



Laboratorio
de Arte
Bienestar y
Educación

GUÍA DIDÁCTICA DE LA EXPOSICIÓN “BAJO LA SUPERFICIE”

Autoras: Marián López Fdz. Cao, Marta Lage de la Rosa, Tamara González Casado, María Lucía Peña Ardila, Liliana Ospina Angulo.

Programa: Vuela con L-ABE

(Domingos con L-ABE y L-ABE y colectivos especiales)

Enero-abril 2021

Sala de Bóvedas, Conde Duque

Laboratorio de Arte, Bienestar y Educación

(Laboratorio L-ABE), Universidad Complutense de Madrid

CENTRO DE CULTURA CONTEMPORÁNEA

CONDEDUQUE



INTRODUCCIÓN

La Guía Didáctica-Creativa se ha desarrollado a partir del Laboratorio de Arte, Bienestar y Educación (Laboratorio L-ABE) para la exposición “Bajo la Superficie” que tuvo lugar en la Sala de Bóvedas del Centro de Cultura Contemporánea Conde Duque durante la temporada 2020-21 entre los meses de diciembre y abril.

En esta unidad encontrarás los objetivos, metodologías y procesos a partir de las experiencias que se llevaron a cabo durante este período. Por un lado, se presenta en detalle la propuesta generada por el equipo incluyendo: una breve descripción, la temática, los objetivos, el itinerario seguido en el espacio cultural con las obras que resultaban más relevantes para trabajar, las propuestas de creación y finalmente los materiales y el mobiliario necesario para poder llevarla a cabo. Por otro lado, la unidad desarrolla pormenorizadamente la experiencia llevada a cabo, con las incidencias, curiosidades, aprendizajes, cuestiones emergentes y respuestas de las y los participantes que invitan a mirar con profundidad cómo el arte y la creación permiten la indagación personal, la autorreflexión, la participación y la generación de diálogos comunes.

L-ABE: Laboratorio de Arte, Bienestar y Educación

equipo



¿QUÉ ES L-ABE?

L-ABE es un subgrupo de investigación coordinado por el grupo de investigación Aplicaciones del arte en la integración social: arte, terapia y educación artística para la inclusión EARTDI (941035) de la Unidad docente de Educación Artística de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid. En colaboración con la Dirección Artística del Conde Duque, en enero de 2021 se firma el contrato artículo 83 de la LOU entre la Universidad Complutense de Madrid y Madrid Destino, que permite articular L-ABE.

El grupo de investigación EARTDI, con una amplia trayectoria en el ámbito de la Educación Artística para la inclusión social, la igualdad de géneros y la arteterapia, es un grupo de referencia en el ámbito del arte y la inclusión psicosocial. Desde 2010 ha sido llamado desde organismos, otros grupos de investigación nacionales e internacionales, editoriales, municipios y diversas instituciones para organizar programas de arte e inclusión psicosocial y arte y coeducación.

A partir de la revisión de las distintas metodologías y paradigmas de investigación, el grupo ha tomado una orientación postpositivista, influida por los cambios derivados del construccionismo social en educación y arte como terapia y presenta como eje común:

1. Reconceptualización del término arte hacia una conceptualización que rompa las dicotomías excluyentes de arte erudito/arte popular; arte sano/arte enfermo; Arte/artesanía.
2. Rediseño de las funciones del arte para el desarrollo humano.
3. Reconceptualización del término de creatividad. Hacia una creatividad compartida y no individualista.
4. La presencia de una metodología de corte construccionista y orientada al cambio social.
5. La introducción de la metodología feminista, que aporta el conocimiento situado, la puesta en cuestión del criterio de objetividad tradicional y la sustitución de un universalismo de corte sustitutorio por un universalismo interactivo, esto es, por un nominalismo moderado que apuesta por el consenso de voces para establecer una objetividad dinámica.
6. Una tendencia a la performatividad, influida por la epistemología de paz y educación para el desarrollo humano.
7. La utilización de métodos aplicados de corte cualitativo como entrevistas en profundidad, historias de vida, etnografía, estudios de caso e investigación-acción.
8. Utilización de métodos en la práctica artística derivados del arte como terapia: espacio de apego, el educador como acompañante del proceso creador, utilización de medios verbales y no verbales, trabajo activo con el equipo de intervención,...
9. Diseño de registros válidos para la inclusión psicosocial a través del arte y comunicables a ámbitos no artísticos.
10. Puesta en práctica de referentes, categorías e indicadores.

Las personas que lo integran son requeridas en distintos foros de opinión, tanto al haber sido pioneras de la formación del arte como terapia en España y haberlo transformado en máster oficial, como por las publicaciones relativas a arte e inclusión social y arte y equidad.

El taller de investigación de L-ABE, formado por especialistas en el ámbito de la arteterapia, la mediación artística y la creación, organizó visitas-taller desde un enfoque participativo, autorreflexivo y arteterapéutico. De esta manera, la sala de exposiciones se potenció como espacio de enriquecimiento social, cultural y educativo; como un lugar de exhibición de arte actual y de conexión especial con el público pero también como un campo de trabajo activo para la mediación y la investigación en arteterapia.

Durante las sesiones el equipo de trabajo estuvo formado por dos investigadoras del grupo EARTDI y tres arteterapeutas en prácticas del Máster en Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión.

COORDINADORAS DE L-ABE:

1. Marian López Fernández-Cao. Catedrática de la Universidad Complutense de Madrid. Departamento de Didáctica de las Lenguas, Artes y Educación Física y directora de EARTDI, y coordinadora de “los domingos con L-ABE”
2. Marta Lage de la Rosa. Profesora de la Universidad Complutense de Madrid. Departamento de Didáctica de las Lenguas, Artes y Educación Física, miembro de EARTDI y coordinadora de prácticas del Máster de Arteterapia y coordinadora de “L-ABE, colectivos especiales”

EQUIPO DEL MÁSTER DE ARTETERAPIA:

1. Tamara González Casado, Educadora Infantil.
2. Maria Lucía Peña Ardila, Maestra en Bellas Artes.
3. Liliana Ospina Angulo, Psicóloga.

7

NOTAS SOBRE LA EXPOSICIÓN

La exposición Bajo la superficie (miedos, monstruos, sombras) inicia una serie de muestras colectivas en la Sala de Bóvedas de Conde Duque que analiza e investiga la realidad que nos ha tocado vivir en 2020 y 2021. Un total de diecisiete artistas de diferentes generaciones, y veinte obras se distribuyen simbólicamente en la arquitectura del lugar para hacer un símil con todos los pensamientos que diariamente escondemos o silenciados. Una exposición que aprovecha esta circunstancia para proponer una reflexión general a los visitantes, con la intención de adentrarse en dichos sentimientos para que se muestre lo oculto.

El responsable de la exposición es el comisario, Javier Martín-Jiménez, quien la presenta con las siguientes palabras:

“La crisis sanitaria mundial ha derivado en una crisis existencial generalizada que obliga a reflexionar y a dudar sobre nuestra propia posición en el mundo y particularmente en la sociedad en la que vivimos. Cualquier pensamiento crítico genera dudas y preguntas necesarias para avanzar como individuos en la búsqueda de respuestas. Pero ese cuestionamiento puede derivar en conflictos internos. Mirar la realidad de frente no siempre es plato de gusto, es más cómodo mirarla por el rabillo del ojo para desviar la mirada rápidamente si algo nos perturba. Enfrentarse a ella es lo complicado porque hace aflorar a su vez muchas emociones normalmente escondidas.

Miedos, monstruos y sombras que se esconden bajo la superficie, que curiosamente no desaparecen nunca aunque se miren de soslayo. Por mucho que se tapen siempre están ahí, y se pueden convertir en una carga pesada.

La culpa, el miedo a nosotros mismos, el miedo a tener miedo.

Igual es momento de plantar cara al presente escenario y tratar de visibilizar esos sentimientos ocultos, invisibles o falsamente olvidados, mucho más comunes de lo que sospechamos”.

Todo ello forma parte de la inspiración para desarrollar las dos experiencias de mediación y arteterapia en los talleres desarrollados en el Laboratorio, una los domingos para todos los públicos y otra con colectivos especiales entre semana.

METODOLOGÍA

La metodología basada en arteterapia plantea el acercamiento a los objetos artísticos desde el vínculo, la intercorporalidad, la experiencia, la proyección, la simbolización y la toma en consideración de la unión percepción-cognición-emoción. En esta metodología, el proceso creador se convierte en un medio de conocimiento e introspección, a la vez que hace emerger el vínculo con los otros y el propio proyecto vital. El objeto artístico

encarna a la vez el objeto transicional que permite la conexión del ser con el entorno y la cultura. Con este planteamiento, cada visita-taller se convierte en un espacio de pensamiento-acción-emoción-transformación conjunta.

8

Además, la metodología de las sesiones se ha basado en la educación experiencial, dado que consideramos que la semilla más valiosa para generar un aprendizaje significativo está en las vivencias personales que se dan en gran medida a través de los sentidos y la emoción, unidas a la memoria y la capacidad cognitiva. Por eso, las visitas dialogadas y los talleres de arteterapia se han planteado de forma que apelen a la relación cuerpo-mente de las personas, favoreciendo el diálogo y la reflexión grupal de modo que puedan darle un sentido personal y social a lo que viven en cada parte de la visita-taller, descubriendo información sobre las obras, para enriquecer la experiencia. La obra de arte se convierte así en un elemento dialéctico que se abre a su conocimiento desde la persona creadora -su espacio y tiempo de creación-, pero también desde el espacio-tiempo en que la obra es percibida, el espacio-tiempo de las personas visitantes y su propia narrativa. La obra como un germen de significación abierto a la interpretación en el dispositivo de exposición, generando nuevas experiencias en las y los visitantes.

LABORATORIOS L-ABE DOMINGOS

Las visitas taller del L-ABE estaban abiertas para inscripción libre a todos los públicos, desde infantil (6 años) hasta adultos mayores, lo que permitió diversidad y heterogeneidad en los grupos de cada domingo. De manera previa, los participantes debían inscribirse en la página web del Conde Duque y reservar sus plazas, de esta forma podíamos adaptar la idea inicial de la sesión a la intensidad y profundización que queríamos ofrecer. Cada domingo era una sorpresa donde los diversos temas planteados de los talleres nos permitieron vivir una exposición nueva cada semana.

Los domingos son un día de descanso, para estar con familia y amigos, desconectar. Por eso, asistir a las visitas taller era el momento ideal para reconectar con aquellos asuntos que se quedan pendientes mientras dejamos que el día a día siga su curso. Este espacio no solo brindó a los participantes un momento de autorreflexión con ellos mismos, también les permitió conectar con otras personas, con sus visiones, con sus percepciones y con sus historias. Fue un espacio para retomar la interacción humana y que mejor que un domingo, un día de descanso, para ello. Para elegir el tema a trabajar revisamos la lista de los participantes de la sesión y de acuerdo a eso se pensaba en una mirada que pudiera ser interesante para ellos, teniendo en cuenta sus edades y si eran grupos que ya se conocían entre ellos o no.

PARTICIPANTES

Los grupos que participaron en las visitas-taller de los domingos estaban conformados por un máximo de 10 personas debido a las medidas de seguridad establecidas para la prevención del contagio de Covid-19. Para participar, las personas debían inscribirse con una semana de antelación a través de la página web del Conde Duque. Dado que las inscripciones estaban abiertas para público general (siendo la única restricción tener una edad mínima de 5 años), los grupos estaban compuestos por niños y niñas, jóvenes, adultos/as y adultos/as mayores, de distintas edades, nacionalidades, procedencias y niveles educativos.

OBJETIVOS

Los principales objetivos de las sesiones que se han realizado los domingos con el público general han sido:

9

1. Hacer del arte un espacio vivo y de las obras de arte objetos de experiencia personal, interpersonal y social.
2. Acercar a las personas a espacios culturales donde puedan conectar con el arte desde la emoción, la corporalidad y la reflexión.
3. Facilitar espacios de bienestar dentro del museo que sean accesibles para todas las personas.
4. Promover la reflexión y el crecimiento personal a través de la creación artística y el diálogo grupal.
5. Favorecer encuentros intergeneracionales e interculturales entre las y los participantes acogiendo la diversidad de miradas e interpretaciones que se generan en torno a las obras y los temas de la exposición.

LABORATORIOS L-ABE COLECTIVOS ESPECIALES

Estas visitas-taller estuvieron dirigidas a diversos colectivos con un enfoque especializado en arteterapia para cada uno de ellos. En cada sesión tuvimos en cuenta sus características, potencialidades y dificultades, así como las posibilidades de reflexión que ofrecía la exposición, con el fin de plantear propuestas pertinentes y contextualizadas frente a las necesidades de cada colectivo. En su mayoría, las personas que participaron en estas sesiones eran estudiantes de primaria, grado y máster, jóvenes con problemas de salud mental y mujeres en riesgo de exclusión social. Nuestra intención era acercar a personas que no están muy familiarizadas con el arte contemporáneo a un espacio cultural donde pudieran conectar con el arte desde un plano personal y autorreflexivo, pero también desde el plano comunitario, fortaleciendo los vínculos dentro del grupo y permitiendo que colectivos que están fuera de los contextos culturales se apropien de ellos.

PARTICIPANTES

Las sesiones de grupos especiales se llevaron a cabo con 7 colectivos distintos en 10 visitas-taller de arteterapia. Estos grupos debían inscribirse contactando por correo electrónico a Marta Lage, la coordinadora de L-ABE encargada de esta área. A diferencia de las sesiones de los domingos con público general, los colectivos especiales no tenían un aforo limitado, dado que eran “grupos burbuja” o de convivencia estable que compartían diariamente en sus respectivos centros. Así pues, el grupo más numeroso que llegamos a tener fue de 25 personas. Los colectivos con los que trabajamos fueron:

1. Dos grupos de estudiantes del Máster de Formación del Profesorado en Educación Secundaria, con edades comprendidas entre los 23 y 46 años.
2. Tres grupos de niños y jóvenes del Centro de Salud Mental (CSM) Castroviejo Infanto-juvenil del Hospital La Paz, con edades comprendidas entre los 11 y 18 años.
3. Dos grupos de estudiantes del Máster de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social, con edades comprendidas entre los 22 y 45 años.
4. Un grupo de mujeres en riesgo de exclusión social provenientes de distintas organizaciones y contextos, con edades comprendidas entre los 33 y 56 años.
5. Un grupo de estudiantes de 6º grado del Colegio de Educación Infantil y Primaria

Aravaca.

6. Un grupo de estudiantes del Grado de Primaria e Infantil, con edades comprendidas entre los 17 y 21 años.

OBJETIVOS

Los principales objetivos de las sesiones con colectivos especiales fueron:

1. Hacer del arte un espacio vivo y de las obras de arte objetos de experiencia personal, interpersonal y social.
2. Acercar a personas en riesgo de exclusión social y a colectivos con un enfoque especializado a espacios culturales donde puedan conectar con el arte desde la emoción, la corporalidad y la reflexión.
3. Impulsar la inclusión en los museos creando espacios de bienestar que sean accesibles para todas las personas y diseñados en función de sus necesidades.
4. Promover la reflexión y el crecimiento personal a través de la creación artística y el diálogo grupal.

PROCEDIMIENTO

Para ambas modalidades, público general y colectivos especiales, el procedimiento que se llevó a cabo durante las sesiones fue en esencia el mismo. La diferencia más significativa estriba en que con los colectivos especiales las facilitadoras se desplazaban con anterioridad al centro para conocer al grupo, sus necesidades y poder diseñar la actividad en colaboración desde el principio, introducir la exposición despertando el interés de la visita. En algún caso después, se volvía al centro para cerrar la experiencia. Fue el caso de los tres grupos infanto-juveniles del hospital de salud mental y de los estudiantes del CEIP Aravaca.

Las sesiones en Conde Duque tuvieron una duración de dos horas y estuvieron conformadas en dos partes: una visita dialogada a la exposición y un taller de arteterapia. Cada semana se realizaba una labor de selección previa en la que elegíamos un tema que funcionaría como hilo conductor para la visita y el taller, se establecía un itinerario de 3 a 5 obras y se preparaba la actividad. La temática se seleccionaba una semana antes de cada sesión para contar con el tiempo suficiente, conseguir los materiales necesarios, generar las preguntas-apertura que se plantearían en relación con las obras y planificar las actividades, técnicas artísticas y procesos que se utilizarían durante el taller. Igualmente, se decidía con antelación quiénes del equipo acompañarían la sesión, sugiriendo preguntas y reflexiones, y quiénes apoyarían de manera logística.

El mismo día de la sesión las facilitadoras llegaban con 30 minutos de anticipación para organizar la sala del taller, disponer los materiales que se necesitarían sobre la mesa y para solucionar todas las cuestiones logísticas relacionadas, por ejemplo, los medios audiovisuales que se utilizarían en el taller, la iluminación del espacio, etc.

Visita a la exposición: El día de la sesión se iniciaba la visita acogiendo al grupo y haciendo una breve presentación de las facilitadoras y de las y los participantes. Luego se explicaba que el encuentro tendría dos partes: una de visita guiada y otra de creación artística, y se introducía el espacio mencionando su historia, algunos datos curiosos y su relación con la exposición. Seguido de esto se introducía la exposición, se explicaba que durante la visita sólo abordaríamos a profundidad algunas de las obras y se invitaba a las y los participantes a recorrer el espacio con la atención en los sentidos,

atendiendo a las emociones, pensamientos y sensaciones que pudiesen surgir. Una vez dentro de la sala, se les daba aproximadamente 15 minutos para recorrerla de modo que pudiesen ver todas las obras. Pasado este tiempo, se reunía al grupo en torno a la primera pieza del itinerario elegido y se planteaban algunas preguntas para incitar al diálogo y la reflexión. Aunque de base se tuviese una temática como hilo conductor, se buscaba siempre que la reflexión surgiese de las y los participantes, por lo que las preguntas estaban dirigidas a indagar sobre lo que las obras suscitaban en el grupo, qué conexiones o relaciones establecían con ellas y qué creían que representaban. Este diálogo se establecía alrededor de cada una de las piezas del itinerario y, al finalizar el recorrido, se invitaba a las personas a dirigirse a la sala del taller.

Taller de arteterapia: Normalmente se iniciaba el taller con una dinámica que activara la conciencia corporal o de mindfulness que permitía, por un lado, generar un ritmo distinto y una disposición mental, corporal y emocional idónea para la creación artística, y por el otro, conectar al grupo con la temática de la sesión. Seguido de esto, se explicaban las técnicas que se proponía utilizar y se daba inicio al espacio de creación invitando a las y los participantes a tomar y explorar los materiales que deseasen. Durante la creación las facilitadoras acompañaban al grupo caminando por el espacio, observando y estando a su disposición en caso de que necesitasen asistencia o tuviesen alguna duda. Para la creación se dispone de un tiempo de 25-30 minutos. Pasado este tiempo se recogían los materiales y se organizaban las obras sobre las mesas o se colgaban en un panel blanco de forma que todo el grupo pudiese verlas. Luego, se abría un espacio de escucha y diálogo, donde las y los participantes tenían la oportunidad de compartir con el resto del grupo lo que quisiesen sobre su obra, su proceso creativo y/o lo que habían experimentado durante la visita a la exposición. Al finalizar se les agradecía por su participación y se les pedía firmar una autorización de uso de imagen proporcionada por el museo para poder utilizar las fotografías de la sesión en la web, así como cumplimentar una hoja de reflexión sobre lo vivido durante la visita-taller (ver Anexo 1).

REGISTRO DE LA EXPERIENCIA

En talleres más largos y con participantes similares, la metodología de evaluación arteterapéutica es compleja y una parte esencial, para la cual, los y las profesionales deben de estar cualificadas: se requiere de un registro de observación individualizado dónde se consignan aspectos del proceso creador relacionados con el bienestar y que puedan ser observados durante el proceso: apertura al cambio, resistencias, autoestima, vínculo con los pares, etc. esta observación cuidadosa y pormenorizada siempre se triangula y ofrece, a lo largo del tiempo, la posibilidad de ver cambios y permanencias siendo de gran ayuda cuando se trabaja en un equipo interdisciplinar, porque permite compartir hallazgos con otras personas profesionales del cuidado.

En este caso, al ser sesiones únicas con los objetivos señalados, más generales y abiertos que en un taller al uso, optamos por un registro narrativo de lo que sucedió en la visita y en el taller de arteterapia para recoger todas las reflexiones y aprendizajes que emergen de cada experiencia y que permiten, sobre todo, evaluar la propia metodología de intervención en ámbitos culturales.

Página web L-ABE

Adicionalmente, durante los meses de trabajo se creó una página web de L-ABE donde

se redactaron narrativas de las sesiones plasmando lo vivido en la visita guiada y en el taller de arteterapia, así como las reflexiones que se generaron en cada grupo a partir del contacto personal con las piezas de la exposición, con las temáticas propuestas y con el grupo. Allí se muestran también algunas imágenes de los procesos de creación de las personas participantes y sus obras. Se puede acceder a la Web a través del siguiente enlace: <https://www.ucm.es/labe/> y pinchando en los títulos de cada sesión en el apartado de Propuestas y Experiencias.

MEDIACIÓN ARTETERAPÉUTICA

Como su nombre indica, estos son laboratorios de arte, salud y bienestar. Por esto es importante mencionar que más que un taller lúdico y recreativo para los participantes, se pretende desarrollar los talleres bajo la metodología basada en la arteterapia mencionada con anterioridad. La obra de arte emerge como objeto transicional que evoca, despierta, reactiva y vincula. Dado que esta era la orientación de los talleres, las visitas estaban coordinadas por una arteterapeuta y tres arteterapeutas en formación y pensadas para abrir un espacio de diálogo reflexivo en torno a temas humanos más amplios usando la exposición -las obras de arte- como referentes de partida. El rol de las facilitadoras más que dirigir, era el de acompañar las sesiones, dando sostén, respaldo y acogimiento.

La mediación arteterapéutica permitió darle a las sesiones un acompañamiento radicalmente distinto, mucho más profundo, desde el vínculo entre las y los participantes y la obra artística, y entre las facilitadoras y el grupo. Se dio prioridad a que fuera un espacio de disfrute activo, apertura para hablar y escuchar activamente desde el respeto y para crear, con una conciencia corporal activa. Para posteriormente, compartir el proceso y la obra resultante con el grupo, y vincularlo de nuevo a la exposición.



PROPUESTAS Y EXPERIENCIAS DOMINGOS

13

SESIÓN 1. EN BUSCA DE LAS GEODAS	
Descripción	En esta sesión, nos acercamos a lo oculto, lo escondido, lo que no vemos rápidamente, aquello a lo que debemos atender para apreciarlo. Las personas, como los libros, como las obras artísticas, necesitan escucha, mirada y tiempo para apreciarlas en toda su singularidad. Sólo escuchando, mirando, abriéndonos sin prejuicios, sin arrogancia y con curiosidad, podemos nutrirnos con ellas y abrir nuestra experiencia con ellas. Por ello se propone una sesión donde, por un lado, la creación a través de fotografías nos permitirá ver de cerca, con atención cada detalle y perspectiva, y por otro, hacer un acto simbólico a través de la arcilla de ocultar y guardar aquello que es esencial e importante para nosotros.
Temática	Lo invisible y lo oculto
Objetivos	Generar un espacio de reflexión y creación sobre lo que ignoramos u ocultamos en nosotros/as mismos/as o en los otros. Valorar lo oculto Aprender a observar con atención, no dejándose llevar por la primera mirada. Acostumbrarnos a una disposición de mirada atenta y escucha activa.
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zoe Vizcaíno) Herr Mauroner (Méndez Bernardí) Sin título (Skins) y FFWD (Carlos Irijalba) De lo que no hemos hablado aún (Marco Godoy) Forma de fuga (Tere Solar)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura e inicio de creación (15 min, interior y exteriores del museo). Hacer una sesión fotográfica individual con la ayuda de un marco de cartulina, de todo aquello que nos llama la atención, nos despierta la curiosidad o la belleza, nos inquieta, nos despierta preguntas acercándonos a aspectos en los que no depararíamos si no fuésemos con un ritmo de observación activa Propuesta de segunda creación (30 min, sala diáfana con mesas amplias). Con arcilla, elaborar una bola del tamaño del interior de nuestras manos, abrir la bola en dos y vaciar el interior. Con la arcilla sobrante, elaborar una figura que simbolice algo que es esencial e importante para nosotras y que permanece guardado en nuestro interior, o que queremos preservar del exterior introducir dentro de la bola y cerrar de nuevo con barbotina de arcilla. Si se quiere, decorar el exterior de la bola. Propuesta de cierre (15 min, interior/exterior). Compartir grupalmente las fotografías y cerrar contando qué han guardado en el interior, cómo les hace sentir que está oculto, si sienten que está protegido, la importancia de una mirada lenta y cuidadosa...
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura y primera creación. Cámaras de fotos o móviles con cámara; marco de cartulina. Propuesta de creación. Mesas grandes, arcilla, bolsas de basura, vasos plásticos, rollo de papel. Opcional: folios, rotuladores, ceras y lápices de grafito. Propuesta de cierre. Ordenador, proyector, cables que conecten móviles y ordenador.

Experiencia de la sesión el domingo 31 de Enero 2021

El desarrollo de esta sesión, tuvo lugar el 31 de Enero de 2021, con edades comprendidas entre los 5-50 años. En esta ocasión, la primera de diez sesiones, supuso para nosotras un momento de apertura, de prueba del espacio y del trabajo con grupos



tan heterogéneos. De una forma natural, nuestra mirada y nuestra escucha, a pesar de intentar atender a la totalidad, se centró en los seres más jóvenes y con ellos nuestra mirada se nutrió de la suya, limpia, atenta y dispuesta a expresar su parecer.

En la primera parte, durante la visita al museo, hicimos una breve presentación del espacio y de la exposición, centrado en la temática que nos ocupaba ese día “Lo invisible y lo oculto”. “Bajo la superficie” nos sumerge ya físicamente, en las profundidades. El espacio, las antiguas caballerizas del cuartel del Conde duque, nos habla de los espacios de los animales, oscuros, invisibles, que sostienen, sin embargo, al edificio.

Al introducirnos en la exposición fuimos dialogando con las obras abriendo preguntas y despertando la sensibilidad en un discurso participativo integrando las voces de grandes y pequeños. Nuestra experiencia en esta sesión fue que los adultos, más tímidos, parecían pensar más sus argumentos. Estamos acostumbrados a retraernos ante las obras de arte, a no aventurarnos a decir lo que vemos y sentimos a través de nuestra mirada, por miedo a veces al absurdo ridículo impuesto por la sociedad o a que se nos devuelva una imagen inexperta de nosotros. Sin embargo, estas visitas taller están pensadas exactamente para que la cultura y el arte viva en nosotros, a través de nosotros, para que todas las miradas sean válidas y todas las experiencias, excepcionales.

Para nosotras, la exposición situada en el espacio de Bóvedas de Conde Duque es,

en sí mismo, una experiencia que ayuda a situarnos en un espacio otro y en un tiempo otro. Pasar del kronos, el tiempo medible, al kairós, un tiempo suspendido donde nos podemos permitir la calma. Por ello pedimos a nuestras y nuestros acompañantes a que se sienten, sí, se sienten alrededor de una obra. Pareciera que las obras de arte se miran de pie, mientras que la música, la danza o el teatro necesita de un cuerpo relajado para sentir y contemplar. Por ello optamos por una actitud de reflexión y relajación, pero también de escucha y atención. La atención a la obra, a nosotros mismos y a los otros.

Tras la contemplación pausada, la conversación frente a la obra, con los textos de las y los artistas, surgen comentarios tan sabios ante la obra de Marco Godoy como “las huellas de los edificios son como las cicatrices que tenemos. A veces nadie se fija. Pero nosotros sabemos dónde están” o frente a Herr Mauroner “me recuerda a un héroe, como las personas que llevan luz de una forma invisible, a veces como una carga. Como es el caso de los sanitarios y quienes trabajan por la vida en medio de la pandemia”.

En el taller, mientras trabajábamos con la arcilla, nos conectábamos con aquello que íbamos a elaborar que fuera significativo para nosotros: por delicado, hermoso, íntimo opreciado. Una de las participantes habló de atesorar las sonrisas de sus amigos y seres queridos, otra del amor por quienes hacen parte de nuestra vida. Otra participante hizo un árbol y habló de la conservación del medio ambiente y de su preocupación por el mundo en el que vivirán sus hijos en 10 o 20 años.

Durante el cierre, reflexionamos sobre las geodas: ruda por fuera -¿se defiende de las inclemencias?- y por dentro guarda alguna de las cosas más bellas que la geología, la naturaleza atesora. Sólo las y los naturalistas, científicos más atentos, saben reconocer a las geodas. Como sólo la atención, la escucha y cuidado sabe reconocer y estimar la singularidad del otro.

SESIÓN 2. HACIENDO VISIBLE LO INVISIBLE

Descripción	Con esta propuesta, reflexionamos sobre todo aquello que permanece invisible, que se escapa de la mirada, que está en un punto ciego; a veces esta invisibilidad es oscura y misteriosa, otras transparente, y otras pasa desapercibida. Cuestionar la invisibilidad nos permite preguntarnos sobre qué es aquello que permanece invisible dentro de mí que me gustaría detenerme a mirar o qué quiero hacer visible de mí que normalmente no muestro.
Temática	Lo invisible y lo oculto
Objetivos	Generar un espacio de reflexión y creación sobre lo que ignoramos u ocultamos en nosotros/as mismos/as.
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zoe Vizcaíno) Sin Título (Patricia Dauser) All Tangled Up in a Fading Star (Elena bajo) Sin título (Skins) y FFWD (Carlos Irijalba) De lo que no hemos hablado aún (Marco Godoy)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura y primera creación. (25 min, interior y exteriores del museo). Hacer una sesión fotográfica individual con la ayuda de un marco, de todo aquello que nos llama la atención, nos despierta la curiosidad o la belleza, nos inquieta, nos despierta preguntas... Propuesta de creación (15 min, sala diáfana con mesas amplias). Hacer una creación usando cualquier tipo de material y soporte que refleje las reflexiones, sensaciones o emociones vividas en la exposición y/o en la propuesta de apertura haciendo visible aquello que se ha movilizado dentro de nosotros. Propuesta de cierre (20 min, interior). Compartir grupal de las fotografías, mirando una a una, poniéndoles un título para abrir el diálogo y la proyección personal frente a la creación de otra persona.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura y primera creación. Cámaras de fotos o móviles con cámara; marco de cartulina. Propuesta de creación. Mesas grandes. Folios, cartulinas, A3 o A4 (variedad de soportes). Rotuladores, ceras y lápices de grafito. Propuesta de cierre. Ordenador, proyector, cables que conecten móviles y ordenador. *Se recomienda contar con conexión a internet por si los usuarios necesitan enviar sus imágenes vía email.

Experiencia de la sesión el domingo 7 de Febrero 2021

Nuestra segunda sesión tuvo lugar el 7 de febrero del 2021, donde tuvimos la oportunidad de acercarnos y crear juntas a través del itinerario Haciendo visible lo invisible. Se esperaban 8 participantes y asistieron 3, por lo que el grupo estaba compuesto por dos mujeres y un hombre. Durante esta segunda sesión, decidimos retomar el tema de lo invisible y lo oculto de la sesión anterior, y profundizar a nivel grupal en la propuesta de cierre.

Comenzamos nuestra visita a la exposición frente a la obra de Zoé Vizcaíno, Into the Maestrom, y nos detuvimos para jugar a la rutina de proyección “Veo, Siento, Me conecto”, inspirada en la rutina de pensamiento “Veo, Pienso, Me pregunto”. Frente a la obra, preguntamos a los participantes: 1. ¿Qué veo? Objetivamente, qué tengo



delante de mí si miro con detalle su forma, color, etc. 2. ¿Qué siento? ¿Emociones? ¿Sensaciones? 3. ¿Con qué me conecta? ¿A dónde me lleva? ¿Me transporta a algún recuerdo?

Curiosamente, al instante, uno de los participantes comparte con el grupo una sensación con la que se siente conectado al ver la obra: “me lleva a un recuerdo salado, y me trae cerca de mí familia, del mar y pescadora”. Desde esta escucha sensible que este participante nos despierta, también descubrimos que la obra nos lleva a una sensación de vértigo y profundidad a partir del movimiento de las aguas que genera el remolino. Como la misma Zoe nos trae, los remolinos nos conectan con una “fuerza centrípeta que arrastra y concentra la materia hacia una profundidad invisible”

Nuestra siguiente parada en la exposición, nos situó frente a las obras de Carlos Irijalba y Marco Godoy. Viendo la superficie de ambas obras, del muro y de las cuevas, nos preguntábamos sobre la historia, la cultura, la mirada del pasado y la experiencia que cada una de ellas recogía. Así hablábamos de los posibles momentos de la historia de los que no se ha hablado aún dejándolos invisibilizados de nuestra propia historia.

Nuestra última parada fueron las obras de Elena Bajo y Patricia Dauder. Para ello colocamos sillas en un extremo de la sala de forma que podemos ver la obra de Patricia a nuestros pies y la obra de Elena al fondo, trayendo un momento final de reflexión sobre el pasado, el presente, el futuro, y las huellas invisibles que vamos dejando a nuestro paso por la tierra y por la vida. La obra de Patricia, es parte del proyecto Groundworks, en el que envuelve en tela trozos de madera quemados, y los deposita debajo de la tierra durante un periodo de tiempo. Al desenterrarlos las piezas habían dejado huellas en las telas permitiéndonos reflexionar sobre lo orgánico, la memoria de la piel, de los huesos, y el valor del paso del tiempo. Juntas nos preguntábamos ¿qué dejaremos enterrado? ¿qué huella quedará? Nuestra visita en la exposición terminó con una frase de una canción que despertó en uno de los participantes: “El tiempo tiene una extraña forma de pasar ya que pasa para quedarse”.

Una vez en el taller, le lanzamos a los participantes una propuesta de creación de apertura. Con la ayuda de un marco en una mano, y con una cámara en la otra, propusimos recorrer el espacio de Conde Duque, y dedicarnos un tiempo a mirar de nuevo todo lo que nos rodeaba deteniendonos en aquello que despertara algo en nosotros. Al llegar, y mientras gestionábamos las fotografías, les propusimos crear algo a partir de todo lo recogido durante la exposición y la sesión de fotografías. Para cerrar, decidimos mirar las fotografías, visibilizando y compartiendo las miradas de cada uno de los participantes. Algunos temas que las creaciones despertaron fueron la melancolía, con que conecto, cuál es la mirada de cada uno, la libertad interior cuando integras al otro, la melancolía de lo que teníamos antes, como la vida se cuele donde pareciera que ya no se puede, incluso en las pendientes hay luz.

En palabras de los participantes: ¿qué te llevas de esta experiencia? “El juego, jugar. Me encantó poder explorar con otros y con otras”. “He podido resignificar el espacio y el arte, compartir miradas”. “He descubierto la importancia de la escucha y de distintos puntos de vista”. “He disfrutado la posibilidad de interactuar, compartir y cocrear”



SESIÓN 3. LAS CARGAS EN MI CUERPO

Descripción	Con esta propuesta quisimos explorar la exposición “Bajo la superficie” desde lo visceral, haciendo conciencia corporal para conectar con las obras y la creación artística a través de los sentidos, las sensaciones y las emociones. Nos centramos específicamente en las cargas del cuerpo, esas tensiones que nos acompañan día a día y que normalizamos hasta el punto de no darnos cuenta de que están allí queriendo decirnos algo. Muchas veces las cargas son físicas como llevar una mochila llena de libros, alzar a un bebé o ayudar a otra persona a moverse; y otras veces, las cargas son invisibles, son cargas emocionales y mentales: el peso del pasado, de las tareas pendientes, de las pérdidas o de los sueños no cumplidos.
Temática	Las cargas visibles e invisibles.
Objetivos	Facilitar un espacio para hacer conciencia corporal, detectar las cargas que llevamos y encontrar los recursos que tenemos para soltarlas, compartirlas o hacerlas más ligeras.
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zoe Vizcaíno) De lo que no hemos hablado aún (Marco Godoy) La memoria, la fruta (Carlos Rodríguez Méndez) Herr Mauroner (Méndez Bernardí)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura. (5 minutos) conectar con la respiración y hacer un escaneo corporal para notar las sensaciones corporales presentes después de la visita a la exposición. Propuesta de creación (25 minutos) dibujar la propia silueta del cuerpo en un papel continuo sobre el suelo y plasmar en ella las cargas físicas, mentales y emocionales que cada uno/una lleva. Proyectar durante la creación el vídeo performance de Carlos Rodríguez en el que se veía a 4 personas mayores tumbarse sobre el papel y dejar la huella de su experiencia y de su vida. Faltando 5 minutos para terminar se les propuso pensar en aquellos recursos internos o externos con lo que contaban para soltar o aligerar esas cargas. Propuesta de cierre (30 minutos) Recorrer el espacio observando todas las obras y compartiendo los procesos personales de cada participante durante la creación.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura y primera creación. Altavoz y música instrumental. Propuesta de creación. Trozos de papel continuo del tamaño de una persona, rotuladores, ceras, pasteles, lápices de grafito, goma, ordenador y proyector. Propuesta de cierre. Ninguno.

Experiencia de la sesión el domingo 14 de Febrero 2021

Iniciamos la sesión del 14 de febrero con un grupo de 8 personas compuesto por niños y adultos entre los 7 y los 80 años. Nos acercamos a la entrada principal de la exposición e introducimos el tema del itinerario preparado: el cuerpo y las cargas. Invitamos a las y los participantes a escuchar atentamente las sensaciones corporales que surgiesen durante la exposición. A mitad del descenso a la sala nos detuvimos en la obra Into the Maelstrom de Zoe Vizcaíno a sentir las dimensiones de aquellos remolinos en nuestro cuerpo, que de alguna manera nos conectan con ese miedo de ser absorbidos, “tragados por el océano” y nos preguntamos ¿alguna vez hemos sentido remolinos en el cuerpo? ¿En qué partes? ¿Cuándo los hemos sentido? Curiosamente, al ser carnaval, uno de los niños participantes venía vestido de pirata, y hablamos sobre los marineros que tenían que cruzar esta zona de las costas de Noruega y pensábamos en aquellos objetos y recursos que, como el barril del cuento de Allan Poe, nos ayudan a salir de esos torbellinos.



Después de dejar a los participantes visitar la exposición libremente durante 10 minutos, les invitamos a reunirnos en torno a la obra de Marco Godoy, De lo que no hemos hablado aún. Allí, las y los participantes reflexionaron sobre la textura de la superficie de la obra y nos compartieron a dónde les llevaba. Algunos hablaban de la superficie de la luna, de una piel vieja, de otro planeta, pero también notaron las marcas cuadradas y estructuradas que la hacían parecer el molde de algún lugar. Después de conocer que efectivamente era un molde en resina de la fachada de Sant Felipe de Neri en Barcelona, dañada por los impactos de las ametralladoras y los bombardeos de la Guerra Civil, reflexionamos sobre todos aquellos impactos que quedan grabados en nuestra piel, tanto por fuera como por dentro. Aquellos que permanecen visibles y aquellos invisibles que pasan desapercibidos a los ojos de los demás.

Desde ahí nos dirigimos a La memoria, la fruta, una obra que Carlos Rodríguez Méndez había llevado a cabo en el mismo patio interior del Conde Duque en 2020, con 4 participantes mayores de 80 años. Observamos juntos la curvatura de las cuatro espaldas dibujadas sobre el papel y cada uno, desde su lugar, sentía la curva de su propia columna. A un nivel físico, tanto mayores como pequeños, contemplamos cómo el paso del tiempo se va grabando de manera particular en nuestro cuerpo.

Finalmente, nos sentamos para contemplar, reflexionar, sentir, descansar y descargar frente a la obra Herr Mauroner de Méndez Bernardí. Allí planteamos algunas preguntas para despertar la curiosidad e invitar al diálogo: ¿por qué lleva la cara tapada? ¿por qué cargará esos focos? ¿qué es lo que más les llama la atención? ¿qué les despierta esta

obra? ¿y dónde? ¿qué sensaciones les transmite? Y en esta reflexión nos conectamos con las cargas físicas y simbólicas que llevamos auestas, como un Sísifo actual, y que muchas veces no sabemos cómo soltar.

Una vez en el espacio del taller, invitamos a las y los participantes a escuchar con cuidado, a través de un ejercicio de escaneo corporal, todas las sensaciones que les habían acompañado a lo largo de este recorrido, prestando especial atención a las cargas que reconocimos al final. A partir de esa conciencia corporal dimos paso al momento de creación donde cada uno y cada una eligió un papel continuo ya dispuesto sobre el suelo para dibujar su propia silueta. Utilizando ceras, carboncillos y pasteles, las y los participantes dieron forma y color a sus cargas, a sus emociones y a sus sensaciones.

Al terminar nos desplazamos por cada una de las obras para que los y las participantes tuvieran la oportunidad de compartir aquello que quisieran sobre su proceso. Ofrecer este espacio de mirar la obra del otro dentro del museo les permitió verse frente a los otros y hablar desde un lenguaje diferente al que usamos en el día a día. Con una escucha atenta y una mirada libre de juicios nos acercamos a distintos relatos sobre el cuerpo: el dolor físico que tiene una carga emocional; los miedos; lo que cargamos en la imaginación; los pensamientos que pesan; el color que representa cada emoción en el cuerpo; lo que queremos decir y no decimos; lo que expresamos a través del arte; la lucha por encontrar un balance interno entre el bienestar y el malestar; los sueños no cumplidos; todo lo que no conseguimos y nos pesa; lo que más nos gusta hacer con el cuerpo, caminar, salir; las mochilas que pesan; lo que pasa dentro de nuestra cabeza y cómo nos afecta; los líos que no sabemos qué hacer con ellos; las cicatrices, las huellas; las migraciones; los temblores en los dedos de los pies.

Finalizamos el taller agradeciendo a las y los participantes por compartir con el grupo, en un ejercicio de apertura y confianza, sus reflexiones y experiencias desde el cuerpo.

SESIÓN 4. DESDE LA MITOLOGÍA

Descripción	Para esta propuesta quisimos que las y los participantes en lugar de entrar a ver una exposición, se imaginaran que entraban con nosotras un mundo mágico, bajo la superficie, donde se podían encontrar con personajes y cosas fantásticas. Nos concentramos en hablar sobre los personajes de la exposición para que después en el taller de creación cada uno pudiera crear uno propio, su propio guardián del laberinto. La creación de un personaje es un ejercicio proyectivo que nos permite hablar de nuestros miedos, debilidades, fortalezas y deseos a través de un tercero, lo que nos permite exteriorizar con más facilidad.
Temática	Animales fantásticos
Objetivos	Promover la reflexión sobre nosotros mismos desde la creación de un personaje al que le daremos vida poniéndole un nombre, unas características físicas, de comportamiento y un contexto.
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zoe Vizcaíno) Herr Mauroner (Méndez Bernardí) Hacia lo Salvaje (Cristina Lucas) Hipocéfalo (Mateo Maté)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura: (10 minutos) Hacer una breve presentación en la que se proyectan imágenes de otros personajes mitológicos como la esfinge, la medusa o el centauro entre otros. Propuesta de creación: (25 minutos) Crear un animal fantástico teniendo en cuenta sus características físicas, de comportamiento y otros aspectos de su hábitat, con quien viven, entre otras cosas que se les puedan ocurrir. No poner limitaciones en cuanto al tamaño, color, material y/o dimensión. Propuesta de cierre (30 minutos) Poner sobre un panel u otro soporte los animales fantásticos cada que cada participante pueda hacer la presentación del suyo.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Ordenador, proyector o pantalla. Propuesta de creación. Cola, tijeras, cuentas, plumas, papeles de colores, hilos, folios en blanco, pinturas, pinceles, revistas. Propuesta de cierre. Panel o soporte de presentación.

Experiencia de la sesión el domingo 21 de Febrero 2021

Para esta sesión contamos con la participación de 5 niñas de 6 a 9 años, tres madres, un padre y un chico. Invitamos a los participantes entrar en un mundo donde las obras dejaron de ser piezas quietas para convertirse en personajes fantásticos, los protagonistas de la exposición Bajo la Superficie. Iniciamos la visita hablando del espacio en el que nos sumergimos, como un entorno cargado de historia por ser antiguamente las caballerizas del cuartel militar.

Bajando las escaleras nos encontramos con la obra de Zoe Vizcaíno, que nos invitó a sumergirnos “bajo la superficie” para conocer qué personajes nos esperaban allí adentro.

La primera obra que visitamos fue la de Bernardí, el hombre que carga a cuestas la luz, que nos recuerda la historia de Sísifo, quien fue castigado por los dioses griegos



haciéndolo cargar una piedra cuesta arriba de una montaña por toda la eternidad. Pero en esta visita la mirada fue distinta, hablamos del movimiento del personaje como la energía que permitió que las bombillas estuvieran encendidas. Cuestionamos también el porqué de la bolsa que le tapa la cara que lo deja en anonimato sin saber quién está detrás del gesto de llevar la luz.

Nos dirigimos después a la obra de Cristina Lucas, Hacia lo Salvaje, donde nos encontramos con el siguiente personaje al que para esta visita denominamos “La mujer pájaro”. Nos tomamos el tiempo y el espacio para ver el video completo y dejar que cada uno de los participantes pudiera entender lo que sucedía en el cortometraje desde una mirada propia.

Una vez acabamos el video surgieron dudas, puntualmente por parte de las niñas, sobre la rudeza con la que se trataba a la mujer durante su transformación. Si era ella quien quería la libertad ¿Por que tenía que amarrarla o llevarla del brazo? La imagen que les resultó más chocante fue el momento en el que le cortan el pelo. Una de ellas literalmente dijo “pero porque le tenían que cortar el pelo así, es que si yo fuera ella y con lo corto que tengo el pelo, me cortan también la cabeza”.

Después hablamos de la libertad, de cómo “la mujer pájaro”, después de pasar por ese proceso que parece tan violento acaba libre en el campo donde se encuentra además a alguien como ella.

Finalmente y para acabar con la visita les presentamos al tercer personaje de Bajo la Superficie, el Hipocéfalo, la obra de Mateo Maté. El hombre con cabeza de caballo, guardián y/o monstruo del laberinto de las antiguas caballerizas del Conde Duque. Hablamos de su función como guardián y nos preguntamos cómo esta figura sin piernas ni brazos podría ser el guardián del lugar y respondiendo a esto una de las niñas dijo que cuidaba el espacio por el miedo que daba.

Cuando acabamos de presentar a estos personajes que viven en la exposición como obras, nos dirigimos a las sala polivalente donde los participantes tuvieron la oportunidad de crear sus propios personajes fantásticos guardianes y/o monstruos del laberinto. Antes de iniciar con la creación proyectamos imágenes de otros personajes mitológicos como la esfinge, la medusa y el centauro entre otros para que los participantes se dieran una idea de todas las posibilidades para crear sus criaturas, teniendo en cuenta sus características físicas, de comportamiento y otros aspectos sobre su hábitat, con quien viven, entre otras cosas que se les pudiera ocurrir.

Al finalizar con la creación cada uno de los participantes nos presentó a su ser fantástico. Algunos eran buenos y otros malos, unos podían volar y otros tenían superpoderes secretos. Fue muy interesante ver estos nuevos personajes como formas de contar lo que queremos, lo que necesitamos y de que queremos cuidarnos. Cada participante nos contó quién era desde la narrativa que surgió de su personaje. Tanto niñas como adultos se dejaron llevar por la narrativa de vivir la exposición como un lugar fantástico y eso les llevó a crear sus propios personajes con más facilidad y emoción.



SESIÓN 5. A TRAVÉS DE LA PIEL

Descripción	Para esta sesión quisimos abordar la piel: una piel a veces intangible, a veces protectora y ocultadora a un tiempo, a veces invisible. Explorarla, escucharla, observarla, para adivinar la experiencia escondida, el trazo, la vida latente, o la vida perdida. La piel, como nuevo órgano que recoge y sostiene la vida del cuerpo, protege y cubre.
Temática	La memoria de nuestra piel
Objetivos	Promover la reflexión y facilitar un espacio de creación sobre la memoria e identidad en nuestra piel con el paso del tiempo.
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zoe Vizcaíno) Skins (Carlos Irijalba) De lo que no Hemos Hablado Aún (Marco Godoy) Transparencia (Karmelo Bermejo)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura (10 minutos) Hacer un meditación breve que tenga como objetivo la conciencia corporal haciendo un recorrido por la piel. Propuesta de creación (30 minutos) Hacer tres creaciones integrando las diferentes etapas de la piel; las recién nacidas, las heridas, las sábias. Propuesta de cierre (10 minutos) Exponer las obras y compartir sobre los procesos personales durante la creación de cada participante
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Ninguno Propuesta de creación. Rotuladores, ceras, pasteles, lápices de grafito, arcilla, algodón, plumas, lápiz, goma, cinta de carrocero, pegamento, cola, tijeras, herramientas para trabajar la arcilla, contenedores de plástico. Propuesta de cierre. Ninguno

Experiencia de la sesión el domingo 28 de Febrero 2021

A través de la piel ha sido una propuesta a la que hemos invitado a un grupo de mujeres que se reunió el domingo 28 de febrero en la exposición. Las obras del itinerario que hemos escogido para el taller de hoy hablan de la piel: una piel a veces intangible, a veces protectora y ocultadora a un tiempo, a veces invisible. Todas hablan de un modo u otro de una huella que debemos explorar, escuchar, observar, para adivinar la experiencia escondida, el trazo, la vida latente, o la vida perdida. La piel, como nuevo órgano que recoge y sostiene la vida del cuerpo, protege y cubre.

A partir de “Into the maelstrom” de Zoe Vizcaíno, nos sumergimos en lo que el agua atrae y también expulsa, en este caso dándole una valoración positiva, arrulladora. A partir de las obras de Carlos Irijalba, que reproducen las cuevas de pintura rupestre del norte de Cantabria reflexionamos sobre cómo a veces la superficie - la piel - no muestra lo más importante y esquiva la huella de lo vivido. Inalterable, no ha recogido lo esencial. Y de modo contrario, la obra de nuevo de Marco Godoy, ese negativo que acoge el impacto de la violencia pasada en la historia de España, obliga a una escucha cercana, pausada, a una mirada que pueda ver más allá de un muro deformado por una fuerza que lo ha transformado. En algún momento una de las visitantes señaló, precisamente, que incluso un muro se puede deformar por el impacto de una tragedia. De algún modo, como señalaba Tahar Ben Jelloun las paredes de una casa esconden todas las huellas de lo sucedido. Como pieles superpuestas, el frío y el calor las contraen y dilatan, las

26

rompen, las resquebrajan.

Karmelo Bermejo nos habla de lo invisible y casi imperceptible. Una escritura invisible que hace de la obra de arte un lenguaje sólo para iniciados. Oculto. Finalmente, la obra monumental de Elena Bajo nos habla de cómo lo incómodo emerge por mucho que queramos esconderlo. El plástico, la materia no natural por excelencia, el material por excelencia, excreta desde lo profundo. Una mirada dura y seria nos hizo reflexionar sobre lo que rechazamos, ocultamos y sin embargo renovamos diariamente, sabiendo de su toxicidad. El plástico, como metáfora de cualquier otro recuerdo y vivencia molesta que, sin embargo, repetimos y ocultamos a la par.

En el taller, tras un ejercicio de conciencia corporal que nos permitiera entrar en un estado más proclive a la creación, invitamos a pensar en nuestras pieles: las heridas, las recién nacidas, las experimentadas, las sabias. Cada participante se sumergió en un proceso interior, íntimo que, finalmente compartió con el grupo. Aparecieron pieles que se unían al útero materno en una suerte de tejido suave y continuo que abrigaba, surgieron pieles dolidas y dolientes, cicatrices, pero también emergieron pieles, que al cabo de los años, se han hecho libres y etéreas.



SESIÓN 6. AGRADECIENDO CON EXVOTOS

Descripción	En esta ocasión abordamos la exposición de una manera distinta, centrándonos en el agradecimiento y creando exvotos: aquellas ofrendas que se hacían a los seres sagrados para pedir dones o agradecer por los conseguidos. Estos han existido en todas las culturas desde tiempos antiguos y pueden tener diversas formas: animales, personas, partes del cuerpo, prendas de vestir, objetos personales, una mezcla de varias cosas, etc. En la creación quisimos ofrecer a las y los participantes una experiencia meditativa que abriera todos sus sentidos y les conectara con la temática a través del tacto y del cuerpo en general.
Temática	Agradecimiento
Objetivos	Facilitar un espacio de agradecimiento y reflexión sobre aquellas personas, cosas y dones importantes en nuestra vida, y representarlos a través de la creación de un exvoto.
Itinerario en el museo	Into the Maelstrom (Zoe Vizcaíno) Matriz y la Perversión de la Forma (Sara Ramo) Esto es un agujero de (Paula Rubio)
Duración total: (1 hora)	Dunia, Mulk, Yabarut [Tierra, Cielo, Espíritu] (Asunción Molinos)
Propuestas de creación	Propuesta de apertura (10 minutos) Explicar lo que es un exvoto y mostrar algunos ejemplos. Propuesta de creación (30 minutos) Hacer una masa de harina, sal y agua acompañando a las y los participantes con un ejercicio de meditación donde se les invita a sentir el material como si fuese la primera vez que lo tocan, ven o huelen en cada paso de la mezcla. Una vez hecha la masa, crear un exvoto que sirva como ofrenda para nuestros seres queridos, como un don que quisiésemos ofrecer a otros y/o como algo que nos gustaría pedirle o agradecerle a la vida. Propuesta de cierre (20 minutos) Poner los exvotos sobre “dignificadores” (cartulina negra), exponerlos sobre una mesa simulando un altar y abrir un espacio de escucha donde cada persona pueda compartir aquello que agradece, ofrece o quiere pedir a través de su exvoto.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Imágenes de exvotos. Propuesta de creación. Harina, sal, agua, vasos y platos plásticos, pinturas, pinceles, altavoz y música instrumental. Propuesta de cierre. cartulinas negras, cinta de carrocero, mesa y mantel.

Experiencia de la sesión el domingo 7 de Marzo 2021

En la sesión del domingo 7 de marzo contamos con un grupo de cuatro mujeres y un hombre con edades comprendidas entre los 20 y 50 años. Nos encontramos en la entrada del segundo patio del Conde Duque y mientras esperábamos a todos los participantes nos presentamos conforme iban llegando. En la entrada de la sala de bóvedas hicimos una breve introducción del espacio y hablamos sobre la dinámica de la visita. En esta sesión abordamos la exposición preguntando por las texturas de las obras y del espacio: ¿Cómo son? ¿Qué se sentiría tocar las obras? ¿Qué nos gustaría hacer con ellas?

Mientras bajábamos a las caballerizas nos detuvimos en la obra Into the Maelstrom de Zoe Vizcaíno. Allí abrimos un espacio para que las y los participantes compartieran lo que les suscitaba la imagen de los remolinos. El diálogo giró en torno a la idea del barril como aquello a lo que nos aferramos cuando queremos salir nuevamente a la superficie.



Al preguntar por sus barriles, se mencionaron actividades como dibujar, bailar, cantar y pasar rato con amigos. Seguido de esto, dimos 15 minutos para que las personas recorrieran libremente la exposición.

Nos reunimos en frente de la obra de Sara Ramo, Matriz y la Perversión de la Forma y planteamos la pregunta ¿qué creen que pudo haber llenado ese vacío? Un chico dijo que le recordaba a las geodas y una mujer dijo que parecían moldes. Luego explicamos que, en efecto, eran los moldes de unas máscaras que había utilizado la artista en la grabación de un ritual en el que distintas criaturas bailaban al son de sus instrumentos. En ese momento reflexionamos sobre cómo los moldes podían ser la huella de una acción como la danza que, en los rituales o en las celebraciones ancestrales, se utilizaba como ofrenda a los dioses.

Continuamos con la obra Esto es un agujero de Paula Rubio y, recorriéndola por dentro y por fuera, preguntamos al grupo qué creían que podía ser la obra; si pudiesen arrancar una pieza ¿para que la usarían? ¿Cómo se sentirá tocar esa pieza o la obra entera? Una de las participantes dijo que no le apetecía tomar ninguna de las piezas, pues la obra le parecía muy agresiva. Otra dijo que lanzaría el pincho muy lejos o lo conservaría. Hablaron también del centro de la obra como un espacio que aturdió por la luz que lo alumbraba. Luego explicamos que un pincho es un arma fabricada a mano por los reclusos con materiales reciclados y nos preguntamos qué implicaría para un preso tener un pincho en la cárcel, concluyendo que puede ser ese objeto al que nos aferramos para sentirnos protegidos.

Después de esto nos dirigimos a la obra Dunia, Mulk, Yabarut [Tierra, Cielo, Espíritu] de Asunción Molinos, donde explicamos que el Yamur es una estructura simbólica que se utilizaba para proteger las mezquitas de lo sobrenatural y en este sentido era como un amuleto. Reflexionamos, entonces, sobre los amuletos que llevamos en la cotidianidad, esos objetos personales a los que dotamos de significado y afectividad para que nos protejan: piedras, collares, prendas de vestir, juguetes... y los conectamos con los objetos que nos habían acompañado a lo largo del recorrido: los barriles, los moldes, los pinchos y el Yamur.

Al entrar al taller las y los participantes se encontraron con una invitación a la mesa, como si fuesen a compartir una cena todos juntos. En cada puesto había dos partes de harina, una parte de agua y otra parte de sal. Antes de comenzar con nuestro ritual de ofrenda y agradecimiento pusimos en contexto la actividad dando una breve explicación

de lo que son los exvotos: ofrendas que se hacían a los seres sagrados para pedir dones o agradecer por los conseguidos. Iniciamos la creación dejando que cada participante creara su masa, por medio de un ejercicio de meditación que les permitió conectar y dialogar con los ingredientes desde lo sensorial. Una vez alcanzada la consistencia ideal, comenzaron a darle forma a sus exvotos y, con las pinturas que se encontraban sobre la mesa, los decoraron con libertad.

Para el momento del cierre cada exvoto tenía su “dignificador” y se encontraba dispuesto junto a los demás sobre una mesa que simulaba un altar. Reunidos todos y todas allí, abrimos el espacio para que cada una y cada uno compartiera con el grupo lo que agradecía, ofrecía o quería pedir a través de su exvoto. Dos de los participantes mencionaron su necesidad de conectar más con lo emocional por medio de la representación de un corazón y un cuerpo. Una chica se dejó llevar por las texturas, las formas y los colores y con su ofrenda representó su feminidad y su autenticidad. Otra de las participantes agradeció a su corazón y otra pidió por el fin de la violencia hacia la mujer. Al finalizar, agradecemos a las personas por su implicación emocional, reflexiva y sensorial, y dimos cierre al taller.



SESIÓN 7. UN TROZO DE MADERA	
Descripción	En esta sesión abordamos la exposición desde la idea de individualidad y como esta se relaciona en colectivo. De manera simbólica, la idea era seleccionar un trozo de madera que en términos generales era igual a los otros trozos pero cuando lo sacas del grupo le das un valor, lo transformas y lo regresas al grupo con una identidad y una presencia distinta en el grupo.
Temática	Individualidad y grupo
Objetivos	Reflexionar sobre nuestro lugar en un grupo como ser individual, por medio del ejercicio simbólico de seleccionar un trozo de madera, intervenirlo y regresarlo al grupo con los otros trozos.
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zoe Vizcaíno) Esto no es un Agujero (Paula Rubio) Hacia lo Salvaje (Cristina Lucas)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura (15 minutos) Acercarse a trozos de madera dispuestos sobre el suelo, hacer una breve explicación del taller y dar un espacio a que los participantes elijan un trozo para intervenir. Propuesta de creación (25 minutos) Una vez elegido el trozo de madera por parte de los participantes, invitarlos a intervenirlos con los materiales que se encuentren en la sala. Al finalizar la intervención, regresarlo al lugar del que fue tomado. Propuesta de cierre (30 minutos) Acercarse a la instalación de los nuevos trozos de madera dispuestos sobre el suelo y dar el espacio para que cada uno de los participantes enseñe su obra y comparta también su percepción del trozo de madera dispuesto en conjunto con los demás. Como se veía antes y como se ve ahora.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Instalación de trozos de maderas expuestos sobre el suelo y aserrín Propuesta de creación. Trozos de madera, pinturas, lanas, ceras, folios en blanco y cola Propuesta de cierre. Ninguno

Experiencia de la sesión el domingo 14 de Marzo 2021

La sesión del 14 de marzo la iniciamos con la obra de Paula Rubio Infante, reflexionando sobre nuestra individualidad en relación con el grupo, nuestro lugar inicial y nuestro lugar elegido. La obra de Rubio Infante, Esto es un agujero, reflexiona sobre la sensación de ser un número más en las instituciones que, como las penitenciarias, forman parte del dispositivo foucaultiano, donde se vigila y castiga y el ser que habita ese espacio pierde su singularidad y memoria para ser un elemento más, sin pasado ni características, donde el panóptico controla y observa desde el centro, desde ese gran angular. El grupo habló de la singularidad y la comunidad, de la relación, de la red pero también de la soledad que se siente en el anonimato, que sin embargo a veces puede ser una protección.

Continuamos con la obra de Cristina Lucas, Hacia lo salvaje, un video que habla sobre la condición animal de la mujer. para esta ocasión abordamos la obra desde lo complejo pero gratificante al final que puede ser la búsqueda de la individualidad.

En el taller, dispusimos trozos de madera en un círculo, donde esparcimos el serrín sobrante haciendo la forma de un círculo, tratando de reproducir un microcosmos.

Invitamos al grupo a elegir una, dos o tres piezas de ese microcosmos, acordándose de dónde lo habían cogido, interviniendo, poniendo en relación sus piezas y volviéndolo a colocar. Les dimos libertad para que, una vez intervenido, volvieran a colocarlo en el mismo o en diferente lugar, siendo conscientes de la idea del centro y la periferia, el exterior y el interior, la cercanía y lejanía, lo similar y lo diverso, el riesgo de ser muy similar pero también el riesgo de ser muy diferente.

El grupo se sumergió en un trabajo intenso en el que algún participante sólo tomó una pieza y otros tomaron varios, simbolizaron su relación familiar y las redes de pareja, amistad, grupo. Algunos diferenciaron específicamente su trozo de madera y otros, sin embargo, hicieron diferencias sutiles.

Les invitamos a reintegrarse en el microcosmos, en esa comunidad de pertenencia de origen y les animamos a compartir su idea inicial, la elección de su pieza o piezas, su proceso, su reconfiguración y la recolocación en el microcosmos. Un microcosmos que mostraba, a través de las huellas, los espacios vacíos. La mayoría de las y los participantes eligieron el mismo lugar de partida, reflexionando sobre el lugar de nacimiento, de experiencia, sobre las relaciones de protección, sobre la importancia de la proximidad pero también de la libertad necesaria para configurarse.



SESIÓN 8. NIDOS Y REFUGIOS

Descripción	En esta sesión, nos adentramos hacia lo más profundo de nuestro ser, para encontrar un espacio seguro que nos acoge. Ese lugar que nos permite ser y estar en mundo, sin expectativas, sin prisas, sin presión, ni juicio, ni miedo. Un lugar tuyo, seguro, donde poder descansar siempre que lo necesitemos.
Temática	El espacio seguro
Objetivos	Explorar y crear nuestro lugar seguro desde la meditación y la creación artística.
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zoe Vizcaíno) Matriz y la Perversión de la Forma (Sara Ramo) Forma de fuga (Tere Solar)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura (10 min, interior). Vamos a un espacio seguro para nosotros: qué oímos, qué colores tiene ese espacio, qué recuerdos, donde se sitúan. ¿Qué tendría este hogar seguro dentro de mí, cómo lo equiparía, que es lo indispensable? Propuesta de creación (30 min, sala diáfana con mesas amplias). Crear un espacio seguro, con materiales agradables, algo que nos arrope, que nos dé calor, que nos haga sentir bien. Propuesta de cierre (20 min, interior). Cierre grupal, mostrar nuestra creación, ponerle un título. Compartir el proceso. ¿Qué tiene tu refugio?
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Música relajante Propuesta de creación. Mesas grandes y sillas. Cajas vacías, cajas de pizza, etc. Gran variedad de materiales. Folios, cartulinas, A3 o A4 (variedad de soportes). Rotuladores, ceras y lápices de grafito. Témperas, vasos, pinceles. Materiales de la naturaleza. Otros objetos. Propuesta de cierre. Sillas.

Experiencia de la sesión el domingo 21 de marzo 2021

El pasado 21 de marzo, volvimos a sumergirnos en las profundidades de Madrid, en las caballerizas del Conde Duque, recientemente nido y refugio de exposiciones de arte contemporáneo. Es allí donde hacemos despliegue de nuestros sentidos y sinsentidos y nos permitimos ser desde otro lugar. En esta sesión tenemos un grupo compuesto por una familia de 4 personas (padre, madre y dos niñas), una pareja, una mujer y dos hombres que venían cada uno/a por cuenta propia. El rango de edades era de 5 - 55 años.

En el itinerario de esta sesión, nos acompañaban las artistas Zoe Vizcaíno, Sara Ramo y Teresa Solar. Para nosotras es imposible pasar por la exposición y no detenernos ante la obra “Into the Maelstrom” para comenzar a navegar hacia la profundidad. “La matriz y la perversión de la forma” nos esperaba en nuestra siguiente parada, una obra de Sara Ramo. Un molde, un hueco, una forma, ahora vacía. ¿Qué creéis que llenaba antes este vacío? les preguntamos a los y las participantes. Tal vez... “de ahí ha nacido algo”, “un huevo”, “parece una casita de muñecas”, “a lo mejor era una caja de tesoros”, “puede que estuviera lleno de piedras preciosas”, “un monstruo”, “un caparazón”... Una matriz que se tiene que romper para dar vida a una forma nueva, es la propuesta que nos trae la artista, como el útero, ese refugio seguro, y la placenta que nos ha acogido para darnos la vida

Finalmente, nos acercamos a explorar los rincones de las formas orgánicas cortadas en bisel que nos propone Tere Solar en su obra “Forma de Fuga”. ¿Qué habitaría dentro de estas otras? ¿cómo sería la vida ahí dentro? ¿qué otras formas podrían representar? Desde aquí nació un diálogo que nos llevaba al tema de esta sesión: Nidos y refugios. En escena dos piezas, dos cavidades, dos posibles lugares donde vivir. La diversidad de opiniones y sentires se hizo evidente y fue una de las sensaciones más hermosas que nos trajo y nos suele traer el museo: las múltiples miradas que aparecen con cada obra, lo común y lo propio, la deconstrucción de una verdad única y la riqueza del diálogo.

Una vez en el taller, en ese espacio seguro que creamos para despertar la creación, invitamos a los y las participantes a sentarse en un círculo y embarcarse en una meditación. En ese viaje, la respiración nos llevaba a un lugar donde poder refugiarse: un universo, un planeta, una maceta, un cuenco de algodones, una cueva en el mar...

¿De qué tamaño es este lugar? ¿Qué se siente caminar por ese lugar? ¿Es de día o es de noche? ¿Qué temperatura tiene? ¿A qué huele? ¿Qué sonidos hay? ¿están solos/as o hay otras personas allí? Es un lugar tuyo, libre de miedo, estrés, preocupaciones... libre de todo lo que no desees que esté. ¿Cómo se llama este lugar? Comienza la creación: hojas, palos, arena, pintura, piedras, ceras, papeles... y un cartón (una caja de pizza). El objetivo: crear nuestro lugar seguro. Al finalizar, volvimos al círculo, a esa forma que fluye, que moviliza, que no se frena, que no se estanca, de donde parte la vida. Y juntos compartimos nuestros lugares. Uno de los participantes, nos regala la posibilidad de compartir las palabras de lo que se encontró en este taller de Arteterapia:

*“He construido un lugar que no está hecho de cosas,
un lugar donde la felicidad no llega de cosas.
Un lugar abstracto, que pero existe.
Un lugar en un color, un lugar que no se puede habitar,
que a lo contrario habita dentro de mi.
Un color en que me siento apagado en todo,
también si es solo un color, y también si un color no se puede poseer.
Un lugar, un color, que puedo solo admirar,
y reproducir así que pueda ver la luz del sol sin quedarme ciego.
Mi lugar seguro es un color en una caja.
La voy a abrir cuando lo necesite”.*



SESIÓN 9. HUELLAS DE LUZ	
Descripción	En esta ocasión quisimos explorar la dualidad que existe en el mundo y en cada una de nosotras a través de la metáfora de la luz y la oscuridad. Se trata de reconocer y aceptar todo lo que somos
Temática	Las huellas que dejamos, las luces y sombras que tenemos
Objetivos	Explorar a través de la creación, aquellas huellas de luz o de sombra que reconocemos en lo que nos rodea y en nosotras mismas
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zoe Vizcaíno) Herr Mauroner (Méndez Bernardí) Forma de fuga (Tere Solar) Dunia, Mulk, Yabarut [Tierra, Cielo, Espíritu] (Asunción Molinos)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura: Explicar las técnicas y propuestas de creación y hacer una breve meditación guiada acerca de las luces y las sombras para conectar con la temática del taller. Propuesta de creación 1: Utilizar un panel blanco y focos de luz para proyectar sombras con los cuerpos o con distintos objetos y jugar con ellas. Las sombras se pueden registrar a través de la fotografía, el vídeo o dibujándolas en papel directamente sobre el panel. Propuesta de creación 2: Poner aceite de coco sobre alguna parte del cuerpo y estamparla en una cartulina negra para plasmar una huella que al cubrir con harina y sacudir el sobrante se hace visible como luz sobre oscuridad. Dejar abierta la opción de utilizar ceras o pasteles para poner color a la obra. Propuesta de cierre: Colgar las obras en el panel blanco a modo de exposición dejando que cada participante elija su lugar y abrir un espacio de escucha para que cada quien comparta lo que desee acerca de su proceso de creación, su obra o lo vivido en la visita a la exposición.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Texto de meditación, altavoz y música. Propuesta de creación. Cartulinas negras y blancas, harina, aceite de coco, panel blanco, focos de luz, ceras y pasteles. Propuesta de cierre. Panel blanco y cinta de carroceros.

Experiencia de la sesión el domingo 11 de Abril 2021

En nuestra última sesión de Domingos con L-ABE nos acompañó un grupo de seis mujeres, de 24 a 30 años, que eran amigas y se habían inscrito para hacer la visita-taller juntas. Como de costumbre, iniciamos la visita presentándonos y haciendo una breve introducción al antiguo cuartel del Conde Duque y a la exposición. El itinerario elegido para esta sesión fue: Into The Maelstrom de Zoe Vizcaino, Herr Mauroner de Méndez Bernardí, Forma de fuga de Tere Solar y Dunia, Mulk, Yabarut [Tierra, Cielo, Espíritu] de Asunción Molinos.

Al descender y encontrarnos con los remolinos, las participantes manifestaron que esta obra les suscitaba tranquilidad, incertidumbre profundidad y curiosidad por las formas que se generaban por las corrientes. También asociaron esta imagen con la entrada al Hades. Después hablamos del cuento de Edgar Allan Poe y de los barriles que nos sacan otra vez a la superficie cuando estamos a punto de tocar fondo. Surgieron barriles como el deporte, el baile, la escritura, el dibujo, la familia, y una de las participantes manifestó que su barril eran las chicas con las que se encontraba haciendo la visita a la exposición, su “aquelarre”.



Seguido de esto, concedimos 15 minutos para recorrer toda la exposición y nos volvimos a encontrar en frente de la obra de Bernardi. Allí nos preguntamos qué significa llevar la luz y compartirla con otros. La siguiente obra que abordamos fue la de Tere Solar donde las participantes expresaron su percepción de la pieza. El diálogo surgió en torno a aquellas cosas y/o personas que tienen luz por dentro pero que a simple vista no se puede ver. Esa luz que se encuentra en nosotros y que a veces no vemos con tanta claridad o nos cuesta encontrar. Para terminar nos dirigimos a la obra de Asunción Molinos y la abordamos desde la idea del amuleto como aquello a lo que nos aferramos para sentirnos protegidos.

En el taller trabajamos con el contraste entre luz y sombra. Al llegar al espacio de creación hicimos una breve meditación que nos permitió conectar con el espacio, los materiales, la temática y con nosotras mismas. Seguido de esto invitamos a las participantes a trabajar con dos propuestas. La primera era jugar y explorar las sombras utilizando un panel blanco y focos de luz. La segunda propuesta fue trabajar desde la luz. La técnica consistía en dejar la huella de alguna parte del cuerpo o dibujar con vaselina sobre una cartulina negra para después cubrirla con harina. Al sacudir el sobrante, lo que quedaba impregnado en la vaselina era la impresión del dibujo o de la huella que antes no se podía ver pero que la harina visibilizaba, cumpliendo su función de luz.

Para la creación tuvieron 30 minutos. En un primer momento las jóvenes se centraron en crear una obra individual, utilizando las huellas del cuerpo y el dibujo sobre folios negros. Posteriormente, se juntaron para explorar las sombras sobre el fondo blanco.

Entre todas crearon una imagen símbolo de su “aquellarre”, una fotografía de la sombra de las manos de cada una que se unían haciendo un círculo.

Al terminar las invitamos a colgar sus obras en el panel blanco y abrimos el espacio para compartir. Cada una de las chicas habló de su obra mencionando cuáles eran sus sombras y sus luces como aquellas cosas que las impulsan a salir a la superficie. Cada una de las participantes, desde su individualidad, desde su propia historia aportó a la creación de esa última obra de sombras que no tuvo necesidad de ser explicada. La imagen misma mostraba que entre ellas el compartir y expresar es lo más importante.



PROPUESTAS Y EXPERIENCIAS COLECTIVOS ESPECIALES

37

	COLECTIVO MÁSTER DE SECUNDARIA. EL MUSEO COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA
Descripción	En esta sesión nos acercamos al museo desde una perspectiva educativa y a la vez personal para reflexionar sobre este espacio y su potencialidad para conectar con la memoria, los deseos, las emociones, lo propio y lo social.
Temática	El museo como herramienta pedagógica
Objetivos	Generar un espacio de reflexión y creación sobre el museo como herramienta pedagógica dentro y fuera del aula de clases. Trabajar para descubrir desde lo metafórico de las obras experiencias y reflexiones personales para compartir. Empoderar y ganar confianza como futuros docentes.
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	En esta sesión cada participante recorrió la sala y eligió libremente una obra con la que resonar para poder presentarse posteriormente. La única obra que seleccionamos para el itinerario fue Into the Maelstrom de Zoe Vizcaino que funcionaba como introducción a la exposición.
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura: (30 minutos). Recorrer la sala, elegir una obra con la cual presentarse y (30 minutos) compartir estas reflexiones en torno a las obras, el espacio y las propias resonancias en grupos pequeños mediados por las arteterapeutas. Propuesta de creación: (30 minutos). Hacer una creación artística libre basada en lo compartido. Propuesta de cierre: (30 minutos) Poner en común las obras en los mismos grupos.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Ninguno Propuesta de creación. Kit de materiales que se pidió con anterioridad a las y los estudiantes. Cada persona llevaba materiales distintos. Propuesta de cierre. En círculo en el espacio colectivo del museo.

Experiencia de la sesión El Museo como Herramienta Pedagógica

Iniciamos la visita recibiendo al grupo en el vestíbulo y nos presentamos a medida que iban llegando. El grupo estaba compuesto por estudiantes del Máster de Formación del profesorado en Educación Secundaria Obligatoria, con especialidad en Artes Plásticas y Visuales. Tenían edades comprendidas entre los 24 y 45 años. Salimos al patio central, donde hablamos sobre el espacio del Conde Duque como el viejo cuartel que hoy en día se encuentra inmerso en la mitad de la ciudad. Después de eso nos desplazamos a la entrada de la exposición y hablamos sobre el lugar donde se encuentran las obras: las antiguas caballerizas.

Al descender, reflexionamos juntas sobre la primera obra, Into the Maelstorm, e invitamos a las y los participantes a dar una vuelta por la sala visitando el resto de las obras de manera individual. Les sugerimos que mientras hacían el recorrido pensasen en una obra con la cual resonasen y con la que más adelante pudieran presentarse. Para esta visita individual proporcionamos 30 minutos.

En grupos pequeños de cuatro personas con cada arteterapeuta recorrimos el espacio expositivo visitando las obras elegidas y escuchando detenidamente las narrativas

personales que cada participante nos presentaba. De esta forma, las personas que normalmente son guiadas y escuchan, de repente se convierten en protagonistas y cuentan, mostrando que sus relatos son importantes en el contexto de la exposición y que nos descubren nuevas narrativas de las piezas que se comparten con las de los artistas que las crearon y las del comisariado de la exposición.

En ninguno de los grupos se repitió la misma obra y cada persona compartió una parte de sí al contar sus resonancias con las obras y el espacio. Por ejemplo, la pieza de Carlos Rodríguez Méndez le dio voz a la abuela con alzheimer de una estudiante que compartió cómo cada día la cambiaba, le daba de comer y le ayudaba a acostarse, de la misma forma que se mostraba en el vídeo del artista donde las espaldas de los mayores se curvan “por el paso del tiempo y el peso de la vida”. Otro ejemplo es la pieza de Bernardí Roig que cuenta cómo “todas las personas portan luz pero algunas no lo saben o lo llevan como una carga”. Como dice Javier Martín, comisario de la exposición “Todos llevamos cargas, la mayoría de las veces autoimpuestas”.

Posterior a este momento de compartir, nos dirigimos a otro espacio del Conde Duque donde en estos mismos pequeños grupos tuvimos unos 30 minutos para hacer una creación artística inspirada en las reflexiones generadas en torno a las obras, el espacio y nosotras mismas. Finalizando la creación tuvimos tiempo para compartir lo que cada participante había hecho. En estos círculos se habló de las capas que tenemos, de lo que se esconde debajo de los temores que a veces no nos permiten actuar; de la luz como fuente de todo, como la base de la existencia; del reconocimiento y el agradecimiento de los propios privilegios; y de cómo a través de la deriva a la exposición, del compartir la emoción a través de la pieza y de la creación era posible bajar los niveles de ansiedad y miedo. De cómo todo ello son aprendizajes significativos que se pueden trabajar en secundaria y cómo cualquier espacio expositivo nos puede servir para desarrollar temas importantes para secundaria.

	COLECTIVO INFANTO-JUVENIL DE SALUD MENTAL (11-13 AÑOS). AMULETOS DE PROTECCIÓN
Descripción	En esta visita-taller quisimos acompañar a un grupo de menores del centro Infanto Juvenil de Salud Mental La Paz a hacer un recorrido por la exposición “Bajo la Superficie” reflexionando sobre aquellos objetos, lugares, personas y actividades a los que acudimos en busca de protección y nos aferramos para salir nuevamente a la superficie.
Temática	Recursos de afrontamiento
Objetivos	Reflexionar sobre aquellas cosas que nos hacen sentir bien en momentos de dificultad y diseñar un amuleto de protección
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zoe Vizcaíno) Forma de fuga (Tere Solar) Hipocéfalo (Mateo Maté) Dunia, Mulk, Yabarut [Tierra, Cielo, Espíritu] (Asunción Molinos)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura: (10 minutos) Acercarse a los materiales y explorarlos para elegir aquellos con los que sientan una conexión especial. Propuesta de creación: (30 minutos) Crear un amuleto de protección propio pensando en sus poderes y de qué males protege. Propuesta de cierre: (20 minutos) Compartir en grupo elementos del proceso de creación de los amuletos y sus significados.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Mesa con los materiales dispuestos Propuesta de creación. Barro, cola, tijeras, cuentas, plumas, canicas, papeles de colores, hilos, alambres, alicates, pinturas, plastilina. Propuesta de cierre. Mesas y sillas.

Experiencia de la sesión Amuletos de protección

En esta visita-taller recibimos a un grupo de jóvenes entre 11 y 13 años del hospital infanto-juvenil de salud mental La Paz. El itinerario elegido fue Into the Maelstrom de Zoe Vizcaíno, Forma de fuga de Tere Solar, Hipocéfalo de Mateo Maté y Dunia, Mulk, Yabarut [Tierra, Cielo, Espíritu] de Asunción Molinos. Como de costumbre, antes de iniciar el recorrido reflexionamos sobre las características del espacio expositivo y explicamos al grupo que esta sería una visita especial, puesto que abordaríamos cuatro obras a profundidad y tendríamos un espacio de creación artística al final.

Iniciamos el recorrido con el remolino de Zoé Vizcaíno y, haciendo alusión al cuento de Edgar Allan Poe “Into the Maelstrom”, hablamos sobre los barriles a los que nos agarramos para sobrevivir cuando sentimos que estamos siendo succionados hasta las profundidades del océano. El dibujo, la música y el baile, fueron algunos de los barriles que mencionaron las y los participantes. Continuamos con la obra de Tere Solar y notamos cómo, al igual que las geodas, todos y todas llevamos luz y riqueza por dentro, aunque a simple vista no siempre sea evidente para los demás o para nosotros/as mismos/as.

Continuamos con la obra de Mateo Maté, el Hipocéfalo guardián de la exposición y de la sala. Una de las participantes nos contó cómo para ella esta obra narra la historia de un soldado y un caballo que luchaban juntos en la guerra y que al morir se habían fusionado, porque en vida habían sido un equipo. Finalizamos el recorrido con la obra de Asunción Molinos y hablamos sobre los Yamures como amuletos de protección contra lo sobrenatural. Pensamos en aquellos objetos que usamos en la cotidianidad y que

cumplen esta función mágica de cuidado, y propusimos a las y los participantes subir al taller para crear su propio amuleto.

Nos dirigimos a la sala polivalente donde previamente habíamos dispuesto sobre una mesa materiales muy variados: desde plumas y canicas hasta barro y alambre. La pauta era crear un amuleto pensando en sus poderes y de qué les protegía. Todos/as los/las participantes se acercaron a la mesa de los materiales y fueron seleccionando de manera minuciosa los elementos de los que estaría compuesto aquel objeto dispuestos a crearlo.

Cuando nos reunimos en un círculo para compartir, nos dimos cuenta de que los amuletos eran de distintas formas, colores y tamaños. Algunos se podían llevar puestos, otros eran para dejar en un sitio especial; algunos representaban los lugares en los que las y los participantes se sentían bien, como la playa, el campo, el mar... otros, hacían alusión a sus series y actividades favoritas.

Una participante nos contó que su amuleto la protegía de las personas malas, de la discriminación, y otra hizo un anillo que la protegía de sus propios malos pensamientos, esos que en ocasiones la sabotean y la hacen pensar que no es suficientemente buena para algo. Al finalizar el taller, cada uno/una se llevó consigo su amuleto.



COLECTIVO ESTUDIANTES DE ARTETERAPIA. EL REFLEJO DEL ARTE

Descripción	En esta ocasión, escapamos de la mirada intelectualizada del arte para recorrer la exposición prestando atención a los sentidos y, con esta escucha activa salir al encuentro de una obra que evocara en cada una una conexión particular para dialogar con ella.
Temática	Conexión con el yo a través de las obras
Objetivos	Generar una experiencia de diálogo entre los participantes y las obras a través de lo corporal y crear una obra que represente este diálogo.
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Para esta sesión no elegimos un itinerario. Al inicio abordamos la obra Into the Maelstrom de Zoé Vizcaíno y, seguido de esto, invitamos a las participantes dar un paseo por la exposición prestando atención a sus sensaciones corporales hasta encontrar alguna obra con la cual conectaran de manera particular.
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura: (10 minutos) Realizar un ejercicio de escaneo corporal para hacer conciencia de las emociones y las movilizaciones internas tras la visita a la exposición. Propuesta de creación: (30 minutos) Crear una obra a partir del diálogo y la conexión personal con las piezas de la exposición. Propuesta de cierre: (20 minutos) En un círculo de escucha y seguridad, invitar a las y los participantes a compartir sus reflexiones acerca de su obra y el proceso de creación.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Música relajante, altavoz y sillas. Propuesta de creación. Barro, cola, tijeras, cuentas, plumas, canicas, papeles de colores, hilos, alambres, alicates, pinturas, plastilina, cartulina, carboncillos, rotuladores, pinceles. Propuesta de cierre. Ninguno

Experiencia de la sesión El reflejo del arte

En las sesiones del 26 de febrero y del 12 de marzo de 2021 nos encontramos en el patio del Conde Duque con dos grupos de estudiantes del Máster de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social. Algunas de las participantes ya conocían el espacio y otras no. Hablamos de las particularidades del lugar y las invitamos a conectar con la exposición y las obras a través del cuerpo y del sentir.

Al sumergirnos en la sala de bóvedas hablamos de la obra de Zoé Vizcaíno y algunas participantes mencionaron que era una obra que les transmitía mucha tranquilidad, que les gustaría poder escuchar el sonido de los remolinos y se sentían embelesadas por el vídeo. Después de este primer acercamiento les dimos la pauta de entrar a la exposición y dar un paseo por todas las obras estando muy atentas a sus sensaciones corporales hasta encontrar alguna con la cual conectaran de manera particular. Para esto tuvieron 25 minutos.

Invitamos a subir a la sala multiusos para hacer el taller. Una vez allí exploramos, a través de un ejercicio de escaneo corporal, las sensaciones experimentadas durante el recorrido y, a continuación, las invitamos a crear con libertad y todos los materiales disponibles a partir del diálogo que habían tenido con aquellas obras con las que habían conectado en la exposición. Poco a poco, con movimientos, trazos, modelado y tejidos, hicieron tangible su experiencia relacional.

Cuando terminaron, nos reunimos en un círculo en el suelo con las obras en el centro y abrimos un espacio para que cada una compartiera lo que quisiera sobre su obra o su proceso. Una participante conectó con la obra de Cristina Lucas a través del pelo y nos contó que éste es una extensión de las emociones, de la energía vital de cada persona, y que por eso, al cortarlo debemos hacerlo con cuidado y a la manera de ritual, para dejar ir las emociones negativas que hemos tenido. Otra, nos hizo reflexionar sobre la incomodidad que genera el permanecer mucho tiempo en lo profundo, el abrir los ojos y cuestionarnos, pero cómo esto es necesario si queremos generar un cambio en nosotras mismas y en el mundo.

También hablamos de los monstruos que habitan en cada una y que dejan de ser tan atemorizantes a medida que los conocemos; del plástico como la huella del paso de los seres humanos por la tierra; de los sentires que no se pueden poner en palabras, pero sí expresar a través del arte; de las capas que todas tenemos y la necesidad de “ver más allá de lo aparente” para ser compasivas con nosotras mismas y con los demás; de las huellas que intentamos lavar de nuestras manos, pero que permanecen dentro nuestro; y del carácter circular de la vida. En palabras de una de las estudiantes: “a pesar de que la historia pese y te secuestre, siempre hay la posibilidad de confiar y proyectar. La fuerza de la historia es la fuerza de la proyección”.

También hubo quien no quiso compartir nada sobre su obra, pero se implicó en la actividad propuesta, y quien tuvo más dificultades para conectar con la exposición desde el cuerpo que desde lo intelectual. Todas las experiencias fueron válidas y enriquecieron el espacio de diálogo y reflexión.

Al terminar, abrimos un espacio para que las participantes nos hicieran preguntas sobre nuestra experiencia en el Conde Duque. Nos preguntaron qué opinamos de tener sesiones únicas y no poder ver un proceso arteterapéutico. A esto respondimos que hemos observado el alcance que puede tener un solo taller de arteterapia y cómo, aunque no podamos ver una transformación en el tiempo, sí podemos sembrar semillas y tener impactos a pequeña escala en las personas que pasan por nuestras sesiones.

También nos preguntaron cómo era la experiencia de hacer todos los talleres con la misma exposición y si no nos aburríamos del espacio del museo. En ese momento hablamos sobre cómo, una de las cosas que más nos han impactado, es la cantidad de miradas y perspectivas que puede haber sobre la misma obra. Les contamos que cada taller lo planeamos de acuerdo a las características de los grupos que vienen y que en cada experiencia nuestra percepción de las obras se enriquece.

COLECTIVO INFANTO-JUVENIL DE SALUD MENTAL (14-16 AÑOS). LUCES Y SOMBRAS

Descripción	En esta sesión descendimos a las profundidades de nuestro ser para encontrarnos con aquellas partes de nosotras/os que intentamos mantener ocultas en la oscuridad, pero que hacen ruido y reclaman nuestra atención. Identificando también nuestras luces pudimos iluminar y sacar a la superficie la dualidad que somos y abrazarla.
Temática	Los miedos y sombras que nos habitan y las luces que tenemos
Objetivos	Reflexionar, a través de la creación, sobre nuestros monstruos y sombras, en un espacio de seguridad y contención
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zoé Vizcaíno) Hipocéfalo (Mateo Maté) La memoria, la fruta (Carlos Rodríguez Méndez)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura: (10 minutos) Retomar las reflexiones generadas a partir de la visita guiada y explicar la propuesta de creación. Propuesta de creación: (25 minutos) Jugar con las sombras, observar los objetos desde distintos ángulos y distancias de la luz y plasmar esos miedos, monstruos y sombras en un papel con carboncillo, ceras y/o pinturas, o capturarlas por medio de la fotografía. Propuesta de cierre: (25 minutos) Poner en común las obras realizadas y el proceso de creación.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Ninguno Propuesta de creación. Carboncillo, papel de dibujo, ceras, música, focos, paneles con ruedas blancos para proyectar sombras. Propuesta de cierre. Alrededor de las mesas y sillas frente a la obra de cada participante.

Experiencia de la sesión Luces y Sombras

El proceso con el colectivo de jóvenes del hospital infanto-juvenil de salud mental LA PAZ, entre 14 y 16 años, inició con una visita previa a su centro de salud donde hicimos un taller corto para conocernos, ver cuales eran su necesidades, presentarnos y presentar la exposición a través de una pequeña acción en la que situamos distintos objetos bajo una gran tela negra. El objetivo era observar las siluetas de dichos objetos y reflexionar sobre sus propiedades sensitivas bajo la superficie haciendo referencia a lo que nos podíamos encontrar en la exposición.

El día de la visita-taller recibimos al grupo y les contamos un poco sobre la historia del edificio y sus particularidades. Nos dirigimos a la primera obra de la exposición, Into the Maelstrom de Zoé Vizcaíno y hablamos de la metáfora de los barriles, como aquellas cosas, personas o lugares a las que nos aferramos cuando sentimos que estamos bajo la superficie y queremos salir. Dentro de la sensaciones que transmitía la obra se mencionaron la calma, la incertidumbre y la tranquilidad.

Luego, tuvieron 10 a 15 minutos para recorrer la exposición de forma libre y nos volvimos a encontrar en el Hipocéfalo de Mateo Maté. Las y los participantes la relacionaron con el maltrato animal, dado que observaban sufrimiento en el rostro del caballo. Luego pasamos a la obra de Carlos Rodríguez Méndez y todos/as estuvieron de acuerdo en que la obra podría representar una cicatriz. Cuando les contamos de su significado de la

curvatura de la espalda de los adultos mayores por el paso del tiempo y de la vida, una de las chicas dijo que le suscitaba mucha nostalgia.

Subimos al taller y les propusimos jugar con las sombras, observar los objetos desde distintos ángulos y distancias de la luz, pero antes de empezar los focos de luz dejaron de funcionar, por lo que les propusimos plasmar esas sombras y monstruos sobre el papel con carboncillo, ceras, pintura y lanas. Reunidos en una mesa grande, las y los participantes comenzaron a crear. La mayoría eligieron el carboncillo o la pintura negra para plasmar las sombras, aunque en algunos trabajos se asomaban tímidamente algunos colores. En el tiempo que dispusimos para ello, algunas/os participantes hicieron una sola obra y otras/os hicieron más.

Cuando hubieron terminado, dimos paso a la puesta en común de sus creaciones. Haciendo referencia a las obras que vimos en la exposición, las y los participantes pudieron expresarse y hablar desde su propio proceso de creación. Una participante compartió que su miedo era “nunca llegar a estar bien”, lo cual resonó en el resto del grupo. Hablamos de las sombras y luces que todos tenemos por dentro y que podemos aceptar y transformar.

Otra participante dijo que no quería llevarse su dibujo a casa, porque no quería verlo. Este representaba un miedo llamado “Mirly” que le decía cosas que no quería oír. Manifestó su deseo de triturarla y hacerla desaparecer, así que la invitamos a hacerlo y la animamos mientras rasgaba su obra. Después de esto, visiblemente nerviosa y emocionada se levantó un momento para ir al baño con una de sus compañeras y al regresar estaba más tranquila y contenta de haber podido llevar a cabo esa acción.

Agradecemos la sesión y por explorar con nosotras sus miedos y sombras desde otra perspectiva y cerramos el espacio invitándoles a mencionar una palabra que representara la experiencia del taller. Algunas fueron “comienzo”, “sensibilidad”, “ayuda”, “emoción”, “nostalgia”, “liberación”, “agradecimiento”, “valentía”, “fortaleza”, “descubrir y fantasía”.

COLECTIVO DE MUJERES. HACIENDO VISIBLE LO INVISIBLE

Descripción	Para esta sesión quisimos invitar a un grupo de mujeres provenientes de distintos contextos para dar visibilidad a sus sentires y reflexiones a través del diálogo y del arte.
Temática	Hacer visible aquello sobre lo que nos cuesta hablar.
Objetivos	Visibilizar a través del arte aquellas cosas de las que no hablamos, que no son tan evidentes o que nos cuesta ver.
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zoé Vizcaíno) Hacia lo Salvaje (Cristina Lucas) De lo que no hemos hablado aún (Marco Godoy)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura: (10 minutos) Retomar las reflexiones generadas a partir de la visita guiada y dar paso a la creación. Propuesta de creación: (30 minutos) Visibilizar lo invisible utilizando ceras blancas sobre papel blanco y pintando con témperas por encima. Propuesta de cierre: (20 minutos) Abrir un espacio para compartir las creaciones de las participantes
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Ninguno Propuesta de creación. Ceras blancas, papel blanco, témperas, pinceles, música Propuesta de cierre. Mesas y sillas con las creaciones en vertical para mostrar.

Experiencia de la sesión Haciendo visible lo invisible

En la semana del día internacional de la mujer, quisimos invitar a un grupo de mujeres provenientes de distintos contextos para dar visibilidad a sus sentires y reflexiones a través del diálogo y del arte.

Nos encontramos en el patio principal del Conde Duque y hablamos sobre el espacio descubriendo que dos de las mujeres habían estado vinculadas con espacios militares en su pasado a ambas se les hacía familiar el lugar. Al descender bajo la superficie para recorrer la exposición, nos encontramos con un gran remolino que nos remitió a los retos que nos pone la vida y el miedo que tenemos de enfrentarnos a ellos, pero también a la fuerza que encontramos en nosotras mismas, en las/los otras/os y en la vida misma para atravesarlos. Una de las mujeres vio perfectamente representada en la obra lo que ella vivió en su proceso de migración. Allí contó con detalle las fases por las que pasó y cuáles fueron los barriles que le ayudaron en el proceso del duelo por migración. Nos acercamos al cortometraje de Cristina Lucas y otra de las mujeres contó cómo para ella la obra representaba perfectamente partes de su historia de migración. Nos habló de “esos golpes que te da la vida, esa capa de cosas que te suceden y que se te quedan pegadas a la piel casi formando parte de ti”. Mencionó los momentos a partir de los cuales todo cambia y, aunque esos cambios en un principio no nos gusten o parezcan malos, al final nos damos cuenta de que eran necesarios o que incluso estamos mejor. Y finalizó diciendo “por el camino encuentras a otras personas que están en tu misma situación y te das cuenta de que no estás sola, y esas personas te muestran que también puede ser divertido, que la vida sigue”.

Luego contemplamos la obra de Marco Godoy, una pared marcada por las balas y las explosiones de la Guerra Civil Española. Reflexionamos sobre los impactos que todas hemos recibido en nuestra vida y las cicatrices visibles e invisibles que estos han dejado

y que cuentan historias de las que muchas veces no hablamos. Seguido de esto, las invitamos a subir al taller.

Iniciamos el taller con ejercicios de movimiento para soltar el cuerpo y soltar la tensión que había generado el estar bajo la superficie. Caminamos con prisa, despacio, a nuestro ritmo, nos mecimos como árboles en el viento, nos dejamos llevar como hojas, y bailamos un poco como si nadie nos mirara. Como propuesta de creación planteamos utilizar ceras blancas sobre papel blanco y pintar con témperas por encima para hacer surgir la imagen.

Como pasa en la vida, hacer visible lo invisible muchas veces no es tan fácil como se cree y necesitamos más de un intento, y en ocasiones la ayuda de otras, para sacar del vacío aquellas cosas que son difíciles de hablar y mostrar. Haciendo más presión con las ceras y cambiando de color, poco a poco se fueron visibilizando distintas imágenes y palabras: “alegría”, “confianza”, “NO”, “corazón”, “emociones”, el sol como símbolo de luz, una mariposa como símbolo de fragilidad y fortaleza, y un camino donde los grises poco a poco se tornan en colores.



COLECTIVO 6º PRIMARIA, ESCUELA PÚBLICA. ENFRENTAR NUESTROS MIEDOS	
Descripción	Esta sesión se diseñó para un grupo de niñas y niños de 6º para dar visibilidad a sus sentires y reflexiones a través del diálogo y del arte.
Temática	Enfrentar los miedos
Objetivos	Reflexionar sobre aquellas cosas que nos hacen sentir bien en momentos de dificultad y diseñar un amuleto de protección.
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zóé Vizcaíno) Dunia, Mulk, Yabarut (Asunción Molinos) Herr Mauroner (Bernardí)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura: (10 minutos) Hacer un ejercicio de visualización corto para situarnos en el espacio de creación con una disposición tranquila y ayudar a los niños a entrar en contacto con su amuleto y los elementos que quieran incluir en él. Propuesta de creación: (20 minutos) A través de la exploración de los materiales, proponer a los alumnos y alumnas crear un amuleto conectando con aquello que les hace encontrar fuerzas y recomponerse para enfrentarse al mundo cuando sus miedos aparecen. Propuesta de cierre: (30 minutos) Abrir un espacio para enseñar el amuleto.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Ninguno Propuesta de creación. TODOS: Técnicas secas, húmedas para 2D y 3D Propuesta de cierre. Ninguno

Experiencia de la sesión Enfrentar nuestros miedos

En esta sesión trabajamos con los alumnos de 6º de primaria de una escuela pública de Madrid que cuenta con estudiantes en riesgo de exclusión social y en general pocos recursos para poder acceder a espacios culturales tanto en horario lectivo como no lectivo. Consideramos que podría ser apropiado trabajar con el alumnado la transición que cada vez se hace más presente hacia una nueva etapa de sus vidas: la llegada de la adolescencia y el cambio al instituto.

Para trabajar con este colectivo, contábamos con dos arteterapeutas que trabajan con ellos en la escuela semanalmente, y que ofrecieron un taller introductorio sobre los miedos y la elaboración de estos a través del arte. A través de un papel de periódico y lanas, dimos forma a nuestros monstruos, refiriéndonos a todas aquellas cosas que nos dan miedo. Juntos se preguntaban qué forma tendrían, a qué hacen referencia o si son reales. Algunos de los miedos que emergieron fueron la soledad, la oscuridad, los payasos, la muerte o que alguien me persiga o me haga daño.

En la visita, los estudiantes vinieron al centro cultural. Empezamos recorriendo libremente cada obra con todos los sentidos descubriendo cómo el arte nos permite conectar con lo más profundo de de nuestro ser y más tarde, nos hemos adentrado en explorar la obra “Into the maelstrom” de Zoe Vizcaíno, “Dunia, Mulk, Yabarut” de Asunción Molinos y “Herr Mauroner” de Bernardí Roig para continuar indagando en lo inquietante de todo aquello que es desconocido o permanece oculto.

Frente a la obra de Zoe, expresaron que les producía tranquilidad y otros sintieron miedo. Después de hablar del cuento de Edgar Allan Poe les preguntamos cuáles eran los barriles y salieron cosas como: las chuches, la familia, el dibujo, la amistad, el fútbol, el baloncesto y la música.

48

Después vimos la obra de Asunción y finalizamos con la obra de Bernardí. Al preguntarles qué veían dijeron “una tortura”, “tal vez es el preso que hizo el pincho”, “un esclavo”... Se preguntaron por qué tenía la cabeza cubierta y les contamos de la chica que había dicho que él llevaba luz, pero no la podía ver. Uno de los niños dijo “como cuando uno tiene algo bueno pero no lo sabe”, “o como cuando llevamos esperanza”. Poco a poco fuimos guiando la reflexión hacia esas luces que todos llevamos dentro y fuera, esas herramientas que nos ayudan en momentos de oscuridad iluminando el camino a seguir. El recorrido por estas obras que tanto remueven y hacen sentir, nos preparó para pasar al taller de arteterapia

Durante el taller de arteterapia, hemos tenido un tiempo para pensarnos y sentirnos a través de la creación de un amuleto protector. A través de la exploración de los materiales han podido conectar con aquello que les hace encontrar fuerzas y recomponerse para enfrentarse al mundo cuando sus miedos aparecen.



COLECTIVO ESTUDIANTES DE GRADO PRIMARIA E INFANTIL. LO QUE ME PROTEGE

Descripción	Acercarnos a las obras de una forma distinta para conectar con el arte y con el espacio público del museo; experimentar una sesión de arteterapia en el Museo a las futuras generaciones de docentes de Infantil y Primaria para descubrir su potencial y poder usar el museo como recurso educativo.
Temática	Arteterapia para el bienestar y el museo como recurso educativo.
Objetivos	Explorar el recurso del arte y el museo como espacio de bienestar y aprendizaje desde una perspectiva pedagógica, terapéutica y de reflexión por medio de la creación.
Itinerario en el museo	Into the Maelstrom (Zóé Vizcaíno) Hipocéfalo (Mateo Maté) Dunia, Mulk, Yabarut [Tierra, Cielo, Espíritu] (Asunción Molinos)
Duración total: (1 hora)	Esto no es un Agujero (Paula Rubio)
Propuestas de creación	Propuesta de apertura: (10 minutos) Retomar las reflexiones generadas a partir de la visita guiada y dar paso a la creación. Propuesta de creación: (20 minutos) Crear un amuleto pensando en sus poderes de protección y de qué cosas les protegía. Propuesta de cierre: (30 minutos) Abrir un espacio para enseñar el amuleto.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Ninguno Propuesta de creación. Técnicas secas, húmedas para 2D y 3D con todo tipo de materiales. Propuesta de cierre. Círculo en el espacio de la sala fuera de las mesas y sillas.

Experiencia de la sesión Lo que me Protege

Iniciamos la visita dando la bienvenida al grupo presentándonos entre todos y nos dirigimos a la sala de la exposición donde hablamos sobre el espacio donde nos encontrábamos y que función cumplía la sala de bóvedas cuando el Conde Duque era un cuartel militar.

Al bajar hacia la exposición nos detuvimos en las escaleras para hablar sobre la obra Into The Maelstrom y hablamos sobre las sensaciones que producía la obra, primero surgió la tranquilidad pero al fijarnos más surgieron sensaciones contrarias. Como en la vida, hay cosas que cambian con una mirada más atenta o con el paso del tiempo.

Para abordar las siguientes obras y por ser un grupo tan numeroso, nos dividimos en tres grupos. Las obras que abordó cada grupo fueron las mismas. Hablamos sobre el Yamur de Asunción Molinos, el Hipocéfalo de Mateo maté y Esto es un agujero de Paula rubio.

La visita pretendía acercarnos a las obras de una forma distinta de conectar con el arte y con el espacio público del museo. El objetivo era hacer experimentar una sesión de arteterapia en el Museo a las futuras generaciones de docentes de Infantil y Primaria para poder llevarlo a su futura aula. Aprender cómo a través del arte se puede conectar con nuestro interior y comunicarnos con los demás en un espacio seguro de aprendizaje.

La pauta para este taller era crear un amuleto pensando en sus poderes de protección y de qué cosas les protegía. Al crear, todos los participantes se acercaron a la mesa de los materiales y cada uno fue seleccionando de manera minuciosa los elementos de los que estaría compuesto su amuleto. Al inicio los participantes se vieron un poco bloqueados por la diversidad en los materiales e incluso preguntaron que si no importaba si no

usaban el papel como base. Una vez fueron apropiándose de los materiales la creación fue surgiendo con naturalidad.

En el momento de compartir surgieron varias aproximaciones a la idea de amuleto. Para muchas personas representa lo mismo: Familia y amigos principalmente y luego música, baile y fiesta. Una vez terminado el momento de compartir agradecemos a todos por su participación.

COLECTIVO INFANTO-JUVENIL DE SALUD MENTAL (16-18 AÑOS). HUELLAS DE LUZ	
Descripción	Para esta sesión quisimos explorar aquellas cosas que vemos como luz o sombra en lo que nos rodea y en nosotros/as mismos/as por medio de dos técnicas que permitieran a los participantes trabajar desde la luz o la sombra.
Temática	Luz y sombras que a veces no queremos o no podemos ver.
Objetivos	Reflexionar y tomar conciencia a través del arte y la creación sobre las distintas posibilidades para encontrar luz bajo la superficie, en un espacio de seguridad y contención.
Itinerario en el museo Duración total: (1 hora)	Into the Maelstrom (Zoé Vizcaíno) La memoria, la fruta (Carlos Rodríguez Méndez) Groundworks (Patricia Dauder) Esto es un agujero (Paula Rubio)
Propuestas de creación Duración total: (1 hora)	Propuesta de apertura: (10 minutos) Presentar las dos propuestas para el trabajo de creación y hacer una breve demostración usando los materiales. Propuesta de creación: (25 minutos) Primera propuesta; Hacer huellas para poner luz donde hay oscuridad, generando una impronta propia con alguna parte del cuerpo poniendo vaselina sobre la cartulina negra y luego haciéndola visible con harina o pigmentos. Segunda propuesta; Por medio de un juego de sombras, observar los objetos desde distintos ángulos y perspectivas de generar imágenes con luz y sombra sobre una superficie blanca. Jugar con las sombras y lo cambiante de su apariencia. Propuesta de cierre: (25 minutos) Poner en común las obras realizadas y el proceso de creación.
Recursos materiales y mobiliario	Propuesta de apertura. Ninguno Propuesta de creación. Cartulinas negras, vaselina para la piel, harina, pintura al pastel, materiales variados, cintas, adhesivos, lápices etc... Propuesta de cierre. Paneles móviles blancos donde se exponen las obras en vertical para ir comentándolas.

Experiencia de la sesión Huellas de Luz

Nos encontramos con el grupo en el patio principal del Conde Duque, y comenzamos reflexionando y preguntando acerca del espacio. Hablamos de soldados, de caballos y de la transformación del cuartel en un centro cultural público para nuestro uso y disfrute. Seguido de esto descendimos a la exposición deteniéndonos, como de costumbre, a contemplar la imponente obra de Zoé Vizcaíno. Dentro de las sensaciones que les generaba el vídeo nombraron la calma y la tranquilidad, aunque mirándolo bien los

remolinos causaban cierta inquietud. Después de hacer referencia al cuento de Edgar Allan Poe “Into the Maelstrom”, hablamos sobre los barriles propios, aquellos que impiden que nos hundamos en la oscuridad del océano, y mencionaron la música, la lectura y el baile.

Continuamos con la obra de Carlos Rodríguez Méndez y el grupo compartió que los trazos parecían heridas abiertas o una cicatriz. Continuamos con la pieza Groundworks de Patricia Dauder y reflexionamos sobre cómo las telas recogen las huellas de lo que envuelven, y cómo esas huellas pueden ser una señal o rastro de una cosa o de un suceso. Para el grupo la pieza era como la sábana santa, que presentaba huellas de haber estado enterrada, se imaginaban que podía contener huesos de personas o animales. Podía ser una momia.

Por último, nos acercamos a la obra Esto es un agujero de Paula Rubio. Le preguntamos al grupo ¿Si pudieran tomar una de las piezas de la obra para que la usarían? Una de las participantes compartió que para ella sería una forma más de autolesionarse. Acogimos su sentir y reflexionamos sobre cómo un pincho puede hacer daño, pero también puede ser un objeto al que nos aferramos para sentirnos protegidos. Asimismo, hablamos sobre la intención de la artista de representar la pérdida de la identidad y de la singularidad de los presos una vez entran a la cárcel, y otra participante comentó que para las personas que son ingresadas en la unidad de salud mental en el hospital la experiencia era muy similar. Nos hablaron de las limitaciones que tenían y de cómo cuando eran ingresados sentían que perdían su libertad.

En la segunda parte del encuentro planteamos dos talleres de arteterapia distintos para que cada uno y cada una eligiera lo que más le apetecía hacer. Uno era un taller de huellas para poner luz donde hay oscuridad, y el otro era un juego de sombras para observar los objetos desde distintos ángulos y perspectivas. El objetivo era explorar aquellas cosas que vemos como luz o sombra en lo que nos rodea y en nosotros/as mismos/as. Para el taller de sombras utilizamos dos focos de teatro, un panel blanco, una cámara y papel continuo o cartulina para recoger las sombras. Para el de huellas utilizamos cartulina negra, vaselina y harina.

Después de hacer una demostración de ambas posibilidades, la mayor parte del grupo eligió trabajar con las huellas. Utilizando distintas partes del cuerpo cada persona creó su propia impronta poniendo la vaselina sobre la cartulina negra y luego haciéndola visible con harina o pigmentos. Cuando terminaron colgamos las obras en el panel blanco para poder observarlas y compartir la experiencia entre todos/as. Cada huella así como su significado era muy distinto de las otras. Hablamos de la oscuridad como la ansiedad, la depresión, los diagnósticos, la falta de autoestima, la muerte, los problemas y de la luz como los salvavidas, los corazones, un ave fénix, las marcas que trazan el camino a seguir, la evolución, la transformación, “el tiempo como núcleo de la vida que va destruyendo todo lo que hay a su lado pero también regenerando”...

Concluimos el taller compartiendo en una palabra lo que nos llevamos de este encuentro: cáscara, crecimiento, evolución, conectar, intentarlo, qué difícil es salir a la luz, aprendizaje, pasado, desarrollo, creatividad, reconocimiento y visibilidad, fueron las palabras que surgieron.

REFLEXIONES DE LAS Y LOS PARTICIPANTES

Al finalizar el taller, se les pedía a los y las participantes que de forma voluntaria pudieran contarnos cómo había sido su experiencia y lo que habían vivido, sentido y descubierto durante el taller (ver Anexo 1). A lo largo de las 9 sesiones, hemos podido recoger un total de 47 formularios de reflexión. A continuación se recoge de forma resumida estas respuestas.

En general, nos comentan que no tenían expectativas previas al inicio del taller, o una sutil idea a raíz de lo que habían leído de información. Lo que les traía a este encuentro en la gran mayoría era salir de la rutina del día a día y probar algo nuevo, experimentar, y “hacer una visita a la exposición desde una mirada novedosa”. Solo en dos ocasiones afirman haber venido para hacer “un viaje hacia el interior de mí”. Entre las sensaciones que se despertaron durante el taller encontramos inquietud, cariño, creatividad, sorpresa, pensativa y curiosa. La sensación más repetida es la de comodidad, que expresan con palabras como relajada, a gusto, motivada, tranquila, segura. También aparece en varios formularios una contraposición de emociones: “me sentí un poco tenso, presión por crear algo bonito, pero a la vez, libertad para expresar lo que sea” y “me he sentido sobrecogida a veces, otras conectada conmigo y el resto del grupo”.

Ante la pregunta sobre lo que han descubierto durante el taller, principalmente gira en torno a tres temas: resignificación del espacio del arte y la creación, el descubrimiento a través de la participación grupal, y un encuentro consigo mismos a través de la creación. En cuanto al primero, nos comentan que han podido explorar la exposición con más profundidad, “más allá de lo racional, de lo que se puede ver y me dejó inquieta e impresionada”. Por otro lado, sobre la participación, afirman que “aunque no es un descubrimiento de ahora, siempre es interesante descubrir cómo cada persona siente cosas distintas de una misma obra”, “descubro la complejidad del ser humano”, “descubro la importancia de la escucha de todos los puntos de vista”.

La última temática es la que recoge mayor número de respuestas y de mayor extensión en la expresión: “he podido plasmar una parte de mí”, “conexión con mi interior. He descubierto que verdaderamente necesito dar un cambio completo a mi vida, y dedicarme a escuchar realmente qué es lo que quiero”, “he descubierto una forma de sanación desde el disfrute, tiendo mucho a la exigencia y rectitud en la sanación”, “una parte mía que no conocía”, “he descubierto el poder de compartir a través de la expresión artística, y el cambio que puede provocar poder ponerle significantes con las palabras”, “oportunidad de expresar ciertos sentimientos escondidos que pocas veces dejo soltar”, “nuevas posibilidades de elaborar miedos, tristezas y emociones. He reflexionado sobre mis miedos me ha permitido pararme a pensar y sentir”, “parte

de mis heridas relacionadas con mi refugio”, “he podido volver a mi sótano interior y descubrir que tengo mucho que limpiar”.

Si retomamos los objetivos que nos habíamos propuesto¹, nos damos cuenta de que, a través de la devolución de las y los participantes, de nuestros registros de observación y de la triangulación entre las facilitadoras después de cada sesión -donde analizábamos cuidadosamente la experiencia grupal, de conexión con el arte y con nosotras-, estos objetivos se han cumplido en su mayoría. Hemos conseguido conectar las obras de arte con las experiencias de las personas que lo contemplaban, donde hemos comprobado que es más enriquecedor la selección de tres o cuatro obras donde detenerse y reflexionar, que una visita apresurada y superficial. Se ha creado una dinámica que promueve un espacio vivo cargado de escucha atenta y respetuosa al otro, a la interpretación que varía de una a otra persona, que a veces coinciden y a veces es opuesta, pero donde las dos son válidas. Hemos promovido a la vez, a través de los talleres, una escucha activa a sí mismos y al proceso de creación, individual y compartido, donde todas la voces, desde las de la infancia a la senectud, se escuchaban con la misma intensidad y trascendencia.

Finalmente, se recoge la palabra que ha quedado como huella para cada uno durante su vivencia en el taller. Nos resulta relevante estas cuatro palabras que se han repetido en varios formularios: sorpresa, enriquecimiento, inquietante, introspección. Para cerrar este apartado, se dejan por escrito estas palabras, que nos permiten comprender el tipo de experiencias y las sensaciones que podemos despertar si llevamos a cabo sesiones con esta metodología dentro de los museos: renovadora, juego, íntimo, retante, expresión, sombras y miedos, interesante, descubrir, relajante, sensorial, confirmación, magia, profunda, sobrecogedora, única, creatividad, humanidad, curiosa, iniciática, iluminante, soltar, refugio, delicadeza, cuidado, reflexiva, apertura.

¹ *hacer del arte un espacio vivo y de las obras de arte objetos de experiencia personal, interpersonal y social; acercar a las personas a espacios culturales donde puedan conectar con el arte desde la emoción, la corporalidad y la reflexión; facilitar espacios de bienestar dentro del museo que sean accesibles para todas las personas; promover la reflexión y el crecimiento personal a través de la creación artística y el diálogo grupal; favorecer encuentros intergeneracionales e interculturales entre las y los participantes acogiendo la diversidad de miradas e interpretaciones que se generan en torno a las obras y los temas de la exposición.*

CONCLUSIONES FINALES

La puesta en práctica de esta unidad didáctica tuvo lugar en plena pandemia. Comenzamos en enero de 2021, tras casi un año de confinamiento intermitente, toques de queda, restricciones y prohibición de contacto humano. Sabemos que para muchas de las personas participantes, esta experiencia fue trascendente porque así nos lo han hecho saber. Trascender significa ir más allá, y este taller, estas dos horas compartidas primero en la oscuridad de un espacio expositivo, que invitaba a la reflexión compartida y casi íntima, y después en una espacio diáfano y abierto pero amable y acogedor, que invitaba a la acción y a la creación, fueron los detonantes para que muchas de las personas que se habían acercado curiosas y abiertas, expresasen todos los miedos pasados y aun presentes, y celebrasen, a la vez, la alegría de estar vivos y compartir con otros, la vida.

Se han escrito muchos artículos sobre cómo el arte y la cultura ha sostenido la incertidumbre, el miedo y el duelo en la pandemia, cómo ha colmado horas de soledad y horas también de relación con los otros. Nosotras lo hemos podido observar y compartir durante nueve semanas, desde chavales de cinco años a personas de más de ochenta. Cada propuesta era, para nosotras, las arteterapeutas, también trascendentes, porque nos conectaba con la humanidad de las personas y su capacidad de pensar cuidadosamente, sin prejuicios ni expectativas. En todos los talleres nos sorprendió la profundidad de los pensamientos, el respeto por la escucha hacia el otro y la capacidad creativa. Nos sorprendió en todos ellos cómo se operaba el cambio: de una actitud resguardada y protegida, poco a poco -a través de una acompañamiento respetuoso que pone en suspensión el propio juicio- a una sensación de seguridad que les hacía permitirse la opinión, compartir la escucha interna de cada persona. Por ello, en ese estadio de conocimiento compartido, el paso a la creación es sencillo, porque el paso previo ha hecho ya brotar la conexión simbólica que el arte promueve. Y la creación hace posar, desde lo singular, la experiencia compartida.

Cada domingo, nos acercamos a la exposición desde una nueva perspectiva. Podríamos haber repetido alguna de las propuestas y ver sus distintas respuestas, seguramente

siempre diversas, o quizá siempre con una raíz común, pero optamos, teniendo tan magníficas piezas ante nosotros, por movilizar distintos temas, aspectos, del ser humano, promoviendo la capacidad polisémica del arte de generar preguntas y abrir la posibilidad de formular tantas respuestas como individuos.



ANEXOS

Anexo 1: Formato de reflexión-evaluación del taller

56

Fecha:

Bajo la Superficie (Miedos, Monstruos, Sombras)
Visita guiada y taller de Arteterapia



1. ¿Qué esperabas de la experiencia?

2. ¿Cómo te sentiste durante la experiencia y qué has descubierto?



3. ¿Con qué palabra la definirías?

4. ¿Qué es lo que más has disfrutado?/ ¿ Te hubiera gustado cambiar o añadir algo?

Anexo 2: Formato de registro narrativo de las sesiones

N.º Sesión:

Fecha:

Lugar:

N.º de Participantes:

57

Objetivos	
Materiales	
Aspectos Grupales	
Itinerario en el museo	
Estructura de la sesión	
Sensaciones/ percepciones de las arteterapeutas	