

TFG

LA PLASTICIDAD DEL SONIDO EMOCIONAL

Presentado por Ariadna Martínez Giménez

Tutora: Gema Hoyas Frontera

Facultat de Belles Arts de Sant Carles

Grado en Bellas Artes

Curso 2020-21



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

RESUMEN

Los sonidos pueden provocar emociones en los individuos, depende de las armonías que se escuche, pueden aparecer cambios corporales y alteración en la actividad que se realiza mientras el son musical varía. He utilizado esta base teórica para el desarrollo de un proyecto cuya finalidad es conocer la influencia del sonido en la expresión de la plástica y el cuerpo. La propuesta se basa en la realización de un ejercicio individual, donde los individuos escucharán dieciséis melodías inspiradas en emociones variadas, que serán interpretadas por varios instrumentos. Se pretende que los individuos escuchen y transmitan las emociones sonoras a través del cuerpo y la expresión plástica por medio de la pintura. Con esta propuesta se aspira a comprender la importancia que tiene el sonido sobre las emociones, y como puede llegar a influir en el lenguaje del cuerpo y la expresividad. Este trabajo pretende exponer la importancia que ejerce la información sensorial sobre los sentimientos, y la opción de aplicar el poder de los sentidos para mejorar la salud emocional.

Emoción, Expresión corporal, Artes plásticas, Música, Sensorialidad

RESUM

Els sons poden provocar emocions en els individus, depèn de les harmonies que s'escolti, poden aparèixer canvis corporals i alteració en l'activitat que es realitza mentre el són musical varia. He utilitzat aquesta base teòrica per al desenvolupament d'un projecte que té per finalitat conèixer la influència de el so en l'expressió de la plàstica i el cos. La proposta es basa en la realització d'un exercici individual, on els individus escoltaran setze melodies inspirades en emocions variades, que seran interpretades per diversos instruments. Es pretén que els individus escoltin i transmetin les emocions sonores a través del cos i l'expressió plàstica per mitjà de la pintura. Amb aquesta proposta s'aspira a comprendre la importància que té el so sobre les emocions, i com pot arribar a influir en el llenguatge de el cos i l'expressivitat. Aquest treball pretén exposar la importància que exerceix la informació sensorial sobre els sentiments, i l'opció d'aplicar el poder dels sentits per millorar la salut emocional.

Emoció, Expressió corporal, Arts plàstiques, Música, Sensorialitat

ABSTRACT

Sounds can provoke emotions in individuals, it depends on the harmonies that are heard, body changes and alteration in the activity that is carried out while the musical sound varies. I have used this theoretical basis for the development of a project whose purpose is to know the influence of sound on the expression of the plastic and the body. The proposal is based on the performance of an individual exercise, where individuals will listen to sixteen melodies inspired by varied emotions, which will be interpreted by various instruments. It is intended that individuals listen and transmit sound emotions through the body and plastic expression through painting. This proposal aims to understand the importance of sound on emotions, and how it can influence the language of the body and expressiveness. This work aims to expose the importance of sensory information on feelings, and the option of applying the power of the senses to improve emotional health.

Emotion, Body expression, Visual arts, Music, Sensoriality

*Quiero agradecer a Júlia López, Noelia Saénz y Miguel Hernández,
que me han prestado su música y su arte.
A mi amiga y compañera Raquel Lavilla, por seguir creando
y utilizando el arte a mi lado.
A todas las voluntarias que han hecho posible este trabajo.*

*“El arte de la música es el que más cercano
se halla de las lágrimas y los recuerdos”*

Oscar Wilde

INDICE

INTRODUCCIÓN	7
1. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	8
2. REFERENTES	9
2.1 IBUKI KURAMOCHI	
2.2 LYGIA CLARK	
2.3 HEATHER HANSEN	
2.4 YVES KLEIN	
3. INVESTIGACIÓN	13
3.1 INFLUENCIA SONORA EN LA EXPRESIÓN GESTUAL Y PLÁSTICA	
3.2 IMPORTANCIA DE LOS SENTIDOS SOBRE LAS EMOCIONES	
3.3 SENSORIALIDAD PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL	
4. EXPERIMENTACIÓN	23
4.1 ANTECEDENTES	
4.2 CONCEPTO	
4.3 PROPUESTA	
4.4 MÚSICA	
- <i>Violonchelo</i>	
- <i>Piano</i>	
- <i>Guitarra</i>	
4.5 MATERIALES	
4.6 PRESUPUESTO	
4.7 REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA	
- <i>Opiniones y reflexiones sobre la actividad</i>	
- <i>Auto experimentación</i>	
4.8 VALORACIÓN DE LA PROPUESTA	
CONCLUSIONES	39
BIBLIOGRAFÍA	41
ANEXO	43

INTRODUCCIÓN

La motivación para llevar a cabo este proyecto ha sido una unión de tres aspectos; mi formación e interés musical, mi aprendizaje en el grado de Bellas Artes y mi motivación en una futura formación en el ámbito de las terapias artísticas.

En el Trabajo de Fin de Grado, *La plasticidad del sonido emocional*, se ha establecido una propuesta individual en la que se utiliza la música para provocar alteraciones corporales, gestuales y plásticas en el individuo con la finalidad de resaltar la importancia que posee el sonido sobre las emociones.

El TFG consta de dos partes; la investigación, que es el marco teórico dónde se integra el estudio previo, y la propuesta, la parte experimental del proyecto.

El concepto central de este proyecto es la importancia que poseen los sentidos sobre las emociones humanas, en este caso, haciendo uso de la música para comprobar las alteraciones provocadas en el ámbito corporal y plástico.

En la propuesta se hace uso de melodías interpretadas por tres instrumentos que representan varias emociones según su compositor. Con la melodía sonando, el individuo se halla en una sala en soledad con papel y pintura a su disposición. Con todos estos elementos, el individuo es libre de usar su cuerpo, el gesto y la plástica para expresar aquello que percibe melódicamente.

La investigación pretende profundizar sobre la influencia sonora en la expresión gestual y plástica, la importancia de los sentidos sobre las emociones y destacar la posibilidad de trabajar la salud emocional a través de la sensorialidad.

Primero se expondrán los objetivos y metodología del proyecto para expresar la temporalización del trabajo y seguidamente se muestran los referentes artísticos para dar paso a la investigación. Finalmente, se manifiesta la explicación completa de la propuesta.

El trabajo me permite centrarme en la capacidad de los sentidos y su importancia sobre la salud emocional. No se centra directamente en conceptos como la musicoterapia o arteterapia, pero está enfocado a utilizar el arte y los sentidos como medio para trabajar las emociones y el estado mental del ser humano.

1. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

Este proyecto tiene como objetivo principal comprender la influencia del sonido sobre la expresión corporal y plástica.

- Profundizar sobre la importancia del sonido en las emociones y aprender del alcance de nuestros sentidos, en especial el sonido, en la salud emocional.
- Investigar referentes artísticos vinculados al sonido y la expresión plástica.
- Idear y llevar a cabo una propuesta en la que se interrelacione la música, el cuerpo y la plástica para comprobar la influencia que pueden tener las composiciones musicales sobre la plasticidad y la expresión corporal.

METODOLOGÍA

Primeramente, se inicia el proyecto con el desarrollo de los objetivos del trabajo y posteriormente, se inicia la búsqueda de referentes para definir y concretar la propuesta experimental.

Se inicia el marco teórico de investigación con la influencia del sonido y la melodía sobre la expresión gestual y plástica, resaltando según el cambio de melodía, la variación de gesto y plasticidad.

Se resalta la importancia del sonido sobre las emociones y se estudia la idea de utilizar la percepción sensorial como forma de mejorar y trabajar la salud emocional.

Hay una búsqueda de músicos, pues se precisan melodías nuevas para una correcta realización de la propuesta.

Se buscan y se concretan los materiales para la experimentación y se define un presupuesto para la realización del proyecto.

Una vez definido el proceso, se empezaron a concretar sesiones para la realización de la propuesta.

Se realiza la grabación de las melodías sensoriales compuestas para el trabajo y a su vez, empieza la búsqueda de voluntarios a través de las redes sociales.

Una vez confirmados los voluntarios y la reserva de la sala, se prosigue con la realización de la propuesta.

Se realizan un total de once sesiones distribuidos en tres días, en las que la propuesta dura unos quince minutos y seguidamente se procede a comentar sensaciones, emociones y opiniones acerca de la experimentación.

Por último, se realiza una valoración final de la propuesta y se exponen las conclusiones del proyecto, con resultados prácticos y teóricos.

2. REFERENTES

IBUKI KURAMOCHI



Kuramochi, Ibuki. *Butoh dance and live painting*, 2018
<https://www.youtube.com/watch?v=Kw5m9R1LNZ8>
 (consulta: 10/01/21)

Se trata de una artista de origen japonés especializada en pintura, arte digital, vídeo y performance combinado con “live painting”. Su trabajo está unido a la danza japonesa Butoh, una manifestación artística que nace en la posguerra y reflexiona sobre la cultura nipona tras el desastre nuclear. Se reconoce esta influencia por los temas tratados sobre el cuerpo, la identidad, la construcción de género y fetichismos sexuales, junto con movimientos erráticos, grotescos y repetitivos que aparecen en toda su obra.

*“When I perform dancing and painting at the same time, the feeling is very special. My spirit goes to another world, I can feel everything, like being possessed by a spirit, but not in a bad way! For me, butoh is part of my soul and my expression.”*¹

¹ “Cuando bailo y pinto al mismo tiempo, la sensación es muy especial. Mi espíritu se va a otro mundo, puedo sentirlo todo, como si estuviera poseído por un espíritu, ¡pero no de mala manera! Para mí, el butoh es parte de mi alma y de mi expresión ”
 BISSOUX, B. B. How Ibuki Kuramochi Combines Painting and Butoh Dance in Striking Live Shows [Comentario sobre el artículo “How Ibuki Kuramochi Combines Painting and Butoh Dance in Striking Live Shows”]. Tokyo Weekender. (2021, 26 abril).
<https://www.tokyoweekender.com/2018/11/how-ibuki-kuramochi-combines-painting-and-butoh-dance-in-striking-live-shows/>
 (consulta: 12/05/21)

La influencia principal para la experimentación son las obras de live painting y danza Butoh que realizó en 2018, ya que resulta muy interesante el uso de la música y la expresión a través del cuerpo y la tinta china. Me interesa especialmente como une la música, la danza y los trazos con el pincel, ya que el movimiento corporal está totalmente ligado al sonido, creando una armonía realmente interesante, y a su vez, los trazos son imprevisibles y rompen con ese equilibrio corporal y auditivo.

Sobre todo, aquello que más destaco de Kuramochi, es la necesidad de utilizar la sensorialidad para la realización de sus obras, ya que consigue representar sus temas de una forma mucho más íntima y ella describe como “terapéutica”.

Ibuki Kuramochi es la principal referente de la creación de la propuesta, ya que toda la inspiración de los elementos base de la propuesta están presentes en su obra.

LYGIA CLARK

Lygia Clark fue una artista brasileña, comprometida con redefinir la relación entre el arte y el ser humano a nivel conceptual y sensorial. Me interesa en especial su etapa final, cuando “abandona” el objeto como protagonista de su obra y se centra en los pensamientos y sentimientos provocados por el espectador.

En la década de los 70 empieza a impartir clases dónde crea experiencias en grupo enfocadas a la estimulación de los sentidos y la liberación expresiva a través de estos. Finalmente, se acabó dedicando exclusivamente a estudiar características terapéuticas como apoyo psicoanalítico a través de sus *objetos relacionales*, que se utilizaban para revivir experiencias sensoriales de las primeras etapas de la vida.

Básicamente, utilizaba los objetos como mediadores de autoconocimiento para comprender los límites del cuerpo y la mente.

Me interesa esta última etapa porque utiliza la sensorialidad como medio para recordar a través de las sensaciones. Utiliza texturas, sonidos y olores para evocar a las primeras experiencias y así conocer hasta dónde puede llegar la memoria sensorial. Estas experiencias son vitales para la creación de este proyecto, ya que el objetivo principal es comprender la importancia de los sentidos sobre las emociones, y Clark respalda que los sentidos aportan memoria y recuerdos sensoriales y que a través de ellos se puede llegar a tener un autoconocimiento mayor a nivel emocional y físico.



Clark, Lygia. *Máscaras Sensoriais*, 1967

Lygia Clark demuestra desde mi punto de vista, que el arte, llevado a una dimensión más social y participativa, puede ser un buen método de terapia a través de la sensorialidad.

HEATHER HANSEN



Hansen, Heather. *Emptied gestures*, 2014

<https://www.youtube.com/watch?v=C4oBc-o1npg>
(consulta: 22/02/21)

Heather Hansen es una artista visual y bailarina que utiliza la danza como movimiento de creación artística. Utiliza grandes soportes y brochas con los que a través de su cuerpo y su movimiento corporal va dibujando. Hace uso del carboncillo para registrar en su totalidad los movimientos que realiza con cada parte de su cuerpo.

Cabe destacar que utiliza melodías en sus acciones performativas, y el dibujo final realizado tiene una relación estrecha con el sonido, no obstante, no es algo espontáneo, todos sus movimientos son premeditados, han sido minuciosamente pensados y estructurados para conseguir un resultado final.

Los temas tratados en sus obras habitualmente están relacionados con la naturaleza, la conexión con la tierra y la necesidad espiritual de sentirse conectada con el universo. Esto se ve reflejado a través de la danza y en la elección del carboncillo para resaltar esa unión con la tierra.

Hansen cita a Joseph Campbell como fuente de inspiración principal de su trabajo: *"The goal of life is to make your heartbeat match the beat of the universe. To match your nature with Nature."*²

Trabaja junto al fotógrafo Bryan Tarnowski, quién se encarga de grabar y fotografiar todo el proceso de su performance y resaltar sus acciones.

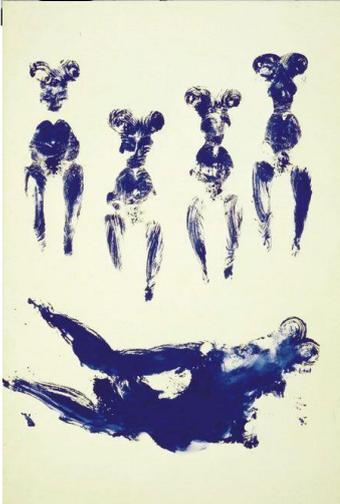
Las obras de Hansen han sido bastante interesantes para definir mi propuesta a nivel matérico, pues utiliza un gran soporte, material plástico, la música y el cuerpo como medio de expresión en sus obras, que viene siendo la base principal de mi experimentación. No obstante, la elección de la música escogida por la artista no pretende ser sensorial, es una danza pensada y estructurada para obtener un resultado final.

En este último aspecto no tiene nada que ver con mi trabajo, ya que con la propuesta busco espontaneidad, libre expresión y desconocimiento de las

² "El objetivo de la vida es hacer que los latidos de tu corazón coincidan con los latidos del universo. Hacer coincidir tu naturaleza con la naturaleza "
OSBON, D. *A Joseph Campbell Companion: Reflections on the Art of Living* (Reprint ed.). Harper Perennial. (1995)

piezas musicales para obtener un resultado más prometedor a nivel sensorial y emocional.

YVES KLEIN



Klein, Yves.
*Antropométrie de
L'Époque Bleue*, 1960

Yves Klein fue un artista francés conocido por ser uno de los fundadores del movimiento del Nuevo Realismo. Se le conoce por sus obras monocromáticas formadas por el color azul Klein, un tono que como desvela su nombre, se considera creado por el artista.

La obra en especial que me resulta interesante en relación a mi trabajo es *Antropométrie de L'Époque Bleue*, realizada por primera vez en 1960. Se trata de una performance en la que Klein utilizaba a la mujer no sólo como musa, sino como una herramienta que se arrastraba por un gran soporte para dejar la huella de su cuerpo en este.

La performance en sí me resulta interesante en el ámbito corporal y plástico, pues fue de gran inspiración a nivel matérico en el aspecto pictórico.

El uso de la pintura para resaltar el movimiento corporal me pareció muy interesante para añadir a mi propuesta, pues el material se entremezcla con la piel, registra marcas del cuerpo sobre el papel y revela los giros y movimientos sobre el soporte.

El soporte escogido también me interesó, ya que el lienzo chupa demasiada cantidad de pintura, pero con el papel queda mucho más visible.

En general, Yves Klein es un referente bastante importante relacionado a nivel técnico con la elección de material para mi propuesta.

3. INVESTIGACIÓN

3.1. INFLUENCIA SONORA EN LA EXPRESIÓN GESTUAL Y PLÁSTICA

“La música es un regalo universal y cósmico, cuyas propiedades de sonido y silencio nos hablan en el lenguaje del amor”³

El sonido y la música pueden definirse como una fuente de vibraciones y energías que se interrelacionan con el espacio y los seres vivos que habitan en este. Según el estudio de Serafina Poch⁴, es un hecho que la música y el sonido provocan emociones, y estas modifican la fisiología, pues varían el ritmo cardíaco, las pulsaciones y hormonas, generando cambios corporales, gestuales y expresivos.

La música y el sonido generan distintas respuestas individuales debido a los diversos parámetros de la estructura musical, y estas respuestas son condicionadas por la experiencia, recuerdos y el entorno cultural. Los sonidos, las vibraciones y la música que se perciben desde el claustro materno y la infancia son estímulos que terminan por caracterizar e individualizar a cada persona, por ello, el entorno cultural condiciona a dichas respuestas generadas por el sonido.

El ritmo, la melodía, la armonía, el tono, el volumen y la tonalidad generan distintos efectos corporales, emocionales y expresivos.

El ritmo musical es un movimiento formado por una sucesión de sonidos coordinados por el compás en intervalos temporales. Es el conjunto de notas y silencios que hay en una melodía y definen su ritmo.

Con este parámetro, hay una estimulación física inmediata que afecta directamente a la extensión corporal, pues incide en el pulso, la presión sanguínea, las funciones cerebrales, la respiración y las respuestas musculares y motrices. Esta actividad sensorial se localiza generalmente en la zona del bulbo raquídeo cerebral, lugar donde los impulsos nerviosos que provienen de la médula y el sistema nervioso periférico llegan al cerebro.

En el II Congreso Alemán de Musicoterapia (mayo 1973) se aseguró que los diferentes tipos de ritmo provocan respuestas alternativas. Si es lento y monótono, suele producir reposo y quietud, en cambio, si el ritmo es rápido e

³ CROCKER, D. Simposio *Internacional International Study Group: Theory of Music Therapy*. Southern Methodist University of Dallas. (2 nov. 1979, p.193)

⁴ POCH BLASCO, S. *Compendio De Musicoterapia Vol. I* (1a edición ed., Vol. 2). HERDER. (2021, p.537)

irregular, incita al movimiento, pues nos estimula. Estos cambios de ritmo afectan directamente a la expresión tanto gestual, como plástica, pues como se ha explicado, el cuerpo entra en tensión con un ritmo irregular, generando gestos más impulsivos y con ello, una expresión plástica más salvaje. En cambio, cuando el ritmo es más pausado, el cuerpo entra en un estado más calmado y por tanto, se realizan gestos tranquilos y pensados que inducen a una expresión más reflexionada o meditada.

La melodía es una secuencia de sonidos percibida como un colectivo unificado que tiene identidad y significado propio dentro del entorno sonoro, y que se desenvuelve a través de una secuencia lineal.

A nivel físico, la melodía afecta en el cambio de la postura corporal, pues con una melodía agradable ayuda a mejorar la actitud comunicativa y a la expresión de sentimientos. Esto ocurre porque afecta directamente a la dimensión emocional, evocando a determinados recuerdos, dependiendo de la variación melódica utilizada.

El uso de melodías con variaciones suele provocar recuerdos alegres, emociones serenas y sentimiento de elevación, que se relaciona con movimientos ascendentes, por lo que la postura corporal suele ser más abierta, natural y relajada. En cambio, si se hace uso de melodías más monótonas suele vincularse con la dignidad y sentimiento de solemnidad, y son movimientos descendentes, por lo que la postura corporal clarificará una evidente tensión en la expresión facial y rechazo a nivel corporal. Según Bugard ⁵, desde el punto de vista psicoanalítico, lo ascendente puede significar la huida de uno mismo, mientras que los movimientos descendentes hacen adquirir una mayor toma de conciencia hacia uno mismo.

La melodía condiciona la expresión, pues al evocar a recuerdos o emociones, la elección de trazos, colores, gestos y formas va cambiando en función de aquello que se recuerda.

La armonía es el estudio de la construcción técnica para entrelazar acordes y unificarlos en un resultado que connota a la belleza. La armonía incide en el estado mental, aportando sensación de equilibrio y serenidad, pero cuando la música es disonante, produce irritabilidad, generando ansiedad. Estas disonancias no son concebidos negativamente por todos los individuos, a su

⁵ BUGARD, P.J. *Musique et symbolique en psychologie normale et pathologique*. Tesis doctoral. Delmas. Burdeos ,(1932)

parecer, Nietzsche ⁶ abalaba el mundo disonántico musical y de su significado relacionado con la clave esencial para expresar la tragedia.

Esto afecta, como la melodía, en el cambio de postura corporal, puesto que la música alegre suele contener un gran número de sonidos armónicos, mientras que la triste y lenta, presenta mayor carencia de estos.

El tono es la sensación auditiva de los sonidos, aquel atributo psicológico que percibimos y caracteriza los sonidos más agudos o graves debido a la propiedad física de la frecuencia.

A nivel físico, las frecuencias graves suelen producir un efecto de tranquilidad o relacionarse con sentimientos de tristeza, que influye directamente en zonas corporales huecas como puede ser el corazón, el abdomen o los pulmones. Sin embargo, las frecuencias agudas son estimulantes y ayudan a mejorar un estado de cansancio o agotamiento además de estar ligadas a sentimientos alegres, por lo que actúan directamente sobre el sistema nervioso y las contracturas musculares.

El volumen musical se define como la intensidad del sonido que se percibe. Suele ser bastante subjetivo, ya que depende de la cultura y la persona, la percepción de intensidad varía. Esta cualidad musical suele afectar más, según sea su intensidad y cómo la perciba el individuo. En general, un volumen con una intensidad elevada provoca sensación de alegría o euforia, no obstante, si esa intensidad es demasiado elevada puede terminar por causar ansiedad y volverse insoportable.

Las notas agudas a bajo volumen son agradables y antidepresivas, produciendo serotonina, la conocida hormona de la felicidad, en cambio, si el volumen es mucho más elevado provoca una reacción directa al sistema nervioso, poniendo el cuerpo en tensión, en situación de alerta y máxima atención. Si a las notas agudas a volumen elevado se le añade un ritmo rápido, evoca al movimiento y la agresividad.

Las notas graves en bajo volumen relajan el cuerpo, pues nos inducen a un estado de relajación y reflexión, generando un ambiente de comodidad. No obstante, si se eleva el volumen de dichas notas produce una reacción de alerta en el cuerpo, pues se relacionan los tonos con el peligro y el miedo.

⁶ NIETZSCHE, F. *The Birth of Tragedy from the Spirit of Music*. ED. EPPERSON: The musical Symbol. Iowa State University. Iowa. (1967, p.83)

El volumen es un parámetro que afecta directamente a la capacidad gestual y expresiva del ser humano, pues según la intensidad percibida provocará cambios en la gestualidad y la plasticidad.

La tonalidad es entendida como la clave de una obra musical, es la base con la que se crean los acordes y escalas asociados en torno a la progresión musical. Este parámetro no es un hecho universal, de hecho, es totalmente diferente en consecuencia al entorno cultural en el que se haya crecido, pues se toman determinados patrones y estímulos que condiciona la percepción individual.

En la sociedad occidental se relacionan las tonalidades mayores con los estados eufóricos y alegres, y las tonalidades menores con la tristeza, la nostalgia y la melancolía. La tonalidad de una melodía afecta directamente a la dimensión emocional, condicionando a nivel expresivo al individuo pues aquello que se esté realizando cambiará a nivel gestual y plástico debido al estímulo musical percibido. Alain ⁷ recoge un estudio de emociones y sensaciones que producen las diversas notas, por ejemplo; el “do mayor” representa o sugiere el ardor, sentimiento religioso, equilibrio... O el “Si bemol menor” que representa el misterio, la complejidad, la indecisión... Como ya se ha explicado los modos mayores sugieren más alegría, apertura y determinación, mientras que los modos menores evocan a la tristeza, la tensión o la depresión.

La influencia que posee el sonido y la música sobre la capacidad de expresión gestual y plástica es muy elevada, ya que todos los parámetros del sonido y la música afectan directamente al físico del cuerpo o provocan una reacción ligada a la mente y las emociones, que provocan un cambio en la postura corporal y expresiva. De hecho, según Reik, la música expresa mucho más lo que el hombre siente que lo que piensa, pues se trata de un lenguaje en el que predominan las emociones sobre las ideas. Estas emociones van ligadas al cuerpo y al lenguaje expresivo. ⁸

Cuando se está realizando una acción, el gesto y la expresión pueden variar en función del sonido o la música que se aplique y cada individuo reaccionará en base a la experiencia, el conocimiento y el entorno cultural que caracterice el impulso de sus estímulos.

Si bien existen diferencias y similitudes entre las reacciones provocadas por el sonido en la capacidad gestual y expresiva del ser humano, es innegable el hecho de que las vibraciones y la energía que desprenden el sonido y la música

⁷ ALAIN. *La visite au musicien*. París. (1927)

⁸ REIK, T. *The haunting melody*. Farrar, Straus, Young. New York. (1953)

a través de los parámetros musicales, influyen en la gestualidad y la expresión del ser humano.

3.2 IMPORTANCIA DE LOS SENTIDOS SOBRE LAS EMOCIONES

Los sentidos han sido concebidos durante toda la historia como un mecanismo de supervivencia y comunicación con otros individuos y el propio espacio que les rodea. Estos recaban información a través del tacto, la vista, el gusto y el olfato para evitar que el individuo caiga en algún peligro. No obstante, no se suele dar demasiada importancia al poder que poseen sobre el estado emocional del ser humano, al menos hasta que se carece o se pierde uno.

Los sentidos transmiten estímulos del exterior para experimentar y aprender a identificar aquello que interesa a nivel práctico y emocional. A través de la visión se observan lugares, objetos y seres vivos que pueden evocar recuerdos y emociones. La visión es el sentido que más se valora en la sociedad occidental actual, pues se vive en una comunidad que cada vez se interesa menos por la percepción del mundo exterior a las pantallas, pues las personas están ligadas ya a su smartphone y apenas se percatan del papel que protagonizan el resto de los sentidos.

El sentido del olfato es el sentido más cercano al hipocampo por lo que las experiencias que ofrece este sentido van muy ligadas a la memoria. Según Macarena Rojas ⁹, el hipocampo está involucrado en los procesos de aprendizaje y la memoria y tiene la capacidad de relacionar los olores percibidos con un recuerdo en la memoria.

Los olores despiertan recuerdos intensos pues reproducen las sensaciones sensibles que ligadas a las emociones se conoce como “nostalgia”. El olfato registra además del olor las emociones que sentimos en el momento, encerrando en la memoria una experiencia completa y vivida.

Un sentido muy ligado al olfato es el gusto, que a pesar de ser considerado un sentido más alejado de las emociones puede transformar las sensaciones del sabor de los alimentos con estímulos similares, evocando a recuerdos y emociones.

El oído es un sentido muy cercano a las emociones, pues el estímulo puede ser un sonido estridente, una banda sonora, una voz o el sonido natural. Todo individuo posee un patrimonio sonoro, los estímulos, vibraciones y melodías

⁹ ROJAS, M. S. (9 de julio de 2020). ¿Cuál es la relación entre el olfato y la memoria? Hablemos de neurociencia. <https://hablemosdeneurociencia.com/olfato-la-memoria> (consulta: 10-05-2021)

con las que se ha criado, y en base a ello, las experiencias posteriores percibidas a través del sonido estarán condicionadas por estos. El ser humano no conoce el silencio absoluto, pues a pesar de experimentar una ausencia de sonidos exteriores, siempre existirán las vibraciones y movimientos del cuerpo.

Los individuos con la capacidad de escuchar, necesitan el oído para su día a día, de hecho, Poch Blasco afirma que “el ser humano no está hecho para el silencio profundo por largo tiempo, ya que se convierte en un tormento insoportable. Necesitamos de una cierta dosis de sonidos para nuestro equilibrio físico y psíquico”.¹⁰

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S)¹¹, ante la pérdida de algún sentido las consecuencias a nivel emocional son gigantes, pues no sólo se está perdiendo el contacto con el exterior, sino que se está cancelando una forma de crear experiencias, recuerdos y todas las emociones que van ligadas a ello. Dicen Casas, Linares, Lemos, y Alveiro¹², que ante esta pérdida aparecen síntomas de aislamiento social, miedo, ansiedad, depresión, etc. Estas consecuencias no aparecen únicamente por la pérdida de un mecanismo de supervivencia, sino por la supresión de estímulos que provocaban emociones y recuerdos en la memoria.

Evidenciada la importancia mental y emocional que aportan diariamente los sentidos en el día a día, se debe conocer la relación tan estrecha que conviven las emociones y los sentidos, pues conocer cómo se genera esta unión puede favorecer en la gestión de emociones gracias a una mayor inteligencia emocional.

Cuando se perciben las emociones, se deben a estados corporales y estímulos interiores o exteriores que gestiona el sistema somatosensorial¹³. Estas señales van modificando todas las emociones, ya sea por señales internas o

¹⁰ POCH BLASCO, S. *Compendio de Musicoterapia*. Vol II .Barcelona: Herder S.A. (1999, pg 599)

¹¹ *Ceguera y discapacidad visual*. (2021, 26 de febrero). O.M.S. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment> (consulta: 19-06-21)

¹² CASAS, D. A., LINARES, M. S., LEMOS, M. Y ALVEIRO, D. *Depresión y ansiedad en personas con deficiencia auditiva: revisión de la literatura*. Revista Universidad Católica del Norte, 28. (2009)

¹³ La puerta de entrada de la información del entorno al sistema nervioso, de la amplia gama de informaciones que conforma el mundo que nos rodea, es proporcionada por los receptores sensoriales que detectan estímulos tales como tacto, sonido, luz, dolor, frío, calor, etc.

G367: Tema 2. *Funciones sensoriales: sistema somatosensorial*. (2017, 12 de junio). Curso de Open Ware. <https://ocw.unican.es/mod/page/view.php?id=575> (consulta: 20-06-21)

externas. Gracias a los estímulos sensoriales exteriores, los seres humanos experimentan emociones, y a través de estas, se originan recuerdos.

La experimentación es clave en el aprendizaje, cierto es que el cuerpo, mediante señales internas crea recuerdos a través de emociones en cuanto a la temperatura, la posición del cuerpo, información de peligro... No obstante, es gracias a las señales exteriores que el ser humano posee gustos, tristeza, alegría o dolor, pues es aquello que se aprende experimentando lo que caracteriza a un individuo.

La importancia de los sonidos sobre las emociones es fundamental a nivel emocional, mental y existencial.

“los sentidos pueden evocar de forma muy clara y emotiva recuerdos de nuestro pasado”¹⁴.

Es evidente la necesidad de hacer uso de los sentidos para conocer emociones, profundizarlas y gestionarlas, pues la relación entre ambas es enormemente cercana.

En la sociedad actual, la capacidad de relacionarse o expresar emociones se está volviendo casi tabú, y la sensorialidad cada vez es más débil debido a la aglomeración de medios de comunicación a través de las pantallas. Con más urgencia se debería de constatar y recordar la importancia de cuidar los estímulos sensoriales para una mayor satisfacción y gestión emocional.

3.3 SENSORIALIDAD PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL

La sensorialidad se define como la capacidad para percibir sensaciones a través de los sentidos, es una cualidad que conecta el mundo exterior con el interior de cada persona. Proporciona experiencias e información al individuo que provocan emociones y estos establecen recuerdos. Es la definición que suele aparecer a grandes rasgos, pero desde mi punto de vista y de manera sintetizada pienso que es la capacidad de sentir.

Los estímulos sensoriales, hacen experimentar al individuo acerca de los sonidos que le gustan, aquellos que odia, los que le producen ansiedad o los que le tranquilizan. Muestra con el tacto las texturas, las caricias y arañazos, el dolor y el placer, el roce de la naturaleza a través de la tierra y el agua. Utiliza el olfato para señalar aquellos olores que se rehúye y los que son agradables,

¹⁴ FARIÑAS, A. A. (2018, 23 de abril). Los recuerdos que evocan nuestros cinco sentidos. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/los-recuerdos-que-evocan-nuestros-cinco-sentidos/> (consulta:20/05/21)

y a través de ellos, presenta el gusto, que muestra una variedad de sabores. La visión, el sentido más utilizado actualmente, sobresaturado, pero lleno de color, te muestra el paisaje completo junto con los otros sentidos, relacionándose con todos ellos.

La sensorialidad ofrece la capacidad de sentir a través de todos los sentidos, de que a través de esa percepción se desarrollen gustos, recuerdos, emociones... Proporciona la verdadera experiencia de estar vivo, pues influye directamente en el carácter.

La salud mental, actualmente tan delicada, se tambalea ante el exceso del uso lógico y farmacológico utilizado para mejorar el estado emocional de un ser humano. Claramente, la comunicación oral, la psicología moderna y los fármacos son eficaces para trabajar el estado mental y emocional, al fin y al cabo, es un método científico que lleva años manteniéndose en el tiempo. No obstante, cabe destacar la presencia del uso de la sensorialidad a lo largo de la historia como una medicina para tratar la mente y el estado anímico, por supuesto, antes del boom de la medicina moderna.

Desde la era paleolítica hay testimonios del uso terapéutico y preventivo de las pinturas y figuras modeladas, aquellas que se conocen como las primeras obras creativas de la historia. Con el comienzo del chamanismo y la cultura celta se hacen uso de los sentidos del oído, el gusto y el olfato no sólo para que los druidas contactaran con el mundo de los dioses, sino como método para sanar y transformar la mente.

Como ejemplo, en la era mesopotámica se utilizaron los sentidos como método terapéutico, bien para calmar la ira de los antiguos dioses o en el antiguo Egipto, que utilizaban la música y la danza como influencia positiva en la fertilidad ¹⁵.

Incluso durante la Edad Media, conocida como la gran era oscura de la humanidad se estudiaba, se conocía y se hacía uso del poder que posee la sensorialidad sobre la mente humana. De hecho, Robert Burton publicó un tratado titulado *Anatomía de la melancolía* ¹⁶ en el que explicaba cómo las fibras del cuerpo humano se modificaban tras ser sometidas a la voz de un instrumento.

¹⁵ Los papiros de Kahum, datados en el año 1500 A.C, se conocen como los primeros escritos con referencias terapéuticas de la música y la danza. Hallados en 1899. BERROCAL, J. J. A. *Música y neurociencia: Fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas* (1ª ed.). Editorial UOC, S.L. (2017, p.89).

¹⁶ BURTON, R. *Anatomía de la melancolía*. Quetzal Editores. (2021)

Con el nacimiento de la medicina moderna, todo el conocimiento sobre el poder de los sentidos se fue invisibilizando hasta quedar atribuido como un método salvaje, ignorante o pagano, según cada cultura.

Básicamente, se degradó el antiguo conocimiento, ya que no tenía o no se quiso investigar su base científica.

Actualmente, se vuelve a investigar sobre el poder sensorial de los sentidos, como afecta al ser humano y a cuanto saturación sensorial está sometida la sociedad debido al ritmo de exigencias que rige el capitalismo. Por supuesto, se habla de la sociedad occidental, ya que de forma internacional la situación y la forma de concebir la sensorialidad es diferente, en función de la cultura que se mencione.

Como es evidente, el uso de la sensorialidad para trabajar el estado mental y gestionar las emociones no es ni mucho menos, un hallazgo del siglo XX. Es un conocimiento que poco a poco ha ido recuperando fuerza debido a las nuevas necesidades de la sociedad occidental.

Lo que está ocurriendo actualmente, es que la sociedad occidental vive un proceso de evolución cada vez más deshumanizado, el uso de las pantallas a modo de comunicación, el miedo a la libre expresión de emociones para no ser juzgado, el sentimiento de culpa implantado a no ser un individuo productivo... Poco a poco, el ser humano se convierte en la máquina que crea.

Esta situación deja en mala posición el mecanismo psicológico de tratar a un paciente mediante la comunicación oral, puesto que cada vez se siente menos la necesidad de expresarse por medio de la palabra. Ocurre lo mismo a la hora de auto conocerse, las palabras oralmente cada vez son más difíciles de encontrar, no es un impulso, sino un proceso pensado y lento.

Las personas cada vez más buscan alternativas a la psicología común para encontrar una terapia que les permita conocerse a través de sus otros estímulos. Al final es la búsqueda de nuevas experiencias aquello que permite aprender, conocer y utilizar a su manera.

Desde mi punto de vista, opino que la sensorialidad es el campo que está volviendo a ser usado como terapia en la sociedad occidental actual. Cada vez más se utilizan los estímulos exteriores para conocer la reacción emocional y corporal que procesa el cuerpo. Se hace uso de aquellos estímulos agradables para ofrecer tranquilidad, se utilizan aquellos que no son gratos para conocer cómo se gestiona cada individuo las emociones más negativas.

Terapias alternativas como el Mindfulness están abriéndose paso debido a la necesidad de utilizar el espacio y los sentidos para tratar las emociones. Poco a poco, se van conociendo los positivos resultados de esta terapia, aceptando

la importancia que puede tener sobre personas con necesidad de atención psicológica ¹⁷

Creo que se puede hacer uso de la sensorialidad para aprender a gestionar las emociones, básicamente, aumentar la inteligencia emocional a través de los sentidos, y para ello, creo que el arte juega un papel muy importante.

¹⁷ MIRÓ, M.T, PERESTELO-PÉREZ, L, PÉREZ RAMOS, J, RIVERO, A, GONZÁLEZ, M, FUENTE, J.A.Y SERRANO, P. *Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática*. Revista de psicopatología y psicología clínica (2011, número16, n. 1, p.1-14)

4. EXPERIMENTACIÓN

4.1 ANTECEDENTES

Si nos remontamos a los orígenes conocidos de la aplicación del sonido o la melodía como método terapéutico, encontramos en Mesopotamia la utilización de la voz e instrumentos musicales para aplacar la ira de los dioses. O quizá, a la oscura Edad Media, donde hacían referencia a la música como mediadora entre Dios, la naturaleza y las personas.

Berrocal cita al historiador y teólogo San Isidoro de Sevilla (565 d.C), uno de los hombres más sabios de esta época que se conoce, que escribió sobre la influencia del sonido sobre el ser humano:

“La música conmueve y suscita emociones (...) calma los espíritus agitados (...) Cada palabra pronunciada por nosotros, cada pulsación de nuestras venas, está en conexión, por obra de los ritmos musicales, con el poder de la armonía”¹⁸

Y más adelante, podríamos tener como referente moderno al poeta y músico Thomas Campian, que practicaba durante el reinado de Isabel I la curación psicológica de la depresión mediante sus obras de música vocal.

Durante la era contemporánea se destaca el uso de la música y la expresión plástica como tratamientos de recuperación para los heridos de las guerras mundiales, con el objetivo de mejorar los casos de depresión, aumento de ánimo y mejora del dolor.

La necesidad de utilizar la música como medio de expresión se ha aprovechado a lo largo de la historia de la humanidad, por razones religiosas, culturales y científicas. Ha sido empleada junto con la expresión plástica, pues había cambios significativos con el cambio de melodías; los trazos cambiaban, los colores variaban y se despertaban, y el gesto del brazo al pintar variaba en consonancia con la melodía escuchada. Kandinsky puede ofrecer su abstracción lírica a través de la combinación de la música y el arte gracias a la sinestesia entre cromatismos, tonos y vibraciones.

Actualmente, es de interés destacar asociaciones sin ánimo de lucro como *Música para despertar*¹⁹, que hacen uso de la música en sujetos que padecen la enfermedad del Alzheimer (EA) con el objetivo de recurrir a su memoria

¹⁸ BERROCAL, J. J. A. *Música y neurociencia: Fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas* (1.a ed.). Editorial UOC, S.L. (2017, p.93)

¹⁹ MÚSICA PARA DESPERTAR. (2010). Sitio web.

<https://www.musicaparadespertar.com/> (consulta: 12/05/21)

sensorial y despertar aquellos recuerdos que han quedado dormidos a causa de la enfermedad. Es una asociación de gran inspiración, puesto que usa el poder de la sensorialidad sobre la mente humana, y por ello, resulta un gran antecedente para este proyecto.

El proyecto de TFG *Plasticidad musical* realizado por Eliana Milena Arboleda y Maria Teresa Vega presentado en Bogotá en 2015, es un trabajo actual que cabe destacar, pues analiza por medio de la música las diferentes expresiones que formulan adolescentes de entre 15 y 18 años a través de la plástica. La práctica se realiza a partir de talleres con la finalidad de investigar sobre el autoconocimiento emocional y el desarrollo conductual, emocional y expresivo de los jóvenes en la adolescencia. Básicamente, el objetivo principal del trabajo es realizar una serie de talleres para observar resultados emocionales a través de la expresión plástica.

Este proyecto es un gran referente para mi trabajo, pues a pesar de diferenciarse en algunos aspectos, el objetivo principal es bastante similar al mío. Es muy interesante el hecho de centrarse únicamente en adolescentes para resaltar la importancia y la necesidad de conocerse emocionalmente para desarrollar una mayor capacidad expresiva y de conducta en el paso a la vida adulta. No obstante, mi trabajo pretende centrarse en la importancia de los sentidos sobre las emociones corporales y plásticas, abarcando un campo un poco más amplio y presentado a sujetos de varias edades para obtener una visión más extensa en cuanto a influencias expresivas.

4.2. CONCEPTO

La parte experimental de este proyecto ha sido utilizada como referente en el trabajo de fin de grado de Raquel Lavilla, llamado "Sonido emocional, expresión plástica. Proyecto animado" que se presentará también en las convocatorias de defensas de TFG de julio de 2021. El concepto en el que se basan ambos proyectos es enfatizar la importancia de los sentidos sobre las emociones, por ello, Raquel Lavilla asistió a todas las sesiones de las propuestas que planteé para obtener referencias a través de las reflexiones y opiniones de las voluntarias, para ejecutar sus bocetos, y llevar a cabo la propia propuesta. Las imágenes y los vídeos obtenidos en las sesiones también fueron una fuente de referencia que utilizó para realizar su trabajo y por tanto, estos se pueden encontrar también en su anexo.

4.3. PROPUESTA

La propuesta de este trabajo tiene como objetivo facilitar a través de melodías sensoriales una libre expresión corporal y plástica para el sujeto.

Se realiza en un espacio cerrado, amplio y de forma individual para evitar que el individuo se sienta influenciado o le dificulte una libre expresión. En la sala hay una cámara para grabar los resultados obtenidos de la propuesta, el individuo sabe que se va a grabar la sesión, pero la cámara está oculta para que la presencia de la lente no influya en la expresión del sujeto.

El espacio utilizado para realizar la propuesta está envuelto en papel, para que de esta forma el sujeto tenga libertad de movimientos. Es un espacio total de 10 metros de largo y 6 metros de ancho, utilizando el espacio del suelo y la pared.

El individuo tendrá acceso a pintura si le apetece utilizarla en la experimentación, los tonos son los tres colores primarios, el blanco y el negro. En la sala hay un altavoz por donde se escucharán las melodías, se configura a distancia, por lo que el individuo quedará totalmente solo en la sala.

Teniendo en cuenta estas premisas iniciales, la propuesta empieza cuando el individuo queda en soledad en el espacio y la primera melodía empieza a sonar. No hay reglas para sus acciones, el individuo se dejará llevar a través de la música con la expresión de su cuerpo y la pintura durante un total de 15 minutos.

Después de realizar la propuesta, se realizan una serie de preguntas en cuanto a su estado emocional, como se siente, que le ha parecido, si ha sentido nostalgia o le ha venido a la mente alguna persona o recuerdo... Depende de la reacción de cada persona se consiguen unos resultados u otros, ya que la experiencia es bastante diversa. Por último, se pregunta directamente a la persona si la propuesta, (según su opinión) puede ayudar a trabajar el estado emocional y mental.

Cabe destacar que se han definido una serie de variaciones en la propuesta en relación al individuo que realiza la experimentación. Por ejemplo, se ha experimentado durante una sesión realizar la propuesta con dos personas. Se puede realizar en grupos de dos o más, pero queda más que evidenciado que entre miradas y gestos terminan influenciándose por ambas partes.

También se ha experimentado con un individuo con el síndrome de Asperger, en este caso, la dinámica individual y el ejercicio en sí podía ser el mismo, pero al finalizar la sesión no habría preguntas, sino que se dejaría libertad para hablar si el individuo quisiera expresar algo a través de palabras o se finalizaría.

Otra forma de aplicar la propuesta más variada sería para implementarla en individuos ciegos. Se utilizaría barro como medio de expresión plástica en vez de pintura, para utilizar el tacto como forma de expresión en función a aquello que el sonido produzca. Para esta aplicación se seguiría decantando por hacerlo de forma individual, ya que la voz no está vetada en esta propuesta, ya que es otra forma de expresión.

Esta última propuesta está siendo estudiada para realizarse a nivel del público general, ya que resulta bastante interesante añadir tacto y suprimir el sentido de la vista, pudiendo llegar a ser una experiencia más sensorial y terapéutica.

4.4. MÚSICA

Las melodías a utilizar para la propuesta debían ser creadas. Es un punto que se tuvo muy claro desde el inicio del proyecto ya que si se utilizaba una armonía que los individuos conociesen o ya hubiesen escuchado el resultado variaría bastante, pues cuando escuchamos un sonido, de forma directa o indirecta lo asociamos a algún aspecto, una comida, una persona, un recuerdo, un objeto, el tiempo...

Por tanto, se buscaron músicos dispuestos a componer una serie de cuatro piezas, inspiradas en alguna emoción con una duración de un minuto. Las piezas debían ser inspiradas en emociones, ya que se buscaban melodías que influyeran a nivel sensorial y emocional.

Finalmente, los músicos escogidos fueron: Noelia Sáez, como violonchelista, Júlia López, como pianista y Miguel Hernández, como guitarrista. Me interesaba que los instrumentos fuesen dispares en cuanto a sonido, ya que así el cambio sería más pronunciado y destacaría las particularidades de cada instrumento de forma más visible. Fue muy interesante, puesto que la mezcla ofreció un resultado muy satisfactorio.

VIOLONCHELO

Noelia Sáez se encargó de componer las cuatro piezas del violonchelo. Este instrumento tiene una serie de particularidades que me resultaron interesantes para su elección, como que es un instrumento de cuerda frotada, de la familia del violín, lo que significa que se toca con un arco y también con los dedos para realizar los acordes. Es un instrumento que evoca a sonidos bastante graves, pero gracias a su versatilidad, se obtienen resultados muy melódicos. Además, destaca el hecho de que está tradicionalmente considerado como uno de los instrumentos que más se asemeja a la voz humana.

Con estas particularidades, este instrumento me pareció una opción muy acertada para el proyecto, y los resultados fueron más que satisfactorios.

La primera pieza que muestro está titulada como *Nostalgia*, inspirada en aquellos recuerdos que terminan desvaneciéndose con el paso de los años.

<https://www.youtube.com/watch?v=VsP6DmV3veY>

La segunda pieza se titula *Júbilo*, inspirada en el regocijo y la alegría.

<https://www.youtube.com/watch?v=gWpzJc1YArk>

La tercera pieza se titula *Cólera*, inspirada en una ira descontrolada.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hxc013fntPs>

La cuarta pieza se titula *Temor*, inspirada en aquello que se desconoce y en los monstruos que produce la ignorancia.

<https://www.youtube.com/watch?v=jkYNqSltg3E>

PIANO

Júlia López se encargó de componer las cuatro piezas de piano.

Este instrumento fue interesante desde el principio, pues ya conocía sus particularidades ya que en el pasado aprendí las bases para tocarlo. El sonido que produce el arpa cromática por el mecanismo de percusión siempre me pareció especialmente sensorial.

Desde mi punto de vista, es un instrumento que tiene acción de espejo, pues se refleja cuidadosamente la emoción buscada a través de los dedos. Se utiliza el tacto mediante las extremidades para ejercer más o menos presión en función de la emoción que quiere transmitir, y a través de los pies, se utiliza el pedal, que une el cuerpo con la tierra y el instrumento, como si las vibraciones que ejerce el propio cuerpo se transportaran y se conectaran con la tabla armónica.

La primera pieza que se muestra se titula *Rabia*, inspirada en la emoción de la ira y el enfado tras un conflicto.

<https://www.youtube.com/watch?v=DAmFGStF7ZA>

La segunda pieza se titula *Tristeza*, inspirada en un vacío y soledad que duelen.

<https://www.youtube.com/watch?v=BT3gIyyu5co>

La tercera pieza se titula *Terror*, inspirada en el miedo a la pérdida.

<https://www.youtube.com/watch?v=PpXRaeEUubg>

La cuarta pieza se titula *Verano-Alegría*, inspirada en el olor del sol y la brisa marina, en la felicidad y la dicha.

<https://www.youtube.com/watch?v=Pv-7mJZMpds>

GUITARRA

Miguel Hernández fue el compositor de las cuatro piezas de guitarra.

Este instrumento me interesó en especial por la combinación de la guitarra clásica y la eléctrica, ya que de esa forma se muestran dos caras de un mismo instrumento. La guitarra clásica es muy conocida en España, siempre se ha usado para acontecimientos culturales o sociales, es un sonido que por lo general, es muy conocido. Este hecho complicaba el asunto de evitar que se relacionase una melodía con un acontecimiento, persona, objeto... Pero con la combinación de la guitarra eléctrica resultaba más interesante para aplicarla en la propuesta.

El sonido estridente y potente que produce la eléctrica contrarresta toda la conocida melodía clásica. Personalmente, me resulta muy interesante como un mismo instrumento, tocado de la misma forma, puede variar de una forma tan drástica cuando se enchufa a la corriente.

La primera pieza mostrada se titula *Pena*, inspirada en la tristeza y el dolor.

<https://www.youtube.com/watch?v=idw41GYWgIw>

La segunda pieza se titula *Caos*, inspirada en aquello que provoca el miedo a no ser aceptado.

<https://www.youtube.com/watch?v=HiSY2KQZ3wY>

La tercera pieza se titula *Ira*, inspirada en el dolor y el enfado del engaño.

<https://www.youtube.com/watch?v=CuU5TAiqS6I>

La cuarta pieza se titula *Euphoria*, inspirada en el éxtasis del placer y alegría de las pequeñas cosas.

<https://www.youtube.com/watch?v=Yyzbt-9r-tM>

Tras obtener todas las piezas grabadas se realizó la mezcla de las melodías, entrelazando los instrumentos. Al ser temas similares en cuanto a emociones, se mezclaron siguiendo las emociones desde las melodías lentas hasta las más exaltantes. Igualmente, al ser instrumentos distintos, la mezcla de melodías no quedó lineal, y eso fue bastante beneficioso para la realización de la propuesta, ya que el individuo no entraba en un estado armónico monótono. Tampoco se buscaba un cambio radical a cada juego de melodía, así que se llegó a un punto intermedio bastante acertado.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5YynAEDPIU>

El resultado final de todas las composiciones fue muy satisfactorio, todos los compositores fueron constantes al ir enviando resultados y bastante profesionales en cuanto a fechas de entrega para su grabación y tenerlas a tiempo para la realización del proyecto. Fue muy positivo obtener música compuesta específicamente para la propuesta, pues era crucial para un mejor resultado.

A los compositores se les pagó un total de veinte euros por su trabajo de composición, a cinco euros la pieza musical. Esta parte del presupuesto me pareció necesaria, ya que aunque la cantidad fuese simbólica, como artistas que son, se les pagó el encargo.

4.5. MATERIALES

Los materiales utilizados para la propuesta fueron escogidos en base a las necesidades que demandaba la experimentación.



Sala *Cool Dance*
El Campello, Alicante

- El lugar escogido para la realización de la propuesta es la sala *Cool dance*, una sala de baile ubicada en El Campello, Alicante. Se trata de una sala comúnmente utilizada para dar clases de baile, por lo tanto, es una sala insonorizada de 250 metros cuadrados. Una de las paredes está llena de espejos y el suelo es de parquet. Me interesó utilizar esta sala porque sus características me parecieron ideales con la propuesta, había mucho espacio, se podía dejar solo al individuo, había insonorización e intimidad y el hecho de que hubiese un espejo también me pareció interesante para la experimentación.



Papel de protección de suelos 90x30cm marrón

- El papel utilizado para la propuesta es papel de protección para pintura, que de normal se utiliza para cubrir suelos o zonas para cuando se pinta a gran escala. El color debía ser marrón, puesto que el blanco me parecía demasiado limpio. Incluso a los alumnos de Bellas Artes un lienzo en blanco les resulta complicado de manchar, así que opté por un tono marrón para romper esa primera barrera entre el papel, la pintura y el individuo. Se utilizaron un total de cuatro rollos de papel de 90cm de alto y 30 cm de largo para todas las sesiones realizadas.



Témperas Jovi: azul, amarillo y blanco

- Pintura de dedos Jovi. Es la pintura de dedos utilizada en la primaria para el desarrollo creativo de los niños. Se trata de una pintura líquida pero con bastante consistencia. Me gustó la idea de utilizar esta témpera infantil porque rompería aún más con el miedo a “dibujar mal”, utilizaron los tres colores primarios, el blanco y el negro, para optar a la variedad de color que se quisiera. Se compraron 2 botes de 1 litro de cada tono, con la libertad de poder mezclarlos a la hora de usarlos en la propuesta.



Energy Sistem Tower
EU Altavoz 65w Negra

- Torre Altavoz Energy Sistem. Se trata de un altavoz de calidad para reproducir las melodías dentro de la sala. Se escogió la torre para que la calidad del sonido no fuese estridente para la realización de la propuesta.



Sony HDR-PJ10E

- Cámara de vídeo Sony. Se trata de una videocámara utilizada para documentar la propuesta. Se buscaba una cámara pequeña para que no llamase la atención del individuo al realizar la propuesta.
- Platos de plástico para verter la pintura en cada sesión.
- Cinta de carroceros para pegar el papel al suelo y a la pared.

4.6 PRESUPUESTO

Reserva sala <i>COOL DANCE</i>	100€	1ud	00,00€
Rollos de papel marrón	10,90€ /1ud	4ud	43,60€
Pinturas Jovi: amarillo, azul, rojo, blanco y negro	5,50 € /1ud	10ud	55,00€
Altavoz Energy Sistem	250€	1ud	00,00€
Cámara Sony	150€	1ud	00,00€
Botes de plástico	3,75€/20ud	20ud	3,75€
Cinta de carroceros	1,40€ /1ud	3ud	4,20€
Viaje Valencia-Alicante	23,00€ ida y vuelta	2ud	46€
Pago a los músicos	20,00€ /persona	3personas	60€
TOTAL			189,55€



Cartel para buscar voluntarios



Espacio listo para la sesión (29-11-2020)



Resultado pictórico
Consuelo

- La cámara y la torre altavoz no costaron dinero, ya que eran materiales ya adquiridos.
- La reserva de la sala fue gratuita, puesto que pertenece a la empresa de mi familia.

4.7 REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

Las diferentes sesiones para la realización de la propuesta se hicieron los días 28-29-30 de noviembre de 2020 y se pudo contar con un total de once voluntarias. (Me gustaría recalcar el hecho de que la invitación a participar en la propuesta se envió a través de redes sociales y encarada a todo el mundo, y sin embargo, sólo se presentaron mujeres.)

La variedad de mujeres que se presentaron fue ideal, ya que algunas estaban metidas en el mundo del arte a través de la danza y el teatro, y otras estaban buscando una actividad alternativa a la frialdad emocional cotidiana que está dejando la pandemia por Covid19. También había un amplio repertorio en las edades de las participantes y fue bastante interesante como cada una sintió y percibió la propuesta.

La propuesta fue muy satisfactoria, pues a todas las participantes les interesó la experiencia y cada una la vivió de forma muy diversa, aportando unos resultados, opiniones y emociones muy interesantes.

Se destaca la existencia de medidas de protección a causa del Covid19, realizando una desinfección a la sala con cada cambio de sesión, haciendo uso de gel hidroalcohólico y uso de mascarilla en el espacio, a excepción de cuando el individuo permanecía sólo en la sala, que podía quitarse la mascarilla para la realización de la propuesta.

Se contó con la presencia de Raquel Lavilla, quién ha utilizado como inspiración y referente la propuesta de este trabajo para la realización de su TFG. Estuvo haciendo bocetos inspirados en el resultado pictórico de cada sesión y escuchando las opiniones de las participantes, además de ayudar en la limpieza y montaje de las sesiones.

OPINIONES Y REFLEXIONES SOBRE LA PROPUESTA

La primera voluntaria en realizar la propuesta fue Consuelo. Habló de la fuerza que poseían las melodías en conjunto con los colores, de la necesidad de apretar entre sus manos la pintura y mezclarla como estaba ocurriendo con sus emociones con el cambio de melodías. Habló sobre el cambio de emociones al son de las melodías, de cómo aquello le agobiaba al principio y



Resultado pictórico
Herminia

fue transformando ese agobio en liberación a través de arrastrar la pintura con su cuerpo con patadas, saltos y manotazos. También compartió sus emociones de satisfacción con la experiencia y confesó sobre la necesidad oculta que albergaba por tener un espacio para expresarse libremente.

La segunda voluntaria fue Herminia que habló sobre el uso del color en función a los tonos y melodías (la sinestesia), sobre como el uso de los colores le traía nostalgia de la niñez, de la naturaleza y de la liberación. También habló de la importancia de la pintura para expresar aquello que le decía la música. Compartió su casi evasión al uso del color negro, pues le recordaba al confinamiento, a la mascarilla y a la ansiedad. Hizo uso del sonido de su voz con ciertas melodías a la vez que pintaba y habló sobre la necesidad de cantar, gritar o crear un sonido con su voz mientras realizaba la experiencia, pues la conectaba de forma más cercana con el color.



Resultado pictórico Fina

La tercera voluntaria fue Fina quién habló sobre los cambios de forma y color en función de la música. De cómo al inicio, con las melodías más lentas se negaba a mezclar colores y su cambio de opinión con las melodías más eufóricas del final. Habló de las melodías estridentes, que le incitaban a mezclar cada vez más, dejar de pensar en las formas y sentir a través de la pintura aquellas emociones.



Resultado pictórico Leulith

La cuarta voluntaria fue Leulith que trazó una historia con su cuerpo y la pintura por todos aquellos recuerdos y emociones que le evocaban las melodías. Habló de la rabia y el dolor que sentía a través del negro y el rojo, del debate entre la vida y la muerte por el que estaba pasando, de sus manos y pies creando un camino que une su vida y la de su madre. Habló sobre las diversas melodías, de cómo le habían recordado experiencias y emociones que necesitaba recordar. Reflexionó sobre la muerte y cómo la representaba, y también sobre la vida como una mariposa que vuela a la deriva. Ella dijo que “Le había regalado unos minutos para llorar”.



Resultado pictórico
Vanessa

La quinta voluntaria fue Vanessa que habló de la importancia de la unión del lenguaje corporal y la pintura, pues le ayudaba muchísimo a la hora de expresar aquello que le hacía sentir la música. Reflexionó sobre el cambio de colores con los tonos musicales y de los cambios de gestos corporales en función del ritmo melódico y a los recuerdos que le evocaba. Habló sobre la necesidad de apretar su cuerpo contra la pared y restregar la pintura para liberar todo aquello que estaba sintiendo. Meditó sobre el uso de los colores escogidos, sobre la elección del negro para expresar la mezcla de emociones, pues para ella es la síntesis de todos los colores. También expresó su satisfacción por la experiencia, pues sintió liberación en su estado mental por primera vez desde hacía meses.



Resultado pictórico Maria
Antonieta

La sexta voluntaria fue Maria Antonieta, que acudió junto con su nieta adolescente y realizaron la propuesta juntas. A pesar de que la experiencia estaba pensada para hacerla individualmente, fue gratamente interesante ver como aprovecharon y disfrutaron de la experiencia. Ambas hablaron de la música, de cómo rememoraban recuerdos, gustos y emociones. La nieta habló sobre el olor de la pintura, del recuerdo de jugar a pintar murales en el colegio con música de fondo, de la libertad de no ser juzgado por pintar con el dedo. Compartió el deseo de pintar salvajemente, sin límites y de la felicidad que le aportaba. También compartió su reflexión sobre su percepción frágil de libertad. Maria Antonieta en cambio hizo uso de la propuesta como una experiencia de desconexión y relajación, se dejaba llevar por aquello que sentía mediante trazos ilusionados y el miedo a usar el negro, pues en algún punto de la experiencia le evocaba a la muerte y a su constante lucha contra el cáncer. Dijo que encontró en la experiencia la libertad y paz que busca.



Resultado pictórico de la
nieta

Ambas quedaron agradecidas y satisfechas con la experiencia, pues sintieron la importancia de expresar aquellas emociones que se guardan dentro y al terminar toda la propuesta, comentaron el deseo de realizar este tipo de propuestas no sólo para expresarse ellas mismas, sino también para seguir conociéndose entre abuela y nieta a través del arte.



Resultado pictórico
Patricia

La séptima voluntaria fue Patricia, quién enfocó la propuesta casi totalmente al movimiento corporal, pues las melodías le provocaban tranquilidad y una mente despejada y sentía la necesidad de expresarse a través de la danza. Habló del uso de la pintura para pintarse a ella misma mientras bailaba, de notar el tacto de la pintura deslizándose sobre su piel mientras ella derivaba con la música. Casi al final de la experimentación quiso trabajar con la pintura también sobre el papel, completamente tumbada, escuchando la música y sintiendo su vibración a través del suelo y pintar sobre aquello que percibía.



Resultado pictórico
Maria

La octava voluntaria fue Maria que afirma no tener muy claras las emociones que había sentido. Se dejó llevar por la música y la pintura, utilizando colores claros con varios gestos cambiantes según el sonido. Habló de la incertidumbre sobre cómo se sentía, pues tenía las emociones mezcladas como su pintura. Esa incertidumbre le causaba tristeza y ansiedad, pues deseaba conocer aquello que estaba sintiendo. Reflexionó acerca de la aflicción que sentía y el deseo repentino por conocerse mejor a nivel emocional.



Resultado pictórico
Karen

La novena voluntaria fue Karen que utilizó un color para cada melodía, pues según los tonos que escuchaba, le evocaba a diferentes colores. Afirmaba que con las melodías más estridentes hacía uso de colores cálidos, mientras que las lentas utilizaba colores fríos y el negro. Habló sobre el miedo a las emociones tan contrastadas que estaba sintiendo, pues según dijo, le costaba mucho profundizar en sus emociones. Reflexionó sobre las incertidumbres sobre ella misma, sobre su forma de reaccionar a talleres de expresión y su deseo y el miedo de conocerse a sí misma.



Resultado pictórico Ana

La décima voluntaria fue Ana que buscó una explosión de colores entremezclados pintados de forma salvaje. Habló de su complicada situación para comunicarse y expresarse, pues no se identificaba con el lenguaje oral y de la liberación que le supuso expresar todas las emociones que le transmitían las melodías a través del color. Habló de la textura de la pintura, de la necesidad de aplastarla contra el suelo, de la rabia que le transmitía la situación de la pandemia, pues aún le costaba más expresar sus emociones a través de la mascarilla. Reflexionó sobre su postura corporal cabizbaja y su mirada asustada antes de realizar la experimentación y de cómo había evolucionado a una mirada expresiva y alegre, con los hombros relajados y una sonrisa. Agradeció la experimentación, pues encontró una forma de expresarse que le hacía feliz.

Resultado pictórico
Antonina

La última voluntaria fue Antonina que habló de la necesidad de liberar el dolor que le perseguía internamente y había estado evitando. Habló del uso de su cuerpo y la pintura blanca, negra y roja en especial, de los trazos rápidos, agresivos e irregulares. Ella los llamó monstruos, trazos de colores oscuros que le recordaban el dolor que no afrontaba, y que durante la experimentación intentó comprender. Reflexionó sobre su miedo al dolor de sus sentimientos y también a no enfrentarse a él. También habló de los gestos de su cuerpo, rápidos, agresivos y constantes, como un rechazo gestual a sus propias emociones.

AUTO EXPERIMENTACIÓN

Antes de realizar la propuesta me sentía bastante condicionada, pues conocía la música, sus significados, el objetivo del trabajo... Y sin embargo me sorprendió la experiencia que yo misma tuve. Lo que la música me hizo sentir en la experimentación fue totalmente distinto a lo que había sentido en las horas que había pasado escuchando las melodías o hablando con sus compositores.



Resultado pictórico auto
experimentación

El sonido entrando por el altavoz con gran volumen y rebotando en la sala, la vibración del suelo y la pintura en mis dedos lo cambiaron todo. El color amarillo terminé relacionándolo con la ansiedad que me provocaban ciertas melodías, el sonido amarillo se colaba por mi pecho y me presionaba con fuerza. Lloré y arrastré las manos para encontrar el rojo, pues con la visión nublada y el pecho en presión tuve la certeza que mi ambiente ardía. Pinté el suelo con los pies, me pinté con todos los colores que pude, restregué la pintura con mi piel, y el amarillo desapareció.

Pensé que iba a ser automática, tenía miedo de serlo, pero me sentí orgánica, como agua fluyendo. No recuerdo cuando utilicé los demás colores, no recuerdo sentirme serena con el azul, sólo recuerdo la ansiedad amarilla que permanecía y no se marchaba, recuerdo dejar de llorar cuando me acaricié la piel con la pintura y darme cuenta, que ya no había música.

4.8 VALORACIÓN DE LA PROPUESTA

La realización de la propuesta ha sido de gran importancia para entender la relevancia que llega a tener el entorno que nos rodea con las emociones que se generan. Ha sido fundamental entender los sentidos como una inspiración para la creación artística y a su vez, como una forma de comprender los sentimientos.

Mi propuesta pretende estudiar la idea de hacer uso de los sentidos para trabajar y mejorar la salud emocional, para ello, se entremezclan algunos aspectos de musicoterapia, arteterapia y danzaterapia, ya que haciendo uso de la música, la plasticidad y la corporalidad se podría conseguir un resultado más satisfactorio e interesante, pues desde mi perspectiva, trabajar únicamente a partir de un sentido es limitar la capacidad expresiva y emocional del individuo.

Tras la realización del proyecto y conociendo las reflexiones obtenidas por las voluntarias, opino que la mezcla de las terapias artísticas para conocer y trabajar el estado emocional a través de la plástica y la expresión corporal es bastante interesante para aplicarlo dentro de la enseñanza y la psicología. Esta reflexión se debe a la necesidad de inculcar la importancia de la inteligencia emocional en las personas, puesto que la gestión de emociones debería ser un concepto básico a trabajar desde la primaria y en la vida adulta para un mayor entendimiento de uno mismo.

Actualmente, no paran de aparecer terapias alternativas para desconectar de la presión que ejerce la sociedad occidental capitalista sobre el pensamiento de

las personas; risoterapia, musicoterapia, arteterapia, danzaterapia, teatro terapéutico... Son disciplinas que utilizan el arte para ayudar mental y emocionalmente, por ello, mi proyecto propone mezclar diferentes aspectos de estas terapias para buscar propuestas donde se enfatice el uso de varios sentidos para una mayor expresión por parte del individuo.

En conclusión, creo que esta propuesta podría llegar a utilizarse dentro de un ámbito de enseñanza obligatorio, optativo o enfocado a utilizarse como terapia para un mayor auto conocimiento, pues se considera de gran importancia trabajar la inteligencia emocional.

CONCLUSIONES

Lo primero a destacar es que gracias a este trabajo se ha iniciado una línea de estudio que pretende entremezclar terapias artísticas para la realización de propuestas enfocadas a utilizar varios sentidos para trabajar la salud emocional y la expresión. Es un estudio que ha nacido este año gracias a este TFG y me gustaría seguir trabajando este concepto en los próximos años, puesto que voy a iniciar el máster de Arteterapia y educación para la inclusión social en la Universidad Complutense de Madrid.

Destaco que la investigación fue bastante intensa, estuve buscando bastante información antes de ponerme a escribir definitivamente de lo que quería hablar. Quité uno de los objetivos en el que iba a hablar de las diferencias y similitudes expresivas que hubo en los resultados finales de la propuesta. Creo que fue una decisión adecuada, ya que realmente analizar cada movimiento o elección de color de cada voluntaria sería bastante complicado, puesto que por el momento no tengo ese tipo de formación de investigación.

La propuesta fue la parte más ágil de realizar, pues una vez se escogieron los materiales, el lugar y se definió correctamente la propuesta, tuve la suerte de tratar con personas muy cooperativas. Los compositores de la música del trabajo cumplieron los plazos para grabar las piezas y ayudaron bastante en el orden de las piezas para la mezcla definitiva a reproducirse en la experimentación. Todas las voluntarias que reservaron para realizar la propuesta acudieron a tiempo y respetando las normas de higiene debido al Covid19. No obstante, me hubiese gustado realizar otras sesiones por Valencia, ya que de ese modo hubiese obtenido más información y quizás hubiese podido conseguir a algún voluntario que se animara a participar. Las voluntarias que se presentaron tenían diversas edades, que fue estupendo para el trabajo, pero si me hubiese gustado contar con la presencia de voluntarios.

En general, la metodología del trabajo ha sido bastante acertada, el orden y el tiempo dados a cada apartado fue correcto. No obstante, debo destacar que utilicé más tiempo del esperado en la parte de investigación, ya que no había realizado un trabajo como este, y no tuve tan en cuenta el tiempo que se invierte en el estudio y lectura, antes de escribir frente al ordenador.

Me interesa destacar que debido a los resultados obtenidos con la propuesta realizada para este trabajo, es evidente que la influencia sonora en la capacidad de expresión gestual y plástica con el cambio de música, variaba el estado corporal en cada individuo, dependiendo del cambio en los parámetros musicales. Esos cambios afectaban a la elección de los colores, uso de formas, trazos o gestos que se realizaban. Los cambios se debían a que con cada

melodía, la voluntaria desarrollaba unas u otras emociones, que le llevaban a los cambios corporales y plásticos.

También debo resaltar que los sentidos tienen bastante poder sobre las emociones, puesto que el estímulo sonoro de las melodías utilizadas se mezclaron con los impulsos visuales de la pintura, provocando una serie de emociones y recuerdos que los individuos gestionaron a través de la plástica y el cuerpo.

Creo que la línea de trabajo de mezclar la musicoterapia, arteterapia y danzaterapia para la realización de la propuesta es bastante interesante, pues se puede empezar a investigar si el uso de varios sentidos en una propuesta puede ayudar al desarrollo de la inteligencia emocional de forma más multidisciplinar, es este un nuevo objetivo que me he propuesto de cara al futuro.

En conclusión, ha sido una experiencia de lo más interesante y sobre todo satisfactoria a nivel personal, pues el trabajo realizado me ha servido para empezar a enfocar mis intereses académicos y vislumbrar una línea de trabajo profesional que realmente me interesa.

BIBLIOGRAFÍA

BENENZO, R.O *Musicoterapia. De la teoría a la práctica* Editorial Paidós Ibérica, España (2011)

BURTON, R. *Anatomía de la melancolía*. Quetzal Editores. (2021)

CASAS, D. A., LINARES, M. S., LEMOS, M. Y ALVEIRO, D. *Depresión y ansiedad en personas con deficiencia auditiva: revisión de la literatura*. Revista Universidad Católica del Norte (2009)

DAVIS, F. *La comunicación no verbal* Alianza Editorial, Madrid (2014)

HELLER, E *Psicología del color* Editorial Gustavo Gili, Barcelona (2004)

JAUSET BERROCAL, J.A. *Música y neurociencia. La musicoterapia. Fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas* Editorial UOC, Barcelona (2017)

MIRÓ, M.T, PERESTELO-PÉREZ, L, PÉREZ RAMOS, J, RIVERO, A, GONZÁLEZ, M, FUENTE, J.A.Y SERRANO, P. *Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática*. Revista de psicopatología y psicología clínica (16, n. 1, 2011)

NIETZSCHE, F. *The Birth of Tragedy from the Spirit of Music*. ED. EPPERSON: The musical Symbol. (1967)

OSBON, D. *A Joseph Campbell Companion: Reflections on the Art of Living* (Reprint ed.). Harper Perennial. (1995)

PEASE, A. *El lenguaje del cuerpo* Amat Editorial, Barcelona (2010)

POCH BLASCO, S. *Compendio de Musicoterapia*. Volumen I Y II. Barcelona: Herder S.A (1999)

SEBASTIÁN, C. *La comunicación emocional* Editorial Pearson Educación S.A, Madrid (2001)

WEBGRAFÍA

Ceguera y discapacidad visual. (2021, 26 de febrero).

O.M.S. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment> (consulta:10-06-21)

FARIÑAS, A. A. (2018, 23 de abril). *Los recuerdos que evocan nuestros cinco sentidos*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/los-recuerdos-que-evocan-nuestros-cinco-sentidos/> (consulta:30-04-21)

G367: Tema 2. *Funciones sensoriales: sistema somatosensorial*. (2017, 12 de junio).Curso de Open Ware. <https://ocw.unican.es/mod/page/view.php?id=575> (consulta: 20-06-21)

HANSEN, H. *Emptied Gestures*. (2013, September 23). [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=C4oBc-o1npg>

KURAMOCHI, I. *Butoh Dance and live painting*. (2018, September 4). [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Kw5m9R1LNZ8>

MARÍN, A. (2020, 10 de mayo). *El origen de la arteterapia*. Arteterapia <https://arteterapiaec.com/2020/05/09/el-origen-del-arteterapia/> (consulta:29-03-21)

MARIÑO,X. *Sistema somatosensocial. Fisiología de sistemas* (2016-2017)http://culturacientifica.org/textosudc/fisio_sistemas_tema_2.pdf (consulta:21-03-21)

N. (18 de febrero de 2016). *El sentido del olfato y las emociones*. Centros de Daño Cerebral de Hospitales vithas.<https://neurorhb.com/blog-dano-cerebral/el-sentido-del-olfato-y-las-emociones/> (consulta: 20-04-21)

ONLINE, P. (2019b, 26 de junio). *¿Cómo afecta los sentidos a la salud emocional?* PsicoGlobal.<https://www.psicoglobal.com/blog/perdida-sentidos-salud-emocional> (consulta: 20-04-21)

ORTEA, R. F. (2015, 1 de diciembre). Sentidos y sentimientos | Inteligencia emocional. Inteligencia emocional | Blog sobre inteligencia emocional: desarrollo personal, educación, empresa, familia, liderazgo y más en<https://blogs.eitb.eus/inteligenciaemocional/2008/11/25/sentidos-y-sentimientos/> (consulta:01-05-21)

ROJAS, M. S. (2020, 9 de julio). *¿Qué relación existe entre el olfato y la memoria?* HablemosdeNeurociencia.<https://hablemosdeneurociencia.com/olfato-la-memoria> (consulta: 20-05-21)

SÁEZ, I. B. (2015, 1 de diciembre). *El arte, ámbito de expresión emocional*. Inteligencia emocional. Inteligencia emocional. Blog sobre inteligencia emocional: desarrollo personal, educación, empresa, familia, liderazgo y más en <https://blogs.eitb.eus/inteligenciaemocional/2009/04/23/el-arte-ambito-de-expresion-emocional/> (consulta: 25-04-21)

TFG

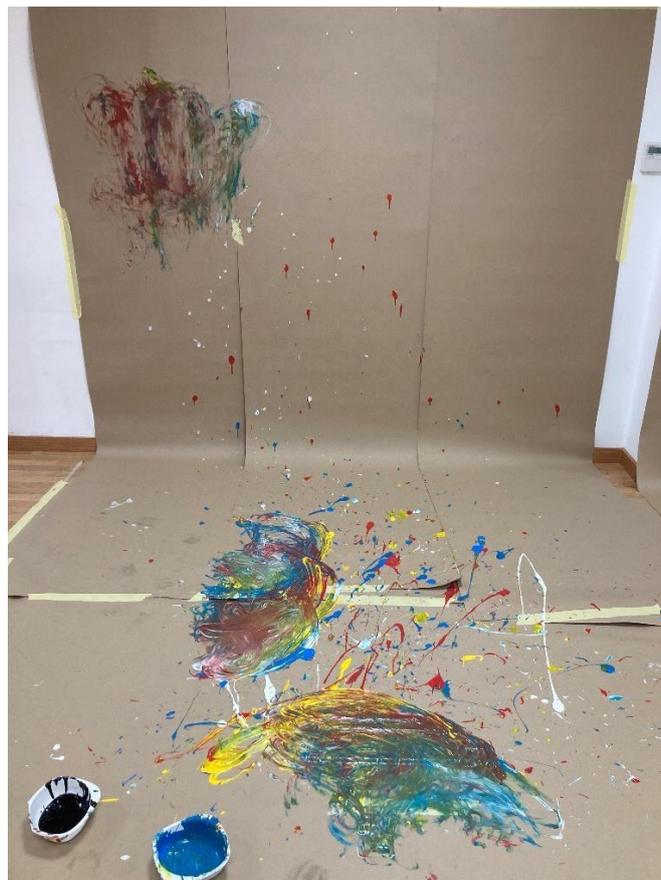
ARBOLEDA.E / VEGA.M.T *La plasticidad musical* Bogotá (2015)

ANEXO

DOCUMENTACIÓN FOTOGRÁFICA DE LAS SESIONES DE LAS PROPUESTAS











DOCUMENTACIÓN AUDIOVISUAL

<https://www.youtube.com/watch?v=9n9nAfoJ32U>

https://www.youtube.com/watch?v=VEhEHS9_OMQ

<https://www.youtube.com/watch?v=nvqci9YKmAQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=xll1wVfdWHo>

<https://www.youtube.com/watch?v=vRJbpwt4gc4>

<https://www.youtube.com/watch?v=MpZUjFkEmsw>

https://www.youtube.com/watch?v=Y_WyPZs-d-U

<https://www.youtube.com/watch?v=mTnt9OguJg>

<https://www.youtube.com/watch?v=9RFXwUuM42Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=o7WVMwKfIGA>

<https://www.youtube.com/watch?v=0PMxzvSVojo>