reconocimiento propicia el cambio y la transformación. Sin embargo, se trata de acercar el arte a la cotidianidad de la vida y permitir que las ideas se lleguen a contextualizar al entorno del cual surgen, pero con la importancia de reflexionar la conexión que existe entre el mundo y cómo accionamos en él.

Al respecto, Borea (2017) considera que es importante en procesos culturales contemplar la diversidad de sentidos, debido a que, al igual que como sucede en la psicología el sobreestímulo o subestímulo, puede llevar a que los sentimientos se lleguen a distanciar del pensamiento. Incluso la autora menciona que en la actualidad en occidente el área visual está siendo sobreestimulada.

A causa de ese sobreestímulo visual, la reflexión del cuerpo se hace contemplando solo lo que se observa en el espejo, en donde incluso paradigmas de belleza o funcionalidad inmersos en la imagen social ofrecida por los medios son el parámetro de evaluación. Borea (2017) añade que ese análisis ubica al cuerpo como un elemento fijo y que no se ve afectado por otra variedad de sentidos, lo que lleva a la separación entre mente y emoción, reafirmando una idea del cuerpo como máquina y separado de la existencia.

Por consiguiente, Aragay-Borràs (2016) propone la necesidad de que en espacios de estudio se construyan procesos permeables entre la cultura y la educación, partiendo de la importancia de reconocer el valor de la mediación artística. Orellana-Águila (2019) coincide en que esta apertura faculta el abordaje del conocimiento desde un enfoque social, y cómo se asimila en las comunidades la información, lo cual posibilita el cuestionamiento de las ideas o estructuras que imperan en la sociedad y que puedan llegar a bloquear o afectar. Desde el arte, hay apertura a las emociones y reconocimiento de la relación entre la vivencia personal y el conocimiento, elemento que la autora considera fundamental en procesos socioeducativos.

Por ello, es necesario comprender que las artes expresivas ofrecen una aproximación distinta a los sentidos, partiendo del acto creativo y no desde una lectura que parte solo de la observación. Sin embargo, es necesario estimular desde distintas artes la

expresión, facilitando diversos medios para la reflexión y diálogo de saberes. En el dibujo y la escritura predomina el sentido visual, pero el cuerpo sigue presente en la acción de pintar o escribir, desde ahí también expresa lo que se plasma en la imagen visual. De igual manera, en las artes escénicas se da un predominio al cuerpo, el movimiento y el tacto, aunque también se hace un ejercicio de observación desde el lenguaje corporal que está presente tanto en lo individual como en lo colectivo.

Así pues, las artes expresivas que aborda Manifestaciones Artísticas proponen trazar puentes entre las disciplinas artísticas en busca del disfrute y el no juicio tanto de valores estéticos como sociales en las ideas que las personas participantes deseen compartir. Los propósitos artísticos están orientados hacia el bienestar, empoderamiento y crecimiento personal, así como comunitario. Comprender los fundamentos teóricos contextualizan el trabajo que desarrolla el proyecto a la vez que describen los principios que estarán presentes en la metodología de los talleres.

Métodos

El proyecto facilita ciclos de talleres de danza, teatro, arte plástico y la escritura desde un enfoque expresivo, el cual se aleja de las valoraciones estéticas y se centra en el tema que desea plasmar la persona creadora. Durante el proceso creativo, se mezcla la mediación directiva y no directiva, lo cual incentiva la libertad para comunicar y usar los recursos artísticos.

Cada uno de los talleres, independientemente del arte expresivo utilizado, consta de tres fases. En la primera etapa, se recibe a las personas participantes, a quienes se les explican las actividades y los objetivos por alcanzar; de seguido, se efectúan dinámicas de preparación para la segunda fase: meditaciones de 10 minutos, ejercicios de movilización corporal (“pintarse de colores el cuerpo”, decir el nombre con un pequeño movimiento para ser imitado por los demás participantes, entre otros). En la segunda fase, denominada “fase de creación”, cada facilitador proporciona los materiales para la expresión; se insta a las personas participantes a explorarlos, olerlos, tocarlos; en definitiva,

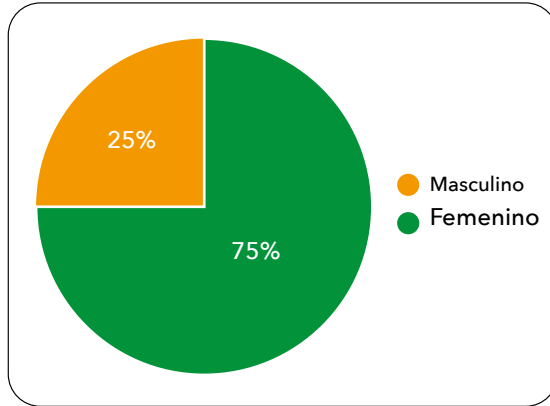
“sentir los materiales y dialogar con ellos”, lo cual favorece el proceso creativo, ya sea de manera individual (en el caso de los talleres de arteterapia y escritura creativa) o grupal (en el caso de los talleres de danzaterapia y teatro). Por último, en la tercera fase, se ofrece un espacio de reflexión comunitaria para que cada una de las personas participantes compartan sus experiencias a través de sus creaciones artísticas o de manera oral; se recalca siempre la confidencialidad y la seguridad del espacio, así como la libertad y el respeto para aquellas personas que no deseen compartir. En caso de existir algún desborde emocional fuerte, los facilitadores dan la contención necesaria para estabilizar a la persona; en este sentido, el grupo en su totalidad también apoya al brindarle seguridad y confianza a quienes lo necesiten.

Para la sistematización de las experiencias de los talleres, las estudiantes asistentes recopilan material audiovisual y escrito que funciona como insumos para la creación de videos, memorias y registro fotográfico de las obras. Estos productos son fuente de estudio para la retroalimentación que de modo eventual, de ser necesario, transforme el proceso. Además, en conjunto con las evaluaciones de cada taller y el registro de asistencia que llevan las estudiantes fueron del material de análisis para los resultados presentados en esta investigación.

Resultados

Hasta el primer ciclo del 2022 se han impartido una totalidad de 15 talleres con una participación de 220 personas en total. A cada participante se le ha realizado una evaluación, en donde el seguimiento y procesamiento de los datos de las estudiantes asistentes del proyecto permite presentar los siguientes resultados. En primer lugar, según el registro de asistencia a los talleres se reconoce el siguiente resultado de participación según el género:

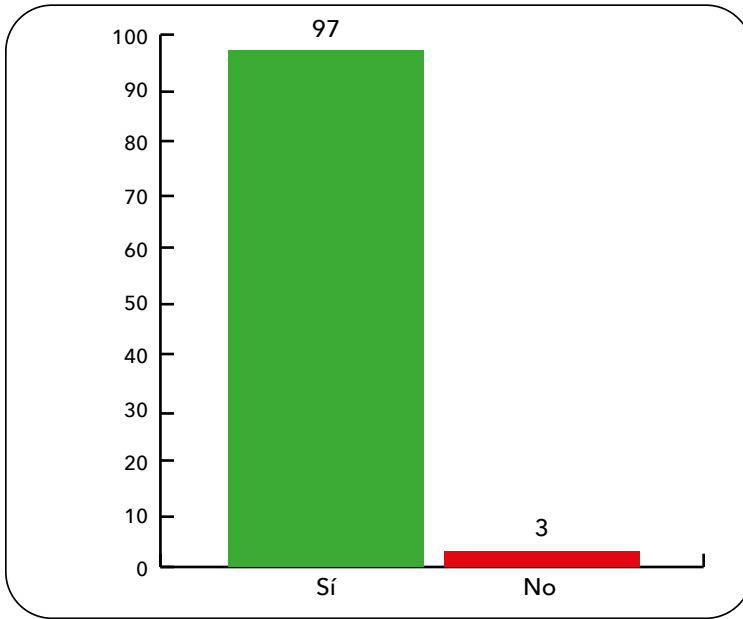
Figura 1.
Participación en los talleres por género.



Nota. Elaboración propia.

La población femenina representa tres cuartas partes del total de la población participante. El 25% de la población masculina corresponde a 54 hombres de las 220 personas participantes. Por otro lado, se consulta a nivel general sobre la satisfacción que tiene la persona que asistió a algún taller en relación con su desarrollo y la logística del proyecto.

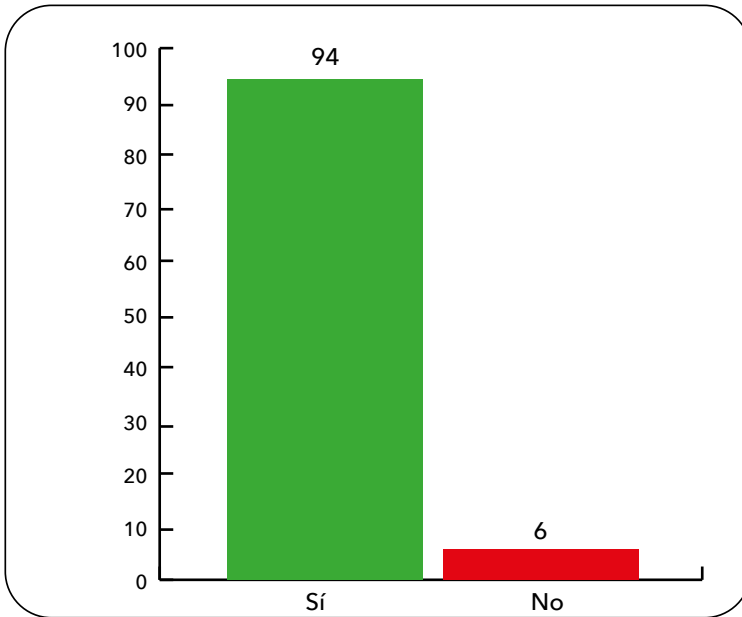
Figura 2.
Satisfacción de las personas participantes.



Nota. Elaboración propia.

El 3% representa a quienes participaron en talleres durante el primer ciclo del 2021, los cuales fueron desarrollados en modalidad virtual. Se consideró que la virtualidad influyó en la opinión en relación con el aprovechamiento de los talleres. Por otro lado, para el proyecto es necesario conocer si la población percibe los beneficios para la salud que buscan las artes expresivas aplicadas por el proyecto.

Figura 3.
Relación entre los talleres y la salud mental.



Nota. Elaboración propia.

En su mayoría, las personas sí identifican la relación entre las dinámicas lúdicas y artísticas como un medio para fomentar la salud mental, dato de relevancia para el proyecto debido a que se formuló y desarrolló en un proceso donde se era consciente de la pandemia producto del covid-19. El 6% (cerca de 13 personas) no perciben esa conexión.

A pesar de estas opiniones, al preguntar si consideran recomendar el taller a otras personas, el 100% respondieron de forma afirmativa e indican que hay un interés en la población por este tipo de talleres y su continuidad. Por otro lado, las reflexiones que se han desarrollado durante los talleres son diversas, sin embargo, de nuevo las estudiantes asistentes colaboraron en el procesamiento de los datos que fueron tomados de imágenes y videos que son compartidas en las redes sociales de la agrupación, así como memorias escritas que desarrollan como insumos para la sistematización de las experiencias durante los encuentros de Manifestaciones Artísticas en las comunidades. A continuación,

se presentan los resultados según si han sido temas o reflexiones para el bienestar social o personal.

Tabla 1.
Sentipensares reflexionados desde los talleres de Manifestaciones Artísticas en las comunidades

Temas	Reflexiones para el bienestar
Adicciones	Lucha para la liberación
Duelo	Poner un alto a la violencia
Sobrecarga académica	Levantarse ante la adversidad y buscar una salida
Pandemia	Crear redes de apoyo y cuidado
Soledad	Despojarse de cargas o sentimientos que afectan la salud
Distanciamiento	Expresar emociones
Abuso de poder	Apertura para sobrellevar sensaciones positivas y negativas
Violencia	Empoderamiento del cuerpo
Autocuidado	Dar cariño al cuerpo que nos acompaña toda la vida
Familia	El cuerpo sufre si no se da espacio para su bienestar
Depresión	Existen personas aliadas en contra de la opresión
Ansiedad	Gestionar las emociones, relaja y da felicidad
Diversidad cultural	Resignificación de los miedos

Nota. Elaboración propia.

Entre los retos enfrentados se identifican que durante el 2021 algunos de los talleres se impartieron de modo virtual, lo que significó un desafío metodológico y de contención durante el proceso. La convocatoria en un inicio fue un reto debido a la lejanía entre las comunidades y las limitaciones de transporte, que

se solventó mediante alianzas estratégicas con entes culturales y líderes comunitarios que han colaborado en la difusión, así como con infraestructura para la ejecución de los talleres. Mediante las redes sociales del proyecto y el apoyo de estos entes estratégicos poco a poco se ha posicionado en las comunidades que han expresado la necesidad de estos espacios artísticos y el deseo por que se repitan.

Asimismo, otro desafío fue “romper las barreras estructurales” sobre la técnica artística, ya que muchas personas decían “no sé dibujar”, “no sé escribir bien” o “no sé bailar”, a lo cual siempre se les animó a crear sin importar si contaban con las destrezas o no; al final, las personas participantes fluían con los ejercicios de creación y disfrutaban de ellos.

Discusión

De los datos analizados, se pueden señalar varios aspectos relevantes, entre ellos, la necesidad de crear espacios seguros en donde las personas participantes puedan expresar sus emociones y preocupaciones con respecto a los temas mencionados (duelo, tristeza, violencia, entre otros), desde las artes expresivas; asimismo, el compartir en comunidad y con el acompañamiento de los facilitadores refuerzan el sentido de pertenencia comunitaria y el respeto hacia otras formas de pensar y de expresar.

Como se mencionó en el apartado anterior, al provenir de una educación directiva, estandarizada y tradicional, muchas de las personas asistentes a los talleres expresaron al principio miedo por no saber escribir, bailar o dibujar de la manera “correcta”; en ese sentido y tomando en cuenta los postulados de las Artes Expresivas, en donde la técnica no es importante sino la expresión, se les animó a explorar otras formas de manifestación de lo artístico, de la utilización de los materiales de una manera propia y no convencional, lo cual les ayudó a confiar en sus capacidades creativo-expresivas.

Es importante destacar la importancia de la presencialidad en los talleres, ya que al estar en aislamiento, producto de la pandemia, muchas personas necesitaban el contacto directo con otros;

en ese sentido, es valiosa la opinión del 3% de los participantes, quienes manifestaron insatisfacción por la modalidad virtual de los primeros 4 talleres, debido a que muchos de ellos (estudiantes) desearon salir de la rutina que imponía la virtualidad, así como también expresarse de manera más fluida sin ninguna mediación tecnológica.

La relación entre Artes Expresivas y salud mental es muy significativa, ya que, como se mencionó, el proyecto se postula como alternativa de paliación a las consecuencias emocionales de la pandemia ocasionada por la covid-19, y si se menciona que en la zona de influencia se cuenta con una profesional en psicología por la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) (para consultar este servicio, se debe pagar consulta privada o pedir referencia a hospitales del Gran Área Metropolitana), la relevancia del Proyecto es aún mayor (las facilitadoras de los talleres son psicólogas).

En cuanto al reto de llegar a las comunidades con talleres que son nuevos para ellos y ellas, cabe mencionar que las alianzas estratégicas con instituciones han sido cruciales para contar con población participante. Algunos talleres han sido abiertos al público. Sin embargo, en puntos estratégicos como lo son la Casa de la Cultura de Sarapiquí y La Virgen, instituciones que han colaborado en la difusión de las actividades y que desde sus redes de comunicación se comparte el material de promoción de los talleres que desarrolla el proyecto. De esa manera, se amplían las redes de información del proyecto y se abarca entre la población una mayor difusión.

Asimismo, ha sido crucial otras alianzas como la Escuela de Música del Campus Sarapiquí y el Patronato Nacional de la Infancia (PANI) de Sarapiquí (ubicado en Barrio El Jardín, Puerto Viejo). En el caso del PANI, se ha podido en más de una ocasión ofertar talleres a la población adulta responsable de hogares que atienden a población en vulnerabilidad social. Incluso, en una ocasión se estableció un enlace con el Liceo de Paraíso de la Virgen de Sarapiquí, siendo el primer acercamiento del proyecto a población adolescente, en donde se atendió a la invitación debido a la necesidad presentada por la institución y la posibilidad en relación con los recursos y el tiempo que tenía el proyecto.

Otro aspecto importante de señalar es la participación en su mayor parte femenina, lo cual permite inferir que son espacios

social y permitidos de modo tradicional para ellas; en este sentido, se considera importante incentivar a la población masculina para que exploren otros espacios de expresión y autocuidado quizá no comunes para ellos.

Por otro lado, según como se indicó en la introducción de esta investigación, las poblaciones que atiende el proyecto se encuentran en índices de desarrollo social bajos, por lo que se reconoce el aporte que hace el proyecto a estas poblaciones, para brindar un espacio de expresión, diálogo, e incluso, según el arte expresiva aplicada, desarrollar estrategias para plantear cambios o medios para sobrellevar de forma emocional estas problemáticas. Además, dentro del proyecto y en conjunto con académicas de la Escuela de Danza y Teatro del Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística (CIDEA) se ha participado en espacios de reflexión sobre los aportes de proyectos artísticos orientados al bienestar social dentro del tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) relacionado con la Salud y Bienestar.

Asimismo, dentro de las reflexiones que se han desarrollado en el proyecto, expuestas en la tabla 1 del apartado de resultados, se reconoce que temas como violencia y adicciones que fomentan el abuso de drogas legales o no, son aspectos que caracterizan estas comunidades según la descripción que hace el Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica, por lo que el proyecto ofrece estrategias metodológicas desde las artes para dialogar los sentires como comunidad, a la vez que se fomentan prácticas saludables.

En consecuencia, se identifica la necesidad de proyectos artísticos con enfoques similares a los de Manifestaciones Artísticas, cuya mediación implique la empatía, la escucha, el respeto y el cuidado hacia los participantes para cumplir con el objetivo de las artes expresivas, y el reto para difundir estos talleres artísticos en la comunidad, el cual debe ser trabajado para que cada vez más personas se vean beneficiadas de los aportes que ofrece el arte para el desarrollo de las comunidades, más aún si desde la extensión se responde a una necesidad en zonas con índices de vulnerabilidad social elevados y que cada vez más aceptan estas iniciativas y reconocen los aportes que ofrece.

Conclusiones y recomendaciones

En este apartado se expondrán los puntos más importantes como resultado del análisis y de la reflexión acerca del quehacer del Proyecto Manifestaciones Artísticas, cuyo enfoque han sido las artes expresivas como herramientas de empoderamiento y como propuesta metodológica para el encuentro y bienestar comunitario del cantón de Sarapiquí.

Es evidente en cada taller la necesidad de comunicar y expresar diferentes temas que aquejan a las comunidades, el surgimiento de sentires relacionados al duelo, violencia, adicciones, abuso de poder y otros. Por otro lado, el autocuidado y empoderamiento de emociones han sido parte de la reflexión y descubrimiento entre las personas participantes. Asimismo, el sentido de pertenencia, de cohesión y de solidaridad se fortalece con estos espacios, lo cual permite crear redes de apoyo que trascienden más allá de los talleres.

Otro aspecto por rescatar es que, si bien la virtualidad permitió un acercamiento del proyecto a las personas durante la pandemia y la mayoría se mostró satisfecha, el proceso creativo, la sinergia entre los participantes y talleristas, así como el apoyo y la contención de manera presencial siguen siendo preferidos. Además, la presencialidad fomenta espacios seguros y de una atención al cuidado entre las personas participantes. Si bien es cierto, desde la virtualidad se reconocen múltiples beneficios y se logró llegar a las personas, es necesario identificar la necesidad de contar con un equipo de personas mediadoras con experiencia y la necesidad de aprovechar mucho más los enfoques lúdicos desde las artes, antes de abordar reflexiones que pueden abrir temas difíciles de sobrellevar a brindar el acompañamiento necesario desde la distancia.

También se reconoce la importancia y la necesidad de seguir contando con más espacios de este tipo (con un grupo de participantes establecidos y más sesiones), en donde exista una continuidad del proceso creativo-reflexivo y mayor cohesión comunal. Asimismo, el involucrar otras manifestaciones artísticas (escultura, bordado, artesanías, entre otros) sería igual de valioso y permitiría abrir un mayor abanico de posibilidades expresivas, lo cual

ayudaría a consolidar todavía más el proyecto en el cantón. Por ello, se puede afirmar que las artes expresivas son un recurso lúdico-expresivo importante para el encuentro comunitario del cantón de Sarapiquí.

Referencias bibliográficas

- Adorna, R. (2013). *Practicando la escritura terapéutica: 79 ejercicios*. Desclee.
- Aragay-Borràs, J. (2016). Reseña La mediación artística: Arte para la transformación social, la inclusión social y el desarrollo comunitario. *Revista de Educación Social*, (25). <https://eduso.net/res/revista/25/resenas/la-mediacion-artistica-arte-para-la-transformacion-social-la-inclusion-social-y-el-desarrollo-comunitario>
- Barquero-Alfaro, J., & Chacón-Chespedes, M. (2018). Reflexiones en torno a la técnica del teatro foro y su papel en la mediación pedagógica. *Revista Nuevo Humanismo*, 6(1), 13. <https://doi.org/10.15359/rnh.6-1.4>
- Bayona-Miranda, V. (2020). *Niños y artes expresivas: explorando emociones en el programa "EmocionARTE" en un grupo de niños entre 3 y 5 años*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652041/Bayona_MV.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Borea, A. (febrero, 2017). Nombrar con los ojos. Una crítica al ocularcentrismo desde la fenomenología. [Ponencia]. Universidad Católica de Perú. <http://textos.pucp.edu.pe/texto/Nombrar-con-los-ojos-Una-critica-al-ocularcentrismo-desde-la-fenomenologia>
- Castillo, E. y Díaz, M. (2016). *Expresión corporal en primaria*. España: Universidad de Huelva.
- Consell Nacional de la Cultura i de les Arts. [CoNCA] (2017). *Conversa - La Dansa com a eina d'intervenció social* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=OQzb5BhmOQk&t=2061s>
- Gallo, L. E. (2017). Una didáctica performativa para educar (desde) el cuerpo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 39(2), 199-205. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2016.09.002>
- Hernández, R., D'Meza, P., Ramírez, N., Morel, J., Peña, L. y Olivier, C. (2020). El arte y su poder transformador. Inconsciente, emociones y creación según la perspectiva junguiana. *Ciencia y Sociedad*, 45(1), 25-34. <https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i1.pp25-34>
- Knill, P., Barba, H., y Fuchs, M. (2015). *Minstrels of soul: intermodal expressive therapy*. Toronto: EGS Press.

- Le Breton, D. (2018). *La sociología del cuerpo*. España: Ediciones Siruela.
- Lorenzo de Reizábal, M. (2022). El arte como generador de emociones: estudio de ocho narrativas de estudiantes de posgrado. *Revista Humanidades*, 12(2), 1-29. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498070446004>
- Luque, G. (2016). La técnica Alexander y John Dewey: propuesta para una educación corporal. *Daimon. Revista Internacional de Filosofía*, Suplemento 5, 827-836. <https://doi.org/10.6018/daimon/269121>
- Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. (2017). Índice de desarrollo social (IDS). <https://documentos.mideplan.go.cr/share/s/L0GWBZnfRceDJjpxwm7zFQ>
- Orellana-Águila, C. (2019). *Cuerpo, Arte y Transformación Social. La corporalidad en las intervenciones socioeducativas a través del arte*. [Tesis de maestría, Universidad de Barcelona]. <https://mediacionartistica.files.wordpress.com/2020/02/carla-orellana-tfm.pdf>
- Ríos-Flórez, J. y Jiménez-Zuluaga, P. (2015). Activación de las redes neuronales del arte y la creatividad en la rehabilitación neuropsicológica. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 15(2), 47-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5689501>
- Soriano, E. (8 de mayo de 2019). Tipos de arteterapia. *Red Educa*.