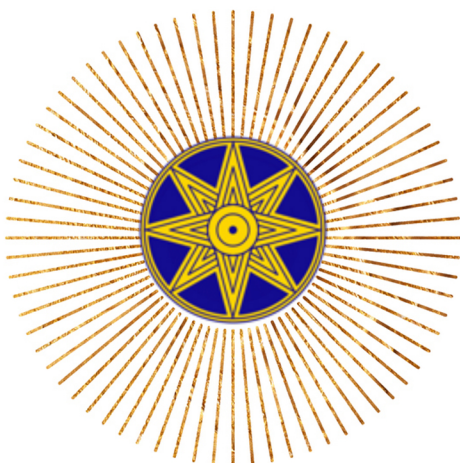
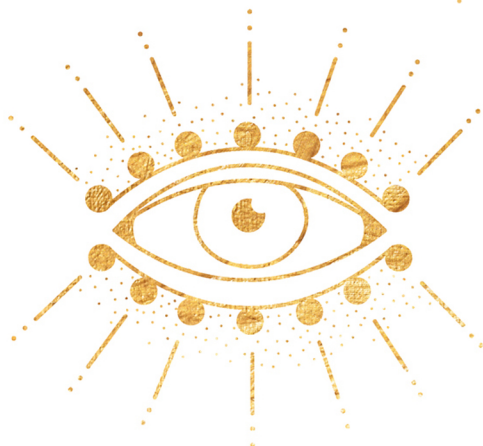


Noviembre, 2022



**LA ANIMACIÓN,  
PROCESO ALQUÍMICO Y PRÁCTICA CONTEMPLATIVA  
PARA LA TRANSFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN CONSCIENTE:  
NEURO ANIMÁTICAS**



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



Presentada por:  
**Dña. Inmaculada Concepción  
Carpe Pérez**

Dirigida por:  
**Dra. Dña. María Susana  
García Rams**



**En colaboración con Animated Learning Lab**



**The Animation Workshop**  
VIA University College

En memoria de mis abuelos y abuelas y a todos los Pueblos Originarios,  
en especial las Naciones de América, por preservar la Sabiduría Ancestral  
y seguir luchando por mantener el equilibrio.



De Woodland, Vasil (2022). *Fly Agaric*.

Agradecer en primer lugar a mi abuelo Mariano, quien me enseñó la magia del cine y a aprender jugando; a mi abuela Ángeles, quien me abrió la puerta a la Neurociencia y la Memoria; a mi padre Francisco, quien sin palabras me mostró el valor del silencio, la compasión y el perdón.



Mi gratitud especialmente a la Doctora Susana García Rams, por hacer este proyecto realidad, y ser siempre una gran guía espiritual y artística. A Hanne Pedersen (ALL) por los años de trabajo tan inspiradores de los que surgió esta obra, junto a todos los estudiantes, artistas y amigos que de alguna manera han participado en ella. The Animation Workshop, en especial Tim Leborgne, Morten Thorning, Kasper Krus y Lone Thaarup, por su confianza y ofrecerme un espacio donde trabajar e investigar la Alquimia de la Animación. A Mindfulness Awareness Research Center (UCLA) por su conocimiento y gran equipo. A Heroes of Life, Hollyshorts y LALIFF Film Festival por enseñarme entre bastidores de Hollywood. A ven. Lama Rinchen Gyaltzen y el grupo Paramita por hacer accesible la enseñanza del Dharma. A Sendero Hunab Ku por compartir la Sabiduría Ancestral a través de la música y el tambor chamánico. A Johannes Olsen por su paciencia, cariño, ánimo y apoyo técnico. Por último, a la gran fuerza creativa que es mi madre y a mis familias del mundo en América, Europa y Asia, por acogerme como un miembro más y acompañarme en este viaje creativo, que es la vida, con tantas lecciones de vida y cariño que llevaré allá donde vuele. De corazón:

Moltes Graciès, Gracias, Thank you, Tak for alt, ありがとうございます, A'ho!

### ***Caduceus***

Symbol of healing, love and peace for the rebirth of a New Earth



Débwéwen  
Wédaséwen  
Wdetanmowen  
Gwékwadsewen  
Debanawen  
Bwakawen  
Édbeséndowen\*

Verdad  
Coraje  
Respeto  
Honestidad  
Amor  
Sabiduría  
Humildad

De N. Muir, James. (1997). Escultura en bronce.

\* Seven Grandfather Teachings de Waséyabek.

## RESUMEN

La Animación como Arte alquímico y práctica contemplativa *mindfulness*, es un potenciador de la transformación del "ser" y su consciencia, desarrollando la comunicación consciente y la autorregulación hacia el bienestar. A través del proceso creativo y alquímico de las películas animadas, se puede cultivar la atención plena y una visión holística, fomentando con ello el pensamiento crítico, reflexivo y creativo en busca de la coherencia en las historias que vivimos y las que recreamos.

El objetivo principal de esta Tesis Doctoral, es mostrar a la comunidad, la animación como un lenguaje alternativo y práctica mediadora y preventiva, tanto para los individuos como para la sociedad, desde las Artes y la Educación, frente a la desinformación, desorientación y manipulación mediática que actualmente vivimos. La animación así concebida, favorece una mente despierta, atenta, sensible y equilibrada, con un corazón sabio y el animador, se convierte en un un artista chamánico consciente, en un alquimista, cuyo arte será mediador desde el individuo a la comunidad, estableciendo un diálogo abierto para el cuidado emocional y la autorreflexión.

Nuestra perspectiva plantea un cambio, pasando de usar la animación como forma de entretenimiento, a utilizarla como una herramienta de aprendizaje neuro artístico, introduciendo aspectos de la Neurociencia en el proceso creativo y transformándola así en un arte neuro plástico, que promueve la neuroplasticidad autodirigida y la inteligencia emocional.

Con esta metodología se estimulan valores como la compasión, la empatía y la resiliencia, donde el proceso alquímico de transformación individual, invita a realizar un viaje introspectivo y purificador, conectando la mente y el cuerpo, el individuo con el grupo y la comunidad con el mundo, a través de las historias animadas. Narrativas que pueden idear nuevos héroes y heroínas, independientes y compasivos, que nos ofrezcan otros modos de enfrentar los desafíos de la vida con humor y sabiduría.

En el campo del arte en general y dentro de la industria del cine en particular, por el poder que el audiovisual tiene hoy en día sobre la población, es vital cultivar

artistas conscientes de los contenidos que producen, por el impacto e influencia que ejercen en ellos mismos/as, y en la sociedad que los consume y cultura a la que los dirigen.

La animación es un lenguaje ancestral y fuente de sabiduría que ofrece un espacio sagrado desde el yo para la comunicación e intercambio de información con el otro; puente entre la ciencia y el arte, lo visible y lo oculto, lo espiritual y lo terrenal, lo análogo y tecnológico, donde el límite lo pone solo la imaginación. Entrar en el mundo animado, es entrar en el mundo de los sueños y la Alquimia espiritual, donde todo es posible.

**Palabras clave:** Alquimia Espiritual, Neurociencia Contemplativa, *Mindfulness*, Neuroplasticidad, Transformación, Consciencia, Sabiduría Ancestral.

## RESUM

L'Animació com a Art alquímic i pràctica contemplativa mindfulness, és un potenciador de la transformació de el "ser" i la seua consciència, desenrollant la comunicació conscient i la autorregulació cap al benestar. A través del procés creatiu i alquímic de les películes animades, es pot cultivar l'atenció plena i una visió holística, fomentant en això el pensament crític, reflexiu i creatiu en busca de la coherència en les històries que vivim i les que recreem.

L'objectiu principal d'esta Tesis Doctoral, és mostrar a la comunitat, l'animació com un llenguatge alternatiu i pràctica mediadora i preventiva, tant per als individus com per a la societat, des de les Arts i l'Educació, front a la desinformació, desorientació i manipulació mediàtica que actualment vivim. L'animació aixina concebuda, favorix una ment desperta, atenta, sensible i equilibrada, en un cor sapient i l'animador, es convertix en un un artiste chamánico conscient, en un alquimiste, l'art del qual serà mediador des del individu a la comunitat, establint un diàlec obert per al conte emocional i la autorreflexió.

La nostra perspectiva planteja un canvi, passant d'usar l'animació com a forma d'entreteniment, a utilitzar-la com una ferramenta d'aprenentatge neuro artístic, introduint aspectes de la Neurociencia en el procés creatiu i transformant la aixina en un art neuro plàstic, que promou la neuroplasticidad autodirigida i l'intel·ligència emocional.

En esta metodologia s'estimulen valors com la compassió, l'empatia i la resiliència, a on el procés alquímic de transformació individual, invita a realisar un viatge introspectivo i purificador, connectant la ment i el cos, l'individu en el grup i la comunitat en el món, a través de les històries animades. Narrativa que poden idear nous héroes i heroïnes, independents i compassius, que nos oferixquen atres modos d'enfrontar els desafius de la vida en humor i saber.

En el camp de l'art en general i dins de l'indústria del cine en particular, pel poder que l'audiovisual té hui en dia sobre la població, és vital cultivar artistes



conscients dels continguts que produïxen, per l'impacte i influència que eixercixen en ells mateixos/as, i en la societat que els consumix i cultura a la que els dirigixen.

L'animació és un llenguatge ancestral i font de saber que oferix un espai sagrat des del yo per a la comunicació i intercanvi d'informació en l'atre; pont entre la ciència i l'art, lo visible i lo amagat, lo espiritual i lo terrenal, lo anàlec i tecnològic, a on el límit ho posa solament l'imaginació. Entrar en el món animat, és entrar en el món dels somis i l'Alquímia espiritual, a on tot és possible.

**Paraules clau:** Alquímia Espiritual, Neurociencia Contemplativa, Mindfulness, Neuroplasticidad, Transformació, Consciència, Saber Ancestral.

## **ABSTRACT**

Animation as an alchemical art and mindfulness contemplative practice, is an enhancer of the transformation of the "self" and its consciousness, developing conscious communication and self-regulation towards well-being. Through the creative and alchemical process of animated films, mindfulness and a holistic vision can be cultivated, thereby fostering critical, reflective and creative thinking in search of coherence in the stories we live and those we recreate.

The main objective of this Doctoral Thesis is to show the community, animation as an alternative language and mediating and preventive practice, both for individuals and for society, from the Arts and Education, against misinformation, disorientation and the media manipulation that we currently live. The animation thus conceived, favors an awake, attentive, sensitive and balanced mind, with a wise heart and the animator, becomes a conscious shamanic artist, an alchemist, whose art will mediate from the individual to the community, establishing an open dialogue for emotional care and self-reflection.

Our perspective proposes a change, going from using animation as a form of entertainment, to using it as a neuro-artistic learning tool, introducing aspects of Neuroscience in the creative process and thus transforming it into a neuroplastic art, which promotes self-directed neuroplasticity and emotional intelligence.

With this methodology, values such as compassion, empathy and resilience are stimulated, where the alchemical process of individual transformation invites us to go on an introspective and purifying journey, connecting the mind and the body, the individual with the group and the community with the world, through animated stories. Narratives that can create new heroes and heroines, independent and compassionate, that offer us other ways to face life's challenges with humor and wisdom.

In the field of art in general and within the film industry in particular, due to the power that the audiovisual has today over the population, it is vital to cultivate artists who are aware of the content they produce, due to the impact and influence

they exert on themselves, and in the society that consumes them and the culture to which they are directed.

Animation is an ancient language and source of wisdom that offers a sacred space from the self for communication and exchange of information with the other; bridge between science and art, the visible and the hidden, the spiritual and the earthly, the analogous and technological, where the limit is set only by the imagination. Entering the animated world is entering the world of dreams and spiritual Alchemy, where everything is possible.

**Keywords:** Spiritual Alchemy, Contemplative Neuroscience, Mindfulness, Neuroplasticity, Transformation, Consciousness, Ancestral Wisdom.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>15</b>
<b>1.1. PRESENTACIÓN, MOTIVACIÓN E INTERÉS</b>	
<b>DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>16</b>
<b>1.2. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO .....</b>	<b>37</b>
<b>1.3. FUENTES PRINCIPALES CONSULTADAS .....</b>	<b>42</b>
<b>1.4. CONCEPTOS FUNDAMENTALES .....</b>	<b>49</b>
<b>1.5. ESTRUCTURA DE LA TESIS .....</b>	<b>63</b>
<b>2. HIPÓTESIS, OBJETIVOS Y METODOLOGÍA .....</b>	<b>68</b>
<b>2.1. HIPÓTESIS .....</b>	<b>69</b>
<b>2.2. OBJETIVOS .....</b>	<b>72</b>
<b>2.2.1. Generales .....</b>	<b>72</b>
<b>2.2.2. Específicos .....</b>	<b>73</b>
<b>2.3. METODOLOGÍA .....</b>	<b>76</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>82</b>
<b>3.1. VER: REPLANTEANDO LA VIDA. ....</b>	<b>90</b>
<b>3.1.1. <i>Cambiando de perspectiva: el ojo del animador</i></b>	
<b><i>y la metacognición .....</i></b>	<b>91</b>
<b>3.1.2. <i>Desarrollando la consciencia: El animador</i></b>	
<b><i>chamánico y la atención plena en animación .....</i></b>	<b>124</b>
<b>3.1.3. <i>La animación como arte contemplativo:</i></b>	
<b><i>la comunicación consciente a través de la narración visual. ....</i></b>	<b>168</b>
<b>3.2. PENSAR: REFLEXIONANDO SOBRE LA VIDA. ....</b>	<b>199</b>

<b>3.2.1. Las neurociencias en la animación, un arte neuro plástico .....</b>	<b>205</b>
3.2.1.1. La Neuroeducación en animación, un aprendizaje neuro artístico .....	<b>227</b>
3.2.1.2. <i>Neurocinematics</i> y el cerebro cuentacuentos. ....	<b>244</b>
<b>3.3. SENTIR: RECONECTANDO CON LA VIDA. ....</b>	<b>265</b>
<b>3.3.1. <i>Mindsight</i> en la animación</b>	
<b><i>como herramienta socio-emocional</i> .....</b>	<b>276</b>
3.3.1.1. Animando las emociones .....	<b>299</b>
3.3.1.2. Desarrollando la Inteligencia Emocional con Animación .....	<b>329</b>
<b>3.4. ACTUAR: REINTERPRETANDO LA VIDA .....</b>	<b>349</b>
<b>3.4.1. <i>El viaje del Héroe: mitos e historia de vida animadas</i> .....</b>	<b>364</b>
<b>3.4.2. <i>Auto-narrativa e identidad:</i></b>	
<b><i>personajes y arquetipos en animación</i> .....</b>	<b>385</b>
<b>4. LA ANIMACIÓN COMO PROCESO ALQUÍMICO</b>	
<b>Y PRÁCTICA CONTEMPLATIVA:</b>	
<b>RE-ANIMANDO LA VIDA .....</b>	<b>417</b>
<b>4.1. LA ANIMACIÓN COMO HERRAMIENTA MEDIADORA</b>	
<b>Y TERAPEUTICA DESDE LA CONTEMPLACIÓN Y CREACIÓN ARTÍSTICA ...</b>	<b>459</b>
<b>4.2. CINE CONTEMPLATIVO ANIMADO: CASOS DE ESTUDIO</b>	
<b>TRANSCULTURALES Y COLECTIVOS.....</b>	<b>491</b>
<b>4.2.1. <i>Creative Learning &amp; Animation:</i></b>	
<b><i>The Special World of Animated Learning Lab, DK, UE.....</i></b>	<b>503</b>
<b>4.2.2. <i>EscuchArte UPV, España, UE.....</i></b>	<b>525</b>
<b>4.2.3. <i>Animanoiroha: Los tesoros de Otsuki, Japón, Asia</i> .....</b>	<b>534</b>
<b>4.2.4. <i>Wiñaypaq y Tafa: Amaranto, Perú, Sudamérica</i> .....</b>	<b>547</b>
<b>4.2.5. <i>Special World de los Emiratos Árabes Unidos, Oriente Medio</i>.....</b>	<b>562</b>
<b>4.2.6. <i>Afrogames, Burkina Faso, África</i> .....</b>	<b>571</b>

<b>5. NEUROANIMÁTICAS, TU HISTORIA ANIMADA:</b>	
<b>RE-CONSTRUYENDO EL SER .....</b>	<b>579</b>
<b>5.1. THE DRESSMAKER, RETALES DE UNA VIDA.....</b>	<b>598</b>
<b>5.2. CASOS DE ESTUDIO INDIVIDUAL .....</b>	<b>617</b>
<b>5.2.1. Animation as a Learning Tool.</b>	
<b>VIA University College. Dinamarca.....</b>	<b>620</b>
<b>5.2.2. Máster de Arteterapia.</b>	
<b>Universitat Politècnica de València. España .....</b>	<b>646</b>
<b>6. CONCLUSIONES.....</b>	<b>662</b>
<b>7. FUENTES REFERENCIALES .....</b>	<b>676</b>
<b>8. ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>766</b>
<b>9. GLOSARIO DE TÉRMINOS .....</b>	<b>776</b>
<b>10. ANEXOS .....</b>	<b>783</b>
<b>10.1. ENTREVISTAS .....</b>	<b>784</b>
<b>10.2. ANIMATED READING (Caso de estudio cuantitativo) .....</b>	<b>992</b>
<b>10.3. THE DRESSMAKER.....</b>	<b>1021</b>
<b>10.3.1. Pitch/Art Book .....</b>	<b>1022</b>
<b>10.3.2. Link Neuro Animática .....</b>	<b>1036</b>
<b>DEDICACIÓN DE MÉRITO .....</b>	<b>1037</b>

## 1. INTRODUCCIÓN



## 1.1. PRESENTACIÓN E INTERÉS DE LA INVESTIGACIÓN

La percepción sobre la vida, puede ciertamente influenciar en nuestro estado de ánimo, cuerpo, espíritu, y por tanto, en la visión del mundo que nos rodea, de una manera positiva, negativa, contemplando las cosas como son, con ecuanimidad. En este siglo XXI, son muchos los acontecimientos sucedidos que han conformado una situación global de grandes incertidumbres, y sin embargo aún son pocos los recursos educativos disponibles, que ayuden desde temprana edad a desarrollar en la escuela y con las familias, diversas perspectivas y actitudes resilientes, creativas, efectivas, potenciadoras y auto reflexivas, necesarias para entender esta complejidad y diversidad del mundo, y desde aquí, aprender cómo actuar e interactuar en él, y con los otros, de manera saludable. Esta carencia puede generar con el tiempo problemas emocionales y conflictos sociales de gran repercusión, como refleja el corto animado *In Shadow, A Modern Odyssey* de Lubomir Arsov (s.f; In Shadow, 2017). Toda una reflexión crítica sobre la sociedad actual y el despertar de la consciencia hacia un ser iluminado (Fig.1), como explica Arsov en una comunicación personal.

La intención era presentar una visión alternativa de nuestra realidad, una en la que nuestros patrones inconscientes personales y colectivos se perpetúan para crear una existencia trastornada y sin armonía. Tenía la intención de impactar a la audiencia en la autorreflexión y luego mostrar que estamos en un proceso colectivo de transformación y rejuvenecimiento. Estaba destinado a plantar las semillas de la acción, para invitar a la audiencia a jugar el gran juego de la autorrealización. (20 de Julio de 2022).<sup>1</sup>

Estamos inmersos en un mundo audiovisual donde carecemos de preparación para leer y trabajar adecuadamente con las imágenes, sin embargo, es el medio y lenguaje que usamos y consumimos a diario, y por el que mayoritariamente se transmite la información. Esto ha llegado a generar gran confusión en muchas áreas,

---

<sup>1</sup> The intention was to present an alternate view on our reality, one in which our personal and collective unconscious patterns perpetuate to create a deranged and disharmonious existence. It was meant to shock the audience into self-reflection, and then to show that we are in a collective process of transformation and rejuvenation. It was meant to plant the seeds of action, to invite the audience to play the great game of self-realization. (T.A.).



**Figura 1**  
 Awake



Por Arsov, Lubomir (2017). Fotograma del corto In Shadow. Ser iluminado que emerge tras trascender la mente condicionada. Imagen cedida por el autor.

donde resulta difícil distinguir a simple vista lo real de lo ficticio (*fake news*), generando una población distraída, confundida, sin ilusión, vulnerable, y en ocasiones casi al borde de la desesperación. Éste quizá sea nuestro mayor reto en la actualidad, asistir a una sociedad cada vez más conectada digitalmente pero que se ahoga en un mar de distracciones y desinformación, donde los valores humanos propulsores de una colectividad más justa y saludable, se hunden o diluyen a gran velocidad.

Basándonos en los desafíos experimentados en los últimos años con estudiantes y compañeros de trabajo, descubrimos que las historias animadas podrían ayudarnos a enfrentar las dificultades del vivir, a definirnos y encontrar nuestra propia voz, identidad y guía interna, para hacer frente a los cambios que la vida nos presenta de una forma creativa. Desde una perspectiva holística, nuestro interés en esta Tesis doctoral reside en esto: mostrar y ofrecer otra visión de la animación, como una práctica contemplativa; y una herramienta para la mediación y comunicación consciente, como expresión artística que cultiva una mente creativa, reflexiva, activa y crítica a la vez, ante lo que ve, siente y escucha. De tal manera que las historias animadas sean reflexiones y diálogos que nos abran la mente y el

corazón, ayudándonos a re-conectar con el ser interior (sabiduría interna o ancestral) y a encontrar el equilibrio emocional, psíquico y espiritual. La animación concebida con esta intención, se constituye en una propuesta activa de desarrollo desde la producción de arte y la educación, para crear la consciencia necesaria que favorezca la transformación alquímica del individuo. Es decir, transmutar la perspectiva de los artistas creadores, y retar a la audiencia (estudiantes y/o espectadores) a la vez, a través del trabajo realizado desde el pensamiento visual y las emociones de las historias animadas que se producen.

Por este motivo, orientamos nuestras producciones de animación, las cuales han ido evolucionando en el tiempo, hacia una práctica más contemplativa para liberar la mente de la confusión y el estrés, aliviar el sufrimiento, y cultivar los talentos propios, la autoestima y el bienestar. Conectamos las artes visuales con las nuevas aportaciones de la Neurociencia y los problemas reales del individuo y la comunidad, utilizando la animación, no solo como una forma de expresión artística, sino también, como herramienta de aprendizaje socio-emocional, de trabajo en grupo, y medio alternativo de comunicación. Favoreciendo con ello, el trabajar con la historia de vida (cine de autor) a la vez que aprendemos a manifestarnos más allá de las palabras, a través del pensamiento visual. Es decir, hablar con imágenes, retomando la forma original y “primitiva” de comunicación de nuestros ancestros.

Dirigiendo nuestra mirada al Arte del Paleolítico, Mesolítico y Neolítico, podemos ver el origen de la narración visual animada a través de dibujos de animales en movimiento, figuras humanas esquemáticas y otras formas dinámicas pintadas en cuevas y abrigos como en Altamira (España), Chauvet (Francia) o todo el Levante español, entre otros muchos lugares del planeta. Podemos percibir la animación de esas imágenes rupestres como representaciones artísticas del pensamiento visual del ser humano de la época. Esos dibujos aparentemente simplistas reflejan una apreciación del movimiento y tal vez, una aplicación pedagógica como recreación de situaciones cotidianas, o rituales para la preparación de la caza. Estas representaciones visuales son muy especiales por su dimensión propioceptiva, lo que significa una oportunidad de encarnar e imaginar en cierto grado lo que era un

bisonte, un ciervo o cualquiera de los animales contemporáneos que estuvieran alrededor de estos artistas de la Prehistoria. Así lo explicó el experto Francis Steen<sup>2</sup> durante la Conferencia de Neuroestética (UC Berkeley Events, 2014a) dejando claro que lo que realmente se expresaba era el pensamiento visual de lo observado, más allá del grado realista o precisión técnica que las representaciones pudieran presentar. Estas apreciaciones del mundo de la Neuroestética<sup>3</sup> junto con nuestra práctica, como artistas y educadoras, nos hicieron considerar la animación como algo más que una expresión artística: el embrión de un lenguaje primitivo, (ancestral) para comunicar pensamientos y sentimientos en movimiento, además de ser una herramienta para aprender y reflexionar sobre la realidad externa y el mundo interior de las emociones desde una mirada más elevada (espiritual).

La animación surge también de la necesidad de expresar una impresión subjetiva de la vida, con el objetivo de comunicar y compartir la experiencia personal, o un mensaje, que quizá ayude a los demás a despertar la consciencia en distintos aspectos de la vida. La acción de observar la naturaleza y el intento de comprender y poder encontrar una manera de compartir tal conocimiento, ubican la animación como un medio para el desarrollo del lenguaje visual desde los comienzos más tempranos de la historia de la humanidad, además de fomentar habilidades del campo de la metacognición<sup>4</sup>, incentivando un tipo de comunicación más profunda y elevada. Un concepto bastante diferente de las definiciones más técnicas que actualmente encontramos con respecto a la animación. Por ejemplo, la definición que el diccionario de Cambridge ofrece, es la de crear imágenes en movimiento de dibujos, modelos, etc. fotografiados o creados por ordenadores; los estudios Pixar

---

<sup>2</sup> Francis F. Steen, profesor asociado de Comunicación en UCLA (EE UU) dedicó una charla en referencia a cómo los artistas prehistóricos realmente expresaban el pensamiento visual de lo que ellos veían más que el objeto observado.

<sup>3</sup> Subdisciplina de la estética empírica, el término procede de los estudios del Dr. Semir Zeki, profesor de Neuroestética en UCL (Reino Unido), sobre los efectos de la contemplación y creación de arte en el cerebro del artista o espectador.

<sup>4</sup> A lo largo del estudio nos basamos en la definición ofrecida por Cambridge Assessment International Education, UCLES (2019), entendiéndolo por metacognición la habilidad del desarrollo de la conciencia sobre lo que uno piensa, es decir, la acción de pensar sobre el pensamiento, controlando y regulando los procesos que esto implica. Suele distinguirse entre conocimiento metacognitivo y regulación cognitiva.

hacen alusión en términos muy generales a la ilusión de dar vida a objetos inanimados; y la gran mayoría de definiciones actuales que se encuentran en las redes digitales, siguen la línea de éstos últimos. Realmente hasta el momento no hay consenso que nos aporte una definición más exacta. Lo cual no tiene por qué ser negativo, podemos apreciar que la animación está abierta a diferentes posibilidades y su definición varía en detalles, según el campo desde donde se define y el uso que se haga de ella.

Esta investigación hace hincapié en el potencial de la animación para mejorar la comunicación desde nuestro diálogo interno y conversaciones externas, o círculos de diálogo abierto, como ocurre en las culturas indígenas y aborígenes.

Esta propuesta que nace del mundo de las artes visuales, con la producción *The Dressmaker*, tiene su reflejo en el área científica, como nos dice Mara Bishop (2001, sección vii), en un movimiento denominado "Medicina Ecológica", cuyos científicos están interesados en investigar una perspectiva de la salud centrada en la búsqueda del equilibrio personal; lo cual se considera una filosofía esencialmente chamánica que compartimos en nuestro planteamiento.

A este respecto, comprender la vida, observándola y re-creándola, es lo que la animación puede ofrecer para obtener una sabiduría y claridad que ayude a saber elegir y transformar quiénes somos, y hacia dónde vamos. Reflexionando sobre qué tipo de sociedad y valores necesitamos preservar y cultivar, con el fin de crecer en armonía, como individuos y en comunidades, aprendiendo a ser críticos y compasivos. Tenemos una forma de arte primitiva del pensamiento visual que evolucionó hasta convertirse en un medio moderno muy influyente en la actualidad, pudiendo ayudar a liberarnos de una mente condicionada.

Con ello podemos aprender a distinguir la información falsa y hacer frente a la manipulación de los medios actuales para encontrar el equilibrio, tanto personal, como dentro de la comunidad y la naturaleza, a través de la magia del movimiento y la imaginación. En palabras de Albert Einstein traducidas por Alice Calaprice:

Un ser humano es una parte del todo, llamado por nosotros "Universo", una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y

sentimientos como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Este engaño es una especie de prisión para nosotros, que nos restringe a nuestros deseos personales y al afecto por unas pocas personas más cercanas a nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando nuestro círculo de compasión para abrazar a todas las criaturas vivientes y a toda la naturaleza en su belleza. Nadie puede lograr esto por completo, pero la lucha por tal logro es en sí misma una parte de la liberación y una base para la seguridad interior.<sup>5</sup> (2005, p. 206 citado por Laitman, 2012).

Para liberarnos del sufrimiento y comprender mejor el ser interior y el mundo en el que vivimos, necesitamos cultivar, por un lado, la compasión, y por otro, la empatía, crucial para la supervivencia y la cooperación. Ya que las historias nos conectan a través de ella. Así, la narración visual, dentro de un contexto y orientación determinados, para la educación o desde un marco de trabajo contemplativo, requerirá en su metodología la integración de la atención plena o mindfulness para desarrollar en quienes la realicen o visualicen, habilidades tales como la compasión, la bondad, la integración, la capacidad de recuperación y la escucha activa; al mismo tiempo que los estudiantes aprenden materias o habilidades técnicas a lo largo del proceso de aprendizaje. Esta filosofía que funciona integrando prácticas introspectivas, en la medida que usamos animación dentro de un proceso de aprendizaje activo, para promover una sociedad más saludable, es conocida como Educación Contemplativa.<sup>6</sup> La académica y artista estadounidense Patricia Morgan<sup>7</sup> (2017) señaló su origen en los ritos de paso que usaban trances por parte de los indígenas en la Prehistoria, evolucionando más tarde en la corriente de campo actual

---

<sup>5</sup> A human being is a part of the whole, called by us "Universe," a part limited in time and space. He experiences himself, his thoughts and feelings as something separated from the rest — a kind of optical delusion of his consciousness. This delusion is a kind of prison for us, restricting us to our personal desires and to affection for a few persons nearest to us. Our task must be to free ourselves from this prison by widening our circle of compassion to embrace all living creatures and the whole of nature in its beauty. Nobody is able to achieve this completely, but the striving for such achievement is in itself a part of the liberation and a foundation for inner security. (T.A.).

<sup>6</sup> La tesis trabaja compartiendo la visión del Centro para la Mente Contemplativa en la Sociedad (CMind), cuyo objetivo es cambiar la educación superior recuperando las dimensiones contemplativas de la enseñanza, el aprendizaje y el conocimiento. Promueve la integración de prácticas contemplativas para desarrollar una sociedad compasiva hacia el bienestar.

<sup>7</sup> Dr. Patricia Morgan es doctora en Filosofía y profesora asociada de University of South Wales (UNSW) en Sídney, Australia. La destacamos en nuestro estudio por su área de especialización, y práctica, de la Educación Contemplativa y Educación Transformadora, entre otras, donde se centra en los efectos de las prácticas contemplativas para un óptimo aprendizaje y desarrollo cognitivo.

con la apertura del Center for Contemplative Mind in Higher Education (CMind) en Massachusetts, Estados Unidos. Nuestra investigación comparte esta visión educativa, con un espacio para las artes contemplativas (en continuo desarrollo), donde usamos la animación para el desarrollo y cambio personal y social:

Visualizamos una educación que promueve la exploración de significado, propósito y valores y busca servir a nuestro futuro humano común. Una educación que permite y mejora la introspección personal y la contemplación conduce a la realización de nuestra conexión inextricable entre nosotros, abriendo el corazón y la mente a una verdadera comunidad, una visión más profunda, una vida sostenible y una sociedad más justa.<sup>8</sup> (CMind, 2000-2015).

A lo largo del tiempo de desarrollo de esta Tesis Doctoral, hemos experimentado esta orientación metodológica, y perspectiva, de nuestro estudio dentro de la contemplación, enseñando y trabajado la animación como arte y práctica contemplativa en diversos lugares del mundo. A través de talleres y proyectos internacionales hemos podido recoger resultados experienciales y contrastables tanto de la Cultura Occidental como de la Oriental, incorporando las nuevas directrices en relación al desarrollo de la consciencia y bienestar que constituye el eje de nuestra hipótesis, junto a la línea de integración de la alfabetización visual a través de la animación, que Hanne Pedersen<sup>9</sup> emprendió al fundar el laboratorio Animated Learning Lab<sup>10</sup> (ALL, The Animation Workshop) en el que colaboramos desde 2010.

---

<sup>8</sup> We envision an education that promotes the exploration of meaning, purpose and values and seeks to serve our common human future. An education that enables and enhances personal introspection and contemplation leads to the realization of our inextricable connection to each other, opening the heart and mind to true community, deeper insight, sustainable living, and a more just society. (T.A).

<sup>9</sup> Hanne Pedersen es la directora y fundadora del laboratorio Animated Learning Lab (ALL), un departamento de investigación y producción audiovisual, vinculado a la escuela de animación The Animation Workshop, en Dinamarca. Pedersen es animadora y profesora, pionera en trabajar la animación con niños con necesidades especiales, (especialmente autismo) por más de 25 años, impartiendo cursos por todas las escuelas locales de Dinamarca y alrededor del mundo.

<sup>10</sup> Animated Learning Lab (ALL) es un departamento de desarrollo autónomo dentro de la escuela especializada en animación The Animation Workshop (TAW) con más de 10 años de experiencia innovando en educación desde la animación. El objetivo del departamento es reconocer la animación como una herramienta de aprendizaje alternativa para integrarse en la educación y otros trabajos de campo.

Deseamos subrayar, que la mayoría de estos proyectos de animación desarrollados, combinando la contemplación y la pedagogía con animación, se han llevado a cabo durante los últimos 10 años; incluyendo colaboraciones con comunidades indígenas (Shipibo Conibo), produciendo películas animadas en Asia, América del Sur, Groenlandia, África y Europa. Destacar que anteriormente el laboratorio se centró en proyectos educativos donde Pedersen ha estado trabajando como pionera en la animación con niños de necesidades especiales durante más de 25 años, a pesar de existir poca documentación de los orígenes de su trabajo, siendo más conocido el de su contemporánea, Melanie Hani, quien utilizó la animación en el ámbito del Arteterapia. Destacar que, en todos los proyectos transculturales, conectados a comunidades con herencia ancestral, apreciamos un fuerte vínculo con la naturaleza y el grupo en su vida diaria, así como una gran sensación de interconexión y respeto entre los participantes y el entorno durante los talleres; traspasando las barreras del idioma, ya que a veces las sesiones se llevaban a cabo en su lengua materna. La investigación recopila en el capítulo 4 los casos de estudio más relevantes, que aportan datos cualitativos valiosos, desde una amplia variedad de personas implicadas: estudiantes, artistas y educadores. Lo que constituye un factor importante que esta tesis aporta, ya que son cada vez más los artistas y docentes que se adentran a experimentar con este medio, pero sin los fundamentos metodológicos y teóricos necesarios. Por lo que sus talleres pueden llegar a ser puramente anecdóticos, sin una continuación que contribuya a su evolución, o sólo centrados en aspectos más superficiales que la animación aporta como entretenimiento, debido también, a la carencia de un equipo y estructura especializada, junto al apoyo económico que los ayude a mantenerse y evolucionar en el tiempo.

Comparativamente nuestra experiencia a grandes rasgos, obtenida de estos talleres de producciones animadas, es que aportaron a los participantes una mentalidad más flexible, con un sentido de pertenencia, mayor unidad en el grupo, autoestima y satisfacción de ser dueños de su historia y raíces. La animación contemporánea a la que estamos acostumbrados en los medios es aún generalmente

considerada por gran parte del público como un “género” para niños, pero, sin embargo, a medida que experimentamos este arte cinematográfico dentro de un contexto intercultural diferente, éste adquiere para el espectador y el creador, un carácter y potencial más profundo para aprender a auto reflexionar y comunicar pensamientos y sentimientos complejos. Quizás el origen lúdico de esta forma artística, surgida del trabajo de artistas científicos que desarrollaron los juguetes ópticos<sup>11</sup> (Fig. 2) para un disfrute familiar, ayudó a mantener en el tiempo esta concepción actual, reforzada por las producciones masivas de Hollywood con los finales felices y las series de televisión de los años 50 a los 70 del s. XX.

**Figura 2**  
Colección de juguetes ópticos



Ejemplos de taumatropo, flipbooks, kinetoscopio y zootropo. Imagen cedida por el autor.

Sin embargo, como producto cinematográfico, la animación se ha desarrollado y florecido con el largometraje y el corto de autor, adquiriendo un lugar propio junto al cine de imagen real y el documental. Produciéndose grandes películas de la mano de artistas como Glen Keane,<sup>12</sup> cuyas palabras referentes al proceso de

<sup>11</sup> Recordemos que la animación surgió a partir de juguetes ópticos tales como el taumatropo, John Ayrton Paris; el fenakitoscopio, Joseph Antoine Plateau; el zoótrofo, William George Horner; junto al advenimiento de la fotografía de Joseph Nicephore Niepce, para finalmente culminar en la aparición del cine gracias a Thomas Alva Edison y los hermanos Lumiere.

<sup>12</sup> Glen Keane (1954-) es un respetado animador e ilustrador americano, con la peculiaridad de haber sido entrenado y guiado por los últimos animadores pertenecientes al grupo original de artistas *The*



preparación para la animación de la escena del personaje de la Bestia, destacamos como un claro reflejo de la magnificencia que el proceso creativo en este medio puede provocar en el alma, intelecto y sentir del artista, y desde éste al público.

Realmente se trata de una transformación espiritual interna que está teniendo lugar con la Bestia y lo vi como una parábola de mi propia vida que tuve que expresar, y fue sincera, fue real para mí, fue muy real para el Príncipe. No sé si alguna vez habrá una ilustración más clara de lo que realmente puede suceder espiritualmente en la vida de una persona, que este personaje animado, transformándose de animal a príncipe (Kyler 1984, 2015, 2:39).<sup>13</sup>

Este sentimiento íntimo y poderoso, donde hay una transformación y humanización, compartido por muchos artistas del medio, es lo que nos inspiró a redefinir la animación como una expresión artística del pensamiento visual, construida desde una energía emocional, psíquica y espiritual, en movimiento continuo y transformador. La vida es energía en constante movilidad. Cuando nos comunicamos se produce un intercambio de energía, lo que el cerebro comparte en las relaciones como flujo de información, tal como el Dr. Dan Siegel (2017) señala en su investigación, “el cerebro actúa sobre un patrón de flujo de energía que se llaman representaciones neuronales, cuando manifiestan algo” (Roots of Empathy, 2017,16:24 ).<sup>14</sup>

Otro de los aportes de este estudio es la integración de las neurociencias, en el cine en general, y la animación en particular, para entender mejor la forma en que recibimos y gestionamos información (como artistas y seres humanos) con el fin de

---

*Nine Old Men*, que trabajaron en tiempos de vida de Walt Disney. Glen posee una gran sensibilidad hacia la escultura y el movimiento que bien se puede observar en sus animaciones a lo largo de su carrera en los estudios Disney, así como en proyectos independientes *Duet* (2014), *Nephtali* (2015) o *Dear Basketball* (2017).

<sup>13</sup> It's really about an inner spiritual transformation that's taking place with the Beast and I saw it as a parable of my own life that I got to express that, and it was sincere, it was real for me, it was very real for the prince. I don't know that there ever is an illustration more clear as to what really can take place in a person's life spiritually than this animated character transforming from an animal to the prince. (T. A.).

<sup>14</sup> The brain is about pattern of energy flow that are called neural representations when they are representing something. (T.A.).

representarla, en nuestro caso de forma audiovisual, desarrollando *Mindsight*<sup>15</sup> dentro del proceso.

Entendemos que nuestro cerebro es como el cine en casa (*Home Cinema*), que recibe y almacena toda la información recogida a través de nuestros sentidos, produciendo después las imágenes del conjunto de experiencias (flujo de energía) que constituyen la narrativa. Como si se tratara de una cámara de cine (Fig. 3), el cerebro, junto a los sentidos, registra las impresiones de las experiencias como si fueran escenas de una película, para más tarde poder completarlas, editarlas y reproducirlas en cualquier momento, rememorando y reviviendo las vivencias. Por desgracia no podemos confiar plenamente en nuestro cerebro, pues éste, nos engaña al igual que los sentidos, debido a la pérdida o alteración de la información cuando se intenta rescatar historias de nuestro pasado. Lo cual puede provocar un impacto grave en nuestra salud mental, como sesgos cognitivos, represiones o las “rumiaciones obsesivas”<sup>16</sup> (Garrido y Psicopedia, s.f.) y por lo tanto, en nuestro cuerpo al somatizar el estado emocional que esto provoca.

**Figura 3**  
Cámara de cine



The Academy Museum (2014).  
Fotografía realizada por la autora.

Nuestros recuerdos tienen prejuicios, en el sentido completo del término, por nuestra historia y creencias pasadas. La memoria perfectamente fiel es un mito, aplicable solo a objetos triviales. La noción de que el cerebro alguna vez tiene algo parecido a un "recuerdo del objeto" aislado parece insostenible. El cerebro guarda un recuerdo de lo que sucedió durante una interacción, y la interacción incluye de

<sup>15</sup> Término acuñado por el neurocientífico Dan Siegel (Mindsight Institute), describe la habilidad de percibir la mente del yo y de los demás, lo que nos permite comprender mejor nuestra vida interior, la integración del cerebro y mejorar las relaciones personales.

<sup>16</sup> Fenómeno psicológico, una forma desadaptativa de la autorreflexión producida cuando nuestra atención queda anclada en un objeto o situación, imaginaria o real, creando ciclos repetitivos que provocan estrés y malestar.

manera importante nuestro propio pasado y, a menudo, el pasado de nuestras especies biológicas y de nuestra cultura (Damasio, 2010, pp. 132-133).<sup>17</sup>

Al estudiar el cerebro, y tener en cuenta los procesos de aprendizaje que participan en la creación de este tipo de “películas mentales” (experiencias registradas), constituyentes de nuestros recuerdos, sueños e identidad, reforzamos nuestra capacidad de reconstruir historias de manera más coherente, así como las condiciones de aprendizaje para que haya un crecimiento personal e intelectual, como artistas e individuos, al cambiar o ampliar la perspectiva. La integración del cerebro, la mente y las relaciones constituyen lo que Daniel Siegel<sup>18</sup> (2010) denomina el “triángulo del bienestar”,<sup>19</sup> lo que significa que al trabajar dando forma a las historias, consideradas como el flujo de información energética hacia la integración, nos dirigimos hacia la mejora del ser, además de crear más conexiones en el cerebro (plasticidad neuronal) (Greater Good Science Center, 2010). Dado que el cerebro puede cambiar en respuesta a una experiencia, de acuerdo a Dr. Richard Davidson<sup>20</sup> (Empathy and Compassion in Society, 2017a), también trabajamos la neuroplasticidad cerebral cuando vivimos (experimentamos) las historias que animamos de una manera conceptual o virtual. Además, el proceso creativo de una

---

<sup>17</sup> Our memories are prejudiced, in the full sense of the term, by our past history and beliefs. Perfectly faithful memory is a myth, applicable only to trivial objects. The notion that the brain ever holds anything like an isolated “memory of the object” seems untenable. The brain holds a memory of what went on during an interaction, and the interaction importantly includes our own past, and often the past of our biological species and of our culture. (T.A.)

<sup>18</sup> Daniel J. Siegel (1957-) médico y profesor clínico de psiquiatría en la Escuela de Medicina de UCLA, dentro de la Facultad del Center for Culture, Brain, and Development, es co director del Mindful Awareness Research Center (MARC), una de las figuras principales para esta tesis por su gran contribución en el mundo de la psiquiatría, psicología, neurociencia y en especial mindfulness para mejorar nuestro bienestar en la vida diaria.

<sup>19</sup> El triángulo de bienestar es un concepto perteneciente a Mindsight del doctor Dan Siegel donde se interrelacionan el cerebro, la mente y las relaciones para mantener un equilibrio emocional. Un concepto de gran valor al tratar las relaciones como elemento necesario para mantener un cerebro y mente sana. Para el mundo del cine resulta de interés puesto que las historias conectan personajes a través de las relaciones que se establecen entre ellos. Dependiendo de cómo sean estas relaciones los personajes actuarán de una manera determinada.

<sup>20</sup> Richard Davidson es un neurocientífico norteamericano que estudia los efectos positivos de la meditación y prácticas de mindfulness para la mejora del bienestar y la felicidad. Tras una conversación con el Dalai Lama, Davidson decidió estudiar qué es lo que hace y mantiene nuestro cerebro feliz, en el sentido de sentir paz y tranquilidad. Sus estudios son muy influyentes en esta tesis por los resultados obtenidos y las vías de diseminación y práctica que su instituto Healthy Minds está investigando, conectando la práctica de mindfulness dentro de la educación y salud pública.

historia, con una guía de atención plena (*mindfulness*), forja un ambiente de aprendizaje emocional, donde los cuatro pilares de una mente sana, definidos por Richard Davidson (TED Talks, 2019a) se trabajan: la consciencia (*meta-awareness*) conexión (relaciones), visión interna y propósito. Davidson considera la mente como una constelación de pensamientos, la cual necesitamos depurar para alcanzar un estado de claridad y calma, un verdadero desafío para una sociedad cada vez más estresante y ansiosa. Practicar la animación desde la perspectiva del *mindfulness*, puede cambiar nuestra vida emocional. De este modo, nos convertimos en el observador de nuestra vida plasmada en fotogramas en movimiento, en el momento presente. De dentro hacia fuera, aprendiendo a ver, y a vernos, pues “la verdad se revela al eliminar las cosas que quitan su luz, un arte no muy diferente a la escultura, en el que el artista crea, no construyendo, sino removiendo” (Watts, 2011, p.75).<sup>21</sup>

Estar vivo significa respirar, en palabras del maestro budista Thich Nhat Hanh,<sup>22</sup> “nuestra respiración es el puente que une cuerpo y mente” (Hahn, T.N., 2013a, sección Twenty-one).<sup>23</sup> Animar es proporcionar a un personaje o historia esa respiración o aliento de vida; emociones encarnadas en unos protagonistas con una psique que piensa y actúa. La vida es una paradoja y dualidad, polarizada con emociones positivas y negativas, héroes y villanos, blanco y negro, yin y yang, lo femenino y lo masculino, y así sucesivamente (Fig.4).

El todo son partes que debemos aceptar para encontrar el equilibrio, la paz mental y la ecuanimidad, con las que podemos obtener la fuerza necesaria para superar retos. Bajo esta perspectiva, consideramos el proceso creativo de una película animada como una práctica de *mindfulness* para obtener una comprensión profunda de uno mismo y de la vida. “La atención plena nos muestra lo que está

---

<sup>21</sup> The truth is revealed by removing things that stand in its light, an art not unlike sculpture, in which the artist creates, not by building, but by hacking away. (T.A.).

<sup>22</sup> Thich Nhat Hanh (1926-2022) ha sido un gran líder espiritual y activista por la paz, venerado en todo el mundo por sus obras y enseñanzas pioneras sobre la atención plena (o *mindfulness*) la ética global y la paz.

<sup>23</sup> Our breath is the bridge that unites body and mind. (T.A.).

**Figura 4**  
 Dualidad



De Rams, Susana (2004). Pintura sobre tabla, la dualidad y unión de los opuestos y energías masculina y femenina en el todo. Imagen cedida por la autora.

sucediendo en nuestros cuerpos: nuestras emociones, nuestras mentes y en el mundo que nos rodea a través de la atención plena, evitamos dañarnos a nosotros mismos y a los demás” (Hanh, T.N., 2013a, p.11).<sup>24</sup> Al entrelazar estos dos campos, la animación y *mindfulness*, con la filosofía, en especial, la Budista Tibetana, no solo aprendemos otras formas de encarar la vida, sentirla y pensarla, sino también, tejemos un puente de acceso a nuestro “Ojo pensante” que filtra, re-escribe, dibuja y colorea, el pasado y el futuro,

reinterpretando y buscando nuevas formas de conectar y relacionarnos.

La filosofía budista nos anima a creer en términos de tener confianza en nosotros mismos. No porque alguien lo diga, sino porque experimentamos y observamos qué funciona dentro de nosotros. El propósito de la meditación es purificar nuestra mente, un cambio en nuestro carácter causado por un proceso de sensibilización, el cual nos hace consciente de nuestros pensamientos, palabras y acciones.

Tal y como el monje budista Bhante Gunaratana explicó en *Mindfulness in Plain English* (2011), a la meditación se llama el gran maestro que muestra lo que es, proporcionando la orientación para lograr un entendimiento, cuanto mayor sea la comprensión, más compasiva, flexible y resistente una persona podrá llegar a ser. Dichas observaciones y objetivos pueden lograrse a través de un proceso *mindful*

<sup>24</sup> Mindfulness shows us what is happening in our bodies, our emotions, our minds, and in the world. Through mindfulness, we avoid harming ourselves and others (T.A.).

(consciente) y creativo, donde la consciencia y aspectos del inconsciente cobran vida, para que el individuo pueda cambiar, evolucionar y respirar, desde la libertad.

No puedes hacer cambios radicales en el patrón de tu vida hasta que comiences a verte exactamente como eres ahora. Tan pronto como lo hagas, los cambios fluirán naturalmente. No tienes que forzar, luchar u obedecer las reglas que te dicta alguna autoridad. Solo cambias. Es automático. Pero llegar a la visión inicial es una tarea bastante difícil. Tienes que ver quién eres y cómo eres, sin ilusión, juicio o resistencia de ningún tipo. Tienes que ver tu propio lugar en la sociedad y tu función como ser social. Tienes que ver tus deberes y obligaciones con tus semejantes y, sobre todo, tu responsabilidad contigo mismo como individuo que vive con otros individuos. Y tienes que ver todo eso claramente y como una unidad, una sola gestalt de interrelación. Suena complejo, pero a menudo ocurre en un solo instante. La cultura mental a través de la meditación no tiene rival para ayudarte a lograr este tipo de comprensión y felicidad serena. (Gunaratana, 2011, Capítulo 1).<sup>25</sup>

Estableciendo un paralelismo con esto, la animación parece ser un lenguaje intuitivo y espiritual (al proporcionar el aliento de vida o energía vital) que involucra todas las artes a través de la belleza del movimiento y el *storytelling*, para ayudarnos a llegar a ser más conscientes, para entrar en el *flow* (Csikszentmihalyi, 2008).<sup>26</sup> Y aprender a estar presentes en el ahora, convirtiéndose con ello, en una gran herramienta para la introspección.

Así pues, esta investigación presenta una visión holística y novedosa de la animación, más allá de la técnica, el género, la autoría o público al que se dirija. Propone una mirada distinta a la tradicional como entretenimiento, poniendo la atención en el proceso: para aprender a ver desde el hacer, entender cómo pensamos y sentimos, observando sin juicio nuestras emociones y comprendiendo con todo

---

<sup>25</sup> You can't make radical changes in the pattern of your life until you begin to see yourself exactly as you are now. As soon as you do that, changes flow naturally. You don't have to force or struggle or obey rules dictated to you by some authority. You just change. It is automatic. But arriving at the initial insight is quite a task. You've got to see who you are and how you are, without illusion, judgement or resistance of any kind. You've got to see your own place in society and your function as a social being. You've got to see your duties and obligations to your fellow human beings, and above all, your responsibility to yourself as an individual living with other individuals. And you've got to see all of that clearly and as a unit, a single gestalt of interrelationship. It sounds complex, but it often occurs in a single instant. Mental culture through meditation is without rival in helping you achieve this sort of understanding and serene happiness (T.A.).

<sup>26</sup> Concepto introducido por Mihaly Csikszentmihalyi que se refiere al momento de compromiso creativo cuando uno se absorbe por completo en una tarea, perdiendo el sentido del tiempo, como el momento de éxtasis.

ello, nuestro modo de actuar como individuos y dentro de un colectivo; y a la vez, como la proyección de la película afecta también significativamente a la audiencia. Una práctica secular para la auto-introspección y transformación de nuestra psique, donde podemos favorecer el cambio de consciencia a través de la realización de películas animadas, utilizadas como diálogos con imágenes.

Nuestro cerebro y nuestra personalidad cambian a lo largo del tiempo en base a cómo reinterpretemos nuestras vivencias. Re-animando<sup>27</sup> nuestra historia, descubrimos y liberamos nuestro verdadero ser de la mente condicionada, o de las heridas emocionales, heredadas o vividas, como individuos y comunidades.

La narración de historias o *storytelling* es muy poderosa ya que, en general, es una herramienta que influye enormemente en las masas, llenando nuestras mentes con ideas y creencias. Una de las razones principales para aprender a desaprender<sup>28</sup> es el punto de partida de una educación más práctica y de autorrealización para ser capaces de “ver con los ojos cerrados” (Svankmajer, 2014),<sup>29</sup> participando en el proceso creativo de la vida y el arte con nuestra imaginación. Un gran ejemplo visual de esta perspectiva son las películas de este animador checo, como *Alice* (1988), donde se requiere la intervención del observador para reinterpretar las imágenes del filme.

El ser activos en la observación y creación de historias nos brinda una oportunidad para convertirnos en pensadores independientes libres, y ser activos en nuestra propia historia de vida, real. La animación hoy en día juega un papel importante para desarrollar el pensamiento visual, crítico y creativo, en una sociedad, cuya moral, ética y estética, son dictadas e influenciadas, casi en un cien por ciento,

---

<sup>27</sup> En este estudio nos referiremos a re-animar en un sentido de liberación de los viejos patrones que obtienen la libertad, como una segunda oportunidad para dar a luz una nueva perspectiva, vida o identidad.

<sup>28</sup> Entendemos que, para cambiar de opinión, la persona tiene que desaprender lo que se le ha dicho o aprendido en el pasado. Esto requiere un proceso de transformación, como en la alquimia o el enfoque de individuación de Jung. El enfoque de la tesis comparte rasgos con el método socrático y el aprendizaje basado en la investigación, para soltar información y decidir cuál preservar en la mente.

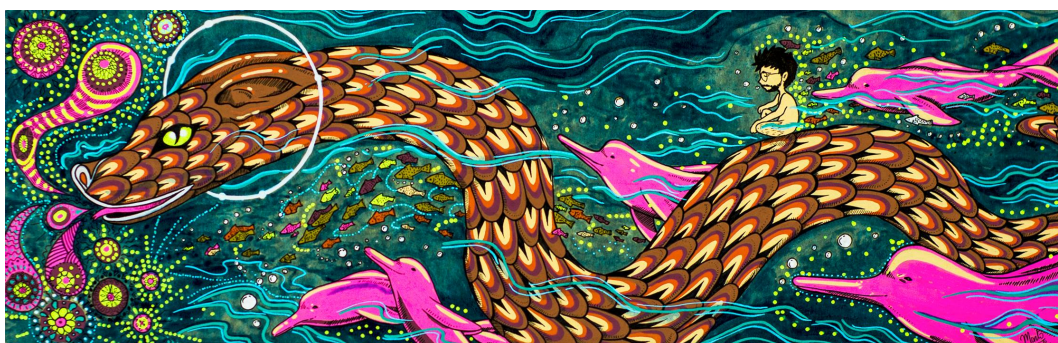
<sup>29</sup> Título de la colección de escritos de Jan Svankmajer compendiada en un volumen con prólogo de Lúis Palacios, en la que el autor habla sobre su proceso de creación de animación, donde lo inconsciente aflora para tomar consciencia de ello, y trabajar sobre ese material del recuerdo y la niñez.

por el contenido audiovisual diseñado por unos pocos. Los *storytellers* (narradores o cuentacuentos) pueden guiar y empoderar a los estudiantes desde temprana edad, para que se defiendan y cuestionen todo lo que les rodea, en este sentido podemos estar hablando de la figura contemporánea del “artista-chamán” (Fig. 5). El proceso creativo de las películas puede ser un ejercicio interesante para estudiantes de todo tipo, como un juego para reflexionar sobre los desafíos reales enmascarados en metáforas visuales. Los estudiantes son narradores de historias, mediadores del mundo onírico y la realidad, con un gran poder para guiar e impactar a la sociedad a través de su trabajo, comenzando por los más vulnerables, los niños y los marginados. “Es importante tratar de inculcar un sentido de comunidad, de autorreflexión y de sociedad autocrítica en los niños, para demostrar cómo lo ordinario puede llegar a ser extraordinario” (Zipes, 1995, p.6).<sup>30</sup>

La idea de aprender a través de historias animadas no es nueva, Walter Elías Disney (1901-1966) ya expresó en su momento su deseo que la gente se entretuviera con la esperanza de haber aprendido algo después de ver una de sus producciones, en lugar de educar con la esperanza de entretener a una audiencia. Nuestra intención

### Figura 5

*El viaje del Ronin*



De Barbarán, Marlo (2018). Visualización del viaje del artista chamánico peruano Marlo con la Madre Ayahuasca. Imagen cedida por el autor.

con este estudio es rescatar y reposicionar el valor pedagógico y sanador de la tradición oral, ofreciendo nuevas posibilidades con la animación. Formar artistas chamánicos y producciones conscientes que revelen el alma interior de las personas

<sup>30</sup> It is important to try to instill a sense of community, self-reflecting and self-critical community, in the children to demonstrate how the ordinary can become extraordinary” (T.A.).



o comunidades, con historias no contadas, invisibles, que deben ser vistas y escuchadas, historias de un cine de autor más auténtico y consciente.

Al dar una forma visual a lo invisible o inconsciente, se produce un aprendizaje recíproco donde el animador se convierte en un alquimista mediante la producción de su obra, en cuyo proceso de creación, se da cuenta de muchos aspectos de su propia personalidad y realidad, para poder hacer cambios. *La visión creativa femenina del mundo: la coniunctio alquímica y su canal expresivo en la animación* (García, 2004)<sup>31</sup> es una tesis doctoral que ya recoge este enfoque, donde el artista animador es el alquimista y el proceso creativo de desarrollo de la película animada constituye un símil de las fases de la Alquimia, para transformar la materia bruta (la historia original) en el oro alquímico, la obra final; la cual recoloca aspectos de la personalidad del autor y reconstruye al creador en su proceso. En el proceso, el artista crea consciencia sobre un tema específico o personajes con los que trabaja, y que recibe el espectador, quien también participa de ese proceso y cambio, en el momento en que conecta con la obra.

Con todo esto, la animación se erige como herramienta efectiva de aprendizaje para educar adultos y niños en *Visual Literacy* (alfabetización visual), para aprender a navegar en el mundo visual en el vivimos desde sus diversas individualidades. En palabras de Walter Elías Disney:

La pantalla se ha limitado demasiado tiempo a lo que podemos ver y oír, lo que la cámara puede mostrar... cosas que no revelan la mitad de la vida de un hombre y sus intereses más intensos, con actores vivos tratando de interpretar lo invisible- las emociones, los impulsos de la mente. Y haciéndolo, debemos admitirlo, bastante torpemente la mayor parte del tiempo. Confiando mayormente en palabras a menudo casi sin sentido. Ahora, con la caricatura animada, tenemos otra herramienta perfeccionada -otra posibilidad- para llegar a la naturaleza interna de las cosas y proyectarlas para el ojo y el oído (Smith, 2001, p.28).<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Tesis Doctoral de María Susana García Rams de la Universidad Politécnica de Valencia, España. Precedente de nuestra investigación para la manifestación de un estado de equilibrio psicológico del ser humano a través de las etapas de la Alquimia, la tesis además incorpora el concepto de parejas alquímicas con las respectivas aportaciones de lo masculino y femenino dentro del conjunto o unidad.

<sup>32</sup> The screen has too long been confined to what we can see and hear, what the camera can show ... things which reveal not the half of a man's life and his most intense interests, with live actors attempting to interpret the unseen - the emotions, the impulses of the mind. And doing it, we must admit, rather clumsily most of the time. Relying largely on words often almost meaningless. Now, with

Esta perspectiva del proceso creativo de una película como una introspección interna, y un proceso alquímico de transformación del individuo, cuyo fin sea el de revelar lo invisible (inconsciente) para hacerlo consciente y realizar cambios, comparte similitudes con el enfoque de Carl Gustav Jung (1875-1961) en su obra *Psicología y Alquimia* (1944), el proceso de individuación y los arquetipos, con la psicología transpersonal. Los cuales están muy conectados con la creación de personajes y el viaje del héroe al que tanto se hace referencia en el *storytelling*. La realización de películas de animación o el diseño de personajes se pueden entender como ejercicios que faciliten a los estudiantes una estructura, para pasar por un proceso de transformación, psíquico y emocional, ya que como dijo el famoso psicólogo: “todo en el inconsciente busca la manifestación exterior, y la personalidad también desea evolucionar fuera de sus condiciones inconscientes y experimentarse a sí misma como un todo.” (Jung, 1989, sección *Prologue*).<sup>33</sup>

La individuación de Jung es un proceso para integrar todos los aspectos del inconsciente y la consciencia de la persona para obtener un equilibrio, en este sentido todos somos un trabajo en progreso. Necesitamos herramientas y nuevas perspectivas para comprender la paradoja de la vida, con el fin de seguir creciendo y evolucionando de manera saludable. Entender la dualidad de la vida es necesaria para la integración de dichos aspectos opuestos, pero complementarios, tales como el inconsciente y consciente, lo femenino y masculino, lo positivo y negativo, todos forman parte del todo. Los personajes más interesantes en animación y *storytelling* son aquellos diseñados con varias capas que dan vida a diferentes aspectos: positivos y negativos de nuestra psique, conectados o derivados de los arquetipos. Al traer *awareness*, atención plena, al proceso creativo del diseño, tenemos una herramienta para observar y entender de manera más profunda nuestro propio ser, así como al personaje o el estado de ánimo de una escena, consiguiendo un resultado más

---

the animated cartoon, we have another perfected tool - another scope - for getting at the inner nature of things and projecting them for the eye and the ear. (T.A.).

<sup>33</sup> Everything in the unconscious seeks outward manifestation, and the personality too desires to evolve out of its unconscious conditions and to experience itself as a whole. (T.A.).

auténtico. El proceso creativo produce una transformación en la consciencia del artista y su trabajo. Así lo describió Jung en su obra *Modern Man in Search of a Soul*:

Toda persona creativa es una dualidad o una síntesis de aptitudes contradictorias. Por un lado, es un ser humano con una vida personal, mientras que por el otro es un proceso impersonal y creativo. Puesto que como ser humano puede ser sano o morbosos, debemos mirar su constitución psíquica para encontrar los determinantes de su personalidad. Pero sólo podemos entenderlo en su capacidad de artista mirando su logro creativo. (2011, p.172).<sup>34</sup>

Es a través del proceso creativo-alquímico de reflexión, y de reconstrucción de una historia propia, donde se explora, replantea y reencuadra (*reframe*) la misma; reescribiendo y reproduciendo las experiencias vividas y consolidadas desde la emoción. Para lograr una coherencia y equilibrio al visibilizar memorias escondidas en el inconsciente, y sacarlas a la luz, los estudiantes, artistas-chamánicos o alquimistas de la animación, finalmente se dan cuenta de los nuevos descubrimientos que ocurrieron dentro de sí mismos. Como en el proceso de destilación de la materia negra base de la Alquimia, así como en los demás participantes (cuando se trabaja en grupos), durante y después de la producción. Aquí reside la magia de trabajar en un marco de aprendizaje socio-emocional contemplativo, donde una verdadera realización (aprendizaje profundo) surge de forma natural, a través de la cooperación y reflexión conjunta. Cuando producimos películas aplicando esta metodología con cierta sensibilidad, el proceso creativo del filme se utiliza como introspección, individual y grupal, en busca de la alineación de los pensamientos, emociones, sentimientos y acciones, para encontrar un equilibrio. A este tipo de producciones alquímicas las llamamos *Neuro Animatics* (Neuro Animáticas). Contribución original que aporta esta Tesis Doctoral: historias personales donde se explora, reflexiona y transforma la narrativa de nuestro cuerpo-mente-espíritu, con el propósito de mejorar el sentimiento de bienestar y (re)conectar con la intuición o sabiduría interior

---

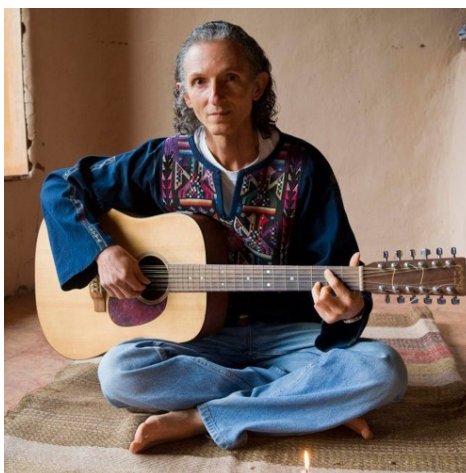
<sup>34</sup> Every creative person is a duality or a synthesis of contradictory aptitudes. On the one side he is a human being with a personal life, while on the other side he is an impersonal, creative process. Since as a human being he may be sound or morbid, we must look at his psychic make-up to find the determinants of his personality. But we can only understand him in his capacity of artist by looking at his creative achievement.

(o superior), cambiando la perspectiva. Las películas elaboradas son el resultado (producto) de una profunda reflexión y experiencia conectada a algo real, donde trabajamos la neuroplasticidad de nuestro cerebro y emociones corporales. Las Neuro animáticas son dibujos animados para favorecer y dinamizar el cambio de la consciencia, ya que revelan verdades universales que importan a todos, a pesar de pertenecer a diferentes contextos personales, sociales y culturales. Por último, una reflexión de nuestro compañero educador, artista y chamán americano, Alonso del Río (Fig.6):

El desafío más grande que enfrentamos los seres conscientes de este tiempo es permanecer abiertos a toda información veraz y objetiva de todas las monstruosidades que suceden en el mundo sin que estas minen nuestra gratitud y el aprecio por la vida. Amar la verdad por sobre todas las cosas, sin importar el sabor temporal que está presente. Él que solo busca lo dulce terminará diabético. El compromiso con la verdad no depende de cuan agria o cuan dulce sea o de cuánto acaricia o confronta mis ideas. El compromiso es con la verdad, no con ninguna ideología o creencia [...] La naturaleza del Amor es de tal brillo que inevitablemente genera una sombra proporcional a su intensidad. Quizá este sea el tiempo más oscuro que le ha tocado vivir a la humanidad, pero también el que trae la oportunidad de conocer el amor más grande de todos los tiempos. Amor = verdad = vida = consciencia = sensibilidad = realidad = libertad son todas una sola palabra.<sup>35</sup> (Ayahuasca Ayllu, 2020).

**Figura 6**

*Alonso del Río*



Alonso también produce música medicina.  
Imagen cedida por el autor.

<sup>35</sup> Parte de la reflexión sobre la consciencia en tiempos actuales “Tiempo sin nombre”.

## 1.2. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Actualmente apenas hay información de artículos específicos sobre animación desde la perspectiva holística que planteamos y trabajamos, como artistas animadoras y educadoras, en esta Tesis. Con ello nos referimos a un programa educativo que implemente esta perspectiva y un estudio que considere la animación como práctica alquímica y contemplativa, orientada hacia el bienestar y el desarrollo de la consciencia; tanto de aquellos que la practican como de los que la contemplan. No obstante, hay un creciente interés en la comunidad de animadores, cada vez más sensibilizados, por ver las aplicaciones de la animación como herramienta mediadora en el ámbito social y educativo, así como en Arteterapia u otras áreas que quieran implementarla. Grandes conferencias dedicadas a la investigación en animación, como *Society of Animation Studies (SAS)*, o simposiums nóveles como *Animation and Public Engagement* (Texas Tech University, Estados Unidos) comienzan a reconocer los beneficios que la animación ofrece a la sociedad en diversos campos, reservando un espacio para su promoción y estudio.

Los antecedentes o trabajos paralelos más cercanos a nuestra propuesta hasta el momento son: del ámbito artístico-educativo, el artículo *Animation as mindful practice* (Hosea y Barton, 2016),<sup>36</sup> parte del capítulo *Mindful Animation for Learning Awareness*, perteneciente al libro recientemente publicado *Animating the Spirited: Journeys and Transformations* (Hu, Yokota y Horvath, 2020); en el ámbito de la industria cinematográfica, el festival internacional de animación *Conscious Cartoons*,<sup>37</sup> creado en 2018 en Washington (Estados Unidos), con el propósito de abrir los ojos, el corazón y mente a través de la animación de conciencia social y con

---

<sup>36</sup> La investigación es una cooperación entre el Royal College of Art, University of the Arts, Londres y Central Saint Martins, donde se realizaron una serie de ejercicios y talleres para ayudar a estudiantes a sobrellevar el estrés e incertidumbre, animándolos a responsabilizarse de su propio desarrollo personal. El artículo se publicó en la conferencia internacional de la Society of Animation Studies (SAS) 2016 en Singapur.

<sup>37</sup> *Conscious Cartoons*, es un non profit festival internacional de animación creado por el animador veterano Bill Jarcho para promover a través de producciones animadas la conciencia social. El festival además apoya a cineastas y artistas independientes con premios de considerable importe económico.

temática humanista; del ámbito de las neurociencias, el artículo sobre los efectos de la producción y observación de arte en el cerebro, *How Art Changes Your Brain: Differential Effects of Visual Art Production and Cognitive Art Evaluation on Functional Brain Connectivity* (Bolwerk et al., 2014). Es un estudio pionero en demostrar los efectos neuronales de la producción en arte visual, en donde se apreció un aumento de la resiliencia psicológica en adultos, una de las observaciones compartidas como resultado en nuestra Tesis. Por último, los estudios del neurocientífico Uri Hasson sobre los efectos y reacciones en el cerebro al observar películas, *Neurocinematics: The neuroscience of film* (2008), el cual nos aporta más datos científicos sobre cómo ver películas afecta nuestro cerebro a nivel físico y emocional. Destacar la notable investigación recogida por Will Storr en su libro *The Science of Storytelling* (2019), ya que conecta la neurociencia con *storytelling* recopilando los mecanismos que yacen tras una historia, y sitúa como *storyteller*, el principal cuentacuentos, nuestro cerebro.

El artículo de Hossea y Barton fue el resultado de una investigación con el fin de demostrar si la producción de dibujos animados tradicional, integrando principios de la filosofía budista y prácticas como *mindfulness*, podría funcionar como una práctica de atención plena para estudiantes de arte y diseño que estuvieran en ambientes estresantes, y que además quisieran explorar otras formas de aprendizaje más profundo. El estudio se asemeja a nuestra línea de investigación y práctica al compartir los 3 puntos en los que se centran: 1. aplicar una alfabetización de sostenibilidad, 2. incluir *mindfulness* y 3. priorizar el proceso de animación sobre el producto. Los resultados en las conclusiones fueron positivos para considerar la animación como práctica de atención plena, no obstante, reconocen la necesidad de continuar investigando, al contar con escasa información limitada al mundo occidental y dentro de un tiempo limitado. Desde nuestra experiencia, paralela a estos estudios, podemos aportar más información a través de la Tesis, respecto al contraste entre en mundo occidental y oriental, al haber utilizado la animación desde esta perspectiva en varios contextos socio culturales e intergeneracionales desde el

año 2012; unido a la aplicación de diversas técnicas de animación, no solo el dibujo animado tradicional, como ocurre en el caso referencial.

La semilla para usar la animación como un arte contemplativo nació de nuestra línea de investigación personal; tanto desde la práctica como artista animadora, con el caso de estudio individual que evolucionó en la animática de *The Dressmaker*, incluido en el capítulo 5 de esta Tesis; y la práctica como guías, profesoras de arte, dentro de proyectos artísticos y educativos. En ambas prácticas se integraron conocimientos de la Neurociencia Contemplativa y la Psicología. La combinación de las artes y las ciencias, en especial, las relacionadas con la Neurociencia y la Psicología, proporcionan un gran conocimiento alternativo a estudiantes y artistas animadores, contribuyendo a aumentar el potencial de sus historias, tanto a nivel técnico, emocional y en especial, espiritual.

Esta Tesis floreció trabajando en el laboratorio Animated Learning Lab en Dinamarca; creciendo junto a los resultados positivos que Hanne Pedersen, directora del laboratorio obtuvo, impartiendo talleres con grupos de niños con necesidades especiales, en su mayoría con espectro autista. Estas observaciones del uso de la animación como lenguaje alternativo al aprendizaje tradicional, junto con las mejoras apreciadas en la educación socio-emocional aplicada en The Animation Workshop (Dinamarca), donde se produjo el caso de estudio *The Dressmaker*, nos inspiró a preguntarnos cuánto podría influir este medio artístico en nuestro aprendizaje, el desarrollo de la consciencia, la sanación del cuerpo y la mente, y la adquisición de habilidades de comunicación activas y abiertas, aplicando un marco contemplativo a la creación artística. Además, de cuestionar cómo el proceso creativo de la película en sí, influye en la perspectiva y bienestar de los animadores y la consistencia del producto final. Así queda expuesto en la Tesis doctoral de la directora de la presente tesis, la doctora M<sup>a</sup> Susana García Rams (2004), quien comenzó su investigación dentro de esta línea en el año 2000, con la animación como arte alquímico.

A partir de aquí, comenzamos a implementar aspectos de las neurociencias (contemplativas y Neuroeducación), la filosofía (Budista, Estoica, Nativa Americana), la contemplación (con distintas formas de meditación) y la psicología (Jung y

Assagioli) que respaldan el concepto de tratar el proceso creativo en general, y la animación en particular, como una práctica contemplativa y *mindfulness*, que puede ser efectiva para el bienestar y la comunicación consciente. Observamos que aprender jugando es el estado natural del ser para traer la atención plena a nuestras vidas y trabajos. A nivel general, se han registrado mejoras en los estudiantes respecto al aprendizaje, la cognición (perspectiva de la vida y el ser), la regulación emocional y la intuición. Lo que nos animó a ampliar el trabajo de investigación del uso de la animación, como medio de comunicación a práctica contemplativa y herramienta de mediación socio emocional a partir de un cine de autor.

Una de las razones por las que la animación funciona bien dentro del mundo psicológico y terapéutico, y por ello, es un elemento que hoy en día se aplica como herramienta de mediación artística y Arteterapia, se debe a que este arte puede “dar anima” tanto a los objetos que movemos, como a las personas que trabajan dentro del proceso (animadores). Ya que tratamos la animación, como un medio de comunicación total y holístico, involucrando el cuerpo y lo sensorial (sensaciones visuales), con la mente (conjunto de creencias e ideas) y la acción (expresión de movimiento). Otra razón se debe a la utilización de las artes para obtener el equilibrio, partiendo del juego y un estado de relajación, aplicado no solo a pacientes con patologías, si no a personas con interés de mejorar sus relaciones y desarrollo personal; es decir como forma preventiva. La británica Melani Hani fundó su propio estudio y laboratorio HEART,<sup>38</sup> donde ha ido desarrollando diversos proyectos usando la animación dentro del ámbito terapéutico. El proyecto *EscuchArte: Cuentos de sabiduría para la transformación y el buen trato* (Fundación Reencuentro/UPV/UNAM, 2010-2019)<sup>39</sup> es otro gran referente y ejemplo desde la

---

<sup>38</sup> Healing Education Animation Research Therapy, HEART es el estudio y organización fundado y dirigido por Melani Hani en Inglaterra. Hani ha sido una de las pioneras en abrir camino y llevar la animación al mundo terapéutico, educativo y de la información, trabajando en proyectos a nivel nacional e internacional. Sus años de práctica han dado lugar a un modelo de trabajo con el que sigue adelante conocido como *The Good Hearts Model* (GHM) (2011).

<sup>39</sup> *EscuchArte* (Fundación de Reencuentro/UPV 2015), cuentos de sabiduría para la Educación, la Transformación y el Buen Trato, es un proyecto interdisciplinar, intercultural e intergeneracional desde la Psicología, el Arte, la Salud y la Educación, iniciado por la doctora Fina Sanz, directora de la Fundación Terapia de Reencuentro, en colaboración con la doctora María Susana García Rams, especialista en animación del departamento de Dibujo de la UPV (España), en colaboración externa



prevención, y a la vez, dentro del mundo de la salud y la educación comunitaria. Son historias de vidas de adultos recogidas en forma de cuentos con un mensaje resiliente, las cuales posteriormente se ilustraron y animaron, produciendo una serie de cortometrajes con el fin de ser utilizados en escuelas y ámbitos de la salud.

La animación como práctica contemplativa y terapéutica es un medio bastante seguro dentro del Arteterapia, la Mediación Artística, la Educación y las Ciencias, para explorar lo oculto del ser humano; ensayar, imaginar e incluso revivir situaciones para replantearlas, y así, poder examinar la misma situación desde diferentes perspectivas que nos ayuden a revelar y sanar heridas emocionales, por supuesto siempre acompañado por profesionales específicos para sostener los procesos derivados. Este medio lúdico ofrece un espacio sagrado para trabajar las emociones y el pensamiento visual a través de la narración y la estética, al revelar lo que no se ha expresado, o bien se reprimió (inconsciente), debido a la incapacidad de comunicar verbalmente lo que se siente, o sintió en algún momento determinado. Esto es posible gracias al aprendizaje del uso de los elementos simbólicos, las metáforas visuales y el movimiento, con los que trabaja la animación, como forma alternativa de comunicación.

Los animadores, como alquimistas de las artes visuales, son los científicos del alma, la mente y el espíritu, los artistas-chamánicos de lo oculto (inconsciente); así como los científicos, son los artistas de la materia, del cuerpo físico y lo visible (lo consciente).

---

con la Facultad de Psicología de la UNAM (México), y la Facultad de enfermería de la Universidad de Sevilla. Se creó un programa educativo para el trabajo con los cuentos, ilustrados y animados, con niños y niñas pequeños, de las escuelas comunales de los barrios marginales de Oaxaca y México DF, luego fueron aplicados con adolescentes y adultos; se utilizaron en la formación de estudiantes y de otros profesionales de la educación y la salud para aplicarlos en sus entornos específicos como herramienta educativa, terapéutica y mediadora. Estos cuentos de sabiduría, se fundamentan las historias de vida fruto del trabajo terapéutico de la doctora Fina Sanz, con la finalidad de que sus mensajes resilientes resonaran en los que trabajaran con los cuentos para el autodesarrollo y aprendizaje del buen trato fomentando relaciones saludables con ellos mismos y los demás.

### **1.3. FUENTES PRINCIPALES CONSULTADAS**

La presente Tesis doctoral puede parecer ambiciosa y compleja, al nutrirse de áreas científicas muy diversas, en especial del mundo de la salud, aunque nuestra perspectiva es siempre desde la prevención y en la educación artística para conectarlo a la vida diaria. Destacamos con ello también, la orientación híbrida y holística, al integrar tanto en la práctica, como en la teoría del proceso creativo de la animación, aspectos científicos y artísticos. Somos conscientes de nuestras limitaciones a nivel de conocimiento, ya que somos artistas educadoras, por ello, nuestra intención desde el inicio ha sido tratar con respeto y cuidado el contenido, contando, con formación especializada a través de cursos, *masterclass* y prácticas en centros especializados en Neurociencia y *Mindfulness*, para poder evaluar y trabajar con rigurosidad la información que aquí presentamos desde la experiencia artística. Dada la amplitud y complejidad que cada área que tocamos conlleva por sí sola, hemos apoyado nuestras observaciones y experiencias en una cuidadosa selección de estudios científicos, artísticos, autores y obras, que bien comparten o se acercan a nuestra visión, desde la creación artística; o cuyos estudios, prácticas y resultados, están vinculados a aspectos que trabajamos en esta investigación. De esta manera concretamos el contenido, precisando y acotando el terreno, sin ir más lejos de nuestras competencias y dentro del tiempo en que la Tesis se ha desarrollado.

Conectamos de esta manera el cine animado con: la Filosofía Budista y su práctica contemplativa; la Psicología y la Inteligencia Emocional; la Neurociencia, y dentro de ella la Neuroeducación; *Mindfulness* y la atención plena; el proceso de la Alquimia Mística y ciertos aspectos chamánicos de la cultura Nativa Americana.

Desde el campo artístico, educativo y con apoyo científico, queremos potenciar la animación como una herramienta plástica y contemplativa, basada en la creación de películas (donde incluimos su observación) para mejorar la comunicación consciente y el bienestar, desarrollando con ello la consciencia “con-ciencia”.

A continuación, destacaremos los autores y trabajos más representativos de los que la Tesis se nutre, junto a otros artistas y científicos, que se irán nombrando más adelante en los diversos capítulos.

Desde el campo de la Psicología y la percepción visual para aprender a ver (reflexionar), destacamos en especial el trabajo de Rudolph Arheim (1904-2007), por sus estudios sobre el ojo creativo del artista, y cómo el cerebro lee y construye imágenes empleando elementos del mundo visual. Arnheim fue pionero en usar las ciencias para argumentar sus observaciones sobre la percepción y creación de arte. En su obra *Visual Thinking* (1969, p. 3) defiende la percepción como forma de conocimiento propia, sin embargo, las artes han sido subestimadas o desechadas como actividades meramente complementarias o lúdicas, porque se basan en la percepción, y ésta es separada del pensamiento, cuando en realidad, según argumenta el psicólogo alemán, la percepción es una forma de conocimiento donde se tiene en cuenta los sentidos, posicionándose incluso antes que el lenguaje. Arnheim presenta al cine y el resto de artes, como otra forma de expresión tan válida como el lenguaje escrito. Éstas son algunas de las principales premisas en las que nos basamos en nuestra práctica como artistas y docentes, no solo por conectar las artes con las ciencias, sino porque toda realidad comienza en la percepción: nuestra forma de mirar, con los ojos y el resto del cuerpo.

Otros autores influyentes han sido: Semir Zeki <sup>40</sup> con sus estudios dentro de la Neuroestética, *Visual Art and the Visual Brain* (1997) o *Splendors and Miseries of the Brain: Love, Creativity, and the Quest for Human* (2011). Jeffrey M. Zacks,<sup>41</sup> *Your Brain on Movies* (2014; 2015) y Arthur Shimamura,<sup>42</sup> *Psychocinematics: Exploring*

---

<sup>40</sup> Profesor de Neuroestética del Colegio Universitario de Londres (UCL), Inglaterra. Su trabajo contemporáneo supone un gran paso para artistas y científicos interesados en entender la semejanza entre el funcionamiento de nuestro cerebro y las artes visuales. Su laboratorio de Neurobiología se dedica al estudio del cerebro visual, su organización y su funcionamiento en salud y en enfermedades.

<sup>41</sup> Profesor de Psicología y Ciencias del Cerebro y Radiología, Universidad de Washington, Estados Unidos. Destacamos los libros *Flicker: Your brain on movies* (2014) y *Event Segmentation* (2004) donde Zacks se centra en exponer lo que significa para nuestro cerebro experimentar el visionado de una película. Su laboratorio posee varias líneas de investigación de las que nos interesa cómo las representaciones en el cerebro y el mundo trabajan juntas en la cognición, y el registro de experiencias es codificado en eventos significativos.

<sup>42</sup> Profesor Emerito de la unidad de Neurociencia Cognitiva en la Universidad de Berkeley, Estados Unidos. Sus estudios se centran en la memoria y mejora de aprendizaje, no obstante, compartimos su

*Cognition at The Movies* (2014), quienes han profundizado en la psicología y neurociencia del cine en relación a la obtención y percepción de información segmentada, así como en la experiencia que nuestro cerebro registra al ver películas.

Posicionamos de esta forma la percepción como punto inicial y corazón de la investigación, la llave que abre paso a la consciencia y su transformación. Estudiando y comprendiendo cómo percibimos, procesamos y compartimos información, es cómo elevamos nuestro mirar a un nivel superior: la Metacognición.

La consciencia es ardua de definir y un tópico de gran interés en la actualidad, para nosotros, como artistas alquímicos, la trabajamos a través del proceso creativo, teniendo en cuenta el inconsciente, integrándolo, como Carl Jung (1875- 1961), dentro de su visión holística, en concreto *Psychology and Alchemy* (1968 ), donde nos ofrecen su perspectiva sobre el proceso de transformación desde lo inconsciente hacia la liberación del individuo, similar a la psicología creada en Italia por su contemporáneo Alberto Assagioli (1888-1974), quien la acuñó como Psicosisíntesis.<sup>43</sup> También conocida como la psicología del Ser, de la esperanza, una manera de integrar la materia del espíritu, el pensamiento y los procesos mentales, con experiencias emocionales y psicológicas para el desarrollo personal. Para nosotros este proceso transformativo, depurativo, y espiritual, es el proceso creativo que ofrece la animación. Continuando con el mundo de la psicología y neurociencia, destacamos en especial el libro *The Feeling of What Happens* (1999) de Antonio Damasio (1944-),<sup>44</sup> donde desarrolla una teoría sobre la consciencia dividida en tres fases: el protoser, el núcleo de la conciencia y la consciencia extendida. El trabajo de

---

interés sobre la forma en que las películas impulsan nuestros procesos sensoriales, conceptuales y emocionales. Shimamura ha propuesto el término *Psychocinematics*, para describir este tema de investigación floreciente que busca definir los fundamentos psicológicos (y biológicos) del cine.

<sup>43</sup> The Institute of Psychosynthesis (Reino Unido) El Instituto de Psicosisíntesis fue fundado en 1973 por Joan y Roger Evans bajo la guía personal y el patrocinio de Roberto Assagioli para desarrollar los principios y la práctica de la Psicosisíntesis en el Reino Unido.

<sup>44</sup> Antonio Damasio es un neurocientífico portugués-estadounidense, actualmente presidente de David Dornsife en Neurociencia, así como Profesor de Psicología, Filosofía y Neurología, en la Universidad del Sur de California. Sus estudios han remarcado la importancia de las emociones en la toma de decisiones, autor de varios libros, destacamos en *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain* (2010), la exploración de la relación entre el cerebro y la consciencia.

Damasio es una gran aportación por tratar el mundo de las emociones vinculado al pensamiento y el cerebro.

Las películas animadas son expresiones de conocimiento que nos conectan a través de las imágenes cargadas de emociones, campo de especialidad del neurocientífico pionero Paul Ekman,<sup>45</sup> quien junto con su equipo de investigación ha desarrollado *el Atlas de las Emociones*; que comenzamos a utilizar en nuestras clases y proyectos, junto a una serie de cursos y material didáctico para la educación emocional, incluyendo guías para trabajar las emociones tratadas en películas como *Inside Out* (Docter, 2015), donde el equipo de Ekman colaboró. Este científico ha profundizado en las expresiones microfaciales, las cuales son de gran importancia y utilidad para la supervivencia. Dentro del mundo interior y el cine animado, el conocimiento sobre el mundo emocional es de gran valor a la hora de la comunicación no verbal, y para detectar incluso la falsa información, aprendiendo a sentir e identificar emociones y sentimientos, y poderlas transmitir a nuestros personajes y con éstos, al público.

Otro pilar de nuestro estudio ha sido las filosofías: budista, con las figuras del Dalai Lama y Thich Nhat Hanh; y Estoica, con ejemplos como Epictetus; ya que nuestra práctica se ha llevado a cabo en países tanto de Oriente como Occidente, lo cual nos ha proporcionado una visión amplia e intercultural, excelente para comparar resultados de culturas aparentemente distantes. Sin embargo, ambas filosofías comparten una forma similar de pensar para crear consciencia, trabajando virtudes como la sabiduría, conductora a la verdadera felicidad o *eudaimonia*. La obra del filósofo y escritor Alan Watts, *The Way of Zen* (1999) o *The Meaning of Happiness* (2018), nos facilitan el entendimiento del budismo y su incorporación en el mundo occidental, ya que es reconocido como la figura principal que introdujo la filosofía Oriental en Occidente.

---

<sup>45</sup> Paul Ekman es un psicólogo estadounidense y profesor emérito de la Universidad de California en San Francisco. Una de las principales fuentes de inspiración de la tesis por sus aportaciones como pionero en el estudio de las emociones y su relación con las expresiones faciales. En la actualidad sus estudios han llegado a inspirar producciones animadas como *Inside Out* (Docter, 2015) o series de televisión, *Lie to me* (Baum, 2009-2011).

A este respecto prácticas como la atención plena o *Mindfulness* provenientes de Oriente, son importantes en la Tesis, puesto que comparten similitudes con el proceso creativo de una película, donde el animador trabaja desde la atención y la repetición. Destacamos el trabajo de Diana Winston, *Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness* (2010) y el Dr. Marvin Belzer, ambos pertenecientes al centro Mindfulness Awareness Research Center (MARC) de la Universidad Los Ángeles (UCLA), California. A nivel nacional, en Alicante (España) destacamos la organización Paramita, apoyada y gestionada por la Fundación Sakya, impulsora de la Tradición Sakya del budismo tibetano, bajo la dirección del Venerable Lama Rinchen Gyaltzen.<sup>46</sup> La Tesis incorpora muchas de las enseñanzas de la filosofía budista de este centro y del Lama Rinchen Gyaltzen, que hemos obtenido a través de cursos, conferencias, entrevistas y prácticas online, ya que la tradición Sakya es conocida como el Linaje de Mañyushri, el Buddha de la Sabiduría; cuya enseñanza se centra en la liberación del sufrimiento y transformación de emociones negativas para lograr la perfección (Paramita, s.f.). La Tradición Sakya es una de las 4 escuelas principales del budismo Vajrayāna o budismo tibetano, la cual se enfoca en la enseñanza Lam Dre (*The Path and Its Result*) o “camino del fruto” (Hoyos, 2022; Lhundrub, 2002).

Unido a ello, y dentro de la misma línea de investigación de la filosofía budista y *mindfulness*, han sido importantes los estudios de los neurocientíficos Richard Davidson, *Buddha's brain: Neuroplasticity and Meditation* (2008), *The Emotional Life of Your Brain* (2012), y Dan Siegel, *Mindsight: The New Science of Personal Transformation* (2010), en colaboración con el Dalai Lama, que han demostrado los efectos beneficiosos de la meditación y otras prácticas contemplativas, en el cerebro y a nivel emocional, tales como la reducción de estrés y mejora en el aprendizaje.

Si trabajamos el proceso creativo de una película animada como práctica contemplativa, los estudiantes y/o participantes en el proceso de creación, pueden

---

<sup>46</sup> Venerable Lama Rinchen Gyaltzen es maestro de la escuela de budismo tibetano Sakya, en Pedreguer, Alicante, España. Es director del Centro Internacional de Estudios Budistas (CIDEB), el Instituto Paramita y el centro Sakya Rinchen Ling de Bolivia. Lama Rinchen estudió Arte y Psicología en la Universidad de Rutgers (Estados Unidos), donde surgió su curiosidad por el budismo tibetano.

beneficiarse de tales mejoras tanto a nivel neurológico, trabajando la neuroplasticidad del cerebro, como metacognitivo y fisiológico: aprendiendo a comunicarnos con nuestro cuerpo, a la vez que adquirimos otras habilidades necesarias para vivir en equilibrio. Es por tanto, que aspectos de las neurociencias contemplativas se incorporan de forma natural en nuestras clases y prácticas artísticas, pudiendo considerar esta forma de enseñanza con animación dentro de la emergente Neuroeducación que impulsa el Dr. Francisco Mora,<sup>47</sup> neurocientífico educador, precursor de la Neuroeducación, quien enfatiza lo importante que es entender cómo funciona nuestro cerebro, a nivel emocional y cognitivo, para un desarrollo y aprendizaje óptimo, en especial si trabajamos como educadoras, ya que "sin emoción no hay pensamiento coherente ni ensamblado, sin emoción no hay toma de decisiones acertadas" (BBVA, 2018, 17:18). Según Mora no se puede aprender lo que no se ama, por lo que artistas educadores necesitan hacer uso de su ingenio para animar no solo historias o clases en la enseñanza tradicional, sino también a los estudiantes que trabajan en ellas, incluyéndose ellos mismos. Esto requiere de un esfuerzo por crear nuevos paradigmas educativos y acercamientos que fomenten la creatividad, tal como sugiere Sir Ken Robinson<sup>48</sup> en *Do Schools Kill Creativity?* (TED, 2007b), promoviendo verdaderos valores y habilidades que ayuden a los estudiantes a saber vivir en el mundo que creamos, aprendiendo a crear y actuar con consciencia y responsabilidad.

Nuestra investigación también se ha inspirado en el trabajo realizado por instituciones como The National Film Board of Canadá (NFB)<sup>49</sup> y el Animated Learning

---

<sup>47</sup> Catedrático de Fisiología Humana por la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, doctor en Medicina por la Universidad de Granada, y doctor en Neurociencias por la Universidad de Oxford, asimismo desarrolla su trabajo actual entre la Universidad de Iowa y España. Divulgador de la Neuroeducación y nuevos paradigmas de enseñanza. Su libro *Neuroeducación* (2013) nos ha servido para comprender en mayor profundidad el mundo de las neurociencias, para su utilización e implementación en los sistemas educativos.

<sup>48</sup> Sir Ken Robinson trabaja con gobiernos, sistemas educativos, agencias internacionales, corporaciones globales y algunas de las principales organizaciones culturales del mundo para desbloquear la energía creativa de las personas y organizaciones. Ha dirigido proyectos nacionales e internacionales sobre educación creativa y cultural en el Reino Unido, Europa, Asia y Estados Unidos.

<sup>49</sup> National Film Board [NFB] es el productor y distribuidor público de cine y medios digitales de Canadá. Produce y distribuye películas documentales, animación, documentales web y dramas alternativos. La Tesis se inspira y hace uso de material audiovisual procedente de su área de educación, aparte de la selección de archivos generales.

Lab,<sup>50</sup> Dinamarca. Ambos son centros artísticos y productores de material audiovisual y educativo,<sup>51</sup> han desarrollado programas para la educación y la alfabetización visual con el fin de mejorar la comunicación y los valores humanos que nos conectan, a través de las películas y su producción; fomentando la diversidad cultural y entornos más compasivos. Visión compartida por el Centro para la Mente Contemplativa en la Sociedad (CMind), impulsora de la educación contemplativa que trabajamos.

Pasamos del campo de la (neuro)educación artística, al uso de la animación en Arteterapia. Para la Tesis, el trabajo y espíritu de la neurocientífica, Dr. Carmen Antúnez, directora de la Unidad de Demencia y Alzheimer, del Hospital Virgen de la Arrixaca (Murcia, España), ha enriquecido nuestro trabajo conectando la animación para trabajar la memoria y desarrollo personal con la imagen y narrativa. El equipo de Carmen Antúnez ha estado investigando desde la narración visual, con artistas y actores, para mejorar la cognición y la comunicación entre los pacientes y sus familiares. La Universidad Politécnica de Valencia (España), con proyectos ya mencionados como *Escucharte, Cuentos de sabiduría para la Educación, la transformación y el Buen Trato*, nos aporta gran conocimiento con el desarrollo de talleres y exposiciones que conectan la animación con la educación desde la infancia, la atención psicológica y médica, y los desafíos sociales sobre la integración de colectivos vulnerables. Han ofrecido talleres de inclusión para personas sin hogar, colectivo LGTBIQ+ e integración de mujeres, víctimas de violencia de género, personas migrantes, refugiados y refugiadas.

A partir de estas fuentes extrapolamos aspectos comunes para continuar trabajando y promoviendo esta forma de comunicación ancestral, y a la vez, medio actual en continua evolución tecnológica. La animación constituye todo un lenguaje visual universal, primitivo e intuitivo, capaz de cultivar mentes sensibles con

---

<sup>50</sup> Animated Learning Lab [ALL] es un departamento de The Animation Workshop [TAW], que se enfoca en la alfabetización cinematográfica y mediática en el sistema escolar, además de producir currículums y proyectos audiovisuales.

<sup>51</sup> En esta Tesis hacemos uso de la palabra "educativa" siempre desde el punto de vista artístico y creativo, con el ánimo de fomentar la curiosidad e imaginación para la creación artística o científica; difiriendo de la concepción educativa en el sentido tradicional de instruir o memorizar información, al de una guía de apoyo.



sentimientos sabios, a través de historias que ayudan a sanar las heridas de la vida, y con ello, a dinamizar la consciencia.

## 1.4 CONCEPTOS FUNDAMENTALES

Para establecer una base común de comprensión de la terminología utilizada a lo largo de toda la Tesis, definimos los siguientes conceptos fundamentales, aplicados siempre desde la perspectiva de las artes visuales y la educación, donde consideramos los estudiantes artistas. Centrándonos en el proceso creativo de la animación (y su observación), y enmarcados dentro de la narración visual como proceso alquímico y práctica contemplativa.

- **Anima-Animus:**

La RAE (Real Academia Española, s.f.) define ánima como: “Del lat. *anīma*; cf. gr. *ἄνεμος* *ánemos* 'soplo'.

1. f. (principio de la vida).

El Anima es el aliento, el aire y la fuerza vital, el yo interior que está en contacto con el inconsciente, nuestra psique (mente), alma o espíritu. Los términos anima y animus corresponden a los arquetipos del trabajo del inconsciente colectivo propuesto por Carl Jung en 1921, donde imágenes del ánima se atribuyen al aspecto del inconsciente femenino en el hombre; y *animus* al inconsciente masculino en la mujer (De Shong Meador, n.d.). Jung también relacionó el ánima con la figura de la madre y Eros, mientras que asignó *ánimus* a la figura del padre y Logos, conocimiento. Aunque se le criticó bastante por las posibles implicaciones sexistas, la visión de Jung concibe ambos términos complementarios de la psique, del ser- Self- bien se trate de un hombre o mujer. En la Tesis nos referiremos al entendimiento de una mente polarizada y formada por ambos aspectos, importantes para comprender la totalidad en el ser, en especial en el proceso alquímico.

- **Alma y Espíritu:**

El alma, ánima y el espíritu son palabras que a menudo se intercambian, en especial por las connotaciones según su uso, que puedan tener en el ámbito de la

psicología o la religión. En esta Tesis las diferenciamos tomando como referencia las apreciaciones realizadas por Seyed Mehdi Mohammadzadeh, de la Universidad de Campinas, quien de una forma sencilla nos dice:

La palabra "espíritu" se usa para denotar algo diferente en la Escritura, aunque las palabras hebreas y griegas traducidas "espíritu" también tienen el concepto de aliento o viento en sus raíces. Entendemos la diferencia al observar el contexto de los versículos que se refieren al espíritu del hombre. A diferencia del alma, que está viva tanto física como eternamente, el espíritu puede estar vivo, como en el caso de los creyentes (1 Pedro 3:18), o muerto como los no creyentes (Colosenses 2:13; Efesios 2: 4- 5) ( Mohammadzadeh, 2017, sección *Popular Answers*, párr. 2).<sup>52</sup>

Seyed apunta que la principal diferencia consiste en que el alma es la vida animada, el asiento de los sentidos, deseos y apetitos; mientras el espíritu es la parte del ser, quiera o no, que se conecta con Dios o lo divino. En la Tesis compartimos la visión de las comunidades nativo-americanas sobre la figura de "Dios" o "el Gran Espíritu", como la conexión entre todos los seres vivos, incluyendo la naturaleza, con el todo. Vemos el Espíritu como la consciencia universal (contenedora del inconsciente), la totalidad o universo al que pertenecemos y que reflejamos, en definitiva, la Madre Creadora y fuerza creativa femenina.

- **Animación:**

A pesar de la extensa variedad de definiciones por parte de diccionarios, profesionales de la animación o académicos, por el momento no hay consenso en especificar una en concreto. En la Tesis dentro del contexto de las artes y la contemplación, entendemos la animación como la expresión artística del pensamiento visual y los sentimientos en una historia. Definimos la animación como la expresión de la energía, emocional y psíquica (pensamiento), en movimiento y en continua transformación. La cual dota de vida- energía o aliento- a un objeto inanimado, ya sea materia, pensamiento o sentimiento (entendiendo lo abstracto),

---

<sup>52</sup> [...] The word "spirit" is used to denote something different in Scripture, although both the Hebrew and Greek words translated "spirit" also have the concept of breath or wind at their roots. We understand the difference by looking at the context of the verses that refer to the spirit of man. Unlike the soul, which is alive both physically and eternally, the spirit can be either alive, as in the case of believers, (1 Peter 3:18), or dead as unbelievers are (Colossians 2:13; Ephesians 2:4-5). (T.A.).

en una historia construida fotograma a fotograma dentro de una unidad espacio-temporal.

Cuando nos referimos al “ojo del animador”, concebimos un ojo capaz de ver más allá de lo visible a simple vista (en cierto modo chamánico) y desde distintas perspectivas, como un caleidoscopio que contiene diferentes prismas desde donde mirar. El ojo del animador es el ojo de una mente zen, crítica y reflexiva, testigo de la consciencia, el cual fomenta la inventiva y el ingenio, donde la imaginación y la auto indagación juegan un papel importante.

- **Alquimia:**

El diccionario de Cambridge y de la Real Academia Española coinciden en la asociación de la alquimia con un tipo de química, establecida especialmente en la Edad Media, centrada principalmente en la transformación de metales en oro, o relacionada con el mundo esotérico o “mágico”. Lo cierto es que la alquimia puede estudiarse desde distintas áreas, tanto desde las ciencias como las humanidades, dando a lugar a distintas definiciones.

La Tesis se apoya principalmente en los estudios de Titus Burckhardt (1971), quien sitúa el origen de la alquimia antes de la Edad Media y el nacimiento de Cristo, abarcando tanto el mundo Oriental como el Occidental. Alquimia viene del árabe *al-kimiya*, que a su vez quizá provenga del término egipcio *kemê*, “tierra negra”, con el que se designa el territorio egipcio o la materia prima de los alquimistas. Titus también hace referencia a su posible origen en el griego *chyma*, fundir; de ahí posiblemente su relación más conocida con los metales. Dicha relación parece ser en un principio más simbólica que física, por lo que muchos autores sitúan esta alquimia espiritual o psicológica, previa a la alquimia medieval física, más conocida y extendida en el mundo occidental gracias a los árabes; considerándola de este modo, una proto-ciencia de la química. En cualquier caso, la alquimia trata de cambiar o transformar la materia prima, el ser interior, tras una limpieza para revelar un ser más auténtico y verdadero. Aquí reside el “oro” metafísico de los alquimistas de laboratorio, en la adquisición de una sabiduría ancestral o superior en la que la Tesis se centra.

- ***Alquimia Espiritual:***

La tesis doctoral de Mike André Zuber (2017) sobre la alquimia espiritual deja claro que es un término controvertido sin una definición concreta, a la que se atribuye la búsqueda de la esencia de la alquimia. No obstante, en la Tesis el término se utiliza en relación al cambio o transformación que ocurre durante el proceso creativo de la animación, tanto en los materiales empleados, al dotarles de vida-espíritu-, como en el artista que realiza la obra. En la Tesis concebimos la alquimia espiritual como una transformación en la persona (su perspectiva, formas de pensar, sentir) tras un proceso creativo y reflexivo que corresponde al viaje del héroe en el mundo de la narrativa. De esta forma se conecta la narrativa visual con la sabiduría y espiritualidad, o mundo del inconsciente; tal y como destaca Zuber al relacionar este tipo de alquimia con el renacer espiritual, por lo que la sitúa como un fenómeno histórico de gran complejidad, que merece ser estudiado en mayor profundidad, ya que su esencia no solo abarca la religión o la ciencia, con las que normalmente se asocia la alquimia más popular.

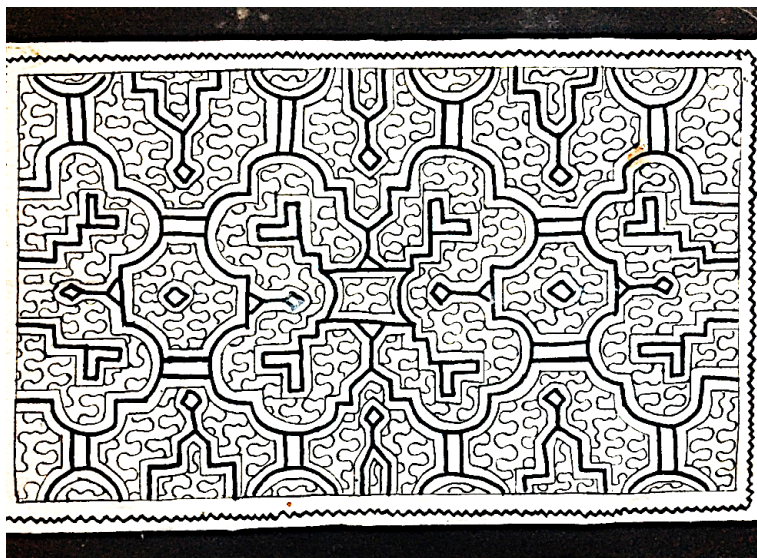
- ***Artista-Chamánico:***

El arte desde sus orígenes está muy conectado a experiencias chamánicas, del mundo espiritual, donde la expresión propia de una ceremonia, los elementos que la constituyen o incluso los posibles objetos que se puedan materializar durante el rito, se pueden considerar obras artísticas. Por ejemplo, las pinturas de arena para sanar del pueblo Navajo en Norte América o las obras textiles de los Shipibo-Conibo (Perú) en Sudamérica (Fig.7). Éstas últimas las pudimos apreciar en persona y conocer su significado a través de ceremonias con plantas sagradas como la Ayahuasca o San Pedro.

Tradicionalmente se entiende por chamán, la persona que conecta el mundo de los espíritus con el de los vivos mediante un ritual, donde ofrece guía o implora a los espíritus para la sanación, corresponde a la figura del médico en el mundo Occidental. Alan Watts (Transition 21, 2019) define al chamán como el hombre sagrado de una cultura que aún se halla en una búsqueda (cacería), es una persona

que ha comprendido el valor y la sabiduría del silencio y la soledad, para encontrarse así mismo.

**Figura 7**  
*Shipibo Conibo*



De la comunidad Shipibo-Conibo (2016). Arte textil realizado con tinta sobre tela. Fotografía de la obra realizada por la autora.

Sin caer en la cultura de la superstición, podemos apreciar semejanzas con la figura del estudiante artista, en especial el animador, como nos hizo ver por primera vez el actor y mentor Ed Hooks, y más tarde el chamán y maestro Alonso del Río<sup>53</sup>. Hooks durante una visita a The Animation Workshop en 2013 dio un consejo a los animadores, que se puede encontrar también en un artículo reciente en ArtStation Magazine, donde comenta:

Tus raíces genealógicas están en el chamanismo. Es su trabajo hablar con la tribu, ayudarlos a sobrevivir un duro invierno y celebrar las victorias. La animación no es solo algo divertido, es una forma honorable de pasar la vida. (Mon, 2020, sección *1 piece of advice*).<sup>54</sup>

<sup>53</sup> Alonso del Río (1962-) es un respetado Chamán en la comunidad del Valle Sagrado (Pisac) Cuzco, Perú. Alonso trabaja ceremonias de Ayahuasca y San Pedro para el bienestar de la comunidad en el centro Ayahuasca Ayllu. Es músico, autor de libros para el despertar de la consciencia y educador-fundador de la escuela alternativa para niños, Wiñaypaq, en Pisac, con la que desarrollamos un proyecto educativo recogido en la tesis, empleando la animación y artistas locales con su apoyo.

<sup>54</sup> Your genealogical roots are in shamanism. It is your job to talk to the tribe, to help them get to survive a tough winter and to celebrate victories. Animation is not only a fun thing to do — It is an honorable way to spend your life. (T.A.).

El concepto de artista-chamán no es tan extraño, algunos artistas y académicos han retomado esta peculiar relación que vagamente ha sido atendida en el pasado. A este respecto, Sara Álvarez, investigadora principal del grupo de I+D+I Animación UPV, y comisaria de una importante exposición en 2012 de la obra de Jan Švankmajer, en esta universidad, ya definió en un artículo (Ciclo Jan Švankmajer en la Filmoteca Valenciana, 2012) al animador checo, como el “chamán del inconsciente” por sus trabajos inspirados principalmente en el mundo de los sueños y lo simbólico que de estos aflora, resultando en ocasiones sumamente visceral. Otro caso es el de la doctora, artista y psicóloga, Denita Benysheck (2012), una mujer-chamana, iniciada de acuerdo a la tradición coreana, quien realizó una tesis doctoral basada en un estudio exhaustivo y comparativo entre el artista contemporáneo y la figura del chamán.

En esta Tesis usamos y acuñamos el término *Animador-Chamánico*, o *Artista-Chamánico*- como nombra Benysheck- y desde un profundo respeto hacia el chamanismo; trabajando siempre desde el punto de vista artístico, para reconocer los beneficios de dicha figura hacia la comunidad, y de la propia funcionalidad de la obra artística animada en grupo, como arte sanador y liberador. Definimos esta figura como el artista, guía y mediador (a nivel comunicativo y emocional) que actúa como el demiurgo en el proceso creativo, donde previamente ha experimentado un cambio profundo en su visión mediante las fases de la recreación artística, y que ofrece la posibilidad de revivir y reescribir la propia historia para conseguir una nueva mirada. Su intención es incitar la introspección al traer a la consciencia aspectos ocultos del inconsciente, con el fin de reestablecer un equilibrio espiritual, psíquico y físico a través de la transformación de la perspectiva.

- **Consciencia y Conciencia:**

La consciencia del latín *conscientia* según el diccionario de la Real Academia Española, hace referencia a:

1. la capacidad del ser humano de reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella.

2. f. Conocimiento inmediato o espontáneo que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones.

3. f. Conocimiento reflexivo de las cosas.

4. f. Psicol. Acto psíquico por el que un sujeto se percibe a sí mismo en el mundo.

No obstante, nos centramos en el modelo contemporáneo definido por el neurocientífico portugués Antonio Damasio, donde una mente es consciente si se considera una mente con un yo en ella. El yo introduce la perspectiva subjetiva en la mente, por lo que somos conscientes cuando el yo viene a la mente (Damasio, 2011). Es el resultado de la introspección o auto-examen de nuestro yo: pensamientos, creencias, emociones, sentimientos y acciones o comportamientos, e influye notoriamente en el crecimiento y desarrollo personal, así como en las relaciones. Para ayudarnos a distinguir la consciencia de la conciencia, utilizamos el trabajo de la psicóloga Valeria Sabater<sup>55</sup> (2019), dada su formación afín a aspectos que la Tesis trata. Sabater (2019) hace referencia a las siguientes características que el psicólogo y filósofo William James (considerado padre la Psicología Americana) empleó para definir la consciencia: la cual está relacionada con el pensamiento, por lo tanto, está en continua transformación; es subjetiva, se basa en la experiencia personal de cada individuo, y ésta puede ser selectiva, aspecto importante por la que se relaciona con la atención plena o *mindfulness*. El neurocientífico experto en estudios de la consciencia, Kristof Koch (1956-), citado por Sabater (2019) la divide en dos tipos: la primaria, relacionada con la percepción, la memoria, sueños, etc.; y la consciencia reflexiva, aquella relacionada con observar la propia mente: aquí podríamos hablar de metacognición.

La conciencia por otro lado del latín *conscientiã*, y del griego *συνείδησις* *syneídēsis*.

1. f. Conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios.

---

<sup>55</sup> Valeria Sabater tiene un Máster en Mental System Management: Neurocreatividad, innovación y sexto sentido (Universidad de Valencia), formadora de psicología e inteligencia emocional en centros de secundaria, y además trabaja ofreciendo apoyo psicopedagógico a niños con problemas de desarrollo y aprendizaje en la plataforma La Mente es Maravillosa.

2. f. Sentido moral o ético propios de una persona.
3. f. Conocimiento espontáneo y más o menos vago de una realidad.
4. f. Conocimiento claro y reflexivo de la realidad.
5. f. consciencia (||la capacidad de reconocer la realidad circundante).

Por fin recobró la consciencia.

6. f. Fil. Actividad mental del propio sujeto que permite sentirse presente en el mundo y en la realidad.

Como podemos ver en la definición 5 de la RAE, a veces intercambiable por consciencia, no está relacionada con la percepción o atención, se refiere más bien a la moral o formas de actuar en relación a ciertos valores; lo que los filósofos Estoicos (Robertson, 2013)<sup>56</sup> como Epicteto (ver *The Art of Living*, Lebell y Epictetus, 2007) consideraban como una virtud el saber comportarse en base a una serie de normas o conductas correctas y nobles.

La felicidad y la libertad comienzan con una comprensión clara de un principio: algunas cosas están bajo nuestro control y otras no. Solo después de que te hayas enfrentado a esta regla fundamental y hayas aprendido a distinguir entre lo que puedes y no puedes controlar, la tranquilidad interior y la eficacia exterior se vuelven posibles. (Lebell, 2015, p.1).<sup>57</sup>

Ambos términos en la lengua castellana pueden ser confundidos, dependiendo del contexto para un uso correcto, sin embargo, se puede presentar

---

<sup>56</sup> Los Estoicos fueron representantes de la escuela de filosofía Estoica fundada en Grecia por Zenón de Citio en el 301 A.C. Su doctrina filosófica se caracteriza por llegar a la felicidad o cultivar el estado de eudaimonia a través de las virtudes y autorregulación, prescindiendo de lo material. Para los estoicos el objetivo de la vida era vivir en armonía y en consonancia con la naturaleza y el propio ser, amándose a uno mismo (amor propio) y mostrando una actitud de afecto y respeto hacia los demás, en un proceso de autoconocimiento hacia un estado de "iluminación" y sabiduría, siempre permaneciendo humilde. La palabra "stoic" significa pequeño y aún en el presente se mantiene el significado de permanecer estoico, calmado, ante la adversidad. En cierta manera fueron los predecesores de la "auto ayuda" en el terreno de la psicología actual. Los estoicos comparten aspectos con la filosofía budista que son de interés para la Tesis en cuanto a sus enseñanzas que muestran una manera de vivir una vida plena y en paz, desarrollando la compasión y resiliencia. Hoy en día, al igual que el budismo, la escuela Estoica continúa adquiriendo seguidores, adaptando sus enseñanzas al mundo moderno a través de grupos online, forums o websites especializadas. Algunos representantes Estoicos fueron el emperador Marcus Aurelius, Epictetus y Séneca.

<sup>57</sup> Happiness and freedom begin with a clear understanding of one principle: Some things are within our control, and some things are not. It is only after you have faced up to this fundamental rule and learned to distinguish between what you can and can't control that inner tranquility and outer effectiveness become possible. (T.A.).



ocasiones donde no se puedan distinguir. En la lengua inglesa resulta algo más sencillo, al encontrar únicamente la palabra *consciousness*, que abarca igualmente los significados explicados dependiendo del contexto en que se utilice.

- **Contemplación:**

Contemplar va más allá de una simple mirada o echar un vistazo a algo, la contemplación es la acción de observar con un profundo pensamiento reflexivo (UKEssays, 2018).<sup>58</sup> En relación a dicha acción el **Arte Contemplativo** se refiere a cualquier expresión artística que implique un profundo pensamiento reflexivo sobre la creación de un objeto o imágenes, con el propósito de obtener una visión clara. Se pueden distinguir dos líneas con las que trabajamos: la primera, hace mención al énfasis del proceso, donde nos centraremos más a la hora de trabajar con las animaciones como práctica contemplativa; y la segunda, la del resultado o producto. Dentro de la creación en arte en general, se consideran prácticas contemplativas aquellos procesos o dinámicas que actúan como fuentes de inspiración y uso terapéutico, bien dentro del Arteterapia, o desde la prevención a través de diversas formas de mediación desde el aprendizaje. En este sentido estaremos hablando de una enseñanza contemplativa, la cual apunta a una orientación sobre los procesos de interiorización de la enseñanza y aprendizaje basados en la totalidad de la persona; enfatizando la transformación del individuo en el proceso y a través de este, del grupo. La totalidad se refiere a aceptar lo positivo y lo negativo, integrando las fortalezas y debilidades para trabajar desde la paradoja, teniendo como base, la unidad para la integración de todas las partes, entendiendo así dicha totalidad (Byrnes, 2012, p. 24 ).<sup>59</sup> Este tipo de aprendizaje se denomina **Aprendizaje contemplativo**; el cual, produce cambios en la mente, cuerpo y cerebro, que son

---

<sup>58</sup> El uso del término pensamiento reflexivo a veces se intercambia por el de pensamiento crítico, no obstante, se trata de una evaluación con el fin de traer atención al propio proceso de aprendizaje para entender qué cosas funcionaron o no. Esto requiere del estudiante pensar y aprender a ser consciente de cómo piensa o razona.

<sup>59</sup> Kathryn Byrnes es directora del Centro Baldwin para el aprendizaje y la enseñanza en Bowdoin College, trabaja con profesores, personal y estudiantes en instituciones de educación superior, para mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje. Trabajos como *A portrait of contemplative teaching* (2012) ejemplifican nuestro interés en su investigación, centrada en la pedagogía contemplativa en la educación superior, para la mejora de la enseñanza y aprendizaje, cultivando aspectos relacionados con la contemplación y mindfulness.

estudiados por el campo emergente de las neurociencias contemplativas. Esta ciencia es interdisciplinaria e intenta aclarar tales cambios a través de dominios emocionales, conductuales, cognitivos y perceptivos, con énfasis en relacionar dichos cambios con la neurobiología y la experiencia en primera persona (Vago, 2018).<sup>60</sup>

- **Alfabetización visual (Visual Literacy) y emocional:**

La alfabetización visual es “la capacidad de construir significado a partir de imágenes visuales”,<sup>61</sup> (Giorgis, Johnson, Bonomo, Colbert y otros, 1999, p.146, citado por Bamford, 2003, p.1), no obstante, para comunicarnos visualmente, no solo se necesita un lenguaje visual, también necesitamos una alfabetización emocional (Steiner, 2003, sección *Emotional Literacy in Everyday Life*),<sup>62</sup> a veces intercambiada por **Inteligencia emocional**. Esta última describe la capacidad de comprender y expresar sentimientos, implicando la autoconsciencia y la autorregulación, para reconocer y manejar nuestras emociones y sentimientos, ayudándonos a entender, por consiguiente, las de los demás. Cuando trabajamos con animación desarrollamos la teoría desarrollada por Daniel Goleman (2005),<sup>63</sup> donde la inteligencia emocional se puede dividir en cuatro grandes áreas: autoconsciencia, autocontrol, empatía y habilidades o relaciones sociales; aspectos que se trabajan en el **Aprendizaje socio emocional** (Social Emotional Learning, SEL) y que son integrados dentro del proceso creativo de historias animadas. La inteligencia emocional es de gran utilidad para

---

<sup>60</sup> David Vago es profesor asociado de medicina física y rehabilitación, director de investigación del Centro Osher de Medicina Integrativa en Estados Unidos. Sus estudios integran las neurociencias y contemplación.

<sup>61</sup> [Visual Literacy] is the ability to construct meaning from visual images. (T.A.).

<sup>62</sup> La alfabetización emocional, o el término original *emotional literacy*, fue acuñado por Claude Steiner en 1979 en relación al manejo y expresión de las emociones para mejorar el control personal y la calidad de vida interior y con los demás. Al igual que un individuo aprende el alfabeto y gramática para escribir y comunicarse, es necesario adquirir y desarrollar habilidades para reconocer y expresar las emociones de una forma saludable, ya que las ideas o conceptos están vinculados a las emociones.

<sup>63</sup> Daniel Goleman es un psicólogo conocido internacionalmente que imparte clases frecuentes a grupos profesionales, audiencias empresariales y en campus universitarios. Goleman es cofundador de Collaborative for Academic, Social, and Educational Learning, originalmente en el Centro de Estudios Infantiles de Yale y ahora en la Universidad de Illinois en Chicago. La misión de CASEL se centra en llevar programas basados en evidencia en alfabetización emocional a las escuelas de todo el mundo, importante referencia y fuente de información para nuestra investigación junto a libros que Goleman ha escrito sobre temas que incluyen el autoengaño, la creatividad, la transparencia, la meditación, el aprendizaje social y emocional.

desarrollar individuos más empáticos, artistas-alquimistas del alma, cuyas producciones puedan transformarles, así como a la sociedad a la que se dirigen.

El mundo audiovisual es un mundo repleto de emociones, en palabras del Psicólogo Paul Ekman, pionero en estudiarlas:

Las emociones son un proceso, un tipo particular de evaluación automática influenciada por nuestro pasado evolutivo y personal, en el que sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y un conjunto de cambios psicológicos y comportamientos emocionales que comienzan a lidiar con la situación. (PaulEkmanGroup, s.f., sección *Universal Emotions | What are Emotions?*).<sup>64</sup>

- **Historia y/o narración:**

A pesar de ser dos palabras distintas, son comúnmente intercambiables en el lenguaje coloquial, y en el cine, como puede ocurrir a lo largo de esta Tesis, según el contexto. De acuerdo al maestro y experto en actuación en animación, Ed Hooks (comunicación personal, 25 de Junio de 2022), dentro del mundo del cine de animación y la escritura, la historia hace referencia a un conjunto de sucesos, una breve descripción (de 5 frases o menos), mientras que la narrativa está más orientada hacia un mapa o diagrama de sucesos, que integra una perspectiva. Tal y como explica la autora Jess Kroll (s.f.), la historia es lo que ocurre dentro de una narrativa, y ésta última es cómo se relata la historia o hechos que acontecen, tanto la historia como la narrativa están interconectadas.

- **Historia de vida:**

En esta Tesis trabajamos la historia de vida como **cine de autor**: la construcción de una narrativa basada en las experiencias y visión personal del autor/es. Esto se puede llevar al ámbito de la salud con **La medicina narrativa**, un enfoque médico que utiliza los relatos de vida de las personas en la práctica clínica, Educación, Arteterapia e Investigación, para promover y mejorar el bienestar. **La identidad narrativa**, por otro lado, es la historia de vida interiorizada y en evolución de una persona, que integra el pasado reconstruido y el futuro imaginado, para

---

<sup>64</sup> Emotions are a process, a particular kind of automatic appraisal influenced by our evolutionary and personal past, in which we sense that something important to our welfare is occurring, and a set of psychological changes and emotional behaviors begins to deal with the situation. (T.A.).

proporcionar a la vida un cierto grado de unidad y propósito (McAdams, D. y McLean, K., 2013). Estos conceptos resultan vitales a la hora de aportar profundidad cuando se trabaja la construcción de guiones para el desarrollo, tanto de personajes, como la narrativa de una película; para ello debemos prestar atención a todos los componentes que conformen la historia de vida. Destacar dentro de esta línea, *La fotobiografía* de la Dr. Fina Sanz (2015),<sup>65</sup> basada en una técnica muy visual, metodología pedagógica y terapéutica, en donde se emplean fotografías entresacadas y escogidas por la persona que está haciendo un trabajo personal de su álbum familiar y que recogen y exponen visualmente su vida dividida en períodos: la niñez, adolescencia y la vida adulta; además ha contribuido en la Tesis desde la UPV con la dirección artística y de animación de Maria Susana Garcia Rams con el proyecto *EscuchArte: Cuentos de sabiduría para la transformación y el buen trato*, que explicaremos más adelante como estudios de caso.

- ***Mindfulness, la atención plena:***

La atención plena es importante para la optimización del aprendizaje (percepción de información) y el equilibrio emocional. En animación el saber observar, estar presente, facilita la contemplación y ayuda a entrenar el ojo creativo del animador para recoger más detalles, como información referencial de estudio antes de animar o crear un personaje.

Adoptamos la definición proporcionada por el instituto *Mindfulness Awareness Research Center (MARC)* en UCLA, donde Mindfulness consiste en prestar atención a nuestras experiencias en el momento presente de una manera abierta y con curiosidad, por lo tanto, el deseo de estar con lo que es, como sea y sin juzgar. Es una percepción desde el corazón y el cuerpo (Winston, 2019).

---

<sup>65</sup> Fina Sanz es Psicoterapeuta, Pedagoga y Sexóloga. Creadora de la Terapia de Reencuentro, modelo que integra Psicología, Sexología y Educación para la Salud, escritora, fundadora del Instituto Terapia de Reencuentro y de la Fundación con el mismo nombre (sedes en Valencia, Madrid, Sevilla y Bilbao, España), donde lleva a cabo, sesiones terapéuticas individuales y grupales, másteres, talleres de formación y proyectos de cooperación internacional propios.

- **Neuro Animáticas:**

Las Neuro Animáticas son historias de vida basadas en un desafío personal con el fin de realizar una introspección, a través del proceso creativo que relacionamos con la Alquimia. Neuro Animáticas hace referencia a su vez a la práctica contemplativa que traslada las historias animadas en animáticas o cortos audiovisuales, donde se promueve el desarrollo del pensamiento crítico y reflexivo del estudiante (y/o artista), en busca del equilibrio interior.

Es una práctica cuyo enfoque nació de la experiencia personal, como animadores durante la realización del estudio para la animática del corto sobre la construcción de identidad y pérdida de la memoria (relacionada con Alzheimer) *The Dressmaker, remnants of a life* (Carpe, 2012). La cual, fue desarrollándose dentro de la enseñanza impartida en *Animated Learning Lab*, Dinamarca, donde integramos conocimientos de la neurociencia, inteligencia emocional y mindfulness en una metodología y estructura (los 3 cerebros) para aplicara a futuros proyectos.

Las neuroanimáticas son un intento de alinear pensamientos, sentimientos y acciones dentro de una narrativa coherente que promueva el bienestar del creador o creadores. La técnica induce un aprendizaje reflexivo y resiliente (individual y colectivo) con el propósito de mejorar el conocimiento del autor/a sobre su percepción: estado cognitivo y emocional, hacia una liberación de lo que obstaculice su equilibrio interno. El nombre proviene de la combinación de la técnica de visionado de imágenes conocida como animáticas, dentro del campo de la animación; y los estudios del neurocientífico Uri Hasson,<sup>66</sup> *Neurocinematics* (Hasson et al., 2008), sobre el impacto de la observación de películas en el cerebro.

Con las Neuro Animáticas comenzamos a trabajar un tipo de arte más plástico a nivel psíquico y espiritual al que llamamos **Neuroplastic –Art**. Es un término, que

---

<sup>66</sup> Profesor de psicología y neurociencia en Princeton, su investigación es de nuestro interés ya que, en parte, enfatiza cómo la narración de cuentos fomenta interacciones sociales profundas a través de la conexión de cerebro a cerebro, punto central de sus estudios, es decir, cómo nuestros cerebros interactúan cuando nos comunicamos. Destacamos en especial el artículo que relaciona los efectos de ver películas en el cerebro, *Neurocinematics: the neuroscience of film*; y la charla *This is your brain on communication* (TED, 2016) sobre cómo el cerebro se comunica al contar historias.

hemos acuñado durante esta investigación, con referencia a cualquier expresión artística, u obra emergente, que surja de un proceso creativo contemplativo (reflexivo), que conduzca a un cambio emocional y psicológico, (individual y/o colectivo), promoviendo la neuroplasticidad del cerebro y regulación emocional.

- **Neuroplasticidad:**

Término clave en esta Tesis doctoral ya que está vinculado a la forma de trabajar la animación, que presentamos como un proceso alquímico, ayudando a fomentar las conexiones neuronales y su recableado. Usando por ejemplo, ejercicios como las Neuro Animáticas, para favorecer el cambio o transformación del pensamiento visual.

El término neuroplasticidad o plasticidad cerebral se emplea para describir los cambios cerebrales o re-cableado cerebral, que ocurren en respuesta a una experiencia (Davidson, 2008). Es la capacidad del cerebro de cambiar, renovarse o adaptarse, generando nuevas conexiones neuronales como reacción a situaciones nuevas, dependiendo del entorno y estimulaciones externas.

La producción de historias animadas y Neuro Animáticas permite a los autores: artistas y creadores, trabajar la neuroplasticidad por medio del cambio o transformación de perspectiva al experimentar una variedad de vivencias, de manera virtual (en la mente y creación de películas). Es decir, al experimentar nuevas situaciones (imaginarias o reales) los animadores, como alquimistas de la creación, tendrán que decidir cómo responder según la perspectiva que se adopte (dependiendo del personaje o de la historia), produciendo nuevas conexiones que ponen en práctica la creatividad, el ingenio y la empatía. En este proceso se trabaja el **Pensamiento visual o *Visual Thinking***, de gran importancia a la hora de comunicarnos no verbalmente. El profesor de Ciencias Sociales de la Universidad de Granada, Javier Cantón (2016, párr. 2) lo define como “nuestra capacidad para descubrir, generar, desarrollar, manipular, relacionar y compartir ideas de un modo rápido e intuitivo”, a través del uso de imágenes.

La neuroplasticidad o plasticidad neuronal se puede trabajar de distintas formas y está vinculada al aprendizaje. Puesto que nuestro cerebro es capaz de seguir generando nuevas conexiones a lo largo de nuestra vida. Lo que significa que está en continua transformación, facilitando la posibilidad para el cambio del ser, así como el aprendizaje de nuevas habilidades o estrategias, incluso cuando se sufre accidentes o enfermedades que dañen o deterioren el cerebro. Cambiar la impronta cerebral de lo que nos han dicho que somos y hemos creído que somos y darle nuevas huellas, más saludables, más beneficiosas y empoderadoras.

- **Bienestar:**

En general definido como el estado de sentirse sano y feliz, sin embargo, adoptamos la visión más compleja del neurocientífico Richard Davidson y el Center for Healthy Minds, donde consideran el bienestar a un conjunto de habilidades dinámicas que se pueden aprender y cultivar con el tiempo.

## **1.5. ESTRUCTURA DE LA TESIS**

La presente Tesis doctoral consta de tres bloques fundamentales, representantes de los 3 pilares principales que la sustentan, estructurados de manera ordenada tras la introducción y exposición de la hipótesis, objetivos y metodología de la investigación, con el fin de presentar, justificar, explicar y demostrar coherentemente, nuestra perspectiva y enfoque, de manera gradual, conforme se avanza en la lectura de cada uno de ellos. Seguimos un esquema al que denominamos “Los 3 cerebros del cuerpo” o “los 3 cerebros encarnados”: el cerebro (con el ojo de la mente), el corazón y el estómago (Fig.8), como paralelismo al proceso alquímico que proponemos con la animación, donde exponemos los diferentes ámbitos que convergen en esta investigación a la hora de crear historias como reflexiones internas y mediadoras.

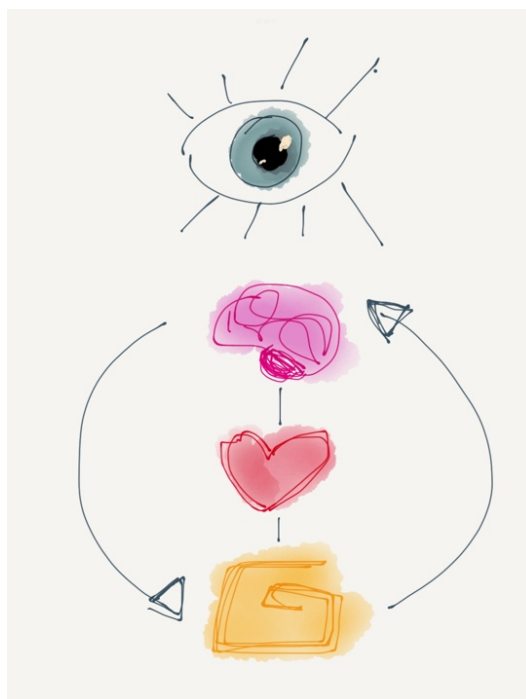
A este respecto, el Capítulo 3 que configura el marco teórico, es una invitación a participar en este recorrido, para entender cómo la mente y el cuerpo procesan la

información y las experiencias que pasan a ser las películas mentales. Esto, a su vez, se relaciona con la Rueda de Medicina de los Nativos Americanos, al tratar los conceptos del espíritu (consciencia, sabiduría superior), la mente (el cerebro y la psique), el cuerpo (reacción y comportamiento) y el corazón (emociones y sentimientos), en un patrón cíclico en movimiento que sirve de guía para la sanación y desarrollo, personal y espiritual, de comunidades (Dunn, 2019).

Explorando así escalonadamente, en el **subcapítulo 3.1.**, tratamos la perspectiva, la percepción, el ojo del animador y la (de)construcción de las historias, conectando la animación con la metacognición y la atención plena. Dirigimos la mirada a la filosofía budista y las prácticas contemplativas, tales como *Mindfulness*, para traer el inconsciente (la sombra) a la consciencia y cultivar una mente creativa y reflexiva. **En el 3.2.** nos detenemos en la neuroplasticidad del cerebro y la animación, como un arte neuro plástico. Conectaremos la neurociencia en el aprendizaje y el efecto en nuestro cerebro, plástico y emocional, de las películas animadas. Cómo pensamos y aprendemos son aspectos tratados por *Mindsight*, un sub capítulo que explora: por un lado, una nueva forma de incorporar las neurociencias en la educación y por otro lado, exponer el cerebro cuentacuentos, la manera natural en la que el ser humano aprende a través de las historias y relatos, fomentando así, la empatía y capacidad de reflexión.

**En el 3.3.** es un apartado que explica los aspectos de la vida emocional desarrollados al trabajar con historias animadas, las cuales pueden ayudar a mediar emociones difíciles, promoviendo otras formas de expresarlas y con ello, mejorando

**Figura 8**  
*Los 3 Cerebros del Cuerpo*



Ciclo de transformación de la perspectiva, a través del alineamiento (coherencia) entre el cerebro-corazón-acción. Elaboración propia.



el bienestar. Cuestionamos qué son las emociones, los sentimientos y la relación con nuestra mente, para entender cómo aprender a expresarlas y regularlas de una manera respetuosa, útil y saludable, aplicando la inteligencia emocional. Hasta llegar al **3.4.**, donde analizamos el proceso de creación de una historia y de la película animada. Aquí nos centramos en estudiar cómo re-creamos situaciones o historias a través del cine animado. Investigamos el uso e influencia de los arquetipos en nuestra forma de actuar y comportarnos, y diseñar de manera más consciente el viaje del héroe (película) y sus personajes. En el que hay un momento crítico, una muerte y un renacer, un vacío donde uno se detiene dando un paso atrás para ver la totalidad de la historia (*the big picture*), convirtiéndose en el testigo de su propia narrativa.

Llegando tras esto al **Capítulo 4** en el que expondremos la perspectiva de la animación como proceso alquímico y práctica contemplativa, con el análisis de los diferentes casos de estudio y aplicación de esta perspectiva, junto a los proyectos animados abordados, desarrollados y producidos desde el inicio de este estudio hasta el fin mismo de la investigación; como origen y resultados de lo que apuntamos a nivel teórico y que la aplicación práctica de la Tesis manifiesta.

A este respecto, realizamos una analogía del proceso introspectivo en la creación de historias, con el proceso de la alquimia definido por Titus Burckhardt:

El alquimista, en su búsqueda onírica, saca a la luz ciertos contenidos de su propia alma antes desconocidos para él y, por lo tanto, sin quererlo conscientemente, produce una especie de reconciliación entre su consciencia cotidiana, atada al ego superficial, y lo desformado (pero en busca de forma) de la "inconsciencia colectiva". Se supone que esta "reconciliación" da lugar a una experiencia de realización interior, que subjetivamente tiene lugar en el supuesto magisterio alquímico. (Burckhardt, 1967, pp.8 y 9).<sup>67</sup>

No somos las primeras artistas e investigadoras que vinculan la animación como proceso alquímico. Como mencionamos anteriormente, la artista y doctora

---

<sup>67</sup> The alchemist, in his dreamlike search, brings to the light of day certain contents of his own soul previously unknown to him, and thus, without consciously intending to do so, brings about a kind of reconciliation between his superficial ego-bound, everyday consciousness and the unformed (but form-seeking) of the "collective unconscious". This "reconciliation" is supposed to give rise to an experience of inner fulfillment, which subjectively takes place of the alleged alchemical magisterium. (T.A.).

Susana García Rams<sup>68</sup> (2004, p. 20) de la Universitat Politècnica de València, España, realizó su investigación desde la perspectiva del femenino creador, enfatizando la importancia de entender el propio proceso de creación, cuyo objetivo es la transformación individual, en el sentido de purificar toda la oscuridad del alma/intelecto, despojándose del lastre emocional y cultural, para volver a la unidad primaria: *coniunctio alquímica*. Es decir, la totalidad y unión de los opuestos, como Carl Jung, dentro de esta misma línea de liberación del ser que expuso con su proceso de individuación. En su tesis, García asemeja el proceso de creación de la animación a las 5 etapas fundamentales de la Alquimia: Nigredo, Calciniatio, Solutio, Coagulation y Sublimatio, que conectan con la metodología, y contenido de nuestro marco teórico, en cuanto a la realización de un viaje depurativo mental y emocional, que realizamos con las historias animadas y su proceso alquímico.

Este Capítulo 4 expone el vínculo de la Alquimia mística con la animación, concebida como una práctica contemplativa y herramienta mediadora del espíritu, el pensamiento, las emociones y el comportamiento del artista creador. Bajo esta concepción y uso de la animación, presentamos una nueva perspectiva dentro de la cinematografía: El Cine Animado Contemplativo y Educación Artística Contemplativa, donde incluimos una serie de casos de estudio llevados a cabo en países de Oriente y Occidente, como ejemplos prácticos y experienciales, que aplican y desarrollan los objetivos de la Tesis, a la vez que ilustran las hipótesis que defendemos.

Finalmente, el Capítulo 5 presenta la práctica que ha surgido tras nuestros años de experiencia en la educación artística, y como culminación de uno de los principios fundamentales en los que se sustenta nuestro estudio, y aportación de esta la Tesis, las Neuro Animáticas: la historia de vida para la transformación del ser, del individuo al colectivo. Primero, se expone el caso de estudio individual donde se trabajan aspectos autobiográficos y la pérdida de memoria (personalidad) con el proyecto animado *The Dressmaker, remnants of a life*. En segundo lugar, otros casos

---

<sup>68</sup> Disertación, *La visión creativa del Mundo femenina: la coniunctio alquímica y su canal de expresivo en la animación*.

de estudio individuales, seleccionados bajo el proceso contemplativo de dicha práctica, dentro de la educación y desde la creación artística animada.

Mencionar que la lectura de la Tesis puede resultar, en ocasiones, a simple vista, algo repetitiva o con secciones sin afinidad aparente a la animación debido a la estructura de los 3 cerebros. Sin embargo, a pesar de ser áreas muy diferentes, queremos evidenciar precisamente que están muy interconectadas entre sí y con el proceso creativo consciente que proponemos. Ya que, procesan y comparten desde distintos sistemas, elementos fundamentales a la hora de registrar y organizar la información que da lugar a las historias que construimos mentalmente, y llevamos a la animación. Con ello, queremos remarcar el potencial de este medio como herramienta de investigación, conectando la ciencia con el arte, tanto en el ámbito cognitivo, emocional, espiritual y del comportamiento humano que engloba la visión holística de la Tesis.

El corpus de la Tesis acaba con las conclusiones en el punto 6, dejando los restantes para las fuentes referenciales, índice de figuras, glosario de términos (para facilitar el contexto de la investigación y entendimiento de los vocablos utilizados) y como cierre los anexos, que recopilan las entrevistas e información adicional sobre el proyecto *The Dressmaker*, junto a un estudio cuantitativo de Animated Learning Lab, donde por medio de la animación un grupo de niños con necesidades especiales mejoraron su aprendizaje.

## 2. HIPÓTESIS, OBJETIVOS Y METODOLOGÍA



Ahora bien, este siglo XXI debería ser un siglo de diálogo, un siglo de paz. Para desarrollar una paz auténtica necesitamos algún método eficaz para afrontar el conflicto: es el diálogo con espíritu de reconciliación.<sup>69</sup> (Lama, 2003, p. 44).

<sup>69</sup>Now this twenty-first century should be a century of dialogue, a century of peace. In order to develop genuine peace we need some effective method to face conflict: That's dialogue in the spirit of reconciliation. (T.A.). Palabras del Dalai Lama durante una charla pública en Auckland, Nueva Zelanda.

## 2.1. HIPÓTESIS

Dentro de los posibles métodos para hacer frente a las adversidades que la vida nos pueda ofrecer, esta Tesis hace uso de la animación, como medio de comunicación artística y de mediación, para trabajar las películas como diálogos, discusiones e investigaciones visuales que cultiven una mente sensible con un sentimiento sabio. Nos referimos a una mente abierta que sepa ver con un cerebro plástico y flexible, capaz de imaginar mil posibilidades; un cuerpo consciente de lo que siente, en coherencia con la mente; y un espíritu libre e independiente, compasivo a la vez que resiliente.

En esto se fundamenta nuestra hipótesis: mostrar y utilizar la animación desde una educación y praxis contemplativa, como un arte alquímico y práctica contemplativa para el desarrollo de la consciencia (el ser), la comunicación plena (o consciente), y transformación del pensamiento visual hacia el bienestar. Junto a su utilidad en la educación artística, así como en otros campos de la enseñanza y el sector laboral. Nos referimos al desarrollo de la consciencia a través del proceso creativo de las películas animadas, donde se transforma desde el cambio de perspectiva en la percepción del ser, y su relación con los acontecimientos que suceden a su alrededor, tanto internos como externos. La Tesis se apoya en la neuroplasticidad del cerebro para generar nuevas huellas potenciadoras del pensamiento crítico, el aprendizaje creativo y la inteligencia socio-emocional, con el fin de promover el equilibrio individual y cambio social dentro de las comunidades, desde el ámbito artístico y la educación. La vida son retos a los que debemos hacer frente con una serie de habilidades que nos ayuden a seguir creciendo y evolucionando como seres resilientes, interconectados y compasivos: desde la paz interior.

El informe de la UNESCO, *The Futures of Learning 3: what Kind of Learning For the 21<sup>st</sup> century* (Scott, 2015)<sup>70</sup> hizo hincapié en la importancia de cultivar las

---

<sup>70</sup> Informe desarrollado por la Oficina Internacional de Educación de la UNESCO, con el fin de proporcionar información sobre las habilidades y competencias necesarias de los individuos para la

denominadas *21<sup>st</sup> century skills*<sup>71</sup> en todo el mundo, para el desarrollo óptimo de los ciudadanos, además de su propia supervivencia en un mundo más caótico e inseguro; debido a los grandes desafíos actuales, tales como la globalización, el cambio climático, la migración, las nuevas tecnologías, los virus pandémicos como recientemente el Covid 19, o invasiones territoriales violentas, como la ocupación rusa de Ucrania. Estos grandes cambios en la política, el contexto social y la naturaleza, exigen desarrollar habilidades y cambios en el pensamiento de orden superior, que conlleven resultados de aprendizaje más profundos, saludables y respetuosos con las diversidades. Lo cual requiere descubrir las maestrías complejas del pensamiento relacionadas con la metacognición y la comunicación no violenta; así como el desarrollo de actitudes de contemplación, de atención plena, que ayuden a la autorreflexión sin castigo, a la autorregulación sin coacción, y a la toma de decisiones consciente y voluntaria. “Es esencial ayudar a los jóvenes estudiantes a cultivar competencias y habilidades metacognitivas desde las primeras etapas de la educación formal.” (Scott, 2015, p. 2).<sup>72</sup>

El informe concluye con la pregunta abierta de cómo integrar y trabajar las habilidades del siglo XXI en cada país, ya que cada territorio o comunidad tiene que decidir sin demora su forma de proceder. Sabemos lo que necesitamos para formar ciudadanos competentes y empáticos, artistas-creadores de su realidad, mentes independientes y responsables. El informe carece de soluciones o sugerencias con enfoques y directrices para implementar un aprendizaje no tan nuevo, ya que la mayoría de habilidades propuestas, si no todas, se pueden apreciar como valores humanos básicos; nos referimos a las competencias y lecciones de vida que se

---

participación y contribución en la sociedad. Vivimos en la era de la información (digital), lo cual exige una preparación donde los ciudadanos puedan adaptarse a los cambios y avances tecnológicos tanto en la vida privada, como en el trabajo.

<sup>71</sup> Las competencias o habilidades del siglo 21 (*21st Century Skills*) se dividen en tres categorías: 1. *Learning skills*, habilidades de aprendizaje ( conocidas por 4 C's , creatividad, pensamiento crítico, colaboración y comunicación) para el aprendizaje de los procesos mentales con el fin de adaptarse a nuevos ámbitos de trabajo; *Literacy skills*, habilidades de alfabetización, educar a los estudiantes a discernir falsa información, aprender a manejarla y expresarla con la tecnología que conlleva y 3. *Life skills*, habilidades para la vida.

<sup>72</sup> It's essential to support students to cultivate meta-cognitive competencies and skills from the earliest stages of formal education. (T.A.).

enseñaban en tiempos antiguos por filosofías greco romanas, como la Estoica en Occidente, la budista, en Oriente, o las enseñanzas de los Nativos y Aborígenes en América y Australia.

También recoge las siguientes categorías y contenidos (Scott, 2015) que queremos destacar por el paralelismo con los conceptos que la Tesis presenta:

1. *Aprender a saber*, el informe expresó la relevancia de preparar a los estudiantes para trabajar, pero también para vivir, al incluir en el plan de estudios la consciencia global, la educación financiera, económica y empresarial; la alfabetización cívica y alfabetización en salud (conciencia de salud y bienestar);
2. *Aprender a hacer*, incluye el pensamiento crítico, resolución de problemas, comunicación y colaboración, creatividad e innovación, información, alfabetización en tecnología de medios, alfabetización en información, comunicación y tecnología (TIC);
3. *Aprender a ser*, sugiere habilidades sociales e interculturales, responsabilidad personal, autorregulación e iniciativa, habilidades para dar sentido, habilidades metacognitivas, habilidades empresariales, aprender a aprender y hábitos de aprendizaje permanente; y
4. *Aprender a vivir juntos*, abarca buscar y valorar la diversidad, el trabajo en equipo y la interconexión, la competencia global y la competencia intercultural.

En base a las observaciones expuestas que reflejan una sociedad compleja, donde la comunicación junto al uso responsable y ético de la información es clave para el bienestar, vemos la demanda de una serie de destrezas que deben ser desarrolladas para salvaguardar el equilibrio individual y colectivo desde temprana edad. Esto refuerza la viabilidad de nuestra hipótesis de usar la animación como vehículo y medio de comunicación, para desarrollar e implementar, en la vida diaria, dichas habilidades.

Para alcanzar y demostrar esto hemos definido los objetivos que a continuación se exponen.

## 2.2. OBJETIVOS

### 2.2.1. GENERALES

Desde nuestra práctica artística contemplativa y educativa, basándonos en la evaluación de las experiencias llevadas a cabo durante todo nuestro período docente, en general, y de desarrollo de esta investigación doctoral en particular, apreciamos una serie de dificultades comunes que los estudiantes, a la vez que compañeros de trabajo, amigos y familiares en el entorno privado, encuentran para hacer frente a la vida diaria y sus creaciones personales. A raíz de esto y directamente vinculado con nuestra hipótesis, establecemos los siguientes **objetivos generales**:

1. **Demostrar** cómo haciendo uso de la animación desde la contemplación, como práctica contemplativa, se trabaja y regula a través de las historias animadas (narrativas mentales) aspectos cognitivos, emocionales y del comportamiento humano, que dan forma a nuestra identidad, individual y colectiva.
2. **Utilizar** la animación como proceso alquímico para el estudio y la creación de historias nuevas que fomenten el bienestar de los estudiantes artistas que las desarrollan, desde una mirada no crítica, sino re-creadora y reflexiva.
3. **Ayudar** a transformar el punto de vista de los estudiantes en el proceso creativo, ampliándolo, con el fin de **favorecer** en el aprendizaje la resolución de conflictos y **potenciar** los talentos y la autoestima, fomentando la empatía e interconectividad con el grupo.
4. Con todo esto, **aprender y experimentar** para aplicar la animación como una herramienta fácil y atractiva para observar, desde dentro y fuera, la narrativa creada por nuestra interpretación subjetiva y condicionada (mirada interna). Al explorar nuestras emociones, pensamientos y acciones, así como la relación entre ellas, siendo un espectador que ve una película, es posible crear con el proceso un



espacio para la reflexión, y poder introducir cambios para recuperar el equilibrio al que denominamos en la Tesis “zentro emocional”. Así pues, podremos replantear situaciones y reflexionar sobre ellas desde una distancia física y psicológica, sin valorarlas o juzgarlas, dejando atrás lo que es doloroso, o ya no resulta de utilidad para el individuo, en un proceso de depuración alquímico y artístico. Generando un espacio sagrado que permite transmutar las huellas del pasado, fijadas en nuestro cerebro, por otras nuevas, más saludables, y de acuerdo a nuestro ser más auténtico y resiliente del momento presente.

5. **Implementar** la animación en la docencia (tanto dentro de las artes como en otras formaciones o campos laborales) para mejorar el diálogo interno del individuo, y de éste con el grupo, aportando con ellos cambios beneficiosos también, a través de la contemplación o reflexión con la animación, y por tanto utilizarla como herramienta de mediación y prevención.

## 2.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

A continuación, exponemos los objetivos específicos planteados en una escala gradual, según se van adquiriendo y evolucionando las habilidades relacionadas con la comunicación y reflexión plena, que trabajamos a través de un aprendizaje contemplativo con los tres cerebros. Partiendo del autoconocimiento y diálogo interno del yo, (el microcosmos) a la comunicación externa con los demás (el macrocosmos) a través del cine animado.

1. **Preparar a futuros artistas** para utilizar la Animación como autorreflexión: del yo construido al ser interior y la sabiduría ancestral, para ser artistas conscientes del poder de la animación e influir en la sociedad positivamente, presentando la figura del animador como un alquimista o artista chamánico/a. Estudiando y proponiendo, experiencialmente, la animación como medio de introspección y aprendizaje

reflexivo o contemplativo, e implementando estrategias a través de la narración visual, combinada con la atención plena. Proveyendo a artistas y maestros de una metodología de trabajo para la autorreflexión, que combina aspectos de la filosofía occidental y oriental; dando lugar a una práctica dinámica contemplativa para aprender sobre las emociones y el pensamiento a través de la narración visual animada, adaptada a diferentes contextos psicológicos y geográficos. De esta forma, mediante la observación, se llega con claridad a identificar problemas y barajar soluciones de forma holística, cultivando la mirada interior, favoreciendo con ello la intuición y autoestima de los alumnos, al igual que otras competencias prosociales tales como, la compasión, la resiliencia, la creatividad y el pensamiento autorreflexivo. Esta dinámica conlleva a proponer la “animación contemplativa” como forma de mediación holística para la Educación y otros campos como el Arteterapia, la Medicina Clínica o las Ciencias sociales.

**2. Educar en la comunicación consciente** y el aprendizaje socio-emocional animado: del yo interior hacia los demás, utilizando la animación en escuelas (en distintos niveles académicos), integrando animación y tecnología en el aula como una forma alternativa de comunicación y aprendizaje socio-emocional. Aplicando y diseñando un modelo inspirado en la enseñanza contemplativa (basado en la reflexión) y la Neuroeducación, que sirva de referencia a estudiantes y educadores de cualquier materia, para integrar los nuevos softwares, aspectos de la inteligencia emocional y del lenguaje visual y cinematográfico, para aprender a leer, comunicar ideas y expresar sentimientos con imágenes (incluyendo sonido). **Ayudar** a cultivar un ser humano consciente, sensible, con habilidades para enfrentar desafíos y crecer en la adversidad cooperando. De esta manera la animación une la mente y el cuerpo en la narrativa, facilitando a los estudiantes una forma de autoconocimiento y desarrollo completo del ser y relaciones personales equilibradas, contribuyendo al bienestar mutuo, cultivando la empatía. La investigación recopila los casos de estudio como experiencias del alcance y desarrollo de este objetivo.

**3. Potenciar y difundir** el valor de la animación y el compromiso social: del aula (del yo al nosotros) a la comunidad y de ésta a la sociedad. Instruir en animación y

comunicación audiovisual en otros entornos, conectando con temas reales o de interés de grupos sociales específicos. Enfocándonos hacia la creación de proyectos animados relacionados con temas que afectan a estos colectivos, diseñando programas o talleres donde apliquemos los conocimientos de la Neuroeducación, la Educación Contemplativa y Holística, unido a aspectos propios: filosofías o cosmovisiones (como por ej. la de pueblos nativos) que faciliten el diálogo “animado” y la introspección desde el respeto y cuidado. **Potenciar** a través de historias animadas un estado de equilibrio y claridad mental, favoreciendo la empatía e interconectividad, desde espacios y grupos diversos que ayuden en la creación de lugares seguros para el diálogo y la difusión de conocimiento. Traspasar incluso barreras culturales, raciales y lingüísticas, desarrollando un aprendizaje socio-emocional. Proponer y elaborar colaboraciones entre las escuelas de animación (y/o artes visuales) y la comunidad o la industria, conectando las producciones artísticas con las demandas y necesidades del público y el mundo exterior (ej. los cortos anuales de ONG, producidos por estudiantes de segundo año en *The Animation Workshop*).

4. **Inspirar y proponer** la creación y práctica de un *Cine Contemplativo Animado*, un cine de autor basado en vivencias personales que ayude a reflexionar y conectar culturas, desarrollando la consciencia colectiva: de lo particular a lo universal. Ayudar a crear consciencia, y conciencia, en la industria del cine y en las escuelas de arte o comunicación audiovisual, que educan y capacitan a artistas-creadores, sobre el impacto humano de las producciones audiovisuales, como productos y formas de mediación, e influencia en el bienestar personal y de la sociedad. Por un lado, teniendo en cuenta la importancia de los efectos del proceso creativo en los estudiantes, independientemente del deseo de convertirse en un artista profesional o no; y, aprendiendo a ser consciente del potencial que esta forma artística ofrece al poder influenciar positiva o negativamente en la sociedad, según la intención y propósito con las que se decida trabajar temas de compromiso social y cultural.

5. **Fomentar un marco de trabajo** (los 3 cerebros) que abra una puerta hacia el uso de la animación como herramienta neuro plástica, un cine para el desarrollo y

cambio de la consciencia colectiva. Pasando de la introspección personal, con la que comenzamos, a una introspección colectiva; ayudando al individuo a crecer como persona y artista, conectado y al servicio de la comunidad a la que se dirige. Fomentar y compartir la expresión artística consciente, nos referimos a obras visuales, donde el estudiante (artista o no) preste atención y cuidado a la manera en que expresa y produce el mensaje de su obra visual, observando y apreciando los efectos de su producción y visionado de ésta, en sí mismo/a y la audiencia (de ser posible). Con este cine se busca traer a la luz diferentes materias de interés personal, conectadas con verdades universales, de tal modo que favorezcan la transformación del individuo al grupo, y la sanación de heridas y traumas ocultos.

6. **Constituir** la semilla para otras investigaciones que busquen fomentar el bienestar a través de las artes visuales y la contemplación.

### **2.3. METODOLOGÍA**

La Tesis es una investigación basada en el arte (*Art-based research*), al fundamentarse en la producción y realización de animaciones, como forma principal de estudiar, inquirir, averiguar, profundizar y experimentar las experiencias e historias personales de los artistas creadores y los participantes en los proyectos presentados. Donde se ha aplicado una metodología cualitativa desde una amplia y diversa documentación para la fundamentación teórica, el análisis y la reflexión de las prácticas, pero también nos hemos apoyado en aspectos observables, susceptibles de cuantificación, aunque no se han empleado estadísticas para el análisis de los datos obtenidos. No obstante, se aporta como anexo los resultados empíricos de una intervención que pudo ser monitorizada por Animated Learning Lab (ALL) (ver anexo 10.2.), obteniendo unas mediciones científicas como precedente a futuros estudios.

Somos conscientes, por nuestra formación y campo específico de conocimiento, las artes visuales, de nuestras limitaciones en relación al acceso y manejo de material científico. Por lo que hemos estado en contacto con doctores y

profesionales acreditados, de reconocido prestigio, interesados en hacer estudios relacionados con la creación artística, la animación y el bienestar dentro de la salud, y que nos han facilitado material, fuentes referenciales o aportado sus opiniones y orientaciones desde el comienzo de la Tesis. A esto hay que sumarle, como expusimos anteriormente, que la hipótesis de nuestra Tesis se fundamenta principalmente en la observación de procesos artísticos, situaciones y resultados de experiencias anteriores a nuestro estudio, junto a las realizadas durante el proceso de documentación y elaboración de la misma. Estos son proyectos y producciones artísticas y educativas, desarrolladas en distintos contextos culturales y niveles formativos. Por último, comentar que esta Tesis no cuenta con precedentes en el uso de la animación como práctica contemplativa, a excepción del estudio puntual que presenta la animación como práctica *mindfulness* o de atención plena de Birgitta Hosea y Graham Barton (2015).

A continuación, detallamos los recursos metodológicos utilizados en la investigación:

#### ***A. Estudios científicos referenciales.***

Hacemos mención con ello al uso de otras investigaciones y artículos relacionados con: los efectos en el cerebro al observar una película (o arte visual) y los relacionados con la creación artística como catarsis de un proceso de introspección, orientado a la contemplación como la atención plena. Incluimos también aquí los estudios que vinculan la narración visual y el aprendizaje a través del juego y la creación artística desde la perspectiva de un aprendizaje contemplativo y reflexivo.

Contamos en esta fase, con una gran variedad de documentos, artículos y libros relacionados dentro de la psicología transpersonal moderna, con corrientes como la Psicosisíntesis, fundada por Roberto Assagioli y la línea analítica de Carl Jung. Dentro del área de la Filosofía, destacamos el pensamiento estoico y el budismo, con la recopilación de prácticas contemplativas (*Mindfulness*) y del campo pedagógico (educativo), junto a las aportaciones de las neurociencias en relación a la percepción visual, cognición, emoción y comportamiento humano (Neuroeducación).

### **B. Material visual.**

Cuidada selección de películas de la industria, cineastas independientes y cortometrajes, que apoyarán o conectarán con las premisas de la Tesis, junto a las producciones pertenecientes a los casos de estudio realizados antes y durante la investigación.

### **C. Trabajo de campo en *The Animated Learning Lab***

- Utilizamos como trabajo de campo la labor de los estudiantes de diversas edades del Grado de Educación Superior en las asignaturas: *Animation as a Learning tool* y *Creative Learning and Animation* (2012-2018), incluyendo las evaluaciones de los estudiantes, con especial énfasis en el uso de la animación hacia el bienestar y el impacto social en diferentes áreas de trabajo; colaborando con VIA *University College*, junto a escuelas locales y entidades profesionales locales de Dinamarca.
- Llevamos a cabo y documentamos talleres (descripción detallada de los proyectos, resultados, toma de fotografías y elaboración como producto final, de una película animada) en escuelas de primarias, secundaria e instituciones privadas tales como: museos, hospitales, y comunidades artísticas de Dinamarca y otros países que han colaborado con *The Animated Learning Lab* en proyectos locales e internacionales.
- En la Unidad de Alzheimer del Hospital Arrixaca de Murcia (España), tuvimos acceso a consultas y el banco de cerebros (laboratorio donde se guardan tejidos y cerebros para investigar patologías y enfermedades neurológicas) donde pudimos obtener importantes aportaciones a nuestro estudio desde el conocimiento adquirido en las consultas con terapeutas y médicos expertos, en lo que se refiere al estudio del cerebro, y el impacto de las artes y los ejercicios de narración en pacientes con Alzheimer. Material que se utilizó en la

elaboración de la animática, *The Dressmaker*, como caso de estudio y parte importante de la Tesis.

#### **D. Información adquirida en cursos de formación especial.**

Cursos relacionados con la práctica de *Mindfulness*: cursos obtenidos en *The Mindfulness Awareness Research Center* (MARC) UCLA (EE. UU.), el Instituto Internacional de Investigación en Kioto (Japón) bajo la dirección del *Mind and Life Institute* (EE. UU.) el programa *Applied Neuroscience and Brain Health* para educadores artistas, dirigido por la Dra. Sarah McKay (Reino Unido y Australia) y cursos impartidos por el venerable Lama Rinchen (“Karma”, “Aprender a Soltar”, “No Dualidad”) del centro budista Paramita (España). Con ello se integraron los aspectos de interés y utilidad para nuestros planteamientos, tanto desde el punto de vista teórico, como desde las prácticas artísticas de las producciones animadas efectuadas, donde se fueron implementando nuevos conocimientos con el fin de enriquecernos desde lo experiencial. Ampliando de este modo, la comprensión e integración del conocimiento científico al proceso creativo con la sensibilidad que merece.

#### **E. Casos de Estudio.**

La Tesis incluye casos de estudio individuales y colectivos. La producción independiente de la animática para el cortometraje *The Dressmaker, Remnants of a Life*, como reflejo de la reconstrucción del ser y ejemplo del estudio de la memoria y del Alzheimer a través de la animación (5.1.), se incluye como caso de estudio individual. En el apartado de los anexos adjuntamos una memoria de la presentación del corto (*pitch* o sumario de la obra) y la Neuro Animática. El epígrafe (5.2.) muestra los programas educativos donde se desarrollaron las Neuro Animáticas, historias personales animadas para la transformación del ser, como más casos de estudio individual; y en el epígrafe (4.2.) se encuentran las producciones audiovisuales más relevantes de los casos de estudio colectivos

que se produjeron en diversos países de Europa, América, Asia y los Emiratos Árabes.

#### **F. Entrevistas.**

Realizadas a artistas, animadores y científicos, cuyos trabajos reflejan un interés en el desarrollo del bienestar y la consciencia a través de la creación artística (narración y arte visual), junto a prácticas contemplativas relacionadas con *Mindfulness* o meditación.

#### **G. Publicaciones de artículos**

Realizadas tras asistir a conferencias y congresos internacionales en los que también hemos participado como ponentes, compartiendo experiencias y puntos de vista, basados en nuestra práctica educativa y artística. En ocasiones se realizaron talleres de animación, como paradigma de nuestra investigación, para profesionales en algunas conferencias.

#### **H. Co-tutoría internacional y supervisión.**

Han sido incluidos también como documentación práctica, los estudios y resultados cuantificables obtenidos en colaboración con alumnado internacional por parte del *Animated Learning Lab* para la supervisión de los siguientes Proyectos Fin de Grado y Máster:

- Master degree. *Animated Storytelling as Collaborative Practice, an exploratory study in the studio, classroom and community* (December, 2014) De Tamlyn Young, Stellenbosch University, South Africa.
- Bachelor degree. *Animation as Creative Learning Tool* (27-05-2013). Proyecto patrocinado por *VIA University College*, Dinamarca en colaboración con Los Países Bajos.
- Bachelor degree. *How effective is Animation when used as a Learning Tool for Children Ages 6-7?* Graduation Project, *Creative Digital Media (BA Hons)* realizado por Thomas Douglas, Reino Unido.



Finalmente, dentro de este apartado metodológico, es importante poner en valor que esta investigación se ha llevado a cabo con el apoyo institucional, humano y material, fruto de las colaboraciones con:

- *The Animated Learning LAB (ALL) y The Animation Workshop (TAW) / VIA University College (Dinamarca)*, sustentados en el trabajo realizado en la última década de enseñanza y producciones experimentales, incluyendo proyectos de aprendizaje de base internacional, desarrollo de currículos profesionales para la Comunidad Europea (CIAKL II), talleres y acceso a los archivos de animación y biblioteca de TAW.
- La Universitat Politècnica de València (España) con sus líneas de investigación y talleres producidos por los Másteres de Animación y Arteterapia, junto con la coordinación de la Escuela de Doctorado.
- *The Mindful Awareness Research Center (MARC)*, Universidad de Los Ángeles California (UCLA, EE.UU.), con consultas sobre la integración de la práctica de *Mindfulness* en animación, y la realización de talleres concretos para la capacitación de trabajar con esta disciplina.
- Entrevistas a profesionales del campo de la Animación: artistas y educadores de Japón que trabajan la animación para el cambio social, climático, y desarrollo de la inteligencia socio-emocional.

La paz está a nuestro alrededor y dentro de nosotros. Una vez que aprendamos a tocar esta paz, seremos sanados y transformados. No es una cuestión de fe; Es una cuestión de práctica. (Naht, 2013, meditación 39).<sup>73</sup>

---

<sup>73</sup> Peace is all around us and within us. Once we learn to touch this peace, we will be healed and transformed. It is not a matter of faith; it is a matter of practice. (T.A.).

### 3. MARCO TEÓRICO



La animación en la actualidad se ha convertido casi en la forma de arte y comunicación más popular de los medios de difusión y entretenimiento, tanto los tradicionales: cine y televisión para las generaciones más adultas, como los creados y sustentados en las nuevas plataformas online, para los consumidores más jóvenes. Y con ello, no solo entretener, sino también influir en la sociedad. Es la era de los “influencers” o “youtubers”, de la desinformación, misinformación y *fake news*. Los nuevos avances de la tecnología con *ipads*, teléfonos móviles y las plataformas de redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, Tick Tock o Youtube, son grandes gestoras y promotoras de contenido visual, y por lo tanto del tipo de pensamiento y cultura que se crea. Esto exige un esfuerzo por integrar la alfabetización visual (*visual literacy*) y emocional, desde temprana edad en las escuelas, como habilidades básicas de comunicación, en especial, el pensamiento crítico, de la misma manera que se estudia el lenguaje oral y escrito. En una entrevista, George Lucas (Edutopia, 2012a)<sup>74</sup> sugirió una asignatura para las escuelas llamada *Communications*, donde se podrían enseñar todos los aspectos básicos del lenguaje visual y otras formas artísticas para aprender diferentes formas de comunicación, a la vez que los estudiantes tendrían un espacio donde descubrir quiénes son y sus propios talentos. Desde nuestra investigación consideramos que éste es un trabajo de desarrollo personal continuo que debe tratarse con seriedad, necesario en todos los niveles educativos, en especial en, y desde, las artes y la tecnología, por su influencia en la creación de la cultura social y en los más jóvenes, como se puede ver en la Figura 9.

Las plataformas junto a los avances digitales han facilitado el contacto a grandes distancias y entre diferentes culturas; sin embargo, la búsqueda de control e influencia que buscan estas plataformas a costa de la privacidad de las personas, por beneficios económicos, pone en debate la ética y moral del manejo y difusión de información, así como las propias compañías que se rigen por modelos económicos

---

<sup>74</sup> Edutopia es una website publicada por George Lucas Educational Foundation para promover nuevas formas innovativas de comunicación y aprendizaje centradas en la educación de nivel K12. Fundada por George Lucas y Steve Arnold, Edutopia se centra en seis estrategias básicas de aprendizaje: Evaluación integral, estudios integrados, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje social y emocional, desarrollo docente e integración de tecnología. Competencias de interés que trabajamos en la tesis en las producciones animadas.

**Figura 9**  
Pintura



Pintura mural en la zona del ágora de la Universitat Politècnica de València (2022). España. Foto de la obra realizada por la autora.

destructivos hacia una cultura (digital) totalitaria (Diario Público, 2022). Es necesario reeducar a la población en practicar una comunicación asertiva, ya que la mayoría de veces la atención se centra en querer llevar la razón y convencer al otro, por imposición y anulación de su perspectiva, defendiendo nuestro punto de vista como el único y correcto, terminando por crear división y caos, cayendo en la trampa que los medios han preparado, dificultando el diálogo y la escucha. El mal uso y abuso de Internet y la comunicación digital, ha creado graves problemas de agresividad a través de las redes, junto a la difusión de información falsa; y es la falsa ilusión de sentirse “protegido” y “libre” en el mundo virtual, lo que ha permitido que muchos individuos y compañías hayan utilizado las redes para crear división y atacar a los que consideran como una amenaza (ej. en el ámbito político) por pensar o ser diferentes. Unido a la falta de regulación de las compañías y leyes orgánicas que protejan los derechos de los ciudadanos, están creando situaciones serias de confusión, donde el *ciberbullying*, robo de información personal, elecciones saboteadas, desinformación, etc. han generado gran estrés, desconfianza, polarización y ansiedad en el ámbito socio-cultural, y hasta científico. Aspectos que se exponen claramente en el documental *Social Dilemma* (Orlowski, 2020) por profesionales que han trabajado para grandes compañías como Google, Twitter o Facebook, donde manifiestan su

preocupación ante las intenciones y prácticas poco éticas de grandes plataformas o entidades, cuyo producto es la obtención y venta de información del usuario. Aunque el problema es más grave de lo que parece, va más allá de la apropiación y venta de información personal, algunos autores e investigadores, como la profesora Shoshana Zuboff, lo denominan el “capitalismo de vigilancia” (Kavenna, 2019). Tal y como expone el documental, a través de esta información se construyen modelos para predecir comportamientos, situando al usuario en un espacio vulnerable, donde se infiltran en su mente, implantando información a través de la manipulación y el control de lo que recibe. Estas compañías realmente están hackeando la psicología de la mente para cambiar comportamientos y formas de ser, lo cual sin duda es un dilema social y moral, que ha de tomarse muy en serio, y al que debemos hacer frente con la educación y leyes que protejan la democracia y a los ciudadanos. El fundador de la realidad virtual Jaron Lanier ya nos avisa que: “es el cambio gradual, leve e imperceptible en tu propio comportamiento y percepción de lo que es el producto” (Orlowski, 2020, 1:20:00).<sup>75</sup> Ésta es la cara oscura de los medios de comunicación o productos actuales (que hacen uso de animaciones) cuya intención última no es más que la manipulación y el control bajo un consentimiento “silenciado”. Así lo pone de manifiesto el filósofo coreano Byung-Chul Han, en su obra *Infocracia*:

Llamamos «régimen de la información» a la forma de dominio en la que la información y su procesamiento mediante algoritmos e inteligencia artificial determinan de modo decisivo los procesos sociales, económicos y políticos. A diferencia del régimen de la disciplina, no se explotan cuerpos y energías, sino información y datos. El factor decisivo para obtener el poder no es ahora la posesión de medios de producción, sino el acceso a la información, que se utiliza para la vigilancia psicopolítica y el control y pronóstico del comportamiento. El régimen de la información está acoplado al capitalismo de la información, que hoy deviene en un capitalismo de la vigilancia y que degrada a las personas a la condición de *datos y ganado consumidor*. (2022, p.2).

Ciertamente hay que cuidar y ser críticos con la información que nos llega, la que creamos, así como las fuentes de origen, ya que como bien dice Chomsky “es un sistema muy bien diseñado para que nunca digas lo que no deberías de decir y

---

<sup>75</sup> It's the gradual, slight, imperceptible change in your own behavior and perception that is the product. (T.A.).

siempre escuchas lo que debes decir”. (Diario Público, 2022, 34:05). Si queremos mantener vías de expresión libres, transparentes y seguras, en pro de una sociedad diversa, pero unida en los valores que nos conectan y hacen humanos, hay que realizar un cambio cultural, como sugiere Chomsky (2022), desde distintas áreas, empezando sobre todo por la educación.

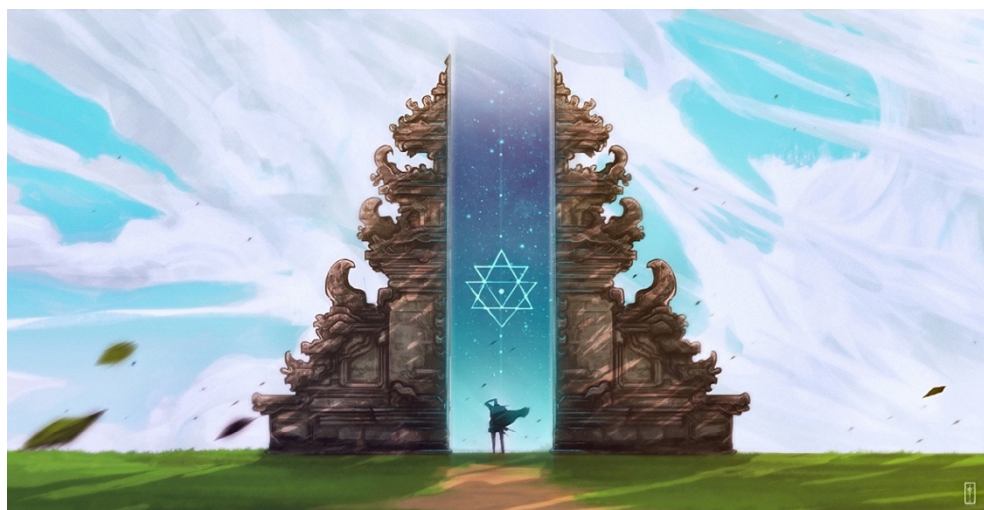
El equilibrio o felicidad, se consigue a través del entendimiento con uno mismo y los demás, a pesar de las diferencias, poniendo en práctica una comunicación compasiva, cuyos principales componentes son la escucha activa (*deep listening*) y el diálogo afectivo (*loving speech*). La escucha nos ofrece una oportunidad para aliviar el sufrimiento ajeno, bien sea creando un momento agradable, e incluso llegando a manejar emociones difíciles (Nhat Hanh, 2013, pp. 41-42). Recordemos que la comunicación es compartir información, saber cómo recibirla y gestionarla, es esencial para mantener el bienestar y la paz interior; para más tarde, aprender a expresarse con asertividad y responsabilidad, creando relaciones sanas, en lugar de contribuir a iniciativas que buscan instigar violencia y desconcierto. Perder esta habilidad supone estar a la merced de los deseos de unos pocos poderosos y de la influencia de las inteligencias artificiales que usan.

El sistema educativo actual promueve principalmente el lenguaje escrito y hablado como principal forma de comunicación, resultando una sociedad deficiente y sesgada; cuando en realidad el lenguaje audiovisual predomina sobre el escrito, desde los principios de la humanidad. Necesitamos generar y fomentar herramientas que nos ayuden a reflexionar y expresarnos de diferentes formas en un mundo acelerado y multicultural, mejorando el intercambio de energía e información, y toma de decisiones, por las que nos influenciamos unos a otros. La animación forma parte de las artes, un lenguaje universal que nos ayuda a conectar culturas e individuos pudiendo desarrollar una consciencia compartida, capaz de mantener un equilibrio, individual y colectivo, como especie, más allá de las diferentes lenguas. Los animadores pueden ser los artistas chamanes de una sociedad actual, cada vez más virtual y despersonalizada, globalizada, que necesita de su conocimiento y

sensibilidad honesta. Ya que los chamanes “como sanadores, magos, adivinos, sabios y artistas, fueron los primeros investigadores de la consciencia” (Zumstein, 2001, citado por Schlich, 2016, p. 6).<sup>76</sup>

Retomando los puntos que el informe de la UNESCO 2015 (Scott, 2015) propuso de *Aprender a saber, hacer, ser y vivir juntos*, presentamos un marco teórico holístico en línea con estos propósitos, el cual se inspira y centra en el desarrollo y liberación del ser, propuesto por Jung. La estructura de el ver, pensar, sentir y actuar, concuerda con el proceso creativo, reflexivo, y cíclico, que la Tesis propone a través de la animación. De tal modo, que en su lectura ordenada se podrán comprender los estadios o fases del propio proceso creativo que presentamos. La tesis en sí misma es una invitación a realizar un viaje interno de autodescubrimiento al ser interior, como el que visualiza el artista chamánico Christian Benavides en la Figura 10, un ciclo de aprendizaje y transformación continuo. Puesto que la mente influye en el cuerpo y viceversa, de tal modo que experimentamos los sistemas *top bottom* (del cerebro al cuerpo) y *bottom up* (del cuerpo al cerebro) de forma continuada, pudiendo reiniciar el ciclo reflexivo, con una nueva perspectiva o información en cada momento. Dicho desarrollo, además, sigue las 4 fases del proceso de Alquimia nombradas en la

**Figura 10**  
*Portal to my inner Self*



De Benavides, Christian. Imagen cedida por el autor.

<sup>76</sup> As healers, magicians, soothsayers, sages and artists, they were the first ‘consciousness researchers’. (T.A.).

introducción: calcinatio, solutio, coagulatio y sublimatio. Es una dinámica que propone un proceso creativo, alquímico y místico por el que buscamos la alineación (coherencia) de lo que llamamos los 3 cerebros del cuerpo<sup>77</sup> (o encarnados) que intervienen en la percepción y creación de las películas mentales: el cerebro (3.2. Pensar), donde se abordará lo relacionado a su estructura, aprendizaje y el pensamiento visual en movimiento; el corazón (3.3. Sentir), relacionado con los sentimientos y emociones, la autorregulación; y el estómago (3.4. Actuar), donde hablaremos de la intuición, el viaje del héroe, la historia de vida y arquetipos en animación.

Hacemos uso de este modelo para realizar de forma intuitiva una indagación o viaje de autodescubrimiento sin fin, en el que ponemos en práctica: (1) la metacognición, la atención plena y contemplación, relacionadas con la percepción y el ojo del animador; (2) la cognición y aprendizaje del cerebro plástico creativo; (3) la inteligencia emocional y autorregulación de las emociones, relacionadas con el corazón; y (4) la inteligencia intuitiva, que situamos en el estómago para pasar de la ideas a la acción. Todo para llegar al punto de inicio y llegada, la perspectiva, el ojo del animador o de la mente contemplativa (3.1.).

La mente anima en historias o secuencias, experiencias vividas o imaginadas, usando el proceso creativo de las narrativas mentales proyectadas como películas, realizamos una contemplación y depuración como espectador (testigo u observador) de los pensamientos, sentimientos y comportamientos (producto de los 3 cerebros del cuerpo), que configuran nuestro diálogo interno e historias de vida, filtrados por la percepción. Despojándonos durante el proceso de lo que no es de utilidad, liberando de esta forma nuestra mente condicionada y espíritu. Activando nuestro cerebro plástico para darle impronta con nuevas formas de ver, sentir y actuar, ya que como aconseja el Dalai Lama: “La clave para transformar nuestro corazón y nuestra mente es comprender la forma en que funcionan nuestros pensamientos y

---

<sup>77</sup> *The Three brains* (Weor, 1970) Los 3 cerebros del cuerpo, es un concepto que está adquiriendo más atención en la actualidad, ya que pone de manifiesto la interconexión del cerebro, corazón y estómago para recibir información que influirá en la toma de decisiones. Son 3 aspectos e inteligencias integradas en el ser que han de cultivarse a todos niveles académicos para un desarrollo óptimo de los individuos.



emociones. [...] La forma de examinar cómo surgen en nosotros nuestros pensamientos y emociones es a través de la introspección” (Dalai Lama, 2012, párr. 8 y 9).<sup>78</sup>

Este viaje introspectivo es como el monomito, mito único, propuesto por Joseph Campbell, *The Heros' Journey*,<sup>79</sup> el cual se inspira en los estudios sobre mitos y proceso de auto-transformación de Jung; un viaje interno por el que el héroe deja su mundo ordinario para resolver un conflicto personal, adentrándose en lo desconocido, lo oscuro, para regresar transformado y completo. Bajo esta perspectiva, *The Hero's Journey* supone un mapa para la sanación psicológica (Hartman y Zimberoff, 2009) como veremos más adelante. El potencial y la importancia de integrar los 3 cerebros o inteligencias dentro del proceso creativo de películas animadas, reside en proporcionar un entendimiento profundo a los participantes, tanto a nivel artístico, como personal, sobre qué aspectos cognitivos, emocionales e intuitivos, están actuando en la elaboración de una película mental (a nivel interno), y animada (a nivel externo). Ya que animar, consiste en más que mover objetos o personajes dentro de una escena. Es una herramienta introspectiva que nos ayuda a ver cómo pensamos, sentimos y actuamos según el rol del personaje interpretado, o la máscara que use, ayudando a cultivar la empatía, compasión y atención plena. Creando y compartiendo historias que desarrollen en cada uno, lo que el Dalai Lama denomina a *warm heart and open mind*:

Un corazón cálido y una mente abierta es la maduración de los valores humanos básicos de amor, compasión, tolerancia, perdón, autodisciplina y satisfacción, que son clave no solo para tener una vida más feliz y saludable, sino también para crear una sociedad más armoniosa, pacífica y compasiva (Lama, 2003, sección contraportada).<sup>80</sup>

---

<sup>78</sup> The key to transforming our hearts and minds is to have an understanding of the way our thoughts and emotions work. [...] The way to examine how our thoughts and emotions arise in us is through introspection. (T.A.).

<sup>79</sup> *The Hero's Journey* es un concepto desarrollado por Joseph Campbell (1904–1987), autor y maestro estadounidense mejor conocido por su trabajo en el campo de la mitología comparada. Campbell configuró un modelo bien conocido en el mundo cinematográfico y literario, por el que el héroe atraviesa 8 etapas para completar el viaje hacia su transformación o renacimiento. El concepto proviene de su libro con el mismo nombre (1949).

<sup>80</sup> A warm heart and open mind is the ripening of basic human values of love, compassion, tolerance, forgiveness, self-discipline and contentment are key not only to having a happier and healthier life for

Los seres humanos somos portadores de historias que reanimamos en nuestra imaginación, las que creamos siendo conscientes a lo largo de nuestra vida “despierta”; y las que desconocemos, pero compartimos a nivel biológico a través del ADN; nuestra enciclopedia de historias compartidas, el inconsciente individual y colectivo que Jung investigó a través del mundo onírico.

El mundo del cine materializa sueños, fantasías y realidades que podemos usar para entender mejor nuestro entorno y quienes somos, a la vez que nos inspira y ayuda a resolver los retos que van surgiendo. Realizando una transmutación alquímica para llegar a ser tu propio héroe y ser más auténtico; tu propia guía y fuerza que ilumine el camino que se escoja, o que se vaya construyendo con sabiduría, la verdadera piedra filosofal.

### **3.1. VER: RE-PLANTEANDO LA VIDA**

El título del subcapítulo enfatiza la importancia del sentido de la percepción, el ojo de la mente, el cual, para la Tesis, incluye los sentidos del cuerpo con los que percibimos y reconstruimos la realidad; ya que la vida cambia de sentido según cómo se mire. En la Tesis abordamos esta mirada desde varias disciplinas: desde el ojo creativo del artista, perspectiva que Rudolf Arnheim presentó en su libro *Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye* (1954); la filosofía budista y la Estoica, en tanto que proponemos el uso de la animación como arte contemplativo para el desarrollo de la consciencia y adquisición de sabiduría, como una guía para la vida diaria (Lebell, 2015). Trataremos la neurociencia de la percepción y la atención plena, la cual va más allá del entendimiento de cómo funciona el cerebro, puesto que trata de comprender qué significa realmente ser humano y estar vivo. Para nosotros la atención plena consiste en estar totalmente presentes en el proceso de creación, punto importante para entender en qué consiste verdaderamente animar. Nos

---

oneself but in creating a more harmonious, peaceful and compassionate society. (T. A.) del texto de la contraportada del libro *Warm Heart Open Mind: The Dalai Lama*.

apoyamos en los estudios sobre la percepción, contemplación y metacognición, para definir con mayor profundidad lo que significa “ver”, con el fin de crear y transformar el ser, y su entorno próximo, a través del proceso de la animación. Aristóteles dijo que “el alma nunca piensa sin una imagen” (Arnheim, 1969, p.12),<sup>81</sup> por lo que nos podemos aventurar en decir, que toda sabiduría y conocimiento comienza por saber ver con claridad, todo aquello que permanece invisible al ojo humano.

### 3.1.1. CAMBIANDO DE PERSPECTIVA, EL OJO DEL ANIMADOR Y LA METACOGNICIÓN

Según dijo el filósofo estoico Epicteto “los hombres están perturbados, no por las cosas, sino por los principios y nociones que forman sobre las cosas.” (Epictetus, s.f., Verso 5).<sup>82</sup> Todo comienza con la forma en que percibimos el mundo y a nosotros mismos, por lo tanto, nuestro bienestar depende, ante todo, y comienza por la percepción. Siendo la responsable o filtro por el que se organiza y regula la información que recibimos a través de los sentidos, y con la que generamos la versión de las historias que creamos. Si damos un paso atrás y nos distanciamos de lo vivido, adoptaremos una perspectiva más amplia – a vista de pájaro- convirtiéndonos en un testigo externo de la historia que re-construimos en nuestra mente, lo que nos ayuda para entender que nuestro pensamiento y razonamiento dependen del ángulo desde el que miramos. La psicóloga Valeria Sabater comenta que éste es un ejercicio de autodistanciamiento sano, que ayuda a la regulación emocional y a la creatividad:

Desde el campo de la psicología está surgiendo un nuevo término que vale la pena tener en cuenta: nos referimos al autodistanciamiento. Es un concepto interesante que revierte, por ejemplo, en un mejor manejo del estrés y la ansiedad, en una toma de decisiones más efectiva e incluso en un modo excepcional de potenciar el proceso creativo. Esta técnica cuenta ya con varios en el 2018. Los doctores Michael Duckworth y Al Kross señalaron que el simple hecho de descansar la mirada en un escenario relajante pero atractivo, nos ayuda a distanciarnos psíquicamente de la

---

<sup>81</sup> The soul never thinks without an image. (T.A.).

<sup>82</sup> Men are disturbed, not by things, but by the principles and notions which they form concerning things. (T.A.) *The Enchiridion* traducido por Elisabeth Carter.

realidad inmediata para conectar con nosotros mismos. Es una estrategia de autosugestión. (2020, párr. 6 y 7).

Con la animación proponemos un ejercicio de autosugestión para redirigir nuestra mirada y ver el todo a gran escala, *the big picture* (Fig.11), aunque pueda crear conflictos internos entre razón y emoción (mente y corazón); y externos (a nivel grupal), a la hora de comunicarnos y lograr un entendimiento mutuo que favorezca el equilibrio. Ya que, entraríamos en una discusión en búsqueda de la percepción correcta, cuando en verdad, existen más de un punto de vista válido.

**Figura 11**  
*Islas Feroe*



Fotografía realizada por la autora (2020)

Es por ello que usamos la animación como estrategia de autodistanciamiento, ayudando a crear un espacio imaginario, entendiendo con ello las películas como diálogos, donde se puede discutir e intercambiar información durante el proceso creativo y visionado de películas. De esta manera se mejora la comprensión, ampliando y cambiando perspectivas, favoreciendo individuos y comunidades conscientes de sus formas de ser y actuar (visiones) a través de una comunicación compasiva (*mindful communication*) de dentro hacia fuera. En palabras de Sabater: “Es poder hablarnos con amabilidad, pero de manera directa. A su vez, nos permite analizar nuestro mundo interno con objetividad, calma y conciencia plena” (2020, párr. 10). Para realizar dicho distanciamiento desarrollamos lo que el animador americano Francis Glebbas nos inspiró con su obra y concepción sobre “el ojo del animador.”

Una mirada a lo que significa ser un artista de animación, cómo piensan y cómo ven el mundo de manera diferente a la mayoría de las personas. Se trata de cómo entrenar tu ojo para ser más imaginativo y dar los conocimientos de animación para compartir esa visión con el mundo.<sup>83</sup> (2013, p.5).

Ampliamos su concepto al de una mente creativa, abierta y observadora, que contempla su interior y la realidad que le rodea sin juzgarla. Un ojo reflexivo cuya visión holística, analiza y cuestiona lo que percibe, siendo consciente de que la información que recibimos a nivel cognitivo es una recolección de señales sesgadas, recogidas por nuestros sentidos. Entendiendo así, que la realidad que construimos se basa en fractales, que el cuerpo siente, y la mente reconstruye en historias, usando el filtro de nuestra percepción artística, como un total o suma de partes (Fig. 12), que virtualmente animamos en nuestra mente. A través del ojo del animador y artista, podemos entender mejor la percepción, los elementos que la componen y cómo transformarla para crear un espacio de reflexión donde se pueda comprender otras realidades que desconocemos.

El neurocientífico y experto en percepción visual Beau Lotto comenta, “una vez que sabes cómo funciona la percepción debes tener empatía, debes tener compasión, tienes que entrar en conflicto de una manera nueva”<sup>84</sup> (DLD conference, 2018: 15:40), invitando a la incertidumbre para

**Figura 12**  
*Dream of The Ineffable*



De Christudason, Ashley (2018). Ilustración digital.  
Imagen cedida por el autor.

<sup>83</sup> The Animator's Eye is a look at what it means to be an animation artist, how they think and how they see the world differently from most people. It's about how to train your eye to be more imaginative and give it the animation know-how to share that vision with the world. (T.A.).

<sup>84</sup> Once you know how perception works you have to have empathy, you have to have compassion, you have to enter conflict in a new way. (T.A.).

ser capaz de crear más preguntas que respuestas. Para Lotto la duda es sana al simbolizar una puerta que abre un sin fin de posibilidades donde poder cuestionarlo todo. Visto de esta manera la incertidumbre puede ser excitante, despertando la curiosidad, de hecho, incrementa la dopamina en el cerebro, una de las razones por la que las historias nos atraen y “enganchan”; queremos salir de dudas y descubrir qué es lo que pasa al final de la película, confirmando para bien o mal, nuestras expectativas, o sorprendiéndonos con un fin inesperado. La magia del cine proviene ante todo del factor sorpresa, de la imaginación, la curiosidad de nuestra mente y la predisposición del cerebro a predecir. Cuando imaginamos, como explica Lotto (*Future of Storytelling*, 2015,1:50) nuestro cerebro activa las mismas áreas como si fuera una situación real, de tal manera que la “percepción imaginada” es igual que la “percepción real”, por lo que la narrativa visual es una herramienta para la investigación y mediación entre lo real y fantástico, de gran valor terapéutico y educativo, además de artístico, como medio de comunicación, enriquecimiento cultural y registro autobiográfico.

El filósofo y psicólogo alemán Rudolph Arnheim (1904-2007) ya expuso que los filósofos griegos sabían que la visión es fuente de conocimiento y sabiduría, a pesar de que separaran el razonamiento de la percepción, muy contrario a lo que él defendió. Consideraba la actividad artística como una forma de razonamiento donde el pensamiento visual y la percepción son inseparables y están entrelazadas. Para Arnheim los artistas piensan con sus sentidos. Hecho que desde nuestra experiencia queremos realzar, posicionando la animación como medio de comunicación alternativo y puente de unión, en especial, entre el cuerpo (sentidos) y la mente (razón), lo visible y oculto, las artes y ciencias, el individuo y la comunidad. En esta Tesis consideramos los artistas animadores como los científicos del alma, los alquimistas de lo oculto, pudiendo actuar incluso como chamanes (Benyshek, 2012; Laganá, 2010; Skaggs 2018) en una sociedad necesitada de una orientación sabia con la que enfrentarse a los grandes y pequeños desafíos, tal y como cuenta la artista Eva Lewarne:

Se necesitan artistas como chamanes en estos tiempos de guerra. El arte cura y revela lo que la ciencia no puede. Estos artistas son personas que buscan el significado más profundo de la vida. El chamanismo está universalmente preocupado por el bienestar de la naturaleza y la naturaleza humana, y la relación entre ellos.<sup>85</sup> (2016, párr. 4).

Mientras los artistas son los científicos de lo espiritual, lo invisible, los científicos son los artistas de la materia, lo empírico y visible, en ambos casos se busca la “verdad”. El gran cineasta Jean-Luc Godard decía en una clase online, que los artistas experimentan la duda de una manera más profunda que los científicos (ECAL Business, 2020). La idea de considerar los artistas como científicos y el trabajo interdisciplinario entre ambos territorios, ha ganado fuerza en los últimos años, donde el campo de la neurociencia y la psicología, en concreto, están evidenciando y apoyando descubrimientos basados en aportaciones artísticas en relación a cómo nuestro cerebro opera ante la observación del arte, o cómo el sistema visual percibe el color, la forma o la profundidad (Pepperell, 2011). Por ejemplo, el neurocientífico Semir Zeki (1999) citado por Pepperell (2011, p.2) considera que la mayoría de pintores son neurólogos; y Cavanagh (2005, citado por Pepperell, 2011) habla de la figura del artista como neurocientífico; ambos científicos son muestra de un intento y ejemplo holístico por conectar el arte con la ciencia. Jeanneke van Leeuwen es otra fuerte referencia para la Tesis por ser neurocientífica y artista, a la vez que, su trabajo sobre el pensamiento visual estudia cómo observamos el arte para crear significados:

Un creciente cuerpo de estudios de neuroimagen ha demostrado vínculos estrechos entre los procesos de creación de significado visual y la red que regula la forma en que reflexionamos sobre nosotros mismos y los demás. Esto significa que, en primer lugar, la formación en alfabetización visual requiere un enfoque de aprendizaje social y de participación personal. Otro hallazgo importante de estos estudios es que el arte visual en movimiento activa simultáneamente la red de Construcción y de Acción, que por lo demás suelen ser contrarias. También se ha demostrado que esta co-activación juega un papel importante en los procesos de pensamiento creativo. Estos hallazgos proporcionan un fuerte argumento de que la formación en alfabetización

---

<sup>85</sup> Artists-as-shamans are needed in these warring times. Art heals and reveals that which science cannot. These artists are people in a quest for life's deeper meaning. Shamanism is universally concerned with the well-being of both nature and human nature, and the relationship between them. (T.A.)

visual debe hacer uso del poder de atracción del arte personalmente interesante.<sup>86</sup>  
(Van Leeuwen, 2018, p. 4)

Desde nuestra posición como artistas haremos una revisión breve de la percepción visual a un nivel científico, artístico y espiritual, utilizando la animación como herramienta para el aprendizaje y la transformación de nuestra percepción, para el desarrollo del pensamiento visual y la consciencia. La hipótesis que sustenta esta Tesis propone transformar al individuo, y desde este cambio dirigirse a la comunidad, presentando el uso de la animación como proceso creativo de introspección alquímica, como veremos en detalle en el capítulo 4. Para ser más conscientes de la realidad que observamos, incluyendo la realidad que no vemos a simple vista. Primero se propone aprender a ver y pensar con los sentidos, entrenando nuestro ojo de animador, el ojo de la mente creativa, el ojo interior (Fig.13).

Para lograr entender de manera más profunda la percepción visual, continuamos con el neurocientífico Beau Lotto quien considera, que la percepción es básicamente la construcción de una narrativa, pues los objetos por sí solos no tienen ningún significado. La percepción es un proceso psicológico selectivo, en donde nuestro cerebro usa la información útil de experiencias que vivió en el pasado, su historia

**Figura 13**  
*Ojo Creativo*



De Barbarán, Marlo (s.f.). Dibujo sobre papel a tinta.  
Imagen cedida por el autor.

<sup>86</sup> An increasing body of neuroimaging studies have demonstrated close links between visual meaning making processes and the network that regulates how we reflect on ourselves and others. This means that first of all visual literacy training requires a personally engaging and social learning approach. Another important finding from these studies is that personally moving visual art simultaneously activates the Construction and the Action network, which are otherwise often counteractive. This co-activation has also been shown to play an important role in creative thought processes. These findings provide a strong argument that visual literacy training should make use of the engaging power of personally interesting art. (T.A.).



evolutiva. De este modo heredamos la información percibida por nuestros ancestros, la cual nos ha ayudado a evolucionar y sobrevivir. El ADN es la primera historia con la que nacemos y de la que surgimos, es un *cocktail* de “secuencias genéticas”, “capítulos” pertenecientes a otras historias. En cierto modo somos como una obra de *patchwork*, una combinación de parches que proceden de diferentes telares, pero unificados y unidos bajo un mismo hilo conductor. Es el observador (consciencia o espíritu), el hilo, que busca patrones, como las plantillas básicas de los diseños textiles; dejando a la mente, la que dota de movimiento y dirección, une y establece relaciones entre los objetos o formas (Future of Storytelling, 2015; Wired UK, 2013). De esta manera, partiendo de que toda experiencia visual es dinámica (Arnheim, 1954) podríamos decir que nuestro cerebro y mente, anima la información de manera inconsciente (o natural) para crear significado.<sup>87</sup>

La forma de cambiar nuestra perspectiva, según Lotto, es modificando nuestras asunciones y sesgos, las historias animadas nos ofrecen una oportunidad para visualizarlas, aprendiendo a cuestionar en un proceso de reflexión lúdico; un viaje donde podemos descubrir todo un mundo nuevo, hasta con los ojos cerrados. Los artistas y educadores tienen esa magia, como los ilusionistas, para despertar la curiosidad del observador y abrir sus ojos a un mundo diferente lleno de posibilidades, iluminando el camino para cuestionar sin miedo<sup>88</sup>. Tal y como Platón intentó hacer ver a sus estudiantes, con *el mito de la Caverna*, que hay todo un mundo de conocimiento por explorar y cuestionar fuera del entorno, de nosotros, reconocible con los sentidos y por la mente. Como el personaje animado Aladdin intenta compartir con la princesa Jasmine:

---

<sup>87</sup> En este sentido la animación no solo apareció como una forma artística para la comunicación en las pinturas rupestres, es una forma de pensamiento natural del cerebro para trabajar conceptos abstractos y dotarlos del contexto que necesita para poder crear significado. Aspecto de gran importancia a la hora de entender por qué la animación funciona muy bien a la hora de trabajar con niños autistas o personas con dificultades a la hora de comunicarse, como defendió Arnheim, la percepción es inteligencia. Es el movimiento el que dota de significado a los objetos pudiendo trabajar conceptos abstractos en diferentes contextos.

<sup>88</sup> En Dinamarca (y otros países Escandinavos) la figura del maestro se considera una guía de apoyo, una persona que ayuda a “extraer” o sacar a la luz el potencial (conocimiento y habilidades) del alumno, en lugar de instruir o llenar la cabeza de ideas y teorías. La palabra danesa designada a maestro, *lærer*, se asocia a este concepto de exponer y autodescubrir.

Yo te puedo mostrar el mundo  
Brillante, reluciente, espléndido  
Dime ahora, princesa, ¿cuándo dejaste que tu corazón decidiera por última vez?  
Puedo abrir tus ojos  
Llévate de maravilla en maravilla  
Arriba, de lado y debajo en un paseo en alfombra mágica  
Todo un nuevo mundo  
Un nuevo punto de vista fantástico  
Nadie que nos diga "no" ni a dónde ir  
O decir que solo estamos soñando.<sup>89</sup> (Clements y Musker, 1992, 58:00)

La percepción es compleja ya que intervienen procesos cognitivos y emocionales donde la cultura, la educación y el contexto ejercen una influencia importante. Veremos brevemente en qué consiste el proceso de la percepción visual, un proceso psicológico interno y activo, que interpreta la información recibida por los sentidos que captan las energías de los estímulos externos. La percepción difiere del estímulo, entendiendo por ello la energía física, térmica, mecánica, química o electromagnética proveniente del mundo exterior, que excita o activa los receptores sensoriales. A grandes rasgos el proceso perceptivo, según explican los docentes en neurociencia, Carla Carvalho, en el artículo “¿Qué es la percepción visual?”(2016), y el profesor Michael J. Hawken, de la Universidad de Nueva York (New York University, 2013), consta de los siguientes pasos que vamos a resumir: comenzaría con la *estimulación*, donde la información externa llega a varios receptores sensoriales que la convierten en señales para su procesamiento; *transducción*, la información externa se transforma en un tipo de energía manejable para cada sistema; *procesamiento neuronal*, las señales eléctricas se convierten en señales nuevas en las neuronas, pasando la información de las señales eléctricas del ojo al cerebro; *percepción*, experiencia sensorial consistente producida al transformarse las señales eléctricas del cerebro que dan lugar a la experiencia; *reconocimiento*, clasificación de los objetos en categorías que les dotan de significado; y *acción*, proceso que incluye la

---

<sup>89</sup> I can show you the world, shining, shimmering, splendid. Tell me, princess, now when did you last let your heart decide? I can open your eyes. Take you wonder by wonder. Over, sideways and under on a magic carpet ride. A whole new world. A new fantastic point of view. No one to tell us, "no" or where to go. Or say we're only dreaming [...]. (T.A.) extracto de la letra de la canción *A Whole New World*, de Alan Menken y Tim Rice (1992) de la película *Aladdin* (Disney, 1992). Extraída de Disney clips.

actividad motora, nos movemos para conseguir más información. De hecho, existe una relación entre el movimiento y la segmentación de eventos para su comprensión (Zacks et al., 2006b). En palabras de los biólogos Sandra Torrades y Pol Pérez-Sust:

El mundo real no es exactamente como lo percibimos. Aunque el proceso óptico y físico del sistema visual funciona prácticamente igual en todos los individuos, la percepción visual es mucho más compleja, puesto que consiste en la interpretación del estímulo recibido, y esta interpretación depende, en parte, de cada individuo. (Torrades y Pérez-Sust, 2008, p.98).

Este es el mayor problema que presenta la percepción, reinterpretar la información del exterior, como muchos profesionales de las ciencias, filosofía y arte han tratado de hacer, desde que el ser humano es consciente de su existencia. Motivo por el cual, consideramos la actividad de percibir una actividad creativa, además de activa, puesto que nuestra psique dota de sentido y coherencia los espacios que el cerebro rellena entre las piezas de información que recoge. Es como si el cerebro (contenedor o hardware) y nuestra mente (contenido y software) estuvieran forzados a terminar un puzle, cuya naturaleza es incompleta, ya que el cerebro divide los eventos o actividades en segmentos temporales, creando mapas visuales y especulativos, filtrando y escogiendo la información según la necesite. Así lo explica Jack M. Zacks, profesor de la Universidad de Washington, y experto en esta cuestión desde la neurociencia cognitiva:

Para comprender la actividad en curso, los observadores la segmentan en partes temporales significativas. La segmentación puede basarse en el procesamiento ascendente de características sensoriales distintivas, como las características del movimiento. La segmentación también puede verse afectada por los efectos del proceso top bottom [explicado más adelante] de las estructuras de conocimiento, incluida la información sobre las intenciones de los actores.<sup>90</sup> (Zacks, 2004, p. 979).

---

<sup>90</sup> In order to understand ongoing activity, observers segment it into meaningful temporal parts. Segmentation can be based on bottom up processing of distinctive sensory characteristics, such as movement features. Segmentation may also be affected by top down effects of knowledge structures, including information about actors' intentions. (T.A.).

En la actualidad hay un consenso donde se reconocen varios tipos de percepción visual según la neuroeducadora Carvalho Gómez, (2016): color, tamaño y forma principalmente, junto a la percepción de objetos, movimiento y acción. Aspectos formales que constituyen el lenguaje visual estudiado por la psicología de la Gestalt,<sup>91</sup> cuyo argumento más conocido nos dice que el todo es otra forma diferente de la suma de las partes. Sus investigaciones nos han aportado gran conocimiento, en especial a los artistas visuales, gracias a los estudios de R. Arnheim, al considerar factores filosóficos y psicológicos de la percepción, concretamente de la percepción del movimiento, no solo de la forma. Según el pensamiento psicológico en su época, ya comenzaban a considerar la visión como una actividad creativa de la mente humana.

El pensamiento psicológico reciente, entonces, nos anima a llamar a la visión una actividad creativa de la mente humana. Percibir logra en el nivel sensorial lo que en el ámbito del razonamiento se conoce como comprensión. La vista de todo hombre anticipa de manera modesta la justamente admirada capacidad del artista para producir patrones que interpreten válidamente la experiencia por medio de una forma organizada. La vista es entendimiento.<sup>92</sup>(Arnheim, 1974, p. 46).

La percepción es para nosotros, al igual que para Arnheim, inteligencia: una forma de pensar en imágenes y metáforas visuales para crear significados y entender la realidad visible y la oculta. La información inconsciente y del mundo de los sueños, que Jung investigó en profundidad, a través de los símbolos y arquetipos: hablamos

---

<sup>91</sup> La psicología de la Gestalt es una corriente de pensamiento que observa la mente y el comportamiento humano como un todo, entendiendo que lo que se percibe es más que la suma de todas las partes. Inspirada en el trabajo de Max Wertheimer, surgió a comienzos del siglo XX en Austria y Alemania. La palabra propia *gestalt* (del alemán) significa forma, o bien patrón o configuración. La escuela y corriente de pensamiento es de suma importancia en el estudio de la percepción visual y cómo el cerebro registra información para crear significado. Para artistas visuales la Gestalt es como el ABC para comprender la psicología de los funcionamientos cognitivos de la visión. Rudolph Arnheim contribuyó en la continuación de los estudios en el campo del arte, de ahí nuestro interés como artistas por sus aportaciones respecto al pensamiento visual, la abstracción perceptiva o apreciación de la belleza, situando el centro del arte en la observación de éste (Verstege, 2007).

<sup>92</sup> Recent psychological thinking, then, encourages us to call vision a creative activity of the human mind. Perceiving accomplishes at the sensory level what in the realm of reasoning is known as understanding. Every man's eyesight anticipates in a modest way the justly admired capacity of the artist to produce patterns that validly interpret experience by means of organized form. Eyesight is insight. (T.A.).

pues del pensamiento visual. Volvemos al hecho que lo vemos no es la realidad, como dice Lotto, nuestra percepción colorea las superficies de igual modo que colorea las personas (DLD conference, 2018); la cultura y mentalidad de la persona determinarán cómo será su perspectiva, el mero hecho de percibir es contradictorio y cuanto menos confuso, “cada experiencia visual está contenida en el contexto de tiempo y espacio”.<sup>93</sup> (Arnheim, 1954, p. 48). La ambigüedad a la hora de percibir según se entienda cómo se procesa la información, provocó una división entre los psicólogos, dando lugar a dos conocidas teorías: *Bottom up* y *Top down* (Gibson, 1966 y Gregory, 1970 citados por McLeod, 2018).

Según la teoría *Bottom up* de James J. Gibson,<sup>94</sup> la percepción está influenciada por mecanismos evolutivos innatos donde no es necesario interpretar, su teoría se conoce también como Teoría Ecológica, ya que proclama que la percepción ocurre de forma directa, donde nuestro entorno ofrece información suficiente para interactuar; la información sensorial se analiza en una sola dirección, partiendo de un simple análisis de la información, que progresivamente evoluciona a otras formas de análisis más complejas. Sin embargo, como apunta McLeod (2018), su teoría es reduccionista precisamente por solo tener en cuenta el entorno y aceptar que lo que una persona ve es realmente lo que hay sin más razonamiento, rechazando otras posibilidades, incluyendo la ilusión óptica; la cual, desde nuestro punto de vista, como artistas animadores, es primordial.

Por otro lado, tenemos la teoría *Top down* de Richard L. Gregory,<sup>95</sup> donde el proceso de percibir requiere mayor información cognitiva proveniente de información guardada o de experiencias vividas. Este tipo de concepción del psicólogo británico se acerca más a la visión de los estudios y experimentos visuales

---

<sup>93</sup> Every visual experience is embedded in a context of space and time. (T.A.).

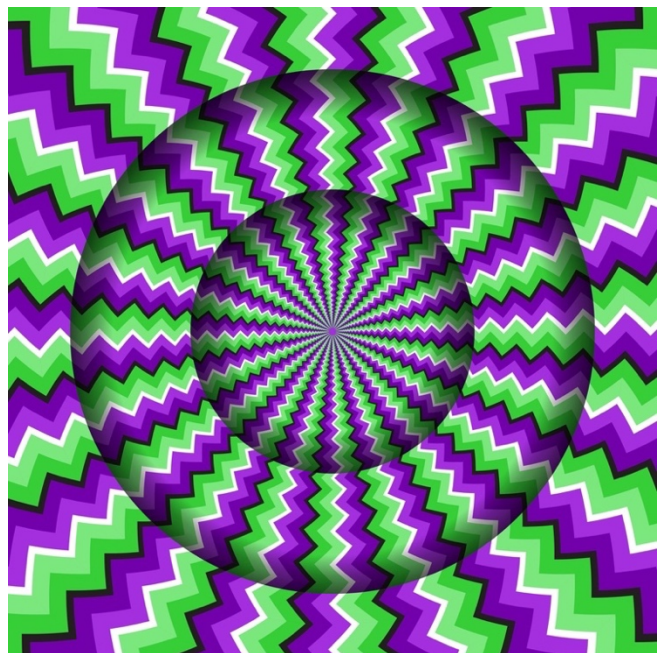
<sup>94</sup> James J. Gibson (1904-1979) fue un psicólogo americano de gran influencia en el campo de la percepción visual. Postuló que el sistema nervioso construye activamente la percepción visual consciente sin necesidad de previo conocimiento o intervención de ningún otro proceso cognitivo.

<sup>95</sup> Richard L. Gregory (1923-2010) fue un psicólogo británico y profesor de neuropsicología en la Universidad de Bristol. Destacó especialmente por sus estudios sobre la percepción e ilusiones ópticas, en especial por considerar la percepción como hipótesis, aceptando varias posibilidades para interpretar la realidad.

actuales de Lotto,<sup>96</sup> donde se evidencia que somos agentes activos en la construcción de la percepción de la realidad que proyectamos externamente, basándonos en la información del entorno y previo conocimiento. El ojo del animador es plástico, un prisma o lente, que construimos desde la infancia junto a la información inconsciente que heredamos. Gregory realizó al igual que Lotto un número de experimentos donde expuso los efectos de las ilusiones ópticas (Fig.14), ambas teorías factores interesantes, la percepción quizá necesite de ambos componentes, tanto los sentidos como la intervención de la cognición (memoria e imaginación) a la hora de realizar hipótesis (predecir) para crear significado. Una teoría que entrelaza ambas visiones

es conocida como el “ciclo perceptual” de manos de Neisser<sup>97</sup> (1976, citado por McLeod, 2018), donde deconstruye el proceso perceptual en 3 etapas: la primera nos dice, del conocimiento que se posea dependerá la información que se busque; segundo, la información encontrada dependerá de la forma en que se busque; y tercero, dependiendo cómo se reciba dicha información, variará el conocimiento. Este

**Figura 14**  
*Ilusión Óptica*



De Vectordivider, (2019). Licencia Standard iStock.

<sup>96</sup> Es interesante observar el trabajo que realiza Lotto con experimentos visuales que integran a participantes de diversas edades, incluyendo cursos y colaboraciones con escuelas e instituciones para educar en el mundo visual distintos sectores de la población, de una forma lúdica y divertida. Consideramos a Lotto un científico artista, su trabajo se puede encontrar en la web Lab of Misfits.

<sup>97</sup> Ulric Gustav Neisser (1928-2012) fue un psicólogo americano de origen alemán, conocido como el padre de la psicología cognitiva, diseñó el ciclo perceptual, interesando por entender la percepción como un proceso constructivo, donde la atención guiará al individuo a buscar más información, según el conocimiento previo y las expectativas que tenga, variantes que influirán desde la entrada de información de un objeto hasta la salida y conclusión de lo que se percibe, es un ciclo en constante movimiento.

ciclo ocurre de forma natural en las actividades de la vida diaria, donde la atención es la que dirige la búsqueda activa de información, teniendo en cuenta el conocimiento previo y las expectativas del individuo. La información obtenida se adapta o modifica a los esquemas (formas de pensar) de la persona, redirigiendo la atención a otros puntos, cuando ésta se contradice con las asunciones o pensamiento actual (Fernandez, 2019). Concebimos el modelo del proceso creativo, como un ciclo perceptual similar al propuesto por Neisser, donde además, en el caso de la animación, durante el proceso creativo interviene el aprendizaje elemental de los mecanismos visuales, cognitivos, emocionales e intuitivos (comportamiento), con el fin de cultivar una visión creativa, crítica y reflexiva de la mente. Nuestro objetivo, entrenando el ojo del animador, es hacer entender que realmente está viendo con su mente.<sup>98</sup> Donde "ver" significa que no simplemente se detecta luz, si no que se interpretan datos visuales relacionados con la memoria, la experiencia o la imaginación." (Punt and Pepperell, 2006, p. 184).<sup>99</sup>

De ahí que trabajemos el ciclo perceptual como proceso reflexivo<sup>100</sup> y práctica contemplativa, (como veremos en detalle en el siguiente epígrafe 3.1.2.) ya que el aprendizaje de experiencias ayuda a transformar el cerebro plástico (nuestro ser). De esta manera, el todo (exterior) influencia las partes (individuo) y viceversa, completando un ciclo infinito en el que nunca se deja de aprender y cambiar, mientras haya voluntad y curiosidad. La percepción es todo un universo de conocimiento en continuo movimiento, cambio y expansión.

Según Gregory la percepción es el universo en nuestras cabezas, algo que denominamos realidad virtual suscitada por el cerebro, es una simulación de realidad

---

<sup>98</sup> Los ojos, como explica el neurocientífico Andrew Huberman durante un podcast de Joe Rogan (2020), son una parte del cerebro que ha quedado expuesta al exterior, fuera del cuerpo. Por lo que realmente vemos con nuestro cerebro, siendo los ojos la vía por la que percibimos la luz e información externa.

<sup>99</sup> [...] Where 'seeing' means not just sensing light but interpreting visual data according to memory, experience or imagination. (T.A.). Tomamos como referencia esta forma donde Pepperrell explica el poder de una mente consciente para definir el propósito y reforzar la visión que la Tesis ofrece sobre el ojo del animador, el ojo de una mente creativa y consciente.

<sup>100</sup> En la Tesis consideramos el proceso de reflexión, primeramente, como la experiencia personal sensorial de cada individuo, aunque en un segundo lugar, se trabaje a nivel grupal al compartir las diferentes visiones de un mismo tema o problema. Lo cual apreciamos como un segundo ciclo perceptivo en conjunto, como una honda que crece en expansión con un epicentro.

virtual análoga y directa, ya que el cerebro es capaz de generar situaciones espacio-temporales sin necesidad de ninguna herramienta digital, entendiendo por virtual lo generado por la imaginación y los sueños. Distinguir la realidad de la ficción puede ser complicado, y a la vez interesante como apuntaba Lotto (2018); el cerebro no distingue la realidad de la fantasía y nuestros sentidos tienen limitaciones a la hora de captar y registrar la información. Las ilusiones (ópticas) o “errores de percepción” son importantes al evidenciar el conocimiento de los objetos y estudiar los procesos cognitivos de la visión y sus limitaciones (Gregory, 1997; Torrades y Pérez-Sust, 2008). En el mundo del cine y de la animación, recordemos que las ilusiones ópticas propiciaron la invención de los juguetes ópticos, los cuales junto a la fotografía y la cámara de cine hicieron posible su existencia.

Debemos hacer un inciso necesario respecto al fenómeno óptico de la persistencia de la visión o retiniana<sup>101</sup> como causa del movimiento y continuidad de la imagen en el cine y la animación. Es un concepto ya obsoleto que ha persistido a través de académicos y literatura cinematográfica que han ayudado a perpetuar el mito, al aportar una explicación sencilla y fácil de comprender (Martín Pascual, 2008). Sin embargo, en estudios recientes como *The Myth of Persistence of Vision Revisited*, de Joseph y Barbara Anderson (1993),<sup>102</sup> se hace referencia a este problema y revisan

---

<sup>101</sup> La persistencia de la visión o también conocida como persistencia retiniana, es un fenómeno óptico atribuido, a Peter Mark Roget (1779-1869), aunque también se atribuye al belga Joseph Plateau (1801-1883) según la fuente que se consulte. El fenómeno describe la permanencia de una imagen en la retina una décima de segundo más antes de desaparecer por completo. Este fenómeno óptico fue utilizado para explicar la continuidad de las imágenes estáticas que conforman una secuencia en el cine, justificando de este modo la ilusión del movimiento, y del cine. Sin embargo, la ciencia revoca dicho efecto, ya que, no es el ojo, si no el cerebro, quien produce la sensación de movimiento a través de varios y complejos procesos de la percepción visual y el pensamiento, que aún han de investigarse en mayor profundidad para su comprensión. La diseminación del fenómeno como origen del cine continúa diseminándose junto a la resistencia de algunos académicos. No obstante, es un mito que hay que comenzar a subsanar, en especial desde el mundo de la educación audiovisual.

<sup>102</sup> Artículo que recoge nueva información de un trabajo anterior publicado en 1978 por Joseph y Barbara Anderson. En ambos reclaman responsabilidad a la hora de perpetuar el mito de la persistencia retiniana como causa del efecto (ilusorio) del movimiento de imágenes en el cine y animación. En esta versión, el artículo ofrece un recorrido histórico antes de la aparición del cine hasta ahora, exponiendo que el efecto óptico de la retina ya estaba desechado antes de la propia invención del cine, sin embargo, ha persistido y aún continúa. Muestran evidencias, que, aunque puedan ser discutibles para algunos filósofos o académicos, la ciencia valida cada vez más su desmitificación, revelando más información sobre la complejidad de los procesos neuronales que intervienen a la hora de percibir información visual en movimiento.



precedentes y literatura, junto a nuevas evidencias científicas cada vez más contundentes según avanza la tecnología, y que continúan rechazando este fenómeno como causa de la percepción del movimiento de la imagen cinematográfica. En el artículo explican:

Desde que sabemos que las imágenes individuales de una película no se mueven realmente y que nuestra percepción del movimiento es además una ilusión, y desde que ahora sabemos que el efecto no tiene nada que ver con la persistencia de la visión o el movimiento phi, sugerimos que en adelante el fenómeno del movimiento en las películas se conozca por el nombre adjudicado en la literatura de la percepción: *movimiento aparente de corto alcance*.<sup>103</sup> (Anderson & Anderson, 1993, p.10).

El cerebro no solo es responsable (junto a la mente) de interpretar y crear parte de la realidad externa que percibimos (junto a los sentidos), si no también, es quien facilita la percepción propia del movimiento, “animando” la información sensorial obtenida, de este modo la percepción del movimiento en sí, es una ilusión producida por varios procesos cognitivos de la percepción visual en el cerebro, que aún requieren mayor investigación. En el video educacional “Animation basics: The optical illusion of motion”, clarifican muy bien con demostraciones visuales que: “cuando vemos una animación, intelectualmente sabemos que solo estamos viendo una serie de imágenes fijas, pero cuando vemos que cambian lo suficientemente rápido, producen la ilusión óptica de aparecer como una imagen única y persistente que cambia gradualmente de forma y posición” (TED-Ed, 2013, 0:42).<sup>104</sup> Tal y como lo experimenta el protagonista prehistórico del corto *Jurannesic* (Gobelins, 2002), al ir ganando velocidad conforme, corriendo a cierta velocidad, recorre los muros de la cueva para lograr visualizar la venus en movimiento, siendo las imágenes de la venus pinturas fijas. Aquí reside la magia de dar vida a un objeto o forma, desde las pinturas

---

<sup>103</sup> Since we know that the individual pictures of a motion picture are not really moving and that our perception of motion is therefore an illusion, and since we now know that the effect has nothing to do with persistence of vision or phi movement, we suggest that henceforth the phenomenon of motion in the motion picture be called by the name used in the literature of perception: short-range apparent motion. (T.A.).

<sup>104</sup> Intellectually we know we're just looking at a series of still images, but when we see them change fast enough, they produce the optical illusion of appearing as a single, persistent image that's gradually changing form and position. (T.A.).

rupestres, a las más sofisticadas técnicas de realidad virtual con animación, el truco de la magia del animador es la ilusión de sorprenderte con la revelación de otra dimensión, o significado, de lo que uno ve a simple vista. De lo invisible a lo imposible y lo visual.

Gregory (1997, sección 3.) aconseja “limitar el concepto de “ilusión” a las discrepancias sistemáticas visuales y otras sensaciones de mediciones simples con reglas, fotómetros, relojes etc.”<sup>105</sup> Distingue dos tipos de ilusiones, las originadas por causas fisiológicas, como sería la animación, causadas por la estimulación repetitiva o excesiva donde influye el color, movimiento, parpadeo, luminosidad e inclinación (Lazzari et al., 2016, pp. 84-86); y las cognitivas, debidas a una aplicación incorrecta del conocimiento: ambigüedades, deformaciones, paradojas y ficciones, las cuales han sido utilizadas en numerosas ocasiones por artistas para enriquecer sus obras (Lazzari et al., 2016, pp. 87-92). También realizó una clasificación de las apariencias de las ilusiones, lo cual es de gran utilidad por su aplicación, tanto para la visión como para el lenguaje, al apuntar que éste posiblemente creció a partir de clasificaciones perceptivas prehumanas, pudiendo estar relacionado con la *deep structure* (estructura profunda) innata de la gramática de los idiomas, desarrollada por Noam Chomsky<sup>106</sup> en sus estudios de *Gramática universal* (Gregory, 1997). Como vemos las aportaciones de las ilusiones son, y han sido, de gran ayuda tanto en el ámbito científico, por ejemplo, dando paso al estudio de la ciencia de la consciencia (Crick y

---

<sup>105</sup> It seems better to limit 'illusion' to systematic visual and other sensed discrepancies from simple measurements with rulers, photometers. clocks and so on. (T.A.).

<sup>106</sup> Noam Chomsky (1928-) es un lingüista norteamericano, profesor emérito de la Universidad MIT, Massachusetts (Estados Unidos). Revolucionario por sus estudios sobre el lenguaje y críticas políticas y sociales hacia el sistema económico neoliberal. En los años 60 sus estudios sobre el lenguaje propiciaron el término al que se le atribuye *Universal Grammar* (UG), teoría lingüística (aún criticada) donde Chomsky postula la capacidad innata (genética) del ser humano para aprender el lenguaje, dando a entender que todos los idiomas poseen una serie de normas o estructuras en común, lo que facilita que en la niñez estemos predispuestos por ciertos mecanismos genéticos innatos a aprender lenguajes sin previo entrenamiento. Chomsky incorporó e hizo conocidos los términos *deep structure* y *surface structure* en los estudios sobre su *transformational grammar*, donde las ideas, conceptos y sentimientos son considerados como la estructura profunda de lo que se quiere expresar en gramática, mientras que la forma en que son expresados se conoce como estructura superficial o de la superficie (ICHARS, 2019). Aspecto importante dentro de la comunicación ya que ofrece una flexibilidad de expresar el mismo contenido a través de distintas formas, como puede ser en nuestra investigación a través de la animación como lenguaje visual.

Koch, 1990 citado por Lazzari et al., 2016) y en las artes. Además, según los objetos sean percibidos y clasificados por el ser humano, darán lugar a conceptos, ideas y sentimientos, que más tarde serán nombrados a través del lenguaje. La animación en este sentido, como ilusión óptica de dibujos animados, actúa como un lenguaje de símbolos (metáforas visuales) al ser la expresión y actuar como “estructura superficial”, o forma de pensamientos y sentimientos en movimiento, correspondientes a la “estructura profunda” que Chomsky describió dentro de sus estudios de gramática.

El corto animado *Destino* (Monféry, 2013)<sup>107</sup> es un bello homenaje, y ejemplo a destacar, por traer a la vida el mundo de la pintura surrealista de Salvador Dalí a través de la animación tradicional 2D, como medio para construir una historia con las ilusiones que el pintor visualizó. Dalí consideró a Walt Disney como un gran surrealista americano, lo cual, es comprensible si visualizamos los primeros *cartoons* de Disney y otros estudios, por las similitudes con el Surrealismo (Sean Dudley, 2018). Su interés por el *morphing*, la transformación de la forma de un objeto en otro, le llevó a interesarse por la animación al poder dotar a objetos o formas convencionales de nuevos significados. Dalí vió el poder de abstracción de la animación como un lenguaje del futuro, moderno, por lo que llegó a comentar que los animadores eran grandes surrealistas.

La animación como lenguaje, descrito por el cineasta Jean-Luc Godard (ECAL Business, 2020) como la combinación de discurso e imágenes, posee gran potencial al poder trabajar el pensamiento y formas abstractas. Ofreciendo múltiples interpretaciones, llegando a percibirse como un lenguaje universal. La doctora Maria Lorenzo en su tesis *El doble sentido de la imagen en la Animación* escribe: “El doble sentido de la imagen animada significa un cambio perceptivo, donde la representación de un movimiento es capaz de revelar dos o más significados sobre un mismo referente visual.” (2005, p.19).

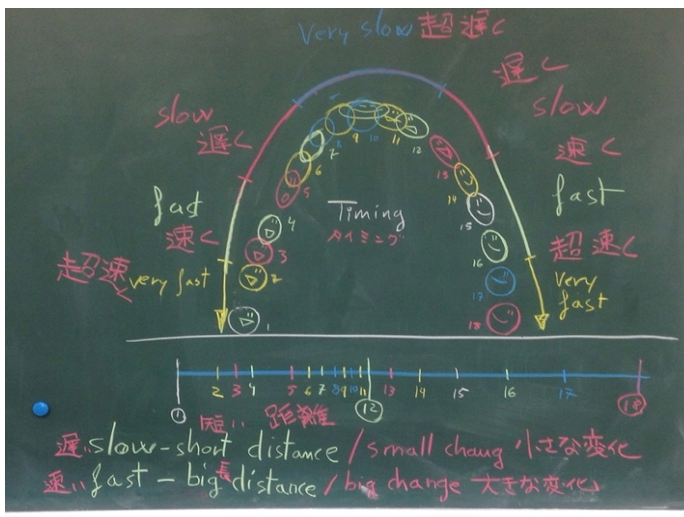
---

<sup>107</sup> *Destino* (Monféry, 2013) fue un corto animado producido por Walt Disney, que surgió de un encuentro, no verificado, entre Salvador Dalí y Walt Disney en 1945, recogido en el documental *Dalí and Disney- A Date with Destino*. El corto narra la historia mitológica de Chronos por un amor imposible, Dahlia.

La animación puede explicar, desde la sencillez más absoluta, contenidos de gran abstracción y complejidad, cuya universalidad yace al fundamentarse en las matemáticas y leyes de la física (ej. parábolas, uso de la velocidad, fuerza, gravedad etc.). El cortometraje *Dot and the Line: A Romance in Lower Mathematics* (Noble y Jones, 1965), es un ejemplo de la ilustración de conceptos abstractos con el simple uso de los componentes visuales básicos, como son una línea y un punto junto al movimiento. Éstos se van transformando a lo largo de la historia, según sus experiencias, dando lugar a otras formas, colores y conceptos cada vez más complejos. Esta universalidad de la animación, reiteramos, se debe a su poder de abstracción y flexibilidad de uso como estructura superficial del pensamiento visual. Lo que permite adaptarse a distintos contextos y lenguas (Fig.15), pudiendo atribuir diferentes significados. Como dijo Disney: “la animación puede explicar cualquier cosa que la mente de un hombre pueda concebir. Esta habilidad la convierte en el medio de comunicación más versátil y explícito que se haya ideado para una rápida apreciación masiva”. (Smith, 2001, p.10).<sup>108</sup>

El pensar en imágenes (*visual thinking*) en lugar de palabras, implica según el psicólogo y lingüista Alfred Korzybski (1951), trabajar con una estructura y relacionar aspectos, lo cual fomenta el pensamiento creativo, refuerza la memoria, ayuda a tener claridad, destaca lo importante, y facilita ver desde distintos puntos de

**Figura 15**  
*Bouncing Ball*



De ALL (2016). Leyes de la física en animación traducidas al japonés. Imagen cedida por el autor.

<sup>108</sup> Animation can explain whatever the mind of a man can conceive. This facility makes it the most versatile and explicit means of communication yet devised for quick mass appreciation. (T.A.).

vista (Scriberia, 2017). A ello podemos sumarle, cómo el pensamiento visual aporta también flexibilidad y adaptabilidad, no solo en diferentes contextos lingüísticos dentro de una misma cultura, sino, desde una posibilidad transcultural e intergeneracional. Korzybski propuso en su estudio un diagrama, donde simplificó los varios niveles de complejidad a la hora de percibir, junto a problemas de interpretación y verbalización entre otros. Destacamos dentro del análisis del proceso de abstracción que formuló, las fases consideradas silenciosas o no verbales antes de identificar el estímulo y verbalizarlo. Dichas fases van: desde la apreciación del estímulo, sea un objeto, persona o situación (nivel I, externo o interno), a nivel cognitivo (nivel II), pasando por el sistema nervioso (sentimientos, evaluaciones, nivel III), hasta su identificación, posterior categorización y finalmente verbalización (reacción ante el estímulo, nivel IV). El ser consciente de dichas fases lo denominó "consciencia de la abstracción", aspecto interesante junto a la exposición de las ventajas que el pensamiento visual, como contemplación, ofrece en relación a los procesos de abstracción o "proceso de evaluación de estímulos", donde el cerebro y el cuerpo están implicados conjuntamente.

Hay una tremenda diferencia entre "pensar" en términos verbales y "contemplar", interiormente de manera silenciosa, en niveles no verbales, y luego buscar la estructura apropiada del lenguaje que se ajuste a la estructura supuestamente descubierta de los procesos silenciosos que la ciencia moderna trata de encontrar. Si "pensamos" verbalmente, actuamos como observadores sesgados y proyectamos en los niveles silenciosos la estructura del lenguaje que usamos, cayendo así en nuestra rutina de viejas orientaciones que hacen observaciones agudas e imparciales (¿"percepciones"?) y un trabajo creativo bien -casi imposible. En contraste, cuando "pensamos" sin palabras, o en imágenes o visualizaciones (que involucran estructura y, por lo tanto, relaciones), podemos descubrir nuevos aspectos y relaciones en niveles silenciosos, y así podemos formular importantes resultados teóricos en la búsqueda general de una similitud de estructura entre los dos niveles, silencioso y verbal.<sup>109</sup> (Korzybski, 1951, p.4)

---

<sup>109</sup> There is a tremendous difference between "thinking" in verbal terms, and "contemplating," inwardly silent, on nonverbal levels, and then searching for the proper structure of language to fit the supposedly discovered structure of the silent processes that modern science tries to find. If we "think" verbally, we act as biased observers and project onto the silent levels the structure of the language we use, so remaining in our rut of old orientations which make keen, unbiased observations ("perceptions"?) and creative work well-nigh impossible. In contrast, when we "think" without words, or in pictures or visualizations (which involve structure and, therefore, relations), we may discover

Este argumento lo hemos podido corroborar al experimentarlo prácticamente en proyectos internacionales, donde la animación es una forma de expresión y medio de transmisión de conocimientos, tratada como forma flexible de contenidos, aplicada en diferentes contextos culturales y zonas geográficas, donde no compartimos el mismo lenguaje a la hora de comunicarnos. Resolviendo, con la animación, esta brecha entre las experiencias, los estímulos y su verbalización.

La productora inglesa Theresa Plummer-Andrews ya cuestionó, en el artículo *Children's Animation, A universal language?* (1997), si la animación puede ser o no un lenguaje universal. Desde su perspectiva no es posible debido a los aspectos culturales de cada territorio a la hora de elegir o sentirse identificados con las series o películas que consuman o produzcan. Sin embargo, Andrews hace esta reflexión centrándose más, en el éxito de la animación basado en las preferencias o gusto, y por el contenido del mensaje (recordemos, la estructura profunda de Chomsky), y parece ignorar u obviar, el hecho de la utilidad de la animación en diferentes países como forma genérica de comunicación, adaptándose a culturas tan distintas. La cuestión si la animación es o no un lenguaje universal, abre un debate que merece la pena investigar en el futuro, en especial por los indicios y experiencias de su universalidad, ya observada, que mostraremos en nuestros casos de estudio en el capítulo 4, junto a otros precedentes, tales como por ejemplo, el grupo creador del software *PowToon*.<sup>110</sup> La compañía visual exploró la misma cuestión, en Tanzania, si la animación podría traspasar la barrera cultural y considerarse un lenguaje universal (Gardezi, 2016), trasladando el material a una tribu nómada, sin previo conocimiento de dibujos animados o uso de la tecnología. La experiencia resultó positiva para los fundadores concluyendo que: “La animación es verdaderamente un lenguaje universal. Más allá de eso, nos damos cuenta de que no importa cuán lejos estén,

---

new aspects and relations on silent levels, and so may formulate important theoretical results in the general search for a similarity of structure between the two levels, silent and verbal. (T.A.).

<sup>110</sup> Compañía Británica fundada por Ilya Spitalnik y que desarrolló un software de creación y edición de video sencillo para presentaciones y animaciones educativas. El software es similar a powerpoint, Pow viene de power point y Toon de cartoon. Nos centramos en el caso puntual de 2016, *Animation: A Universal Language (Or: What Happened When We Visited a Remote Tanzanian Tribe?* donde hicieron un seguimiento para testear su software y comprobar si la animación puede ser un lenguaje universal.

todas las personas están conectadas y un poco de humor realmente puede unir a todos.” (Gardezi, 2016, sección *What was your conclusion?*).<sup>111</sup> Los fundadores de *PowToon* creen firmemente en el poder de la animación como medio de comunicación multicultural.

Un gran precedente y testimonio de la universalidad de la animación es el ilustrador y colaborador George Mcbean<sup>112</sup>, el cual cuenta con más de 36 años trabajando con UNICEF para proyectos en territorios en desarrollo y comunidades sin previa educación, con gran éxito, utilizando ilustraciones y animaciones en situaciones de emergencia. Preguntamos a George su opinión sobre la animación como lenguaje universal:

Sí. La animación cinematográfica se ha convertido en una herramienta de lenguaje visual común utilizada para comunicar información. Se puede entender casi de inmediato por personas de todo el mundo. Incluso sin la adición de sonido, la animación puede explicar cómo las personas interactúan a menudo de manera exagerada. En el mejor de los casos, utiliza un lenguaje corporal universal para contar una historia. Puede ayudar a explicar visualmente cómo funcionan las cosas; cómo se separan cosas como la maquinaria o los procesos para construir la medicina agrícola y, por supuesto, todo lo referente a la educación. Puede ayudar a diseminar información importante a las personas que no saben leer o escribir y ayudar en su aprendizaje y también puede ser el primer paso para que las personas hagan ambas cosas. (Leer y escribir).

Sin embargo, al igual que todos los idiomas, puede usarse tanto para fines buenos como malos. Hoy la animación es un fenómeno global, utilizado en anuncios, juegos, películas y productos de televisión. Si intentara evaluar si la animación pudiera ser una herramienta para el bien de la humanidad o si estuviera ayudando a desinformarnos, sería difícil de juzgar. Cada día hay millones de anuncios animados en la televisión, muchos de los cuales nos brindan información falsa sobre productos como comida basura, medicamentos falsos, etc.<sup>113</sup> (Comunicación personal, 10 de Junio de 2020).

---

<sup>111</sup> Animation truly is a universal language. Beyond that we realize that no matter how far apart, people are all connected and a little bit of laughter really can bring everyone together. (T.A.).

<sup>112</sup> George Mcbean es un artista retirado escocés, ilustrador, experto en trabajar materias sensibles y de salud en territorios de comunidades en desarrollo, a través de la ilustración y animación, desarrollando lo que denominó *“illustration and animation for development”*. Cuenta con más de 36 años de experiencia trabajando con UNICEF, defensor de la integración de la comunicación visual en las escuelas, ha sido invitado especial, y gran colaborador, en numerosas ocasiones en la conferencia producida por Animated Learning Lab en Dinamarca.

<sup>113</sup> Yes. Film animation has become a common visual language tool used to communicate information. It can be understood almost immediately by people all over the world. Even without the addition of sound, animation can explain how people interact often in an exaggerated way. At it's best it uses universal body language to tell a story. It can help visually explain how things work; how things like

Depende de nuestra intención y conciencia cómo usemos dichas herramientas y lenguajes. Es importante entender la relación entre lenguaje y percepción, y la manera en que interactúan, puesto que trabajamos la animación, ante todo, como medio de comunicación y transformación del pensamiento visual y la consciencia. Estudios recientes del departamento de psicología de la Universidad de Berkeley (Klemfuss et al., 2012) han cuestionado con una serie de experimentos hasta qué punto el lenguaje influye e incluso puede cambiar la percepción, ya que los efectos del lenguaje pueden ir más allá de ésta, pudiendo influir en los procesos de la memoria, así como en la toma de decisiones (Rosch, 1973 citado por Klemfuss, et al., 2012); y por consiguiente nuestro comportamiento se ve afectado. Considerando otras evidencias expuestas en su investigación tales como: que el conocimiento del ser humano está condicionado por el lenguaje, que éste dirige el pensamiento y que influye en los conceptos de tiempo y espacio (Whorf, 1956; y citados por Klemfuss, 2012), podemos hacernos una idea de los posibles efectos a nivel cognitivo y perceptual que la animación, tratada como lenguaje de formas y pensamiento abstracto, puede producir en el aprendizaje, en nuestras mentes y formas de actuar; y en definitiva, en nuestras relaciones y bienestar.

La animación como lenguaje de metáforas visuales puede contribuir en gran medida en investigaciones relacionadas con el procesamiento del pensamiento abstracto y comunicación no verbal en campos de la Neuropsicología, Comunicación Audiovisual y Arteterapia.

El documental *Life, Animated* (William, R., 2016) narra la historia de Owen Suskind, quien, diagnosticado con autismo desde temprana edad, por sí solo empezó a comunicarse a través de frases y personajes de películas animadas de Disney; hecho

---

machinery come apart or the processes for building farming medicine and of course all the element in education. It can help deliver important information to people who cannot read or write and assist in their learning and also be the first step people do both these things. (Read and write). Like every language however it can be used for both good and bad purposes. Today animation is a global phenomena, used in adverts, games, movies and tv products. If you were to try and assess whether animation was a tool for the good of humankind or it was helping to misinform us it would be hard to judge. Each day there are millions of animated ads on TV - many giving us false information about products such as junk food, fake medicines etc. (T.A.).



con el que estamos familiarizados en *The Animated Learning Lab*, al observar cómo la animación, por la exageración de expresiones, ayuda a niños con necesidades especiales a expresarse y comunicarse mejor.

Mejorar la comunicación requiere entender cómo percibimos, analizamos e interpretamos información, para más tarde expresarla con la mayor efectividad y claridad posible. En especial, debemos entender la importancia de aprender sobre los procesos de abstracción, ya que la información con la que trabajamos es abstracta antes de llegar a verbalizar lo que registramos, imaginamos y pensamos. Siendo más conscientes sobre “cómo vemos” nos ayuda a obtener un entendimiento más profundo de las situaciones y personas, dándonos cuenta que la mayoría de casos que parecen ser grandes problemas cuando nos comunicamos, en realidad son malentendidos o suposiciones erróneas.

Traer conciencia de los procesos de abstracción aclara la estructura de muchos de nuestras dificultades interpersonales, profesionales, etc., que pueden volverse triviales o inexistentes si llegamos a ser conscientes de las identificaciones involucradas. Los problemas hechos a sí mismos a menudo resultan no ser problemas.<sup>114</sup> (Korziisky 1951, p. 3).

No obstante, a la hora de comunicarnos, nos guste o no, siempre habrá espacio a diversas interpretaciones debido a una percepción con *bias* (sesgo, prejuicio o predisposición cognitiva), ya que es producto de la cultura y ambiente donde nos hemos ido desarrollando. Tanto en el campo lingüístico, como en el visual, para nuestro cerebro no resulta fácil lidiar con la incertidumbre, sin embargo, no tiene por qué considerarse como un factor negativo, a pesar del estrés que pueda causar en la vida diaria de no ser regulado. Gregory (2000) escribió sobre el interesante papel de la ambigüedad en el lenguaje y en la visión, dejando margen a hipótesis o posibilidades de interpretarla. Distinguió en ambos campos dos estados, pasivo y activo; denominado ambigüedad perceptual pasiva, a la percepción que falla a la hora de distinguir diferencias de una imagen; refiriéndose con ambigüedad

---

<sup>114</sup> An awareness of the processes of abstracting clarifies the structure of a great many of our interpersonal, professional, etc., difficulties, which may become trivial or nonexistent if we become conscious of the identifications involved. Self-made problems often turn out to be no problems. (T.A.).

perceptual activa, cuando se producen cambios espontáneos en la vista. Un ejemplo serían las imágenes donde resulta difícil discernir la figura del fondo según enfoquemos la vista, como la Figura 16. En definitiva, como supo apreciar Gregory: “son especialmente los fenómenos de ambigüedad los que nos hacen pensar en la percepción como agente activamente creativo. Uno ve de manera diferente en distintos momentos, y quizás solo en parte compartamos el mismo mundo perceptivo”. (Gregory, 2000, p. 1141).<sup>115</sup>

La ambigüedad o incertidumbre es importante para investigar cómo nuestro cerebro toma decisiones a pesar de la incomodidad que nos pueda producir el no saber con certeza lo que ocurre en el presente, lo que vivimos en el pasado o lo que nos depara

**Figura 16**  
*A butterfly or two face*



De Gromov, Evgeny (2020). Licencia standard iStock.

el futuro. La ambigüedad interviene en la construcción de la “realidad”, donde las ilusiones forman parte de ella, quizás, para garantizar la existencia de una diversidad dentro de la totalidad, en favor a la evolución de una consciencia colectiva, donde todo sea posible gracias a nuestra imaginación y creatividad en un espacio compartido.

<sup>115</sup> It is especially phenomena of ambiguity that make us think of perception as actively creative. One sees differently at different times, and perhaps we only partly share the same perceptual world. (T.A.).

Ser un buen artista, y en especial, ser un buen animador, es ser aquél que entiende que dotar de ilusión de vida a un personaje o una escena, implica mucho más que aprender a dibujar, estudiar cinematografía o usar sofisticados softwares, así lo explica Ed Hooks (Mon, 2020, sección *Most memorable learning experience*) en una entrevista:

Los animadores están orientados al movimiento físico, a dotar a los personajes animados con la "Ilusión de la vida". ¡Eso es, en sí mismo, un gran truco de magia! Pero el hecho es que la actuación comienza con esa Ilusión de Vida, no termina ahí. No es suficiente dotar a un personaje con la ilusión de la emoción. Para ser un experto animador de personajes, debes ser un estudiante entusiasta y serio de psicología humana. Por lo tanto, mi lección de actuación más importante provino de Leonardo DaVinci. A quien se le preguntó una vez: "¿Cuál es el secreto de tu genio?" Él respondió: "Saber ver". No dijo: "Saber pintar y esculpir". Dijo: "Saber ver". Los artistas no son personas "normales" en este sentido. Los artistas ven lo que otros no pueden o no verán. Puede ser una perspectiva solitaria, pero es un manto orgulloso de llevar.<sup>116</sup>

El ojo del animador muestra cómo ves más con la mente que con los propios ojos (Glebas, 2013, p. 184). Llegados a este punto podemos hablar de cómo la animación puede ayudar a desarrollar la metacognición a través de la representación del pensamiento visual. Con el fin de ver cómo pensamos y sentimos, tanto los estímulos externos como los internos, además, de desarrollar diferentes puntos de vista.

El por qué las historias animadas son un modelo efectivo de metacognición para contemplar y reflexionar se debe a que, "a gran escala, los procesos visuales construyen una simulación factible del mundo visual que nos rodea, una que se actualiza en respuesta a nuevos datos visuales y que sirve como un espacio eficiente

---

<sup>116</sup> Animators are oriented to physical movement, to endowing animated characters with the "Illusion of Life". That is, in itself, quite a magic trick! But the fact is that acting begins with that Illusion of Life — it does not end there. It is not enough to endow a character with the illusion of emotion. To be a skilled character animator, you must be a keen and serious student of human psychology. Therefore, my most important acting lesson came from Leonardo DaVinci. He was asked once, "What is the secret of your genius?" He replied: "Knowing how to see." He did not say, "Knowing how to paint and sculpt" — He said, "Knowing how to see." Artists are not "normal" people in this regard. Artists see what others cannot or will not see. It can be a lonely perspective, but it is a proud mantle to wear (T.A.).

de problemas para responder preguntas”.(Cavanagh, 2011, p. 1548).<sup>117</sup> La animación sería la materialización visual de dicha simulación, el resultado de estos procesos visuales que ocurren en nuestra cognición visual representados en una película. Donde podemos cuestionar, explorar o presentar dilemas, además de entender los propios procesos personales de pensamiento, percepción y aprendizaje que nos llevan a ser y actuar de una determinada manera. En las animaciones se pueden trabajar 3 tipos de conocimiento que recoge la investigación sobre metacognición de Bustingorry y Mora (2008): el conocimiento *representacional*, la información que aporta cada individuo a título personal; el *científico o disciplinar*, recolección de información de un área específica; y el *construido* (socialmente), el conocimiento compartido por un grupo dentro de una misma especialidad o el perteneciente a la gran mayoría de personas. En el estudio de E.A. Makarova, E.L. Makarova y Varaksa nos dicen:

Los métodos visuales en la enseñanza permiten resolver diversos problemas de desarrollo: el desarrollo de la observación, la memoria visual, el pensamiento imaginativo y también las habilidades para tomar decisiones. La imagen visual crea los requisitos previos para el desarrollo de procesos mentales hemisféricos izquierdo y derecho. El pensamiento de texto lo realiza el hemisferio izquierdo, que está asociado con el comportamiento racional. El pensamiento visual lo lleva a cabo el hemisferio derecho, que está más cerca del pensamiento irracional. Pero ambos hemisferios contribuyen al desarrollo del pensamiento metacognitivo y al aprendizaje exitoso y la aplicación práctica del conocimiento a la solución de problemas y los procesos de toma de decisiones.<sup>118</sup> (2017, pp. 67-68).

El trabajar con películas animadas o imágenes visuales beneficia de este modo el aprendizaje de habilidades metacognitivas, en especial la reflexión o pensamiento agudo e intuitivo. Durante la producción de películas animadas, los artistas creadores

---

<sup>117</sup> On the large scale, visual processes construct a workable simulation of the visual world around us, one that is updated in response to new visual data and which serves as an efficient problem space in which to answer questions. (T.A.).

<sup>118</sup> Visual methods in teaching allow solving various developmental problems: the development of observation, visual memory, imaginative thinking, also decision making abilities. The visual image creates the prerequisites for the development of left and right hemispheric mental processes. Text thinking is performed by the left hemisphere, which is associated with rational behavior. Visual thinking is carried out by the right hemisphere, which is closer to the irrational thinking. But both hemispheres contribute to meta-cognitive thinking development and to successful learning and practical application of knowledge to problem solution and decision making processes. (T.A.).

aprenden a ser más conscientes de cómo se instruyen y las dificultades que encuentran ante un problema, tanto en la producción, como en la historia animada. Según el capítulo “*The Role of Metacognition in Problem Solving en Metacognition*” Davidson, Deuser, y Sternberg (Metcalf y Shimamura, 1994, pp. 207-208) comentan cómo la metacognición ayuda a guiar el proceso para resolver problemas y mejorar el comportamiento orientado a dicho objetivo. Partiendo de esta premisa, si usamos las películas animadas como medio donde desarrollar la metacognición, los animadores, vistos como solucionadores de problemas o transmutadores de los mismos (alquimistas), aprenden a este respecto: primero, a reconocer que hay un problema que resolver (bien sea una misión, situación o reto de un personaje); segundo, averiguar en qué consiste el problema (definirlo) y tercero, entender cómo solucionarlo. Integramos estos tres pasos, junto a las preguntas *What, Whom, How y Why*<sup>119</sup> durante la elaboración de una sinopsis antes de realizar el guion gráfico, donde visualizar el problema, que será la película. Este proceso puede ser extrapolado a una situación personal (real) con el fin de tomar distancia y ver con claridad desde fuera; o entendido de otro modo, tomar una perspectiva más elevada desde una inteligencia superior (a través del ojo del animador) observando, evaluando y analizando posibles soluciones. Son los ejercicios creados durante la elaboración de esta investigación como Neuro Animáticas, que trataremos en el capítulo 5.

Esta práctica contemplativa para desarrollar el “ojo reflexivo y creativo” del animador, comparte similitudes con el método del “ojo pensador” que propone Jeanneke van Leeuwen (2018), junto a las estrategias del pensamiento visual (Visual

---

<sup>119</sup> Durante la conceptualización de una historia realizamos las 4 preguntas fundamentales *Qué, por qué, a quién y cómo*, que recomendamos contestar con el fin de establecer una base fuerte y clara de la que surja la sinopsis, que dará lugar a la historia y guión gráfico o storyboard de la película animada. Comenzamos por preguntar (1) *Cuál* es la historia, donde se plantea el problema o premisa, personajes a intervenir, lugar, etc. (2) El *Por qué* hacer la película, se analiza el motivo o razones e importancia por las que esta historia/película ha de producirse (3) *Hacia quién* va dirigida, se estudia y determina el público a quien se dirige la película, y (4) *Cómo* se realiza la historia, cuestiona los pasos que implican resolver el problema de la historia y decisiones respecto a los aspectos técnicos y recursos, tanto económicos como humanos, que han de utilizarse para la producir el film.

Thinking Strategies, s.f.),<sup>120</sup> para desarrollar habilidades del pensamiento visual. En dicho método el profesor o facilitador, guía al espectador a explorar, con curiosidad, la obra de arte, aplicando el pensamiento crítico y construyendo significados utilizando 3 preguntas: (1) ¿Qué es lo que ocurre en la pintura, escultura etc?; (2) ¿Qué es lo que ves, qué te hace pensar así? y (3) ¿Qué más podemos encontrar en la imagen? (The Thinking Eye, s.f.).

No obstante, trabajar con animación (ya sea como animador o mentor) requiere aprender alfabetización visual (Bamford, 2003) para entender, qué es una imagen o composición visual, y cómo comunicamos y construimos significados con ellas; no solo a nivel técnico, sino también a nivel psicológico, como apuntaba anteriormente Ed Hooks, debido a la gran influencia y responsabilidad que conlleva trabajar con este medio y lenguaje visual. Actividad que hoy en día, sabemos, puede ser manipulada hasta el punto de crear desinformación y confusión, por lo que hay que incidir, desde la educación artística, en inculcar cierto sentido de la responsabilidad en el artista creador. Hay que reflexionar sobre la intención y mensaje de las producciones audiovisuales, cuyo contenido y forma impactarán, e influenciarán, en la sociedad de una forma u otra. Aunque sea debatible hasta qué punto el artista es responsable de los efectos a posteriori de su obra, sí ha de ser consciente del poder que conlleva crear, pues a su vez, implica su opuesto, destruir. El uso del arte como propaganda política, herramienta de manipulación o distorsión, no es nada nuevo, sin embargo, éste ha evolucionado en la actualidad a niveles superiores, donde gracias a los avances tecnológicos, está al alcance de todos, y bajo una dirección adecuada, consciente, puede crear bienestar, en lugar de la división y negatividad que apreciamos a diario en los medios de televisión o plataformas digitales. Es aquí, donde la metacognición nos fuerza a ver nuestra forma de aprender, ser y actuar, para así, poder cambiar o transformar en cada uno, aquello que sea necesario para obtener una nueva perspectiva. Según Davidson, Deuser y

---

<sup>120</sup> Estrategias del Pensamiento Visual (VTS) es un método de investigación a base de preguntas, desarrollado por la psicóloga cognitiva Abigail House y el educador de museo Philip Yenawine, quienes definen éste método en su organización como la utilización del arte para enseñar alfabetización visual, comunicación y pensamiento.

Sternberg: “La resolución de problemas es el proceso activo de intentar transformar la etapa inicial de un problema en la deseada”. (Metcalfe y Shimamura, 1994, pp. 207-208).<sup>121</sup> Esta transformación de un estado inicial a otro, tanto en una historia, como a nivel personal en el artista, es lo que denominados alquimia de la animación. En concreto, el poder evolucionar y cambiar la perspectiva dando lugar a otra versión y consciencia. A este respecto, durante una lectura, Alan Watts expuso:

Todos los seres que ves que son sensibles y están despiertos a sus propios problemas y los de otros, están tratando de cambiarse a sí mismos. Sabemos que no podemos cambiar el mundo, a menos que nos cambiemos a nosotros mismos.<sup>122</sup> ( Influencer Archive, 2019, 4:43)

La metacognición es un sistema regulador que incluye: conocimiento, experiencias, metas y estrategias (Flavell, 1979, citado por Dawson, 2018). Se trata de reflexionar sobre cómo pensamos, desarrollando con ello una serie de competencias vinculadas al aprendizaje y al intelecto, que se pueden enseñar desde temprana edad, ayudando a los estudiantes a ser de una vez adultos, ciudadanos competentes, independientes y conscientes de sus fortalezas y debilidades (Bustingorry y Mora, 2008; Edutopia, 2018). En una película se trabaja, por lo general en grupo, formando un equipo de personas con diferentes estados emocionales. Hay por tanto la posibilidad de aplicar diversas estrategias y habilidades metacognitivas; cómo es el caso de aprender a regular las emociones, lo cual es posible poco a poco e incluso en situaciones difíciles, y desde la infancia. Ya entre los 5-6 años se es consciente de cómo los pensamientos influyen en nuestro estado emocional (Davis, et al., 2010) y se pone en funcionamiento el pensamiento crítico, la capacidad reflexiva y la toma de decisiones. Cualidades que se han visto mejorar al trabajar la metacognición dentro de la educación reglada, en especial por su influencia y mejora en el terreno de la Inteligencia Emocional (Briñol, et al., 2006), ya que los procesos metacognitivos de los pensamientos que preceden o acompañan a las emociones,

---

<sup>121</sup> Problem solving is the active process of trying to transform the initial stage of a problem into the desired one. (T.A.).

<sup>122</sup> Everybody you see who is at all sensitive and awake to their own problems and human problems is trying to change himself. We know we can't change the world unless we change ourselves. (T.A.).

influyen en nuestro bienestar y regulación emocional; por tanto, en nuestra relación con nosotros mismos, en el aprendizaje y las relaciones sociales. Dawson (2018) comenta, que tan importante es enseñar cómo desarrollar la metacognición a estudiantes jóvenes como a adultos, para que sigan aprendiendo, lo cual implica en ocasiones “desaprender”, es decir, desprendernos de aquello que no es útil o es perjudicial ya en nuestra vida. El desapego no significa olvidar, ignorar u optar por una actitud frívola, suele tener connotaciones negativas y relacionarse con perder algo valioso, sin embargo, a nivel psicológico, espiritual y emocional, no tiene por qué ser así, Tich Nhat Hanh comenta en *How to See*:

[...] Tendemos a pensar que si dejamos ir, perderemos las cosas que nos hacen felices. Pero lo contrario es cierto. Cuanto más nos soltamos, más felices nos volvemos. Dejar ir no significa que dejemos ir todo. No dejamos ir la realidad. Pero dejamos de lado nuestras ideas y percepciones erróneas sobre la realidad.<sup>123</sup> (Hanh, 2017, p. 41)

Soltar, *Let it Go*, es precisamente la gran lección con la que se enfrenta el personaje de Elsa en *Frozen* (Lee, J. y Buck, C., 2013) cuando tiene que aprender a dejar marchar el pasado y quién ha sido hasta ese momento. Elsa teme su poder porque no es capaz de controlarlo, al ocultarlo (en lugar de integrarlo) reprime gran parte de su ser, ocasionándole un gran dolor emocional y distanciamiento de su familia y del resto de su entorno, dejándola totalmente aislada y en la sombra. Dejar marchar es una lección que requiere gran coraje poner en práctica, es el viaje del héroe, el aprendizaje y transformación necesaria para proporcionar el cambio y evolución de aspectos de nuestra historia, o modelo aprendido como propio de la sociedad. Si queremos alcanzar una versión más libre, auténtica y equilibrada de uno mismo, hay que dejar marchar.

[...] Es gracioso como cierta distancia  
Hace que todo parezca pequeño  
Y los miedos que una vez me controlaron  
Ya no me pueden hacer nada  
Es hora de ver qué puedo hacer

<sup>123</sup> We tend to think that if we let go, we'll lose the things that make us happy. But the opposite is true. The more we let go, the happier we become. Letting go doesn't mean we let go of everything. We don't let go of reality. But we let go of our wrong ideas and perceptions about reality. (T.A.).



Para probar los límites y abrir paso  
Ni bien, ni mal, no hay reglas para mí  
Soy libre  
Sueltalo, sueltalo [...].<sup>124</sup> (Lee y Buck, 2013, 31:10)

Tal y como comentaba Jean-Luc Godard citando a Maitre Eckhart (ECAL business, 2020), solo aquellos que borran saben cómo escribir. Toda transformación y aprendizaje conlleva el soltar para dejar espacio a nuevas experiencias y conocimiento. Es un ciclo constante donde acontece una metamorfosis, un renacer tras una muerte. Aprender, implica aprender a soltar y recibir, según Bustingorri y Mora:

Es posible afirmar que la metacognición es un camino viable para lograr un desarrollo más pleno de la autonomía de los estudiantes, reflejándose éste, entre otros aspectos, en un aprendizaje que trasciende el ámbito escolar para proyectarse en la vida de los estudiantes, en un “aprender a aprender.” (2008, pp. 195-196).

Bustingorri y Mora (2008) enfatizan la importancia de “aprender a aprender” puesto que los niños o adultos, son aprendices en un constante proceso de aprendizaje, donde la motivación y metodología del profesor influyen. Hacen mención a varios tipos de aprendizaje: receptivo, por descubrimiento, memorización y significativo. Cuando las películas animadas se trabajan desde la reflexión, sirven de ensayo y error, permitiendo la experimentación libre con el consecuente aprendizaje de habilidades metacognitivas, tales como la evaluación y toma de decisiones; implementando e interrelacionado los aprendizajes previamente mencionados, según se diseñen las clases. Al cometer errores en la toma de decisiones durante las producciones animadas, se elimina información en base a su eficacia, borrando imágenes, dibujos o escenas, para continuar la historia y preservar su coherencia.

Según *Cambridge Assessment International Education* (UCLES, 2019) existen dos dimensiones de metacognición: el conocimiento cognitivo, lo que el estudiante conoce sobre sus propios aspectos cognitivos; y la regulación cognitiva, cómo vigila y controla sus procesos cognitivos. Dentro del campo de la metacognición hay varios

---

<sup>124</sup> It's funny how some distance. Makes everything seem small. And the fears that once controlled me. Can't get to me at all. It's time to see what I can do. To test the limits and break through. No right, no wrong, no rules for me. I'm free. Let it go let it go [...] (T.A.) de la letra compuesta por Kristen Anderson-López y Robert López para *Frozen* (Disney, 2013).

modelos a seguir, de los cuales, es común encontrar el modelo de dos niveles de Nelson y Narens (2019, citado por UCLES, 2019): el nivel del objeto, donde la cognición acontece; y el nivel meta, donde se reflexiona sobre cómo pensamos, observando y regulando lo que se aprende y cómo lo hacemos. Nelson y Narens (1994, p. 1) enfatizan la importancia de la metacognición como puente que conecta el aprendizaje y la motivación, la toma de decisiones y la memoria, y los procesos de aprendizaje con el desarrollo cognitivo. Esta naturaleza autorreflexiva del pensamiento humano es lo que ha fascinado tanto a científicos y filósofos a lo largo de la historia, la capacidad de observar lo que pensamos, monitorizar lo que percibimos o evaluar lo que se aprende (Metcalf y Shimamura, 1994, sección xi). Nos hace en cierto modo una “especie mágica”, dotándonos de la capacidad de distinguir la realidad de la fantasía (en la mayoría de los casos); apreciando lo que percibimos, evaluando, analizando, monitorizando y autorregulando los propios procesos de aprendizaje y de pensamiento, de tal manera que podemos hacer predicciones futuras en base a la información que hemos experimentado, y las lecciones de vida que guardamos.

La metacognición y aquellas herramientas o medios, como la animación y la práctica de atención plena (*mindfulness*), que permitan desarrollarla, son importantes por sus efectos a nivel biológico para la supervivencia, y sobre todo, para a nivel psicológico y emocional, aprender a vivir bien, en armonía con lo que suceda en el presente. *Mindfulness* está especialmente conectada a la metacognición, según apuntan los estudios de Shapiro (et al., 2006, citado por Norman, 2016), puesto que la actitud de atender algo sin juzgar y de manera abierta, conduce a re-percibir, o a lo que nos referimos en nuestro contexto cinematográfico con *re-frame*: tratar de replantear lo que vemos para obtener una nueva perspectiva y entendimiento, dándole un nuevo encuadre.

La atención plena puede considerarse como la creación de un espacio adecuado donde el participante se muestra receptivo a vivir nuevas formas de aprendizaje y experiencias, lo cual según Garland (2007) y Thomas (2006) (citados por Dawson, 2008, p. 11), facilita la selección y uso de habilidades cognitivas. De hecho,

la práctica de mindfulness requiere la activación del conocimiento metacognitivo, la monitorización y el control (Wells, 2005, citado por Dawson 2008, p. 11).<sup>125</sup>

La autorreflexión y el conocimiento personal son la base de la consciencia humana (Metcalf y Shimamura, 1994), el poder transformarla y dirigirla hacia el bienestar es un ejercicio que requiere honestidad, ecuanimidad y valentía, si realmente queremos “ver” con todos los sentidos de una mente abierta. Empleando un ojo creativo que sea capaz de construir una perspectiva bajo un prisma caleidoscópico y multidimensional, que facilite la comprensión e integración de todas las partes de nuestro ser; la luz con su sombra, el yo con los demás, así como tantas realidades que vivamos e imaginemos.

Las creencias, conceptos o pensamientos, son construcciones de nuestra percepción, lo que no garantiza que sean la verdad o única realidad, más bien, constituyen una verdad o realidad, sentida en un momento y espacio concreto, cuya percepción puede cambiar con el tiempo. Quizá, lo único que es real para el ser, sea la consciencia, esa energía que habita en todos los seres vivos a la vez que los interconecta. Quizá el misterio de la vida corresponda a una mera proyección de aquello que imaginamos o pensamos, de manera individual o colectiva. Como una película que compartimos en una pantalla, que podemos animar con cierto espíritu y reescribir una y otra vez, según lo que decidamos creer, y cómo nos sintamos. Alan Watts escribió que para descubrir nuestra realidad hay que tener los ojos de la mente bien abiertos, o lo que es lo mismo, cultivar el ojo de animador:

El descubrimiento del misterio, la maravilla más allá de todas las maravillas, no necesita creer, ya que solo podemos creer en lo que ya hemos sabido, preconcebido e imaginado. Pero esto está más allá de cualquier imaginación. Tenemos que abrir los ojos de la mente lo suficientemente amplio, y "la verdad saldrá a la luz."<sup>126</sup> (Watts, 2011, p.28)

---

<sup>125</sup> Información de un estudio exhaustivo gubernamental de Estados Unidos donde se recoge en tablas la literatura sobre los estudios y acercamientos de la cognición en relación con el aprendizaje y desarrollo personal.

<sup>126</sup> The discovery of the mystery, the wonder beyond all wonders, needs no belief, for we can only believe in what we have already known, preconceived, and imagined. But this is beyond any imagination. We have but to open the eyes of the mind wide enough, and “the truth will out.” (T.A.).

Terminamos con una reflexión de Thich Nhat Hanh sobre el verdadero significado de “ver” (*Truly Seen*), como transición al siguiente epígrafe sobre la atención plena y la consciencia:

La práctica de mirar profundamente nos ayuda a nosotros y a las personas que nos rodean a despertar al hecho de que tenemos un hermoso planeta que necesita nuestra protección. Es por eso que la iluminación, el despertar, es muy importante. Si vivimos atentamente en la vida cotidiana, caminamos conscientemente, estamos llenos de amor y cuidado, entonces creamos un milagro y transformamos el mundo en un lugar maravilloso. Cada uno de nosotros tiene la semilla del despertar en nosotros, y es por eso que tenemos esperanza. Todo lo que hacemos debe tener como objetivo lograr el despertar colectivo.<sup>127</sup> (Hanh, 2017, p. 110)

### 3.1.2. DESARROLLANDO LA CONSCIENCIA: EL ANIMADOR “CHAMÁNICO” Y LA ATENCIÓN PLENA EN ANIMACIÓN

Ahora conocemos ciertos misterios: el misterio, en parte, del universo y el misterio de la mente han sido revelados en cierto sentido desde el corazón de la oscuridad. Mente y materia, mente y cerebro, han convergido; el espacio, el tiempo y el movimiento se concilian; El hombre, la conciencia y el universo están reunidos ya que el átomo en una estrella es el mismo que el átomo en el hombre. Estamos de regreso a casa porque hemos aceptado nuestra convergencia con el Cosmos. Hemos reconciliado observador y participante. Por fin sabemos que el tiempo y el espacio son modos por los cuales pensamos, pero no condiciones en las que vivimos y tenemos nuestro ser. La religión y la ciencia se fusionan; la razón y el sentimiento se fusionaron en el respeto mutuo, alimentándose, profundizando, acelerando y enriqueciendo nuestras experiencias en el proceso de la vida. Hemos escuchado la voz inquietante en el Torbellino.<sup>128</sup> (Chomsky, 1986, xxii).

<sup>127</sup> The practice of looking deeply helps us and the people around us to wake up to the fact that we have a beautiful planet that needs our protection. That is why enlightenment, awakening, is very important. If we live mindfully in everyday life, walk mindfully, are full of love and caring, then we create a miracle and transform the world into a wonderful place. Every one of us has the seed of awakening in us, and that is why we are hopeful. Everything we do should be aimed at bringing about collective awakening. (T.A.).

<sup>128</sup> Certain mysteries are now known to us: the mystery, in part, of the universe and the mystery of the mind have been in a sense revealed out of the heart of darkness. Mind and matter, mind and brain, have converged; space, time, and motion are reconciled; man, consciousness, and the universe are reunited since the atom in a star is the same as the atom in man. We are homeward bound because we have accepted our convergence with the Cosmos. We have reconciled observer and participant. For at last we know that time and space are modes by which we think, but not conditions in which we live and have our being. Religion and science meld; reason and feeling merged in mutual respect for each other, nourishing each other, deepening, quickening, and enriching our experiences in the life process. We have heeded the haunting voice in the Whirlwind. (T.A.).

Los avances tecnológicos han ayudado a revelar muchos de los misterios de las antiguas civilizaciones que intentan explicar nuestra existencia y que conforma el ser humano, sin embargo, el mayor de todos, la consciencia, sigue siendo sujeto de discusiones y controversias actuales entre científicos y humanistas de todas las áreas. Este epígrafe se centra en la exploración de la consciencia desde el ámbito artístico, como puente entre lo científico y espiritual; tratando aspectos sobre la vida (energía), el espíritu y la materia (mente y cuerpo), la realidad y fantasía (lo que se ve y oculta), y la relación entre dichos conceptos que influyen en la construcción de nuestra perspectiva (ser), per se, historia de vida. Presentaremos la consciencia con varios autores, tras lo cual, haremos referencia a dos cuentos y películas animadas, *Pinocchio* (Disney, 1940) y *Alice in Wonderland* (Disney, 1951) como vías conductivas de reflexiones sobre aspectos teóricos, relacionados con ella y la atención plena, vinculados al principal objetivo de la tesis: trabajar la alquimia de la animación para el desarrollo y cambio de la consciencia como práctica contemplativa. Donde el proceso creativo en la narrativa visual actúa en sí mismo como ejercicio de introspección hacia una claridad o mayor conocimiento (sabiduría y libertad). Para apoyar dicho objetivo relacionamos la práctica *mindfulness* con la animación: trabajar el pensamiento visual desde el momento “presente”, incorporando la atención plena como forma de observación (la visualización en animación). De este modo se potencia el ojo pensador y creativo de la mente, junto a un estado de creatividad y atención plena durante el proceso creativo, que puede actuar como analogía o compartir aspectos con los antiguos rituales chamánicos (Bickel, 2020).

En el trabajo de la consciencia y visualización es importante mencionar y reconocer la relación del uso histórico de las plantas medicinales (junto a los psicodélicos) con la tradición oral (a su vez relacionada con el Chamanismo) y la meditación. Parte de nuestra investigación se fundamenta en el fuerte trabajo realizado con comunidades nativas en Perú y con Alonso del Río, chamán, artista y maestro, cuya labor comparte nuestra visión de ofrecer un medio y arte, que sirvan de guía hacia el bienestar y desarrollo personal, al igual que ofrece la meditación o

práctica de la atención plena. Las Plantas Sagradas están fuertemente asociadas con la expansión de la consciencia, la limpieza de la mente y el cuerpo y la interconexión. Los rituales de purificación donde intervienen (por ejemplo, la Ayahuasca, el Peyote o Tabaco) han sido usados por comunidades nativas desde hace miles de años, constituyendo un precedente de sabiduría importante en el trabajo de la consciencia y el bienestar a través de la visualización. El cual, se debe valorar y tener presente en el mundo científico, creativo y espiritual, dejando a un lado supersticiones o prejuicios para una investigación seria y rigurosa (Sacred Valley videos, 2015). El investigador Simeon Keremedchiev (TEDx Talks, 2016a) explica que lo psicodélico es un concepto, del griego *psyche* (mente o alma) y *delain* (revelar o mostrar), pudiéndose traducir como “mente reveladora” o “mente en expansión”.

De acuerdo al psicólogo Gerardo Provenzano (comunicación personal, 18 de Octubre de 2021) ofrecen un apoyo importante en las terapias, ya que actúan como amplificadoras de la mente y del estado interior, aunque todas las sustancias no funcionan (o son beneficiosas) de la misma manera en las personas. En la actualidad, las Plantas Sagradas y psicodélicos, han despertado un mayor interés por sus efectos positivos a largo plazo en el cerebro, en el ámbito de la salud mental. Keremedchiev presenta argumentos basados en investigaciones, donde se aprecia, por ejemplo: una mejoría en la comunicación entre las neuronas, construyendo nuevas conexiones o patrones, es decir, nuevas formas de ver y pensar gracias a la neuroplasticidad cerebral. Constituyen herramientas para el desarrollo personal y autoconocimiento, al alterar percepciones, creando nuevas posibilidades tal y como hacen de forma natural los niños cuando juegan. En definitiva, como enfatiza Keremedchiev, Alonso del Río y Gerardo Provenzano, son sustancias que ahorran tiempo en la terapia, nos abren los ojos y asisten al revelar aspectos del inconsciente en un viaje hacia el interior, al igual que nuestra propuesta con la tesis ofrece, al trabajar la alquimia espiritual con la animación.

La periodista y escritora Edith Sánchez (2018, sección La piedra filosofal) ofrece una definición de la alquimia espiritual (término metafórico) como “un proceso de transformación interior que solo cada uno de nosotros puede llevar a

cabo dentro de sí mismo. Ni es fácil, ni nos garantiza una vida feliz.” Pero sí nos puede ayudar a ver la realidad de otras formas y tomar consciencia para lograr un equilibrio, transformando los problemas y desafíos en oportunidades, con aceptación y ecuanimidad, como sugiere la filosofía budista a través de la introspección, con técnicas de meditación.

La consciencia continúa siendo un misterio para muchos científicos, y una ilusión para filósofos, como el americano Daniel Dennett<sup>129</sup> (Rudolf Davirro, 2017; TED, 2007c), quien para explicar la consciencia usa la magia, identificando la consciencia como una bolsa de trucos (metáforas), que el cerebro y la naturaleza emplean, a modo de simplificar los complejos mecanismos neuronales y fisiológicos que ocurren en nuestro interior, para entender la realidad. Para Dennett dicha ilusión de consciencia es la magia que emplean los ilusionistas para hacernos creer una cosa (quizá más simple de lo que pensamos) cuando la realidad es otra. El truco es la ilusión de hacer algo creíble, al igual que ocurre en la animación cuando la audiencia se sumerge en la historia, aceptando el mundo animado que se representa, lo que se conoce por “suspensión de la incredulidad”. La animación siempre ha estado relacionada con los trucos de magia y la percepción visual que los ilusionistas realizaban con los juguetes ópticos en el siglo XIX. Sea un truco bien orquestado por la naturaleza o un puzzle incompleto por resolver, lo cierto es que existe una gran controversia y diferentes acercamientos para definir y explicar la consciencia, de las que destacaremos a continuación, aquellos que presentan puntos de interés para discutir, en relación a la línea de investigación que la Tesis presenta.

El filósofo John Searly, por ejemplo, argumenta que para salir de este dilema lo adecuado sería estudiar la consciencia como fenómeno biológico (LennyBound, 2009), mientras que “muchas teorías basadas en el cerebro sugieren que la consciencia surge de la integración de información dentro de la actividad

---

<sup>129</sup> Daniel Dennett (1942- ) es un aclamado escritor, filósofo americano y científico cognitivo, centrado en el estudio de la filosofía de la mente, ciencia y biología. Codirector del Centro de Estudios Cognitivos de la Universidad Tafts en Estados Unidos, ofrece una visión de la consciencia desmitificada y de alguna manera más simple de lo que aparenta ser o creemos que es.

neuronal”(Siegel, 2018, p. 234).<sup>130</sup> Así lo escribe el neurocientífico pionero en salud mental, Dan Siegel en su libro *Aware: The Science and Practice of Presence*, donde conecta la consciencia con el diálogo interno y mindfulness. Dennett y Damasio, al igual que la mayoría de científicos coinciden que la consciencia es un proceso de la evolución, la selección natural y la influencia de nuestros propios pensamientos. Para Damasio la consciencia es una experiencia personal subjetiva, donde hay un protagonista presente, el ser, en una mente despierta con conocimiento de su existencia y entorno, reactiva a las emociones, así lo analiza a lo largo de su libro *Self Comes to Mind* (2010):

Si uno está despierto y hay contenidos en la mente, la consciencia es el resultado de agregar una función del ser a la mente que orienta los contenidos mentales a las necesidades de uno y, por lo tanto, produce subjetividad. La función del yo [ser] no es un homúnculo conocido, sino más bien una emergencia, dentro del proceso de proyección virtual que llamamos mente [ o película/narración mental], de otro elemento más virtual: un protagonista imaginado de nuestros eventos mentales [el espectador de las películas mentales, testigo de la consciencia]. (p.157).<sup>131</sup>

El ser, al igual que la mente y el estar despierto, no son objetos o cosas rígidas, sino procesos dinámicos, flexibles que se van transformando (Damasio, 2010, p. 165), el ser es el testigo o espectador de una mente que procesa las experiencias que vivimos produciendo imágenes que luego intenta recuperar al recordar memorias. Podemos decir que el ser es como la principal “voz cantante” (entre muchas otras) que habita en nuestra cabeza, donde se producen películas de las experiencias que vivimos, así lo concibe el investigador Christof Koch (Falling Walls Foundation, 2015; Koch, 2018), quien estudia la correlación neuronal de la consciencia (CNN), estudiando el cerebro y sus funcionamientos junto a la experiencia subjetiva, haciendo uso de las matemáticas, la denominada Teoría de la Información Integrada

---

<sup>130</sup> Many brain-based theories suggest consciousness arises from integration of information within neural activity. (T.A.).

<sup>131</sup> If one is awake and there are contents in one’s mind, consciousness is the result of adding a self function to mind that orients the mental contents to one’s needs and thus produces subjectivity. The self function is not some know all homunculus but rather an emergence, within the virtual screening process we call mind, of yet another virtual element: an imaged protagonist of our mental events. (T.A.).



(*Integrated Information Theory, IIT*). Dicha teoría, desarrollada por Giulio Tononi y Koch, es un nuevo acercamiento para medir la consciencia con números, determinar su grado en un organismo (en caso de serlo), y qué experiencia tiene lugar, no obstante, no explica el origen de la consciencia o de la experiencia subjetiva, pero abre camino a una ciencia más espiritual (Azarian, 2015).

Hasta ahora realmente dada la vasta y diversa información de estudios, no hay consenso entre científicos que ofrezca una definición más unificada de la consciencia, ya que para explicarla, unos se centran en el cerebro como un procesador de información (Tononi et al., 2016; Dehaene et al., 2017; citados por Pepperell, 2018) mientras que otros científicos como Pepperell (2018), proponen que la principal actividad neuronal del cerebro es procesar la energía, por lo que la consciencia sería un proceso físico causado por la organización de dicha energía. A pesar de los distintos enfoques que estudian la consciencia, incluyendo los espirituales, biológicos o filosóficos, la mayoría de científicos ubican su origen en el cerebro, así lo apunta la doctora Susan Greenfield (ANU TV, 2010; University of Melbourne, 2012) cuya definición de la consciencia, entendida como el mundo subjetivo experimentado en primera persona, se acerca a la definición de Damasio.

Greenfield enfatiza las dificultades que de entrada presenta cuestionar cómo el cerebro (junto al cuerpo) genera la consciencia, ya que, dependiendo de las expectativas o enfoque del que se parta, como podemos apreciar, se obtienen diferentes respuestas y formas de presentar la información que se encuentra. Así lo pone de manifiesto De Sousa (2013) con un estudio exhaustivo sobre la consciencia, donde hace revisión de su etimología, los distintos modelos de estudio y procesos de la consciencia, junto a las últimas teorías que han surgido recientemente.

Según su origen del latín, *conscientia*, se define como tener conocimiento sobre algo, compartirlo con uno mismo o con otros (Zeman, 2001; Koch, 2012 citados por De Sousa, 2013). De Sousa apunta tres usos principales de la consciencia: (1) desde la neurología, se considera el estar despierto, (2) desde un punto de vista más filosófico (donde *qualia* equivale a consciencia) o introspectivo; es la experiencia subjetiva o contenido de una experiencia que varía de un momento a otro (donde

estar presente es un factor clave) y (3) como un estado mental. Añade además cuatro formas recientes de la consciencia: “por defecto”, distinguiendo los vivos de los muertos; la “consciente”, una continuación de estados que van desde el estar despierto, semiconsciente, inconsciente o comatoso; la “operativa” como habilidades motoras, sensoriales, creativas etc.; y la “exaltada”, vinculada a lo divino, espiritual, el ser interior u otras formas de creatividad o meditación. Esta última forma de consciencia es donde la Tesis se centra principalmente.

Según Greenfield, la neurociencia no puede responder por el momento al misterio de la consciencia, tan solo acercarnos a entender mejor los mecanismos y correlaciones que ocurren en el cerebro junto a las enfermedades y alteraciones que padece junto a la mente; esto nos deja con un espacio o *gap*, donde hay que reconocer la validez de las aportaciones que las humanidades (como las artes o la filosofía) pueden ofrecer, puesto que la consciencia no es solo una cuestión que la ciencia pueda describir por completo, tal y como apunta el teólogo Dr. Rufus Black en una charla (The University of Melbourne, 2012), la consciencia es un fenómeno emergente en una evolución constante, como la forma del universo, que genera formas de orden superior cada vez más elevadas. De este modo la consciencia quizá sea un fenómeno que implique más que la materia o lo que vemos (el cerebro y el cuerpo), y consista en un compendio de varios factores que contribuyen a su aparición, extendiéndose más allá del propio cuerpo, donde la interacción con otros individuos es también un factor contribuyente. Por otro lado, el filósofo Alva Noë defiende una teoría que desplaza la consciencia fuera del cerebro, según su perspectiva “si queremos comprender la mente consciente, necesitaremos tener una visión más amplia de todo el organismo que interactúa con su entorno” (Noë citado por Hoffman, 2009, párr. 5).<sup>132</sup>

El artículo de Koch y Greenfield, *How Does Consciousness Happen?* (2007), es un gran ejemplo de dos puntos de vista científicos opuestos (ambos con amplio conocimiento de la psicología y filosofía) que comparten aspectos en común, dejando

---

<sup>132</sup> If we want to understand the conscious mind, we will need to take a wider view of the whole organism interacting with its environment. (T.A.).

ver que no es tan solo un problema a resolver, sino varios fenómenos, en particular la autoconsciencia, el contenido de la consciencia, y cómo los procesos en el cerebro se relacionan con la consciencia e inconsciencia, que han de tenerse en cuenta (Koch y Greenfield, 2007, p.76). Mientras que el modelo (cualitativo) de Koch plantea la consciencia en relación a un tipo concreto de neuronas (de ciertas características y regiones del cerebro) que reaccionan ante una situación específica; Greenfield presenta un modelo más holístico (cuantitativo) donde el grado de consciencia es correlativo al número de neuronas ( de distintas partes del cerebro) que se conectan ante una experiencia, variando de momento en momento, lo que resulta de gran interés en relación al aumento de conexiones neuronales que se han observado en estudios recientes en practicantes de *mindfulness* ( incluso a corto plazo). Destacar que ambas aproximaciones intentan explicar la relación entre lo que ocurre en el cerebro y la experiencia subjetiva, dejando a un lado el denominado *hard problem* acuñado por el filósofo australiano David Chalmers, donde se busca resolver cómo los eventos fisiológicos en el cerebro producen la experiencia subjetiva conocida como consciencia (Koch y Greenfield, 2007, p.83).

Damasio (2010, pp. 168, 169) hace referencia a dos tipos de consciencia, de acuerdo al nivel o alcance de atención (factor importante que trataremos más adelante en relación a *mindfulness*), pues fluctúa según la situación y necesidad: (1) “la consciencia central”, de corto alcance, gira más en torno a la personalidad (el ser) en el presente (aquí y ahora), sin ir demasiado al pasado o futuro; (2) la consciencia de gran alcance, “extendida o autobiográfica”, a la que mayormente se hace referencia al usar el término consciencia, posee un yo autobiográfico donde aspectos de la vida pasada o visiones futuras predominan, involucrando la personalidad e identidad. La visión de Damasio (TED, 2011) se acerca a la de una consciencia, donde hay una narrativa dirigida por un narrador, ya que considera la mente como una corriente de imágenes mentales donde hay un director o ser consciente que las reorganiza, lo cual nos ayuda a apoyar por una lado, nuestra hipótesis, que entendiendo cómo se forman las imágenes y anima el pensamiento visual en las historias de animación, podemos acercarnos a entender los mecanismos que hay tras

nuestra mente y cuerpo, comprendiendo a un nivel más profundo qué es lo que constituye el ser, y cómo podemos tomar entendimiento sobre su cambio y evolución. Por otro lado, al hablar de un estado de consciencia central donde el ser está en el momento más presente, adquiere sentido que, al potenciar la atención plena o *mindfulness* a través de una mirada contemplativa, como el arte animado ofrece, se abra la puerta a trabajar la consciencia en la animación de forma intuitiva y pedagógica, aprovechando el principal elemento de la que se compone, la imagen y uso de metáforas. Dando con ello paso a una mente más reflexiva, resiliente, empática y animada (viva).

El cerebro, de una manera simplificada, puede ser visto como una cámara de cine con el software (la consciencia) que edita las experiencias, a la vez que produce una realidad virtual dentro de muchas otras que puede re-crear. Esta analogía se acerca a la consciencia percibida como el espacio virtual (realidad artificial) donde el cerebro genera predicciones basándose en la información que posee (Baars, 1988 citado por Kotchoubey, 2018, pp.5-6), aspecto que destacó Lotto (ver capítulo anterior) para explicar la evolución de la perspectiva y nuestro cerebro. Este modelo entiende la consciencia como un comportamiento aprendido, producido y dirigido, en y por, el cerebro, compuesto de tres elementos principales: comunicación, juego y uso de herramientas; donde el cerebro, imaginando, anticipa posibles situaciones que le sirven para predecir varios resultados que le asistan a tomar la decisión más acertada. Es la consciencia del ser humano que piensa y anima escenarios, saltando de un espacio del tiempo virtual a otro según lo necesite. Este modelo puede ser contraproducente según el tiempo que se tenga para reaccionar ante una situación, en contraposición a la energía o tiempo que se invierte en imaginar posibles escenarios (o realizar hipótesis). También hay que apuntar, que puede conducir a la rumiación de pensamientos si se pierde la atención, con riesgo de caer en un ciclo negativo. De ahí la importancia de la atención plena y autorregulación para volver a un estado central de calma (volver a nuestro centro).

La consciencia, compuesta por la atención y nivel de excitación (De Sousa, 2013), puede ser vista también como un producto de la cooperación entre los

humanos, la cual se ha servido para la supervivencia; o quizá tenga una función y origen más competitivo, al constituir un modo de superarnos unos a otros al compartir información y retornos mutuamente, contribuyendo a la evolución de un ser más avanzado (Rudolf Davirro, 2017). Partiendo que la consciencia es el conocimiento e información que compartimos con los demás y su integración, podemos hablar de una consciencia e inconsciencia colectiva (concepto asentado por Freud y Jung). De la cual todo ser humano forma parte, si tomamos el ADN como nuestra historia compartida y principal fuente de información y creación. Los estudios del biólogo Bruce Lipton<sup>133</sup> (Conscious tv, 2010) experto en biología genética, postulan que dicha información puede ser alterada según veamos el mundo, pues la percepción no solo controla la biología y el comportamiento genético (ciencia conocida como Epigenética), también influye en cómo creamos, y qué tipo de creaciones llevamos a cabo. La manera, por lo tanto, de cambiar y transformar el ser (cuerpo y mente) es trabajando aspectos del inconsciente y llevarlo a la consciencia con ejercicios o técnicas de reflexión y atención plena. Así lo corrobora la neurocientífica y profesora en MIT (E.E.U.U.) Tara Swart: “actividades de atención plena son una manera muy rigurosa de manejar [la] consciencia” (Rudolf Davirro, 2017, 1:05:28).<sup>134</sup>

A través de estos ejercicios o actividades es posible crear nuevas conexiones neuronales o formas de pensar (patrones), donde se pone en práctica la repetición de nuevos pensamientos, tomando responsabilidad de uno mismo, para pasar del pensamiento a la acción, y de la actitud competitiva o defensora, a una más colaborativa. Evolucionando de esta manera a un ser más compasivo y empático.

Cada individuo posee una perspectiva diferente, por lo que es importante crear un espacio de cooperación y entendimiento donde desarrollar, tanto la

---

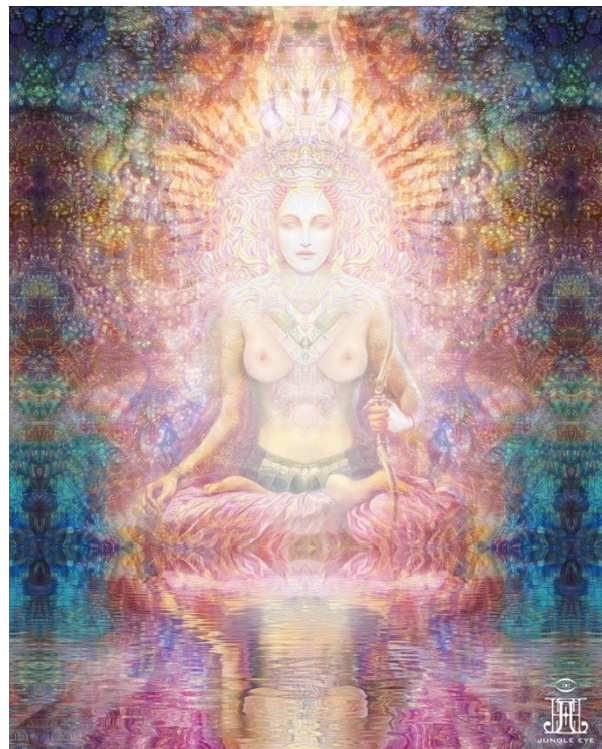
<sup>133</sup> Bruce Lipton (1944- ), biólogo americano destacado por su trabajo en la ciencia de epigenética. Autor de *The Biology of Belief* (2015) donde Lipton proclama que las creencias controlan nuestra biología y no el ADN o las predisposiciones hereditarias, ya que dependiendo del ambiente donde un organismo se desarrolle, impactará en su forma de pensar, per se, biología. La visión de Lipton ha despertado todo tipo de sensaciones en la comunidad científica, no obstante, es uno de los científicos que se atreven a relacionar la ciencia con la espiritualidad, en el sentido de desarrollar y ampliar el sentimiento de cooperación entre comunidades y entorno hacia una paz y armonía.

<sup>134</sup> Mindfulness activities are one very rigorous way of managing your consciousness. (T.A).

consciencia individual, como la colectiva. Nos referimos a *mindful communication* (Hanh, 2013b), una comunicación consciente donde se presta atención a lo que decimos, la manera en que nos expresamos y cómo escuchamos. Combs y Krippern (2008) relacionan el término consciencia colectiva con el sentimiento compartido por un colectivo o el estar juntos en algún ámbito o experiencia (Midgley, 2006; Ziman, 2006 citados por Combs y Krippern, 2008, p.1), y lo contrastan con la identificación de creencias y moral compartida en una sociedad, significado original propuesto por Èmile Durkheim en 1893 (Jary y Jary, 1991, citado por Combs y Krippern, 2008). Su estudio *Collective Consciousness and the Social Brain* (2008) habla de la influencia de las neuronas espejo en la evolución del conocimiento e interconexión de nuestros cerebros al compartir información, contribuyendo a la creación y evolución de una consciencia colectiva (Fig.17), y probablemente la aparición del lenguaje. Las investigaciones de Uri Hason (Hasson et al., 2012; Stephens et al., 2010; TED, 2016) en relación a la sincronización de cerebros cuando nos comunicamos, y los efectos en el cerebro al contar una historia, comienzan a validar este acercamiento. De hecho, el estudio de Combs y Krippern pone de manifiesto la existencia de varias tradiciones espirituales, de distintos continentes, relacionadas con la consciencia o experiencia colectiva, con grupos avanzados de meditación; evidenciando que la narración de historias en grupo está altamente asociada con la consciencia y su desarrollo.

Deseamos apostillar también a este respecto, que la meditación,

**Figura 17**  
*Symbiotic conscious Progression*



De Christudason, Ashley. (2018). Ilustración realizada tras estados meditativos. Imagen cedida por el autor.

más conocida por las técnicas procedentes de Asia e India, también está relacionada con la Kabbalah.<sup>135</sup> Tal y como explica el rabí Lazer Gurkow (s.f.), en la tradición judía, la meditación está asociada con la profecía, entendida como un proceso por el que se accede a la discusión constante entre el ser y lo divino. Cuanto mayor sea el grado de práctica del meditador, más directo y profundo será el acceso a esta comunicación constante entre el alma y Dios. Desde la Tesis entendemos en este sentido, un acceso a una inteligencia o sabiduría superior, a la que nos referimos como consciencia colectiva o gran espíritu (como en la cultura de Nativos Americanos).

Últimos estudios como, por ejemplo, la teoría cognitiva propuesta por Woelfel (et al., s.f.) nos dicen que una sociedad, grupo o comunidad es un sistema de procesar información con ideas propias, creencias o metas, que resultan inadvertidas para los individuos integrantes; al igual que la gran influencia que los medios de comunicación masiva ejercen en tales sistemas, son inapreciables en análisis psicológicos a nivel individual. En este sentido, Internet (o la industria del cine y televisión) pueden considerarse como una fuente de consciencia colectiva, a la que Dennett ha hecho referencia en varias ocasiones, siendo de vital importancia cultivar el pensamiento crítico y reflexivo para discernir falsedades y detectar intenciones manipulativas. Independientemente si se prueba o desmiente en el tiempo, que un sistema pueda generar conceptos propios, diferentes a los de los individuos, sigue existiendo una interconexión entre los individuos y el ambiente que habitan, que hay que cuidar con cautela. Recordar que según el concepto de consciencia colectiva de Durkheim (Woelfel et al., s.f., p. 2), los individuos suelen conectar con las ideas y creencias del sistema donde se encuentran, por lo que el resultado de la sociedad en la que se vive, es el reflejo del estado mental o consciencia de los individuos que la

---

<sup>135</sup> Kabbalah (Reform Judaism, s.f.): término también conocido como Kabalah, Cabala o Qabala, es un método esotérico, relacionado con la escuela de pensamiento procedente del misticismo judío. Se suele asociar con el conocimiento oculto y la figura de Dios, los Cabalistas piensan que el conocimiento, o los misterios íntimos del ser, pueden obtenerse con una serie de técnicas para acercarse más a lo divino. Consideran tanto el Creador como La Creación un continuo, más que una figura, donde cada ser revela una parte oculta relacionada o conectada a Dios. Nuestro interés en la tesis reside en su inclinación al estudio de lo metafísico y oculto (o inconsciente), junto a la práctica de formas de meditaciones profundas, a través de las cuales se intenta obtener una sabiduría universal. En este sentido se consideran alquimistas espirituales en busca de la revelación de dicho conocimiento que los acerque más a Dios, o a entender este fenómeno.

forman y comparten, formando un círculo de retroalimentación. Esta apreciación corresponde al modelo de física cuántica y estudios presentados por Grandpierre (1997) y Lipton, que podemos condensar a grandes rasgos al decir que “tu vida es un reflejo de lo que ves [piensas y sientes]” (Conscious tv, 2010, 35:38).<sup>136</sup> Dicho reflejo es plástico, pudiendo cambiar si aprendemos a desarrollar la consciencia, y por consiguiente, los pensamientos que ésta genera, teniendo la oportunidad de romper círculos tóxicos y crear nuevos.

Numerosas películas del cine *live action* que han contribuido a la exploración de cómo percibimos y construimos la realidad, han hecho uso de la animación en sus producciones para poder conectar el mundo consciente (real) con el inconsciente (sueños o mundo paralelo). Films como *Matrix* (Silver, 1999) e *Inception* (Nolan y Thomas, 2010) han reflejado fuertemente los efectos de una mente dirigida de forma automática, esclavizada bajo un sistema, y la importancia de estar lúcidos, despiertos, para retomar el poder de decisión. Siendo la autoconsciencia, la clave para liberarnos y dirigir nuestra vida como creadores independientes (deidades), e incluso influir en el despertar de los demás. Otras películas como *Blade Runner* (Deeley ,1982), *Bicentennial Man* (Barnathan, Columbus, Mark, Miller, Petersen, Radcliffe y Katz, 1999), *A.I. Artificial Intelligence* (Curtis, Kennedy y Spielberg, 2001) , *Chappie* ( Blomkamp y Kinberg, 2015) o el remake reciente de la serie de televisión *Westworld* (HBO, 2016), nos sumergen en mundos futuristas y de ciencia ficción, cuestionando si la consciencia puede ser transferida, o incluso, se pueda crear de forma artificial, de tal manera que un robot (ej. caso del personaje Dolores en *Westworld* o David en *A.I.*) sea capaz de desarrollar consciencia por sí mismo. En cuyo caso nos conduciría a la pregunta que Ridley Scott o Spielberg plantearon, ¿podría considerarse tal inteligencia artificial como un humano de verdad? Entraríamos en el dilema de Pinocchio, una invención que cobra vida y con ella, consciencia, y su deseo de vivir y ser tratado con los mismos derechos que un ser humano.

Dentro del mundo de la animación, quizá el personaje más representativo y popular de la consciencia sea Jiminy Cricket (Pepito Grillo en castellano) de la película

---

<sup>136</sup> [...] Your life is a reflection of what you see. (T.A).



*Pinocchio* (Disney, 1940). Ese pequeño grillo que con “un silbidito” guía a Pinocchio en sus más oscuros momentos cantando - *let your conscience be your guide*- deja que tu consciencia te guíe, actúa como su consciencia y conciencia. Es decir, por un lado, Pepito Grillo es la capacidad de reflexión y de ser consciente de Pinocchio; por otro lado, le asiste en distinguir entre lo correcto e incorrecto (aspectos de la moral y ética). Desgraciadamente ser conscientes no es tan sencillo como dar un silbidito y obtener casi de inmediato la claridad que necesitamos, pero en cierto modo los seres humanos poseen una voz interior, ¿será la consciencia inconsciente? Llámese Pepito Grillo en el mundo de la fantasía, o intuición, ¿conexión con lo divino? en el mundo real, es esa voz a la que sí se puede escuchar y sentir, si dedicamos un momento de silencio para atraer la atención plena, y observar qué es lo que ocurre, dentro y fuera de nuestro ser.

La película de *Pinocchio* es un ejemplo interesante para nuestra Tesis por varios motivos: (1) representa la personificación de la consciencia en un personaje animado, (2) personaliza la exploración de los valores del ser humano y el significado de estar vivo, y (3) por cuestionar la realidad y la fantasía. Pinocchio es una marioneta que desea ante todo ser un niño de verdad. En un análisis sobre la obra original de Carlo Collodi (1826-1890), Apostolidès (1988) describe a Pinocchio como una marioneta sin hilos que confronta las normas de la época, revelándose en contra de su padre y una sociedad patriarcal, en la que en un principio se resiste a tomar responsabilidades. Pinocchio vuelve a su familia al final transformado, desde un pensamiento interno, no por imposición externa. Apostolidès hace hincapié en las diferencias de los valores sociales de las respectivas épocas en las que se realizaron la obra original italiana y la adaptación americana en animación, influencia del “efecto colectivo” que ejerce en el individuo (Grandpierre, 1997). Pinocchio es la rebeldía frente a un sistema obsoleto o sociedad predeterminada, un viaje de lo mecánico e inerte a lo humano y vital. Aquí reside su transformación, Pinocchio toma consciencia de quién es, y quién quiere ser tras una serie de desventuras y lecciones de vida. La gran moral de las *Aventuras de Pinocchio* (Collodi, 1883) va más allá del hecho que los niños no deban mentir, su sabiduría reside en la importancia de la

educación (el conocimiento) en sí misma, como forma de liberación de un sistema opresor, y como vía para llegar a ser más consciente y con cierto sentido del deber hacia los demás (Hooper y Kraczyna, 2019), libre de actuar. “El verdadero mensaje de *The Adventures* es que, hasta que no te abras al conocimiento y a tus compañeros seres humanos, seguirás siendo un títere para siempre; otras personas seguirán moviendo tus hilos” (párr. 13).<sup>137</sup>

Tanto para cortar los hilos de patrones sociales como para liberarnos de cargas personales (emocionales), en el estudio de la consciencia, como decía Jung (Danny Wilten, 2013), ha de incluirse y tener en cuenta el inconsciente, el cual ejerce un gran papel en la evolución de la propia consciencia y toma de decisiones. Ciertos comportamientos, una vez aprendidos pasan a ser automatizados y guardados en zonas del cerebro para su uso posterior, en especial cuando se realizan diversas actividades que requieren atención. Damasio destaca el papel del inconsciente genético (2010, pp. 278-279) en los comienzos del arte (y uso de la imaginación), al exponer aspectos comunes de la naturaleza humana, bien estudiados en su momento por Freud y Jung. Ambos desarrollaron perfiles de personalidades, o los conocidos arquetipos, para explicar ciertas tendencias o comportamientos, y símbolos universales, marcados a un nivel profundo en el inconsciente del individuo. Los cuales, suelen surgir en sueños a través de imágenes visuales de manera involuntaria, o en trances por medio de prácticas de meditación, o ceremonias que hacen uso de las Plantas Sagradas o sustancias psicodélicas. Esto no es de extrañar, ya que, “el arte es un derivado de la consciencia. El arte existe dentro, antes de que se manifieste en un lienzo. La consciencia misma es arte que busca ser representada a través de los 5 sentidos” (A. Christudason, comunicación personal, 1 de Diciembre de 2020).<sup>138</sup>

La imaginación, en especial el uso de las historias y cuentos en la tradición oral, ha sido el principal vehículo de transmisión del conocimiento y sabiduría durante generaciones. En la actualidad la imagen en movimiento es la evolución de la

---

<sup>137</sup> The true message of “The Adventures” is that, until you open yourself to knowledge and your fellow human beings, you will remain a puppet forever — other people will continue to pull your strings. (T.A.).

<sup>138</sup> Art is a derivative of consciousness. Art exists within before it is manifested onto a canvas. Consciousness itself is art seeking to be depicted through the 5 senses. (T.A.).

tradición oral, a la era digital con el cine y la tecnología; con gran potencial para continuar la exploración del mundo de los sueños y del ser. “En los últimos años se han desarrollado numerosas técnicas que utilizan imágenes mentales. Pueden considerarse métodos para explorar el inconsciente utilizando la imaginación bajo la dirección del intelecto consciente y la voluntad.” (Crampton, 1978, p.140).<sup>139</sup> Martha Crampton, directora del Instituto de Psicósíntesis<sup>140</sup> en Londres, y miembro fundador de la Sociedad Internacional de Técnicas de Imaginería Mental, relata en *Answers from the Unconscious* (1978) diferentes técnicas de visualización. Una de ellas consiste en conseguir un estado de relajación (o de meditación) donde el individuo realiza una pregunta (a veces con ayuda de un guía) donde la respuesta consiste en una imagen mental proveniente del inconsciente. Esta forma de introspección se acerca al método que la Tesis ofrece partiendo del uso del lenguaje cinematográfico o imagen en movimiento (puede consistir en una sola imagen o dibujo) como preguntas, cuya respuesta emergería durante el proceso de creación, o de deconstrucción desde el visionado de una imagen o película (en cuyo caso el proceso sería a la inversa, ver epígrafe 3.1.3.).

Otro método empleado en psicoterapia y educación es el de la “identificación simbólica” (Gerard, 1967; Perls et al., 1951, citados por Crampton, 1978), es decir, cuando tras realizar la pregunta, el individuo se identifica con la persona u objeto que viene a la mente, ofreciendo un mayor entendimiento al vivenciar otro punto de vista, donde, además se desarrolla la empatía. La identificación simbólica es similar a la práctica de “personificación”, proceso en la animación *Anime*, que ocurre cuando un objeto inanimado adquiere personalidad (Hu, et al., 2020, p.63). Este fenómeno sucede en meditaciones con guías de visualización, donde el individuo es

---

<sup>139</sup> In recent years numerous techniques utilizing mental imagery have been developed. They can be considered to be methods for exploring the unconscious by using the imagination under the direction of the conscious intellect and the will. (T.A.).

<sup>140</sup> Psicósíntesis, corriente derivada del psicoanálisis de Freud, basada en el inconsciente, fundada por el italiano Roberto Assagioli (1888–1974) epresenta un modelo de terapia centrado en el crecimiento y desarrollo personal, tomando como referencia el ser y su viaje en la vida para su optimización e incluso trascender la experiencia humana. También conocida por la “Psicología del Ser”, es un acercamiento en línea con los objetivos de la Tésis, trabajando la integración de aspectos de la sombra de la personalidad, para su integración, equilibrio y expansión. Combina aspectos de la espiritualidad con la psicología.

transportado al lugar o imagen que se describe, con las sensaciones que conlleva, aunque no se llegue a identificar necesariamente con esa representación. En ocasiones, Crampton explica, que el proceso de reflexión resulta en una serie de preguntas hasta obtener una respuesta satisfactoria, de este modo la persona termina con un resultado que entienda, transformando un obstáculo en un paso positivo más, hacia su propio crecimiento personal. Tener en cuenta que, en todo proceso de introspección, aspectos negativos o traumáticos pueden emerger del inconsciente, por lo que hay que tratar el proceso con sensibilidad y cautela, ya sea una meditación o ejercicio más profundo, tanto dentro de la terapia clínica como en el ámbito artístico-educativo, lo que requiere una formación sensible.

Ciertas formas de visualización son inducidas por el consumo de sustancias psicoactivas y plantas medicinales. Las sustancias psicodélicas tales como LSD, los hongos psilocibios (alucinógenos) o DMT, han sido utilizadas generalmente por motivos recreacionales debido a los componentes psicoactivos, que generan alteraciones de los sentidos, produciendo alucinaciones o visualizaciones, sentimientos de interconectividad, paz (*bliss*), disolución del ego, y mayor creatividad entre otros efectos. El novelista y filósofo Aldous Huxley (1894-1963) experimentó con Peyote y se grabó a sí mismo durante las experiencias para su posterior análisis (Huxley, 2009), en especial en relación con la creatividad y desarrollo de la consciencia. En una entrevista en 1960 explicó su experiencia y opinión sobre el uso de la mescalina (Peyote):

Mientras uno está bajo la droga uno tiene una visión profunda de las personas que lo rodean, y también en la propia vida de uno mismo. Mucha gente recibe grandes recordatorios de material enterrado. Un proceso que puede llevar seis años de psicoanálisis ocurre en una hora, y considerablemente más barato! Y la experiencia puede ser muy liberadora y amplificadora en otras formas. Demuestra que el mundo en el que uno vive habitualmente es simplemente una creación de este ser convencional, estrechamente condicionado, cualquiera que sea, y que hay otros tipos de mundos fuera. Es muy saludable darse cuenta de que el universo bastante aburrido en el que la mayoría de nosotros pasamos la mayor parte de nuestro tiempo no es el único universo que hay. Creo que es saludable que la gente deba tener esta experiencia.<sup>141</sup> (The Paris Review, 1960, p.17).

---

<sup>141</sup> While one is under the drug one has penetrating insights into the people around one, and also into one's own life. Many people get tremendous recalls of buried material. A process which may take six years of psychoanalysis happens in an hour—and considerably cheaper! And the experience can be

Las sustancias y plantas como la que empleó Huxley, están cobrando de nuevo popularidad para el estudio de la consciencia (e inconsciencia) y como herramientas de mediación para el desarrollo personal y salud mental, en las áreas de la psicología y psiquiatría (Millière et al., 2016; Griffiths et al., 2019; TEDMED, 2016). Por otro lado, están las plantas maestras como la Ayahuasca (traducida como “la cuerda de la muerte”), cuyo aspecto interno recuerda al cerebro (Fig. 18 y 19), o el hongo alucinógeno *Amanita muscaria*, que inducen a estados donde se producen alteraciones de la consciencia y percepción visual, similares a los efectos de las sustancias psicodélicas.

**Figura 18**  
*Madre Ayahuasca*



**Figura 19**  
*Sección transversal del cerebro*



Sección de la vaina de la planta Ayahuasca, similar a la sección transversal cortical del cerebro humano. Fotografía realizada por la autora. Ilustración de Norwitz, Sam. © 2022 Reactome.

El estudio de los efectos neurobiológicos de dichas visualizaciones inducidas por los psicodélicos (Millière et al., 2016, pp. 4857-4858), informan sobre la neurobiología de los procesos de visualización, al igual que la neurobiología de los psicodélicos que inducen la disolución del ego, ayudan a comprender la neurobiología del ser y el ego (2016). Por lo que resultan de gran utilidad en el mundo de la salud mental, al observarse efectos de desintegración del ego y patrones patológicos o rígidos en el cerebro (en especial los adictivos o tóxicos), dando paso a

---

very liberating and widening in other ways. It shows that the world one habitually lives in is merely a creation of this conventional, closely conditioned being which one is, and that there are quite other kinds of worlds outside. It's a very salutary thing to realize that the rather dull universe in which most of us spend most of our time is not the only universe there is. I think it's healthy that people should have this experience. (T.A.).

la posibilidad de crear nuevos patrones, y así, ayudar a instaurar comportamientos más sanos, junto a una actitud más compasiva y ecuánime. Pese a su ilegalización en mayor parte del mundo, Rick Doblin (Gillespie, 2020), director ejecutivo de la Asociación Multidisciplinaria para Estudios Psicodélicos (MAPS), defiende los numerosos efectos positivos que las sustancias psicodélicas aportan al ser humano y el derecho a usarlos. Tanto a nivel social y cultural, promoviendo el cambio de la consciencia y autoconocimiento; como en el ámbito de la salud mental, para tratar condiciones como por ej., el estrés postraumático, la depresión o ansiedad. El periodista y escritor Graham Hancock puso de manifiesto en una polémica charla en la plataforma TED, el uso de las Plantas Sagradas, como la Ayahuasca y otras sustancias psicodélicas, en favor de la evolución de la consciencia y un ser más humanizado; en contraposición al abuso y aceptación de las drogas actualmente legalizadas (ej. tabaco, alcohol), y el modelo de sociedad actual, de carácter individualista y destructivo por el que nos estamos rigiendo. Hancock recuerda que el arte prehistórico es un arte ancestral cuyas representaciones son estados alterados de la consciencia y sus visiones (James Dearden Bush, 2013). Al igual que defiende Doblin, el periodista inglés remarca que estas sustancias han de ser estudiadas, legalizadas y tratadas con el respeto y cuidado que merecen. Por ej. Millière afirma que “existe evidencia convergente que altas dosis de drogas psicodélicas y ciertas formas de practicar meditación para practicantes altamente experimentados pueden producir interrupciones fuertes, a corto plazo y reversibles de la autoconsciencia.” (Millière et al., 2018, p.21).<sup>142</sup>

En otras palabras, son plantas y sustancias medicinales con grandes efectos en relación a la creatividad, alteración de la consciencia y disolución del ego, que potencian un ser más comprensivo e integrado, con un uso y guía adecuado. Su función es guiarnos y traernos de vuelta al momento presente, y origen de lo que nos hace humanos, una mente clara y equilibrada sin prejuicios ni miedos irracionales. En este ciclo constante de renacimiento o desarrollo personal, nos asisten, como un

---

<sup>142</sup> There is converging evidence that high doses of psychedelic drugs and certain forms of meditation practice for highly experienced practitioners can produce strong, short-term, and reversible disruptions of self-consciousness. (T.A).

apoyo, para restaurar la conexión espiritual (sentimiento de paz, interconectividad y unidad). De ahí que su uso se relacione también con prácticas religiosas (Philippe de Félice citado por Huxley, 2009, p.66), o de meditación budista, tal y como los estudios de Stolaroff exponen:

Después de 40 años de estudio cuidadoso, es mi observación que una de las acciones más destacadas de los psicodélicos es permitir la disolución de los estados mentales. Una de las formas de pensar más poderosas que emplean los seres humanos es la ocultación de material indeseable de la consciencia. Por tanto, una función muy importante de las sustancias psicodélicas es permitir el acceso a la mente inconsciente. La mente inconsciente es enormemente compleja y posee una gama extremadamente amplia de atributos, desde el material reprimido y doloroso hasta la sublime realización del amor universal.<sup>143</sup> (Stolaroff, 1999, pp.1-2).

*Alicia en el País de las Maravillas* (Carroll, 1865) realiza un viaje introspectivo comúnmente relacionado con los efectos de los psicodélicos, que la película de Disney (1951) llevó a la gran pantalla a través del arte animado, con escenas llenas de surrealismo y metamorfosis. Por ej., cuando Alicia come un trozo de un “hongo” corriente, o toma un brebaje con las instrucciones *Drink Me*. Son varias las escenas donde Alicia sufre cambios y transformaciones, tanto a nivel físico como psíquico (a través de la ingesta de una sustancia externa) que el psiquiatra británico John Todd aprovechó en 1955, para bautizar un síndrome en honor a la heroína de Carroll, “síndrome de Alicia en el país de las Maravillas” (Blom, 2016, p.263), cuyos síntomas revelan distorsión de la percepción espacial, temporal y del cuerpo u otros objetos. En un artículo para la BBC, Robson (2015) destaca aspectos que la obra de Carroll explora en relación con la neurociencia actual, tales como: la continuidad del ser, la consolidación de la memoria en relación al sueño, la pérdida del sentido del tiempo, la naturaleza del lenguaje, el simbolismo que esconde el mundo espiritual u onírico (muy asociado a la animación y la consciencia) o el uso de la imaginación para

---

<sup>143</sup> After 40 years of careful study, it is my observation that one of the outstanding actions of psychedelics is permitting the dissolving of mind sets. One of the most powerful mind set humans employ is the hiding of undesirable material from consciousness. Thus, a very important function of psychedelic substances is to permit access to the unconscious mind. The unconscious mind is enormously complex and possesses an extremely wide range of attributes, from repressed, painful material to the sublime realization of universal love. (T.A.).

visualizar futuros imposibles. No es de extrañar que ciertos biógrafos hayan especulado sobre el posible uso de sustancias por parte de Carroll para escribir la obra, aunque no hay evidencia hasta el momento, sí existe la posibilidad que los efectos de las auras de las migrañas sufridas por el escritor inspirarán los cambios de tamaño de Alicia en su viaje (Pappas, 2015). Es la curiosidad de Alicia y su gran imaginación, quienes la conducen al conocido *rabbit hole*, un viaje del héroe a su propio inconsciente, *Wonderland*, un mundo fantástico donde el caos y sin sentido son la normalidad. "En lugar de pasar hacia afuera, más allá de los confines del mundo visible, el héroe va hacia adentro, para nacer de nuevo" (Campbell citado por Mejia, 2018, sección *Dark Night of the Soul*).<sup>144</sup> Alicia (personificación del mismo Carroll) es la lógica dentro de un mundo al revés, cada encuentro, experiencia y personaje es un reto y desafío para su evolución, donde finalmente despierta del sueño convertida en una nueva versión de sí misma. Mencionar que el momento previo a su "despertar", la escena final del juicio con la Reina de Corazones, Alicia recorre (mentalmente) todas las escenas que ha vivido como la metáfora usada por muchas personas, cuando antes de morir (o en una situación de extremo peligro) ven pasar su vida a gran velocidad en retrospectiva, como si fuera una película (recordemos que Alicia está "durmiendo" en la realidad).

La escena de la película de Disney (1951) *Very Good Advice*, representa un momento crucial donde Alicia se encuentra en lo más oscuro. La heroína es el único elemento que permanece iluminado en la escena mientras todo a su alrededor va desapareciendo, dejándola totalmente sola y sin dirección, perdida en medio de la nada. Esta escena por su contenido y diseño sirve como otra metáfora visual para representar el modelo de consciencia *Global Workspace Theory* (Baars, 2017; Cleeremans et al., 2020). Aquí la consciencia se compara con el "teatro de la mente", donde solo lo que es consciente en la memoria presente es iluminado por un foco de luz (de atención) bajo una guía ejecutiva, permaneciendo el resto del espacio en la oscuridad (el inconsciente). Es en este espacio oscuro y silencioso donde Alicia

---

<sup>144</sup> Instead of passing outward, beyond the confines of the visible world, the hero goes inward, to be born again. (T.A.).



reflexiona conversando consigo misma (ser superior o divino) y escuchando su propia voz dentro de su imaginación, vive un momento de gran veracidad, comenzando a ser consciente de su situación y lo que ha de cambiar.

Me doy muy buen consejo  
 Pero rara vez lo sigo  
 Eso explica el problema en el que siempre estoy  
 Ten paciencia, es un muy buen consejo  
 Pero la espera me da curiosidad  
 Y me encantaría el cambio  
 ¿Debería comenzar algo extraño?  
 Bueno, seguí mi camino alegre  
 Y nunca me detuve a razonar  
 Debería haber sabido que habría un precio que pagar  
 Algún día, Algún día  
 Me doy muy buen consejo  
 Pero rara vez lo sigo  
 ¿Aprenderé alguna vez a hacer las cosas que debería?  
 ¿Aprenderé alguna vez a hacer las cosas que debería?<sup>145</sup>  
 (Disney, 1951, 54:27)

En el viaje de Alicia a *Wonderland*, los hongos tienen un poder extraordinario, y aunque las plantas maestras también se hayan dado a conocer por su consumo recreacional; se han utilizado en rituales relacionados con comunidades de tradición espiritual y chamánicas por todo el mundo desde hace milenios (Fig. 20). En estas prácticas el hombre o mujer medicina, sirve de puente entre el mundo terrenal y el trascendental (entiéndase por otra dimensión, estado elevado de la consciencia colectiva, mundo o sabiduría ancestral, Gaia o Universo) para el desarrollo de la consciencia (Sacred Valley Videos, 2015; Skaggs, 2018). La figura del chamán, además de ser un guía durante la ceremonia, ayuda a los participantes a interpretar el simbolismo de las imágenes que surgen durante el trance mientras la planta actúa como una purga o limpieza del cuerpo (Elena, comunicación personal, 19 de Agosto

---

<sup>145</sup> I give myself very good advice. But I very seldom follow it. That explains the trouble that I'm always in. Be patient, is very good advice. But the waiting makes me curious. And I'd love the change. Should something strange begin. Well I went along my merry way. And I never stopped to reason. I should have know there'd be a price to pay. Someday, someday. I give myself very good advice. But I very seldom follow it. Will I ever learn to do the things I should?. Will I ever learn to do the things I should?  
 (T.A) Letra de la canción *Very Good Advice* de Samy Fain y Bob Hilliard.

de 2017). “Los símbolos y las imágenes que emergen del inconsciente colectivo no solo llevan la experiencia del pasado, sino que también pueden extraer nuestro potencial de trascendencia en el futuro” (Elgin, 1997, p.5).<sup>146</sup> Estas imágenes y señales a los que Jung denominó arquetipos del inconsciente colectivo, han

**Figura 20**  
*Ceremonia Peyote*



De ALL, (2016). Momento previo a la ceremonia de Peyote. Imagen cedida por el autor.

inspirado numerosos mitos europeos, de hecho, muchos de los conceptos chamánicos aparecen en la alquimia medieval europea (Pinchbeck y Rokhlin, 2019, p.58). Son cada vez más los estudios que corroboran el efecto, principalmente, de la disolución del ego, junto a partes y circuitos del cerebro relacionadas con el razonamiento, juicio y control. De modo que nuestro filtro de la realidad, compuesto mayormente por prejuicios, miedos e inseguridades, es desactivado facilitando un estado o trance donde no hay resistencia (pérdida del ser o ego) para “ver” con claridad, sin filtro alguno, lo que ocurre en nuestro interior, y alrededores. Al mismo tiempo se accede a un tipo de información (o sabiduría) del inconsciente que pasa a ser consciente, tal y como simboliza el viaje de Alicia a su *Wonderland*.

Rituales como la Ayahuasca, meditaciones (Transcendental Meditation, 2009) u otras técnicas artísticas que faciliten un estado de relajación y atención plena, permiten el acceso a la consciencia e inconsciencia colectiva. Una oportunidad de mediación y “sanación” de traumas dormidos o conflictos silenciados heredados en el ADN. Este fenómeno (en vías de investigación) es conocido como “herencia transgeneracional”, es el trauma ancestral silenciado, el cual hace referencia a vivencias muy dolorosas o siniestras que vive algún miembro de una generación y

<sup>146</sup> The symbols and images that emerge from the collective unconscious not only carry the experience of the past, but can also draw out our potentials for transcendence in the future. (T.A.).

sobre las que calla. El mismo trauma que pasaría a transmitirse de generación en generación de manera inconsciente (Sánchez, 2020). Elgid, en el reporte *Collective Consciousness and Cultural Healing*, insiste como otros autores mencionados, en el favorecimiento de integrar las experiencias pasadas (correspondientes a aspectos de la sombra en la psicología de Jung) para la evolución saludable del ser humano y su comunidad:

Puede parecer imprudente sacar a la luz el lado oscuro del pasado de la humanidad, pero a menos que lo hagamos, este dolor irresuelto tirará para siempre de la parte inferior de nuestra consciencia y disminuirá nuestro potencial futuro. Afortunadamente, la distancia compasiva de la consciencia reflexiva proporciona el espacio psicológico para que ocurra la curación.<sup>147</sup> (Elgin, 1997, pp.26-29).

Las técnicas de visualización son de gran ayuda para la medicina del cuerpo y la mente, una forma de proporcionar esa distancia compasiva de la consciencia reflexiva. La sociedad necesita facilitar al ser humano herramientas que trabajen la reflexión y el diálogo para el desarrollo de la consciencia, cultivar una mirada creativa de imágenes de un futuro más saludable, y estudiar la influencia de los medios de comunicación (Elgin, 1997). En especial los audiovisuales, ya que son la principal vía de comunicación, la ventana y reflejo de nuestra cultura y civilización actual. De igual manera, se necesita ofrecer personal preparado y entrenamientos regulados según la práctica a realizar (practicantes de *Mindfulness*, Arteterapia o animadores-artistas chamanistas) en caso que surjan situaciones complejas. Un ejemplo de ello es el artista chamánico Christian Benavides, quien comparte sus pensamientos al respecto:

Cuando investigo un tema me gusta experimentarlo, he viajado por Sudamérica, he aprendido del chamanismo tradicional, he hecho ceremonias de plantas ancestrales, he aprendido algo de esta cosmología y formado sus propias representaciones plásticas, he visitado el Himalaya en la India y Nepal, quedándome en monasterios, aprendiendo mindfulness y perspectiva budista, incluso tengo un maestro de arte

---

<sup>147</sup> It may seem unwise to bring the dark side of humanity's past into the light of day, but unless we do, this unresolve pain will forever pull at the underside of our consciousness and diminish our future potentials. Fortunately, the compassionate distance of reflective consciousness provides the psychological space for healing to occur. (T.A.).

Thangka que me enseñó durante algún tiempo, ahora estoy estudiando con una mujer maravillosa aquí en la montaña de Medellín sobre cómo creamos nuestra propia realidad, lo que [la actividad de] pensar es externo y es todo una manifestación de nuestro mundo interno, de manera personal y colectiva, y cómo a través de una intensa autoconciencia de nuestras propias limitaciones, miedos. Todo lo que hemos aprendido de la sociedad, la familia, la cultura y nuestras propias experiencias, crean inconscientemente una realidad en la que somos víctimas de este mundo, porque hemos puesto nuestro poder en hechos externos, en otra persona, en un trabajo, en una carrera, en una religión, en un movimiento político, etc. c) y cómo, si nos identificamos y nos reconstruimos, podemos convertirnos cada vez más, en creadores conscientes de lo que realmente queremos vivir nuestra vida, no solo sabiendo, sino sintiendo verdaderamente que todo está ciertamente dentro de nosotros, ahí mismo.<sup>148</sup> (comunicación personal, 4 de Diciembre de 2020).

El arte es una forma de expresión interdisciplinaria, cuya función en relación al cerebro y consciencia, según Marcel Proust, “es evocar la red asociativa subyacente indirectamente en la mente del observador mediante el uso de superficies sensoriales cuidadosamente elegidas para controlar la corriente del pensamiento” (Epstein, 2004, p.213).<sup>149</sup> En este sentido, es una práctica como el chamanismo que abre la puerta al inconsciente, conectando el mundo terrenal con el invisible, la materia y el espíritu (Bishop, 2001, pp. 13-52), el ser con los demás; tal y como hacían desde la antigüedad los chamanes (o “curanderos) y los artistas. La artista e investigadora Barbara A. Bickel describe desde su propia experiencia el proceso creativo como un ritual:

He observado en mí y en otros que un aprendizaje y un desaprendizaje poderosos pueden surgir de estados alterados de la consciencia atendidos a través de procesos

---

<sup>148</sup> When I investigate a topic I like to experience it, I have traveled around south America, learned from traditional shamanism, have done ancestral plants ceremonies, learn some of this cosmology and form their own visual art representations, I have visit the Himalayas in India and Nepal, staying at monasteries, learning mindfulness and Buddhist perspective, even have a Thangka art master who taught me for some time, I’m now studying with a wonderful woman here in the mountain of Medellin about how we create our own reality, what we think is external and is all a manifestation of our internal world, in a personal and collective way and how by an intense self-awareness of our own limitations, fears, all the stuff we have learn from society, family, culture and our own experiences, that make as create unconsciously a reality where we are victims of this world, cause we have placed our power in external facts, in other person, in a job, in a career, in a religion, in a political movement etc. and how if we identify and reconstruct ourselves we can became more and more conscious creators of what we really want to live our life, not only knowing but truly feeling that everything is truly inside us, already there. (T.A.).

<sup>149</sup> (The function of art) is to evoke the underlying associative network indirectly in the mind of the observer by using carefully chosen sensory surfaces to control the stream of thought. (T.A.).

creativos, rituales, sueños y encuentros de trance, en y con, mundos históricos, culturales, sagrados y naturales. (Bickel, 2020, p.12).<sup>150</sup>

Son muchas las culturas que cuentan con médicos o chamanes y rituales o tratamientos, que integran el cuerpo, mente y espíritu. Sin embargo, la medicina occidental lo hace de una manera separada, dejando a un lado lo espiritual. El chamanismo es una práctica espiritual ancestral de hace miles de años (entre 10 y 40,000 años), con origen está en el “animismo”, término que proviene curiosamente al igual que la animación, del latín *anima*, donde se concibe que todo ser, objeto o elemento en la naturaleza, o cosmos, comparten una esencia espiritual. Desde la perspectiva chamánica todo está vivo y posee espíritu (Bishop, 2001, pp. 13-15; Laganá, 2010), concepto muy arraigado en culturas como la japonesa, cuya creencia popular, *Tsukumogami*, concibe que objetos inanimados pueden adquirir un espíritu (Hu et al., 2020, p.63).

El director Hayao Miyazaki (1941-) es un gran maestro, todo un artista chamanista, cuya sensibilidad es magistral al conectar lo individual, como es su cultura y raíces, con verdades universales a través de un mundo lleno de simbolismo y autenticidad. Miyazaki nunca desvela directamente los significados de sus personajes o películas, las cuales se desarrollan sobre la marcha mientras realiza los storyboards (Naskar, 2017), así lo explica:

No tengo la historia terminada y lista cuando empezamos a trabajar en una película. Por lo general, no tengo tiempo. Así que la historia se desarrolla cuando empiezo a dibujar guiones gráficos. La producción comienza poco después, mientras que los guiones gráficos aún se están desarrollando. Nunca sabemos a dónde irá la historia, pero seguimos trabajando en la película a medida que se desarrolla. Es una forma peligrosa de hacer una película de animación y me gustaría que fuera diferente, pero desafortunadamente, así es como trabajo y todos los demás están un poco forzados a someterse a ella.<sup>151</sup>(Miyazaki citado por Naskar, 2017, p.4).

---

<sup>150</sup> I have observed in myself and others that powerful learning and unlearning can emerge from altered states of consciousness attended to through creative processes, ritualizing, dreaming and trance encounters in and with historical, cultural, sacred and natural worlds. (T.A.).

<sup>151</sup> I don't have the story finished and ready when we start work on a film. I usually don't have the time. So the story develops when I start drawing storyboards. The production starts very soon thereafter, while the storyboards are still developing. We never know where the story will go but we just keeping working on the film as it develops. It's a dangerous way to make an animation film and I

Esto denota un cine y metodología a la que denominamos cine contemplativo, Miyazaki deja un espacio a la espontaneidad del acto creativo. Un espacio reflexivo, vacío, donde observa cómo la historia se desarrolla por sí misma (bajo una dirección) dejando que surjan elementos. Lo que podríamos llamar el inconsciente de la historia y psique, tanto de la película, como de sus personajes. De ahí que haya múltiples interpretaciones de sus creaciones, ya que los arquetipos y símbolos que el director japonés emplea, son metáforas visuales muy bien concebidas, reflejando el equilibrio entre lo individual y lo universal, mayormente enfocado al público japonés. El cine de Miyazaki está conectado a la atención plena en el proceso creativo, sus películas son fuertes reflexiones sobre la realidad y los desafíos que implica. La película *Spirited Away* (Ghibli, 2001) es un gran referente de la transformación del héroe, tal y como acontece a Alicia.

Otro director contemporáneo de Miyazaki que comparte esta sensibilidad al utilizar la animación conectada al mundo de los espíritus y la mitología, es Tomm Moore. Producciones como *Song of the Sea* (Cartoon Saloon, 2014) or *The Secret of Kells* (Cartoon Saloon, 2009), son todo un tesoro visual lleno de gran simbolismo. Son historias que poseen alma, empañadas de una nostalgia, un anhelo por pertenecer a un mundo de ilusiones, posibilidades y conexión con lo sobrenatural, que de alguna manera hemos perdido. Entendiendo por sobrenatural o espiritual, la conexión con la naturaleza y el yo interior. El trabajo de Moore y Miyazaki denota el potencial de la animación como expresión del mundo de los sueños, lo mágico y espiritual que proviene del animismo, el inconsciente, o mundo paralelo, de una realidad que no somos capaces de ver, pero que está llena de gran sabiduría y lecciones por aprender.

Según la investigación de Yamada (1999, pp. 4- 6) el término animismo comenzó a ser usado en la antropología en referencia a religiones primitivas, no obstante, la creencia en seres espirituales ha existido en la antigüedad, comunidades primitivas, pero también están presentes en la cultura moderna y culturas

---

would like it to be different, but unfortunately, that's the way I work and everyone else is kind of forced to subject themselves to it. (T.A.).

ancestrales. Existen desacuerdos a la hora de definir la figura del chamán y chamanismo debido a dos tendencias, una que reduce la figura del chamán a la pérdida del alma o viaje espiritual (en la que nos apoyamos para construir la figura del artista/animador chamanista); y otra, que lo considera un maestro/a de los espíritus, donde además en el trance o éxtasis se puede dar el caso de un estado de posesión del espíritu. Lo cierto es que conforme las sociedades han evolucionado, la figura del chamán también lo ha hecho, hoy en día roles que antiguamente eran propios de esta figura se han dividido en el trabajo que realizan: el artista, escritor, médico, psicólogo o científico entre otros (Pinchbeck y Rokhlin, 2019, p.58). Las creencias y prácticas espirituales son dinámicas y cambian según evoluciona el ser humano, por lo que la propuesta del chamanismo de Yamada no es una teoría o doctrina, más bien un fenómeno dinámico originado en varias culturas con un mismo objetivo. Una tradición y práctica que asiste a la comunidad, donde pueden intervenir las Plantas Sagradas como complemento al trabajo personal (metáfora del viaje del héroe en la narrativa) que ha de continuar realizándose para la evolución de la consciencia, tal y como enfatiza Alonso del Río (Sacred Valley Videos, 2015). El uso de las medicinas por sí solo no hace el trabajo de un individuo, requiere el esfuerzo y responsabilidad de cada persona. El animismo y chamanismo son un fenómeno dinámico de gran ayuda a la sociedad, tanto en el pasado como en el presente, cuya función a grandes rasgos es reforzar y restaurar la conexión del hombre con la naturaleza, entendiendo por ello, un vínculo espiritual y de unidad transcendental, que no solo pertenece al ámbito religioso o filosófico, también al socio-cultural, donde surge y a quienes sirve. "El chamanismo proporciona un ejemplo valioso por varias razones: la curación chamánica se practica en todo el mundo, las técnicas de culturas dispares son sorprendentemente similares y se puede usar junto con técnicas alopáticas". (Bishop, 2001, sección Vi).<sup>152</sup>

La figura del artista-chamán, chamánico o chamanista, que proponemos (Fig.21), puede contribuir a reconciliar el mundo de la ciencia y el arte, la

---

<sup>152</sup> Shamanism provides a valuable example for several reasons: shamanic healing is practiced throughout the world, the techniques of disparate cultures are surprisingly similar, and it can be used in conjunction with allopathic techniques. (T.A).

espiritualidad (la psique) con el material (el cuerpo), ayudando a equilibrar a través de la creación artística, el vínculo del hombre con la naturaleza y consigo mismo, cuando entran en desequilibrio. Es un artista contemplativo, conocedor del proceso creativo y la alquimia espiritual, con conocimiento de la inteligencia emocional, la conexión del cuerpo y la mente, y la narrativa visual. Su propósito es ayudar a otros artistas y la comunidad con sus obras, a reconectar con el ser, su comunidad y sabiduría hacia el bienestar. Ed Hooks nos inspiró para desarrollar este concepto dentro de la animación, y el mundo de la enseñanza artística contemplativa, tras una charla en la escuela de animación The Animation Workshop, similar a la siguiente entrevista:

En mis clases magistrales de actuación para animadores, enseñé que los animadores son de naturaleza chamánica. Como son todos los artistas. Las tribus deben viajar juntas y, sin embargo, nos resulta difícil vivir en grupos. El trabajo del chamán es mirar dentro del abismo oscuro y luego decirle a la tribu lo que ve. Cada uno de nosotros participa en el "pensamiento crítico" todos los días, hasta el día de nuestra muerte. Las historias son nuestra moneda. Algunos científicos creen que el lenguaje humano se desarrolló específicamente para que pudiéramos contarnos historias. (E. Hooks, 19 Julio 2019).<sup>153</sup>

**Figura 21**

*Somos un Universo Interno*



De Barbarán, Marlo (s.f.). Imagen cedida por el autor.

Aunque parezca extraño, son numerosos los estudios que relacionan las artes visuales con el chamanismo, y la figura del artista con la del chamán; junto a los efectos de mediación, que las obras artísticas (o el ritual o proceso donde acontecen) aportan a la comunidad y al propio artista (Benyshek, 2012; Bickel, 2020;

<sup>153</sup> In my Acting for Animators masterclasses, I teach that animators are shamanistic in nature. As are all artists. Tribes must travel together, and yet it is difficult for us to live in groups. The shaman's job is to look into the black abyss and then tell the tribe what he or she sees. Each of us is involved with "critical thinking" every single day, up until the day we die. Stories are our currency. Some scientists believe that human language developed specifically so that we could tell stories to one another. (T.A).



Djaltchinova-Malec, 2014). Aunque otros autores (ej. Mark Levy citado por Laganá, 2010) discutan que la figura contemporánea del artista no tiene por qué sentir la necesidad de estar al servicio de la comunidad, o resolver problemas de la sociedad, sino más bien sanar sus propias heridas emocionales. Lo cierto, es que el arte y el chamanismo nacen juntos, como destacaba Hancock, ya en el arte Prehistórico se observa la conexión del arte con lo mágico, que sería el mundo paralelo del chamanismo; un estado expandido de la consciencia, donde el arte también puede llegar, ampliando la percepción (A. Del Río, comunicación personal, 24 Julio, 2020).

Los verdaderos artistas han asumido el papel del chamán en nuestro tiempo. Posiblemente porque tanto el arte como el chamanismo utilizan el ámbito de la metáfora donde se expresa el sentimiento y donde ocurre la curación. Con visión metafórica, fluye la empatía, sin fronteras. Tanto el artista como el chamán crean armonía dentro de un individuo, y entre el individuo y el entorno más amplio, una forma de pensar esencial para la vida, que casi hemos olvidado en nuestra búsqueda del dinero, la tecnología y el poder. (Lewarne, 2016, párr.6).<sup>154</sup>

Trataremos con mayor profundidad la figura del artista-chamán o chamanista, y los efectos mediadores del arte (animado) en el epígrafe 4 de la Alquimia de la Animación, como práctica contemplativa, junto a varios artistas y chamanes que iremos mencionando a lo largo de la Tesis, como la Dr. Denita Benyshek, el maestro Alonso del Río; junto a artistas chamánicos tales como Ashley Christudason, Christian Benavides, Marlo Barbarán o Guillermo Quiroz.

La vida es energía que fluye, es el combustible de nuestra mente y cuerpo en constante transformación. Estar vivo significa ser consciente de esa energía polarizada, positiva y negativa, femenina y masculina, el ánima y animus, son los arquetipos de la teoría del inconsciente colectivo de Jung, que conforman el espíritu que habita en los seres animados. La vida es una gran paradoja de elementos opuestos tales como la unidad y diversidad, el individuo y el colectivo, la razón y el

---

<sup>154</sup> Real artists have taken up the role of the shaman in our times. Possibly because both art and shamanism use the realm of metaphor where feeling is expressed and where healing happens. With metaphoric vision, empathy flows, knowing no borders. Both artist and shaman create harmony within an individual, and between the individual and the wider environment, a way of thinking essential for life, which we have almost forgotten about in our pursuit of money and technology and power. (T.A).

sentimiento, la realidad y la ilusión, ninguno prevalece sobre el otro. Sin embargo, la ciencia occidental ha persistido entre la separación del espíritu y la materia (razón y emoción), creando una confrontación y conflicto, desde Descartes, en una jerarquía de poder. Cuando en realidad, si cambiamos de perspectiva, podemos apreciar que ambos se complementan y necesitan para poder mantener la armonía, de igual modo que necesitamos ambos hemisferios del cerebro.

La polaridad fundamental entre la personalidad humana como un todo y el ser espiritual también puede resolverse en una unidad. Este es el objetivo del proceso de armonización y transmutación que involucra una serie prolongada de conflictos, aproximaciones y contactos, cada uno de los cuales produce fusiones parciales cada vez más ampliadas. En resumen, esto es el proceso de psicosis espiritual. Constituye el noble esfuerzo, el drama central del Hombre que, o bien consciente o inconscientemente, aspira a esta meta elevada, o es empujado hacia ella por su incapacidad para encontrar satisfacción o una verdadera paz hasta que la haya alcanzado. (Assagioli, n.d.b.).<sup>155</sup>

La realidad se compone de dos visiones opuestas pero complementarias que nos recuerdan que las cosas no son sólo cómo las vemos, así nos dice el compañero y maestro chamán, Alonso del Río (2007, pp. 17-61). Los neurocientíficos Lotto y V.R. Ramachandran discuten en *Being Human: Perception and the brain* (Philosophy Overdose, 2013) si bien las ilusiones no existen, o todo es una gran ilusión, depende de la perspectiva que se adopte, como dice la famosa obra de Calderón de la Barca, "La vida es sueño". Los niños, comenta Ramachandran, se muestran más abiertos a diferentes posibilidades y a creer en las ilusiones. Es importante cultivar al niño interior para mantener esa ilusión y curiosidad, la misma que conduce a Alicia a cuestionar y emprender sus aventuras en un mundo desconocido y enigmático (aunque en ocasiones doloroso), donde explorando quiénes somos, aprendemos a

---

<sup>155</sup> The fundamental polarity between the human personality as a whole and the spiritual Self can also be resolved into a unity. This is the aim of the process of harmonization and transmutation involving a protracted series of conflicts, approaches, and contacts, each producing partial, increasingly expanded fusions. In short, this is the process of spiritual psychosynthesis. It constitutes the noble effort, the central drama of Man who, either consciously or unconsciously, aspires to this high goal, or is pushed towards it by his inability to find lasting satisfaction or a true peace until he has attained it. (T.A.).

ser conscientes y descartar aquellas voces e información que solo crean ruido interior y nos hacen daño.

Alonso del Río comparte la sabiduría ancestral de las comunidades Andinas y parte de América del Norte en su libro *Tawantinsuyo 5.0* (2007), explicando que las antiguas civilizaciones nos hablan de dos caminos “el de ida y el de vuelta” (como el viaje del héroe de Campbell o la *Ilíada* de Homero). Uno visible y el otro invisible, un camino hacia la diversidad y otro hacia la unidad, uno hacia la mente y otro hacia el corazón, hacia el conocimiento y la sabiduría (2007, p. 18). Ambos caminos contribuyen a evolucionar nuestro ser, la consciencia, en un viaje hacia el interior que nos ayuda a comprender la “realidad”, que elegimos ver y construimos, y la que se oculta tras ella.

La neurocientífica Anil Seth nos dice que todas nuestras percepciones son historias creadas por el cerebro, alucinaciones o distorsiones que experimentamos constantemente, por lo que, dando forma a este proceso perceptual, la propia narración puede cambiar la percepción (Future of Storytelling & Seth, 2018), y en consecuencia la consciencia. Punto importante para entender nuestro objetivo al usar la animación para entender dicho proceso perceptual, y cambiar perspectivas haciendo uso de la narrativa visual.

Percibimos parte de la realidad a través de nuestra mente. Si tomamos la mente como un cristal por el que vemos la realidad, cada ser humano tiene un cristal manchado personalmente y con diferentes grados de distorsión en relación a la realidad. (...) Todo esto ocurre dentro de nosotros, en algún lugar que apenas podemos percibir porque nuestra mente nunca ha sido educada a mirar hacia dentro.<sup>156</sup>(Del Río, 2007, pp.49 y 61).

Este ejercicio de introspección hacia la toma de consciencia que simbolizan cuentos como Alicia o Pinocchio, son el denominado *Red Road* (Camino Rojo) o camino de la unidad, al que hacen referencia otras culturas como los “Guardianes de

---

<sup>156</sup> We perceive part of reality through our mind. If we see our mind as a crystal through which we see reality, each human being has a crystal personally stained and with different degrees of distortion regarding “reality” [...] All this happen within us, in a place that we can barely perceive because our mind has never been educated to look within. (T.A.).

la Sabiduría” de la comunidad Lakota de Estados Unidos. A través de su historia conocida como *“The White Buffalo Calf”* (“El Becerro del Búfalo Blanco”) transmiten la enseñanza de vivir en equilibrio, entre el entendimiento interior y el comportamiento externo (*One World in Concert*, 2015). Un ser viviente y animado es aquel que está en paz entre el pensamiento (diálogo) interno y su comportamiento, donde hay coherencia. Estar realmente vivo va más allá de las leyes básicas de supervivencia y pura biología, implica ser consciente, aceptando la responsabilidad, tanto de los logros como de los errores, tal y como hacen finalmente Pinocchio y Alicia al volver a casa. Estar “presente” y reflexionar son actitudes de aprendizaje que facilitan el adentrarse con valentía en la “madriguera de conejo” para transformar nuestra mente (la consciencia). Podemos aprender a ser conscientes y realizar esta mirada interna utilizando el arte para su despertar y desarrollo dentro de la contemplación, “prestando atención a las experiencias del momento presente con gran curiosidad y voluntad de estar con lo que es” (UCLA Health, 2012, 3:28),<sup>157</sup> en palabras de Diana Winston (directora del Centro de Mindfulness Awareness Research Centre, MARC, UCLA, Estados Unidos). Nos referimos a la conocida práctica de meditación, *mindfulness*, que, además, tratando la animación como tal, obtenemos una práctica contemplativa, y de aprendizaje, de gran enriquecimiento artístico y personal, como veremos a lo largo de la tesis.

Estudios de Cleeremans (et al., 2020) postulan que la consciencia está relacionada con el aprendizaje, donde el cerebro aprende continuamente a producirla gracias a la plasticidad:

La consciencia debe ser vista como un proceso que resulta de la operación continua del aprendizaje inconsciente y mecanismos de plasticidad. En otras palabras, la consciencia es algo que el cerebro aprende a hacer, con lo que queremos sugerir que la experiencia fenomenológica, en lugar de ser una propiedad intrínseca de algunos patrones de activación neuronal, debe ser vista en su lugar como el producto de mecanismos activos, impulsados por la plasticidad a través de los cuales el cerebro aprende a re-describir su propia actividad a sí misma.<sup>158</sup> (Cleeremans et al., 2020, p.2)

<sup>157</sup> Mindfulness is paying attention to present moments experiences with open curiosity and a willingness to be with what is. (T.A.).

<sup>158</sup> Consciousness should be viewed as a process that results from continuously operating unconscious learning and plasticity mechanisms. In other words, consciousness is something that the brain learns to do, by which we mean to suggest that phenomenal experience, rather than being an intrinsic

Llegados a este punto conectamos el arte animado y la atención plena como práctica contemplativa y plástica, para cultivar el aprendizaje emocional y reflexivo, que el cerebro necesita para el cambio hacia el bienestar.

Destacamos que no es la primera vez que el mundo del cine se relaciona con técnicas de meditación, el director David Lynch (David Lynch Foundation, 2016) por propia experiencia, promueve la meditación trascendental como técnica para el equilibrio emocional, la creatividad y desarrollo de la intuición, herramienta clave para los artistas.

Richard Davidson (*Nour Foundation*, 2013) comenta que toda práctica que fomente un entrenamiento mental, favorece la neurogénesis y plasticidad del cerebro, llegando a modificar su estructura (recableando conexiones). Llevando este argumento al mundo de la narración visual, nuestro objetivo principal podemos decir, que al reescribir tu historia, renuevas, recableas, el cerebro; al igual que si reanimas, replanteas la historia, renuevas la perspectiva, con el consiguiente cambio de consciencia. Dicha transformación es posible al ofrecer un ángulo diferente donde se experimenta la historia de forma subjetiva, pero a la vez, distanciado de la situación como espectador. Aportando nuevas formas de ver y sentir para actuar con coherencia y sabiduría, gracias a la plasticidad neuronal y aprendizaje emocional, que acontece en los participantes durante la producción artística, como veremos más adelante en el capítulo 5 de las Neuro Animáticas.

La meditación está destinada a purificar la mente. Limpia el proceso de pensamiento de lo que se puede llamar irritantes psíquicos, cosas como la codicia, el odio y los celos, cosas que te mantienen enredado en una esclavitud emocional. Lleva la mente a un estado de tranquilidad y consciencia, a un estado de concentración y percepción.<sup>159</sup>(Gunaratana, 2011, párr. 18).

---

property of some patterns of neural activation, should instead be viewed as the product of active, plasticity-driven mechanisms through which the brain learns to redescribe its own activity to itself. (T.A.).

<sup>159</sup> Meditation is intended to purify the mind. It cleanses the thought process of what can be called psychic irritants, things like greed, hatred and jealousy, things that keep you snarled up in emotional bondage. It brings the mind to a state of tranquility and awareness, a state of concentration and insight. (T.A.).

Cultivando la atención plena en la animación nos permite integrar “las tres R”: reflexión, relaciones personales y resiliencia, componentes del triángulo del bienestar propuesto por Dan Siegel, quien acuñó el concepto *Interpersonal Neurobiology*. Teoría que describe el comportamiento humano y su funcionamiento, como producto de la integración del cuerpo, la mente y las relaciones personales. Siegel (TEDx Talks, 2012c) nos dice, al igual que Richard Davidson, que cuando ayudamos a desarrollar cualquier técnica (ej. la animación contemplativa) que ponga en funcionamiento la capacidad de reflexionar y desarrollar relaciones personales satisfactorias (sentido del respeto y cuidado), ayudamos al cerebro a estimular el crecimiento de las fibras integradas, las cuales nos permiten que seamos resilientes. De ahí, que se observen resultados positivos tales como, mejora en la autoestima, relación grupal, comunicación, pensamiento crítico, compasión y resiliencia, al trabajar producciones animadas tanto en la enseñanza artística (ver más adelante Barton y Hosea, 2017 y casos de estudio del capítulo 4), como en producciones donde acontece un aprendizaje socio-emocional. Lo cual, está vinculado a la dirección y coordinación bajo un liderazgo compasivo y atento, tal y como promueve Daniel Goleman.

La animación posibilita ir a otra dimensión de la consciencia más profunda, como dice Eckhart Tolle<sup>160</sup> (The Rubin Report, 2019), trascendiendo el pensamiento conceptual desde un estado neutral e introspectivo. Esta es la esencia de la espiritualidad, la capacidad de ser consciente y estar alerta, presente, pero sin el diálogo interno. Tolle denomina este espacio “dimensión de la amplitud interior”, muy vinculada al artista, al tener acceso a través de la creación artística cuando se sumerge y entra en el estado conocido como *flow*. Un estado presencial y pleno, donde la creación es consciente (2019), trascendiendo el ego y las desventajas que este trae consigo en el proceso creativo, por ejemplo, los pensamientos de complejo

---

<sup>160</sup> Eckhart Tolle (1948- ). Maestro y guía espiritual, nació en Alemania y es residente en la actualidad en Canadá, autor mundialmente conocido por *The Power of Now* (2001) y *New Earth: Awakening to Your Life's Purpose* (2005). Su trabajo para expandir la consciencia y enseñanzas espirituales son una gran influencia en la actualidad a través de sus libros y talleres online, los cuales han ayudado a cientos de personas a realizar autointrospección y cuestionar su realidad.

de inferioridad, diálogo negativo interno, frustración, bloqueo, alto sentido del perfeccionismo etc.

La animación puede hacer una contribución única a la exploración y expresión de estados mentales, impulsos inconscientes, sexualidad y experiencia sensorial. Sin las restricciones de los dictados del realismo fotográfico y la narrativa tradicional, la animación puede hacer que esa experiencia sea palpable a través de la imaginación visual, la metáfora, la metamorfosis y el uso altamente creativo del sonido.<sup>161</sup> (Pilling, 2012, p.1).

*Mindfulness* es una práctica influenciada por la meditación Vipassana, de la que la tesis parte, la cual proviene del budismo del sur y sureste de Asia, a veces conocida como *Insight meditation*, ya que ofrece una visión interna de la realidad que experimenta el individuo. Requiere esfuerzo, energía, y disciplina, para mantener la práctica a lo largo del tiempo, por lo que existen variaciones que favorecen la adaptación y práctica en diferentes grupos y situaciones, ej. meditación trascendental, *mindfulness*, visualización, sentados, caminando, en grupo (*mindfulness* relacional). En realidad, la atención plena es un tipo de meditación que se puede aplicar a cualquier actividad que nos ayude a concentrarnos y estar presente allá donde nos encontremos. Lo primordial para obtener los resultados positivos que las ciencias revelan en la actualidad, es la perseverancia y continuidad en la práctica, con cuidado en su realización. Como cualquier ejercicio físico que nos mantiene en forma, és a largo plazo cuando se aprecian los mejores resultados. Entre algunos efectos se observa: mejoría en la concentración, atención y memoria, reducción de estrés y ansiedad (Thomas Jefferson University and Jefferson Health, 2012; Vago y Silbersweig, 2012), alivio del dolor físico (ej. Lutz et al., 2013), autorregulación emocional, desarrollo de la compasión, benevolencia, reducción en la inflamación de los genes, mejora del sistema inmunológico, sentido de la humildad, camaradería, tolerancia y resiliencia, entre otros muchos beneficios (Smalley y Winston, 2010; Siegel, 2018; UCLA Health, 2016). Son resultados “de la integración e

---

<sup>161</sup> Animation can make a unique contribution to the exploration and expression of states of mind, unconscious impulses, sexuality and sensory experience. Unrestricted by the dictates of photographic realism and traditional narrative, animation can make such experience palpable via visual imagination, metaphor, metamorphosis and highly creative use of sound. (T.A.).

interiorización de la auto-visión y actitud consciente o meditativa que abarcan las nociones del no-yo, impermanencia, desapego y ecuanimidad” (Xiao et al., 2017),<sup>162</sup> que nos traen de vuelta a la “consciencia central” más inmediata, de corto alcance, que Damasio hace referencia. Consciencia a la que el personaje del corto animado *Blind Vaysha* (National Film Board, 2016) no puede acceder, debido a que Vaysha, es una joven atormentada por no poder ver el presente tal cual es, pues ve el pasado y futuro simultáneamente, dependiendo del ojo que utilice. El cuento de Vaysha no es del todo ficción, es el vivo reflejo de una realidad dividida y sesgada en la que nos encontramos a diario como ella, completamente ciegos y paralizados entre el pasado y el futuro. Balanceándonos en un vaivén entre el ayer y el mañana, creando sufrimiento de no ser capaces de autorregularnos y volver a nuestro centro emocional en el presente. En nuestro caso, el espacio creativo, donde se vive un silencio para equilibrar las emociones con los pensamientos, facilitando la entrada en el fluir.

La animación plena o *mindful animation* que proponemos, es una práctica y cine reflexivo que se puede trabajar de diferentes formas.

- 1. Integrando *mindfulness* en el proceso creativo.
- 2. trabajando el propio proceso creativo como una práctica *mindfulness*. Este último acercamiento a la vez se puede abordar desde: (a) la observación, deconstruyendo la obra visual; o bien (b) desde la propia creación artística, que incluye el visionado de la obra (a). Ambas formas de trabajar facilitan la reconciliación de esta visión dividida en el tiempo, con la que nació Vaysha, para cultivar una mirada holística basada en el presente.

Elegimos *Mindfulness* entre otras formas de meditación, porque toda vida comienza con respirar, y eso es lo que la animación ofrece, el aliento de estar vivo. *Mindfulness* consiste en prestar atención de manera intencionada a la respiración (u otro objeto), ayudando a redirigir la atención de la mente preocupada, con el futuro

---

<sup>162</sup> Positive changes such as these result from the integration and internalization of the mindful or meditative self-view and attitude which encompass notions of the non-self, impermanence, non-attachment, and equanimity. (T.A.).



o el pasado, a un espacio virtual. Donde en cierto modo se “desactiva” o libera la red neuronal por defecto, la mente narrativa o *wondering mind* (Dartmouth, 2011), o los “filtros de la consciencia”, que nos limitan, y hacen creer que lo que vemos es la única perspectiva real (Siegel, 2018, pp. 239-243). Este fenómeno podría explicarse como una pausa espacio-temporal donde se permiten acontecer los hechos sin juzgarlos, controlarlos o desear que sean diferentes). Simplemente se observan con curiosidad en el momento, como cuando estamos sentados en el cine observando la película. Con la animación, al visualizar las narrativas que el cerebro produce, le enseñamos a ver dónde tiene que redirigir la atención (focal), puesto que es una habilidad, como dice el científico Jon Kabat-Zinn<sup>163</sup> (Dartmouth, 2011), que se aprende, no se ordena.

El interés por *Mindfulness* ha crecido en los últimos años a gran velocidad, ofreciendo diferentes definiciones y usos dentro de la educación y salud mental (Kabat-Zinn, 2003). En la animación, su integración (ej. con ejercicios de drama, movimiento corporal, observación, reflexión) nos permite cultivar lo que Xiao (et al., 2017) denomina “un ser consciente”. Describiendo un ser con una autoestima y actitud iluminada, frente a los retos de la vida, que junto a los conocimientos del proceso de la alquimia espiritual, nos llevan de nuevo a la figura del artista-chamánico. Un animador consciente cuyo trabajo es guiar a otros artistas (o cualquier tipo de audiencia), a través del proceso creativo, o su obra, a ser más atentos y estar presentes; a la vez que traen a la consciencia aspectos ocultos para ser integrados y liberar la mente. Tal y como el director de animación y maestro Isaak Kerlow (comunicación personal, 23 de Octubre de 2019) comenta: “Quiero que mis historias animadas revelen a los espectadores algo impactante. Cada proyecto es diferente, pero en general busco revelar, informar, entretener, sanar y plantar semillas para

---

<sup>163</sup> Jon Kabat-Zin es doctor en biología molecular cuya pasión e investigación sobre mindfulness le llevó a fundar el Mindfulness-Based Stress Reduction Clinic (en 1979) y el Centro para Mindfulness en Medicina, Salud, y Sociedad (en 1995), donde estuvo hasta el año 2000. Es profesor emérito de medicina en la Universidad de Massachusetts (Estados Unidos) donde se fundaron los centros, y es escritor de varios libros que promueven la práctica de mindfulness dentro de la medicina y sociedad, los cuales le han dado reconocimiento mundial, en especial por el desarrollo de la terapia de mindfulness para reducir el estrés.

acciones futuras”.<sup>164</sup> De esta manera se cultiva el bienestar interior (y de la comunidad) junto a una obra más auténtica. Las acciones que realiza el artista-chamánico al observar los pensamientos y sentimientos de uno mismo, junto a la autorregulación, son actividades relacionadas con la metacognición, por lo que numerosos estudios relacionan dicho fenómeno con la atención plena y la recuperación de material inconsciente durante su práctica (Nelson, 1999 citado por Norman, 2016; Rosenthal, 2016). Cooperstein (1996) ofrece un interesante estudio y perspectiva relacionando la consciencia y metacognición en prácticas de *Transpersonal Healing* (TH). Son prácticas alternativas que representan subtipos del chamanismo donde hay una exploración trascendental del ser en busca de su bienestar, sin ayuda de sustancias o instrumental. Sus principales características son alteraciones en la atención, procesos cognitivos y sensación del ser: “la TH implica la autorregulación de la atención, la fisiología y la cognición, la inducción de una consciencia alterada y la reorganización de la construcción del curandero [artista chamánico] de las realidades culturales y personales” (Cooperstein, 1996, p. 185).<sup>165</sup> La atención plena y el trabajo de la consciencia son prácticas que tanto el artista chamánico como otro guía (psicólogos, arte terapeutas, practicantes de meditación etc.), pueden considerar TH, ya que han de experimentarlas antes de poder asistir a otros a cultivar, y obtener, tal estado de concentración y/o equilibrio (sanación o mediación según el contexto donde se lleve la práctica). Técnicas de TH pueden considerarse un acercamiento a la medicina del futuro que Jon Kabat-Zinn denomina la “medicina participativa”. Una medicina con una mirada hacia prácticas antiguas, relacionadas con el sistema nervioso y nuestra cultura y origen, donde cuanto mayor sea la conexión armónica (o alineamiento) entre el cuerpo y la mente, mayor grado de participación tendrá el individuo en su propio bienestar y salud (Dartmouth, 2011). La animación plena dentro de la terapia clínica o arteterapia, pueden participar y

---

<sup>164</sup> I want for my animated stories to reveal to viewers something impactful. Every project is different but in general I seek to reveal, inform, entertain, heal, and plant seeds for future action. (T.A.)

<sup>165</sup> TH involves self regulation of attention, physiology, and cognition, the induction of altered awareness and the reorganization of the healer’s construction of cultural and personal realities. (T.A.)

fomentar en un futuro no lejano, esta medicina participativa; comenzando con la educación artística contemplativa como prevención.

El artista chamánico Guillermo Quiroz, artista visual y músico, describe su visión y experiencia del arte sanador (Fig. 22):

Bueno, el arte nos puede ayudar a sanar y a elevar la conciencia, si es que lo tenemos como propósito de vida, como intención. Funciona así, cualquier cosa o terapia funciona si una persona tiene la decisión o la intención de sanar. Es abrirse a una experiencia sanadora, a una experiencia de crecer en conciencia, de auto observación, autoconocimiento sobre todo. Y encuentro en el arte que, particularmente en el lenguaje simbólico, el lenguaje de la geometría, herramientas que nos permiten para profundizar en el ser. Ya que la geometría, por ejemplo, yo lo conecto con el lenguaje de lo sagrado, de lo divino. La creación nos habla, se manifiesta a través de geometría, de fractales. Esto creo que es lo más importante. (...) Todas aquellas cosas que nos pueden ayudar a profundizar en nuestro autoconocimiento y descubrir todo ese mundo sagrado y divino que somos, para poderlo manifestar y compartirlo, y ponerlo al servicio de los demás. Nos ayuda también a acercarnos a la naturaleza, observarla, encontrar patrones que se repiten en la creación, en la naturaleza y cómo está a un nivel micro y macro. Entonces esto nos ayuda a ser más conscientes de quiénes somos, para qué estamos aquí, y estar mejor conectados con la tierra, con la naturaleza, con la vida. Que eso nos llevará a vivir en armonía y paz. (Comunicación personal, 19 de Diciembre de 2020).

**Figura 22**  
*Taller Flores Medicina*



De Quiroz, Guillermo (s.f.). Imagen cedida por el autor.

El estudio de Barton y Hosea (2017) son un precedente reciente de la integración de *Mindfulness* en estudiantes de arte, cuya intención original fue introducir prácticas y principios del budismo, como interconectividad y atención plena, para regular estados de estrés y ansiedad que los estudiantes experimentaban,

sumado a su desarrollo personal. Durante el estudio acontecido en la escuela Central Saint Martins y el Royal College of Art (UK), cuestionaron si la producción del dibujo tradicional podría constituir una práctica de este tipo, para lo que se centraron en la alfabetización en sostenibilidad, meditación y la animación como proceso. Optaron por el dibujo debido a las similitudes que esta práctica requiere y comparte con la meditación, tales como la repetición o constancia, concentración y paciencia. Características que, como docentes de animación, también apreciamos con el uso de esta técnica, destacando la animación tradicional (mayormente en papel que digital) junto a la técnica de *stop motion*, al demandar mayor concentración y atención en el momento presente, comparada con otras técnicas de animación.

Hacemos un inciso pues, las técnicas de animación digital, resultan más económicas a largo plazo (según el proyecto) por varias razones: en relación a la energía física invertida por el animador, son técnicas algo más llevaderas; es más fácil y barato borrar y comenzar de nuevo una escena digitalizada en un ordenador, que en stop motion o animación tradicional, donde habría pérdidas en logística, al desperdiciar material físico. Por estas razones, al trabajar con técnicas puramente digitales se acelera el proceso de producción, comparado con técnicas de stop motion o animación tradicional en papel, que dependen de materiales y espacios físicos, junto a más pasos a la hora de preparar los sets de grabación o renderizar las imágenes (lo cual demanda mayor cantidad de trabajo). Por ej. en animación tradicional habría que escanear o fotografiar los dibujos para ser digitalizados y pasar a su posterior edición; mientras que en animación 3D, este paso no es necesario al trabajar directamente en el ordenador de forma virtual. Sin embargo, según el proyecto y objetivos, técnicas híbridas que impliquen stop motion o el dibujo a mano, ofrecen ventajas para experimentar el proceso creativo de forma más profunda, como requiere la meditación. Lo cual ofrece ventajas al poder integrar más el cuerpo y las interacciones presenciales, mejorando la atención, concentración, interconectividad (diálogo activo), cooperación más directa con la obra y creatividad, como ponen de manifiesto las conclusiones de Barton y Hosea:

No sólo los fotogramas en sí están interconectados, sino que la realización de animaciones es, con mayor frecuencia, una actividad colaborativa que conecta a un equipo de personas. Requiere paciencia y resistencia. Por todas estas razones, llegamos a la conclusión de que la animación tiene el potencial de ser una práctica consciente [mindful].<sup>166</sup> (Barton y Hosea, 2017, sección Drawing and Animation).

En general los estudiantes aprecian el trabajo en equipo, y la visión en conjunto del proceso al ser técnicas de alguna manera más activas y presenciales, y sensoriales, que cuando un animador trabaja una escena solo en su ordenador. A pesar de que cualquier película de animación sigue siendo un trabajo en equipo que requiere de gran esfuerzo y dedicación. En definitiva, tanto el estudio de Barton y Hosea como las experiencias de los proyectos en los que la tesis se apoya (ver capítulo 4) demuestran que el arte animado enseña a los estudiantes a reflexionar y ser más conscientes, tanto a nivel individual como en equipo, dentro de unos parámetros y guías adecuadas.

Humphrey (2015, pp.68-69) compara la consciencia con el arte, bajo su perspectiva la experiencia subjetiva del mundo es como una visita a una galería donde el artista es nuestro cerebro. El corto animado *World of Tomorrow* (Bitter Films, 2015) de Don Hertzfeldt, posee una escena que representa las palabras de Humphrey, donde la consciencia humana se exhibe en una galería de formas fragmentadas en varias obras de arte. La historia cuestiona el concepto de lo que nos hace ser verdaderamente humanos, y cómo contribuimos a la evolución de una consciencia colectiva que se transfiere, y deteriora en este caso, causando defectos en cada copia o clon que se producen, además de un fuerte desapego con la humanidad (menos empáticos). La investigación de Humphrey continúa hablando de la función de un arte que integra, revela y potencia la consciencia para ser más humanos, incitando a cuestionar valores, sentimientos e ideologías, con el fin de contribuir a la transformación en favor de su evolución, tal y como *World of Tomorrow* refleja.

---

<sup>166</sup> Not only are the frames themselves interconnected, but the making of animation is most frequently a collaborative activity that connects a team of people. It requires patience and resilience. For all these reasons, we conclude that animation does indeed have the potential to be a mindful practice. (T.A.).

En palabras de Paul Klee, “el arte no reproduce lo visible; más bien lo hace visible”<sup>167</sup> (Humphrey, 2015, p.69). De hecho, diferentes modalidades de animación están ayudando a científicos, que han pasado a ser artistas, como Greg Dunn (Codega y Garrison Institute, 2017), cuyo trabajo *Self Reflection*, le llevó a crear nuevas técnicas a través del arte, para comunicar aspectos científicos (en su caso del cerebro y las neuronas). Que de otra forma no habría sido posible realizar, favoreciendo el descubrimiento, innovación y nuevas perspectivas, a la vez que fortaleció el vínculo entre las artes y las ciencias.

La artista y neurocientífica Jeanneke van Leeuwen (2020), también hizo uso de las artes para visualizar el cerebro social y sus redes neuronales, combinando ambas disciplinas y enriqueciendo cada área, respectivamente.

Destacamos dentro del estudio de la conciencia y el arte visual a Thomas Sheridan (Thomas Sheridan II, 2017) artista y escritor, experto en psicopatía, quien, apuesta por cultivar la creatividad como elemento clave para el cambio y expansión del pensamiento frente a la presión de los medios de comunicación u otros sistemas, que intentan controlarlo, desarrollando una barrera protectora que denomina *consciousness firewall*. Similar al pensamiento crítico, que invitamos a cultivar en los estudiantes con la animación, el cual podríamos tratar y presentar como “el cortafuegos de la consciencia”, o filtro de la mente, como sugiere Sheridan.

Los artistas creadores y cuentacuentos producen sueños, mundos paralelos llenos de simbolismo y conocimiento, conectados a la consciencia colectiva, que ahora podemos visualizar en un cine animado y *mindful*. Un cine reflexivo y atento con los participantes de la producción, con el contenido a tratar, con la forma, y con la audiencia a la que se dirigen, tal y como lo demuestra Miyazaki. Reforzando la actitud crítica y creativa que defienden cada vez más científicos, académicos y artistas, como Sheridan o Sir Ken Robinson (TED, 2007b) para preservar nuestra salud mental, frente al caos y la saturación diaria que sufrimos del mundo exterior. Y, sobre todo, para tomar control de nuestra vida como artistas creadores, sea cual sea la profesión de cada individuo.

---

<sup>167</sup> Art does not reproduce the visible; rather it makes visible. (T.A).

La animación quizá sea la expresión artística con más magia y riqueza al integrar todas las artes, como la pintura, el dibujo, la escultura, el teatro, la danza, etc. junto a la tecnología, con el fin de llevar a la realidad, sueños o realidades alternativas que imaginamos, y experiencias que marcan nuestra historia. Es un arte, y medio de comunicación, que conecta el inconsciente con la consciencia, donde la atención cobra gran importancia a la hora de comunicar y animar. Recordemos que es un lenguaje de formas o símbolos por el que podemos transmitir conocimiento del pasado y valiosa información actual (invisible ante los ojos). Aparte de entretener a las masas de una forma lúdica, como describió Walt Disney:

A través del tiempo histórico, e incluso entre nuestros ancestros aborígenes, todas las culturas del hombre han estado dramatizando estas eternas búsquedas y conquistas de mente y corazón; en arenas, alrededor de fuegos tribales, en templos y teatros. Las formas de entretenimiento han cambiado a través de los siglos; el contenido de los espectáculos públicos, muy poco.<sup>168</sup>(Smith, 2001, p.18).

El proceso creativo de la animación comienza con la observación e introspección antes de animar, por lo que este medio resulta eficaz como facilitador, para educar e integrar la práctica de la atención plena. Ampliando o transformando perspectivas rígidas en otras más flexibles y comprensivas, desarrollando la consciencia. La animación no solo dota de la ilusión de vida conceptos o historias abstractas del inconsciente, también puede animar a los artistas creadores durante la producción, abriendo sus mentes y corazones. Cuestionando lo que ven, descubriendo aspectos de su ser y entorno, a través de los ojos de los personajes que animan y las personas con las que trabajan. La animación bajo una pedagogía contemplativa, que conecta con la neurociencia e incorporación de *mindfulness*, es una expresión artística - un arte contemplativo- del mundo interior y oculto (el inconsciente, la consciencia individual); y del mundo exterior y visible (la consciencia colectiva) de gran fuerza transformadora. Donde, además, la figura del artista

---

<sup>168</sup> Through historical time- and even among our aboriginal forefathers- all the races of a man have been dramatizing these eternal quests and conquests of mind and heart; in arenas, around tribal fires, in temples and theaters. The modes of entertainment have changed through the centuries; the content of public shows, very little. (T.A.).

chamánico/a ocupa un gran papel, como guía y mediador, en el proceso de elevación de la mente, a un estado superior de inteligencia emocional y creativa, que nos acerque más a una consciencia plástica y equilibrada. Así describe en prosa, el artista visual y chamánico, Ashley Christudason su experiencia vital y creativa:

Explorando reinos combinados con manifestaciones psicodélicas,  
Fusionando realidades radiantes con encarnaciones electro-astroales,  
Cosechando visiones del infinito,  
Revelando nuestro subconsciente colectivo a través de píxeles tan entreversados.  
Un fractal viviente con inicios cosmológicos,  
Auto-realización evolutiva, viaje hacia el interior.  
La misión de mi vida sigue en una búsqueda determinada,  
Sintetizar la singularidad a través de la alquimia visual divina.<sup>169</sup> (comunicación personal, 1 de Diciembre de 2022).

### 3.1.3. LA ANIMACIÓN COMO ARTE CONTEMPLATIVO: LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE A TRAVÉS DE LA NARRACIÓN VISUAL.

Si una sola imagen creada por un artista puede despertar a un individuo a su verdadera naturaleza, o si puede proporcionar una ventana a una epifanía que conduzca a la disolución del ego, vale la pena intentarlo.<sup>170</sup> (A. Christudason, comunicación personal, 1 de Diciembre de 2020).

Los avances científicos de las neurociencias corroboran cada día más los efectos del arte tanto en el cuerpo como en nuestra mente (y ser espiritual). Comenzando por la observación y contemplación de una obra de arte, como espectador o audiencia, no solo nos inspira, sino que también produce nuevas conexiones neuronales en el cerebro, gracias a las neuronas espejo que producen el

---

<sup>169</sup> Exploring realms teaming with psychedelic manifestations,  
Merging realities beaming with electro-astrol incarnations,  
Harvesting visions from the infinite,  
Unveiling our collective subconscious via pixels so intricate.

A living fractal with cosmological beginnings,  
Evolving self realisation, journeying towards the within.  
My life's mission still in determined pursuit,  
To synthesise the singularity through divine visual alchemy. (T.A.).

<sup>170</sup> If a single image created by an artist can awaken an individual to his/her true nature or if it can provide a window into an epiphany that leads to the dissolution of ego, it is worth endeavoring upon. (T.A.).



efecto conocido por “cognición encarnada o personificada” (Devaney, 2015); donde ciertas neuronas se conectan del mismo modo que las del artista que creó la obra. A un nivel más profundo, desde la creación artística, siendo creador y animador alquimista (además de espectador), podemos decir que sus efectos abarcan una gran amplitud de diferentes áreas del cuerpo, al activar todo el cerebro e integrando los procesos cognitivos, sensoriales y emocionales (Joan French citada por Devaney, 2015). Ambas situaciones presentan oportunidades de ser partícipes en un proceso de cambio de la consciencia hacia un estado de equilibrio personal, que repercutirá, a su vez, en el bienestar físico y mental.

La contemplación, la observación y la asimilación de la belleza estimulan los centros de placer dentro del cerebro mientras aumentan el flujo sanguíneo hasta un 10% en la corteza orbito frontal medial. Esto puede conducir a un estado elevado de consciencia, bienestar y mejor salud emocional.<sup>171</sup> (Devaney, 2015, párr.1).

Devaney (2015) nos dice que los artistas visionarios contemporáneos, (ej. Alex Grey, Nueva York) consideran el arte como herramienta de expresión espiritual y educativa, la cual inspira a la comunidad, dejándoles participar en el proceso creativo, trabajando en equipo. El arte es una actividad que se ha estado realizando en varias culturas con el añadido de utilizar las obras y/o el ritual con fines mediadores, espirituales y/o educativos; por ej., las pinturas de arena de la comunidad Navajo de Estados Unidos (Fig.23), se utilizan para aliviar dolencias del participante en un ritual dirigido por el hombre/mujer medicina, que luego son destruidas como los mandalas de los tibetanos. Los cuales, realizados por monjes budistas, son muestra de un trabajo de atención plena, disciplina y cooperación en representación de la impermanencia de la vida.

En el ámbito del Arteterapia, las producciones de animación están siendo integradas, así como dentro de la educación secular y artística, para promover el

---

<sup>171</sup> Contemplation, observing, and taking in beauty all stimulate pleasure centers within the brain while increasing blood flow by up to 10% in the medial orbitofrontal cortex. This can lead to an elevated state of consciousness, wellbeing, and better emotional health. (T.A.).

**Figura 23**  
*Mother Earth & Father Sky*



Pintura de arena realizada a mano por Lee (s.f.), comunidad Navajo.  
Foto de la obra realizada por la autora.

aprendizaje emocional, la integración y el compromiso social; tal es el caso de programas como *Animation and Public Engagement (APES)* perteneciente a la *Society of Animation Studies (SAS)*. Datos empíricos (Sherman y Morrissey, 2017) revelan que la apreciación de arte produce una mejoría en la autorreflexión y autocomprensión del ser y los demás, ya que la apreciación de arte involucra aspectos psicológicos parecidos a los que se dan en interacciones sociales; cuyos efectos en la configuración de la cultura, identidad y sistemas de creencias son causas de estudios más amplios. Ciencias como la neuroestética pueden adentrarse en los efectos del compromiso artístico con la sociedad, y traspasar el interés actual, más enfocado en el sentido del gusto o las sensaciones que genere la obra.

La belleza del arte se percibe normalmente a través de los ojos, el científico Jon Kabat-Zinn (2005, pp. 192-197) comenta que la visión, de todos los sentidos, es la que domina el lenguaje y la metáfora; por lo que, si queremos vivir una vida plena coincide con nuestro acercamiento de entrenar la perspectiva, agudizar nuestros ojos para ser capaces de ver más allá de lo que captan físicamente, y no quedarnos en la simple apariencia de las cosas o su belleza superficial. La práctica de atención plena añade toda una dimensión a la atención y la narrativa del momento que vivimos, pudiendo observar diferentes formas de entender y relacionarnos con la situación en la que nos encontramos, practicando la “aceptación radical” como se conoce en psicoterapia (Kabat-Zinn, 2005, p.62). Es un viaje interior que ayuda a desidentificarse y poner distancia para ver que no somos lo que pensamos o sentimos, mejorando la

resiliencia y la capacidad de dirigir la atención a aquello que estimamos ser importante en el momento. Así, presentamos la animación como arte contemplativo para el desarrollo de la comunicación plena, la consciencia, y el bienestar emocional. La contemplación unida a la narración visual es el acercamiento que ofrecemos para desarrollar la comunicación plena y consciente (entiéndase no violenta, compasiva y más reflexiva):

➤ Arte contemplativo = Atención Plena + Expresión artística =  
Comunicación plena o consciente.

En esta Tesis entendemos y trabajamos la contemplación (ver conceptos fundamentales) como una mirada pensativa, reflexiva, a la que añadimos un valor de sentimiento, es decir, en el acto de observar “vemos con sentimiento”. Dicho concepto es de hecho la hipótesis que Barret y Bar plantearon en 2009, donde los estados afectivos intervienen en el mismo acto de percepción de un objeto, con lo que la percepción del momento presente se halla influenciada por las sensaciones pasadas vinculadas con la imagen de dicho objeto (o similar), para que el cerebro pueda predecir cómo actuar en el momento y en un futuro. En este sentido el simple acto de percibir, como defendía Arnheim, aporta valiosa información, y significados, de ahí que conectara la percepción directamente con el pensamiento visual; sin olvidar que el cuerpo influye en el proceso de la percepción. La investigación de Barret y Bar pone de manifiesto la influencia que los objetos o imágenes tienen en nuestro cuerpo, ya que contienen un valor en el momento que nos afectan, de manera consciente e inconsciente (recordar que heredamos memorias desconocidas en el ADN), positiva y negativamente; por lo que, los estados afectivos influyen en la plasticidad neuronal. Es decir, nuestra opinión y sentimientos varían según se vean afectados por las emociones pasadas o presentes en el momento que se percibe algo. El cuerpo reacciona ante los estímulos visuales de cierta manera según las experiencias pasadas, por lo que, en este sentido, esas sensaciones son una dimensión de conocimiento (Barret y Bar, 2009, p.1326). Es por ello que consideramos la animación como un “lenguaje ancestral” de símbolos y metáforas del pensamiento y sentimiento visual; los cuales están en constante transformación,

dependiendo del estado de ánimo, contexto o creencias culturales, de las que partamos en el momento de percibir y contemplar. Unido a ello, la animación, nos sirve para conectar el cuerpo y la mente (los sistemas y filtros de percepción *bottom-up* y *top-down*) en un diálogo interno, a la vez que transformador. La profesora de psicología, con gran experiencia en prácticas contemplativas en educación superior, Dr. Patricia Morgan, comenta:

El arte contemplativo atrae la atención hacia la experiencia somática o corporal, ya que, como sugiere el maestro zen y fotógrafo contemplativo John Loori (2004), en este tipo de práctica la persona necesita ver con su 'cuerpo y mente completo'. De lo que habla es de un tipo de consciencia contemplativa, que ilustra con una cita de Paul Gauguin, quien al intentar describir su enfoque de la creación artística dijo: "Cierro los ojos para ver" (Gauguin en Loori, 2004, pág. 80). Aquí Gauguin está describiendo un enfoque de la creatividad y la creación artística que debe comenzar desde el interior o el estado subjetivo de la consciencia en primera persona, en oposición al estado objetivo, racional o en tercera persona.<sup>172</sup> (s.f., párr.5).

Morgan por su parte, define las prácticas contemplativas como "ejercicios pedagógicos específicos que pueden integrarse en los cursos tradicionales de artes liberales, son modos metacognitivos e investigaciones en primera persona que nutren la consciencia, la concentración, la intuición [percepción interna] y la compasión".<sup>173</sup> (The Center for Contemplative Mind in Society, 2018, 9:28). Dichos ejercicios pueden variar desde el diálogo, la escucha, el silencio, la reflexión, la escritura, la contemplación (meditación formal), la narración de historias o la introspección entre otros, todos basados en la atención consciente (Center for Contemplative Mind in Society, 2018). La animación es un arte donde integramos y combinamos dichos ejercicios de una manera lúdica, con una guía orientada hacia un

---

<sup>172</sup> Contemplative Art draws awareness back to somatic or bodily experience, for as the Zen master and contemplative photographer John Loori (2004) suggests in this kind of practice the adherent needs to see with their 'whole body mind'. What he is talking about is a type of contemplative awareness, which he illustrates with a quote from Paul Gauguin, who in attempting to describe his approach to art-making said, "I shut my eyes in order to see" (Gauguin in Loori, 2004, p. 80). Here Gauguin is describing an approach to creativity and art making that needs to start from the inside or the subjective, first-person state of consciousness – as opposed to the objective, rational or third-person state. (T.A.).

<sup>173</sup> Contemplative practices are specific pedagogical exercises that may be integrated into traditional liberal arts courses, they're metacognitive modes and first-person investigations that nurture an awareness, concentration, insight and compassion. (T.A.).

aprendizaje contemplativo y transformativo, donde aprender es concebido como un proceso de autorreflexión, en el que la moral y espiritualidad del estudiante se tienen en cuenta para su desarrollo personal. Hablamos de la educación del corazón que el Dalai Lama y Sir Ken Robinson invitan a integrar en el sistema educativo, un corazón cálido con una mente abierta; con especial atención al desarrollo de la empatía e intuición, junto a la introspección para reconectar con uno mismo y los demás (Dalai Lama Center for Peace and Education, 2011; Lama, 2003). Este tipo de enseñanza contemplativa con la que trabajamos, es una forma holística, integradora de una totalidad de la mente y el corazón del artista, fomentando la compasión y consciencia plena que caracterizan este modelo, cuyos objetivos son: tanto la transformación personal como la social (Byrnes, 2012). De ahí que trabajemos ejercicios individuales, y en equipo, a lo largo de los cursos, junto a proyectos crosculturales e intergeneracionales, y con empresas o entidades de la comunidad donde se llevan a cabo las clases. De este modo, se trabaja desde lo individual y el artista, al exterior y el colectivo. Unido a ello, los talleres o proyectos están vinculados a situaciones o necesidades reales que son de utilidad a la comunidad, lo cual demanda una preparación sensibilizada por parte de los mentores para desarrollar la consciencia crítica y cultural a la que aluden los estudios de Gay y Kirkland (2003). En especial cuando vivimos en un mundo cada vez más intercultural, un marco educativo que requiere sensibilidad y consideración con los estudiantes y el contexto donde se desarrollan las actividades.

Para trabajar las prácticas contemplativas, tanto a nivel personal, social, y en especial, en el contexto educativo, es aconsejable estar familiarizado con la enseñanza contemplativa, la cual comparte aspectos con la educación transformativa. Ambas estrategias forman parte de la formación integral e inclusiva que nos inspira, centrada en el desarrollo global del individuo (Miller, 2015). Contemplar es aprender a ver desde el corazón y vivir con coherencia, preguntándonos qué es lo que necesitamos desaprender, cómo y por qué.

La vida conlleva la muerte y el enfrentarnos a la paradoja, aspectos que reunió y puso en acción bajo un programa de comunicación y bienestar la profesora de

Universidad de Plymouth State (Estados Unidos) Annette M. Holba. El programa incorporó tradiciones de sabiduría basadas en la meditación y autoconocimiento para ayudar a los estudiantes a sobrellevar el estrés de los retos diarios. Holba expresó que “[la] práctica contemplativa como una forma de vida no es solo una forma de terapia: es una forma de estar-en-el-mundo”,<sup>174</sup> (Holba, 2014, p.13); tal y como la concebimos nosotros a través de la animación. Es aprender a vivir con emoción, viendo las cosas desde otra perspectiva, y saber estar con lo que sucede sin reaccionar, desde la aceptación. Trasladando la magia del cine y la creación a la vida diaria, para vivir *con* ilusión, en lugar de vivir *en* una ilusión, como el ilustrador Christian Benavides (comunicación personal, 4 de Diciembre de 2020) explica:

Creo que al implementar la atención plena, todo en la vida se puede enseñar como algo [contemplativo] Algo que realmente puedo decir, es que [el arte] me enseñó que si puedo imaginar algo y pintarlo, puedo hacer lo mismo con mi vida, con mi persona, con mi relación, conmigo mismo, con los demás, con el mundo y con la vida.<sup>175</sup>

En cierta manera el desarrollo actual de la contemplación es volver a las raíces de una enseñanza de virtudes personales, que ayuden al estudiante a ser una persona sensible y competente en la sociedad. Asistiéndole a desarrollar una serie de habilidades para vivir plenamente, cultivando una mente hacia el pensamiento reflexivo y crítico (UK Essays, 2016) que cuestione siempre su ideología, sentimientos y acciones hacia su bienestar; al mismo tiempo que descubre su potencial y contribuye con ello, y de mejor manera, a la sociedad. Así lo mostraban los principios de las escuelas de filosofía greco-romanas (Pierre Hadot citado por Dahl y Davidson, 2019, p.61) y la escuela de filosofía Estoica (Laurèn, 2010; Lebell y Epicteto, 2007; Robertson, 2013) centradas en ejercicios para entrenar la mente con técnicas de reflexión e investigación, basadas en cuestionar aspectos de la persona y la vida. Estas virtudes básicas como el ser compasivo, resiliente, amable o reflexivo, que se

---

<sup>174</sup> [The] contemplative practice as a way of life is not just a form of therapy: it is a way of being-in-the-world. (T.A.).

<sup>175</sup> I think when implementing awareness everything in life can be taught as something. [...] Something I can really say is that it taught me that if I can imagine something and paint it, I can do the same with my life, with my person, with my relation, with myself, others, the world and life. (T.A.).

desarrollaron a través de la filosofía en la cultura occidental, también se cultivaban en Oriente a través del budismo (Chodrón y Lama, 2018; Bukkyo Dendo Kyokai, 2009) o Hinduismo, con prácticas contemplativas. Son virtudes o actitudes pro-sociales que corresponden en la actualidad a muchas de las cualidades que se desean desarrollar e implementar en la educación, conocidas como las *21st Century Skills* (Chu et al., 2016; Fadel et al., 2006). Las cuales enfatizan la comunicación, colaboración, creatividad y pensamiento crítico, para hacer frente a los cambios y desafíos que el siglo XXI presenta, tanto en el ámbito laboral, social, personal y climático (Scott, 2015). El programa de Holba es un ejemplo, entre otros muchos, que están emergiendo dentro de la educación secular, al igual que en otros campos, donde se refleja los beneficios de la contemplación, tanto en los estudiantes como en los maestros, empleados e instituciones donde se realizan.

El Dalai Lama anima a practicar una comunicación plena (consciente) que enseñe a cultivar los valores y emociones que nos conectan, en especial las emociones positivas, ya que aumentan el sistema inmunológico; hace un llamamiento en particular a la integridad y honestidad de las personas, que los medios de comunicación han de preservar para mostrar la realidad de lo que es sin sesgos, ayudando a cultivar la compasión frente al miedo o terror. La compasión es un valor universal, facilitadora del afecto y la interconectividad, muy necesaria para hacer frente a los desafíos que el mundo presenta (Dalai Lama, 2010a, 2018) así lo explica su Santidad: “por lo tanto, en el siglo XXI creo que los niños en la escuela, desde el principio, podrían aprender algún tipo de respuesta instantánea a través del diálogo siempre que vean un conflicto”.<sup>176</sup> (Lama, 2003, p. 36).

La animación, al ser un lenguaje muy intuitivo y abstracto permite desde temprana edad practicar la contemplación por medio de historias, reflejo de diálogos que resuenan en el corazón y despiertan la mente. Donde primeramente se contempla la situación, comenzando por observar y escuchar atentamente, para luego reflexionar y dialogar desde la calma y el respeto. Estos son las bases, que

---

<sup>176</sup> Therefore, in the twenty-first century I think children in school, right from the beginning, could learn some kind of instant response through dialogue whenever they see conflict. (T.A.).

veremos más adelante en detalle, de las que partimos al practicar la animación como arte contemplativo, teniendo en cuenta las 3 “R” del concepto *Mindsight* (mirada hacia el interior de la mente) que expusimos en el subcapítulo anterior, desarrollado por Dan Siegel (TEDxBlue, 2009): reflexión, resiliencia y relaciones personales.

La mirada profunda abre la puerta a la realidad a través de la atención plena. La mirada profunda requiere esfuerzo e intencionalidad de parte de uno; el mundo no lo hará por nosotros. De hecho, el mundo se interpondrá entre nosotros y la realidad. El mundo no nos dejará ver la puerta, ni nos la abrirá. Debemos buscar y lo haremos con una mirada profunda porque nos permite ver lo que tenemos delante.<sup>177</sup> (Holba, 2014, p.16).

Son cada vez más las instituciones (Center for Contemplative Mind in Society, Mind and Life Institute, Center for Healthy Minds), artistas (ej. Morgan, 2018), científicos (Kabat-Zinn, 2003) y maestros e investigadores (por ej. Rechtschaffen y Kabat-Zinn, 2014; Roeser y Peck, 2009) que promueven e incorporan la contemplación, en su vida personal y dentro de la educación, con resultados muy alentadores (Nance, 2018). En especial utilizando yoga o *mindfulness* para acercarse y mejorar la comunicación con, y entre, los estudiantes o compañeros de trabajo, y de este modo, aprender a resolver conflictos de manera asertiva (Burrows, 2015). Quizá tenga mucho que ver con lo que define la Dr. Patricia Morgan: “la transformación de perspectiva es el proceso mediante el cual los viejos sistemas de creación de significado se transforman mediante procesos racionales y extra racionales”.<sup>178</sup>(2012, p.4). La transformación es la clave para realizar cambios. El estudio de Morgan explica que numerosos autores consideran que en el proceso de transformación ha de incluir el factor “extra-racional”, aparte de las influencias culturales y la reflexión cognitiva. En su caso el factor extra racional fue a través de la práctica de yoga, así como en nuestro contexto artístico es la animación o uso de la

---

<sup>177</sup> Deep looking opens the door to reality through mindfulness. Deep looking takes effort and intentionality on one’s part; the world will not do it for us. In fact, the world will get in the way and in between ourselves and reality. The world will not let us see the door, nor will it open the door for us. We must seek it out, and we do this by deep looking because it lets us see what is before us. (T.A.).

<sup>178</sup> [The] perspective transformation is the process by which old systems of meaning-making are transformed through rational and extra-rational processes. (T.A.).



narrativa visual, compartiendo el objetivo de cultivar “el testigo de la consciencia”, el observador más íntimo (o elevado) del ser. Estamos de acuerdo con Morgan, que la práctica de contemplar es simultánea a la metacognición, de hecho, el filósofo educativo Rick Repetti describe las prácticas contemplativas como “ejercicios de entrenamiento de la atención metacognitiva” (Repetti, 210, p.13 citado por Morgan, 2012, p. 13), y Morgan (2012, p.13) remarca que ya en tiempos pasados, educadores contemplativos como los filósofos de Yoga, consideraban el presenciar (contemplar, ser testigo) como una forma de metacognición. Una de las cuatro dimensiones que conforman el aprendizaje contemplativo que nos ayuda a detener patrones automáticos de pensamiento, sentimientos o acciones condicionadas (Tobin Hart, 2008 citado por Morgan, 2012, p.13). Los mismos aspectos que se tratan con la práctica de atención plena, aprendiendo a dejar marchar convicciones, costumbres, perspectivas o deseos, liberando la mente (M. Belzer y M. Brensilver, comunicación personal, 29 de Julio, 2019). Es por este motivo que la Tesis comenzaba con el primer epígrafe de este tercer capítulo, presentando la metacognición y perspectiva, ya que planteamos la animación como un ejercicio conectado a la metacognición; donde se practica la contemplación al reflexionar sobre películas que vemos, y realizamos. Entendiendo las películas como proyecciones de las situaciones que pensamos, vivimos o imaginamos, donde se observan esos posibles patrones automáticos a través del distanciamiento, entre la pantalla y nuestro propio yo, o mirar consciente; es la noción de la “cinematografía consciente”:

Descrita como una consciencia "en miniatura", entendida del surgimiento de la interacción entre un organismo y su entorno, en particular enmarcado por aspectos narrativos. Por definición, el cine se trata de la autoría de representaciones de imágenes en movimiento que provocan en el espectador una experiencia de inmersión: un estado consciente que relaciona las experiencias emotivas y cognitivas del espectador con el flujo de eventos de la película de tal manera que momentáneamente se puede afirmar que no está completamente consciente de los otros eventos a su alrededor.<sup>179</sup> (Punt y Pepperell, 2006, p. 141).

---

<sup>179</sup> Described as a ‘miniature’ consciousness, which is understood to emerge from the holistic interaction between an organism and her environment particularly framed by narrative aspects. By definition, cinema is about authored moving image representations that provoke in the viewer an experience of immersion — a conscious state that relates the emotive cognitive experiences of the

La película, recordemos, es una metáfora, por lo que los artistas se sienten protegidos en cierta manera, al reflejar parte de ellos en la historia, sin mostrar realmente quienes son, es la máscara que ofrece el teatro o los avatares como los personajes animados, vistos como representaciones de una (o parte) de la realidad que se decide contar. Digamos que el uso de las películas animadas permite al artista permanecer en el anonimato, y sentirse a salvo, para experimentar situaciones en una simulación o realidad virtual, la historia animada (es la ilusión que se crea). De este modo, contemplando películas, y produciéndolas, se puede experimentar otros puntos de vista que facilitan el desarrollo de la compasión y la empatía, gracias al acercamiento en primera persona a una situación, o vivencias, que pueden diferir de nuestra cultura o creencias en gran medida, pudiendo crear conflictos debido a nuestros sesgos. Esto no ha de ser visto como un problema, sino todo lo contrario, es una oportunidad para explorar otras vidas y abrir un diálogo, tal y como sugiere el Dalai Lama; y el ven. Lama Rinchen, una buena manera de aprender a ver la realidad (u otros puntos de vista) es practicando y desarrollando la interdependencia y el altruismo (comunicación personal, 4 de Abril de 2022).

Punt y Pepperell (2006) recopilan un conjunto de estudios de gran valor, al poner de manifiesto la relación del cine como herramienta para explorar la mente y exteriorizar la consciencia, ya que, el cine abarca todos los elementos de la vida diaria. Así lo explica el teórico de cine y cineasta Sergei Eisenstein: “el pensamiento cinematográfico puede servir como modelo de cómo los esquemas pre-conceptuales encarnados del ser en el mundo cotidiano hacen posible el pensamiento imaginativo y creativo, y cómo aparece en el proceso de categorización y generalización cinematográfica”<sup>180</sup>(Punt y Pepperell, 2006, p. 140).

El diálogo o conversación es el ejercicio por el que nos comunicamos, las palabras, imágenes o sonidos constituyen los nutrientes de la comunicación plena o

---

viewer to the stream of events of the film in such a manner that she momentarily can be claimed not to be fully conscious about the other events around her. (T.A.).

<sup>180</sup> Cinematic thinking can serve as a model of how the embodied preconceptual schemata of being in the everyday world makes the imaginative and creative thinking possible, and how it appears in the process of cinematic categorization and generalization. (T.A.).

compasiva, que podemos practicar para preservar nuestro equilibrio y bienestar. Tal y como explica Thich Nhat Hanh en su libro *The Art of Communicating* (Hanh, 2013b), todo aquello que consumamos a través de los sentidos puede ser tóxico, o, por el contrario, puede enriquecernos y elevar el espíritu. Es por ello que la práctica de *mindfulness* (Lama y Hopkins, 2016; Langer, 2014) nos ayuda a contemplar y elegir qué tipo de nutrientes queremos, y necesitamos, para cuidar el cuerpo y la mente, cuestionando qué tipo de relaciones y ambientes nos nutren. Los pensamientos y las palabras pueden contener gran cantidad de sufrimiento y odio, contribuyendo a disminuir nuestra energía vital y ánimo.

El sentido del bienestar, según Richard Davidson, está compuesto por 4 pilares principales: el primero la atención plena; el segundo, las conexiones personales; tercero, reflexión o introspección; y cuarto, tener un propósito (The Awake Network, 2018). Siendo la atención plena el bloque principal para desarrollar los tres restantes y una educación contemplativa, tal y como supo ver William James (The Awake Network, 2018). Ya que la capacidad de traer de vuelta la atención al momento presente, como explica Davidson mencionando a Williams, es la fundación del mejor aprendizaje que se pueda obtener para garantizar una buena comprensión y almacenamiento de información, o consolidación de la memoria.

Es patente la gran influencia que los medios de comunicación y plataformas virtuales ejercen en el estado de ánimo y forma de pensar de las personas (tanto de adultos como en niños), cuyo contenido en muchos casos es co-creado por los más jóvenes. Ser consciente de la manera en que nos comunicamos y la repercusión que tiene en los demás, es vital para mantener el equilibrio interno y relaciones personales sanas, con cierto sentido de responsabilidad y cuidado hacia los demás. Se ha comprobado que estar expuesto al abuso verbal en ciertas fases de la vida, en especial durante la niñez o adolescencia, repercutirá en la psicología y la propia estructura del cerebro del individuo, con predisposición a sufrir trastornos psicológicos como la depresión, trastorno del ánimo, disociación, ansiedad, irritabilidad límbica, e incluso cambios en la corteza visual (Teicher et al., 2010, p. 1469). Naht Hanh ya nos advierte que todo aquello que consumamos repercutirá en

nuestra salud, ( tanto de manera involuntaria como por propia decisión) y la neurociencia comienza a demostrar los efectos que la escucha y el visionado de imágenes causan en el cerebro: (1) comenzando por el propio diálogo interno, estudios revelan que un 46,9% del tiempo la mente divaga en pensamientos no relacionados con la actividad que se está realizando en el momento presente, concluyendo tras el análisis de datos, que la principal causa de malestar o infelicidad se debe mayormente a una mente distraída, que pasa el tiempo pensando en cosas que no suceden, lo cual tiene un costo emocional (killingsworth y Gilbert, 2010, p. 932 ); (2) cuando nos comunicamos con los demás, por ejemplo, al escuchar a alguien contar una historia, nuestros cerebros se alinean realmente en el intercambio de información. Dicha conexión se basa en la relación entre el estímulo y el cerebro y será más fuerte según la similitud entre los cerebros participantes. De ahí, la influencia y repercusión de un cerebro en la cognición del otro, al igual que nos influye la información recibida del entorno (estímulo exterior), lo mismo ocurre cuando se interactúa con otra persona (TED, 2016; Hasson et al., 2012).

Realmente la comunicación es como plantar semillas, el neurocientífico Uri Hasson estudia este fenómeno de “emparejamiento entre cerebros” en profundidad, poniendo de manifiesto la seriedad de exponernos al mismo tipo de fuentes de información tóxicas día tras día, y la manipulación que los medios ejercen en nuestra forma de pensar; somos como antenas de radio que emiten señales y a la vez reciben otras. Hasson et al. (2012) destaca que el éxito de toda comunicación reside en establecer un espacio en común donde dialogar, tal y como hemos ido sugiriendo a lo largo del texto, ya que este alineamiento o conexión es frágil y desaparece en el momento que no somos capaces de comunicarnos. De hecho, los estudios apuntan que en ocasiones las diferencias entre cerebros dificultan la comunicación y entendimiento (Stephens et al., 2010). El alineamiento entre cerebros también ocurre cuando ejercemos la comunicación no verbal mediante gestos, es decir al comunicarnos visualmente, por medio de movimientos, se activan zonas del cerebro en el observador relacionadas con zonas del sistema motor del emisor, en concreto zonas relacionadas con el sistema de las conocidas neuronas espejo, y zonas

asociadas a los procesos de la Teoría de la Mente (*Theory of Mind*). La cual hace referencia a la habilidad social de entender las creencias, deseos, emociones e intenciones de otra persona ( y las propias), contribuyendo al desarrollo social y las habilidades de funciones ejecutivas, ej. planificar, resolver problemas o inhibirse ( Thompson, 2017). Ambas redes (neuronas espejo y teoría de la mente) colaboran en la percepción social; según esta visión, la evolución de dichos procesos al interactuar unos cerebros con otros podría haber generado acuerdos en el uso común de signos, dando lugar al desarrollo posterior del lenguaje (Schippers et al., 2009, citado por Hasson et al., 2012, pp. 6 y 7). Similares resultados se obtuvieron en un estudio (Speer et al., 2009) donde al leer historias, se observó en los cerebros de los lectores, la activación de representaciones neuronales de experiencias visuales y motoras, lo que quiere decir que entendemos la historia con el movimiento, al simular mentalmente los relatos y actualizarlos cuando hay cambios, normalmente percibidos como nuevos eventos; es la realidad virtual innata o natural del cerebro que mencionamos en el subcapítulo 3.1.2. Estos resultados en relación a la comunicación visual nos ayudan a apoyar el uso de la animación como medio de comunicación alternativo y efectivo, además de ser una herramienta de aprendizaje socio-emocional, punto que desarrollaremos más adelante.

Continuando con la comunicación visual, pasamos de los efectos del diálogo y la imagen a cómo las películas e historias nos afectan, tanto en vivo (ej. teatro) como a través de una pantalla (cine, tv o videojuegos); por ejemplo, “al ver una película, cortezas somatosensoriales y motoras aumentan en actividad durante las escenas que muestran primeros planos de características como manos y rostros”<sup>181</sup> (Hasson et al., 2004, citado por Speer et al., 2009, p.7). Por lo que la propia edición de películas, la variedad en utilización de planos y su continuidad, pueden estimular diferentes zonas del cerebro según lo que veamos. Otro ejemplo, cuando se producen un mayor número de cortes entre escenas, con una gran cantidad de planos que pasan a gran velocidad, en un principio, este caos aumenta el alcance de

---

<sup>181</sup> When viewing a movie, somatosensory and motor cortices increase in activity during scenes showing close-ups of features such as hands and faces. (T.A.).

atención, pero disminuye el proceso consciente y afecta la percepción (Andreu-Sánchez et al., 2018). Lo cual, puede dificultar la comprensión y aprendizaje al mismo tiempo que la retención de información, siendo este tipo de material el que normalmente consumen los niños y adolescentes en la vida diaria, donde predomina la proyección de mucho contenido en corto espacio de tiempo.

Sin embargo, la Universidad de Wisconsin en colaboración con el laboratorio de Richard Davidson, Center of Healthy Minds, están investigando el desarrollo de un tipo de videojuegos y tecnología, Games+ Learning+ Society (GLS), que pone en cuestión el mito de que los videojuegos, la TV o películas inducen a la violencia, *bullying* o actitudes antisociales (Anderson, 2003), ya que el propósito es precisamente entrenar la mente en centrar la atención, y desarrollar habilidades sociales junto a la amabilidad. Todo un conjunto de efectos apreciados en los jugadores, similares a los observados en practicantes de meditación (DiSalvo, 2014). De igual modo, el visionado de películas puede provocar una variación de respuestas psicofisiológicas en el espectador según los estímulos cinematográficos afectivos a los que se expongan; es evidente que no es lo mismo ver películas que muestren emociones positivas que negativas (Bos et al., 2013).

Resumiendo, el cine tiene efectos tanto en el cerebro, a nivel psicológico, como en el cuerpo, a nivel fisiológico, según el lenguaje cinematográfico que se utilice y el contenido que refleje. Destacar que la imagen visual provoque estos efectos, no significa que “inciten” o sean la causa de la violencia social o casos criminales. La literatura ha contenido y narrado historias de horror y violencia a lo largo de la historia, al igual que se han ilustrado imágenes violentas y sangrientas en la pintura clásica, incluyendo un alto grado de violencia y brutalidad, rozando lo *gore*, en la imaginaria religiosa. En última instancia, el ser humano tiene el poder de decisión y hay muchos otros factores influyentes en la toma de decisión y forma de actuar frente a estímulos externos (positivos y negativos), que requieren mayor investigación (Lancaster, 2019).

La ciencia nos dice que las historias escritas, y en especial el cine, nos ayudan a entender mejor los mapas mentales de los individuos, es decir, sus deseos,

inquietudes y cómo actúan, en definitiva, su forma de pensar (Levin, et al., 2013, pp. 244, 245 y 263). En concreto son cada vez más los estudios sobre las artes visuales y animación que muestran una mejora en el proceso de aprendizaje, ejercitando prácticamente todo el cerebro, desarrollando aspectos tales como: habilidades cognitivas (espacio-motoras, la percepción, el lenguaje), la motivación (inspiración a seguir aprendiendo) o la creatividad (Tyler et al., 2012; Kombartzkya y Ploetzner, s.f.). Aunque existen estudios que discrepan si realmente se aprende con películas animadas, todo depende de cómo se realice el contexto de aprendizaje, y lo que se entienda por animación, lo cual demanda mayor investigación y precisión en los estudios (Ainsworth, 2008). En especial cuando apenas se ha investigado la intervención motora en el proceso creativo, reduciendo el campo mayormente a la visualización de arte. El aspecto más importante para la Tesis, es la existencia de pruebas que muestran que el movimiento atrae la atención (Pratt et al., 2010), lo cual es una ventaja en el mundo de la animación para su desarrollo; en segundo lugar, hay datos suficientes que demuestra el uso efectivo de películas para desarrollar la empatía e interconectividad, no sólo en el ámbito educacional (European Commission, 2015) o artístico, como lo hacemos en Animated Learning lab (ALL), la Film Board of Canada (NFB) o La Universidad Politécnica de Valencia; también, en el ámbito de la salud, ya que, para cuidar o hacer que algo te importe, es necesario una comprensión del ser humano (Gonzalez Blasco et al., 2006, 2012). De ahí que sea vital tener consciencia de cómo realizamos las películas, el contenido que se ofrece y cómo educamos a sus creadores; al igual que “enseñamos” o inspiramos a posteriori (de manera más o menos intencionada) a la audiencia que verá dichas producciones. La psicóloga y maestra de meditación Carol Rotko comenta al respecto (comunicación personal, 6 de Agosto de 2019):

Creo que podemos usar las artes visuales / el cine como medio para ayudar a ilustrar conceptos desde la atención plena. Sin embargo, está el *medio* y está el *mensaje*, el mensaje proviene del artista, por lo que su capacidad para comunicar el mensaje y

llegar a su audiencia es la clave. Entonces esto se convierte en la *práctica* [contemplativa].<sup>182</sup>

Somos animales cuentacuentos, el *Homo fictus* (hombre ficción) que acuñó el investigador Jonathan Gottschall, el ser humano creador de historias en una búsqueda de orden y significado (TEDx Talks, 2014c). Historias que nos hacen disfrutar mostrando conflictos, retos o lugares a donde escapar; reflejos de lo que nos hace humanos y, sobre todo, son semillas de la esperanza (Gottschall, 2013). Estemos donde estemos se comparten las mismas preocupaciones y sueños, diferentes escenarios, personajes, pero siempre historias que relatan verdades universales desde lugares particulares.

En la actualidad, gracias a un mayor acceso a la tecnología, se pueden realizar producciones desde un simple teléfono móvil, lo cual nos permite colaborar desde puntos dispares del mundo, conectados por el cine, dando paso a toda una nueva generación de artistas-creadores independientes, pero interconectados, como el caso del joven cineasta Zack King (FinalCutKing in youtube). Quien nos recuerda (TEDx Talks, 2014d) que la tecnología solo provee herramientas, mientras que lo que hay en nuestras mentes (ideas, visiones) es lo valioso para crear películas que inspiren al mundo. En palabras del escritor e investigador Will Storr: “el mundo que experimentamos como "ahí fuera" es en realidad una reconstrucción de la realidad que se construye dentro de nuestras cabezas. Es un acto de creación del cerebro narrador”.<sup>183</sup> (Storr, 2019, p.21). Un cerebro que, a través de la imaginación y el juego, es como ensaya posibles realidades, historias que desarrollan la fantasía, la interacción social, o ayudan a resolver problemas para la supervivencia (World Science Festival, 2015b). Todo es creado y/o percibido en la mente, y es a través de la atención plena o mirada contemplativa, cómo se puede observar y ver los trucos que esconde dichas creaciones, para ser artistas-creadores más conscientes, y

---

<sup>182</sup> I think we can use visual arts/cinema as a medium to help illustrate concepts from mindfulness. However, there is the *medium* and there is the *message*, the *message comes from the artist* so their ability to communicate the message and reach their audience is the key. This then becomes the *practice*. (T.A.).

<sup>183</sup> The World we experience as "out there" is actually a reconstruction of reality that is built inside our heads. It's an act of creation by the storytelling brain. (T.A.).



espectadores más críticos (Noone et al., 2016). En otras palabras, “tanto el engaño como la iluminación se originan dentro de la mente, y cada existencia o fenómeno surge de las funciones de la mente, así como cosas diferentes aparecen en la manga de un mago”.<sup>184</sup> (Bukkya Dendo Kyokai, 2009, p.96).

La atención plena u otras prácticas contemplativas nos traen de vuelta a un estado neutral y en calma, nuestro equilibrio interior al que nos referimos en animación como “*zentro*”, proporcionado una visión interna, sentido del propósito y tranquilidad (Fig. 24). Mindfulness es la base de las prácticas contemplativas que están emergiendo, pero existen diferencias en la manera que se llevan a cabo según sean sus objetivos y contexto. Los estudios recientes de Dahl y Davidson así lo demuestran, presentando 3 grandes familias de la práctica de meditación:

**Figura 24**  
*Mente Zen*



De Benavides, Christian (2021). Sai T, Hoffy Beats – Mindfulness.  
Imagen cedida por el autor.

1. la **atencional**, centrada en la atención plena y vivir el momento presente.
2. la **constructiva**, cuyo foco es reforzar cualidades psicológicas sanas.

---

<sup>184</sup> Both delusion and Enlightenment originate within the mind, and every existence or phenomenon arises from the functions of the mind, just as different things appear from the sleeve of a magician. (T.A.).

3. las familias de práctica meditativa **deconstructiva**, las cuales promueven el autoconocimiento y mirada interior a través de la reflexión y auto indagación. Nuestra forma de trabajo con animación comparte aspectos de las 3 familias, pero en especial, con la familia de prácticas deconstructivas, por el énfasis en el autodesarrollo y búsqueda de sabiduría por medio de la introspección como objetivo principal (2019, p.60).

Nhat Hanh nos dice que la respiración nos reconecta con el interior del ser para escuchar y entender qué es lo que ocurre. Si no miramos hacia nuestro interior y comprendemos nuestro propio sufrimiento y percepciones, será muy difícil poder entender y empatizar con los demás, y por lo tanto, comunicarnos y contribuir al bienestar. Así lo explica Nhat Hanh: “Nuestras relaciones dependen de la capacidad de cada uno de nosotros para comprender nuestras propias dificultades y aspiraciones y las de los demás”.<sup>185</sup> (2013b, p.35). Es por ello que nos ofrece lo que denomina las dos llaves para establecer una “comunicación compasiva”, *deep listening* y *loving speech*.<sup>186</sup> Ambas acciones parecen sencillas, sin embargo, muy pocas veces se es consciente o toma el tiempo necesario para guardar silencio y atender con atención (sin interrumpir) a lo que alguien cuenta, de igual modo es sabio observar la intención y cuidar las palabras que usamos para expresarnos (sin llegar a una excesiva preocupación). Necesitamos cultivar la compasión y el amor, tanto en el diálogo interno, como hacia los demás, incluso al expresar el enfado o la tristeza de una manera asertiva. Nhat Hanh describe la felicidad como la capacidad para entender y amar, la falta de ambas supone un estado de no comunicación, malestar y sufrimiento, ya que la compasión y el amor nacen del entendimiento. Las películas

---

<sup>185</sup> Our relationships depend on the capacity of each of us to understand our own difficulties and aspirations and those of others. (T.A.).

<sup>186</sup> Hemos decidido mantener en la lengua original los términos *deep listening* y *loving speech*, ya que de ser trasladados al castellano perderían fuerza y seriedad en su significado debido a los matices de la traducción; en especial al no existir una palabra correcta para *loving speech*, que vendría a ser discurso amoroso o cariñoso. *Deep listening* corresponde más a la escucha activa, término que ya está incorporado y resulta más familiar en el ámbito de la pedagogía y psicología en España.

animadas son un diálogo (como hemos enfatizado anteriormente) y una herramienta para ver, comprender y entender otras realidades, poniendo en práctica estos principios de atención plena, tanto en la escucha, como a la hora de hablar durante el proceso creativo de las producciones visuales. Naht Hanh aconseja las siguientes guías, correspondientes a la práctica bodhisattva, hacia un ser iluminado, en la filosofía budista: decir la verdad, no exagerar, ser consistente y usar un lenguaje lo más pacífico posible (Hanh, 2013b, pp.52-53). A grandes rasgos, resumen el espíritu de una educación *mindfulness* que cultiva lo que se conoce como “el camino del medio”, el cual consiste en la práctica de “El Noble Camino Óctuple”: practicar la Visión o Comprensión Correcta, Pensamiento Correcto, Hablar Correcto, Comportamiento Correcto, Estilo de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración o meditación Correcta (Bukkyo Dendo Kyokai, 2009, p.112). Es el camino, representado por 8 símbolos auspiciosos (Fig. 25) que aconseja el budismo para que el sufrimiento (*Duhkha*) cese y encontremos el equilibrio. Esto no significa obsesionarse con llegar a un estado de perfección del ser, como un superhumano donde no hay sitio para los errores; por el contrario, se trata de trabajar y entrenar la mente (y el corazón) para que sea una mente ecuánime, creativa, capaz de autorregularse y no caer en los extremos, tanto en las ilusiones o

**Figura 25**  
*The Eight Jewels*



De Benavides, C. (2019). Ilustración perteneciente a la obra *The Eight Jewels Gate*. Imagen cedida por el autor.

historias que crea o escucha, como en la absoluta identificación con ellas. Revelando, como aconseja el ven. Lama Rinchen (comunicación personal, 4 de Abril de 2022), la verdad, la realidad; a la cual, podemos acceder removiendo los cuatro velos: el velo conductual, el velo de los estados afectivos, el velo del egocentrismo y el velo del yo falso o de la ignorancia, por medio de prácticas contemplativas. Por suerte el budismo, como comenta Lama Rinchen, es bastante flexible y está abierto a nuevas formas y métodos, incluyendo el uso de la tecnología; en especial si ayudan a visualizar, puesto que muchas personas tienen dificultades para realizar esta actividad.

Llegados a este punto la pregunta es: ¿cómo se puede trabajar la animación como arte contemplativo? Continuando con la fórmula expuesta al comienzo del texto, consideramos lo siguiente:

➤ Animación consciente (la expresión artística) = Atención plena  
+ Comunicación plena= Arte contemplativo

Nuestra visión de animación contemplativa o consciente, estaría definida por la integración de aspectos que hemos ido nombrando en relación a *mindfulness*, destacando que:

- El ejercitar la atención plena facilita el desarrollo de la consciencia con la mirada interior.
- Las ciencias del comportamiento la consideran como la “disciplina de la consciencia” (Kabat-Zinn, 2003, p.146).
- La comunicación compasiva o plena, cuida las relaciones personales favoreciendo la empatía y resiliencia con la práctica de la escucha activa y el diálogo asertivo.
- La creatividad (o pensamiento creativo) gracias a la concentración en un objetivo, o actividad, determinada, potencia el *flow* en el proceso creativo y el pensamiento crítico, gracias a la práctica de la metacognición y contemplación.

A estos aspectos añadimos cualidades con las que trabajamos, las cuales pertenecen a una educación más reflexiva o contemplativa, basada en la auto-observación, indagación o introspección; y el método Socrático, que veremos a continuación, dentro de nuestra dinámica de trabajo; en línea, con las estrategias incorporadas del *Mindfulness Awareness Research Center*, de la Universidad de Los Angeles, California (MARC, UCLA). Dichas estrategias son: STOP (*Stop, Take a breath, Observe y Proceed*), la cual se trata de detenernos un momento antes de actuar, tomando aliento y observando lo presente; y RAIN (*Recognize, Allow, Investigate y Non-Identification*) estrategia, aplicada en especial, para hacer frente a emociones difíciles, donde primeramente se reconoce la emoción, se permite sentirla, para después investigar de dónde viene y aprender a no identificarse con ella (M. Belzer, comunicación personal, 2 y 9 de Julio, 2018).

Para contemplar películas (u otro material visual) desarrollamos una estructura de trabajo híbrida que se nutre de aspectos de la filosofía occidental y la oriental, pues consideramos las películas también, como una forma de filosofía para reflexionar (Mullarkey, 2009; Wartenberg, 2009), además de constituir toda una fuente de saber. El doctor en filosofía e instructor de mindfulness en UCLA, Dr. Marvin Belzer (comunicación personal, 24 de Julio, 2018), encuentra desde su experiencia como practicante y educador, que la simplicidad de la lógica, el cuestionar aspectos de la vida o qué es lo que hace la vida enriquecedora, se asemeja a la simplicidad de *mindfulness*; y aunque no sea popular conectar ambas disciplinas dentro de la Filosofía en general, Belzer considera más interesante el acercamiento vivencial (sistema *bottom-up*) para investigar y explorar dichas cuestiones, que centrarse más en la teorización a lo grande sobre las experiencias (sistema *top-bottom*). Belzer enfatiza que incluso cuando las personas entran en fuertes desacuerdos, aún tenemos mucho en común como seres humanos. La práctica de atención plena facilita el espacio, el silencio que la mente y el cuerpo necesitan, para reencontrarse en un diálogo interno. Además, es desde el vacío- el caos y oscuridad- donde toda creación nace, aspecto muy importante para los artistas, y para poder sostener una comunicación consciente.

Comenzamos por destacar el método nombrado tras quien es considerado como uno de los fundadores de la filosofía Occidental, Sócrates (469 BC-399 BC). El método Socrático se basa en el diálogo entre individuos, que, tras realizar una serie de preguntas entre el maestro y los estudiantes, se cuestionan creencias o pensamientos, al igual que su origen (Delic y Bećirović, 2016). Esta dinámica es fluida, interactiva y anima a los estudiantes a participar en su propio proceso de aprendizaje, desarrollando el pensamiento crítico, donde el maestro observa y guía la discusión, en lugar de instruir y proporcionar respuestas directas. Ya que el objetivo es descubrir la información, desmintiendo o afirmando hipótesis que surgen a lo largo del diálogo. De esta manera el artista-educador, como si fuera el moderador en un debate político, acompaña a los estudiantes, quienes se empoderan en un aprendizaje que ocurre de forma natural a través de la auto-realización y cooperación. Este modelo se puede trasladar a la forma que desarrollamos las clases y la preproducción de los proyectos de animación, como se visualiza en la Tabla 1, unida a la pedagogía aplicada en la enseñanza danesa, influenciada por el psicólogo ruso Lev Vygotsky (1896-1934). Donde la figura del profesor es entendida como un guía y apoyo, y el aprendizaje ocurre en un ambiente de interacciones sociales.

**Tabla 1**

*Comparativa del método Socrático y aprendizaje reflexivo en la animación*

<b>Aprendizaje Reflexivo</b>	<b>Método Socrático</b>	<b>Aplicación en la contemplación de una película</b>
Planear (describir)	Curiosidad	Se realizan una serie de preguntas en base a la película que se ha visto divididas en dos bloques: contenido (ej. conflictos, temas tabúes) y forma (lenguaje cinematográfico y literatura visual)
Recolectar y procesar (sentimientos e ideas)	Hipótesis	Elaboración de un tema a discutir basado en una selección de preguntas realizadas en el primer paso, con el fin de examinarlo en mayor profundidad.

Crear (evaluación de datos, reflexión)	<i>Elenchus</i> o refutación (corazón del método Socrático)	Creación de un espacio de debate abierto, donde se exponen argumentos para desmentir o contrarrestar el tema (hipótesis) elegido.
Compartir (conclusiones)	Afirmación o negación de la hipótesis	Los animadores aceptan o rechazan los contraargumentos.
Evaluar (actuar)	Acción, puesta en práctica de los resultados obtenidos	Reflexión personal sobre cómo individualmente y/o de manera colectiva se puede poner en práctica en la vida diaria los resultados obtenidos; así cómo, a través del cine, se puede crear conciencia sobre los conflictos revisados y/o exponer las conclusiones.

Comparativa de las fases del proceso Socrático (Boghossian, 2012, citado por Delic, H., & Bećirović, 2016, p. 512) con los pasos del aprendizaje reflexivo, y su traslación al proceso de la contemplación de una película. Elaboración propia.

Si comparamos el modelo Socrático con una enseñanza contemplativa (Alberta Learning, 2004; Ismail y Elias, 2006) podemos apreciar aspectos en común, en especial al compartir los objetivos de ayudar a los estudiantes a ser más creativos, positivos y pensadores independientes, para que integren estos modelos de reflexión a lo largo de su vida y continúen aprendiendo. Son métodos procedentes de tiempos pasados que resuenan con otros modernos, como las Estrategias del Pensamiento Visual (VTS) establecidas por la psicóloga cognitiva Abigail Housen, tras un estudio conducido en el museo MoMa de Nueva York, bajo el título “ El Desarrollo Estético” y la “Entrevista del Desarrollo Estético”. El estudio conducido en 1991 (*The MOMA Gallery Talks Study*) analizó las respuestas de espectadores tras la observación de obras artísticas del museo, las cuales indicaron ciertos patrones considerados predecibles, de los cuales Housen determinó 5 niveles de observación (The thinking Eye, s.f.): Nivel 1, *Accountive viewers*, son los cuentacuentos, en este nivel los comentarios del espectador (influenciados por las emociones) dependen de lo que sabe y lo que le gusta y se sumergen en la narrativa de la obra; Nivel 2, *Constructive viewers*, los espectadores juzgan la obra según su standard de lo que resulta real alejándose de la obra; Nivel 3, *Classifying viewers*, espectadores que intentan aplicar su conocimiento sobre la obra (y quieren expandirlo) como si fueran historiadores de

arte, creen que categorizando la obra se puede racionalizar su significado; Nivel 4, *Interpretive viewers*, espectadores que buscan una experiencia con la obra, son conscientes de que con cada experiencia reinterpretan su significado, encontrando nueva información; Nivel 5, *Re-creative viewers*, estos espectadores combinan la contemplación personal con perspectivas objetivas sobre hechos universales implicando la memoria.

Las Estrategias de Pensamiento Visual se han incorporado con gran éxito en varias escuelas en Norte América (Visual Thinking Strategies, 2013) en los últimos 20 años, constituyendo una organización con cursos de formación e investigación. Sus aportaciones ayudan a los estudiantes a reflexionar a través de la obra de arte, desarrollando aspectos cognitivos y habilidades en la comunicación, así como también adquieren autonomía y respeto hacia los demás, a la vez que conocen otras culturas. Estos son resultados que podemos avalar desde el Animated Learning Lab cuando trabajamos de forma similar con la producción de películas.

Podríamos decir que las ventajas que ofrece la metodología que ofrecemos trabajando con animación frente a VTS, es la aportación del movimiento y creación de la obra. Lo cual es un paso más allá de la observación de la obra o imagen estática, aunque ésta lleve normalmente consigo una línea de acción implícita (indicadora de una historia). La animación constituye un nivel más complejo de observación y análisis en las preguntas a la hora de reflexionar sobre las imágenes en movimiento; pudiendo estudiar aspectos más íntimos en las relaciones de conceptos, objetos y personajes, junto a las emociones que evocan, y el entendimiento y re-creación de la realidad dentro de una línea espacio-temporal.

Los beneficios que los estudiantes animadores obtienen con métodos contemplativos y reflexivos ante una obra visual, como puedan ser las VTS, son habilidades cognitivas y sociales útiles en la vida y en su trabajo artístico. Las cuales les permiten afrontar el cambio y los retos, confiando en su propio criterio para buscar soluciones y reconectar con su *zentro*. Janneake Van Leeuwen en su libro *Shaping Open Minds* (2018) comenta:



[...] la capacitación en alfabetización visual basada en las artes con VTS convierte a los estudiantes en pensadores críticos y creativos, que sean capaces de colocar sus percepciones personales y estrategias de interacción en un contexto social y cultural para evaluar su valor adaptativo<sup>187</sup>( p. 23).

Tales observaciones y resultados son los que apreciamos al trabajar la animación como arte contemplativo, además, de forma inconsciente, los estudiantes experimentan en cierto grado los distintos tipos de niveles que Housen observó en su estudio. Siendo el nivel 5 donde nos centramos más, para desarrollarlo en los artistas y estudiantes. En cierto modo, nuestra metodología incluye la estrategia, o los aspectos principales de VTS, incorporándola a la creación de material visual en movimiento; con el interés añadido de cultivar otros aspectos como: la interconectividad, la metacognición y el bienestar.

En resumen, los métodos que exponemos buscan el conocimiento a través de preguntas en un proceso de reflexión creativo. En nuestro contexto, contemplando una película, la cual actúa como referente o detonante de una discusión compartida, y reflejo de una realidad (o ficción) cuestionable; donde se aprende un tipo de comunicación audiovisual centrada en la reflexión y la forma de expresarnos, para un desarrollo óptimo de la consciencia. El proceso requiere la escucha activa y el diálogo no violento para favorecer la comunicación consciente o plena que buscamos; no obstante, insistimos en la buena preparación, o familiarización, por parte de los artistas-educadores con las dinámicas que exponemos, para poner en práctica este modelo artístico-reflexivo del modo más efectivo posible, con respeto y sensibilidad. En nuestra práctica docente normalmente la contemplación (o visionado) de películas, se ofrece antes de producir cualquier proyecto animado (como forma de investigación previa) para ir aprendiendo de forma progresiva los siguientes puntos:

1. El lenguaje cinematográfico y entrenamiento de la mirada consciente (el observador), aspectos que conforman lo que denominamos “el

---

<sup>187</sup> [...] Arts-Based Visual Literacy Training with VTS Turns Students in critical and creative thinkers, who are able to place their personal perceptions and interaction strategies in a social and cultural context to assess their adaptive value. (T.A.).

cuerpo” o “forma de la película”, entendida siempre como medio de comunicación y expresión artística.

2. Aspectos de la psicología o espíritu de la propia película, la “psique del filme” (ej. intención de los personajes, sentimientos y emociones incitadas y objetivos).

Estos ejercicios forman parte del primer método contemplativo que proponemos en la Tesis, la “deconstrucción de la imagen”, aplicando más el sistema *top bottom* (aunque también se trabaje las emociones con el sistema *bottom up*). Pertenece a un proceso reflexivo en el que tenemos en cuenta las fases del proceso creativo descritas por la neurocientífica Greenfield (ANU TV, 2010):

1. “La deconstrucción”, la cual aplicamos al examinar la película.
2. “Asociaciones noveles”, nuevas ideas o conexiones surgen durante la introspección y debate entre los alumnos, al observar distintos aspectos de la obra visual.
3. “El significado”, toda creación tiene un motivo y razón de existir que se examina en el diálogo entre los estudiantes, antes de comenzar una producción.

Los ejercicios de contemplación y visionado de una película se realizan en grupo, junto al artista-educador, como forma de inspiración y guía, para después, cada grupo o de forma individual, puedan practicar por sí solos con el material audiovisual que encuentren. Según el contexto, tanto si la práctica forma parte de un taller puntual, o bien esté integrada en el currículum a nivel escolar o universitario, se establecerán adaptaciones según las necesidades y objetivos de cada lugar. Por ejemplo, si se quiere incorporar a un currículum, este ejercicio se puede conectar a algún aspecto o clase en particular del currículum (ej. biología, lengua, historia, etc.), expandiendo horizontes a otros campos fuera de la educación artística o de la animación, y el propio cine; pero integrando siempre el aprendizaje del lenguaje audiovisual. El material empleado puede variar, desde una compilación de escenas, cortos, video presentaciones, noticias etc. de corta duración, a la contemplación de una película completa como ejercicio de mayor complejidad. Un factor que ayuda a

motivar a los estudiantes consiste en la elección de una obra visual de su interés, o conectada a la actualidad. Añadir que, en ocasiones, dependiendo del proyecto, al comienzo de cada clase se realiza un minuto de práctica *mindfulness* para situarnos y crear un espacio común, además de ayudar a despejar la mente y favorecer la concentración.

Dentro de las artes encontramos dinámicas relacionadas con la contemplación o reflexión, como por ejemplo la práctica que Walsh, Bickel y Leggo (2015, pp. 28-30), que realizan con la escritura, en lugar de imágenes, la “Escritura testigo de la consciencia”. La cual describen de la siguiente manera: “nuestra contemplación es una forma de meditación afectiva en la que trabajamos con sentimientos y sensaciones evocados por las palabras que leemos en los textos de los demás”.<sup>188</sup> (p. 30). En el mundo de la psicología, Fina Sanz desarrolló la *Fotobiografía* (2015), otra forma contemplativa basada en la Terapia de Reencuentro, una manera de explorar historias personales usando fotografías del álbum familiar del paciente que recojan sus tres estados: la niñez, la adolescencia y el momento presente, y que evocan memorias cargadas de sentimientos y emociones. Un método muy vinculado a la animación contemplativa que proponemos. De hecho, Sanz en colaboración con la doctora Maria Susana García Rams, desde la animación como docente e investigadora de la UPV, quien guionizó y dirigió cada una de las historias, impulsó el proyecto EscuchArte: cuentos de sabiduría para la transformación y el buen trato (2011), para trabajar el autodesarrollo y las relaciones saludables a partir de historia de vida con mensajes resilientes surgidas en sus sesiones con la fotobiografía. (subcapítulo 4.2.2.).

Las artes contemplativas están adquiriendo mayor interés, al igual que la integración de la propia contemplación o reflexión en el mundo del arte, el deporte, la medicina, la psicología, y el cine. Véase la nueva producción de la serie de Disney, *Zenimation* (2020), la cual describen como “una experiencia de paisaje sonoro animado” para traer un momento *mindfulness* al espectador, con escenas de

---

<sup>188</sup> Our contemplation is a form of affective meditation in that we are working with feelings and sensations evoked by words we read in each other’s texts. (T.A.).

películas de los clásicos. Un concepto interesante, aunque desafortunadamente no ha desarrollado el gran potencial que muchos esperaban, resultando en la mera reutilización de imágenes de películas clásicas, re-editadas con sonidos ambientales. Por otro lado, la producción independiente, *Zentoons* (Medrano, 2017), ofrece un acercamiento más profundo y elaborado, al traer la sabiduría ancestral de la contemplación al mundo contemporáneo, a través del cómic. Otras producciones visuales tan dispares como el documental *He named me Malala* (Guggenheim, 2015) o *Inside Out* (Docter, 2015) crearon guías de discusión y reflexión dirigidas al público, que tuvieron gran aceptación, expandiéndose a diferentes ámbitos, como el de derechos humanos y ciencias, aparte del artístico educativo, abarcando diferentes temas y grupos de trabajo.

La creación de este tipo de productos o métodos contemplativos indica que existe una gran necesidad por encontrar algo práctico en la vida diaria, que asista a las personas a encontrar su espacio donde reflexionar y poder encontrar claridad. Aunque no hay que olvidar, que tal guía (fuerza o intuición), es necesario comprender que está en el propio interior, y requiere esfuerzo y constancia para cultivarla, sea cual sea la herramienta o producto que se escoja para su práctica y desarrollo. El poder está en aprender a vivir en el ahora, tal y como se presenta, es un cambio en la consciencia que cuando ocurre, se pasa de la mente al ser, y del tiempo pasado o futuro, al presente; tal y como el conocido autor y guía espiritual, Eckhart Tolle (2010, p.50), enseña y comparte a través de sus libros y talleres.

Otros autores contemporáneos como la norteamericana Katie Baron (Katie y Mitchell, 2002), desarrolló una práctica personal basada en un cuestionario de autoayuda, donde se reflexiona utilizando cuatro preguntas estándar, que ha compartido y comercializado como *The work*; de tal modo, que las personas pueden despejar su mente y obtener claridad de una manera sencilla. La esencia del método de Baron, al igual que otras prácticas previamente mencionadas, reside en la reflexión apoyándose en una serie de preguntas que ayudan a trabajar la mirada interna y reformulación de situaciones. Es un “trabajo personal” del que ha de responsabilizarse el participante, de nuevo volvemos a aspectos cultivados por la

filosofía occidental y oriental, centradas en el autodesarrollo hacia una liberación espiritual con la mirada interna.

Es efectivo crear nuevos acercamientos que faciliten, o “modernicen” estas prácticas a través de las artes u otras formas de trabajo, siempre y cuando no perjudiquen a los estudiantes. Sin embargo, hay que ser precavidos y ser conscientes de la existencia de instituciones o personas que ofrecen productos o talleres de alto costo, con un marketing muy atractivo, y que quizá carezcan de una preparación adecuada, e integridad para su realización. Tales casos pueden ser, por ejemplo, “retiros milagrosos” que ofrecen purificaciones del alma o el cuerpo, apropiándose incluso de tradiciones ancestrales, como la ceremonia de la Ayahuasca; o aprovechando el auge del mindfulness, o aspectos de la psicología positiva, para hacer negocio con unas intenciones bastante cuestionables.

Concluyendo este subcapítulo, Michael A. Franklin (2017), artista e investigador de prácticas contemplativas, afirma que el arte es una práctica de la “atención focal” (Siegel, 2018, p.49), una atención consciente que se practica a través de la meditación y la creación, donde se aprende a observar los pensamientos y sentimientos que surgen en la mente, en el proceso, sin resistencia.

La combinación de ejercicios que desarrollan la mirada interna (*vipassana*) y la concentración (Fig. 26), como una forma contemplativa- tal y como la Tesis expone con el cine animado, nos enfrenta a aspectos del inconsciente que surgen al bajar la defensa de la “mente egoica” (la mente que se identifica con los pensamientos), dejando fluir aspectos personales interesantes de explorar, y otros que habrá que sanar. Por lo que el arte, es una práctica tan reveladora como la meditación o contemplación. En palabras de Franklin tras su experiencia como practicante y artista-educador: “simplemente, la meditación ofreció una manera de observar mi mente mientras el arte literalmente me mostró el contenido de mi mente.”<sup>189</sup>(p. 21); además, reconoce la fuerte conexión entre la consciencia y el arte “como consciencia encarnada, o la inmensidad encarnada, somos literalmente la creación que se

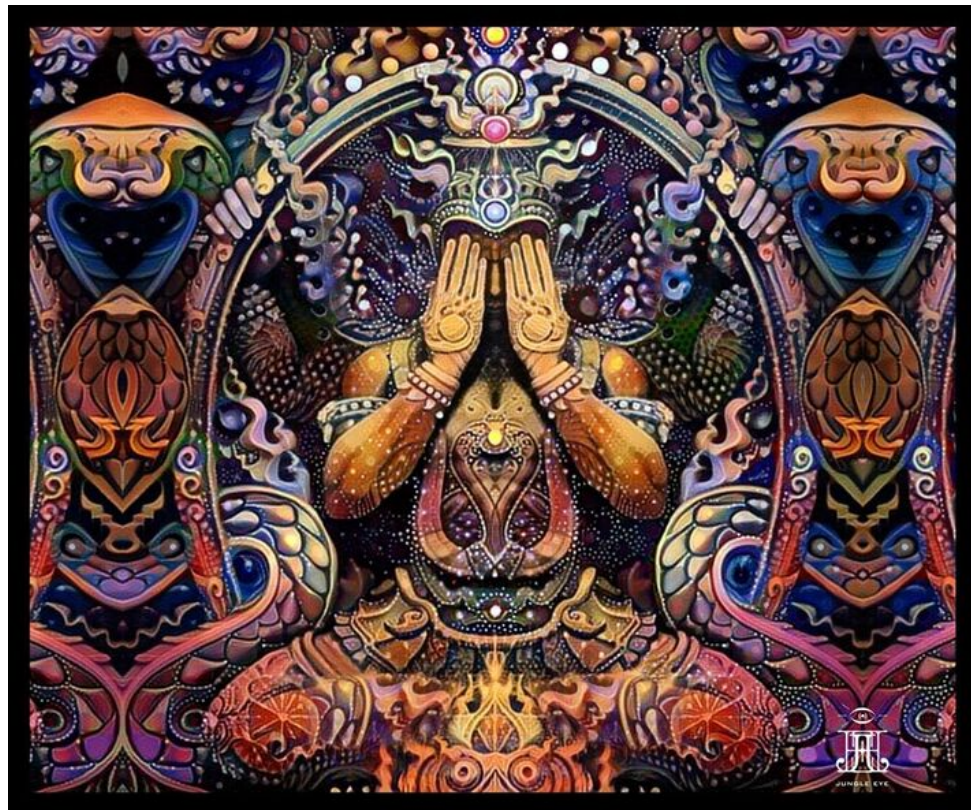
---

<sup>189</sup> Simply, meditation offered a way to become the witness of my mind while art literally showed me the content of my mind. (T.A.).

contempla a sí misma conscientemente, y el arte se convierte en la encarnación de esa quintaesencia”.<sup>190</sup> (p. 5).

Lo observado se convierte en el observador, la vida, al fin y al cabo, es un cuento, tal como el escritor y cineasta Alejandro Jodorowsky comenta (Francina Islas Villanueva, 2015). La mitología, la religión, todas son formas de cuentos sobre la vida y las personas, donde la consciencia es el observador que ve y lo observado. Qué mejor manera que usar las historias animadas como un arte que permita desarrollar el valioso testigo de la consciencia, desde la contemplación y el vacío silencioso, previo paso a la creación de una comunicación y expresión artística, que revele los secretos del alma.

**Figura 26**  
*Toward The Within (Inner Worlds III)*



De Christudason, Ashley. (2016). Ilustración digital. Imagen cedida por el autor.

<sup>190</sup> As embodied consciousness, or embodied infinity, we are literally creation knowingly contemplating itself, and art becomes the embodiment of that quintessence. (T.A.).

En palabras de Tolle: “todos los verdaderos artistas, lo sepan o no, crean desde un lugar sin mente, desde la quietud interior. La mente entonces da forma al impulso creativo o percepción”.<sup>191</sup> (p. 24).

### **3.2. PENSAR: REFLEXIONANDO SOBRE LA VIDA**

El poder de reflexión y la imaginación quizá sean las capacidades que diferencian al ser humano del resto de animales, el cerebro evolutivo lo dota de un poder y autonomía que lo hacen consciente de su realidad; pudiendo tomar control de su vida desde la observación y la calma, reflexionando. Creando narraciones que simplifiquen la complejidad que nos rodea para de algún modo encontrar cierto sentido y paz dentro del caos que habitamos.

Convertir la confusión y el azar en una historia comprensible es una función esencial del cerebro que cuenta historias. Estamos rodeados de un tumulto de información a menudo caótica. Para ayudarnos a sentirnos en control, los cerebros simplifican radicalmente el mundo con la narrativa.<sup>192</sup> (Storr, 2019, pp.48- 49).

El ser conscientes y reflexionar sobre las experiencias que vivimos, nos permite prevenir y prever acciones futuras, aprendiendo tanto de las situaciones placenteras como de las dolorosas. El cerebro es plástico, maleable, como si fuera una bola de plastilina que va cambiando según experimenta vivencias que modifican su estructura, por lo que nunca dejamos de aprender y producir nuevas conexiones neuronales hasta el día en que morimos. Nunca se deja de imaginar y crear historias, muy a pesar de que la mayoría de personas piensen que no son creativas. Todo ser humano nace con la capacidad de la creatividad y la de expresarse de diversas maneras.

---

<sup>191</sup> All true artists, whether they know it or not, create from a place of no-mind, from inner stillness. The mind then gives form to the creative impulse or insight. (T.A.).

<sup>192</sup> Turning the confusion and random into a comprehensible story is an essential function of the storytelling brain. We're surrounded by a tumult of often chaotic information. In order to help us feel in control, brains radically simplify the world with narrative. (T.A.).

Como hemos podido ir viendo en los epígrafes anteriores, la contemplación, una práctica de meditación, es vital para generar un espacio íntimo y personal donde pueda darse lugar la autorreflexión; y desde ahí, explorar y desarrollar la metacognición y autoconsciencia. Potenciando un sistema de pensamiento y organización superior de información, que guíe hacia una visión clara de lo que acontece, sin olvidar que todo está en continuo movimiento, como el agua que fluye en los ríos. Así lo describe Thich Nhat Hanh, las personas somos como un río de percepciones:

En cada uno de nosotros hay un río de percepciones. Las percepciones surgen, permanecen por un período de tiempo y dejan de existir. Cuando nuestra mente no está tranquila, no vemos con claridad. Al igual que la superficie de un lago en un día ventoso, la imagen que vemos está distorsionada. Nuestras percepciones a menudo son erróneas y nos hacen sufrir y hacer que otros sufran. Es muy útil analizar profundamente la naturaleza de nuestras percepciones, sin estar demasiado seguro de nada. Cuando estamos demasiado seguros, sufrimos. Cuando nos preguntamos: "¿Estás seguro?" Tenemos la oportunidad de mirar de nuevo y ver si nuestra percepción es correcta o no.<sup>193</sup> (2017, p. 10).

El escritor e investigador Will Storr apunta que "es la gente, no los eventos, en lo que naturalmente estamos interesados"<sup>194</sup> (2019, p.5). Por ello las comunidades siempre han creado mitos, leyendas o cuentos con héroes y villanos, reflejo de diferentes vivencias y personas, preservando la memoria e historia desde una multitud de perspectivas. La animación es una expresión que evolucionó del lenguaje más abstracto y primitivo, al puro reflejo de realidades, ficticias o imaginadas, por las que se visualiza el flujo de información energética que intercambiamos en forma de historias. La reflexión ayuda a saber qué hacer con la información que se recibe para, o bien contribuir al bienestar, centrando la energía en lo que importa, o

---

<sup>193</sup> River of perceptions. In each of us there is a river of perceptions. Perceptions arise, stay for a period of time, and cease to be. When our mind is not calm, we do not see clearly. Like the surface of a lake on a windy day, the image we see is distorted. Our perceptions are often erroneous, and cause us to suffer and cause others to suffer. It is very helpful to look deeply into the nature of our perceptions, without being too sure of anything. When we are too sure, we suffer. When we ask ourselves, "Are you sure?" we have a chance to look again and see if our perception is correct or not. (T.A.).

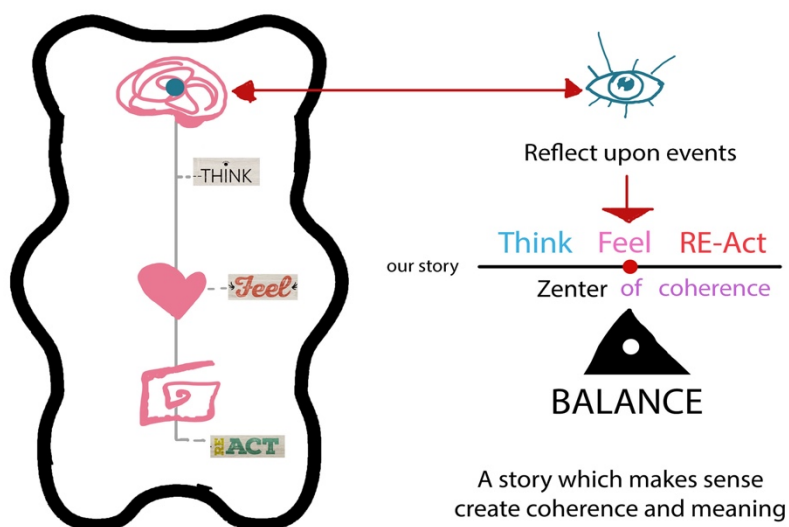
<sup>194</sup> It's people, not events that we're naturally interested (T.A.).



atormentarnos con las historias que el cerebro cuentacuentos proyecta cada día en la mente, normalmente negativas (ya sean de propia creación o de fuentes externas).

Podemos dar forma a la integración de aspectos del ser y de la sociedad, partiendo de la educación con historias como prevención, como si fueran una prescripción del médico. Aprendiendo y enseñando, a contemplar y reflexionar, podemos encontrar el equilibrio en la historia continua, que vivimos y creamos, de una forma divertida. Es la alineación de los 3 cerebros del cuerpo (o encarnados), el cerebro, corazón y estómago (Australian Spinal Research Foundation, 2016; Rajvanshi, 2011) lo que determinará la coherencia y equilibrio de una historia (Fig. 27) y el sentido de bienestar tanto del artista creador, como del oyente. Permitiendo ir, como comenta el Dr. Joe Dispenza (GlobalSchoolNet, 2012), del pensamiento a la actuación, y de ahí al saber estar y sentir en el momento. Encontrar el equilibrio entre los tres cerebros disminuye ese ruido externo con el que a menudo se encuentra el cerebro, la sobreestimulación. Además, estudios recientes (Soosalu et al., 2019) parecen confirmar que la relación de estos 3 cerebros como proponemos, influye fuertemente en las decisiones, constituyendo lo que denominan la “cognición personificada”, donde la emoción e intuición son factores determinantes en la toma de decisiones.

**Figura 27**  
*Los 3 cerebros alineados*



Los 3 cerebros equilibrados bajo una perspectiva dinámica.  
Elaboración propia.

Comenzaremos por explorar en este subcapítulo el primer cerebro del cuerpo: el cerebro como órgano. Su estructura, cómo aprende y produce los cuentos que nos hacen soñar y estremecer de terror, para luego ser animados de manera virtual en los pensamientos visuales que formarán las películas mentales, y materiales. La neuroeducación nos permite introducir aspectos del cerebro y su funcionamiento dentro de la educación artística y el cine animado. Presentamos la animación como un arte neuroplástico, capaz de transformar el pensamiento visual a través de la reflexión y comprensión de los propios mecanismos del cerebro, al igual que se aprende a usar una cámara de video o un software de edición de películas. Los ojos son la proyección de la percepción, la lente y el ángulo de la cámara (o nuestro cerebro) que hay que mantener limpia y clara. El estudio del cerebro ayuda a comprender cómo se crean las películas mentales que influyen en nuestro estado de ánimo y toma de decisiones. Motivo por el que, como artistas creadores y educadores, resulta de gran utilidad y beneficio a la hora de producir una historia con mayor precisión, y conocimiento sobre la audiencia a la que nos dirigimos. Siendo más conscientes de los efectos o emociones que buscamos evocar, o dónde y sobre qué, deseamos dirigir la atención. En el terreno del autodesarrollo facilita una comprensión profunda sobre cómo construimos la realidad y distintos puntos de vista, ayudando a cultivar la compasión y colaboración.

El cerebro recolecta información a través de experiencias para predecir y prevenir, es la forma en que ha ido evolucionando y sobreviviendo, intenta averiguar qué es lo siguiente para estar preparado ante cualquier peligro. Este mecanismo primitivo de supervivencia es lo que permite mantener el suspense y la intriga de la audiencia al ver una película. El cerebro está constantemente intentando predecir, es curioso por naturaleza, por lo que hace uso de su capacidad de análisis y reflexión, para evaluar la información presente y actuar de la mejor manera posible, intentando adelantarse o predecir acontecimientos; ya que, pensar no es lo mismo que reflexionar, tal y como expone el escritor Daniel López de Medrano.

Pensar es una acción casi siempre involuntaria. No somos conscientes de muchos de nuestros pensamientos, porque estos suelen ser generados por los programas que

tenemos instalados en nuestro disco duro mental, desde muy temprana edad. En cambio, la reflexión sí es una actividad consciente. (2016, p.27).

El psiquiatra y ensayista de la Real Academia Española, Castilla del Pino (1922-2009) en su obra *Reflexión, reflexionar, reflexivo* (2004, pp.15-19), distingue 3 tipos de reflexión: la *anticipada, prospectiva o prolepsis*, donde el individuo crea escenarios sobre los que imagina y ensaya cómo puede actuar; *retrospectiva*, se reflexiona ante los hechos pasados para evitar lo anteriormente sufrido; y la reflexión *actualizada*, que se da al mismo tiempo que ocurre la acción presente, en lugar del antes o después de los hechos. Estos tipos de reflexión están vinculados al área de la cognición tal y como menciona Castilla del Pino. Quien refuerza uno de los objetivos principales de la Tesis, al explicar que reflexionar es la forma más eficaz de aprendizaje, descubriendo nuestros límites y capacidades. Y por lo tanto, contribuye al desarrollo del autoconocimiento y expansión de la consciencia; siendo capaces por nosotros mismos, de corregir errores y transformar formas de pensar y actuar (pp. 22-24). Destacamos las palabras referentes a la reflexión anticipada por su analogía con el teatro o cine, unido a las razones que a continuación se explican. La primera, por su similitud al ejercicio de las Neuro Animáticas, donde se reflexiona sobre acontecimientos a través de un distanciamiento psicológico, donde el actor pasa a ser espectador; en nuestro caso sin hacer juicio, donde la reflexión puede situarse en cualquier espacio temporal. Segundo, esta forma de reflexionar anticipada (junto a la retrospectiva), conduce a la mente a un estado de estrés elevado y ansiedad cuando cae en la rumiación o excesiva preocupación. Pasando de la reflexión al pensamiento automático y obsesivo, situación bastante común en la actualidad por el exceso de estímulos, ritmos de vida acelerados o presiones entre otros aspectos.

En esta anticipación las imágenes se reflejan en la mente del sujeto, aparecen como independientes de él, que las ha producido, y las cuales ahora puede contemplar. El sujeto se hace espectador de las actuaciones que imagina que puede llegar a hacer. Sobre estas imágenes reflejadas el sujeto reflexiona, exactamente como un director de escena que prepara los ensayos: "Yo lo que debo hacer mañana es...", "Y cuando él diga buenos días debe añadir...". (pp.16-7).

Es por ello que la Tesis sugiere e insiste en integrar prácticas contemplativas y de atención plena en la vida diaria a través de la educación artística y secular, para propiciar ese aprendizaje eficaz mencionado. Permitiendo de esta forma, entrenar la mente y traer a la consciencia los patrones o actitudes poco saludables, con el fin de poder redirigir la atención y regular la forma de actuar, y reaccionar, cuando surjan pensamientos negativos. Recordar que la Tesis presenta dos prácticas, la “reflexión o contemplación pasiva”, cuando se observan películas; frente a la “reflexión activa”, cuando el observador es también participe en la creación de la historia que anima. Por lo tanto, se realiza una contemplación desde dos ángulos: desde el interior, activa (más efectiva y profunda en el aprendizaje) al observar fuera y dentro de la creación; y desde el exterior, pasiva (aunque el espectador también interviene en la creación de significados), como espectador, aprendiendo a ver desde la deconstrucción del filme. Los dos ángulos se complementan en un proceso cíclico para observar y entender la información que creamos, mejorando la comunicación interna y externa.

El maestro y chamán Alonso del Río nos dice que el camino consciente a la liberación comienza al cuidar la cantidad y calidad de pensamientos que la mente procesa y crea (2016 p.79). De esta forma sanamos la mente, de igual modo que promueve la filosofía budista, un acercamiento empírico (Ricard y Singer, 2017) con más de 2,500 años de experiencias sobre el estudio de la mente y su funcionamiento. La cual, ha probado que prácticas como la introspección ayudan a regular y transformar emociones y formas de pensar, depurando la mente de todo aquello que sea tóxico o perjudicial. Premisas que la neurociencia corrobora cada día con más precisión. El entendimiento de la conexión entre la mente, el cerebro y las relaciones, permite abrir una ventana creando una oportunidad para la transformación, como sugiere Dan Siegel (PsychAlive, 2011). Ya que la mente puede cambiar las conexiones sinápticas en ese espacio abierto de posibilidades, donde se puede enseñar nuevas formas de ser, enfrentando traumas o patrones mentales, que requieren un cambio para restablecer el equilibrio.

Pasamos de este modo del área de la metacognición e introspección contemplativa, con el ojo del animador, a la cognitiva con las neurociencias, el

aprendizaje artístico, y la reflexión a través del cine. Investigamos los secretos que el cerebro y la mente esconden en el aprendizaje que conlleva contemplar el ser, el arte, y animarlo en películas, proyectadas tanto en nuestras mentes, como en la gran pantalla de cine. Como dijo Walt Disney:

Siempre hemos tratado de guiarnos por la idea básica de que, en el descubrimiento del conocimiento, hay un gran entretenimiento, ya que, a la inversa, en todo buen entretenimiento siempre hay algo de sabiduría, humanidad o iluminación que ganar.<sup>195</sup> (Smith, 2001, p.163).

### 3.2.1. LAS NEUROCIENCIAS Y EL CINE ANIMADO, UN ARTE NEUROPLÁSTICO

El cerebro es el cine en casa. Empleamos esta analogía y metáfora para explicar los procesos que implica pensar y reflexionar sobre las experiencias que vivimos, para trasladarlos, e integrarlos de una forma sencilla, en el cine animado y la educación artística. Uno de los objetivos de la tesis es ayudar a los estudiantes a aplicar tales conocimientos de neurociencia en su vida privada, mejorando su bienestar y autodesarrollo en el ámbito personal; y en el trabajo, comprendiendo de manera más profunda cómo afectan las películas al cerebro y de qué manera pueden lograr crear un mensaje más claro y preciso, a la hora de comunicarse con otras personas, a la vez que crean consciencia sobre temas de interés e impacto social. Hablamos del uso de las neurociencias y la neurobiología interpersonal creada por Dan Siegel, centrada en el estudio de la mente y el funcionamiento del cerebro y las relaciones interpersonales (Siegel, 2010, 2012, 2020) como base para cultivar el bienestar; ya que en palabras de Siegel: “Tus conexiones con las personas y el planeta

---

<sup>195</sup> We have always tried to be guided by the basic idea that, in the discovery of knowledge, there is great entertainment- as, conversely, in all good entertainment there is always some grain of wisdom, humanity, or enlightenment to be gained. (T.A.).

dan forma a tus procesos mentales, desde pensamientos y sentimientos hasta decisiones y acciones”.<sup>196</sup> (Siegel, 2014, párr.2).

Los pensamientos forman patrones que dictan las formas de ver y actuar de un individuo, cuya mente los anima y proyecta como películas mentales que el cerebro reproduce una y otra vez (el pensamiento visual). Creando en ocasiones un círculo o *loop* de retroalimentación entre los sistemas *Top-Down*, el cual incluye pensamientos, emociones, la mente y sistema de creencias; y *Bottom Up*, todo lo relacionado con los aspectos biológicos y fisiológicos, como el sistema inmunitario, las hormonas, los genes, la nutrición o estilos de vida (Mckay, s.f.-a, p. 3). Nuestro equilibrio emocional comienza por la percepción, como vimos en el epígrafe 3.1., dependiendo del tipo de pensamientos (historias) que el cerebro genera, junto al correcto funcionamiento de este órgano tan complejo. Con la animación, entrenamos la mente aprendiendo a regular las emociones y el flujo de pensamientos, seleccionando, descartando y transformando información, al trabajar el pensamiento visual con la narrativa visual en un proceso creativo, crítico y reflexivo. El pensamiento visual es la capacidad innata de crear y compartir conceptos o ideas a través de imágenes, así lo explica el profesor, experto en comunicación audiovisual, Javier Canton Correa de la Universidad de Granada:

El pensamiento visual comunica ideas, patrones y conceptos de forma visual de forma minimalista a través de imágenes (dibujos, gráficos, bocetos, iconos ...) para que se pueda identificar rápidamente la relación entre la idea y su representación. Esto significa aprovechar nuestra capacidad para descubrir ideas ocultas, desarrollarlas intuitivamente y compartirlas con otros. Desde este enfoque se facilita la resolución de problemas, la generación, desarrollo y comunicación de ideas y el desarrollo narrativo de cualquier historia. Dominar las técnicas del pensamiento visual no requiere ser dibujante, sino comprender los mecanismos de representación visual e iniciar este proceso que, sin ser lineal, se repite cíclicamente. Así, el pensamiento visual o *visual thinking* recupera el lenguaje visual para comprender y explicar la realidad. (2016, párr.6).

---

<sup>196</sup> Your connections with people and the planet shape your mental processes, from thoughts and feelings to decisions and actions. (T.A.). Veremos en más detalle este acercamiento en el epígrafe 3.3.1.

En la actualidad la mayoría de personas hacen uso del pensamiento visual de una forma inconsciente y sin preparación previa para leer y manejar material audiovisual, sin embargo, es el tipo de comunicación digital que se utiliza a diario. A través de emoticonos, animaciones gif o videos de corta duración (*tick tock*), se intenta expresar de una forma rápida y condensada, pensamientos o sentimientos privados, que curiosamente se exponen en redes sociales. Creando en la mayoría de casos, una imagen exagerada debido a la actual cultura de la exaltación de un yo idealizado o imagen perfecta, que ha dado lugar a la cultura del *selfie*. La animación es una herramienta de aprendizaje idónea para la alfabetización audiovisual (Stokes, 2001) y la comprensión de los mecanismos de la percepción visual, que el cerebro usa para construir la realidad, una versión entre otras muchas. El cerebro es un órgano complejo que cambia con cada experiencia, su plasticidad le permite seguir aprendiendo y reestructurarse hasta el día en que morimos. De su correcto funcionamiento dependerá la calidad de vida de las personas, por lo que conocer y entrenar el cerebro con técnicas que promuevan el bienestar es una ventaja para la salud, no solo mental, sino también física, como sugieren los estudios de Dr. Siegel y Richard Davidson, centrados en prácticas contemplativas. Destacamos las ventajas de conocer e integrar el cerebro en la vida cotidiana en palabras de Dr. Siegel:

Conocer el cerebro es importante para el bienestar porque cuando entendemos que el cerebro es una parte del cuerpo y que el cuerpo y las relaciones dan forma a la mente, es más probable que la salud mental se catalice con el conocimiento del cerebro como parte de todo el sistema mental. Conocer las diferentes partes del cerebro nos permite optimizar la forma en que esas partes funcionan de manera colaborativa como parte de un todo integrado. En Neurobiología Interpersonal decimos que la integración es la base de la salud. La integración se define simplemente como "el vínculo de partes diferenciadas". Con la integración surge la coherencia y la armonía; cuando la integración se ve afectada, se produce el caos o la rigidez.<sup>197</sup> (2014, párr. 5).

---

<sup>197</sup> Knowing about the brain is important in well-being because when we understand that the brain is a part of the body, and the body and relationships shape the mind, then mental health can be more likely to be catalyzed with knowledge of the brain as one part of the whole system of mind. Knowing about the brain's different parts enables us to optimize how those parts work collaboratively as a part of an integrated whole. In Interpersonal Neurobiology we say that integration is the basis of health. Integration is defined quite simply as "the linkage of differentiated parts." With integration emerges coherence and harmony; when integration is impaired, chaos or rigidity ensues. (T.A.).

La Tesis enfatiza en varias ocasiones la importancia de integrar aspectos de la dualidad (Fig.28) para crear la armonía que nombra Dr. Siegel. El ser humano contiene aspectos negativos y positivos dentro de su totalidad, al igual que se puede encontrar versiones opuestas de una misma historia. David Richardson afirma que la naturaleza del ser humano es compasiva y bondadosa. Condujo experimentos en bebés de 3-6 meses, donde monitorizaron los movimientos de sus ojos y

**Figura 28**  
*Opuestos*



De Benavides, Christian (2018). Imagen cedida por el autor.

cronometraron el tiempo que usaban en mirar videos de naturaleza bondadosa, frente a otros de índole hostil. Los cuales revelaron la preferencia de los infantes por los videos de los encuentros cooperativos y cálidos (Brown University, 2014).

Los estudios de Richardson respaldan nuestras observaciones con el uso de la animación como arte contemplativo, donde es posible cultivar el bienestar trabajando la reflexión positiva desde la realidad. Exponiendo al estudiante, por ejemplo, a ver o producir historias sobre la superación, cooperación y efectos beneficiosos, creando espacios seguros para la discusión y aprendizaje. En resumen, Davidson nos dice que el bienestar es una habilidad que se aprende como cualquier otra materia o deporte, y hay que practicar manteniendo una constancia. Añade que las tradiciones contemplativas ofrecen una manera de volver al estado natural de la mente, un estado de bondad que se puede seguir entrenando. Los artistas que usan las artes como prácticas contemplativas, o bien integran la contemplación en las creaciones artísticas y educación, ofrecen una potente combinación como herramienta de aprendizaje y de mediación al mismo tiempo. Cultivando la atención



y emociones positivas, esculpiendo una mente resiliente, creativa y compasiva. Tal es el caso de artistas independientes entrevistados en nuestra investigación y que iremos mostrando con algunos de sus trabajos visuales. Son algunos, entre otros muchos que están emergiendo, con el interés de usar su arte como forma de reflexión y fuente de sabiduría para promover el cambio y bienestar, es decir, un arte para la mediación. Trabajan temas muy relacionados con la contemplación, la espiritualidad y el despertar y desarrollo de la consciencia, a través de distintas expresiones visuales, conectando el arte y la comunidad (cómic, animación, pintura, collage digital). A este tipo de artistas y creadores los consideramos “artistas chamánicos”.

El neurocientífico Ramachandran (TED, 2007a) argumenta que el aspecto en común entre artistas, poetas o escritores, es la habilidad de pensar metafóricamente, relacionando objetos aparentemente dispares bajo una mirada holística y común denominador. Aspecto importante en la creatividad, como apreciamos en las entrevistas a profesionales de distintas áreas que la Tesis recoge. Podemos decir que los artistas (mayormente conscientes) son “integradores”, ya que no solo desarrollan la capacidad de encontrar similitud o establecer un hilo conductor entre la diversidad, sino también la integración de diversos aspectos o ideas. Ramachandran indica que la zona del cerebro conocida como “giro angular” está más desarrollada en los humanos y ofrece gran interés por ser la intersección entre el sistema visual, auditivo y el tacto. La sitúa como la base del desarrollo de habilidades humanas tales como la abstracción, la metáfora y creatividad, factores especialmente importantes para los artistas, en concreto para los animadores que trabajan tanto con la metáfora y la abstracción. La música y las artes afectan al cerebro en gran medida, tanto en la mejora del aprendizaje como siendo herramientas de mediación en situaciones de enfermedad, tales como el Alzheimer o autismo. Entendemos con aprendizaje un proceso de transformación en sí mismo donde se realiza un autodescubrimiento, a la vez que se “desaprenden” patrones o creencias que no favorezcan un crecimiento saludable; se trata de depurar con el objetivo, de descubrir el auténtico ser. Tal y como afirma el psicólogo y escritor Walter Riso, estudios de la terapia cognitivo conductual evidencian que es posible desaprender, se trata de convertir tu vida en

una obra de arte, donde se quita y elimina todo lo que no sirve, es dañino y oscuro (BBVA Aprendemos Juntos, 2020). Desde esta visión proponemos trabajar la animación, donde la obra es la visualización de la narrativa que se desea explorar. La simbiosis que se produce entre el aprendizaje y la integración de las artes, junto a las neurociencias, da lugar a la animación que acuñamos en la Tesis como “Arte Neuroplástico” y “Aprendizaje Neuroartístico”. Produciendo películas que revelan aspectos del inconsciente, asistiendo en la depuración de la mente para adquirir una nueva perspectiva y transformar el pensamiento visual.

Desde la animación trabajamos de forma holística integrando el conocimiento del cerebro (Damasio, 2005; Davidson y Begley, 2012; Mora, 2017) en las artes y el cine, a través de la neuroeducación (epígrafe 3.2.1.1.), por varios motivos de los que destacamos los siguientes: (1) fomentar el autoconocimiento; (2) abrir la mente a otras realidades, desvelando los mecanismos que hay tras la recreación de una historia en nuestro organismo; (3) aprender a comunicarnos de manera más efectiva, desarrollando la escucha activa y el diálogo asertivo; (4) mejorar el bienestar con nosotros mismos y los demás a través de la autorregulación de las emociones y práctica de la compasión; (5) fomentar el pensamiento crítico y reflexivo; y (6) desarrollar la curiosidad, creatividad e imaginación, junto al potencial personal.

Este marco de trabajo impulsa un arte hacia la transformación del individuo y de la sociedad a través de las artes visuales. El arte neuroplástico consta de conocimientos generales de las neurociencias y comunicación visual, por lo que presentamos aspectos básicos del cerebro como órgano y sus funciones, basados en los conocimientos y material adquirido en The Neuroscience Academy, bajo la supervisión de la Dr. Sarah Mckay (Australia, Reino Unido); y la investigación de Jeanneke van Leeuwen sobre el cerebro visual y la imaginación. Revisaremos lo que nos dicen a grandes rasgos las neurociencias sobre el funcionamiento y estructura del cerebro (Mora, 2017, Van Leeuwen, 2020), para comprender la relación entre la experiencia visual del arte y el cerebro, con el fin de trasladar posteriormente dicho conocimiento al cine. Estableciendo de este modo una base de preparación que sirva

al artista en la exploración del cerebro cuentacuentos, productor de las películas mentales (epígrafe 3.2.1.2.).

Recordemos que entendiendo cómo funciona la mente, el artista adquiere un poder para su transformación a través de las historias que produce, convirtiéndose en un fuerte mediador artístico, el animador chamánico.

### A. Cerebro y bienestar

El cerebro es un órgano cuyo peso es de 1,500 g, encargado de controlar las acciones y reacciones del cuerpo. Consta de dos hemisferios (Fig. 29): el derecho, relacionado con las emociones, la creatividad, las artes, la música, la imaginación, la intuición, la percepción y, además controla el lado izquierdo del cuerpo; mientras que el hemisferio izquierdo se asocia con el razonamiento, la lógica, las matemáticas, el lenguaje (oral y escrito) y controla el lado derecho del cuerpo. Desde la educación y a nivel social siempre se ha sobrevalorado más el lado izquierdo, por su ensalzamiento de la lógica y las ciencias, frente a las artes y emociones. Sin embargo, las neurociencias y psicología han ido demostrando que necesitamos trabajar e integrar ambos hemisferios para un óptimo desarrollo y equilibrio, así lo defiende el aclamado neurólogo Oliver Sacks (Big Think, 2012b, 00:45).<sup>198</sup> Quien enfatiza que las artes son una parte

**Figura 29**  
*My Brain*



De Ceiciniece, Vanesa (2013). Fotogramas del corto animado *Difference*. Imagen cedida por la autora.

<sup>198</sup> Oliver Wolf Sacks (1933-2015) fue un importante neurólogo, escritor, naturalista e historiador de ciencias de origen británico que pasó el mayor tiempo de su carrera en Estados Unidos, donde falleció debido a un cáncer ocular. Aclamado por sus obras donde expuso casos de estudio basados en experiencias personales y con pacientes, que dieron lugar a películas como *Awakenings* (P. Marshall, 1990) basada en su vida.

esencial en el aprendizaje y en el Arteterapia por sus grandes efectos psicológicos y transformadores en la salud de pacientes que sufren grandes daños neuronales, o condiciones donde necesitan usar otras formas de comunicación.

El corto animado *Reason and Emotion* (B. Roberts, 1943) es una buena representación de esta lucha constante entre la razón y emoción por tomar el control y dirección de nuestra vida, e influencia en los demás. Es un corto de propaganda política realizado en tiempos de la Segunda Guerra Mundial en Estados Unidos. Toda una metáfora visual que simplifica conceptos complejos del cerebro y su funcionamiento, e ilustra de forma humorística la importancia de regular las emociones para mantener el equilibrio y el sentido común, en especial en situaciones críticas que nos hacen vulnerables a la manipulación. Con la ayuda de los personajes y el humor exagerado de la historia, se transmite el contenido de una forma amena y divertida, viendo lo que sucede en el interior del cerebro, razón por la que es una de las principales obras que usamos en las clases para introducir este órgano, junto a las emociones. El corto refleja el peligro de caer en la manipulación y distorsión de información cuando nos dejamos llevar puramente por las emociones o viceversa. Sirve con gran éxito para realzar la importancia de la reflexión y hacer pensar a los estudiantes sobre cuánto se dejan guiar en ocasiones por información falsa, rumores sin verificar, o han tomado decisiones apresuradas debido a la intensidad de las emociones sentidas en el momento.

Entre las neurociencias, cognitiva, afectiva, y en especial la contemplativa, ésta última ofrece un gran interés en nuestras pesquisas debido, como bien expone el neurocientífico David Vago (*Embodied Philosophy*, 2018), a su origen en la visión greco-romana, donde se observa la naturaleza de la mente y la realidad a través de prácticas contemplativas como la meditación. Trasladando el mismo concepto al mundo contemporáneo, ahora serían las prácticas artísticas o similares, las que pueden incitar un estado meditativo como el *flow* (fluir), previamente nombrado. Entrenando las mismas cualidades que los filósofos de la antigüedad: la atención y la concentración, junto a la memoria (Demarin et al., 2016, p. 345). Aspectos cruciales para el aprendizaje y autoconocimiento. Vago comenta que la práctica de dichas

actividades promueve la felicidad, ya que cultivar una mente sana es factor determinante para alcanzar un estado de eudaimonia. Concepto que, a pesar de ser difícil de investigar empíricamente por la naturaleza subjetiva de cada individuo, estudios recientes (Berridge y Kringelbach, 2011) evidencian que las personas felices muestran un equilibrio entre lo hedónico (los placeres) y la eudaimonia (experiencias significativas). El Dr. Shimamura (2014) expone que la experiencia estética genera respuestas hedónicas, placenteras, por lo que el arte está muy vinculado al bienestar.

A pesar de no existir una fórmula exacta que indique lo que produce realmente la felicidad o qué es bello, por el momento, todo apunta a la combinación de ambos estados donde hay cierto deseo (placer) como aliciente a vivir, pero sin apego. La filosofía budista enfatiza vivir con desapego, es decir, aprender a ser compasivo y amar sin poseer, o dejarse controlar por los impulsos o emociones más viscerales. Es por ello que la neurociencia contemplativa como indica Vago, abarca diferentes áreas como la biología, la psicología y fenomenología de las experiencias que proporcionen este estado equilibrado, que ciertas prácticas logran cultivar y mantener. Vago al igual que Davidson o Siegel, confirman que las prácticas contemplativas no solo influyen en el desarrollo personal a través de la introspección, éstas presentan, además, toda una oportunidad para la transformación de perspectivas y comportamientos hacia otros más saludables, tal y como presenta esta Tesis con la animación. La eudaimonia es algo subjetivo, no obstante, es la constancia de volver y mantener un estado neutro (eutimia o estado tranquilo) con prácticas contemplativas, lo que parece crear personas, más que felices. Hacemos uso de los términos agradecidas y satisfechas con sus vidas (realizadas), para reconocer que el bienestar, o felicidad, es un espacio frágil que fluctúa entre emociones negativas y positivas (en conjunto) en condiciones “normales” (ausencia de cualquier alteración del sueño, factor o situación de estrés o enfermedad). Ya que, ante la presencia de cambios abruptos, y/o con larga duración de un estado, bien de euforia, depresivo o mixto, se podría estar sufriendo de un desorden del estado del ánimo o de las emociones (ej. depresión, ansiedad o trastorno bipolar). Es preciso entender que

tanto las emociones positivas como las negativas son igualmente importantes y forman parte del espectro de la felicidad y bienestar.

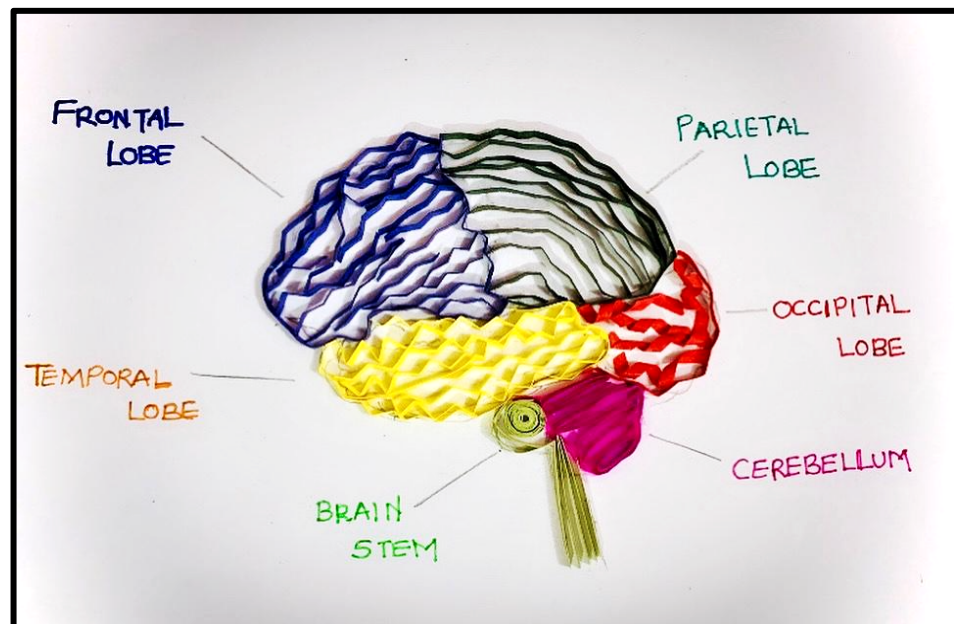
Deepak Chopra,<sup>199</sup> autor e investigador de la medicina holística, se ha convertido en una figura popular, de gran influencia, al diseminar conocimiento científico junto a un estilo de vida saludable, donde incluye la dieta y meditación como factores importantes para mantener el equilibrio del que hablamos, entre el cuerpo y la mente. Hay evidencias sobre los practicantes de contemplación que muestran un mayor tamaño de la zona prefrontal del cerebro y la ínsula, asociada a la empatía y la consciencia del propio cuerpo (The Chopra Well, 2012). Por lo que practicar la contemplación ayuda a cultivar la compasión y las relaciones personales. Es la neuroplasticidad autodirigida a la que se refieren Davidson y Siegel con sus investigaciones. Es decir, se trata de poder cambiar el propio cerebro, las conexiones neuronales y la expresión de los genes por uno mismo. Mencionar la distinción que Davidson (Sanchís, 2017) hace entre la empatía y la compasión, ya que son diferentes al igual que implican distintos circuitos en el cerebro. La empatía es sentir lo que otros sienten, mientras que la compasión, es un estado cognitivo superior de querer ayudar, y usar los recursos para aliviar el sufrimiento ajeno. Una particularidad que nos llama la atención, como animadoras educadoras, es la relación observada por Davidson, entre la compasión y el sistema motor, así como la percepción visual también se asocia al sistema motor (Wright-Carr, 2018, p.86). Dicho en otras palabras, la compasión (y la visión) incita a tomar acción, lo cual hemos observado en nuestras clases, donde ciertos ejercicios motivaron a estudiantes a hacer algo referente al tema que trabajaron en la película animada. Tras la reflexión de la película, tomaron consciencia del tema, o de aspectos que extrapolaron en su vida o entorno, para después pasar a la acción.

A continuación, exponemos las principales áreas del cerebro (Fig. 30) y sus funciones con las que trabajamos en clase:

---

<sup>199</sup> Deepak Chopra es un autor nacido en India y establecido en Estados Unidos. Conocido mundialmente por sus libros de medicina alternativa, ha desarrollado varios negocios relacionados con la meditación y medicina alternativa a través de Chopra Foundation, ofreciendo cursos y una variedad de productos que marcan un estilo de vida basado en sus creencias.

**Figura 30**  
 Áreas del cerebro



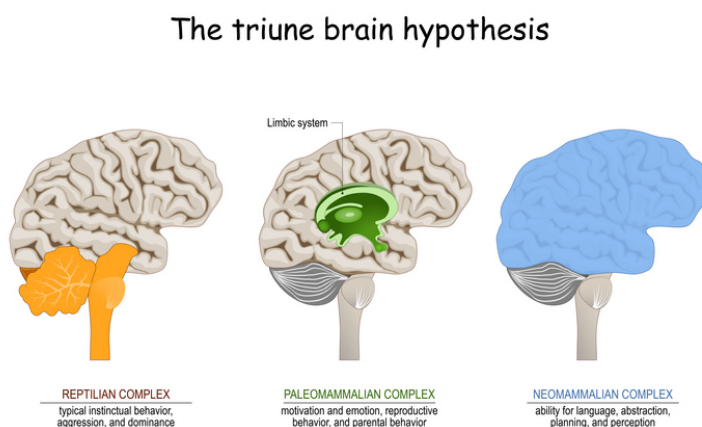
De Dr. Kadam, Shraddha (2020). Quilling Art. Imagen cedida por la autora.

- **Lóbulo frontal (azul)**, encargado de funciones complejas como el razonamiento, la toma de decisiones, planear, la memoria a corto plazo y el movimiento.
- **Lóbulo temporal (amarillo)**, encargado del habla y la escucha (córTEX), la memoria la emoción. Área donde se sitúan la amígdala, clave para el control de las emociones; y el hipocampo, importante para el almacenamiento de las memorias.
- **Lóbulo parietal (negro)**, o el córtex somato sensorial, procesa la atención espacial y el tacto.
- **Lóbulo occipital (rojo)**, donde se produce la visión o creación de imágenes una vez que la información ha sido procesada.
- **El cerebelo (fucsia)**, situado en la parte posterior del cráneo, ayuda a los músculos a coordinar los movimientos del cuerpo y mantener el equilibrio.
- **El tronco encefálico (verde)**, ubicado en la base del cerebro entre ambos hemisferios y la médula espinal, conecta el cerebro con el cuerpo y todo el sistema nervioso central. De tal modo

que la información fluye en un circuito de ida y vuelta, del cuerpo al cerebro y viceversa. Regula actos involuntarios como la respiración y el latido del corazón.<sup>200</sup> (Mckay, s.f.-b).

Dr. Dan Siegel (TEDx Talks, 2012c) ha desarrollado una manera sencilla, empleando la mano, para explicar las principales áreas del cerebro conforme ha ido evolucionado. La cual usamos en las clases y talleres, al facilitar la comprensión y memoria de estos conceptos complejos, como las partes del cerebro presentadas, de una forma lúdica. Siegel comienza por mostrar el tronco encefálico, el cual corresponde al cerebro reptiliano dentro de la Teoría del cerebro *Triune* (Fig. 31), descrito por Dr. Joe Dispenza (Global School Net, 2012), la estructura más primitiva en relación a las funciones básicas de supervivencia. Continúa mostrando el área límbica, o cerebro de los mamales, área correspondiente al desarrollo de las emociones y la empatía, donde se encuentra la amígdala. Estructura importante para procesar las emociones y memorias, es como un juez cuyo veredicto decide cómo proceder tras una experiencia, catalogándola de buena o mala. Por último, tenemos el córtex prefrontal, el área que nos ha proporcionado la habilidad de reflexionar, pensar, planificar, y pensar sobre lo que se piensa (metacognición).

**Figura 31**  
*El cerebro Triuno*



De tysz, (2020). Licencia Standard iStock.

<sup>200</sup> Información de los apuntes y lecciones del curso de neurociencia impartido por la Dr. Sarah McKay de Neuroscience Academy.



Pasemos a las neuronas, pequeñas células del cerebro que producen señales eléctricas para enviar mensajes a otras células o partes del cuerpo con órdenes. Son las “mensajeras” de los cuentos, como si fueran los carteros de correos encargados de conectar zonas muy dispares, creando complejas redes neuronales. La demencia (y el Alzheimer) es una enfermedad degenerativa producida a grandes rasgos, por la interrupción de la conexión entre las neuronas de forma progresiva e irreversible. Es como si fueran cortando los hilos de transmisión desde el córtex prefrontal hasta la zona occipital, en un barrido o escaneo destructivo, de la zona más evolucionada del cerebro a la más primitiva, motivo por el que los pacientes dan la sensación de sufrir una regresión. No obstante, nunca se sabe cuándo pueden ser conscientes, o en qué momento de lucidez (espacio-temporal) se encuentra su mente, por lo que han de ser tratados con respeto y sensibilidad, aunque a veces parezca que actúen como infantes. No hay que olvidar, que siguen siendo adultos que sufren una enfermedad degenerativa en una triste cuenta atrás, donde su personalidad se desvanece con cada segundo.

Añadimos las principales funciones de los 3 cerebros del cuerpo, (cerebro, corazón y estómago) con los que trabajamos las narrativas animadas, para fomentar el aprendizaje, teniendo en cuenta su interrelación para encontrar el equilibrio, y su influencia en la toma de decisiones (Soosalu et al., 2019):

- *El cerebro:*
  - Percepción cognitiva (cognición, percepción etc.).
  - Pensamiento (razonamiento, análisis, abstracción, metacognición etc.).
  - Creación de significado (lenguaje, narrativa, metáfora, etc.).
- *El cerebro corazón:*
  - Emitir las Emociones: proceso emocional (rabia, ira, alegría etc.).

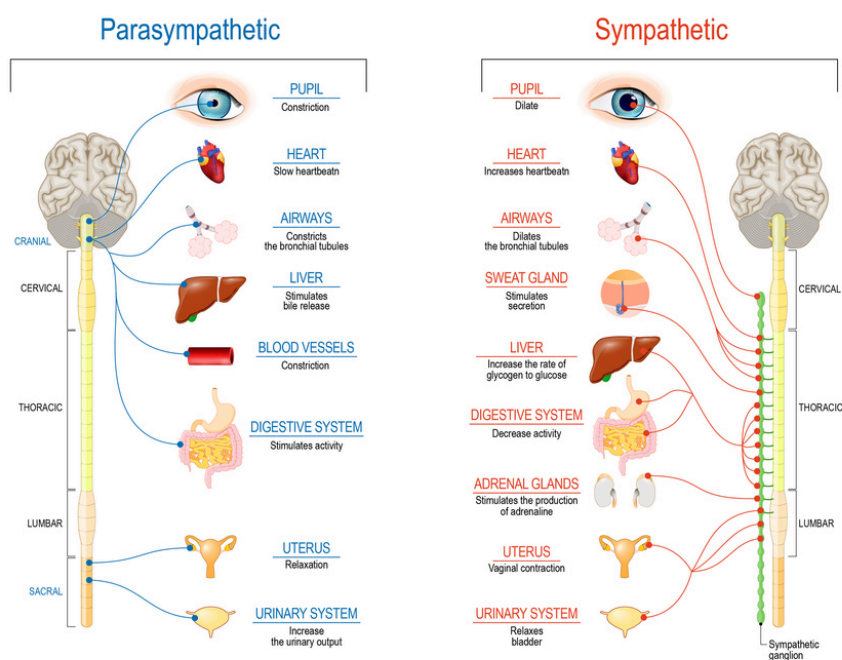
- Valores, procesar qué es lo importante y evaluar prioridades.
  - Afecto relacional, las conexiones entre personas (compasión, amor/odio etc.).
- *El cerebro estómago:*
- Identidad central, el sentimiento profundo del ser situado muy adentro en el estómago y la identificación con él.
  - Instinto de conservación, la protección del ser, los límites personales, la seguridad, los deseos y aversiones.
  - Movilización, el coraje y fuerza o impulso para actuar.

Desde nuestra experiencia con la animación, conseguimos una sensación de bienestar, equilibrando los 3 cerebros interconectados por el hilo conductor, que es la historia concebida por la mente, en base a la información que recoge de los 3 órganos. Dicho de otra manera, la información que el cerebro recoge del cuerpo termina constituyendo los pensamientos, sentimientos y acciones que forman la narrativa mental que animamos. Nuestro objetivo es re-equilibrar los 3 cerebros en una historia bajo una perspectiva con sentido y coherencia, que sea útil al artista de acorde a los valores de su auténtico ser (incluso cuando la historia pueda parecer caótica o no convencional). Para ello el ejercicio ya nombrado de las Neuro Animáticas es donde ponemos en práctica un método reflexivo e introspectivo, para alcanzar dicho objetivo, conforme se trabajan otros aspectos técnicos de la narrativa visual y psicológicos de los artistas, en relación al tema que se trabaja.

Cabe mencionar para el entendimiento de la relación entre el cuerpo y la mente, el sistema nervioso del ser humano (Fig. 32). El cual es una red compleja encargada de coordinar los órganos y las acciones e información sensoria. Consta de dos subsistemas a su vez: el sistema nervioso central (SNC), el cual integra el cerebro y la médula espinal; y el sistema nervioso periférico (SNP), que a su vez consta del sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático) y el sistema nervioso somático (sensorial y motor).

Como curiosidad añadir que el cerebro, al igual que el cuerpo, “respira”, y al igual que las prácticas contemplativas ayudan a mejorar la respiración y calmar el sistema nervioso (per se, la mente), existen terapias como la craneosacral (Andrea GVZ, 2020) facilitadoras de restaurar una buena respiración y comunicación entre ambos hemisferios del cerebro; lo cual repercutirá a su vez en el bienestar del cuerpo.

**Figura 32**  
Sistema Nervioso



De ttsz (2019). Licencia Standard iStock.

## B. Cerebro y Arte

Antes de exponer la relación del cerebro y el cine (3.2.1.2.) presentamos como precedente, o base, la apreciación del arte y el cerebro. El cine comparte características con el resto de las artes y posee características específicas (ej. ángulos de cámara, encuadre, transiciones etc.) que consolidan este medio, como un arte poseedor de un lenguaje propio, que continúa avanzando junto a la tecnología y formas de experimentación, con las que artistas siguen demostrando que el cine traspasa la mera representación de la realidad tal cual la vemos (Arnheim, 1957).

El arte (incluyendo el cine) es ante todo una forma de comunicación e investigación para adquirir conocimiento y sabiduría que ofrece varias formas de expresión. Sea la pintura, escultura, música, películas o bordados en textiles, la

función del arte se considera como la extensión de las funciones del cerebro. El cerebro visual, en concreto, busca simplificar en formas o signos la realidad que percibe, tal y como expusimos al comienzo de la tesis con Beau Lotto sobre la percepción visual, o cómo muchos neurocientíficos y filósofos entienden por consciencia. A este respecto, el neurocientífico Semir Zeki define la función del arte como:

Una búsqueda de los rasgos constantes, perdurables y esenciales de objetos, superficies, rostros, situaciones, etc., que nos permitan adquirir conocimiento no solo sobre el objeto particular, rostro o condición representada en el lienzo, sino generalizar de eso a muchos otros objetos y así adquirir conocimientos sobre una amplia categoría de objetos o rostros.<sup>201</sup>(1998, p.4).

Zeki considera que los artistas son neurólogos (o científicos) por su capacidad de simplificar y descartar aquella información que no contribuya a revelar la verdadera esencia de los objetos, tal y como hace el cerebro visual. La investigadora Mengfei Huang en *The Neuroscience of Art* (2009), hace una revisión de la utilidad de la neurociencia en el arte, donde expone que los artistas siempre han sido históricamente los investigadores de la percepción visual. Revelando los misterios del cerebro visual y el ojo, a pesar de no siempre disponer de los medios más adecuados o resultados más fiables. El mundo visual está conectado a la visión, sin embargo, Zeki explica que realmente vemos con el córtex cerebral, y no con los ojos. El arte es posible gracias al cerebro visual, donde aspectos como el color, la forma o el movimiento corresponden a diferentes expresiones estéticas y zonas independientes especializadas del cerebro visual (Zeki, 1997). A través de la neuroestética, rama de la neurociencia acuñada por Zeki centrada en el estudio de la experiencia del arte, se pueden apreciar los mecanismos del cerebro que se activan durante y tras la experiencia artística, ayudando a comprender las distintas formas de ver el mundo y sus apreciaciones. Sus estudios apuntan la zona “medial orbitofrontal del córtex”,

---

<sup>201</sup> A search for the constant, lasting, essential and enduring features of objects, surfaces, faces, situations, and so on, which allow us to acquire knowledge not only about the particular object, or face, or condition represented on the canvas but to generalise from that to many other objects and thus acquire knowledge about a wide category of objects or faces. (T.A.).

parte del sistema límbico y de recompensa, como el área que detecta lo que es bello (The Royal Society of Edinburgh, 2015). Es decir, sentimos placer y el cerebro nos recompensa al apreciar algo como bello (equitativo a lo verdadero, auténtico), sea una pieza de música o de arte. La gran pregunta a la que esto deriva es cómo considerar algo bello, o bajo qué premisas se puede realizar dicha evaluación, ya que varía según la cultura y el paso del tiempo (Jacobsen, 2010). No obstante, Zeki y estudios de Jacobsen (2010) exponen que, en las resonancias magnéticas con atención en los cambios de flujo sanguíneo, se observan los mismos circuitos afectados en distintos pacientes ante lo que consideran bello, por lo que la belleza se siente en la misma estructura cerebral, independientemente de lo que se valore como bello.

Artistas y científicos parecen coincidir en que la esencia del arte es, al igual que la del cerebro, descubrir y revelar la verdad, sin embargo, cómo vemos o qué es real, son preguntas complejas donde el arte, como la neuroestética, ofrecen una forma de investigar a través de la observación, reflexión y creación; para adquirir información y comunicar a través de la obra, las mismas premisas que la ciencia investiga a través de experimentos en laboratorios. Hablamos de un acercamiento dualista, donde es posible combinar el estudio de la experiencia subjetiva con la observación externa, cuando sea posible (Jacobsen, 2010). Por ejemplo, el estudio de Geoffrey Koetsch del Instituto de Arte de Boston (Estados Unidos), revisa el trabajo de varios artistas que hicieron uso de los nuevos aportes científicos sobre la mente y la consciencia en su obra artística, llegando a la conclusión:

Para que la neurociencia sirva como un principio rector para un artista actual, él o ella tendría que incorporar sus métodos de investigación y tecnología en el proceso creativo para revelar nuevas dimensiones de la mente en lugar de reaccionar a las revelaciones de científicos.<sup>202</sup> (2011, sección *Conclusion*).

---

<sup>202</sup> This suggests that in order for neuroscience to serve as a guiding principle for an artist today, he or she would have to incorporate its research methods and technology into the creative process in order to reveal new dimensions of the mind as opposed to reacting to the revelations of scientists. (T.A.).

Motivo por el que, desde nuestra experiencia, integrando la neuroeducación, se facilita a los artistas y educadores de una base científica, de la que pueden seguir explorando por sí mismos, aspectos de interés que enriquezcan su trabajo y vida diaria. Además de comprender mejor la relación y los efectos de ésta, entre el arte y el cerebro. Los cuales, están vinculados de varias formas, yendo más allá de las emociones que la contemplación de arte pueda causar en el espectador, reduciéndose en ocasiones a un mero efecto de placer, y objeto mercantil de transacción para elitistas. De hecho, Shimamura (Shimamura y Palmer, 2014, p.18) pone de manifiesto que el interés emergente de la neurociencia cognitiva hacia la estética se debe al aumento comercial de las visualizaciones animadas y las páginas webs, donde muchos artistas ya hacen uso de conocimientos que la neurociencia aporta sobre lo que gusta o no, para garantizar el éxito del producto y atraer más seguidores o clientes potenciales. Tal es el caso de la compañía MindSign Neuromarketing, establecida en San Diego (Estados Unidos), la cual, es hasta el momento, la única que analiza producciones audiovisuales usando la tecnología fMRI (escáner del cerebro) para observar los efectos de las películas en el cerebro del espectador:

En MindSign Neuromarketing™ utilizamos nuestra tecnología de respuesta cerebral para proporcionar a nuestros clientes en las industrias de publicidad, entretenimiento, política y software datos que revelen lo que su consumidor objetivo está pensando mientras usa su producto y ve sus anuncios. Mantenemos una base de datos actualizada de las respuestas del cerebro del consumidor, lo que nos permite ver cómo califica el producto de nuestro cliente entre productos similares en diferentes datos demográficos.<sup>203</sup>(Dooley, s.f. párr.1).

Insistimos en que el valor del arte supera lo comercial y reside en constituir una forma de investigación metafísica (relacionado con lo espiritual, la naturaleza humana) y metacognitiva. Donde el artista expande, distorsiona y “re-presenta” lo

---

<sup>203</sup> At MindSign Neuromarketing™ we use our brain response technology to provide our clients in the advertising, entertainment, political, and software industries with data revealing what their target consumer is thinking while using their product, and seeing their ads. We keep an updated database of consumer brain responses, allowing us to see how our customer’s product rates amongst similar products over different demographics. (T.A.).

que ve, en busca de otros significados más profundos que trasciendan la realidad, y evoquen ciertas emociones placenteras (o incluso desagradables), en lugar de simplemente reproducir la realidad tal y como podría hacerse a través de la fotografía (Ramachandran y Hirstein, 1999).

Wright-Carr define el lenguaje visual como: “una herramienta cognitiva, usualmente marcada sobre superficies materiales, que hace que podamos crear significados fuera de nuestros cuerpos” (2018, pág. 87). Añade que para comprender la manera visual en la que nos comunicamos a través de símbolos y signos (sean dibujos o escritura), han de tenerse en cuenta el contexto, las emociones y naturaleza de su creación. De igual modo Shimamura (2014) explica que para entender mejor la experiencia del observador hay que ver cómo ésta influye en 3 factores: la sensación, conocimiento y emoción que la obra produce; a este modelo de evaluación se refiere con el anacronismo I-SKE. Modelo que tiene en cuenta la intención del artista con la obra de arte y los 3 aspectos mentales mencionados en el observador.

El arte animado es ante todo un medio de comunicación, un lenguaje visual que ofrece una experiencia estética llena de emociones y conocimiento, empleando símbolos y formas que han traspasado generaciones y barreras lingüísticas. Constituye una herramienta útil para el desarrollo de la imaginación y la creatividad en el aprendizaje, que merece mayor atención e investigación por su impacto visual y en la salud mental. El estudio más cercano, hasta el momento, es la tesis recientemente publicada por la neuropsicóloga Jeanneke Van Leeuwen (2020) sobre el cerebro social y la imaginación.

Ramachandran y Hirstein (1999) estipulan una teoría como punto de partida para estudiar qué partes del cerebro son afectadas por ciertos elementos artísticos, constituyentes de ciertas leyes (con base en la biología) universales o generales, a las que denominan “las 8 leyes de la experiencia artística” (analogía a las 8 prácticas de la filosofía budista para alcanzar la sabiduría y liberación), por las que el artista, consciente o inconscientemente, estimula áreas del cerebro visual. Dichas leyes consisten en: (1) el efecto *peak shift* o la exageración para llamar la atención, (2) la agrupación, (3) el contraste, (4) el aislamiento, aislar un elemento para centrar la

atención en él; (5) la solución de problemas perceptuales (imágenes como si fueran puzzles), (6) la preferencia por un punto de vista genérico, (7) el arte como metáfora y (8) la simetría. Ramachandran (1999, p.42) define el arte como una “caricatura”, y aunque pueda ser considerado reduccionista por muchos científicos, desde la animación esta definición tiene mucho sentido, ya que la exageración (o caricatura) es de hecho uno de los 12 principios de animación establecidos por la compañía de Walt Disney (Thomas y Johnston, 1981) para conseguir una animación lo más natural y creíble posible, dentro del mundo imaginario. Esto se debe a que los efectos de la exageración de ciertas propiedades físicas, psicológicas o motoras, dotan de personalidad a lo animado. Ampliando y revelando su esencia de forma extrema, facilitando así, el reconocimiento del objeto o personaje, y la comprensión de lo que sucede al ofrecer mayor claridad. Es uno de los aspectos que observamos en los niños autistas, quienes trabajan muy bien con la animación al reconocer expresiones faciales o sentimientos debido a la exageración de los rasgos; junto a la gran capacidad de atención al detalle que tienen y el uso de la repetición. De hecho, Ramachandran comenta que los niños autistas son muy buenos al extraer la información crítica y esencial de los objetos, o de lo que ven, debido a que la zona visual de su cerebro no ha sufrido daños respecto a otras áreas, que por el contrario, ofrecen alteraciones que dificultan la comunicación bajo esta condición.

Los estudios de Ramachandran y Zeki demuestran que las impresiones o valoraciones sobre la belleza se pueden cuantificar, por lo que intentan buscar y establecer unas leyes o bases universales que puedan explicar la experiencia estética ante un objeto o la producción de arte. Otros científicos que siguen la misma línea de investigación, como la doctora Dahlia W. Zaidel (2010) de UCLA, desarrollaron teorías de gran interés tras estudiar artistas que sufrieron daños cerebrales:

La primera teoría relaciona el arte con varias zonas del cerebro, pues los estudios de artistas cuyo cerebro ha sufrido cambios traumáticos, evidencian que la producción artística continúa a pesar de los daños, sin alteraciones significativas en el estilo personal. Posicionando el arte como una actividad multiproceso bastante compleja que implica varias regiones y conexiones cerebrales distintas.



La segunda, la creación y exhibición de arte se vincula con la biología, en concreto con el cortejo y selección de pareja; de tal manera que al igual que el pavo real exhibe su plumaje para atraer pretendientes, los artistas muestran sus capacidades intelectuales y habilidades a través de la exposición de la obra artística, la cual atrae a los espectadores por unos determinados colores, formas, composiciones, etc. Un dato curioso observado es la atracción por determinadas formas o estilos de culturas lejanas y de épocas pasadas entre artistas y no artistas, sin relación alguna o conocimiento previo del lugar de origen. Lo que indica que los aspectos de la biología y neuroanatomía compartidos son el común denominador.

La tercera, vincula el arte con la evolución, la creación de objetos y útiles artísticos que marcan el progreso y adaptación del cerebro al entorno y sus necesidades, constituyendo una forma de comunicación e identidad cultural a través de símbolos. No obstante, Zaidel apunta que tanto el arte como el lenguaje, a pesar de asentarse en lo simbólico y cognición referencial, probablemente se desarrollaron a través de distintos caminos evolutivos al depender de diferentes vías cerebrales, defendiendo el arte como una forma de comunicación infinita frente al lenguaje, y, por lo tanto, una representación superior cognitiva más elevada de la mente. Es por ello que la Tesis comenzó exponiendo el lenguaje de la animación como un medio para desarrollar la metacognición, al fundamentarse primordialmente en la metáfora y abstracción.

Como vemos, la contemplación de arte y la experiencia estética en el cerebro generan cada vez más teorías, e interés, gracias a la interconexión emergente entre científicos, filósofos y artistas (Gardner, 1984; Huston et al., 2015; Shimamura y Palmer, 2014), con el fin de comprender mejor los efectos producidos en el observador y artista creador. El “neuroarte”, como explica el “neuroartista” Todd Siler: “Explora formas de experimentar y comprender las creaciones humanas como manifestaciones metafóricas del pensamiento creativo y crítico que revelan la naturaleza de las acciones intencionales”.<sup>204</sup> (Siler, 2015, sección summary). La

---

<sup>204</sup> Neuroart explores ways of experiencing and understanding human creations as metaphorical manifestations of creative and critical thinking that reveal the nature of intentional actions. (T.A.).

estética o neuroestética, como la concibe el profesor en percepción visual Stephen E. Palmer, es el estudio de una dimensión experiencial entre lo que evoca admiración y lo que disgusta (Simamura y Palmer, 2014), distinguiendo el arte de la experiencia estética. Punto discutible si se considera solo arte aquello producido por artistas para su exhibición, dejando obras de la naturaleza (o artistas no profesionales) a un lado, donde quizá bajo estos parámetros de evaluación, sea más adecuado decir que “algo es artístico”. La revisión de Dulamea y Dulamea (2011) sobre la neurobiología de las artes visuales nos dicen: “las teorías estéticas en filosofía sustentan la existencia de cuatro valores que definen un fenómeno como artístico y lo transforman en objeto de apreciación estética: placer, belleza, emoción y conocimiento”.<sup>205</sup> (2011, p.122). El profesor Palmer añade que los efectos de la experiencia estética en la vida diaria demandan mayor investigación ya que normalmente se infravaloran, cuando en realidad, tienen un mayor impacto en nuestra salud y felicidad de lo que normalmente se cree.

Revelar tanto los secretos de la naturaleza, como los de la mente del ser humano requiere una colaboración e interés en ambos campos, el científico y artístico, que faciliten el intercambio de información y su correcta utilización, desde el respeto y humildad. Si optamos por ampliar el conocimiento e integrar la mente, el espíritu y el cuerpo, en una totalidad y unidad armónica a través del arte, hay que cultivar un ser equilibrado, cuyas obras artísticas contribuyan al desarrollo de su consciencia y al bienestar de la sociedad en la que se encuentra, y a la que se dirige.

La obra de arte, según Shimamura, es un trabajo artístico (aquello que es sentido) destinado por el artista (un humano) a una evaluación estética (Shimamura y Palmer, 2014). El arte es un punto de vista y cada artista ofrece una visión personal y concreta con la que aporta datos, de mayor o menor interés, considerados más o menos bellos, pero que son el reflejo de una realidad de la que se puede aprender otras formas de pensar y sentir. La obra de arte, como indica Shimamura, ofrece una experiencia mental en el observador que se puede medir. Así, tal y como proponemos

---

<sup>205</sup> Aesthetic theories in philosophy support the existence of four values that define a phenomenon as being artistic and transform it in object of aesthetic appreciation: pleasure, beauty, emotion and knowledge. (T.A.).

en nuestra investigación, dicha experiencia no es estática, está en movimiento; dirigida y animada por la mente, produciendo en la mayoría de casos una narración visual. Los estudios de Shimamura y Palmer muestran la influencia del pensamiento en el gusto y preferencias personales, condicionadas fuertemente por factores culturales. Por lo que, cuanto más aprendamos, en especial, sobre lo desconocido o temido, más abriremos los ojos para que la mente comience a su vez, a apreciar lo que en un principio incluso pudo haber rechazado o considerado desagradable.

El arte puede despertar nuestras emociones de muchas maneras, desde la belleza hasta la ira, el horror o el disgusto. Puede despertar nuestros procesos sensoriales a través del equilibrio artístico y la forma, recordarnos nuestro pasado o forzarnos a pensar en el mundo de nuevas formas<sup>206</sup> (Shimamura y Palmer, 2014, p.3).

El arte cambia y amplía nuestra consciencia, así como transforma sociedades y redes neuronales.

### **3.2.1.1. Las Neuroeducación en animación, un aprendizaje**

#### **Neuro Artístico**

La vida es aprender; la vida es enseñar. Y cuanto más comprendas el cerebro, ¡más ingenioso/a podrás ser cuando debas enseñar!.<sup>207</sup> (Zull, 2002, sección *Who Should Read this Book?*).

La Neuroeducación es un campo emergente (aún no es una disciplina reglada) que conecta los procesos biológicos del cuerpo y el cerebro con la Educación, para un óptimo desarrollo de los alumnos, una buena enseñanza, e incluso la detección temprana de problemas de aprendizaje. Como dice el experto y propulsor de este nuevo acercamiento educativo, Francisco Mora: “Aprender y memorizar en su

---

<sup>206</sup> Art can arouse our emotions in many ways- from beauty to anger to horror or disgust. It may pique our sensory processes through artistic balance and form, remind us of our past, or force us to think about the world in new ways. (T.A.).

<sup>207</sup> Life is learning; life is teaching. And the more you understand the brain, the more artful you can be when you must teach! (T.A.).

esencia es cambiar el cerebro en su física, en su química, en sus conexiones, en lo que significan los circuitos, en la expresión, en los procesos mentales, y en la propia conducta” (Parqueciencias, 2013, 23:34). Recordemos que el cerebro es un órgano plástico que cambia con cada experiencia (real o imaginaria). Aprender es un proceso de transformación continuo gracias a la neuroplasticidad de la que hablaremos más adelante. El educador posee una gran responsabilidad, al estar a cargo de esta transformación plástica (Fundación Créate, 2016), los profesores son los “médicos de la mente”, quienes ayudan en el proceso de su formación y crecimiento. La palabra en inglés *teach* proviene del antiguo inglés *techen*, mostrar (*to show*) (Zull, 2004, p.147), al igual que en danés maestro *-underviser-* y enseñar, significa extraer información, “revelar”. En castellano normalmente se entiende por “enseñar” instruir o doctrinar, sin embargo, la Real Academia Española [RAE] acoge también las interpretaciones de “mostrar o exponer algo para que sea apreciado” y “dejar aparecer”. Estos últimos significados se asemejan con la idea de educador en los países escandinavos que la Tesis adopta, la persona que guía y ayuda a revelar el potencial del artista.

Con la neuroeducación se trata de aprovechar los conocimientos del cerebro (incluyendo siempre el cuerpo) y usarlos en favor de un buen aprendizaje y enseñanza. Un aprendizaje al que hemos hecho referencia, que consiste en desaprender y dejar atrás todo aquello que suponga un obstáculo para un buen desarrollo personal y artístico (conocimiento de la materia). Entendemos a la vez, por buen aprendizaje, aquel que prepara al estudiante, tanto en la vida profesional como en el ámbito personal. Ya que aprender, es ante todo una conducta - consciente e inconsciente- innata en los seres humanos, es saber sobrevivir (Mora, 2013, p.91). Esto demanda una mayor creatividad por parte de los profesores, el sistema educativo y de las instituciones, para despertar la curiosidad del alumno (y los docentes mismos). Tal y como sucede a *Alicia en el país de las maravillas*, es importante mostrar a los estudiantes que, a través de su curiosidad e imaginación, pueden cambiar su propio ser y producir obras con un impacto social. En cierta manera se podría hablar de la figura del artista *influencer*. Pero desde la creación,

bajo unos valores que promuevan el bienestar con actitudes creativas, críticas y reflexivas. En lugar de limitarse a promocionar productos de otras compañías, normalmente de ningún valor más que económico, como suelen hacer en la actualidad la mayoría de “youtubers”. Se trata de redirigir el talento hacia la elaboración de una obra artística con un valor (más que el económico) y utilidad.

Mora denomina “ventanas plásticas” (Fundación Créate, 2016) a momentos específicos durante el desarrollo biológico de la persona, donde el cerebro es más sensible (y plástico) a recibir cierta información. Debido a que el cerebro se desarrolla en distintos tiempos, estos momentos a veces son cruciales para aprender mejor ciertas habilidades, o establecer una base para futuros aprendizajes. E incluso realizar intervenciones a temprana edad con entrenamientos (juegos o vídeos), en niños con problemas de atención (Mora, 2013, pp. 86-87). Estas ventanas se van cerrando, mientras otras se abren con el paso del tiempo, dificultando el aprendizaje en algunas zonas del cerebro al resultar menos flexibles. No obstante, seguimos aprendiendo, creando nuevas conexiones y redes neuronales (neurogénesis) hasta el día en que morimos.

Sabemos que los medios de comunicación son la fuente principal de propagación de mitos y falsedades (*fake news*), por lo que al igual que la Tesis propone, Mora enfatiza el desarrollar el pensamiento crítico y creativo desde temprana edad, continuar en la propia universidad, y a lo largo de nuestra vida. En nuestro contexto cinematográfico, lo llevamos a la práctica, a través de la obra artística, las películas y talleres de producción. Las cuales ofrecen experiencias por las que el cerebro cambia como si se tratara de un simulador o ensayo teatral, llegando a modificar tanto preferencias en la estética (gusto), como en el pensamiento y sentimientos.

Las simulaciones tienen el potencial de usarse en varios enfoques de la enseñanza y el aprendizaje. Por ejemplo, pueden ser utilizados como: herramienta didáctica, modelos y vehículos para conceptos complejos, para apoyar el aprendizaje constructivista a través de aprender haciendo, para el aprendizaje por descubrimiento y aprendizaje experiencial, etc. Como resultado de implementar actividades de simulación correctamente diseñadas, el papel del profesor cambia de

un mero transmisor de información a un facilitador de habilidades de pensamiento de orden superior.<sup>208</sup> (Jancheski, 2011, p.180).

De una simulación mental (ideas, conceptos imaginados) pasamos a una simulación materializada en la película, dando lugar a un “aprendizaje neuro artístico”. Un aprendizaje que combina la neurociencia y las artes (desde la contemplación) para aplicarlo en la vida creativa y diaria. Llevando la neurociencia al día a día, tal y como el investigador, David del Rosario, promueve e investiga (Aprendemos Juntos 2030, 2022).

Con las historias animadas se reflexiona sobre materias a la vez que se aprende cómo y dónde se crean los pensamientos y emociones, usando representaciones visuales (simulaciones en movimiento), para luego saber producirlas de forma más consciente; entendiendo, además, las propias que crea la mente de forma virtual. Observamos que dicho aprendizaje implica la co-activación de las siguientes redes del cerebro descritas por Van Leeuwen (2018): la Red de Construcción, conjunto de redes encargadas de dotar de significado a las experiencias personales; y la Red de Acción, conjunto de redes que regulan las interacciones con el exterior. Van Leeuwen anota que esta interconexión de redes se asocia a procesos del pensamiento relacionado con aspectos sociales, el pensamiento creativo y divergente. Además, como dato curioso, en su estudio comenta que se han encontrado déficits o retraso en el desarrollo de las conexiones dentro de la red de construcción en niños autistas, lo cual explica la dificultad que encuentran estos niños a la hora de relacionarse o entender lo que otras personas piensan. Según sus observaciones, parece ser que tanto la hiperactividad como la hipoactividad en la red de Construcción, se asocia a enfermedades como el Alzheimer, la depresión, esquizofrenia o problemas de la alimentación.

---

<sup>208</sup> Simulations have the potential to be used in several approaches to teaching and learning. For example, they can be used as: a didactical tool, models and conveyance for complex concepts, to support constructivist learning through learning by doing, for discovery learning, and experiential learning, etc. As a result of implementing properly designed simulation activities, the role of the teacher changes from a mere transmitter of information to a facilitator of higher-order thinking skills. (T.A.).

Resaltar que a través de las películas (materializadas o imaginadas) los estudiantes aprenden de manera inconsciente (no sólo de forma consciente), ya que las películas y las artes evocan emociones. Esto favorece el aprendizaje inconsciente, es decir, ciertas habilidades y conocimiento pasan a la memoria de largo plazo, sin la atención o enfoque voluntario del estudiante. Recordemos que ya se introdujo al hablar de la consciencia, cómo el inconsciente influye en nuestra forma de ser y la propia consciencia. Estudios (Kuldas et al., 2013) nos dicen que esto se debe a la influencia del inconsciente en los procesos de aprendizaje conscientes, la memoria, la creación de imaginería mental (representaciones inconscientes) y asociación entre lenguaje e imágenes (creación de significados y conceptos). Al mismo tiempo, a veces el inconsciente entorpece el aprendizaje con una sobrecarga de información innecesaria en la mente, liberando incluso pensamientos negativos o memorias del pasado que interfieren con la atención en el momento presente, desviándose de la actividad. Otro de los motivos por los que resulta de gran ayuda incorporar actividades que cultiven la atención en el estudio.

La manera en que integramos el cerebro en las clases de cine y animación, es de forma gradual (con juegos) y adaptada a la edad y el contexto, de acorde al currículo que se diseña. En el Animated Learning Lab hemos trabajado con niños y adolescentes -fuera y dentro- de la universidad con buenos resultados (registrados en los casos de estudio). Usamos las ventajas que la animación ofrece, como la expresión artística, para trabajar las emociones y la experiencia estética; y como lenguaje visual, para construir representaciones visuales que ayuden a pensar y reflexionar. Bajo esta dirección se genera interés en los estudiantes al apreciar el valor y utilidad de conectar conceptos del cine con el cuerpo y el cerebro, que ayudan a comprender las complejidades del mundo en el que se desenvuelven (exterior e interior).

Hay “espacios” [huecos, vacíos] fundamentales que deben resolverse para que los individuos piensen o actúen en relación con el mundo. Resolver estos espacios mediante la creación de imágenes constituye el yo y el mundo en el mismo proceso.

Es la forma humana de cognición.<sup>209</sup>(Pelaprat y Cole, 2011, p.15).

Por ejemplo, si introducimos la cámara, hablaremos de la perspectiva, el ojo, cómo apreciamos el mundo, los sentidos, siempre vinculado al cerebro. Otro ejemplo consistiría en hablar de las emociones, cuando se enseña a transmitir y animar sentimientos a través de los personajes; o a la hora de diseñar un personaje, investigar qué factores intervienen en la construcción de la personalidad, cómo afecta la cultura etc. Unido a la teoría, integramos juegos, debates en base a la visualización y análisis de películas, reflexiones escritas, prácticas de atención plena, y en ocasiones actividades/proyectos conectados con otros departamentos o instituciones. Integrando así, profesionales de otros campos, produciendo una experiencia didáctica más enriquecedora. Mencionar que el cuidado en el diseño de las clases, por parte de los profesores artistas es crucial, lo que requiere alto grado de observación, curiosidad y auto actualización. Con el fin de cultivar la propia creatividad y atender a las necesidades de los estudiantes, sin perder de vista los conocimientos que se desean impartir.

El diseño y la aplicación eficaz de ayuda en la enseñanza requiere que los educadores comprendan mejor cómo facilitar la construcción de representaciones mentales significativas que mejoran el aprendizaje, principalmente porque el aprendizaje ocurre cuando los alumnos construyen activamente las representaciones a partir de la información proporcionada y materiales didácticos bien diseñados.<sup>210</sup> (Kuldas et al., 2013, p. 9).

La neuroeducación como hemos dicho, no es aún una disciplina reglada, así como tampoco lo es la figura del “neuroeducador”. No obstante, desde la docencia artística, la creatividad parte primeramente del profesor artista, quien tiene que inspirar en los estudiantes el interés por participar en las clases. Es cuestión de

---

<sup>209</sup> There are fundamental “gaps” that must be resolved for individuals to think or act in relation to the world. Resolving these gaps through image making constitutes the self and the world in the same process. It is the human form of cognition. (T.A.).

<sup>210</sup> The effective design and application of teaching aids require educators to better understand how to facilitate the construction of meaningful mental representations enhancing learning, mainly because learning occurs when learners actively construct the representations from provided information, and well-designed instructional materials. (T.A.).

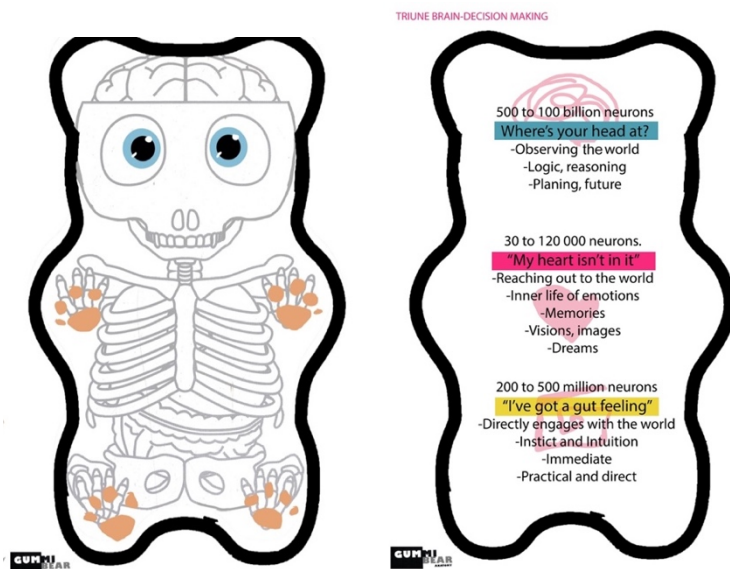


observar y poner en práctica diferentes técnicas, juegos, y formas de asociar los conceptos y temas, con el cerebro y la narrativa visual. En caso de trabajar con jóvenes y niños, usamos libros como por ejemplo *Your Fantastic Elastic Brain* (Deak, J. 2010), o cualquier material que adapte conceptos del cerebro a su nivel cognitivo. De igual modo, creamos nuestro propio material con base científica para su correcta utilización según lo necesitemos (Fig. 33).

Recordar que con la animación trabajamos un aprendizaje desde la contemplación, donde el cambio de la sociedad comienza por el cambio personal. Se parte del autoconocimiento al compartir información con los demás, lo que requiere paciencia, atención y perseverancia. De ahí que comencemos por aprender a modificar nuestra mente, nutriendo como dice el monje budista Matthieu Ricard (Founders Pledge, 2018), una actitud compasiva y altruista. Entendiendo por altruismo la intención de traer felicidad a los demás; y por compasión, el querer disminuir el sufrimiento ajeno. Esto deriva en el desarrollo de la inteligencia emocional que trataremos en el epígrafe 3.3.

**Figura 33**

*Cerebro Triuno de osito de goma*



Diseño adaptado del puzzle de 4D Master del esqueleto de un oso de goma. Elaboración propia.

No hay que olvidar que, en todo aprendizaje, las emociones juegan un papel importante, ya que todo pensamiento está impregnado por las emociones del

momento en que éste surge, y son motivadoras. Mora remarca que no hay razón sin emoción, “la emoción es la energía que mueve el mundo” (2013, p.41), muy de acorde con la definición de animación que esta tesis ofrece. Una definición desde el punto de vista creativo del artista, que incluye el cuerpo y la mente, presentando la animación como: la expresión de la energía emocional en movimiento, que produce el pensamiento y sentimiento visual en el cerebro. Dotando de vida a objetos, pensamientos y emociones a través de diferentes técnicas artísticas y softwares.

Es un escrutinio aprender lo que no gusta, pudiendo ocasionar incluso gran sufrimiento. Es justo que, si se demanda un esfuerzo por parte de los alumnos, los mentores o profesores también se esfuercen, en especial cuando surgen problemas. Lo natural y óptimo es hacer de las clases algo divertido, relajado, donde se aprenda jugando. La investigación de Bergen (2002) recoge evidencias que respaldan las hipótesis que relacionan el juego con el desarrollo de capacidades cognitivas, sociales y lingüísticas, desde temprana edad. Algunas de estas revelaciones son la mejoría en la autorregulación, la utilización de objetos de manera simbólica, la elaboración de narrativas más complejas al usar el diálogo interno (usando juguetes como personajes) y el solucionar problemas. Bergen concluye:

En resumen, existe un creciente cuerpo de evidencia que apoya las muchas conexiones entre la competencia cognitiva y el juego de simulación de alta calidad. Si los niños carecen de oportunidades para experimentar ese juego, sus capacidades a largo plazo relacionadas con la metacognición, la resolución de problemas y la cognición social, así como con áreas académicas como alfabetización, matemáticas y ciencias, pueden verse disminuidas. Estas habilidades complejas y multidimensionales que involucran muchas áreas del cerebro tienen más probabilidades de prosperar en una atmósfera rica en juegos de simulación de alta calidad.<sup>211</sup> (2002, p. 9).

El profesor de biología James Zull (2014) sugiere que primero, las clases o ejercicios sean impulsores de un espíritu de superación, donde el estudiante sienta

---

<sup>211</sup> In sum, there is a growing body of evidence supporting the many connections between cognitive competence and high-quality pretend play. If children lack opportunities to experience such play, their long-term capacities related to metacognition, problem solving, and social cognition, as well as to academic areas such as literacy, mathematics, and science, may be diminished. These complex and multidimensional skills involving many areas of the brain are most likely to thrive in an atmosphere rich in high-quality pretend play. (T.A.).

que progresa; segundo, que de algún modo las actividades sean de interés para conectar con los alumnos. Coincidiendo con Ricard en despertar en los estudiantes el interés y cuidado por lo que hacen, es decir motivarlos. Desde su experiencia como docente, las observaciones de Zull (2002) sobre el aprendizaje y educación basados en el cerebro, van de acorde con nuestra visión en los siguientes puntos: usar metáforas o historias en lugar de largas explicaciones, dejar que los estudiantes participen en las clases, realizar demostraciones (ej. juegos), intentar plantear ejercicios en los que intervengan el mayor número de regiones del cerebro; y tomar los errores como parte del aprendizaje, removiendo el sentimiento y emoción del miedo al fracaso. En cierto modo la figura del profesor o guía de la que hablamos, viene a ser como la de un mago o un actor, quien, a base de trucos, es capaz de transformar hasta la más tediosa clase en algo atractivo; captando la atención del alumno, al mismo tiempo que el alumnado la disfruta. Hay que convertir a los estudiantes en aprendiz de mago, como Mickey Mouse en *Fantasia* (Disney, 1940), cuya curiosidad le empuja a experimentar y querer saber más. Bajo nuestro marco de trabajo hay que dar confianza a los estudiantes, dejarles que jueguen y se equivoquen, y prestarles el sombrero mágico, para que se sientan con el poder de participar en su proceso de aprendizaje, siempre con respeto hacia las guías de ayuda y compañeros. De esta manera el alumnado adquiere responsabilidad e independencia, a la vez que se trabaja en equipo, aprendiendo a cooperar y cultivar la comunicación plena (*mindful communication*). Esto resulta muy efectivo, y relativamente fácil, usando la animación como herramienta de enseñanza-aprendizaje; ya que tanto jóvenes como adultos disfrutan viendo, compartiendo y realizando vídeos, donde se ponen en práctica los puntos anteriores. Unido a ello, la riqueza que la animación ofrece como arte interdisciplinario, permite usar diferentes expresiones artísticas, e integrar con ellas, a más personas y varias áreas cerebrales. Tales como la región motora, con ejercicios de drama, movimiento; la región sensorial, imaginando- vivenciando- una situación según el personaje a animar; la región integrada, reflexionando sobre los problemas que plantea una historia, o usando la metáfora. Estos son algunos ejemplos que, junto a la repetición, que

implica animar, fotograma a fotograma, o al realizar varios pases hasta completar una animación; junto al alto grado de concentración en detalles que este medio requiere (estar muy presente), hacen de la animación un arte con una infraestructura poderosa. La animación nos cuenta como vemos, con muchos recursos y técnicas para poner en práctica la neuroeducación en cualquier tipo de enseñanza, no solo en la artística, también en la general o cualquier otro contexto, de una forma lúdica (con sus adaptaciones correspondientes).

Relaciones lúdicas a lo largo de nuestra vida perfeccionan nuestras habilidades sociales y refinan nuestras emociones. La empatía, humor, confianza y resiliencia nos ayudan a vincularnos con nuestras familias y amigos, a encontrar nuestro lugar en la comunidad y gestionar las tensiones e incertidumbres de la vida. Y en un mundo cambiante e impredecible estas habilidades humanas, forjadas a través del juego, se han convertido en los cimientos de la felicidad y vidas exitosas.<sup>212</sup> (Thomsen, 2018, p.8).

Ser curioso, como explica Mora en su libro *Neuroeducación* (2013), es jugar. La escuela ha de ser un espacio de interacción y juego (simulación, ensayo), donde la curiosidad abra las puertas al saber, el conocer e investigar de forma orgánica. Jugar nos prepara para actuar en la vida real, ayuda al cerebro a adaptarse mejor, desarrollando sus funciones ejecutivas (Pellis et al., 2014). El éxito reside en que el juego actúa como simulación como ya hemos dicho. En este espacio lúdico las relaciones personales son muy importantes para aprender, tal y como sugiere Dan Siegel, a desarrollar la mente:

Un proceso emergente que surge del flujo de energía e información, ambos, dentro de ti y entre ti mismo. Dentro de ti está la materia corporal que llamamos cerebro, pero en realidad es todo el cuerpo, y es (lo que hay) entre ti y tu relación con otras personas y el planeta mismo.<sup>213</sup> (Garrison Institute, 2012, 21:50).

---

<sup>212</sup> Playful relationships throughout our lives hone our social skills and refine our emotions. Empathy, humour, confidence and resilience help us bond with our families and friends, find our place in the community and manage the stresses and uncertainties of life. And in a rapidly changing and unpredictable world these human skills, forged through play, have become the foundations of happy and successful lives. (T.A.).

<sup>213</sup> (The mind is) an emergent process that's arising from energy and information flow, both within you and between you. Within you is the body stuff we call the brain but it's really the whole body, and it's between you in your relationship with other people and the planet itself. (T.A.).

Siegel añade a su explicación que la mente es un proceso emergente que se organiza a sí mismo, está encarnada (representada en el cuerpo) y es relacional, interactúa con otras mentes. El hecho de auto-organizarse es la propiedad emergente que caracteriza sistemas complejos, en el lenguaje matemático, como el ser humano. Si nuestra mente cambia, así sucede con el cerebro y el cuerpo (a nivel celular y genético). Como explica Siegel la mente se ocupa de regular el flujo de información energética. Es aquí donde la atención cobra protagonismo en el aprendizaje, puesto que allí donde se dirija, será donde la energía y concentración vayan. Registrando aquello que nuestra mente encuadre y enfoque, como una cámara de cine que graba solo lo que esté bajo su foco de atención, iluminado por un determinado espacio de tiempo, dejando en penumbra el resto. Como el “teatro de la mente” mencionado en el epígrafe de la consciencia (3.1.2.).

Con técnicas como *mindfulness* se puede enseñar a entrenar los circuitos de la atención y aprender sobre nuestro mundo interno (concepto acuñado por Siegel como *Mindsight*), es decir, aprender a dirigir y regular la información y energía. Para algunos profesores y artistas, la integración de prácticas que cultivan la atención en escuelas (y otros contextos), junto a la neuroeducación y las artes, puede resultar ambiciosa y no necesaria. No obstante, ya ha comenzado a suceder, obteniendo resultados satisfactorios para los estudiantes y profesores, a pesar de los retos que conlleva (Dana Foundation, 2009). Así lo demuestra la premisa del estudio que abarca varias experiencias e instituciones, realizado por la Universidad Johns Hopkins en Estados Unidos:

La experiencia empírica de la integración de las artes [y el cerebro] en el aula sugiere subjetivamente que la pedagogía basada en las artes puede mejorar el aprendizaje de los estudiantes, y experiencias académicas, resultando en demostrables resultados positivos que incluyen un compromiso más profundo en la materia y mejor retención de contenido; mayor implicación emocional en el proceso de aprendizaje y conciencia social más profunda; y la habilidad para aplicar principios en todas las disciplinas. La integración de las artes también es importante desde un punto de vista nacional, perspectiva macroeconómica: los graduados están entrando en el mundo laboral sin habilidades críticas que el aprendizaje basado en las artes se sabe que promueve: colaboración, creatividad, resolución de problemas y la capacidad de aplicar el aprendizaje en diferentes disciplinas. Además, la exposición a las artes como participante u observador, tiene el potencial de tener efectos

profundos en el aprendizaje y la memoria, contexto y el pensamiento creativo integral.<sup>214</sup> (Hardiman et al., 2009, p.4).

Partiendo de este conocimiento y las necesidades observadas en los alumnos, es lo que, dentro de nuestra práctica, como docentes artísticos, nos llevó a integrar el cerebro, junto a ejercicios de *mindfulness*, y convertir el propio proceso creativo en una práctica contemplativa, ya que la atención aumenta mejorando el aprendizaje y la cognición, cuando se disfruta la actividad donde se siente alegría o placer (Mora, 2013). Recordar que el sistema de recompensa del cerebro se activa ante lo bello, por lo que trabajar con las artes supone tener la llave a todo un mundo de posibilidades que activen un aprendizaje con emoción, y, con atención. Lo que no frivoliza o minimiza el valor del contenido que se aprende, un concepto erróneo o mito aún bastante común.

Sir Ken Robinson es conocido por su advocación hacia la incorporación de las artes en el currículo escolar, y por sus fuertes críticas al sistema educativo actual. Robinson reclama incorporar técnicas y cambios que fomenten una educación creativa, para lo que aporta una definición de creatividad: “el proceso de tener ideas originales que tienen valor”.<sup>215</sup> (ARC, 2017, 4:35). Define la imaginación como la habilidad de concebir cosas en la mente y traerlas a nuestros sentidos en el momento presente; aunque también se puede visitar el pasado y hacer hipótesis sobre el futuro. Además, gracias a la imaginación se puede ver otros puntos de vista y desarrollar la empatía y la compasión. Cualidades que ya hemos expuesto y resultan naturales al trabajar con la animación. Robinson destaca que la creatividad es la “imaginación aplicada”, es decir, se concibe una idea conectada a lo material. Donde

---

<sup>214</sup> The empirical classroom experience of arts integration subjectively suggests that carefully structured arts-based pedagogy can improve students’ learning and academic experiences, resulting in demonstrably positive outcomes that include deeper engagement in subject matter and better retention of content; greater emotional involvement in the learning process and deeper social awareness; and the ability to apply principles across disciplines. Arts integration is also important from a national, macroeconomic perspective: graduates are entering the workforce without critical skills that arts-based learning is known to promote—collaboration, creative problem-solving, and the ability to apply learning across different disciplines. Further, exposure to the arts as a participant or observer has the potential to have profound effects on learning and memory, context, and comprehensive creative thinking. (T.A.).

<sup>215</sup> Creativity is the process of having original ideas that have value. (T.A.).

la creatividad, imaginación e innovación, intervienen para desarrollar ese proceso generador que permite materializar el concepto, pasando del sentido al significado (Pelaprat y Cole, 2011). Una hipótesis interesante sobre la creatividad (De Pisapia et al., 2016), muestra que las dos redes neuronales, normalmente consideradas opuestas, la red neural por defecto, (RND) que contiene el pensamiento divergente, espontáneo; y la red de control ejecutivo del cerebro, a cargo del pensamiento convergente, control y evaluación, intervienen en el proceso creativo. Requiriendo un equilibrio experto entre ambas redes a la hora de planear una producción visual. En otras palabras, la producción artística involucra, como la música, todo el cerebro. No hay que olvidar que todo ser humano posee creatividad (en mayor o menor grado) y se puede desarrollar en el ámbito de las artes, así como en cualquier otro campo. Es por ello que la animación puede ser integrada de forma progresiva en diversos niveles educativos (fuera de las artes), para visualizar ideas complejas, reconstruir imágenes o momentos del pasado, y visionar el futuro, traspasando barreras lingüísticas y espacio temporales. Por ejemplo, un estudio aplicó las películas como práctica de reflexión, tomando como referencia una metodología basada en el cine, desarrollada por la Sociedad Brasileña de Medicina Familiar, (Blasco et al., 2010) concluyendo que:

La enseñanza de la reflexión a través de clips de películas va más allá de ver películas, masterizando el tema, evocando emociones o enseñando nuevas habilidades para considerar los problemas emocionales y morales que son una gran parte de la práctica de la medicina actual.<sup>216</sup>(p. 24).

Nancy Chin (2004) aporta otra investigación de gran interés, donde se hace uso de la narrativa, como herramienta pedagógica de reflexión crítica, entre estudiantes de medicina, desde la antropología y el servicio a la comunidad. El objetivo trató de trabajar sesgos culturales en favor de un cambio social, y desarrollar la propia consciencia de los futuros médicos sobre las diferencias culturales, y

---

<sup>216</sup> Teaching reflection through film clips goes beyond watching movies, mastering subject matter, evoking emotions, or teaching new skills to considering the emotional and moral issues that are so much of actual medical practice. (T.A.).

posición socioeconómica, que afectan a su criterio a la hora de tratar pacientes de diferentes procedencias.

En definitiva, se trata de volver a un tipo de escuela y enseñanza que prepare a los estudiantes, más que a sobrevivir, como apunta Mora, a aprender a vivir bien y en armonía. Con, y a través de la animación, proponemos un aprendizaje más humano, creativo y reflexivo, donde se tiene en cuenta el inconsciente para recuperar historias y habilidades dormidas. A la vez que se fomenta el talento, la intuición, la consciencia y atención; para registrar, evaluar y saber qué hacer con la información que nos llega, y la que producimos.

Las representaciones mentales inconscientes pueden servir como una integración mental rápida de información visual y verbal, proporcionando así información para el procesamiento consciente. Además, el proceso inconsciente puede compensar la capacidad limitada de los procesos conscientes, sentando así las bases del aprendizaje humano.<sup>217</sup> (Kuldas et al., 2013, pp. 9-10).

Cada vez son más los profesores de distintas materias también, a nivel universitario, que usan animaciones para simplificar temas de gran complejidad, atraer la atención, despertar el interés de los alumnos, facilitar la comprensión y memoria, ofrecer un fácil acceso a la información, y crear vínculos de confianza (Comiskey, 2014; Green, 2004; Liu y Elms, 2019; Lowe y Schnotz, 2008). Aspectos cuyo potencial se puede intensificar, junto a nuevos conocimientos, si pasamos del visionado a la propia creación de películas o material visual, ya sean dibujos, pinturas, cómic, etc.

Podemos apreciar un cuerpo emergente de investigaciones sobre la Educación, que cuestionan y recopilan herramientas y metodologías, donde integran el cerebro, con el objetivo de conseguir un aprendizaje y enseñanza más creativa, completa y eficaz (Bernacer et al., 2015; Numela Caine, 1991; Zull 2002). Entendiendo que todo aquello que afecte a los estudiantes, también afecta a los profesores, y

---

<sup>217</sup> Las representaciones mentales inconscientes pueden servir como una integración mental rápida de información visual y verbal, proporcionando así información para el procesamiento consciente. Además, el proceso inconsciente puede compensar la capacidad limitada de los procesos conscientes, sentando así las bases del aprendizaje humano. (T.A.).



cuanto más se conozca el cerebro, más fácil resultará ver qué no funciona en el aula, y qué se puede propulsar a otro nivel, para poder implementar los cambios necesarios. Los estudios de Numela Caine y Caine (pp. 174-178) sugieren que antes de introducir un cambio, los profesores lo experimenten en su vida personal, cambiando su forma de pensar para adquirir otra perspectiva. Se trata de enseñar desde el interior, desde lo significativo y vivencial. Es la dinámica que establecemos en las producciones animadas donde artistas y profesores aprenden unos de otros (de forma democrática).

Todo cambio requiere la intención, esfuerzo y trabajo, para llevar a la práctica el nuevo conocimiento, hábitos y comportamientos. La neuroplasticidad es la gran protagonista del cambio, un proceso biológico que ayuda a modelar el cerebro a lo largo de nuestra vida (Dulamea y Dulamea, 2011, p.123). Siendo en la niñez el mejor periodo de aprendizaje, y la adolescencia, el más vulnerable al no tener aún totalmente desarrollado la zona prefrontal. Esto supone un gran riesgo para desarrollar comportamientos adictivos. Los cuales podemos ver en la actualidad de manera casi inadvertida, en jóvenes con un fuerte apego, o adicción, a las redes sociales, el propio teléfono móvil, o algunos videojuegos, que desafortunadamente son diseñados con este conocimiento.

Douglas (2015) nos explica que hay dos tipos de plasticidad en el cerebro. “La plasticidad estructural”, aquella donde los procesos de aprendizaje, experiencias o accidentes modifican la forma física y las funciones del cerebro; y la “plasticidad funcional”, relacionada con la capacidad de hacer frente ante la pérdida o daño producido en el cerebro (o en alguna zona), pudiendo transferir por completo las funciones de la parte afectada a otra área del cerebro. Por lo tanto, en el aprendizaje interviene la plasticidad estructural y “poda sináptica”. Lo que significa que el flujo entre las redes neuronales es constante, cuanto más se usen ciertos “camino” o conexiones neuronales, mayor será la intensidad de la red y su permanencia, fortificando pensamientos y conductas; perdiendo de este modo intensidad, aquellas conexiones que caigan en desuso. Esta “poda” permite la transición, por ejemplo, de la fase de la niñez a la adolescencia, deshaciéndose de conexiones extras o

innecesarias. Aquí reside el poder, la magia podríamos decir, de la neuroplasticidad, la capacidad de desaprender dejando espacio al nuevo aprendizaje. No es que las personas no puedan cambiar, o un adicto deje de serlo con tan solo decirlo, el problema es que cuesta mucho trabajo establecer nuevas conexiones y mantenerlas. Ciertos cambios requieren toda una vida para su integración, frente a viejos patrones o comportamientos que están fuertemente arraigados en el cerebro. Estudios de Costandi (2016, pp.142-154) enfatizan que la neuroplasticidad no es ninguna fórmula exacta que pueda explicar el cerebro de forma genérica, resolver adicciones o problemas mentales. Ya que cada cerebro es distinto y está en constante transformación, existen varios tipos de neuronas que incluso cambian de identidad. Cada experiencia afecta de forma diferente a los individuos, y los cambios plásticos no suceden igual en todos los cerebros. Por lo que no es de extrañar que las personas aprendan a distintos tiempos, sin embargo, en las escuelas se sigue agrupando estudiantes por edad. Costandi sugiere la necesidad de realizar más investigaciones sobre la neuroplasticidad en el aprendizaje, ya que constituye la base de lo que hace cada ser humano, único y diferente.

Dr. Rick Hanson (Eaton Arrowsmith, 2013; Hanson, 2009) explica el aprendizaje como un ciclo, donde se comienza con la práctica de estados positivos, pasando a la activación de estados mentales positivos, para llegar a la instalación de los rasgos o características positivas que queremos adquirir. Puede parecer simple, sin embargo, no lo es, ya que el cerebro - por motivos de supervivencia- registra y memoriza de manera más profunda las experiencias negativas que las positivas. De ahí que las noticias se centren más en acontecimientos negativos para captar nuestra atención. Resultando más difícil de instalar experiencias o pensamientos positivos en las estructuras neuronales profundas (o en la memoria de larga duración), lo que demanda mayor esfuerzo y sobre todo repetición. Es un ciclo donde se pasa de un estado a la propiedad o característica; y de la activación a la instalación de información. Esto se debe a que la actividad mental cambia la estructura neuronal, como explica Dr. Hanson (2009). De modo que, realizando actividades, como el teatro, la animación, o meditación mindfulness, donde se pueda llevar la atención a

crear estados que faciliten vivenciar pensamientos o experiencias positivas, permite cambiar la estructura de nuestro cerebro hacia el bienestar (neuroplasticidad autodirigida). Un ejemplo son los resultados del estudio de Davidson y Lutz (2008) sobre los efectos de la meditación en el cerebro. Los cuales muestran que implican varias regiones del cerebro, apreciando cambios en patrones de sus funciones, mejora en el mantenimiento de la atención focal; y en expertos en meditación, hay menor actividad en la amígdala, reduciendo la reactividad en comportamientos emocionales. Los estudios trabajaron con dos tipos de meditación, *The Focused Attention meditation (FA)*, meditación donde voluntariamente se centra la atención en un objeto elegido; y *Open Monitoring meditation (OP)*, la cual es más flexible, se presta atención de forma no reactiva a lo que sucede momento a momento.

El artista como hemos dicho, es un *influencer*, y si decide centrar la atención en producir obras que promuevan el cambio y bienestar, entonces hablamos del artista-chamánico. Que, de igual modo, para que sus historias conecten con el público y lo influya, ha de producirlas desde una verdad que conoce, cultivando la introspección. Mora insiste en que no se puede aprender lo que no se ama, pero tampoco se puede enseñar lo que no se conoce. Hay una gran diferencia entre repetir lo que uno estudia o memoriza, a transmitir conocimiento desde la experiencia, y más, desde lo que un individuo ama. Eso es la sabiduría, y en cierto modo, todas las personas somos maestros o “influenciadores” en mayor o menor grado, con la capacidad de convertirnos en artistas-chamánicos o mediadores; ya que toda la humanidad se basa en el cerebro cuentacuentos y las historias que este crea.

Es fundamental, por tanto, encontrar la forma de amar lo que hacemos o hacer lo que amamos. Una vez más, se recupere el entusiasmo por la asignatura que estás impartiendo. Empieza a hablar con los demás sobre tus "amores" y busca formas en que tu tema pueda expandirse y conectar con los demás. Recupera tu propia creatividad porque es absolutamente vital para realizar cambios genuinos en el aula. En el aprendizaje basado en el cerebro, el énfasis está en la creatividad del maestro y no en la capacidad de implementar lo que otros han creado.<sup>218</sup>(Numela Caine y Caine, 1991, p. 178).

---

<sup>218</sup> It is essential, therefore, to find a way to love what we do or do what we love. Once again, regain enthusiasm for the subject you are teaching. Begin to talk to others about their "loves" and look for ways that your subject can be expanded and connected to others. Reclaim your own creativity because

Como hemos ido viendo, las ciencias nos dicen que el aprendizaje incluye factores de la percepción, cognición y emoción. El cine animado es un medio idóneo para combinar la contemplación (perspectiva, observación), las ciencias (cerebro) y las artes (emoción), dentro de un marco innovador y divertido de trabajo, ayudando a cultivar un corazón positivo y a esculpir la mente de las nuevas generaciones de artistas; los influencers de la belleza y la verdad. En palabras de Hanson: “Lo que fluye por tu mente esculpe tu cerebro. Por lo tanto, puedes usar tu mente para mejorar tu cerebro, lo que beneficiará a todo tu ser y a cualquier otra persona cuya vida toques”.<sup>219</sup>(Hanson, 2009, p.9).

### **3.2.1.2. Neurocinematics y el cerebro cuentacuentos**

En su libro *Film as Art*, Arnheim escribió:

Incluso los procesos de visión más elementales no producen grabaciones del mundo exterior, pero organizan el material sensorial bruto de forma creativa de acuerdo con los principios de simplicidad, regularidad y equilibrio, que gobiernan el mecanismo receptor. Este descubrimiento de la escuela Gestalt encajaba con la noción de que la obra de arte tampoco es simplemente una imitación o duplicación selectiva de la realidad, sino una traducción de características observadas en las formas de un determinado medio.<sup>220</sup> (1957, p. 3).

El cine es una forma artística, todo un lenguaje complejo en constante evolución, que pone de manifiesto las distintas formas de entender y expresar la realidad, a través de la imagen en movimiento. Arnheim decía que el cine es la imagen

---

it is absolutely vital to making genuine changes in the classroom. In brain-based learning, the emphasis is on the teacher's creativity, and not on the ability to implement what others have created. (T.A.).

<sup>219</sup> What flows through your mind sculpts your brain. Thus, you can use your mind to change your brain for the better—which will benefit your whole being, and every other person whose life you touch. (T.A.).

<sup>220</sup> Even the most elementary processes of vision do not produce mechanical recordings of the outer world but organize the sensory raw material creatively according to principles of simplicity, regularity, and balance, which govern the receptor mechanism. This discovery of the gestalt school fitted the notion that the work of art, too, is not simply an imitation or selective duplication of reality but a translation of observed characteristics into the forms of a given medium. (T.A.).

animada (p.25), diferenciándolo del cine como medio de expresión, al igual que hace Noël Carroll (2008), ofreciendo una experiencia mucho más profunda que el teatro. Ya que en el cine el espectador se mueve con la cámara, mientras que en el teatro permanece siempre en el mismo lugar. Es el medio más completo para materializar y entender lo que ocurre en nuestra mente y cuerpo. Nos desplaza de un sitio a otro, de un personaje a una comunidad, de una emoción negativa a otra positiva, del presente al pasado, nos mueve literalmente dentro del espacio-tiempo, rompiendo los esquemas lógicos de esta relación, al igual que nos conmueve. El cine es la máquina del tiempo que nos permite viajar y ver otros mundos y diferentes épocas, al mismo tiempo es un simulador de realidad virtual, donde podemos experimentar otras vidas e historias, de forma segura.

Uno de los principales impulsos de la rápida y triunfante evolución del cine es que esta forma de arte encaja, explota y amplía de forma única el potencial de las facultades básicas y críticas del cerebro y la cognición humana. Estos son la memoria de trabajo (WM), el viaje mental en el tiempo (MTT), el viaje mental emocional (MET) y un espectro de transiciones en la consciencia que se manifiestan en estados disociativos.<sup>221</sup> (Dudai, 2012, p.1).

La imagen en movimiento es el reflejo del encadenamiento de nuestros pensamientos (como si fueran fotogramas), situaciones (escenas o eventos), memorias (episodios), y emociones (energías) que cobran vida en nuestro cerebro en una línea espacio-temporal, dando lugar a una historia. La cual, al mismo tiempo, la re-estructura procesando la información de forma similar. Pensar es la acción de rellenar los espacios entre las experiencias vividas para unir hechos o eventos, que de otro modo estarían aislados, así lo define el filósofo y psicólogo John Dewey (2011), quien dedicó toda una obra a analizar cómo pensamos. Pensamos en un lenguaje en movimiento porque todo cambia eventualmente, uniendo distintas piezas de un puzzle para crear una imagen total, completa y coherente. Lo que se

---

<sup>221</sup> A major drive in the fast and triumphant evolution of cinema is that this form of art uniquely fits, exploits and expands the potential of basic and critical faculties of human brain and cognition. These are Working Memory (WM), Mental Time Travel (MTT), Mental Emotional Travel (MET), and a spectrum of transitions in consciousness manifested in Dissociative States. (T.A.).

denomina “razonamiento inductivo”, de lo particular a lo universal; siendo el “razonamiento deductivo” a la inversa.

Las escenas y secuencias cinematográficas son parte de totalidades mayores. Estas escenas y las secuencias encajan en estas constelaciones más grandes en términos de las funciones que realizan para el trabajo cinematográfico dado como un todo. Las secuencias, es decir, están subordinadas a los propósitos del trabajo y, por lo tanto, los principios que conectan las escenas y secuencias en sí mismas dependen igualmente de los objetivos superiores de la imagen en movimiento.<sup>222</sup>(Carroll, 2008, p. 133).

El cine nos ayuda a entender las formas en que pensamos y sentimos, desde distintas culturas y tiempos pasados; se inspira en una realidad y reproduce una interpretación, la del artista que la re-crea, o quien la observa. Cuestionando la realidad y la fantasía, por lo que su poder transformador es de gran interés a nivel psicológico, artístico y espiritual. Desarrollando la consciencia a través de un lenguaje lleno de símbolos y metáforas, con gran impacto en la sociedad y en nuestra forma de ser.

Arnheim explica que, para entender una obra de arte, el espectador ha de dejarse llevar a un estado mental diferente, centrando su atención en la forma y los aspectos formales que la componen. Lo interesante del cine es revelar al espectador nuevos aspectos o curiosidades, de elementos familiares que despierten su curiosidad al mostrar otros ángulos, sin duda un medio efectivo para aprender. Arnheim nos habla del valor profundo de la observación, ver las cosas desde otro punto de vista, no sólo físico, sino también psicológico. En este sentido, aunque no fuera de forma intencionada, Arnheim, ya nos hablaba del valor del cine como medio para desarrollar facultades cognitivas de orden superior, ahora conocidas como la metacognición y contemplación. A la vez que se pueden estudiar los efectos que los elementos de la imagen causan en el espectador, según se utilicen (tipos de luz, color,

---

<sup>222</sup> Cinematic scenes and sequences are parts of larger totalities. These scenes and sequences fit into these larger constellations in terms of the functions they perform for the given motion picture work as a whole. The sequences, that is, are subordinate to the purposes of the overarching work and, therefore, the principles that connect the scenes and sequences therein are likewise dependent upon the superordinate aims of the overall motion picture. (T.A.).

el ángulo de la cámara etc.). Con la tecnología actual vemos que la imagen animada- el cine- aporta una nueva mirada que inspira e impacta a los individuos, al mismo tiempo que facilita un lenguaje – entre el arte y el cerebro- para entender cómo este órgano funciona a base de contar historias (Dudai, 2002). En este epígrafe destacaremos aspectos de la ciencia de la narrativa, y cómo el cine puede ayudarnos a entender esta máquina de sueños y pesadillas, al que llamamos cerebro cuentacuentos, a través de las “neurocinemáticas”.

El *neurocinema* o *neurocinematics*, término acuñado por Hasson (et al., 2008b), es la neurociencia interesada en desvelar cómo precisamente ciertas escenas o películas afectan determinadas zonas del cerebro, junto a las reacciones del observador (Braincraft, 2015). Los estudios de Hasson en esta área son una gran referencia para la Tesis al constituir los primeros pasos para demostrar cómo las películas nos afectan mental y emocionalmente, así como estudiar qué ocurre durante, y después, del visionado de imágenes en movimiento, en especial en relación al aprendizaje y memoria (Makowski, 2017). Tema de discusión presentado en un panel, que tuvo lugar en la Academia de las Artes y las Ciencias (Oscars, 2014) en Los Ángeles. El cual, reunió a cineastas y neurocientíficos como Talma Hendler, cuyas aportaciones sobre las respuestas emocionales y empáticas incitadas por películas, nos sirven de inspiración y referencia en el trabajo de películas animadas, de una manera más consciente, al tener en cuenta los efectos que producen en el bienestar. Unido a ello, las investigaciones de Jeffrey M. Zacks, psicólogo y neurocientífico, son también una gran aportación en la Tesis, ya que estudia cómo se registran las experiencias de la vida diaria en estructuras espacio-temporales; éstos son los eventos que configuran secuencias facilitadoras de la comprensión de las acciones, lo que denomina la percepción de la estructura del evento (Zacks et al., 2001).

Durante el debate se reafirmó reiteradamente puntos que defendemos y observamos al trabajar con la animación, por ejemplo, el poder transformador de las historias en la sociedad y el individuo, sus mecanismos para conectar con la audiencia, al igual que conectamos cuando nos comunicamos oralmente; y los

efectos que la edición y el lenguaje cinematográfico tienen en la percepción (Bálint y Rooney, 2018), con las consecuentes respuestas psico-emocionales. Hasson aún no ha experimentado con la animación en sus tests debido a la novedad de los estudios, no obstante, mostró gran interés y curiosidad por las posibles aportaciones con las que la animación puede contribuir dentro de esta línea de investigación (U. Hasson, comunicación personal, 29 de Julio de 2014). Destacar la reflexión del director de cine Darren Aronofsky, conocido por películas como *Black Swan* (Aronofsky, 2010) o *Requiem for a Dream* (Aronofsky, 2000), al hacer referencia al hombre de las cavernas cuentacuentos, como la base o referente del cine actual. Ambos casos ilustran representaciones subjetivas o lecciones de vida que la gente experimenta, advertencias que pueden ayudar a estar mejor preparados cuando en la vida real surjan situaciones similares (Oscars, 2014).

Desde nuestra experiencia observamos que aportaciones de esta ciencia, *neurocinema*, junto a las *Psychocinemáticas* del profesor Shimamura (2014), son estudios que intentan descubrir los efectos psicológicos de las películas, ayudan al artista a tener más control y consciencia sobre la obra de arte, aparte de contribuir al propio autoconocimiento. Al fin y al cabo, las *neurocinematics*, como resalta Hasson, es un nuevo acercamiento tanto para ayudar a los teóricos del cine y la narrativa, como a profesionales de la industria del cine, que tengan curiosidad por entender de una manera científica más exacta, los efectos que este medio produce en los espectadores. Teóricos de cine como David Bordwell han contribuido en gran medida en el análisis del cine y sus efectos psicológicos desde el marco teórico cognitivo (1989); ya que “vemos películas con nuestros ojos y oídos, pero las experimentamos con nuestra mente y nuestro cuerpo”.<sup>223</sup> (Bordwell, 2013, p.9). Bordwell (2013) comenta que los cineastas, ya desde comienzos del cine con producciones de Méliès (1861-1938), aprendieron a base de ensayo y error a moldear psicológicamente nuestras mentes y jugar con las emociones de una forma intuitiva, la *folk psychology* (psicología popular), pero nunca se han preocupado de buscar las

---

<sup>223</sup> We watch films with our eyes and ears, but we experience films with our minds and bodies. Films do things to us, but we also do things with them. (T.A.).

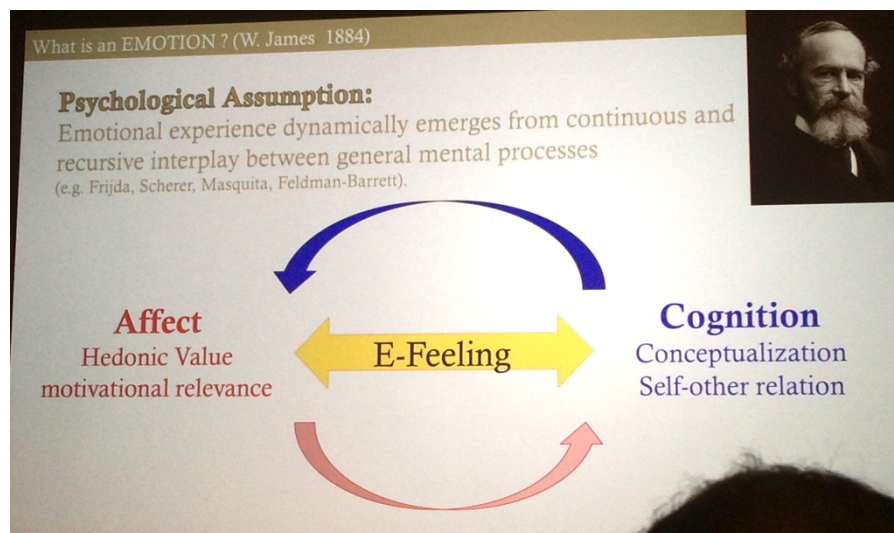


verdaderas razones, hasta ahora. Méliès comprendió el poder de los efectos visuales, o trucos, que podía hacer con el corte (*cut*) entre escenas, junto a la composición y encuadre de la imagen, para manipular la atención de los espectadores. Creando cuidadosamente escenas como si fueran pinturas animadas, el efecto *tableau* (pintura en francés). Más tarde el cine americano en Hollywood pondría en práctica los distintos tipos de encuadre y la edición (*American Montage*), comenzando a desarrollar el lenguaje cinematográfico que impactaría la forma de hacer películas en el resto del mundo, y la psicología en el cine hasta el momento. Bordwell destaca autores como Henri Bergson o Münsterberg (de quien hablaremos más adelante) quienes preestablecieron la idea y fundamentos del cine como reflejo de los mecanismos del pensamiento humano, por su capacidad de imitar e involucrar varios procesos mentales (Fig.34).

El corte transversal imita la forma en que nuestra mente puede oscilar entre dos o más eventos en diferentes lugares. La memoria, la imaginación, la excitación emocional y nuestro anhelo de "omnipresencia" se hacen tangibles en la pantalla del cine.<sup>224</sup> (Bordwell, 2013, p. 33).

**Figura 34**

*Movies are Emotional Experiences*



De *Movies in Your Brain* (Oscars, 2014). Fotografía de la obra realizada por la autora.

<sup>224</sup> [...] Cross-cutting imitates the way our mind may oscillate between two or more events in different places. Memory, imagination, emotional arousal, and our craving for "omnipresence" are made tangible on the cinema screen. (T.A.).

También destaca a cineastas como el ruso Lev Kuleshov o Sergei Eisenstein, al aportar importantes observaciones, respectivamente, como la participación del intelecto del espectador para dotar de unidad o sentido a una construcción cinematográfica (conectando escenas) o los reflejos notados en la audiencia al ver las expresiones y movimientos de los actores (imitación debido a las neuronas espejo e incitación motora tras una visualización).

Resulta natural que el cine haya influenciado en la psicología, y ésta en el arte de hacer películas, donde el psicoanálisis de Sigmund Freud ha estado muy presente, a pesar de que el Vienés no mostrara en un principio, interés por el Séptimo Arte. Su trabajo en los artistas ha generado estudios con diferentes acercamientos teóricos sobre la materialización del inconsciente del artista en la obra, aspectos psicológicos del ego o las relaciones entre objeto de arte y el observador, sin olvidar el estudio de las representaciones mentales en los sueños (Sklarew, 2011).

El lenguaje cinematográfico evoluciona con el ser humano y su forma de entender y representar sus experiencias. Bordwell (2013) nombra por ello su influencia en el campo semántico, ya que, ha inspirado a muchos escritores y académicos a explorar cómo el ser humano interactúa y se comunica con símbolos y signos en movimiento, preguntándose qué es lo que hace al cine ser un medio tan atractivo, y compararlo con el lenguaje escrito. El éxito del cine parece residir en la propia inserción del espectador en el proceso de creación de significados de la película, ya que, al interpretar conecta eventos y rellena con información ciertos espacios para que la historia tenga sentido. En palabras de Henry Bacon: “nuestra percepción del mundo es una construcción mental basada en una serie de visiones parciales desconectadas obtenidas al contemplar nuestro entorno visual”.<sup>225</sup> (Bacon, 2011, p. 38). Esto da mayor juego a la hora de utilizar y desarrollar la creatividad, utilizando aspectos simbólicos y metáforas en la composición de la imagen, para enfatizar aspectos psicológicos de la narración o los personajes. Al mismo tiempo puede causar ambigüedad en la lectura o interpretación de obras artísticas, tal y

---

<sup>225</sup> Our perception of the world is a mental construct based on a series of disconnected partial views gained as we gaze at our visual environment. (T.A.).

como ocurre en la vida misma, cuando sufrimos por malentendidos o enfrentamientos causados por distintos puntos de vista sobre el mismo hecho.

Partiendo de las dificultades que presenta el cerebro a la hora de percibir y reconstruir eventos, no es sorprendente que la comunicación sea una actividad compleja, que requiere de gran esfuerzo y energía entre todos los participantes. Una buena comunicación implica mucha paciencia y un gran sentido de estar presente -contemplar- para no adelantar hechos o juzgar a las personas, y poder llegar a una resolución (más o menos satisfactoria). Al fin y al cabo, la comunicación es un intercambio de fragmentos de información, piezas de historias que creamos entre todos.

El cerebro cuentacuentos percibe y registra la información en forma de fractales o eventos, el neurocientífico Jeffrey Zacks (et al., 2007a, 2007b; Radvansky y Zacks, 2014) propone la “Teoría de Segmentación de Eventos”, donde la percepción de límites entre actividades o eventos, está relacionada con procesos continuos de la percepción que regulan la atención y la memoria. En la vida diaria fragmentamos la información que percibimos en unidades espacio-temporales significativas, donde hay un principio y un final. Este mecanismo de fragmentación puede estar influenciado por el sistema *bottom-up*, como el movimiento, o por efectos de las estructuras de conocimiento (esquemas, scripts o modelos de eventos) del sistema *top-down* (Zacks, 2004). Es decir, bien podemos fragmentar situaciones basándonos en las señales que nos proporcionan los sentidos (*bottom-up*), o apoyarnos en la información previamente aprendida (*top-down*). En cualquier caso, el movimiento es importante a la hora de saber establecer un corte significativo o límite entre una acción y otra. En animación se pone en práctica la fragmentación o segmentación de manera muy consciente, ya que nos basamos en las intenciones y meta del personaje. La segmentación ayuda a ordenar las acciones (y secuencias) de manera lógica (jerárquica), para facilitar una clara lectura de lo que sucede. Esta forma de pensamiento visual fragmentado se aprecia en la elaboración del *storyboard* (guión gráfico) o las animáticas de escenas o películas completas (el *storyboard* animado con música). Los estudios de Zack (2004; Zacks et al., 2007a) muestran de hecho, una

correlación entre las intenciones y metas del actor (personaje en animación) con la manera en que percibimos y segmentamos eventos. Lo que ayuda a validar la hipótesis de que hay ciertos mecanismos comunes aplicados para comprender las historias y la vida real. Aunque en la vida diaria no nos paramos a pensar en cómo diferenciamos y separamos las acciones que vemos, básicamente lo hacemos de manera inconsciente, de forma automática cuando algo cambia en el entorno (Zacks et al., 2010). Sin embargo, en animación es un proceso que se hace consciente, que tenemos que controlar muy bien para entender qué es lo que ocurre en la pantalla, y si se puede, ahorrar trabajo aprovechando los efectos de la continuidad y el corte. El animador holandés, Paul Driessen (1940-), es conocido por sus animaciones segmentadas en la pantalla (como un cómic visual) donde ocurren diferentes situaciones que acaban interrelacionándose de una manera lúdica, por medio de objetos, movimiento o corte. Dichos aspectos se relacionan con la percepción y comprensión de la historia y su segmentación. La continuidad y discontinuidad entre escenas, o acciones, vienen normalmente determinadas por el movimiento y las transiciones (corte, fundidos, barridos de cámara, etc.), las cuales denotan un cambio y formación de un nuevo segmento frente al previo. El establecimiento de dichos límites o transiciones es muy importante para mantener la coherencia de la narrativa (Magliano y Zacks, 2011). En animación, una simple escena se reduce a una serie de fragmentaciones de las acciones que el personaje va a ejecutar. Diferenciando y descomponiendo el movimiento en los denominados *key frames* o poses clave (Fig.35), que más tarde serán intercalados con una secuencia de imágenes para completar el movimiento y la acción; tal y como sucede en el cerebro cuando completa la información para entender lo que ve, o intenta predecir qué será lo próximo que suceda.

El movimiento está muy relacionado con la segmentación para la comprensión de eventos, de hecho, se han reconocido unas áreas visuales encargadas de procesar el movimiento, denominadas *human Motion Complex (MTx)*, vinculadas en la percepción y segmentación de eventos (Speer et al., 2003). La segmentación en resumen ayuda a asentar las bases de un buen aprendizaje y la

**Figura 35**

*Usegi*



Key frames e inbetweens correspondientes a un salto (12 fps).  
Elaboración propia.

memoria, ya que saber reconocer los eventos correctos significa tener una mejor memoria y calidad de aprendizaje (Zacks et al., 2007a, 2007b). Experimentos conducidos por Uri Hasson (et al., 2008) donde usaron el visionado de películas, corroboran una mejora considerable en la recolección de eventos, junto a la activación de otras zonas del cerebro relacionadas con la cognición social, favoreciendo la formación de memorias episódicas. Lo cual indica que la participación en actividades cognitivas sociales en la vida diaria promueve la formación de memorias, al menos en relación con la narrativa de la situación vivida. Esto explica que el aprendizaje sea más efectivo en un entorno social donde ocurran interacciones, otro motivo por el que consideremos la animación como una herramienta de aprendizaje socio-emocional.

La teoría de segmentación implica tres elementos comunes con otras teorías de la percepción: jerarquía, recurrencia y ciclicidad. Es decir, en base al previo conocimiento e información sensorial que el cerebro recoge en “modelos de eventos” (información guardada en la memoria que no siempre es consciente), intenta predecir qué es lo siguiente que pasará. Zacks denomina a este tipo de anticipación, “predicciones perceptivas”. Realmente el cine se basa en esta peculiaridad del cerebro para mantener el suspense y nuestra atención. Un gran

ejemplo visual es el corto *Film Noir* (2006) del director Osbert Parker,<sup>226</sup> quien, con gran talento y elocuencia, reutiliza fragmentos y personajes (recortes) de varias películas en una trama de suspense, donde la continuidad y las predicciones perceptivas son la clave del éxito del corto.

Este modelo de predicciones perceptivas es útil para predecir peligros, ya que implica la atención y actualiza constantemente los modelos de eventos (la memoria), por lo que es un mecanismo clave del control cognitivo. Otras características de este modelo son: establecer representaciones estables de lo que sucede en el momento, lo que no implica la atención constante; es un proceso que sucede a distintos tiempos, pues incorpora información de varios sentidos, y depende de los cambios del entorno y de nuestro previo conocimiento como hemos dicho. Los efectos de este proceso facilitan la creación y recuperación de memorias a largo plazo. Cuanto más coherente sea la situación, mayor será el número de cortes permitiendo atenuar la atención y recoger más detalles, en comparación a una historia que resulte caótica (peor memoria y aprendizaje). Consecuentemente la capacidad de segmentar una escena en varios cortes contribuye a una mejora en el aprendizaje, con la hipótesis de poder ayudar a las personas a planificar acciones o metas de forma más organizada. Así pues, el cine y la animación son una gran herramienta de aprendizaje al trabajar de manera consciente procesos mentales, que normalmente son inconscientes; aparte de reforzar la memoria al trabajar con cuentos o narrativas.

Podríamos decir que los primeros cines análogos del mundo fueron las primeras escuelas, las cavernas en la antigüedad, donde se encontraron las manifestaciones tempranas de dibujos y pinturas de animales. El antropólogo Derek Hodgson (UC Berkeley Events, 2014b) expone que el uso de antorchas en las cavernas a gran profundidad proveía el efecto de parpadeo o *flickering*, que hacía posible “animar” los dibujos de las paredes en la mente del observador. Efecto que se puede apreciar en el corto *Juranassic* (2002) producido en la escuela de animación francesa *Gobelins*. El personaje principal recorre los muros del interior de una caverna, donde

---

<sup>226</sup> Osbert Parker es un director de cine británico multifacético, al que destacamos por su gran sentido de la edición, *timing* y narrativa con el uso de recortes y animación stop motion.

hay una fogata, corriendo a cierta velocidad, para experimentar la ilusión de los dibujos en movimiento de una venus bailando.

La revisión de Hodgson denota los primeros objetos y representaciones artísticas de las primeras culturas visuales. Las cuales en ocasiones superponían imágenes de lo que ahora denominamos *key frames*, que podríamos considerar segmentos del movimiento del animal que intentaban representar. Estas producciones han mostrado una gran capacidad creativa y evolutiva del cerebro visual para la supervivencia. Utilizando el arte quizá en rituales, o de forma ritualista, contribuyendo al surgimiento posterior de la narrativa. De la “simpleza” de los primeros dibujos y pinturas rupestres pasamos a la complejidad de las historias transmitidas de forma oral, para más tarde ser escritas y animadas en las películas que hoy vemos.

La investigación de Amanda D’Annucci es un referente sobre el uso de la narrativa para resolver problemas y establecer la paz con base en la neurociencia y psicología. Las cuales indican que la naturaleza del cerebro es pensar y contar historias (TEDx Talks, 2011b). Las observaciones teóricas de D’Annucci coincide con nuestra práctica en el uso de las historias para restaurar el equilibrio, solucionar problemas, conectar más a las personas, “sanar” heridas emocionales, compartir conocimiento etc. En la narración interviene todo el cerebro, creando un espacio en común, donde compartimos nuestra visión íntima, una experiencia personal con el grupo. A pesar de crear un intercambio de información, el uso de la narración no siempre unifica los pensamientos dispares, pero ayuda a crear empatía e interconectividad entre distintos puntos de vista. Lo cual facilita la comprensión y el diálogo, reduciendo la intensidad del sentimiento de confrontación (Jackson, M., Universidad de Copenhague, citado por D’Annuccio, TEDx Talks, 2011b, 3:44). Destacar, como decía el psicólogo americano Carl Rogers (1902-1987) que la empatía comienza sobre todo con la “escucha empática”, no con el diálogo. Es de gran ayuda, tanto para terapeutas como educadores, prestar atención a las emociones y sentimientos que hay tras las palabras de una historia, algo bastante infravalorado

en la actualidad (Bert Western, 2012) y que destacamos al presentar previamente la comunicación plena.

Las investigaciones del experto en narración Kendall Haven (Standford, 2015) que realizó junto a neurocientíficos y psicólogos en Estados Unidos, encontraron cuatro elementos principales determinantes de la participación de un individuo en una historia. (1) El enganche con la audiencia, el cual requiere la intervención de las emociones, puesto que las historias captan nuestra atención y la mantienen manipulando las emociones. (2) La “transportación”, el oyente o espectador se sumerge en la historia, se pone en la piel del personaje, transportando su ser a los lugares y escenarios de la historia (*suspension of disbelief*). (3) La relevancia, puntos de interés de la historia para el espectador. (4) La influencia, determinar los objetivos de la historia, por ejemplo, cambiar perspectivas, creencias, actitudes o comportamientos. Antes de que existiera la escritura, el ser humano utilizó las historias como medio de comunicación y aprendizaje, de tal manera que la narración o *storytelling*, según nos dice Haven, ha recableado evolutivamente nuestro cerebro para que piense en términos de historias o cuentos. De esta investigación surgió el concepto *Neural Story Net* (red neuronal de la historia), refiriéndose a las redes neuronales que intervienen en el proceso de transformar los datos sensoriales (segmentos) que el cuerpo recoge (antes de que pasen a la consciencia) para crear una historia (Fig. 36).

Recordemos que el cerebro simplifica complejidades del entorno en historias, para crear significados y dotar de sentido la realidad que vivimos. Así lo explica el neurocientífico Jeffrey Zacks: “nuestros cerebros evolucionaron para tomar esta fuente de información sensorial y reducirla a algo que podamos usar de manera efectiva para sobrevivir, y las películas aprovechan esa característica de nuestra biología para dar forma a nuestra experiencia”.<sup>227</sup> (Zacks citado por Miller, 2014b, párr. 12). De ahí que la mente esté configurada para pensar en secciones o trozos de información encadenados, donde la imaginación y la red neuronal de la historia,

---

<sup>227</sup> Our brains evolved to take this firehose of sensory information and boil it down to something we can use effectively to survive, and movies leverage that feature of our biology to shape our experience. (T.A.).



intervienen reinterpretando lo que escucha o ve, rellenando espacios o huecos para crear coherencia; tal y como ocurre cuando leemos un escrito o escuchamos una narrativa (Bernaerts et al., 2013).

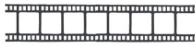
Para comprender la percepción, primero debes deshacerte de la noción de que la imagen en la parte posterior del ojo simplemente se “transmite” a tu cerebro para que se muestre en una pantalla. En cambio, debes comprender que tan pronto como los rayos de luz se convierten en impulsos neuronales en la parte posterior del ojo, ya no tiene sentido pensar en la información visual como una imagen. Debemos pensar, en cambio, en descripciones simbólicas que representan las escenas y objetos que habían estado en la imagen.<sup>228</sup>(Ramachandran, 2012, capítulo 2, párr. 21).

Esto puede crear diferencias y malentendidos entre el oyente y el locutor (e incluso experimentar falsas ilusiones), por lo que Haven recomienda seguir la estructura efectiva de la historia, que propone los siguientes puntos: controlar el enganche o *hook*, proporcionar información suficiente a la red neuronal de la historia, controlar la premisa de qué elementos hacen que la historia tenga sentido, y crear una participación emocional. Estos factores determinarán el grado de influencia de una narración en la audiencia, junto al diseño de los elementos que intervienen en el proceso creativo de una narrativa. La conclusión del estudio

**Figura 36**  
*El cine reflejo de la mente*

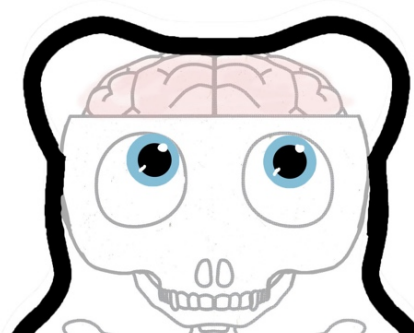
The arts reflect the “motion of mind.”

Leonardo



Life is just sequences of moments.  
If you chain those sequences, life changes.

Richard Davidson



Diseño adaptado del puzzle de 4D Master  
Elaboración propia.

<sup>228</sup> In order to understand perception, you need to first get rid of the notion that the image at the back of your eye simply gets “relayed” back to your brain to be displayed on a screen. Instead, you must understand that as soon as the rays of light are converted into neural impulses at the back of your eye, it no longer makes any sense to think of the visual information as being an image. We must think, instead, of symbolic descriptions that represent the scenes and objects that had been in the image. (T.A.).

expone, que para que una historia impacte en mayor grado a la audiencia, el éxito reside en prestar atención en la manera de organizar el contenido (los personajes, motivos de acción, problemas a resolver etc.). De este modo la narrativa se convierte en una forma de pensamiento, de planear, imaginar y resolver conflictos, como plantea D'annuccio; por la que se puede entender la neurociencia y aplicarla para producir historias más profundas, emotivas y memorables.

El neurocientífico Paul Zak ha estudiado durante años cómo las películas afectan el cerebro, cambiando y provocando cambios de opiniones o comportamientos (Zak 2013, 2015). Zak coincide con Haven en dos aspectos primordiales que hacen una historia efectiva, la captura y retención de la atención (a través del incremento de la tensión en la historia) y la capacidad de transportar el espectador al mundo imaginario. Efectos que el animador Driessen controla muy bien en sus obras.

Las historias conectan a las personas, recordemos que los cerebros del oyente y el interlocutor se sincronizan cuando nos comunicamos (Hasson et al., 2012). El sentirnos identificados con los personajes de la película o narración se debe a la empatía, despertando el interés y curiosidad para continuar el viaje del héroe y saber qué ocurre al final. El cerebro detecta información que puede ser útil, ya sea una historia basada en hechos reales o ficticia, por lo que quiere saber más, busca respuestas.

Zak comenta que las simulaciones emocionales (como son las películas) son de gran utilidad para los seres humanos, detectando el estado de ánimo de las personas alrededor, identificando quién puede ser un buen aliado o quizá una amenaza. El laboratorio de Zak ha sido pionero en estudiar el comportamiento de “la molécula de la moral” o la “hormona del amor” (como la llaman algunos científicos), la oxitocina. Este neuroquímico es responsable de la empatía y transportación al mundo narrativo. Según su investigación las personas son más generosas, compasivas y confían más cuando sintetizan oxitocina; signo de que la historia ha captado la atención y ha “enganchado emocionalmente” a la audiencia. Sin embargo, esto no siempre ocurre, no todas las películas o historias resultan igual de

interesantes a todos los espectadores. Los resultados de Zak y su laboratorio respaldan la teoría de lo que parece ser una estructura universal para garantizar el éxito de una historia. La estructura del “arco dramático” a la que se refería anteriormente Haven, el conocido viaje del héroe, que veremos con más detalle en el epígrafe 3.4. Los experimentos conducidos por Zak demuestran que las narrativas que son emocionalmente atractivas, conducen a acciones post-narrativas. Es decir, ver o intervenir en historias que nos emocionan profundamente, nos motivan a tener interacciones sociales positivas, nos hacen sentir bien. Además, incitan a actuar y hacer algo positivo (útil), siendo más compasivos y altruistas. Motivo por el cual filosofías como la budista siguen siendo de gran influencia en la actualidad, ya que sus prácticas promueven el bienestar de acorde al desarrollo de una mente sana. Tanto el medio de comunicación (sean películas, poemas, fotografía...) como la forma de elaborar el contenido, junto a la integración de las emociones, constituyen los elementos cruciales para crear una buena dosis natural de oxitocina en el cerebro, sin tener que hacer una visita al médico. Son las películas que nos conmueven y llegan a lo más profundo del ser, produciendo sentimientos internos, la denominada “empatía cinematográfica” (Raz y Hendler, 2014); de hecho, el término empatía proviene del alemán *Einfühlung* (sentimiento interno o empatía estética).

El neurocientífico V.S. Ramachandran (2011; 2012) revela la importancia evolutiva de las “neuronas empáticas o Gandhi”, así denomina las neuronas espejo, ya que son las causantes de que sintamos empatía hacia algo o alguien que vemos y escuchamos. Así mismo, los estudios de Talma Hendler (Hendler et al., 2001; Miller, 2014a) ponen de manifiesto la relación e influencia del grado emocional percibido por un estímulo y la activación del córtex visual. Nuestras experiencias y valoración emocional de una imagen (o evento) influyen en la percepción de lo que vemos, pudiendo despertar sensaciones desagradables en caso de haber sufrido experiencias traumáticas. Hendler distingue dos tipos de empatía, relacionadas respectivamente con distintos circuitos en el cerebro. La “empatía mental” (o cognitiva), aquella donde el espectador imagina lo que el personaje puede estar sintiendo o pensando; y la “empatía personificada”, la cual se siente de forma más directa -en el momento

presente- al ver a alguien sufrir un impacto. Estos tipos de empatía son importantes en el cine, al conectar el ser del espectador de forma diferente con los personajes. En la empatía cognitiva, el ser del espectador no conecta de forma directa o sincroniza con el ser del personaje, la situación se siente vista como en tercera persona, con cierta distancia (se siente por). Al imaginar material abstracto el cerebro activa circuitos con menos información sensorial, mientras que en la empatía personificada (se siente con), se produce una unión o fusión vivida en primera persona, más visceral, lo que parece indicar que se revive emociones similares a lo que se ve (Raz y Hendlar, 2014). La empatía encarnada o personificada facilita el apego y el conectar con los demás (una ventaja a nivel evolutivo), pero en ocasiones si hay problemas en distinguir los sentimientos propios de los sentidos por los demás, entraríamos en una dinámica tóxica donde lo preferible es saber tomar distancia para autorregularse. En cuyo caso el mecanismo correspondiente a la empatía cognitiva, ayudaría a alejarse psicológicamente de una situación que pueda ser demasiado estresante, protegiendo al propio ser. Ambos tipos son importantes y lo conveniente es saber autorregular los estados emocionales según el contexto. Hablaremos más de la empatía y las emociones en los epígrafes 3.3. y 3.4.

Volviendo a las neuronas empáticas, gracias a ellas podemos averiguar las intenciones de un individuo, e imitamos lo que vemos en otros, de manera más o menos consciente, desde pequeños gestos a acciones completas, según la situación. Jeffrey Zacks denomina *mirror rule* (la norma del espejo) y *success rule* (la norma del éxito) dos formas de actuar que las personas tendemos a realizar según el estímulo percibido (2015, pp. 4-11). La primera norma hace referencia a la imitación nombrada por Ramachandran en relación a las neuronas espejo, “haces lo que ves”, la cual es útil para aprender nuevas habilidades, realizar acciones de manera correcta y rápida, o aprender secuencias de acciones; la segunda, es la norma de “hacer lo que ya funcionó”, se aprende una respuesta tras un estímulo y con práctica, se reacciona más rápido y de forma más efectiva. Es la norma que construye los hábitos que marcan el comportamiento (automatización de patrones). Estas normas contribuyen a aprender a comportarnos en relación al grupo y establecer relaciones sociales. Las

neuronas espejo nos dicen cómo actuar en base a lo que vemos, una razón de peso por la que las películas pueden llegar a ser muy influyentes en nuestro comportamiento y formas de pensar. Un ejemplo muy interesante donde se puede observar los efectos de las neuronas espejo en el aprendizaje a temprana edad, es el video casero de Jordan Twins (2017). Donde una madre graba a sus dos bebés gemelas representando una escena de la película de Disney *Frozen* (2013); en el cual cada una adopta respectivamente el rol de las hermanas Elsa y Anna. En el vídeo se puede observar claramente la capacidad de comprensión de las infantes -que a pesar de no articular aún palabras- identifican los personajes con su propio ser. Distinguen sentimientos como la alegría de la tristeza, y demuestran la empatía personificada de la que hablamos (al identificarse con el personaje), en el tiempo real que están viendo la película. Las gemelas (o mellizas) están “actuando como” -y “sintiendo con” los personajes, viviendo en el presente sus emociones. Mencionar que la buena coordinación y comunicación -no verbal- entre los bebés, muestra que probablemente han visto la película repetidas veces, imitando, jugando a ser, los personajes.

Hacemos un inciso para enfatizar que la repetición es un elemento importante en el aprendizaje y uno de los aspectos que caracteriza el proceso de animación. Añadir un dato curioso sobre las animaciones y la empatía en los animales, en especial los perros. En un video de Josh Myers (2019) se aprecia su perro viendo la escena de *El Rey León* (Disney, 1994) cuando Mufasa muere y Simba queda desconsolado. En la grabación se observa una respuesta afectiva ante la escena dramática, del perro sollozando, simpatizando y empatizando aparentemente con Simba.

A pesar del gran debate, donde muchos psicólogos rechazan la posibilidad de que los perros sientan empatía y/o simpatía como las personas, argumentando que este tipo de reacciones son simplemente “un contagio emocional”; ya se han realizado estudios que demuestran que los perros sienten emociones al mismo nivel cognitivo que cuando somos niños (Coren, 2012). Reforzando esta conclusión, destacamos los estudios de Campbell et al. (2009) sobre el comportamiento de

animales, en este caso chimpancés por su proximidad a los humanos, con animaciones generadas por ordenador: “[...] los resultados combinados de nuestro estudio y Parr et al. (2008) sugieren fuertemente que los chimpancés ven, procesan, se identifican y empatizan con los chimpancés animados de manera similar a las fotografías y videos de chimpancés reales”.<sup>229</sup> (Campbell et al., 2009, p. 4259). Estos estudios evidencian hasta qué punto las animaciones influyen en los animales, incluyendo el ser humano, constituyendo una herramienta válida para investigar su comportamiento, como sugerimos en la Tesis.

Si las imágenes visuales o ciertas películas incitan a ser más compasivos y empáticos, promoviendo comportamientos y sentimientos positivos, cabe preguntarse si es posible utilizar este conocimiento para crear el efecto contrario. Evidentemente es posible, la propaganda política de la Segunda Guerra Mundial, o el *neuromarketing* actual, son claros ejemplos de manipulación del pensamiento y comportamiento humano en masa con graves repercusiones. Los cuales utilizaron, y utilizan, imágenes, películas o websites lo suficientemente bien elaborados como para engañar al público. Aquí yace la gran diferencia entre la manipulación mediática del pasado y la presente, gracias a la tecnología, y la sobresaturación de información, ahora resulta algo más fácil confundir al público, y reproducir falsa documentación o imaginaria como fuentes legítimas. En la mayoría de casos juegan con el factor emocional para agitar o redirigir las masas a consumir un producto o manipular la opinión, sin embargo, se puede dar el caso de elaborar producciones con intenciones bastante peligrosas, más allá de la venta de un producto.

Quizá no resulte sorprendente saber que un organismo como el Departamento de Defensa de los Estados Unidos, fuera el propulsor de estos estudios de la emergente ciencia de las *neurocinematics* y *storytelling*. Desafortunadamente, aún resulta superfluo o innecesario para muchos educadores y políticos, implementar y mantener las artes- en especial la alfabetización visual- en el sistema educativo. En la actualidad vemos que hay suficientes evidencias científicas, que a lo

---

<sup>229</sup> [...] The combined results of our study and Parr et al. (2008) strongly suggest that chimpanzees view, process, identify with and empathize with animated chimpanzees similarly to photographs and video of actual chimpanzees. (T.A.).

largo de la Tesis se intentan mostrar, exponiendo las consecuencias que implica saber, o no, leer y manejar la imagen en movimiento. Una buena comunicación favorece un autodesarrollo y relaciones saludables, preservando la paz y el equilibrio, intrapersonal e interpersonal. El valor y riqueza de las historias es más profundo que la concepción general del mero entretenimiento, como dice Ramachandran las artes son como el aerobio (el ejercicio) del hemisferio derecho del cerebro que necesitamos ejercitar.

La investigación de Raymond A. Mar (2004) muestra los beneficios de crear historias coherentes en relación a la salud mental reconocidos por muchos médicos y científicos. Cuanto mayor coherente y organizada sea la información en una historia en relación a una experiencia (en especial difícil), más saludables serán las ganancias en el desarrollo de la persona; de igual modo, esto se aprecia en pacientes con estrés post traumático, quienes al crear e integrar en sus vidas historias coherentes de traumas pasados, mejoran los resultados del tratamiento y su resiliencia. Estos resultados nos indican el poder de la creación de narrativas para mantener y equilibrar la salud mental, ya que implica la integración e interrelación de aspectos neuropsicológicos y procesos cognitivos. Mar expone que “la narrativa, entonces, es la descripción de eventos impulsados por el comportamiento intencional de uno o más agentes autónomos en una manera que manifiesta un mundo imaginado que es paralelo al mundo de la experiencia real”.<sup>230</sup> (Mar, R.A., 2004, p.1416).

Algunos de los descubrimientos de la comprensión de historias en el cerebro revisadas por Mar, parecen implicar mayormente las áreas frontales del córtex, temporales y cingulares que sostienen la memoria de trabajo y procesos de la teoría de la mente (ToM), y el grado de comprensión y empatía que siente una persona hacia otras. Destacamos que los eventos vividos contienen mayor información sensorial, en comparación con momentos imaginados que evocan material abstracto. En general, la comprensión de historias, activa casi de modo paralelo zonas relacionadas con la memoria episódica y autobiográfica, las cuales parecen iluminar

---

<sup>230</sup> Narrative, then, is the depiction of events driven by the intentional behaviour of one or more autonomous agents in a manner that manifests an imagined world which parallels the world of real experience. (T.A.).

más la región izquierda prefrontal, mientras que la creación abstracta de imágenes o material ficticio, parecen activar las regiones bilaterales. Son datos interesantes para la comprensión de los elementos y procesos que intervienen en la construcción de la realidad versus lo que imaginamos, o la elaboración de nuestra personalidad y yo histórico. La comprensión y creación de historias parecen compartir áreas del cerebro, ya que están relacionadas, aunque es necesaria mayor investigación en la producción de historias, tanto escritas como visuales. Los resultados, por el momento, indican que el procesamiento de historias activa unas regiones que parecen ser específicas de esta actividad, distintas de las regiones involucradas con las palabras o manipulación de frases.

En su revisión sobre la psicología de las películas, el profesor de la Universidad de Copenhague, Ed S. Tan (2018), nos muestra que la psicología ya se interesaba por los efectos del Séptimo Arte a comienzos del siglo pasado con el trabajo de Hugo Münsterberg, *The Photoplay: A Psychological Study*. Se puede decir que Münsterberg fue pionero en asentar las bases de la exploración del cine como medio artístico, y los mecanismos psicológicos que yacen tras el visionado de una película en relación a la atención, aspectos de la memoria, percepción, imaginación, las emociones o la estética (Tan, 2018). Aspectos que, como aprecia Tan, siguen siendo de gran interés en la actualidad, aunque con pocos avances en el terreno de la psicología, y más en aspectos técnicos del cine. Destacar que Münsterberg también consideró el cine como un medio para revelar aspectos que no vemos o tenemos consciencia de ellos (el inconsciente) para traerlos a nuestra atención. Punto clave que impulsamos con esta Tesis al tratar la animación como práctica contemplativa, y que esperamos pueda inspirar a seguir futuras investigaciones conjuntas entre científicos y artistas.

Mencionar que las evidencias y datos de las neurociencias que exponemos son cada vez más exactos o clarificadores, gracias a la tecnología que permite ver la actividad en el cerebro durante el visionado de una película. Hablamos de los datos obtenidos del cerebro a través de la imagen por resonancia magnética funcional (fMRI), la imagen por resonancia magnética (MRI) o el encefalograma (EGG). A su vez, el cine y los artistas ayudan a las neurociencias a desvelar muchos aspectos



cognitivos, emocionales y perceptivos del ser humano, de la construcción de la realidad misma, y cómo podemos influenciar- “alimentar”- la sociedad con cuentos e historias, que ofrezcan bien, una dosis de felicidad o puro veneno. El profesor de artes y Humanidades Frederick Aldama (2015) enfatiza el poder de los cineastas y artistas en crear emociones positivas o negativas, aunque la experiencia estética – tal y como él la define- sea una relación entre el objeto y el espectador. Zacks en una entrevista comenta: “las personas que pueden hacer buenas películas resultan ser fantásticos psicólogos y neurocientíficos intuitivos”.<sup>231</sup> (Everding, 2015). Las ciencias pueden aconsejar al cineasta o artista sobre qué puede ocurrir según sea su elección, pero como remarca Zacks, la decisión final reside en el artista y: “La ciencia emergente de la narrativa puede guiar el arte, pero no puede reemplazarlo. Los humanos son demasiado complejos para que un algoritmo genere arte. Y aquí es donde entra el artista”.<sup>232</sup> (Zak, 2015, pp.11-12). Aquí, es donde entra la consciencia del artista, la intención de la que parte su obra, y el tipo de mente que ayudamos a cultivar, para que sepa y decida, con atención y cuidado, qué tipo de energías y efectos desea producir con su obra en la audiencia.

La mente que no se ve perturbada por las cosas que ocurren, que permanece pura y tranquila bajo todas las circunstancias, es la mente verdadera y debe ser la maestra.<sup>233</sup> (Bukkyo Dendo Kyokai, 2009, p.136).

### **3.3. SENTIR: RE-CONECTANDO CON LA VIDA**

Existe una vía del sistema nervioso que transporta señales del corazón al cerebro, así como otra que transporta mensajes del cerebro al corazón. Sorprendentemente, el

---

<sup>231</sup> People who can make good movies turn out to be fantastic intuitive psychologists and neuroscientists. (T.A.).

<sup>232</sup> The emerging science of narrative can guide the art, but it cannot replace it. Humans are just too complex for an algorithm to generate art. And this is where the artist comes in. (T.A.).

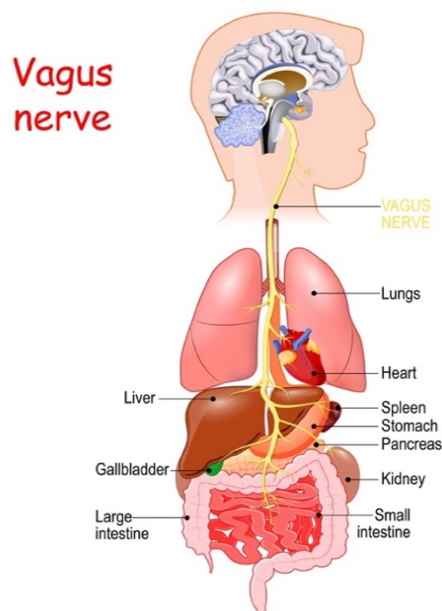
<sup>233</sup> The mind that is not disturbed by things as they occur, that remains pure and tranquil under all circumstances, is the true mind and should be the master. (T.A.).

corazón envía más señales al cerebro que las que el cerebro envía al corazón.<sup>234</sup>  
(Institute of Heartmath, 2012, p.23)

El cuerpo recoge información multisensorial con la que crea varias historias. El cerebro y el corazón hablan entre sí, al igual que el cerebro habla con el estómago, entre los tres se cuentan historias de las que tendremos que extraer una narrativa coherente ante una experiencia. Este diálogo entre órganos es posible gracias al nervio *Vagus* (Fig. 37) o nervio de la curiosidad (*wandering*), al que también se podría llamar “nervio del alma” por situarse en lo más profundo del cuerpo, abrazando prácticamente todos los órganos del cuerpo con sus ramificaciones. Este nervio va desde la base del cráneo, pasando por el corazón, el tórax, y el estómago, terminando en el recto. Su función y regulación es de vital importancia, al ser la vía de transmisión de información recíproca entre los 3 cerebros, con los que trabajamos para crear historias, el cerebro, el corazón y el estómago.

Para crear una mente sana y un cuerpo resiliente, capaces de producir pensamientos y creaciones profundas que contribuyan al bienestar, es necesario cultivar la armonía y sincronización del cerebro estómago con el corazón y el cerebro (Rajvanshi, 2011). El nervio Vago ayuda a detectar el peligro y la sensación de seguridad, escaneando una situación, de tal modo que cuando hay señales de alerta, prepara el cuerpo para entrar en modo de supervivencia (lucha, huida o paralización); o bien si es una

**Figura 37**  
*Vagus Nerve*



De ttsz (2019). iStock Standard license.

<sup>234</sup> There is a nervous system pathway that carries signals from the heart to the brain, as well as one that carries messages from the brain to the heart. Surprisingly, the heart sends more signals to the brain than the brain sends to the heart! (T.A.).

situación segura, nos permite relajarnos y abrirnos socialmente (Vagus Nerve, n.d.). El cuerpo también tiene el “músculo del alma” o *psaos*, el músculo más profundo del cuerpo que influye, como el nervio Vago, en nuestro bienestar; afectando el equilibrio, la integridad muscular, flexibilidad, fuerza y funcionamiento de los órganos, entre otras funciones.

De acuerdo a la investigadora de este músculo, Liz Koch: “al cultivar un *psaos* saludable, podemos reavivar las energías vitales de nuestro cuerpo aprendiendo a reconectarnos con la fuerza vital del universo”.<sup>235</sup> (Liz Kock citada por Olson, 2017). La autora y practicante de yoga, Danielle Olson (2017), recomienda que para ello hay que ser emocionalmente consciente de las señales que este músculo nos envía, puesto que, si está relajado, es la señal del juego y la expresión creativa frente al reflejo del miedo o problemas respiratorios, presentados ante un cuadro de tensión o ansiedad. Añade que en la tradición taoísta se hace referencia al *Psoas* como el asiento o músculo del alma, que rodea una zona energética central del cuerpo denominada “*Dan tien*”. Parte que coincide, quizá casualmente de manera conceptual, pero que asociamos en esta tesis, con el conocido *CoG* en el mundo de la animación (Lauria, 2007). Realizamos esta conexión ya que este nodo, *CoG*, es el centro de la gravedad y el equilibrio del personaje, el cual está situado, como la zona “*Dan tien*”, en el área pélvica, puesto que es donde recae el peso del diseño del personaje. Misma zona a la que también nos referimos como “*zenter*”, desde un punto de vista psicológico, al añadir un equilibrio psico-emocional a este “centro de gravedad” físico del cuerpo en sí mismo, y de la historia o personajes que creamos. Es decir, sumamos el sentido del equilibrio psicológico, trasladado en la búsqueda de coherencia tanto en las historias y personajes, como en los artistas que los crean. Como artistas, nos reconectamos con la vida, la energía creativa, a través de nuestro *zenter*, *CoG* o *Dan tien*, un estado de equilibrio, que facilita la claridad y calma que necesitamos a la hora de crear y aprender. Actividades como Yoga o *Mindfulness* regulan el músculo y el nervio del alma, la escuela de animación The Animation

---

<sup>235</sup> By cultivating a healthy *psaos*, we can rekindle our body’s vital energies by learning to reconnect with the life force of the universe. (T.A.).

Workshop [TAW], ofrece estas prácticas bajo las actividades denominadas *soft values*, donde los estudiantes aprenden a encontrar su equilibrio personal y centro creativo con unas guías adecuadas. Prácticas cada vez más presentes en escuelas e instituciones, aunque sea de una manera extracurricular, lo óptimo es conseguir su normalización e incorporarlas en el currículo con el conocimiento sobre las emociones y la “higiene mental”, para que los estudiantes sepan por qué estas prácticas son relevantes en la comunicación, y para su bienestar. De este modo se implementa lo que desde nuestra práctica realizamos con la animación, el cuidado de las relaciones y la comunicación integradora, procedentes de la neurobiología interpersonal propuesta por Dan Siegel.

La comunicación integradora infunde la relación con un sentido de apertura, posibilidad y respeto. Cada miembro de esta forma de relación conectada se beneficia, y una sensación de emergencia (con su sentimiento de novedad y frescura) impregna la relación con la vida. Se respeta la vulnerabilidad y se honra la verdad. La resolución de problemas se mejora cuando las personas trabajan en colaboración. Si bien, para algunos, lograr esta forma de comunicación es algo natural, para otros, puede ser necesario desarrollar primero un estado interno de presencia para que dicha comunicación se desarrolle.<sup>236</sup> (Siegel, 2012, capítulo 18, sección *Implications*).

Continuando la estructura interna de trabajo que proponemos con los 3 cerebros corporales, dejamos atrás el primer cerebro con la cognición; para pasar al segundo, el corazón con las emociones y el aprendizaje socio-emocional con -y a través- de la animación, para el desarrollo de la inteligencia emocional. La comunicación entre el corazón y el cerebro (cuerpo y mente) es crucial para entender el procesamiento de las emociones y creación, tanto de sentimientos, como de los pensamientos más abstractos que un personaje pueda tener. Las películas utilizan patrones recurrentes de los esquemas de imágenes del cuerpo (información guardada sobre el mundo) que comparten, de tal modo que es posible transmitir

---

<sup>236</sup> Integrative communication infuses the relationship with a sense of openness, possibility, and respect. Each member of this form of connected relationship benefits, and a sense of emergence\* (with its feeling of novelty and freshness) imbues the relationship with life. Vulnerability is respected, and truth honored. Problem solving is enhanced when people work collaboratively. While achieving this form of communication for some comes naturally, for others, it may be necessary to first develop an internal state\* of presence\* in order for such communication to unfold. (T.A.).

información abstracta al espectador (Cöegnarts y Kravanja, 2012). En otras palabras, las imágenes de las películas evocan aspectos familiares en la audiencia (información visual que guarda), de este modo los espectadores pueden manejar información abstracta o metáforas, y conectar elementos que faciliten la construcción de significados, extraídos de las imágenes o secuencias de la película que ven.

Las señales eléctricas por las que se comunican el corazón y el cerebro crean ritmos que determinan en qué estado emocional nos encontramos. Las películas juegan a manipular (bajando o subiendo) estos ritmos cardiacos y sustancias químicas que se generan en el cuerpo a través de las imágenes y la música, ofreciendo momentos placenteros o desagradables, según demande la dirección de la historia. El Dr. McCraty (2012) conduce investigaciones en el Instituto HeartMath (Estados Unidos) donde estudian la coherencia entre el corazón y el cerebro, visualizando en gráficos las frecuencias rítmicas de distintas emociones. Han desarrollado una serie de herramientas y ejercicios para facilitar una transformación psicofisiológica que han observado en individuos, cuando se han inducido emociones positivas y estados de relajación. Sus resultados muestran una mejora de las funciones cognitivas y mayor estabilidad emocional. En palabras de McCraty: “nuestra tesis es lo que llamamos coherencia emocional — un estado armonioso de emoción positiva sostenida y auto-modulada — es un impulsor principal de los cambios beneficiosos en la función fisiológica que producen un mejor desempeño y bienestar general”.<sup>237</sup> (2012, sección Introducción). Al igual que Hasson ha demostrado una sincronización entre cerebros cuando nos comunicamos, de forma análoga, McCraty revela la sincronización entre los campos energéticos de las personas, y éstas con la naturaleza. De hecho, el cerebro se regula y sincroniza, no solo con el corazón, también con las frecuencias de la Tierra; la conocida “resonancia de Schumann” o el sonido “OM” en culturas ancestrales, a cuyo sonido se atribuyen propiedades sanadoras y reguladoras (House of Rajie, 2017). Los corazones también se sincronizan y regulan unos a otros a través de los latidos y ritmos cardíacos, lo que parece validar

---

<sup>237</sup> It is our thesis that what we call emotional coherence—a harmonious state of sustained, self-modulated positive emotion—is a primary driver of the beneficial changes in physiological function that produce improved performance and overall well-being. (T.A).

científicamente aspectos cuando se dice que los estados de ánimo (de más intensidad) son contagiosos. Trabajar en equipo en la creación y observación de películas, permite aprender a crear coherencia en la comunicación, y desarrollar resiliencia ante emociones o situaciones difíciles, potenciando vínculos sociales sanos, cultivando la comunicación integradora que mencionamos previamente.

El arte es considerado el dominio del corazón, como dice Kaufman et al. (2017), necesitamos y anhelamos conectar socialmente, es la manera en que aprendemos. Las obras de arte, en especial las audiovisuales (películas, teatro o actuaciones en vivo) junto a la audiencia presente en el espacio donde se representan, ofrecen una fuerte experiencia sensorial y social, elevando la energía y adrenalina en la mayoría de los casos. En estos contextos compartimos dos sets de emociones, las emociones de la película o *performance*, y las que gesta el ambiente creado por los espectadores. Algo que resulta más obvio en los conciertos que combinan imágenes y efectos visuales con música.

Cuando vas al ballet, o cualquier otro espectáculo, estás entrando en una experiencia altamente controlada. Si todo funciona según lo planeado, todos los elementos contribuyen a una especie de consciencia compartida. En efecto, tus miles de millones de células cerebrales están interactuando con miles de millones de otras células cerebrales, haciendo afanosamente las conexiones microscópicas que unen los cerebros de los presentes con una fuerza casi ineludible.<sup>238</sup> (Kaufman et al., 2017, p.22).

Este efecto de intercomunicación y contagio de emociones cabe decir que también se produce en grandes eventos sociales, como los políticos, demostraciones o eventos deportivos, donde muchas veces se puede observar el incremento de la intensidad de emociones, que pueden llegar a ser totalmente negativas y destructivas desencadenando confrontaciones sociales.

---

<sup>238</sup> When you go to the ballet — or any other show — you're entering into a highly controlled experience. If everything works as planned, all the elements contribute to a kind of shared consciousness. In effect, your billions of brain cells are interacting with billions of other brain cells, busily making the microscopic connections that yoke together the brains of those present with an almost inescapable force. (T.A.).

Erich Fromm en su libro *The Art of Loving* (2013b) comenta que el artista está en comunión con la materia en la creación, y toda aquella persona que forme parte de una actividad creativa, experimenta un sentido de conexión y unidad (para bien o para mal), lo que se conoce ahora con la creación de un ambiente socio-emocional. Las películas o historias pueden ser vistas como un regalo de aquellos que quieren compartir algo significativo con la comunidad, para su beneficio. La persona que da de manera desinteresada, ya sea sabiduría, tiempo, cariño o afecto, comprende la alegría y el poder de compartir, ya que enriquece otras vidas a través de sus acciones y obras, según escribe Fromm. Las películas animadas, como cualquier obra artística que nace desde un lugar íntegro, compartiendo una verdad, son verdaderos regalos que pueden enriquecer a muchas personas, al igual que pueden empobrecerlas. Las películas son intercambios de información y energía, son interacciones sociales y transacciones emocionales, donde unas personas dan y otras reciben (Goleman, 2006).

El ser humano siente una atracción, casi innata, por el drama o personajes que sienten emociones negativas (Kaufman et al., 2017), aumentando la conexión o apego hacia el personaje, debido a las hormonas generadas en tal situación (empatía y simpatía). Quizá sea un residuo evolutivo del cerebro, como ya expusimos, por la fuerte impresión que las experiencias negativas ejercen en el cerebro por motivos de supervivencia; con la tendencia de prestar mayor atención, casi de forma automática, a lo negativo, (incluyendo emociones negativas). No obstante, a pesar de este mecanismo evolutivo del cerebro y los desafíos presentes que puedan generar gran pesimismo, necesitamos desarrollar mucho más la compasión y un corazón cálido como valores universales. Comenzando en la educación, como aconseja el Dalai Lama, en especial, desarrollando actitudes que ayuden a las personas a encontrar el equilibrio y la paz interior (Dalai Lama, 2010a, 2018). Puesto que el futuro, como explica su Santidad, depende de las acciones presentes y la forma de reaccionar ante las circunstancias. Si cultivamos acciones (y obras) que evoquen emociones o reacciones positivas en uno mismo y otras personas, estaremos contribuyendo a una onda expansiva de alegría y bienestar desde el interior.

Somos animales sociales y cuentacuentos, necesitamos el cariño y apoyo de la comunidad para seguir adelante. Las ciencias evidencian lo que las antiguas culturas asiáticas y orientales ya comenzaron a cultivar y promover, antes de que muchos ritos y costumbres dieran lugar a las religiones. Todos los puntos de vista, biológico, psicológico, filosófico, histórico y espiritual, llegan a la misma conclusión, tal y como enfatiza el Dalai Lama, el afecto y cuidado mutuo son cruciales para la existencia humana y el desarrollo de una mente sana.

Tomando la reflexión de la editora Inés González Sánchez del blog Fundación Terapia de Reencuentro (2021), quizá, primero haya que soñar el mundo empático en el que deseamos vivir, para que las personas comiencen a ser responsables de su propio bienestar.

Con las películas ciertamente, se puede producir y evocar emociones que eleven el espíritu, fomenten la empatía y el cuidado hacia los demás. Las emociones son los ingredientes estrella en las películas que vemos y realizamos, llegando en ocasiones a ser tan intensas que pueden crear sentimientos incómodos, pero que podemos aprender a sobrellevarlos. No hay que mal interpretar el hecho de fomentar el uso de los medios hacia una dirección más positiva, con la supresión, evitación o negación de sentimientos, emociones o hechos negativos. Sentir es tan importante como pensar o reflexionar, ambas actividades están interconectadas e influyen en la percepción y la consciencia. De hecho, “pensamos con sentimiento” (Barrett y Bar, 2009), es decir, cuando percibimos estímulos externos, incorporamos o añadimos sentimientos de emociones registradas del pasado (efectos emocionales), que ayudan al cerebro en su predicción de lo que intenta reconocer.

Como un artista que crea sucesivamente una representación de objetos aplicando cantidades cada vez más pequeñas de pintura para representar la luz de diferentes colores e intensidades, el cerebro agrega gradualmente información de alta frecuencia espacial hasta que un objeto específico se ve conscientemente.<sup>239</sup> (p.1328).

---

<sup>239</sup> Like an artist who successively creates a representation of objects by applying smaller and smaller pieces of paint to represent the light of different colours and intensities, the brain gradually adds high spatial frequency information until a specific object is consciously seen. (T.A.).



Lo recomendable es desarrollar la capacidad de observar (contemplar) para aprender, por un lado, a aceptar con ecuanimidad lo que sucede y sentimos en el momento presente; por otro, saber reconocer las emociones y formas de regulación, evitando de este modo ser impulsivos, reactivos o tomar decisiones en estados emocionales alterados. Damasio considera que la neurobiología de la consciencia se encuentra principalmente con dos problemas; el primero, averiguar cómo el cerebro crea la película mental de lo que percibe; y segundo, cómo genera el sentido de la existencia que hay un observador que ve dicha película. (1999b, p.11) Es un aspecto importante, ya que Damasio resalta que una persona no es conocedora de la emoción sin antes ser consciente de ella. No es lo mismo “sentir” y “saber que tenemos un sentimiento”, un gran número de evidencias muestran que no somos conscientes de todos los sentimientos; por lo que, reiteramos la influencia del inconsciente en la forma en que pensamos y sentimos.

La cognición y la emoción van de la mano para guiarnos y tomar decisiones. Aprender a ser conscientes implica el conocimiento (lo cognitivo) y el área emocional. En palabras de Paul Ekman:

Las emociones unen y dividen los mundos en los que vivimos, tanto personales como globales, motivando lo mejor y lo peor de nuestras acciones. Salvan nuestras vidas y permiten una acción rápida en situaciones de emergencia. Sin embargo, la forma en que nos comportamos cuando estamos emocionados puede hacer que nuestras vidas y las vidas de aquellos que nos importan sean miserables. Sin emociones no habría heroísmo, empatía o compasión, pero no habría crueldad, egoísmo ni rencor.<sup>240</sup>(Ekman y Lama, 2008, sección *Introduction*).

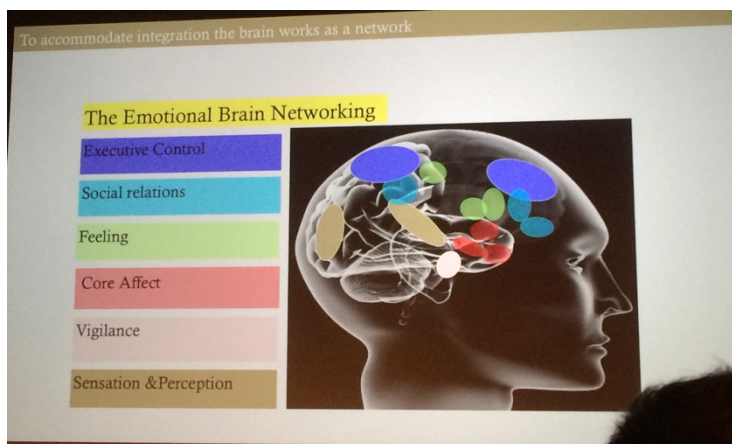
Sin emoción está claro que no habría razón, ni tampoco historias que contar. Estudios de Okon-Singer et al. (2015) exponen lo confuso que resulta en ocasiones diferenciar el cerebro cognitivo del emocional, ya que se interrelacionan según el

---

<sup>240</sup> Emotions unite and divide the worlds in which we live, both personal and global, motivating the best and the worst of our actions. They save our lives, enabling quick action in emergencies. Yet how we behave when we are emotional can make our lives, and the lives of those we care about, miserable. Without emotions there would be no heroism, empathy, or compassion, but neither would there be cruelty, selfishness, nor spite. (T.A.).

contexto, influenciando el uno sobre el otro, contribuyendo a desarrollar comportamientos saludables o mal adaptativos (Fig.38).

**Figura 38**  
*Emotional Brain Network*



De *Movies in Your Brain* (Oscars, 2014). Fotografía de la obra realizada por la autora.

El cine animado contribuye tanto a entender la mente (y los desequilibrios que pueda sufrir) como a disfrutar todo un universo de emociones virtual, que no nos atreveríamos a experimentar de otro modo. Esta es una de las razones por las que la animación funciona muy bien como herramienta de aprendizaje socio-emocional. Las películas son experiencias personales, las cuales pueden cambiar el comportamiento humano al modificar la química del cerebro, según los estudios de Paul Zak (*Future of Story Telling*, 2012). Pueden ser prescripciones con una carga de oxitocina (películas románticas), serotonina (comedias) o bien pura adrenalina (películas de acción).

Investigaciones de Anne Bartsch (2008) muestran que el cine no solo comunica emociones, también comparte lo que se conoce como “meta-emociones”, pensamientos evaluativos y sentimientos de las emociones (por ejemplo, tener miedo del miedo, o vergüenza del miedo). Aprender a distinguir y regular las meta-emociones es tan importante como tener consciencia de las emociones primarias para desarrollar buenas relaciones personales, incluida la del artista consigo mismo/a. Recordar que el cine facilita aprender a ser el observador de los pensamientos, emociones, meta-emociones y acciones (apartado 3.1.1), por ello, es

un medio que utilizamos para desarrollar la inteligencia emocional en la educación artística y secular (Gutierrez Guerrero, s.f.).

El cine nos conecta a través del drama de las historias con sus emociones para hacernos más conscientes del mundo exterior e interior, expandiendo nuestro ser y conocimiento. Las películas nos ofrecen un viaje espacio-temporal hacia el corazón del ser humano; conducto y constructor de la corriente de energía, según Dan Siegel (Fig.39).

Somos criaturas que cuentan historias, y las historias son el pegamento social que nos une a los demás. Comprender la estructura y función de la narrativa es, por tanto, parte de la comprensión de lo que significa ser humano. La mente, como parte fundamental de nuestra humanidad, está moldeada por la historia. En muchos sentidos, la implicación de este hallazgo es que hemos evolucionado a lo largo de los milenios para ver el mundo a través de ojos narrativos. Las historias no solo dan forma a nuestra experiencia subjetiva interna, sino que están en el corazón de la cultura que vincula mentes con mentes en un yo expandido a través de los límites de los cuerpos y de las generaciones.<sup>241</sup> (2012, sección Capítulo 31, párr. 2).

**Figura 39**  
*Heritage*



De Chen, Dan (2016). Santa Ynez (CA)  
Fotografía de la obra realizada por la autora.

Observar y ser consciente tanto de las historias que el cuerpo nos cuenta, como las que creamos en nuestra mente, o fuera de ella, ayudan a reconectar el ser con su centro, con la comunidad, el planeta, y con la vida.

<sup>241</sup> We are storytelling creatures, and stories are the social glue that binds us to one another. Understanding the structure and function of narrative is therefore a part of understanding what it means to be human. The mind, as a fundamental part of our humanity, is shaped by story. In many ways, the implication of this finding is that we have evolved over the millennia to see the world through narrative eyes. Stories not only shape our inner subjective experience, but they are at the heart of culture that links minds to minds in an expanded self across the boundaries of bodies and of generations. (T.A.).

### 3.3.1. MINDSIGHT: LA ANIMACIÓN COMO HERRAMIENTA SOCIO-EMOCIONAL

Ver la mente con claridad no solo cataliza las diversas dimensiones de la integración, ya que promueve el bienestar físico, psicológico e interpersonal, sino que también nos ayuda a disolver el engaño óptico de nuestra separación.<sup>242</sup> (Siegel, 2010, sección Epilogue, *Seeing clearly*).

El aprendizaje socio-emocional (*SEL* en inglés) implica el desarrollo y uso de habilidades sociales y emocionales. “Es el grupo de destrezas que usamos para manejar las emociones, establecer metas, tomar decisiones y llevarnos bien, y sentir empatía por los demás. También podría escuchar que lo llaman alfabetización socioemocional” (Clark, n.d.). Los programas de educación *Creative Learning and Animation* y *Animation as a Learning tool* (ver casos de estudio), son el mejor ejemplo donde desarrollamos un currículo que integra a nivel universitario la alfabetización emocional, junto a la visual, para que los artistas comprendan las emociones con las que trabajan y sienten en la vida real, de modo que puedan expresarlas artísticamente de manera más consciente. Ambos semestres, junto a otros proyectos trans-culturales desarrollados en Animated Learning Lab, han sido el campo de experimentación y observación donde hemos podido comprobar a largo plazo, la efectividad de la animación como medio para trabajar y fomentar un aprendizaje socio-emocional desde la mirada interior, tanto en el mundo artístico como en el educativo. El trabajo de investigación realizado en Sur Africa, por la ex-alumna del programa *Animation as a Learning Tool*, Tamlyn Young (2014), derivado de nuestra visión, demostró que la animación (utilizando en su caso stop motion) es una herramienta y práctica colaborativa que fomenta la conexión social a través de las historias visuales, capaz de integrar miembros de distintas culturas y lenguas, ya que en el área donde se condujo la investigación hay más de 11 lenguas en uso. El estudio se llevó a cabo en 3 diferentes contextos, el taller (espacio del artista) la clase (área

---

<sup>242</sup> Seeing the mind clearly not only catalyzes the various dimensions of integration as it promotes physical, psychological, and interpersonal well-being, it also helps us dissolve the optical delusion of our separateness. (T.A.).

educativa) y en la comunidad (área social); concluyendo que la animación es un agente de cambio y herramienta creativa, la cual puede conectar las artes, la educación y el compromiso social en pro del desarrollo de relaciones personales, creación de significado y expresión de procesos mentales a través de las historias. En palabras de Young, “para comprender cómo se puede implementar la animación como agente socializador, es necesario cambiar el enfoque del contenido visible de los fotogramas individuales al proceso creativo que se desarrolla entre los fotogramas”<sup>243</sup> (Young, 2014, p. 25). Young hace referencia a lo invisible o lo oculto, a trabajar el inconsciente que nuestra Tesis enfatiza, para su integración.

En la producción de películas hay que establecer grupos con diferentes competencias y niveles artísticos para fomentar la colaboración, el cuidado y la toma de decisiones en conjunto. Este aprendizaje (*SEL*) como comenta el neurofisiólogo de la Escuela de Medicina de Harvard, Jerome Schultz (Clark, s.f.) se desarrolla normalmente de forma natural conforme crecemos, al ver y copiar a los demás, debido a las neuronas espejo (Masterson, 2015). Algo que facilita el trabajar en equipo, no obstante, no hay que dejarlo al azar, puesto que en muchos casos desde la infancia y en la propia adultez, puede haber problemas en el reconocimiento y manejo de las emociones, *per se*, en el aprendizaje. Tampoco hay que limitar o pensar que el aprendizaje socio-emocional se dirige solo al mundo infantil, ya que para desarrollar la autoconsciencia hay que continuar investigando el ser y el mundo de las emociones, conforme vamos cambiando y transitando fases de la vida, recordemos que el cerebro es plástico. Richard Davidson (Davidson y Begley, 2012; Edutopia, 2010) recuerda lo influyente que es el ambiente y las experiencias en el aprendizaje desde temprana edad a través de las relaciones, y cómo la neuroplasticidad afecta este aprendizaje, cambiando la estructura del cerebro y sus funciones, llegando a producir como consecuencia un funcionamiento emocional y cognitivo adaptativo (cambios en el comportamiento). Francisco Mora (2010) ya explicaba la relevancia de regular las emociones y aprender en un ambiente relajado,

---

<sup>243</sup> In order to understand how animation can be implemented as a socialising agent it is necessary to shift focus from the visible content of individual frames to the creative process that unfolds between the frames. (T.A.).

ya que como apunta Davidson (Dalai Lama Center for Peace and Education, 2012), SEL y la práctica de la atención, contribuyen a desarrollar la resiliencia y autorregulación en los estudiantes; reduciendo las hormonas del estrés, ansiedad y actividad de la amígdala, favoreciendo un mejor aprendizaje (cognición) y memoria (en especial la memoria del trabajo). Destacar que los estudios de Davidson muestran que la amígdala está relacionada con el circuito de la intuición social, y sus alteraciones determinan diferencias entre las personas, además, existe una correlación entre su volumen y deterioros observados a temprana edad. Esto se refleja en niños con autismo (cuya amígdala es más pequeña) con problemas a la hora de comunicarse no verbalmente y establecer interacciones sociales.

Durante el proceso de creación de películas animadas se pone en práctica las cinco competencias clave según la Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL, s.f.; Clark, s.f.), organización que cuenta con más de dos décadas de investigación en el aprendizaje socio-emocional. Las competencias y su relación con la animación son:

(1) *La autoconsciencia*, el artista comienza a autodescubrir más sobre sí mismo/a y su alrededor a través de ejercicios individuales y en equipo.

(2) *la autorregulación*, la cual se aprende con la enseñanza de la emociones y la comunicación plena, adquiriendo el conocimiento y prácticas para detectar estados alterados que requieren una pausa y momento de reflexión.

(3) *la consciencia social*, aprender a ver desde diferentes puntos de vista, ser empáticos, en especial con personas o situaciones que suponen un reto.

(4) *habilidades para relacionarse*, durante las producciones se distribuyen diferentes roles y grupos, donde los estudiantes aprenden interactuando con personas diferentes.

(5) *la toma de decisiones responsables*, el proceso creativo demanda decidir sobre muchos aspectos desde el comienzo hasta el fin de la producción, forzando a los estudiantes a descartar información innecesaria y tomar responsabilidad por cada decisión, que determinará el resultado final de la película.

Los resultados a largo plazo de implementar este aprendizaje (desde nuestra observación), con y en la animación, coinciden con cambios positivos en los resultados de estudiantes correspondientes al Criterio 4, diseñado por CASEL (Skoog-Hoffman et al., s.f.) para evaluar prácticas que implementan SEL. Apreciamos una mejora en general positiva en el comportamiento, forma de pensar y sentir en la mayoría de los estudiantes y miembros del profesorado/colaboradores o ambiente donde se realizan las actividades. Además, coinciden con muchos de los resultados obtenidos con prácticas contemplativas respecto al mejoramiento del rendimiento académico, estabilidad emocional (salud mental) y autoconocimiento, para afrontar retos y situaciones difíciles con mayor resiliencia. Estas observaciones en definitiva indican que este aprendizaje conduce a una persona más equilibrada y competente, con una mente sana, integrada y fortalecida.

Daniel Goleman (Key Step Media, 2013) refuerza la idea de cultivar una mente sana, en especial, practicando la concentración y atención en el aprendizaje socio-emocional. Desarrollando lo que denomina “control cognitivo”, el poder de retrasar la gratificación ante los deseos; es decir, extender el espacio entre el impulso y la acción (*mind the gap*), factor determinante a largo plazo del éxito social y emocional de un individuo e indicador de su inteligencia emocional. Esta acción requiere autocontrol y una capacidad para la introspección o mirada hacia el interior (*mind sight*); la cual constituye la base de SEL que inspiró el concepto de *Mindsight* acuñado por el Dr. Daniel Siegel (2010) y que usamos en las clases de animación:

*Mindsight* es un tipo de atención enfocada que nos permite ver el funcionamiento interno de nuestras propias mentes. Nos ayuda a ser conscientes de nuestros procesos mentales sin dejarnos arrastrar por ellos, nos permite salir del piloto automático de los comportamientos arraigados y las respuestas habituales, y nos lleva más allá de los bucles emocionales reactivos en los que todos tenemos tendencia a quedar atrapados.<sup>244</sup> (sección Introducción, párr. 2).

---

<sup>244</sup> Mindsight is a kind of focused attention that allows us to see the internal workings of our own minds. It helps us to be aware of our mental processes without being swept away by them, enables us to get ourselves off the autopilot of ingrained behaviors and habitual responses, and moves us beyond the reactive emotional loops we all have a tendency to get trapped in. (T.A.).

Con *Mindsight* se practica las 3 R' como las llama Siegel: la reflexión, resiliencia y relaciones personales, que tenemos en cuenta al trabajar con las historias animadas. En el visionado de las películas destaca sobre todo el diálogo y la reflexión; mientras que en la producción las relaciones personales cobran mucha importancia al trabajar en grupos; la resiliencia es un aspecto constante en el aprendizaje y el trabajo de los estudiantes, al tener que enfrentarse con retos que conlleva la producción, tanto a nivel personal como técnico (por ej. aceptar críticas constructivas, cumplir fechas de entrega, aprender constantemente nuevas actualizaciones de softwares etc.). Nuestro objetivo con *mindsight* es contribuir en el desarrollo del estudiante y su persona junto al grupo, integrando el conocimiento sobre el cerebro (neuroeducación), la mente (experiencia subjetiva), y las relaciones (emociones y comportamiento) para encontrar el equilibrio y coherencia de las historias que creamos, y las que vivimos en la realidad. Dentro del concepto de *mindsight*, Siegel (2014) advoca (al igual que Goleman y Davidson, 2017a) por incorporar la práctica de atención plena y concentración dentro de la educación en general, puesto que las relaciones personales influyen desde la niñez, el ser y la mente conforme crecemos (St. John's Health, 2017). La mente abarca todo el cuerpo y además es relacional, se proyecta conectando con otras personas, la naturaleza y regula los 3 cerebros del cuerpo. Conocer la mente es desarrollar la autoconsciencia (el observador de la mente) y conocer a los demás, apreciando cómo nos relacionamos y qué nos conecta o separa. Lo que implica aprender la cultura que nos modela evolutivamente como sugiere Siegel. Damasio argumenta que la película en el cerebro, las películas mentales a las que la tesis hace referencia, es la respuesta para averiguar qué es el ser y la consciencia:

El sentido del yo en el acto de conocer emerge dentro de la película. La autoconsciencia es en realidad parte de la película y así crea, dentro del mismo fotograma el "visto" y el "vidente", el "pensamiento" y el "pensador". Allí no hay un espectador separado de la película en el cerebro.<sup>245</sup>(Damasio, 1999a, p.9)

---

<sup>245</sup> The sense of self in the act of knowing emerges within the movie. Self-awareness is actually part of the movie and thus creates, within the same frame, the "seen" and the "seer," the "thought" and the "thinker." There is no separate spectator for the movie-in-the-brain. (T.A.).



Entrenando la mente a través de la producción y visionado de películas animadas, se aprende a deconstruir las “películas mentales” que nuestra mente produce, y a reconstruir nuevas versiones que ayuden a afrontar con más resiliencia las situaciones difíciles. Además de comprender mejor cómo se crean las historias y por qué vemos y sentimos el mundo de una manera particular. En definitiva, por medio de la producción artística de películas se obtiene información científica de una forma más sencilla, entendiendo mejor los procesos neurológicos que hacen posible las historias que imaginamos o recordamos. Esto conlleva que la animación cree un espacio para la reflexión y observación, con el potencial de superar sesgos raciales o predisposiciones evolutivas del cerebro, que hacen que seamos más reactivos ante culturas, personas o situaciones percibidas como amenaza. En especial si estamos en un estado rígido o cerrado a experimentar con lo desconocido o diferente, lo que se puede apreciar como una resistencia al propio aprendizaje. *SEL* y prácticas contemplativas, como la animación, facilitan una mente receptiva y abierta y, una cultura del “cerebro del Si” como sugiere Siegel (2010). Una cultura que facilite la integración del cerebro, la mente y las relaciones que conforman “el triángulo del bienestar” (Siegel, 2010), para crear una sociedad compasiva, empática y creativa a través de historias animadas que nos conecten. Una sociedad cuyos individuos sepan integrar diferencias y fomentar el amor y la consciencia, ya que ambos, de acorde a nuestra perspectiva junto a la de Siegel, son lo mismo (St. John’s Health, 2017), en palabras de Siegel:

La conexión es fuerza, no debilidad. Y la forma en que nos conectamos internamente es con la percepción de nuestro propio funcionamiento interno, nuestros sentimientos, nuestras vulnerabilidades, nuestros anhelos, nuestros sueños. La conexión interpersonal implica cómo estamos presentes, sintonizados con la vida interior de los demás, cómo resonamos con ellos y cultivamos la confianza. La compasión es una de las experiencias interpersonales más fuertes que promueve tanto la integración entre dos personas (se diferencian a medida que están vinculadas) como los grados más altos de la marca de integración neuroeléctrica, ondas gamma, que jamás se haya reportado. Desde un punto de vista científico, el amor a la compasión, las intenciones positivas y el estado interno de cuidado, son las

formas de ser más integradoras y “más fuertes” en la vida.<sup>246</sup> (D. Siegel, comunicación personal, 30 Mayo, 2021).

El corto animado *The three Inventors* (1980) de Michel Ocelot, muestra cómo la mentalidad de una comunidad ante lo desconocido, rígida y carente de compasión, conduce a la destrucción ante el miedo a lo “extranjero”. La historia gira en torno a una familia de inventores extranjeros de gran imaginación y talento, que intentan integrarse en la pequeña aldea donde acaban de llegar. Las cualidades bondadosas y valores de los inventores contrastan con la mediocridad y envidia de los habitantes del pueblo, quienes terminan por rechazarlos al observar que sus habilidades son mejores. Desafortunadamente los paisanos se dejan llevar por la ignorancia y, sobre todo, el miedo e inseguridad que sienten hacia ellos, destruyendo la bella familia y sus creaciones. El corto es una muestra de gran intolerancia y rigidez en la forma de pensar y vivir ante el cambio, y la integración de algo diferente fuera del entorno familiar. Si los ciudadanos hubieran centrado su atención y energía en comprender a la familia y apreciar los aspectos en común, en lugar de estar a la defensiva y comparar sus habilidades, enfocándose en las diferencias, la historia quizá hubiera tomado otra dirección.

Ser más conscientes significa abrir la mente, estar más presentes y centrar la energía en las personas, acciones y en el momento del ahora, creando más conexiones neuronales y aumentando la calidad sensorial de la experiencia desde un corazón receptivo. En palabras de Siegel, “donde va la atención, fluye la activación neuronal y crece las neuro-conexiones en el cerebro”.<sup>247</sup> (St. John’s Health, 2017, 1:16). De este modo llegamos al punto de convergencia entre la neuroeducación, con énfasis en el cerebro; y *SEL*, con atención en la mente y las emociones, para nutrir un cine animado cuyas historias conecten a las personas de distintas culturas y sanen

---

<sup>246</sup> Connection is strength, not weakness. And the way we connect internally is with insight into our own inner workings, our feelings, our vulnerabilities, our longings, our dreams. Connection interpersonally involves how we are present, attuned to the inner life of another, resonate with them, and cultivate trust. Compassion is one of the strongest interpersonal experiences that promotes both integration between two people—they are differentiated as they are linked—and the highest degrees of the neuroelectric signature of integration, gamma waves, that has ever been reported. From a scientific point of view, the love of compassion, the positive intentions and internal state of caring, are the most integrative, “strongest” ways of being in life. (T.A.).

<sup>247</sup> Where attention goes, neuro-firing flows and neuro-connection grows in the brain. (T.A.).

relaciones. El propósito de la integración de *SEL* y Neuroeducación en animación es, ante todo, el bienestar y desarrollo de la consciencia desde la contemplación y creación artística de historias animadas.

Jack Zipes (1995) profesor americano experto en cuentacuentos y *storytelling*, argumenta que la incorporación de la narrativa y animación en la educación (y la figura del cuentacuentos o animador) favorece la creación de un sentimiento de comunidad, y es cómo podemos potenciar cambios que favorezcan una evolución positiva, tanto en los niños y adolescentes, como en los adultos (Fig. 40). Recordemos que la Tesis propone la figura del animador mediador como artista chamánico que sirva de guía a la “comunidad visual”, la cual emerge, se rige y comunica mayormente, a través de la creación y manipulación de imágenes y películas. Zipes remarca que aprender a contar historias es empoderar a las personas desde temprana edad a expresar su opinión y contar su historia con su propia voz, luchar por injusticias y defender valores que mantengan la paz. Es a través de las historias cómo podemos aprender sobre nosotros mismos y así dar paso a la transformación.

**Figura 40**  
*Animando el Espíritu Andino*



De Palomino, Miguel (2016). Imagen cedida por el autor.

Para que los narradores sean eficaces en nombre de los niños en las escuelas, y si los maestros y bibliotecarios deben usar la narración ellos mismos, es importante tratar de inculcar un sentido de comunidad, una comunidad autorreflexiva y autocrítica en

los niños para demostrar cómo lo ordinario puede volverse extraordinario.<sup>248</sup>(Zipes, 1995, p.6).

Este pensamiento es compartido por el filósofo Jiddu Krishnamurti <sup>249</sup> (1969), quien argumenta que la manera de llegar a ser libres es a través del autoconocimiento. Trabajar con *SEL* en animación nos permite crear un sentimiento de comunidad entendido como *Shanga*, así lo define Thich Nhat Hanh: “Shanga es una familia, una familia espiritual conectada por las prácticas de atención plena, concentración e intuición. Shanga puede ser budista, o incluso no budista, siempre que sea una comunidad que recorran juntos el camino de la liberación”.<sup>250</sup> (2003, sección Introducción, párr. 6). Intentamos crear un ambiente donde haya confianza y calma (pese a las fechas de entrega o exámenes), de tal modo que abra las puertas a un mayor intercambio de información, cooperación y experimentación, donde los alumnos aprenden enseñando. Es un círculo de aprendizaje transformador entre alumnos y profesor-alumno, que despierta la curiosidad e imaginación, conforme se forman lazos fraternales y de cuidado mutuo. En la institución The Animation Workshop y ALL, se presta atención al espacio donde se desarrollan las clases, tal y como sugiere Mora con la creación de la neuroarquitectura. En nuestro caso, se crea un ambiente “cálido” o *hugge* en danés, preparando el espacio y reorganizando el mobiliario, de tal manera que los estudiantes se encuentren casi como en casa. Por ejemplo, se cuidan aspectos como la luz, se reserva un espacio de la clase con sofás o muebles cómodos para descansar y relajarse durante las pausas, e incluso se deja instalar una mesa con útiles para café o *snacks*, de tal modo que los estudiantes se

---

<sup>248</sup> If storytellers are to be effective on behalf of children in schools—and if teachers and librarians are to use storytelling themselves—it is important to try to instill a sense of community, self-reflecting and self-critical community, in the children to demonstrate how the ordinary can become extraordinary. (T.A.).

<sup>249</sup> Jiddu Krishnamurti (1895-1986) fue un gran filósofo, escritor y líder espiritual (aunque nunca estuvo afiliado a una religión o política) nacido en India. Conocido por sus charlas y reflexiones sobre la mente, su transformación, la meditación y las relaciones humanas, dedicó toda su vida a trabajar con escuelas, organizaciones, viajando por todo el mundo dando charlas a grupos e individuos difundiendo su sabiduría sobre la experiencia humana. Su principal premisa fue la provocación de un cambio en la mentalidad humana a través de la observación del ser.

<sup>250</sup> A Shanga is a family, a spiritual family connected by the practices of mindfulness, concentration and insight. The Shanga may be Buddhist, or even non Buddhist, so long as it is a community that walks the path of liberation together. (T.A.).

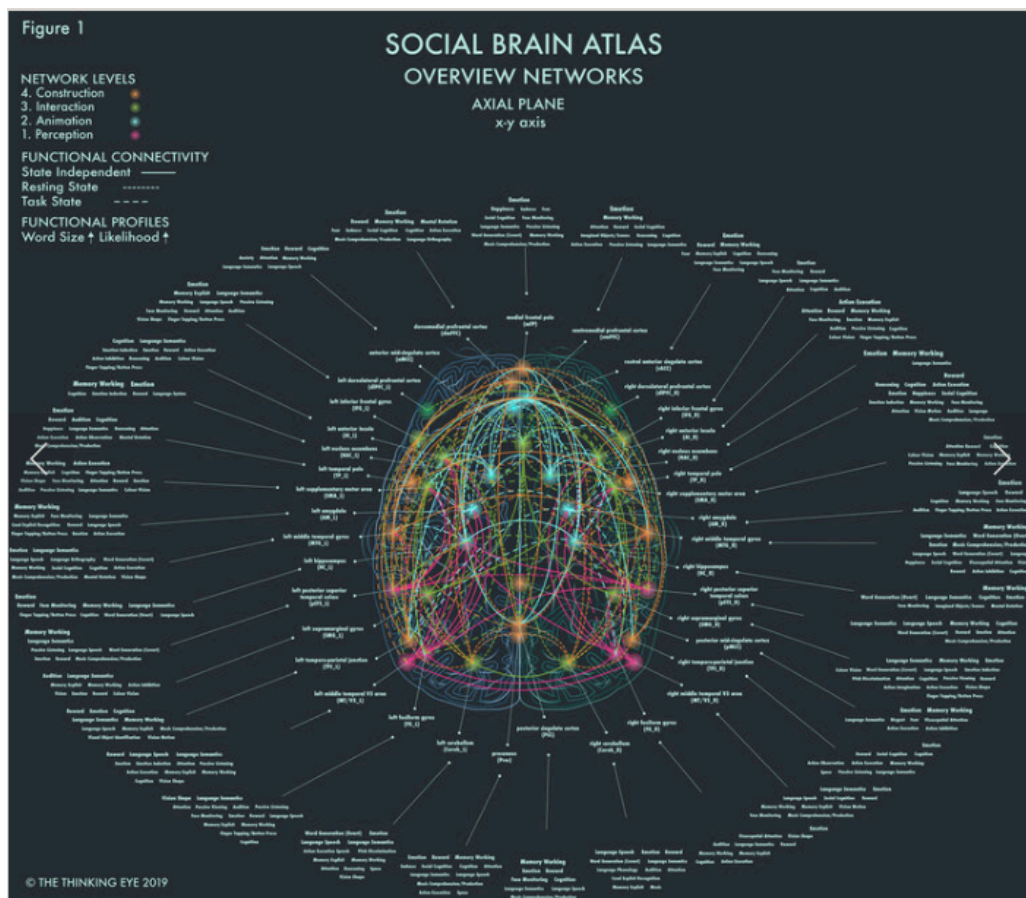
pueden reunir de un modo más informal e intercambiar información en el aula. Unido al espacio físico, la escuela o talleres que impartimos tienen en cuenta actividades sociales para los estudiantes y miembros de la facultad. Música, teatro improvisado, yoga, meditación, dibujo con modelo al natural, o charlas con profesionales, son algunas de ellas, junto a fiestas ocasionales y algún viaje, donde los estudiantes aprenden a convivir y conocer a quienes formarán su familia durante su educación.

La creación de comunidades y familias es posible gracias a que el cerebro es un órgano social. Daniel Goleman (2006) comenta que el cerebro social actúa como un sistema de guía interno que tenemos incorporado para realizar actos de caridad y obras buenas. Estudios de Atzil et al. (2013) apuntan lo importante que es la primera relación del ser humano, el vínculo de una madre con su bebé, ya que sincronizan sus respuestas afectivas. El estado de esta primera relación determinará la entrada del bebé al mundo social y el tipo de relaciones que desarrollará con el apego. Las conclusiones de los experimentos conducidos por Atzil enfatizan que las interacciones sociales y el procesamiento de información afectiva, dependen de procesos de personificación y simulación. Es decir, entendemos las emociones y empatizamos con las historias de los demás, al imaginarnos en su posición (simulación) y sentimos lo que nos cuentan en el cuerpo (personificación o encarnación). El animar un personaje involucra estos dos mecanismos, por lo que el cine animado es una herramienta idónea para explorar las emociones y sentimientos ajenos al propio cuerpo (y las del artista). Desarrollando, además, lo que Daniel Goleman (2006) denomina la inteligencia social, la cual se divide en dos secciones: *la consciencia social*, reconocer a los demás, la convivencia; y *la facilidad social* (qué hacer con la consciencia social). Goleman (2006) hace referencia a dos maneras en las que las emociones son percibidas y se contagian, *the low road* (camino bajo) y el *high road* (camino alto) del cerebro en acción. El "camino bajo", explica que es un circuito situado bajo la atención, automático, que trabaja a gran velocidad. La mayoría de nuestras acciones están bajo el control de este tipo de circuito del inconsciente, en especial las respuestas emocionales; mientras que el "camino alto" es racional, funciona más lento, a través de sistemas neuronales conscientes y

metódicos, y se da cuenta de lo que sentimos y lo que ocurre. Ambos modos son importantes, aunque hay que ser conscientes que a pesar de que ciertas reacciones (dirigidas por el camino bajo) pueden ayudarnos a evitar peligros, también pueden conducirnos a problemas por ser impulsivos según la situación, en cuyo caso es conveniente actuar desde la perspectiva del camino alto.

La neuropsicóloga y artista, Dr. Janneke Van Leeuwen (2020), aporta datos de nuestro interés con su investigación sobre la relación de la imaginación y el cerebro social, junto a la creación del Atlas del Cerebro Visual (Fig. 41). Trabajo artístico extraordinario y de gran complejidad inspirado en el cosmos, que visualiza las distintas partes y actividades del cerebro, de tal modo, que el público general pueda entender las relaciones entre las distintas redes neuronales, a qué área corresponden y cómo se interrelacionan. Es como una gran maya tejida con hilos de distintos colores según el tipo de conexión que tengan.

**Figura 41**  
*Atlas del Cerebro Social*



De Van Leeuwen, Janneke (2019). Ilustración cedida por la autora,

Destacamos la curiosidad de la existencia de la “red neuronal de Animación” (Fig. 42), de gran importancia como, explica Van Leeuwen (2020), a la hora de evaluar las experiencias y atribuirles valor personal y emocional; junto a las memorias que creamos y actualización de imágenes. Van Leeuwen remarca que la imaginación visual y los comportamientos complejos del ser humano usan las mismas redes neuronales, concluyendo:

Por lo tanto, nutrir las redes sociales del cerebro es de importancia clave para el bienestar psicológico y el funcionamiento cognitivo en el envejecimiento saludable y podría mitigar los efectos de la demencia. Las redes sociales del cerebro cubren una gama muy amplia de funciones cognitivas que intervienen en la interacción con el mundo social. Además de la percepción visual y la imaginación, incluye la comprensión y producción del lenguaje verbal, los recuerdos personales y el conocimiento conceptual, así como la comprensión de uno mismo y de los demás en un contexto social.<sup>251</sup> (Leeuwen, 2020, p.6).

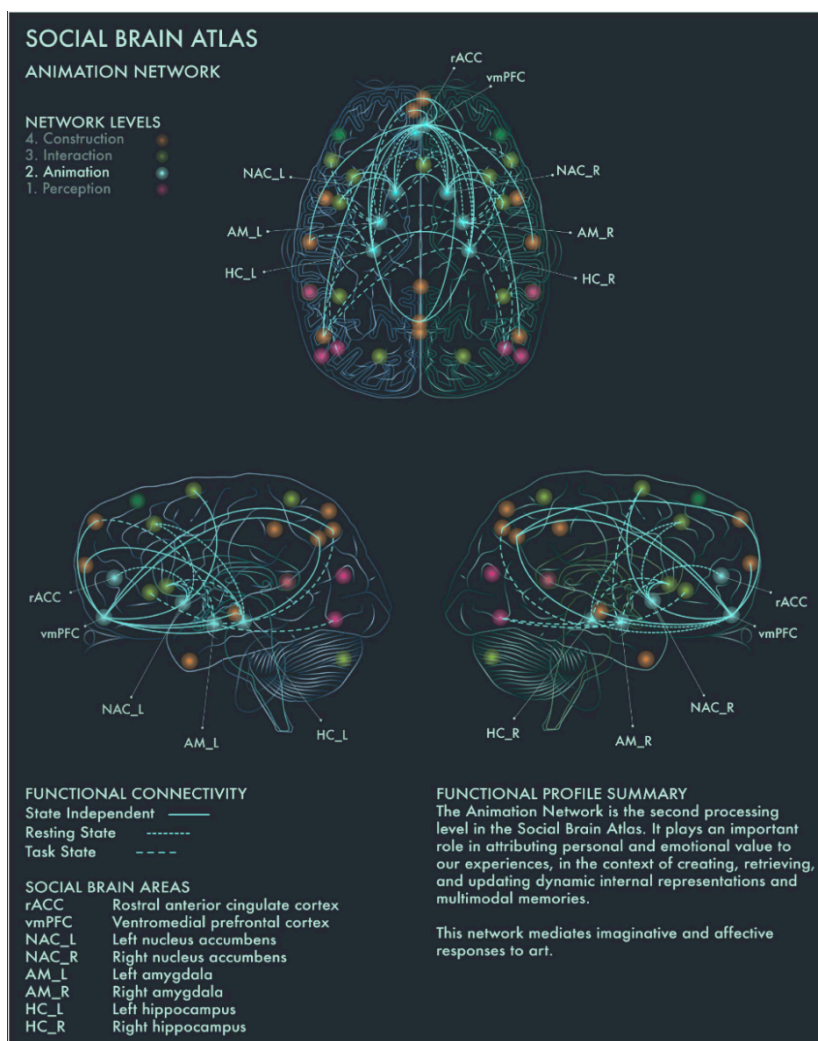
Añadir que su investigación es de gran relevancia por comenzar a estudiar la imaginación visual con rigurosidad, para comprender cómo los efectos de la Demencia (como el Alzheimer) afectan al cerebro, y la forma de pensar, ser y actuar de las personas que la sufren. De tal forma que podemos desarrollar herramientas y prácticas para trabajar el córtex visual y ayudar a prevenir y mitigar los efectos de estos cerebros en deterioro. Trataremos más la relación del arte y la salud en el epígrafe 4.1., y en concreto con el Alzheimer, en el epígrafe 5, junto al caso de estudio de la animática que acompaña la Tesis (5.1.).

El investigador y profesor Joseph Champoux (2001) realiza una revisión de la animación como herramienta de aprendizaje, remarcando atributos tales como, la visualización y relación de conceptos abstractos, la exageración de atributos, mejor recolección de memorias en los estudiantes a través de imágenes, comprensión y uso del simbolismo, y sobre todo, por conectar con la mente de los estudiantes.

---

<sup>251</sup> Nurturing the social brain networks is therefore of key importance for psychological well-being and cognitive functioning in healthy ageing and could mitigate the effects of dementia. The social brain networks cover a very broad range of cognitive functions that are involved in interacting with the social world. In addition to visual perception and imagination, it includes verbal language comprehension and production, personal memories and conceptual knowledge, as well as understanding oneself and others in a social context. (T.A.).

**Figura 42**  
 Animation Network



De Van Leeuwen, Janneke (2022). Imagen cedida por la autora.

Lo que denota la práctica exitosa de Champoux, es el uso de las películas animadas como reflexiones y visualizaciones teóricas de las lecciones que trabaja, las cuales actúan como simulaciones de posibles situaciones. Es un aprendizaje reflexivo donde realiza preguntas relacionadas con los conceptos de la lección. Su trabajo es un acercamiento usando la imaginación y la animación como arte contemplativo, al que hicimos referencia en el apartado 3.1.3., y al mismo tiempo, como herramienta de aprendizaje académica y enseñanza socio-emocional. Puesto que, aunque no hace referencia en concreto al trabajo de las emociones, hace partícipe a los estudiantes en el proceso de aprendizaje, reforzando y construyendo vínculos más afectivos,



incrementando la receptividad al diálogo democrático y práctica de la comunicación plena.

Hacemos un inciso sobre la enseñanza o la forma de enseñar, ya sea artística o general, para recordar su influencia en la salud de los estudiantes y su forma de ser, en especial en la juventud, cuando su cerebro aún se está formando. Por lo tanto, es crucial prestar atención tanto al contenido como a la forma de expresar la información que queremos compartir, ser conscientes de los modelos de trabajo que realizamos, y el ambiente que se crea en el aula, o en el trabajo (Desjardins y Schuller, 2007). Fomentamos una educación que conecte y libere al artista desde el autoconocimiento, frente al miedo que normalmente instiga la sociedad y la mayoría de sistemas educativos. Así describe el filósofo Krishnamurtiel el propósito de la educación que sugerimos:

El propósito de la educación es cultivar una relación correcta, no solo entre los individuos, sino también entre el individuo y la sociedad; y por eso es fundamental que la educación ayude, sobre todo, al individuo a comprender su propio proceso psicológico. La inteligencia está en entenderse a uno mismo y en ir más allá de uno mismo; pero no puede haber inteligencia mientras haya miedo.<sup>252</sup>(Krishnamurti, 2010, p.33).

Según Krishnamurti la vida será incompleta y llena de miedos hasta que la Educación no integre el pensamiento y las emociones, ya que las personas libres del miedo son las que mantienen la paz. El objetivo de la Educación ha de centrarse en la comprensión de la vida, la experiencia sobre la técnica; ya que una vez que se experimenta surge la propia técnica, o bases para desarrollarla desde el propio conocimiento. Las películas son espacios interactivos para el aprendizaje y desarrollo de técnicas a través del juego, constituyen un gran campo de investigación para la neurociencia afectiva, tal y como demuestra el extenso cuerpo de información

---

<sup>252</sup> The purpose of education is to cultivate right relationship, not only between individuals, but also between the individual and society; and that is why it is essential that education should, above all, help the individual to understand his own psychological process. Intelligence lies in understanding oneself and going above and beyond oneself; but there cannot be intelligence as long as there is fear. (T.A.).

recogido por Raz et al. (2013), que abarca diferentes acercamientos y perspectivas dentro de la teoría del cine. Los investigadores Gilam y Hendler comentan al respecto:

Dado que las interacciones interpersonales pueden influir en las experiencias y expresiones emocionales, los paradigmas interactivos pueden hacer avanzar la comprensión teórica de qué son las emociones y qué es social en ellas, y en consecuencia caracterizarán sus sustratos neuronales subyacentes.<sup>253</sup> (2016, p. 590).

El proceso creativo de películas es sin duda un paradigma interactivo, como las películas en sí mismas, un *playground* donde se contagian emociones. Son sueños que pasan a ser reales, ya que, como apunta Goleman (2006), el sentido de realidad es posible porque el cerebro responde a la ilusión del cine con los mismos circuitos con los que interpreta la vida real, como mencionamos previamente con la investigación de la Dr. Van Leeuwen. Resulta natural llegar a la conclusión de qué no hay mejor manera de entender la vida, si no es a través del cine.

Teniendo en cuenta las apreciaciones de Gilam y Hendler, donde las experiencias emocionales ocurren cuando interactuamos con otras personas, y que la interacción social implica una interacción espontánea y dinámica, hacemos hincapié y un inciso, en el valor de las relaciones respecto a la evolución de un mundo cada vez más digitalizado. Con ello no pretendemos defender una posición purista excluyente de la tecnología, más bien, resaltar la importancia y cautela del buen uso de los medios y avances tecnológicos, priorizando siempre el bienestar y la libertad del ser humano. Hay que prestar atención a cómo el no interactuar en persona afecta enormemente el aprendizaje y el cerebro social, por lo tanto las relaciones personales. En especial en situaciones como el momento presente, donde una pandemia ha forzado la enseñanza, junto a gran número de trabajos y otras actividades, a ser completamente digitales a través de Internet. Urge reflexionar cual es el coste emocional (dentro de una normalidad) de una educación y mundo virtual carente de movimiento y contacto físico. Corremos el riesgo de potenciar una

---

<sup>253</sup> Since interpersonal interactions may influence emotional experiences and expressions, interactive paradigms may advance the theoretical understanding of what emotions are and what about them is social, and will correspondingly characterize their underlying neural substrates. (T.A.).

sociedad más deshumanizada y deteriorada con problemas en la comunicación, al carecer o empobrecer, muchas de las habilidades sociales que las ciencias apuntan como cruciales para la supervivencia y la creación de una vida plena (sentido de *eudaimonia*). Según Alan Weinberg:

La civilización se encuentra en medio de una vasta singularidad. Lo que alguna vez fue significativo ha sido borrado. Las vidas se viven sentado frente a una pantalla de computadora, obteniendo conexiones personales a distancia. Vivimos en un metamundo, con nuestro enfoque fijo en la última tecnología. Pero los temas que más importan son las familias, la comunidad y la responsabilidad social.<sup>254</sup> (Goleman, 2006, p.311)

La película *Wall-E* (Pixar, 2008) es una excelente reflexión de la deshumanización en pro de una sociedad digitalizada, con todas las comodidades al alcance de hacer un click. En la película, los humanos parecen bebés (son más que obesos), su aspecto es redondeado, simbólico, para reflejar que han dejado de “crecer” como personas, están totalmente “robotizados”, ya que tienen todas las necesidades básicas cubiertas con tan solo hacer un “click” (Basham, 2008). Mientras que Wall-E, un robot “humanizado”, muestra un gran interés por aprender sobre los humanos y el cuidado del planeta. Wall-E es un bello ejemplo de la necesidad y búsqueda por conectar y sentir el amor de otro ser. Su única compañía es una cucaracha y clips de películas que le mantienen con la esperanza de alguna vez poder experimentar lo que ve en esas imágenes, y poder ser sentido por otro ser. Esta película no se aleja de la realidad en que vivimos, puede parecer catastrófica, pero sin duda profética. Es una hipótesis muy acertada de seguir con un ritmo acelerado, que automatiza nuestras vidas hasta el punto de dejarnos ciegos y aislados, actuando de forma mecanizada. Wall-E contiene un mensaje de despertar mostrando qué nos hace humanos, en palabras de Andrew Stanton, director de la película:

---

<sup>254</sup> Civilization is in the midst of a vast singularity. What was once meaningful has been wiped away. Lives are lived sitting in front of a computer screen, getting personal connections at a distance. We live in a metaworld, with our focus fixed on the latest technology. But the issues that matter most are families, community, and social responsibility. (T.A.).

Bueno, lo que realmente me interesó [de Wall-E] fue la idea de que la cosa más humana del universo es una máquina porque tiene más interés en descubrir cuál es el sentido de la vida que las personas reales. El mayor mandamiento que Cristo nos da es amar, pero esa no es siempre nuestra prioridad. Así que se me ocurrió esta premisa que podría demostrar lo que estaba tratando de decir: que el amor irracional derrota la programación del mundo. Tienes estos dos robots que están tratando de ir más allá de sus directivas más básicas, literalmente su programación, para experimentar el amor.<sup>255</sup> (Basham, 2008, párr. 6).

“Sentimos luego aprendemos”, Siegel (Schwartz Media, 2013) remarca la importancia de las emociones como Mora, con especial atención en las relaciones personales, porque influyen en la forma en que aprendemos, la vida cotidiana, la supervivencia y la creación de una sociedad más compasiva. El neurocientífico y psiquiatra apunta un aspecto en común que observó en pacientes con trastornos mentales o traumas, el deterioro de la capacidad de integración; es decir, la capacidad óptima de la mente para reorganizarse a sí misma. Según sus experiencias muestran que tal impedimento conduce al mundo de la actualidad, un organismo volátil, incierto, complejo y ambiguo, conocido como *VUCA* (término usado en inglés en el área militar y mediático). Tal visión del mundo desensibilizado ya fue concebida por el filósofo y escritor Aldous Huxley (*Blank on Blank*, 2016) con la novela de ciencia ficción, *A Brave New World* (1932). En una entrevista en 1958 en la Universidad de Texas (Austin) Huxley comentó la importancia del pensamiento crítico y reflexivo:

Es una cuestión de educación enseñar a las personas a estar en guardia contra el tipo de trampas verbales a las que siempre se les lleva, a analizar el tipo de cosas que se les dicen. Creo que es muy importante insistir en los valores individuales, que cada ser humano es único. Y es, por supuesto, sobre esta base genética que se basa toda la idea del valor de la libertad.<sup>256</sup> (Blank on Blank, 2016, 0:08).

---

<sup>255</sup> Well, what really interested me was the idea of the most human thing in the universe being a machine because it has more interest in finding out what the point of living is than actual people. The greatest commandment Christ gives us is to love, but that’s not always our priority. So I came up with this premise that could demonstrate what I was trying to say—that irrational love defeats the world’s programming. You’ve got these two robots that are trying to go above their basest directives, literally their programming, to experience love. (T.A.).

<sup>256</sup> It’s a question of education to teach people to be on their guard against the sort of verbal booby traps into which they are always being led, to analyze the kind of things that are said to them. I think it’s terribly important to insist on individual values, that every human being is unique. And it is, of course, on this genetical basis that the whole idea of the value of freedom is based. (T.A.).

La forma para contra actuar el desarrollo hacia un mundo apático y caótico como el de Wall-E o Huxley, es cambiar el rumbo y dejar de ser unos “bebés robotizados”, tomando consciencia y responsabilidad para reivindicar nuestra autonomía como seres libres, independientes, e interconectados. Lo cual requiere el valor y cooperación que muestra Wall-E para ser “él mismo” y ayudar a los demás, en lugar de ser “un Wall-E” más, como el resto de robots que siguen un comportamiento programado (e inconsciente).

Volvemos al punto de aprender a reflexionar y a desarrollar la consciencia, Siegel propone e integra en lo que denomina “la Rueda de la Consciencia”, la práctica de los 3 pilares comunes procedentes de antiguas prácticas contemplativas; una manera entre otras muchas, con las que podemos reconectar con la vida y la consciencia. Es un ejercicio que visualiza el foco de atención, la consciencia abierta, y la compasión (Wisdom 2.0, 2018). Esta rueda es una guía de meditación, un proceso similar al que realizamos en ejercicios de drama para estudiantes de animación, al que llamamos “la consciencia en movimiento”. Los animadores tienen que experimentar la mirada interior (*mind sight*) trayendo a la consciencia la recreación de un día o un momento específico en sus vidas (de forma silenciosa), o bien, de otra persona que elijan. El ejercicio avanza en una forma lineal en el tiempo, prestando atención a lo que sienten y hacen a través del movimiento. La rueda de la consciencia nos ha ayudado a perfeccionar este ejercicio, a la vez que nos sirve para explicar, insertando notas científicas, el recorrido mental (narrativa) que los estudiantes han realizado con el cuerpo en el espacio. Con esta práctica se accede a la consciencia de forma gradual, aprendiendo a identificar emociones y situarlas en el cuerpo, a reflexionar y entender las vivencias de otra persona. Además, se comprende qué mecanismos corporales y ritmos implican realizar una animación, según el estado de ánimo del personaje. En definitiva, se trata de empatizar, como explica la Dr. Brené Brown (RSA, 2013), para empatizar hay que conectarse con el propio ser para reconocer los sentimientos que siente la otra persona (o personaje en la ficción). La práctica de Siegel como nuestro ejercicio ayudan a realizar una introspección y abrir la mente a observar y empatizar integrando la atención plena y el movimiento dentro

de la actuación o personificación de una historia. Tanto en la industria animada, como en la educación artística, se suele grabar personificaciones o interpretaciones basadas en un guion como “referencias” visuales, donde el animador puede observar y estudiar los movimientos del personaje tras interpretarlo el mismo. Este acto demuestra lo que la Dr. Brené explica sobre la empatía, para lograr una interpretación lo más creíble posible, el animador en ese momento, se pone en la piel del personaje para entender qué es lo que siente, y saber cómo expresarlo de la mejor manera. Es el “arte de vivenciar” conocido como el “Sistema” desarrollado por el actor ruso y director de teatro Konstantin Stanislavski (1863-1938). “Stanislavski creó el término magia para describir la capacidad del actor para imaginarse a sí mismo en las circunstancias del personaje. Primero, los actores practican imaginando cómo actuarían si estuvieran en las circunstancias dadas por el personaje.”<sup>257</sup> (Sparrow, n.d.). “El Método Stanislavski” con práctica y el paso del tiempo se convirtió en “El método de la acción física”, donde el personaje y la acción se observan de dentro hacia fuera y viceversa a través de diversos ejercicios, con espacio a la improvisación. Tanto el teatro, como el cine o ahora, la realidad virtual, son experiencias inmersivas con las que se puede cultivar la compasión y empatía desde el pensamiento visual, adoptando la perspectiva del personaje, mejorando la comprensión y relaciones personales, tal y como acentúa Siegel en una comunicación personal:

Las experiencias inmersivas, como la realidad virtual o la realidad aumentada, pueden ser muy útiles para "poner a alguien en la perspectiva de otra persona". Del mismo modo, las historias, incluidas las transmitidas por animación, pueden proporcionar inmersiones profundas en las sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos (SIFT) de otra persona, mejorando la visión de la mente al cultivar tanto la empatía como la invitación a la comprensión.<sup>258</sup>(Comunicación personal, 30 de Mayo de 2021).

---

<sup>257</sup> Stanislavski created the term magic if to describe the actor’s ability to imagine themselves in the character’s given circumstances. First, actors practice imagining how they would act if they were in the character’s given circumstances. (T.A.).

<sup>258</sup> Immersive experiences, such as virtual reality or augmented reality, can be quite useful at “putting someone in the perspective of someone else.” Likewise, stories—including those conveyed by animation—can provide in-depth immersions in the sensations, images, feelings, and thoughts (SIFT) of another person, enhancing mindsight by cultivating both empathy and inviting insight. (T.A.).

Resumiendo, el arte de animar y realizar películas implica como el método de los actores, tener autoconsciencia, consciencia social, y habilidades sociales para relacionarse con el equipo; y una toma de decisiones responsable y autogestión, para manejar las emociones, acciones y conseguir los propósitos marcados. El aprendizaje socio-emocional es cómo aplicar la inteligencia emocional y social que Daniel Goleman (2005, 2006, 2011) ha estudiado en profundidad y compartido, tanto en el ámbito educativo como el laboral.

A continuación, nombramos una serie de artistas y estudios conocidos por su contribución artística y técnica en el cine de animación, pero en especial, por ser pioneros en fomentar la inteligencia emocional, de la que hablaremos más adelante, y el aprendizaje socioemocional con sus producciones. En especial las dirigidas principalmente, pero no de forma exclusiva, al público infantil.

Comenzamos con Disney Educational Productions. Walt Disney dejó claro en vida que su intención no era la de educar con la idea de entretener a la audiencia, sino todo lo contrario, su objetivo fue entretener, confiando en que los espectadores aprendieran algo útil con sus películas al volver a casa. Una forma más sutil y abierta de tratar la animación desde un ángulo más filosófico y reflexivo, a la de ofrecer videos instruccionales, pese a que produjera algunos. Esta división de Disney cuenta con más de 63 títulos de cortos de contenido educativo registrados en la web Internet Media Data Base (IMDb, s.f.), algunos son de acción real o combinados con animaciones. La web Wikipedia, *Category: Disney Education Films* registra 25 títulos, correspondientes solo a los cortos animados, de los que, *Stop That Tank!* (1942), parece ser el más antiguo. Sorprendentemente es un video de propaganda de la II Guerra Mundial que instruye a los soldados en armamento militar. De este listado destacamos *The Story of Menstruation* (1946) y *Donald in Mathmagic Land* (1959) por la creatividad en combinar el dibujo animado con aspectos científicos o teóricos de materias del currículo escolar, como las matemáticas o la biología, a través de historias animadas con humor. Consideramos los cortos más interesantes correspondientes a las décadas anteriores a los 90, por la calidad de producción del contenido de las historias (como testimonios de la época) y la estética. En 2014 los

Estudios Disney lanzaron la iniciativa *Disney Imagicademy* (The Walt Disney Company, 2014) que contiene libros y aplicaciones orientados a familias con niños entre 3-8 años para que aprendan produciendo, creando y haciendo, junto a los padres. Según reclaman, el material está producido en conjunto con investigadores y educadores expertos. Aprovechamos para diferenciar el uso de la animación para el aprendizaje, a través de videos puramente educativos o instructivos, en el sentido de representar información visualmente, donde no es necesario la creación de una historia. Muy diferente a la perspectiva en la que se centra la tesis, con una visión más profunda, en cuanto a la realización de producciones cuyas historias inspiren y sean una herramienta de transformación, integración y conexión (una herramienta de SEL). Es decir, usar la animación como práctica contemplativa para adquirir conocimiento de forma activa, más que una forma instructiva de adquirir información de forma pasiva.

Continuamos con el americano Jim Henson (1936-1990), gran animador y empresario televisivo, conocido principalmente por *The Mupets Show* (1976) y sus personajes en el programa infantil *Sesame Street*, entre otras grandes producciones posteriores, como *The Labyrinth* (Henson, 1986) or *The Dark Crystal* (Henson y Oz, 1982), que le consagraron como animador y gran maestro, al innovar los mecanismos de las marionetas (animatronix) (The Jim Henson Company, s.f.). Nos detenemos en el programa televisivo (123) *Sesame Street*, creado por Joan Ganz Cooney y Lloyd Morrisett en 1969, por su contenido enfocado en la educación socio-emocional de los niños, combinando escenas de acción real, con cortos animados y las marionetas de Henson, que hicieron del programa todo un proyecto educativo que continúa en la actualidad. *Sesame Street* cuenta con escritores, artistas y educadores que han ido adaptando el contenido y el formato del programa a la cultura actual, estudiando los efectos en los niños. Son grandes innovadores por sus iniciativas, como la reciente incorporación del personaje Julia, con el fin de integrar y hablar sobre el autismo (Sesame Street, 2017). Además, ha creado una website de entretenimiento (sesamestreet.org) con actividades lúdicas y videos para toda la familia.



Otro canal televisivo que usa la animación como herramienta de aprendizaje es Nickelodeon, creado en 1977 en Estados Unidos. Resaltamos el programa *Nickelodeon Community Efforts* (NiCE), perteneciente al estudio de animación Nick Animation (s.f.), el cual se centra en promover la educación artística e iniciativas de vida saludable, muy de acorde con el objetivo de la tesis de acercar el arte a la comunidad y promover el bienestar. Son cada vez más los programas que incorporan animación para el aprendizaje, ya sean marionetas o animaciones, no obstante, no todos se atreven a trabajar emociones o temas profundos como el productor televisivo estadounidense, escritor y animador, Fred Rogers (1928-2003). Terminamos comentando su trabajo y visión, propulsora de la creatividad e imaginación, junto al amor propio y el buen trato, con un sketch de su show *Mister Roger's Neighbor: What Does Assassination Mean?* (Movieclips, 2019).

Gran visionario, Mr. Rogers supo expresar el mundo emocional de la vida diaria con gran respeto hacia los niños. A través de sus marionetas e historias, realizó, quizá, una de las acciones más arriesgadas en un programa de televisión nacional, dedicar un episodio para hablar del duelo y la tristeza, debido al asesinato de Bobby Kennedy (1925-1968). Sin duda Fred Rogers fue todo un revolucionario que supo cautivar y guiar, a grandes y pequeños hasta en los momentos más difíciles y traumáticos que puede sufrir una sociedad. En palabras de Rogers: “los niños tienen sentimientos muy profundos, como los tienen los padres, como todos tenemos. Y nuestro esfuerzo por comprender esos sentimientos y responder mejor a ellos, es lo que creo que es la tarea más importante del mundo”.<sup>259</sup> (Movie Clips, 2019, 1:40). Las palabras de Mr. Rogers resuenan con el corazón de la tesis, el autoconocimiento como forma de liberación, al que volvemos una y otra vez, desde distintas áreas y autores. Fred Rogers fue un artista chamánico por su gran sensibilidad, integridad y valentía, al tratar temas de gran complejidad, como un asesinato, junto a situaciones cotidianas. Supo enseñar a través de la comunicación plena, con gran atención, estudio y cuidado en el uso de las palabras (King, 2018), las emociones; tanto las

---

<sup>259</sup> Children have very deep feelings, just the way parents do, just the way everybody does. And our striving to understand those feelings and to better respond to them, is what I feel is the most important task in the world. (T.A.).

positivas como las negativas, para acercarse al nivel de los niños, de tal modo que pudieran entenderlas. Muchos padres piensan que proteger a los niños (o no tan niños) es mantenerles alejados de confrontaciones o emociones difíciles para evitar que sufran. Sin embargo, no es efectivo ni tiene sentido esconder la verdad y crear un mundo de fantasía donde todo parece perfecto, cuando el mundo en el que vivimos es una paradoja donde existen guerras, separaciones o enfermedades. La verdadera educación socio-emocional es ante todo la que prepara a los individuos a ser ecuánimes, resilientes y compasivos; a querer y respetar el ser y a los demás, tal y como promulgó Fred Rogers. De igual modo que un bebé cuando aprende a caminar, se levanta ante su primer tropiezo, hay que pensar que en la vida seguimos caminando, y no podemos evitar tropezar con obstáculos, que incluso a veces no vemos o somos conscientes de los mismos. Sí, podemos aprender a sanar y levantarnos de nuevo con más fuerza y apoyo, para lo que es necesario conocer y sobrellevar las emociones negativas, y pedir ayuda. Hay que desmitificar la idea de una felicidad constante, la vida es energía de dos polaridades, negativa y positiva, donde hay que aprender a mantener el equilibrio, comprendiendo ambas y su integración en un todo. La resiliencia es vital en la educación socio-emocional, requiere la honestidad y sensibilidad que Mr. Rogers demostró para poder adaptar los mensajes a los más pequeños, así como a los adultos, cuyo niño interior quizá esté tan asustado o herido, como sus hijos.

La animación, al trabajar con metáforas visuales y simbolismo, desdramatiza situaciones en comparación con la imagen real, que de otro modo serían traumáticas o muy violentas de presenciar. Motivo en el que reside su éxito en la comunicación, abriéndose camino en el género del documental, al poder tratar temas dolorosos y difíciles de ilustrar. El uso de marionetas o animación tradicional no quebranta o disminuye el valor y seriedad del contenido del mensaje. El usar la comedia o la máscara en este sentido (entendamos por ello la animación), no es para engañar a la audiencia, sino todo lo contrario, ofrecer un escudo protector que amortigüe el impacto de la verdad para hacerla más llevadera; e incluso añadir otros significados, ayudando a comprenderla tal y como se presenta, sin resistencia.

Terminamos el epígrafe con las palabras que el presidente Georges W. Bush pronunció, al otorgar la “Medalla Presidencial de la Libertad” a Mr. Rogers, por su contribución a la educación infantil: "Fred Rogers ha demostrado que la televisión puede calmar el alma, nutrir el espíritu y enseñar a los más pequeños"<sup>260</sup>(PBS, s.f., párr. 8). A lo que añadimos, Mr Rogers, fue y es, todo un ejemplo de la mirada interior reflexiva- *mindsight*- y el aprendizaje socio emocional a través de las historias y personajes animados. Continuemos con el cine el legado de Fred Rogers, animando y transformando el alma con historias llenas de vida y sabiduría hacia el bienestar.

### **3.3.1.1. Animando las Emociones**

Antonio Damasio expresó una gran verdad en relación a toda creación del ser humano cuando dijo que “no tendríamos música, arte, religión, ciencia, tecnología, economía, política, justicia o filosofía moral sin la fuerza impulsora de los sentimientos”.<sup>261</sup>(Pontin, 2014, párr.18). Sentimientos que provienen de emociones sentidas en el cuerpo, impulsoras de acciones y reacciones que nos conmueven de alegría y hacen estremecer de terror, furia, etc. en películas que vemos en el cine o en nuestra mente. Pero, ¿somos capaces de tratar con todo tipo de emociones? ¿Cómo nos afectan realmente? ¿Son las emociones universales? ¿Se pueden transformar o manipular con las películas? ¿Cómo expresarlas en el mundo artístico de manera que conecten diferentes culturas? Estas son algunas preguntas que cubrimos a lo largo del epígrafe para conocer el mundo emocional y cómo el cine animado nos puede ayudar a descubrirlo y equilibrarlo.

Comenzamos con un artículo del Washington Post, donde la Dr. Andrea Bonior (2021) hace una reflexión sobre la exaltación de la felicidad que la cultura actual presenta, y la presión que sufren las personas, en especial los más pequeños,

---

<sup>260</sup> Fred Rogers has proven that television can soothe the soul and nurture the spirit and teach the very young. (T.A.).

<sup>261</sup> We wouldn't have music, art, religion, science, technology, economics, politics, justice, or moral philosophy without the impelling force of feelings. (T.A.).

al tener que sentirse felices constantemente. Desde su práctica como psicóloga, Bonior observa los problemas que conlleva el no recibir herramientas para reconocer, y sobrellevar las emociones negativas, por lo que aconseja: por un lado, la enseñanza de la metacognición (Kelly, 2013, pp. 48-50) para que desde niños, aprendan a identificar los pensamientos; y *Mindfulness*, para no juzgar y ver con claridad y aceptación, qué se siente y piensa en el momento. De este modo, ya desde jóvenes se podría adquirir las herramientas psicológicas que servirán a lo largo de la vida, tal y como defendemos desde la Tesis, para autorregularnos y disponer de una mente clara en la toma de decisiones. Bonior argumenta que:

Además, la intolerancia a la angustia, el miedo a la incomodidad que crea la necesidad de escapar del mal humor en lugar de lidiar con ellos de manera más activa, se asocia no solo con la ansiedad, sino con un mayor riesgo de abuso de sustancias, atracones [de comida] y autolesiones.<sup>262</sup> (2021, párr.10).

En esta Tesis incorporamos la visión budista en el mundo emocional, ya que busca liberar a las personas del sufrimiento (*duhkha*), trabajando la consciencia e introspección, para llegar a un equilibrio que emerge de una mente tranquila, un rasgo al que llaman *Sukha* (Ekman et al., 2005). La perspectiva budista no separa la emoción de los procesos mentales cognitivos, tal y como la neurociencia actual hace, por lo que no tienen un nombre asignado a las emociones. Para nuestro estudio, la perspectiva budista aporta lo que la medicina occidental carece, un método para el cultivo de *sukha* y el mantenimiento a largo plazo de una mente sana, que puede entenderse como un acercamiento de prevención y mantenimiento de una buena higiene mental; ya que como argumenta Ekman et al (2005, p. 61), la medicina occidental se encarga de cambiar rasgos afectivos en la mente enferma, dejando a un lado cómo mejorar una mente sana. Aunque la meditación y prácticas como *Mindfulness* están cobrando mayor aceptación dentro de la medicina y otros ámbitos, como el educativo.

---

<sup>262</sup> Moreover, distress intolerance — the fear of discomfort that creates a need to escape from bad moods rather than cope with them more actively is associated not just with anxiety, but with a higher risk of substance abuse, binge-eating and self-harm. (T.A.).

Unido a la influencia de presiones o estímulos externos, tenemos una mente que divaga, se distrae y entretiene en las historias que aparecen en su foco de atención, en muchas ocasiones evitando las emociones que nos incomodan. En budismo el desear, el odio y la separación del ser de los demás, se consideran estados emocionales que causan estrés mental y sufrimiento. Por lo que la mente requiere un entrenamiento para poder navegar cualquier situación con las consecuentes emociones que producimos (o nos hagan sentir factores externos); y nos conduzca a un equilibrio, donde estos 3 estados, a los que se refiere el budismo (previamente mencionados), tengan menos fuerza en nuestro ser y forma de actuar. El estudio conducido por Killingsworth y Gilbert (2010) llegó a la conclusión que: “una mente humana es una mente errante y una mente errante es una mente infeliz. La capacidad de pensar en lo que no está sucediendo es un logro cognitivo que tiene un costo emocional”.<sup>263</sup> (p.932).

A través de la observación de los pensamientos y emociones, se aprende a depurar la mente y el cuerpo, para reconducirla a un estado neutral: psíquico y emocionalmente, en el presente. Un estado profundo, donde se siente la intuición, Eckhart Tolle (2018, 09:00) la describe como una fuerza tranquila que hay tras el sentimiento, pura, sin ningún tipo de carga energética o miedo (nuestro “zentro” en animación en la Tesis) en la que se puede confiar plenamente porque es un estado de paz, y no de reactividad (entendamos por ello carga emocional o pensamientos tóxicos e innecesarios que abruman la mente).

Dr. Jaak Panksepp (1943-2017) (TEDx Talks, 2014a) introdujo el concepto de “neurociencia afectiva” en 1990, al comenzar a investigar las emociones y sentimientos en el reino animal para comprender las emociones humanas. La neurociencia afectiva es la encargada de estudiar las emociones y las modificaciones de los procesos neuronales que causan en el cerebro, junto a mecanismos que ayuden a incrementar el sentimiento de bienestar. Las investigaciones de Panksepp muestran que el bienestar, el sentimiento de felicidad y seguridad (por ej. entre un

---

<sup>263</sup> [...] A human mind is a wandering mind, and a wandering mind is an unhappy mind. The ability to think about what is not happening is a cognitive achievement that comes at an emotional cost. (T.A.).

infante y su madre), está vinculado a las sustancias opiáceas del cerebro, lo que significa que el apego y el vínculo social son adictivos. De hecho, Panksepp comenta que la molécula de la leche materna reconforta y tranquiliza a los bebés, por lo que “la fisiología de la maternidad es la fisiología del amor [del cuidado]”.<sup>264</sup> (TEDx Talks, 2014a, 9:10). Panksepp investigó los procesos afectivos del cerebro evolutivo junto a las posibles relaciones con la adicción y condiciones psiquiátricas, como la depresión. A lo que sugirió y propuso el “uso seguro” de los opiáceos, la estimulación del cerebro, y del juego, puesto que favorece la expresión fluida de las emociones (Pert, 2010), como formas de regular o mejorar estos estados emocionales; destacando las relaciones personales como el mejor antidepresivo. Destacar que la Dr. Candace Pert descubrió el receptor opiáceo en el cerebro y abrió camino al mundo alternativo de la medicina, argumentando el gran poder que las emociones ejercen en el bienestar y la aparición (y regulación) de enfermedades.

Nos detenemos un momento en Candace Pert, ya que fue una neurocientífica que entendió el uso de la metáfora como la construcción por la que se puede ofrecer una nueva mirada o perspectiva; y la información, como el puente que une el cuerpo y la mente por medio de las células, que la llevan y traen, de una zona a otra. Este concepto de la neurobiología refleja, y confirma desde la ciencia, nuestra visión e hipótesis dentro del arte, de la utilización de la narrativa (visual) como herramienta para mejorar el bienestar, por medio de la regulación de información y emociones. De hecho, la compañía de iluminación Philips (2021) está actualmente investigando junto a Disney, los efectos de animaciones en niños a la hora de proceder con intervenciones, como scanners fMRI, para regular posibles emociones negativas, como el estrés o el miedo ante este tipo de pruebas médicas. Esto corresponde al visionado de pequeños cortos durante la intervención del escáner. En nuestro caso, desde la creación artística, concebimos y trabajamos la película, como el diálogo (o puente de unión como apreció Pert) por el que conectamos y regulamos los pensamientos (la mente) y las emociones (el cuerpo). Lo que nos lleva a la integración del observador, director y creador de su historia y

---

<sup>264</sup> The physiology of motherhood is the physiology of love. (T.A.).

realidad, en el proceso de creación de la narrativa, despertando la consciencia. Pert comprendió muy bien este aspecto al comentar que incorporando el observador en la ecuación (en nuestro contexto, el proceso creativo), se añade todo un nuevo nivel de inteligencia (2010):

Y dado que la información en forma de bioquímicos de la emoción se ejecuta en todos los sistemas del cuerpo, nuestras emociones también deben provenir de algún ámbito más allá del físico. La teoría de la información parece estar convergiendo con la filosofía oriental para sugerir que la mente, la consciencia, que consiste en información, existe primero, antes que el reino físico, que es secundario, simplemente una representación exterior de la consciencia. [...] Las emociones son el contenido informativo que se intercambia a través de la red psicósomática, con los muchos sistemas, órganos y células que participan en el proceso.<sup>265</sup> (Pert, 2010, p. 257 y 261).

Richard Davidson (Yale Courses, 2013) enfatiza que las emociones son especiales porque nos hacen únicos, ya que respondemos de diferente manera ante los estímulos. Hacemos un inciso para diferenciar la emoción (sensación más pasajera) del humor, el cual puede durar horas o días; y el temperamento (de carácter permanente y con base genética), que son aspectos propios de la personalidad (Pert, 2010, p.132). La neurociencia afectiva también abarca el estudio de la recuperación y capacidad de resiliencia -como ya apuntaba Panksepp- cuando tenemos que tratar emociones negativas o condiciones como la depresión; donde las neurorespuestas y el tiempo de recuperación -según describe Davidson - es más largo, y los niveles de opiáceos en el cerebro son bajos (Panksepp en TEDx Talks, 2014a). Davidson cambió el rumbo de su investigación, partiendo de las investigaciones del cerebro enfermo (depresión, ansiedad), hacia el estudio de la compasión y las emociones positivas que promueven el bienestar por sugerencia del Dalai Lama.

Davidson (TEDx Talks, 2019a) propone trabajar cuatro pilares: la atención (y metacognición), la conexión (relaciones personales, con el entorno), la mirada

---

<sup>265</sup> And since information in the form of the biochemicals of emotion is running every system of the body, then our emotions must also come from some realm beyond the physical. Information theory seems to be converging with Eastern philosophy to suggest that the mind, the consciousness, consisting of information, exists first, prior to the physical realm, which is secondary, merely an out-picturing of consciousness. [...] The emotions are the informational content that is exchanged via the psychosomatic network, with the many systems, organs, and cells participating in the process. (T.A.).

interior (introspección, contemplación) y tener un objetivo en la vida; frente a lo que considera 4 grandes retos actuales: las distracciones, la soledad, el autodiálogo negativo (narrativa mental) y la falta de una meta en la vida. En su laboratorio en Wisconsin se ha centrado en investigar los efectos de la meditación, para favorecer la neuroplasticidad y promover el cambio hacia una vida y actitud saludable, trabajando lo que denomina el “Estilo Emocional”, la manera en que respondemos ante las experiencias (Davidson y Begley, 2012, pp. 2-7). El Estilo Emocional de cada persona cubre 6 dimensiones: estilo de resiliencia, de perspectiva ante la vida, estilo de intuición social, consciencia de uno mismo, sensibilidad al estilo de contexto, y el estilo de atención; e implica el entrenamiento de la mente para mejorarlas, como hacemos desde el contexto artístico, a través del proceso creativo de la animación. Mencionar que hay dos tipos de aprendizaje por los que podemos transformar la mente, el aprendizaje declarativo (académico, “saber qué”), y procedural (la adquisición de hábitos, “saber cómo” (aprendizaje más inconsciente). Aprendiendo un estilo más equilibrado y holístico, como presentamos con la animación, cultivamos una mente concedora de sus detonantes, capacidades y limitaciones, desde un camino medio entre un aprendizaje declarativo, y sobre todo, procesual.

Las emociones son necesarias para la supervivencia, están fuertemente vinculadas con la capacidad de tomar decisiones, como ya mencionamos en anteriores capítulos. Antonio Damasio (Fora.tv, 2009) comenta que las memorias están impregnadas de reacciones emocionales junto a los resultados de los hechos (ambos pueden ser positivos o negativos respectivamente), los cuales ayudarán e influirán en la evaluación y toma de decisiones futuras. A lo que la neurocientífica Barrett añade: “en cada momento de lucidez, tu cerebro utiliza experiencias pasadas, organizadas como conceptos, para guiar tus acciones y dar significado a tus sensaciones. Cuando los conceptos involucrados son conceptos de emoción, tu cerebro construye instancias [ejemplos] de la emoción”.<sup>266</sup> (Barrett, 2017, p. 30). La teoría de Barrett, basada en la “Construcción de las Emociones” (una serie de ideas

---

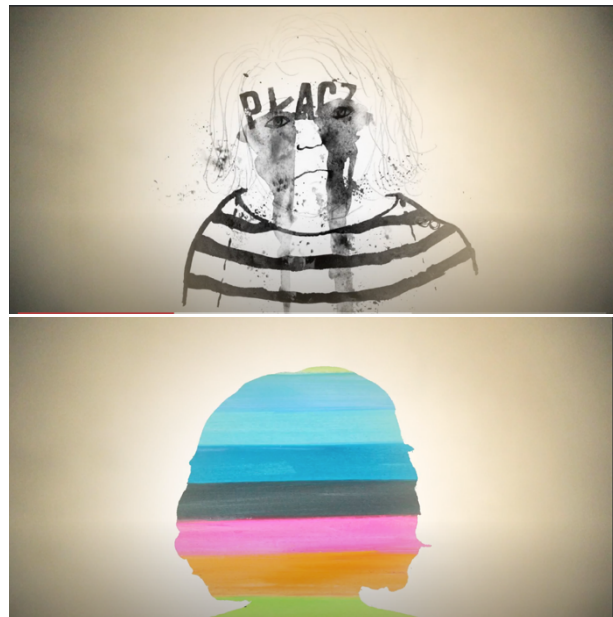
<sup>266</sup> In every waking moment, your brain uses past experience, organized as concepts, to guide your actions and give your sensations meaning. When the concepts involved are emotion concepts, your brain constructs instances of emotion. (T.A.).



procedentes de la antigua Grecia) sostiene frente a otras teorías de las emociones “Básicas o Primarias” (universales), que las emociones son construcciones influenciadas por la memoria; lo que conduce al problema de las expectativas o suposiciones creadas por las personas (ej. esperando que otra persona reaccione igual ante el mismo estímulo). Es decir, el modo en que las emociones son construidas, no sigue un patrón lineal exacto de causa y efecto. Esta teoría tiene en cuenta que en la construcción de las emociones influyen aspectos del contexto social, psicológico y de la neuroconstrucción (los efectos de las experiencias que transforman la estructura del cerebro), causando variaciones en las personas que pueden provocar problemas en la comunicación. Tal es el caso reflejado en el corto *Maja*, donde la autora explora las emociones y los problemas de comunicación que sufre su sobrina, tras la pérdida de su padre (Fig. 43).

Es importante distinguir los estudios de Barrett y el psicólogo social José Miguel Fernández-Dols (Barrett, 2017, p. 52), ya que han demostrado que las emociones no son tan universales como las investigaciones del pionero Paul Ekman (como veremos más adelante) y otros muchos científicos posteriores que continuaron en la misma línea. Barrett (2017, pp. 42-55) descubrió que el problema yace en que todos estos estudios

**Figura 43**  
*Book for Maja*



De Kosinska Anna (2013). Fotogramas del corto basado en una serie de entrevistas y comunicaciones, realizadas entre la autora y su sobrina Maja. Imagen cedida por el artista.

(dentro de la línea de la universalidad) han usado el mismo método de las emociones básicas empleado por Ekman. Método que influye en los participantes sobre el conocimiento de las emociones de la Cultura Occidental, al proveer algo de

información, de manera más o menos consciente, condicionando de este modo las respuestas de los participantes, al igual que los resultados. Según pudo comprobar el equipo de investigación de Barrett, la percepción de las emociones es aprendida, por lo que no es fácil reconocer a ciencia cierta las emociones de otras personas, ni tampoco los estados mentales (Butterfill, 2015); aunque se puede ser consciente del grado de corrección o incorrección al intentar reconocer una emoción (Kelly, 2013, p.62), ya que el cerebro está constantemente adivinando o averiguando qué es lo que ve. La expresión de la felicidad (incluyendo la sonrisa) “parece ser”, hasta el momento, una emoción y expresión universal. Estos avances son de vital importancia, ya que como Barrett enfatiza, en la actualidad se está promoviendo la idea de las emociones universales, llegando al público con juegos, programas escolares, entrenamientos, etc. desarrollados bajo esta perspectiva. Estamos de acuerdo con Barrett en el peligro de caer en una enseñanza centralizada de estereotipos de emociones occidentales (como ocurre con los estereotipos de personajes occidentales) lo cual puede interferir en la investigación de otras culturas y sus formas de comunicación. Aspecto bastante evidente en el mundo animado, donde ha predominado fuertemente el personaje caucásico como protagonista.

Destacamos la tesis doctoral de Karen Kelly (2013) de la Universidad de Columbia, por recoger el problema que plantean los medios digitales (ej. móviles, Facebook, aplicaciones digitales, Instagram) en la actualidad, en el reconocimiento y manejo de las emociones. Ya que, de acuerdo a Kelly, influyen negativamente en la manera de relacionarnos, modificando y empobreciendo la comunicación, en gran medida, al disponer de menos señales e información, que normalmente se adquieren en las interacciones sociales presenciales. Por lo tanto, tendremos menor “granularidad emocional” (Barrett, 2017), es decir menor conocimiento para afinar, reconocer y crear más expresiones emocionales que nos ayuden a tomar decisiones en el futuro. Lo cual es una clara desventaja (del abuso y mal uso) de la tecnología, por lo que abogamos por la importancia de preservar la comunicación presencial, mientras sea posible, y promover la alfabetización visual y emocional.

Como artistas educadores debemos ser cautelosos a la hora de enseñar y trabajar con la tecnología y con las emociones, u otro tipo de información, en especial en proyectos transculturales. Es importante reconocer los aportes de las nuevas investigaciones (como las de Barrett) para no caer en la creación de mitos, como ocurrió con el efecto de la persistencia retiniana, que aún perdura entre algunos artistas visuales y educadores. No obstante, tal y como Bonior sugiere, un aprendizaje emocional llevado a las escuelas es la mejor manera de facilitar desde temprana edad, el desarrollo del pensamiento crítico, reflexivo y la atención, aspectos muy conectados a las emociones (Desautels, 2016); ya que, el equilibrio y aprendizaje de los estudiantes, como ya vimos con la Neuroeducación, depende del conocimiento de las emociones y su regulación.

El psicólogo francés Claude Steiner (2003) acuñó el término “Alfabetización emocional” en 1979, definiéndolo como la inteligencia emocional centrada en el corazón. Steiner argumenta que aprender el mundo emocional es el camino para recuperar el poder personal hacia el bienestar; ya que considera que, en mayor o menor grado, todos estamos anestesiados emocionalmente por traumas o malas experiencias pasadas. A lo que sumamos la desensibilización actual, debido a la violencia a la que nos exponen a diario los medios de comunicación, u otros productos audiovisuales.

Ser emocionalmente alfabetizado es poder manejar las emociones de una manera que mejore tu poder personal y la calidad de tu vida y, lo que es igualmente importante, la calidad de vida de las personas que te rodean. La alfabetización emocional ayuda a que tus emociones trabajen a tu favor en lugar de en tu contra. Mejora las relaciones, crea posibilidades amorosas entre las personas, hace posible el trabajo cooperativo y facilita el sentimiento de comunidad.<sup>267</sup>(Steiner, 2003, sección Capítulo uno, párr. 1).

Usando la animación, como herramienta de aprendizaje socio-emocional, observamos la recuperación del poder personal (amor propio, confianza) que Steiner

---

<sup>267</sup> To be emotionally literate is to be able to handle emotions in a way that improves your personal power and the quality of your life and-equally importantly-the quality of life of the people around you. Emotional literacy helps your emotions work for you instead of against you. It improves relationships, creates loving possibilities between people, makes cooperative work possible, and facilitates the feeling of community. (T.A.).

menciona. Con las películas es fácil observar y establecer una conversación con los estudiantes a través de los personajes y las historias; las cuales ofrecen una estructura, con una gran variedad de símbolos junto al lenguaje audiovisual con los que pueden jugar (experimentar). A través de la estructura y lenguaje que la animación ofrece, los estudiantes pueden apoyarse en elementos simbólicos para identificar y discutir lo que ven, desarrollando las 5 habilidades que sugiere el entrenamiento de Steiner (2003, sección *Heart-Centered EQ*): conocer los sentimientos propios (autoconocimiento), sentir la empatía, autorregulación, reparar el daño emocional (pedir perdón, reconocer errores) y la interactividad emocional (teoría de la mente o habilidad de observar y sentir las emociones del entorno y otras personas). De hecho, Steiner hace referencia a varias películas de animación 2D como una manera de aplicar la inteligencia emocional, alabando el talento de los animadores:

En estas películas, vemos transmitidos los matices más sutiles y conmovedores en una amplia gama de emociones con solo unas pocas líneas en una superficie bidimensional. Estos desencadenantes emocionales diseñados por computadora son mucho más baratos y posiblemente más confiables que lo que cualquier actor de carne y hueso puede proporcionar.<sup>268</sup>(Steiner, 2003, capítulo 1, sección *Emotional Intelligence & Emotional Literacy*).

Anotar que es importante la Metacognición a la hora de poder reconocer expresiones faciales y emociones en los personajes (ya sean 2D o 3D) u otras personas (Kelly y Metcalfe, 2011; Kelly 2013). En caso de existir una deficiencia (ej. autismo o síndrome de Asperger) habría que proceder, como sugieren los estudios Kelly y Metcalfe (2011) a un tipo de entrenamiento previo para fomentar la metacognición, y pasar después a ejercicios de reconocimiento de expresiones emocionales (como el visionado de películas o dibujos). Recordar que la metacognición, como el reconocimiento de emociones, implica la actividad y habilidad de ser capaces de reflexionar sobre estados mentales internos (Kelly y Metcalfe, 2011). La animación

---

<sup>268</sup> In these films, we see conveyed the most subtle, moving nuances in a wide gamut of emotions with only a few lines on a two-dimensional surface. These computer-designed emotional triggers are far cheaper and possibly more reliable able than what any flesh and blood actor can provide. (T.A.).

puede ser una herramienta de entrenamiento de metacognición y a la vez de comunicación, de gran ayuda en casos de personas con necesidades especiales. Hanne Pedersen (ALL) ha estado trabajando con niños autistas y con diversidad funcional jugando con el movimiento para contar historias, y usando expresiones faciales simbólicas o artísticas (Buchanan, 2009) exageradas, en personajes animados de diseño minimalista (ej. marionetas, dibujos), mejorando la comunicación y el desarrollo personal de estos niños/as. Añadir que los estudios patrocinados por la Universidad de Cambridge (Baron -Cohen et al., 2009) realizados con niños autistas (de grado medio), crearon un entrenamiento con un DVD de animaciones para ayudar a los niños a reconocerlas, tras un periodo de 10 semanas, con una media de 2 horas de visualización por semana. La idea fue familiarizar y enseñar a los niños autistas las expresiones faciales usando como vehículos, personajes animados. El éxito se debe en gran parte a que a los autistas les atrae el movimiento y la repetición, además necesitan reconocer patrones estables, aspectos que se tuvieron en cuenta al diseñar y producir las animaciones. No obstante, el estudio menciona que en casos severos de autismo los resultados pueden variar, ya que, cada niño es un caso diferente, lo que requiere aplicar y desarrollar más estrategias. Deseamos señalar la diferencia entre el estudio de Cambridge, donde se usó el visionado de animaciones, de la metodología de Hanne Pedersen, quien emplea el proceso de creación artística como aprendizaje vivencial.

Hay que distinguir las diferentes formas que la animación ofrece para trabajar las emociones ( u otras materias), por ejemplo: El Instituto de la Emoción Noruego, con cortos como *Alfred and Shadow* (Anne Hilde Vassbo Hagen, 2015), usa la animación como herramienta didáctica, pero de forma más instructiva, es decir, ilustra las emociones de forma descriptiva y científica (aprendizaje declarativo); los videos producidos por Cambridge, por otro lado, hacen el uso de la animación como herramienta educativa y de entretenimiento, ya que añaden la historia (aún sigue siendo más un aprendizaje declarativo); por último, el uso y estructura de la animación que usamos en esta investigación, también utilizado por Hanne Pedersen, es la animación como proceso alquímico y medio de comunicación alternativo, a

través del autoconocimiento y autodescubrimiento (aprendizaje procesual). Nuestra observación es que, a través de la creación artística, que incluye el visionado, se produce un aprendizaje más profundo, una transformación alquímica que abarca otros aspectos de la inteligencia emocional y del espíritu, más allá del reconocimiento de expresiones faciales.

Recordemos el documental *Life, Animated* (William, 2016) basado en la historia de Owen Suskind, quien utilizaba el “diálogo Disney” para expresar emociones o pensamientos. El documental es un fuerte testimonio del poder de la animación como lenguaje de las emociones, del pensamiento y de la resiliencia, incluso en cerebros que sufren alteraciones o están dañados. En una entrevista (Talks at Google, 2016) Ron Suskind, padre de Owen, dijo (en palabras de Owen) que “todos somos *sidekicks*<sup>269</sup> (personaje secundario en animación) en nuestro mejor momento cuando ayudamos a otros a cumplir su destino”<sup>270</sup> (Talks at Google, 2016, 27:30). Así es como se sintió Owen al ser expulsado de la escuela a los 11 años, como un personaje secundario, invisible y aislado. Owen se identificó con el personaje que no es un héroe, pero es quien le apoya y ayuda a completar su misión. La animación y el apoyo de la familia, ayudaron a Owen a re-aprender el lenguaje, su lenguaje, al mismo tiempo que permanecían conectados “meditando a la espera del surgimiento del héroe”.<sup>271</sup> Otro aspecto a destacar es la autonomía y confianza que Owen desarrolló iniciando *Disney clubs*, donde otras personas autistas como él compartían temas de interés y se relacionaban. La esencia de esta experiencia es que las películas actúan como formas de reflexión y contemplación, cuestionando aspectos sobre la vida y su persona (aprendizaje socio-emocional mencionado en el capítulo anterior), ayudando a establecer conversaciones y relaciones personales.

La película *Inside Out* (Pixar, 2015) es una gran metáfora visual del mundo emocional, y otro ejemplo del uso de la animación para el aprendizaje emocional y como medio de comunicación, que cuenta con una guía propia para padres y

---

<sup>269</sup> Destacar la aplicación *Sidekicks* (disponible en App Store), creada por Ron Suskind junto a un grupo de especialistas, cuya función es ayudar a los autistas a comunicarse a través de un avatar y videos.

<sup>270</sup> We're all sidekicks at our best when we help others to fulfill their destiny. (T.A.).

<sup>271</sup> [...] Meditating on the emergence of the hero. (T.A.).

educadores en la web de Paul Ekman. Aunque ciertos detalles no sean totalmente científicos, fue realizada en colaboración con el laboratorio de Paul Ekman quien ofrece la siguiente definición de las emociones:

Las emociones son un proceso, un tipo particular de valoración automática influenciada por nuestro pasado evolutivo y personal, en el que sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar, y un conjunto de cambios psicológicos y comportamientos emocionales comienza a lidiar con la situación.<sup>272</sup> (PaulEkmanGroup, s.f. sección *What Are Emotions?*).

La película se desarrolló utilizando el mismo concepto que en el corto animado *Reason and Emotion* (Disney, 1943), las emociones se visualizan como personajes dentro de la cabeza, que luchan en ocasiones por controlar la emoción que representan; aunque en realidad, como critican Barrett y Barrett (2015), los procesos emocionales están interconectados y no localizados en zonas específicas del cerebro, además trabajan en equipo. La película no pretende ser un documental científico, pero se inspira en información científica, centrándose en la integración y la expresión de emociones negativas para el aprendizaje y el bienestar de Railey; una preadolescente que atraviesa por un estado depresivo debido a fuertes cambios en su vida personal. La película ofrece una apreciación de las emociones, como apunta Paul Wells (Uhrig, 2018, pp. 15-21), que va desde la presentación de 5 emociones básicas (Teoría de las emociones básicas o universales), a la interpretación y creación de nuevas emociones (Teoría de la Construcción de Emociones), conforme Railey adquiere nuevas experiencias. Además, vemos cómo la perspectiva, unida al paso del tiempo, cambia los afectos (emociones) de las memorias de Railey. Aspecto crucial para entender la flexibilidad de las emociones, así como de las memorias a las que se vinculan, unido al poder de resiliencia de las personas. Marsh y Zakrzewski en su revisión de *Inside Out* comentan:

---

<sup>272</sup> Emotions are a process, a particular kind of automatic appraisal influenced by our evolutionary and personal past, in which we sense that something important to our welfare is occurring, and a set of psychological changes and emotional behaviors begins to deal with the situation. (T.A.).

Es un ejemplo brillante del poder de los medios de comunicación para cambiar la comprensión de los espectadores de la experiencia humana, un cambio que, en este caso, esperamos ayude a los espectadores a fomentar conexiones más profundas y compasivas con ellos mismos y con quienes los rodean.<sup>273</sup>(2015, párr. 25).

Tanto en el cine, como en la animación, como ya dijimos en el capítulo de la consciencia, es necesario un equilibrio entre el compromiso que requiere la obra y el contexto donde se realiza, el público a quien se dirige, y la libertad creativa del artista, a la hora de expresar, en especial, otras culturas o datos científicos de cierta sensibilidad. John Lasseter (Televisionet, 2011) enumera 3 aspectos que determinan el éxito de una película animada, de los cuales, consideramos el tercer punto vital en la producción: (1) desarrollar una historia impredecible y convincente, (2) crear unos personajes atractivos (interesantes) con los que empatizar, y (3) crear un mundo creíble; no realista, pero que podamos creer, gracias a todos sus componentes bien pensados y conectados. No hay que confundir la falta de realismo con la creación de un mundo creíble, ni tomar este último concepto como excusa ante la producción de un trabajo o investigación pobre, lo cual reflejará una película con debilidades o errores que nos desconectarán de la experiencia visual, o bien pueden confundir a la audiencia. En palabras del animador Chuck Jones: “Credibilidad. Eso es en lo que nos esforzamos... por creer en la vida de los personajes. Después de todo, la definición y el significado en el diccionario, de la palabra "animación": es invocar la vida”.<sup>274</sup> (Jones, 1989, citado por Bates, 1994, p.6).

Como bien argumenta Joseph Bates (1994), las emociones son fundamentales para crear dicha credibilidad en personajes animados, incluyendo aquellos pertenecientes al mundo de la inteligencia artificial. De lo que se trata, es que los artistas sean capaces, a través del lenguaje cinematográfico, los principios de la animación y la psicología, de saber expresar su visión subjetiva sobre la realidad, de tal forma que sea aceptada por los espectadores.

---

<sup>273</sup> It’s a shining example of the power of media to shift viewers’ understanding of the human experience—a shift that, in this case, we hope will help viewers foster deeper and more compassionate connections to themselves and those around them. (T.A.).

<sup>274</sup> Believability. That is what we were striving for belief in the life of the characters. That after all is the dictionary definition and meaning of the word animation to invoke life. (T.A.).



Fue el psicólogo y filósofo americano William James (1842-1910) quien trajo el estudio las emociones y sentimientos a la ciencia, desarrollando una tesis donde postuló que: “los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho emocionante, y que nuestro sentimiento de los mismos cambios a medida que ocurren es la emoción”.<sup>275</sup> (1884, p.189-190). Planteamiento que ha sido fuertemente cuestionado, aunque Stoklosa (2012) y Barbalet (1999) defienden la mal interpretación del trabajo de James frente a acusaciones como, el hecho de ignorar la experiencia en las emociones, o el no dotarlas de funcionalidad. Aun así, las aportaciones de William James continúan siendo de interés en la actualidad.

En nuestra Tesis, destacamos especialmente aspectos argumentados por Barbalet (1999) como: el concepto de “consciencia emocional”, cuya función es la de guiar en la forma de actuar al ser que vive las experiencias; la visión de James sobre las emociones como mediadoras de las acciones humanas (reguladoras del bienestar); la distinción entre el ser (material, social y espiritual) del yo (*ego*), y la importancia de la experiencia (lo somático) y el poder de reflexión. Añadir que “la teoría somática de las emociones sostiene que la articulación y el gesto del cuerpo humano en las relaciones sociales es responsable de las experiencias emocionales concomitantes”.<sup>276</sup> (Barbalet, 1999, p.263). Esta teoría es importante en el mundo de la actuación y animación por los cambios emocionales que se pueden provocar con movimientos y determinados gestos, lo cual abre camino a terapias que usan el cuerpo y la danza, en recuperaciones, o en el aprendizaje socio-emocional. Paul Ekman, en una entrevista (Big Think, 2013), sugiere que se pueden generar los síntomas en el cuerpo de una emoción, produciendo los movimientos que ésta implica; creencia que requiere mayor investigación como sugiere Barrett y el propio Ekman.

Las emociones son respuestas del cuerpo ante un estímulo, procesos de adaptación evolutiva, que ya apreció Darwin en su obra *The Expression of the*

---

<sup>275</sup> [...] The bodily changes follow directly the perception of the exciting fact, and that our feeling of the same changes as they occur is the emotion. (T.A.).

<sup>276</sup> The somatic theory of emotions holds that the articulation and gesture of human bodies in social relationships is responsible for concomitant emotional experiences. (T.A.).

*Emotions in Man and Animals* (1872), las cuales bien nos pueden acercar, acortando distancias psicológicas; o bien, separar, en caso de percibir una amenaza. Son diferentes de los sentimientos (donde intervienen funciones superiores del córtex), los cuales son la idea o concepto generada en el cerebro, “interocepción” (Barrett, 2017, p. 56), de la experiencia que hemos tenido, una vez sentida la emoción en el cuerpo. Es aquí donde Damasio (Pontin, 2014) hace énfasis en la aparición del ser o un yo observador que se da cuenta de la sensación o reacción corporal, por lo que la mente (la consciencia) y el ser, aparecen- o comienzan- con el sentimiento. En *Inside Out*, por ejemplo, vemos cómo cada experiencia es materializada en esferas (memorias) de distintos colores, según la emoción que la produce en primer lugar (en ocasiones una memoria contiene más de una emoción); las cuales, bien pasan a la memoria raíz o permanente, a la memoria transitoria, o bien, son desechadas, según su valía y apego emocional. Esto revela la observación anotada por James de la interconectividad entre la mente y los procesos mentales con el cuerpo y sus reacciones, tal y como visualiza las investigaciones de Nummenmaa et al. (2013). Las cuales, haciendo uso de la topografía, han desarrollado mapas de emociones en el cuerpo mostrando que “las emociones a menudo se sienten en el cuerpo, y se ha propuesto que la retroalimentación somatosensorial desencadena experiencias emocionales conscientes”.<sup>277</sup> (2013, p. 646). Estos estudios son útiles para ver qué zonas del cuerpo se ven afectadas, y en qué medida, con la consecuente representación en el cerebro; además de apreciar las diferencias en personas con trastornos emocionales o psicológicos, y poder estudiar la autorregulación cuando somos conscientes de una experiencia. Así procedió Antonio Damasio en su investigación entre la razón y la emoción, proponiendo la hipótesis del “marcador somático”.

La hipótesis del marcador somático postuló desde sus inicios que las emociones marcaban ciertos aspectos de una situación, o ciertos desenlaces de posibles acciones. La emoción logró esta marca de manera bastante abierta, como en un "presentimiento", o de manera encubierta, a través de señales que ocurren por

---

<sup>277</sup> Emotions are often felt in the body, and somatosensory feedback has been proposed to trigger conscious emotional experiences. (T.A.).

debajo del radar de nuestra consciencia (ejemplos de señales encubiertas serían respuestas neuromoduladoras, como las de la dopamina o la oxitocina, que pueden cambiar el comportamiento de grupos de neuronas que representan una determinada elección).<sup>278</sup> (sección Prefacio, párr. 8).

Un ejemplo, según el Dr. Emeran Mayer, es que “una gran parte de nuestras emociones probablemente estén influenciadas por los nervios de nuestro intestino”<sup>279</sup> (Hadhazy, 2010, párr. 9). Son las conocidas mariposas o cosquilleo irritante en el estómago, el cual se debe a que la bacteria procedente del estómago se comunica con las células del sistema nervioso. Así lo demuestra nuevas investigaciones de Neurogastroenterología (Hadhazy, 2010) sobre el aparato digestivo, al que muchos científicos se refieren como “el segundo cerebro” (como ya dijimos, el tercer cerebro en esta Tesis, ya que contamos el corazón como segundo). Anotar que el sistema nervioso autónomo es el encargado de conectar el cerebro con el cuerpo (corazón y estómago), al controlar la mayoría de las funciones de los órganos y glándulas que segregan las hormonas causantes y reguladoras de las emociones (Institute of Heathmath, 2012, p.17).

Según el Dr. Jason Satterfield (University of California Television [UCTV], 2008) podemos cambiar las emociones si modificamos el pensamiento o sistema de creencias de la persona, o bien, su comportamiento, puesto que estos elementos están íntimamente conectados. Las emociones están relacionadas con el estrés (Be ngo, 2015) y el sistema inmunológico, por lo que enseñar a los niños a cómo establecer relaciones y aprender sobre las emociones, es la mejor manera de prevenir enfermedades y desequilibrios emocionales como aconseja Statterfield. De este concepto partimos para trabajar dicha transformación emocional a través de las historias dentro de un marco contemplativo. Enfocamos la atención al cuerpo, trayendo a la consciencia lo que sentimos, localizando donde se encuentran las sensaciones, y relacionando éstas, con lo que se piensa u ocurre en nuestro contexto;

---

<sup>278</sup> The somatic marker hypothesis postulated from its inception that emotions marked certain aspects of a situation, or certain outcome of possible actions. Emotion achieved this marking quite overtly, as in a “gut feeling,” or covertly, via signals occurring below the radar of our awareness (examples of covert signals would be neuromodulator responses, such as those of dopamine or oxytocin, which can change the behavior of neuron groups that represent a certain choice).

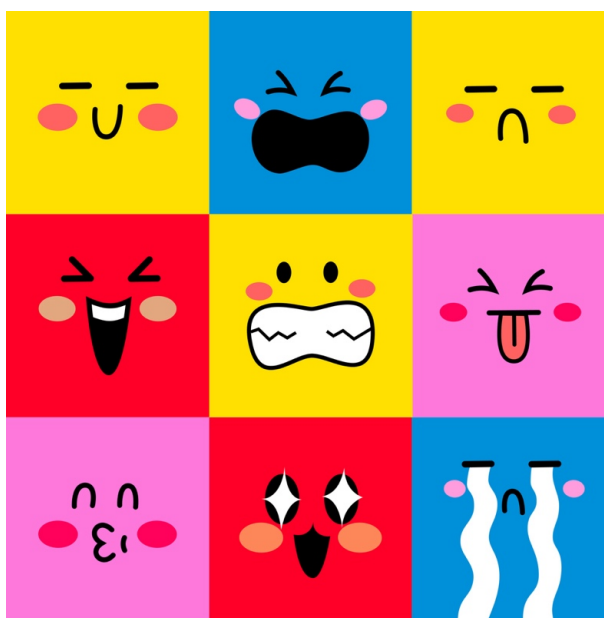
<sup>279</sup> A big part of our emotions are probably influenced by the nerves in our gut. (T.A.).

para después, reflexionar y pasar a la acción (con posibles soluciones de autorregulación).

Paul Ekman realizó durante numerosos años estudios sobre las expresiones faciales (2003, UCTVb, 2016), procedentes de distintos países, extrayendo una serie de conclusiones que han influenciado el mundo científico actual, y de la animación. En el campo artístico se debe a que dichas expresiones faciales, espontáneas y deliberadas, a las que Buchanan (2009) añade la expresión facial “artística o simbólica” (que suele ser la más utilizada por los animadores) son estudiadas en las “cartas de expresión facial” (Fig. 44). Buchanan recomienda a los animadores emplear diversos tipos de expresiones para enriquecer la comunicación, que en ocasiones puede ser inconsciente según el estilo que se elija. Las cartas de expresión facial son estudios de personajes que se realizan en varias posiciones y vistas, con las principales expresiones faciales que servirán de guía al animador según la escena a trabajar.

Ekman (1999) enumera 7 emociones primarias que consideró “universales”, frente a otros neurocientíficos como Damasio (1999b, p. 50-51) que recogen normalmente 6: la alegría, sorpresa, tristeza, enfado, asco, miedo, y el desprecio (añadida por Ekman). Hay muchas más, las cuales constituyen todo un abanico o espectro lleno de matices, recogidas en el Atlas de las Emociones (Ekman y The Dalai

**Figura 44**  
Emoticons



De Gubina, Tatyana (2019).  
Licencia Standard iStock.

Lama, s.f), que el laboratorio de Ekman desarrolló junto a su hija Eva Ekman (UCTV, 2016b). “Un mapa de la mente” (Randall, 2016) por sugerencia también del Dalai

Lama, cuya creencia es la de crear una mente calmada, ya que son las que pueden traer paz en el mundo. Este mapa es de gran utilidad para desarrollar la alfabetización emocional (Steiner, 2003) y aumentar la “granulidad emocional” en las clases de animación, junto a la alfabetización visual. El mapa agrupa las emociones en 5 grandes familias, que contienen una escala de variedades emocionales, de menor a mayor intensidad, junto a información útil sobre posibles respuestas a cada emoción y estrategias que se pueden aplicar para su regulación. De las cuales destacamos la *CBE*, “Cultivando el Equilibrio Emocional”, un programa o entrenamiento, diseñado tras un encuentro entre científicos, budistas y el Dalai Lama; organizado por The Mind Life Institute en India, para hacer frente a las emociones negativas (Goleman, 2004) u obstáculos de la vida diaria. El objetivo de este entrenamiento es potenciar el desarrollo personal y la felicidad de los individuos, desarrollando la atención y prácticas contemplativas basadas en la examinación de vivencias personales. Las investigaciones (Kemeny et al., 2012) de la aplicación de *CBE* muestran que prácticas meditativas aumentan respuestas prosociales, incluyendo la compasión, los pensamientos y estados mentales positivos, el reconocimiento de expresiones faciales, y cambian la relación del ser con su experiencia mental; influyendo en el comportamiento, al mejorar la consciencia sobre las experiencias. Kemeny et al. (2012) plantea que hay que tener en gran consideración estos resultados, ya que este tipo de prácticas de reflexión tienden a reducirse en un mundo como el presente, acelerado y enfocado más en las tecnologías.

Relacionarse con los pensamientos y sentimientos como sucesos pasajeros en la mente - en lugar de identificarse con ellos o tratándolos como reflejos necesariamente precisos de la realidad- permite a las personas desconectarse de las rutinas cognitivas disfuncionales automáticas y reducir o prevenir la rumiación, reduciendo así la probabilidad de persistencia de [la] experiencia afectiva negativa.<sup>280</sup> (Kemeny et al., 2012, p. 348).

---

<sup>280</sup> Relating to thoughts and feelings as passing events in the mind—rather than identifying with them or treating them as necessarily accurate reflections of reality—allows individuals to disengage from automatic dysfunctional cognitive routines and reduce or prevent rumination, thereby reducing the likelihood of persistent negative affective experience. (T.A.).

En las clases de animación (o educación reglada pública) utilizamos la película como una pantalla donde se pueden observar los pensamientos y emociones, de forma pasajera, los cuales crean historias o películas mentales. Creamos una práctica contemplativa, el ejercicio “En las nubes”, como metáfora contemplativa animada y expresión lingüística, o cuento para los más jóvenes, para introducir y guiar a los estudiantes de forma sencilla en el proceso de la contemplación. Hacemos un inciso para relatar este ejercicio que puede ser usado como guía para meditar, o como visualización, sobre el estado emocional presente.

“En las nubes”, el artista-observador se convierte en un ser o espíritu mágico e invisible, como el aire (la consciencia), que puede volar y situarse en cualquier sitio, a pesar de tener su *zentro* en el suelo de su jardín (espacio personal). Este ser u ojo mágico (el observador) contempla en el cielo, “su cielo” (la mente), las nubes (sentimientos y pensamientos) que van pasando a distintas velocidades. Puede contemplarlas a distintas alturas, saltar de una a otra o adentrarse incluso en su interior; aunque a veces algunas nubes se posan en el observador coqueteando, intentando captar su atención, en especial las que ya conoce (situaciones, patrones o personas familiares). Este ejercicio nos sirve para mantener la calma y atención ante un cielo nublado, donde la consciencia (el observador), haciendo uso de la imaginación, puede entretenerse en crear formas (historias), moldeando y agrupando (conectando) las nubes que se posan alrededor. Estas nubes pueden tener formas divertidas y ser de muchos colores y cargas energéticas (emociones positivas y negativas); por lo que en ocasiones se puede producir tormentas (dolores de cabeza, dolencias corporales) al prestar demasiada atención -o dejar que una nube tormentosa o varias- (pensamientos tóxicos, emociones negativas) se posen por largo tiempo, atrapándonos en su interior, sin dejar vernos nada más, desgastando nuestra energía. Para salir, tenemos que recuperar la energía vital manteniendo la calma y la magia, la atención. Al respirar y expirar profundamente, recuperamos fuerza poco a poco, e imaginamos cómo soplando nos alejamos de ella y su centro, dejándola marchar, soltando su mano y saliendo de la tormenta (estrés, malestar), sintiendo la tierra y el cosquilleo del césped bajo los pies. La práctica de “En las nubes”, el uso de

las películas como proyecciones y episodios emocionales de la vida, o la estrategia *CBE*, comparten el mismo objetivo, desapegarnos y no identificarnos con los pensamientos y emociones que la mente y el cuerpo producen, aprendiendo a observarlos y ver qué sentimos, para obtener claridad y volver a nuestro centro.

El uso de metáforas que relacionan las nubes o el tiempo con las emociones, es algo bastante común por la naturaleza efímera y el juego que presentan estos elementos. *Partly Cloudy* (Pixar, 2009) es un corto animado que hace uso de estos elementos para expresar un compendio de emociones a lo largo de la historia, la relación de amistad entre una nube, Gus, y una cigüeña. Paul Topolos, artista visual de Pixar (*Art and Design Resources*, 2013) desarrolló varios conceptos donde estudió en detalle la forma de las nubes, y la relación del tiempo y el cielo con las emociones. Topolos menciona que, durante el proceso creativo, lo interesante fue pensar emocionalmente e intelectualmente sobre las distintas formas de las nubes, o el significado y el valor que los colores aportan, según el momento del día y el tiempo, a los diseños para que adquieran mayor fuerza y coherencia con la emoción que se busca expresar. *Partly Cloudy* es un cortometraje, sin diálogo, entre otros muchos que podríamos usar como ejemplos de producciones que denotan una sensibilidad y cuidado especial en su proceso creativo, para despertar la empatía en los espectadores y el concepto emocional, sugerido por Watt Smith con el término: "Fago": concepto que entremezcla la compasión, tristeza y el amor juntos, al que hace referencia Paul Wells en su revisión del cine animado y las emociones (Uhrig, 2018, p.16 y 17). Este concepto nos empuja hacia el cuidado por los demás; apreciando la vulnerabilidad de los personajes y comprendiendo la fragilidad de la vida.

A pesar del avance de la tecnología con los efectos visuales o la animación digital, los 12 principios de animación y el gran conocimiento desarrollado por los estudios de Disney (Thomas y Johnston, 1981), continúan siendo la estructura básica que influencia la construcción de una buena animación; y la receta emocional para que una historia capture a la audiencia. Thomas y Johnston (1981, pp. 441-471) experimentaron, y analizaron en detalle a lo largo de sus carreras aspectos formales

del dibujo, destacando la forma, para estudiar las expresiones faciales, los ojos, las cejas o la posición de la cabeza, entre otras características, con el fin de acentuar las emociones de los personajes. Concluyeron con 3 consejos para establecer las expresiones: simplicidad en el dibujo, evitar poner en conflicto la expresión con el diálogo (ej. movimientos caóticos y sin sentido), y expresar la emoción tanto en el cuerpo como en el rostro. En su obra *The Illusion of Life* (1981) dejan claro un aspecto muy importante que apreciamos y destacamos, puesto que el desarrollo de la voz interior del artista es un aspecto central en la Tesis. En nuestro trabajo hemos observado, tanto en estudiantes, como en compañeros profesionales, la falta en ocasiones del “espíritu artístico creador”, o capacidad de conectar con sus propias experiencias y emociones a la hora de animar, necesitando siempre dirección externa. Cualidad que Thomas y Johnston (1981, pp. 473-507) notaron también. Desde nuestra experiencia distinguimos dos tipos de artistas, el “animador o artista técnico” (sin espíritu o sentimiento) aquel que posee grandes habilidades a nivel técnico, pero carece de la sensibilidad de expresar vitalidad, y de la capacidad de conectar con los personajes a un nivel profundo. El “animador creativo” (con espíritu) por el contrario, posee la sensibilidad de dotar de personalidad y chispa a los personajes, porque está en contacto con sus propias emociones y sabe reconocerlas; por lo tanto, sabe poner en funcionamiento todas sus habilidades para expresarlas de formas distintas, a través de la historia, los gráficos, el movimiento, la actuación, etc. Dicho en palabras de los grandes maestros Thomas y Johnston:

En cada forma de arte es el contenido emocional lo que marca la diferencia entre la mera habilidad técnica y el verdadero arte. El poeta, el escultor, el bailarín, el pintor, el cantante, el actor, todos eventualmente pueden llegar a dominar su oficio y alcanzar una perfección mecánica deslumbrante, pero su trabajo será vacío y sin sentido a menos que las percepciones personales del artista se comuniquen también.<sup>281</sup> (1981, p.473).

---

<sup>281</sup> In every art form it is the emotional content that makes the difference between mere technical skill and they true art. The poet, asculptor, dancer, painter, singer, actor - all eventually can become proficient in their crafts achieving dazzling mechanical perfection, but their work will be empty and meaningless unless the personal perceptions of the artistare communicated aswel. (T.A.).



Se trata de revelar el artista interior del animador, conectando su mente con los sentimientos para encontrar su voz interior, y espíritu creativo. Cualidad que muchas escuelas artísticas obvian en la actualidad, o no tienen en consideración, al enfocarse meramente en producir artistas mecánicos o técnicos, futuros soldados de un tipo de industria muy específica. Desde nuestro punto de vista con esta Tesis, defendemos la formación del artista animador como un creador consciente, flexible y capaz de trabajar en diferentes tipos de industria; ya que se conoce así mismo/a, reconociendo sus habilidades y potencial, así como sus limitaciones.

El Instituto HearthMath situado en California (Institute of Hearthmath 2012; Childre et al., 2016) es conocido por su larga trayectoria en investigar la coherencia entre el cerebro y el corazón. Concibe las emociones como energías en movimiento, tal y como la Tesis las define en animación, ya que como hemos ido viendo, las emociones nos conducen a la acción. Visualizamos las emociones como ondas o frecuencias, para un fácil entendimiento, y comprender que toda energía fluctúa con momentos altos y bajos según la intensidad de la experiencia, como las vibraciones del sonido. De lo que se trata, es a aprender a “surfear” estas olas, y saber volver a un mar tranquilo, una vibración o ritmo neutral, después de una tormenta. Estas vibraciones (las 8 vibraciones de Schumann)<sup>282</sup> corresponden a un ritmo, de acorde a las palpitations del corazón o ritmo cardiaco (HRV), que a la vez, de acuerdo al director de HearthMath, Rollin McCraty, coinciden con las vibraciones o ritmo del cerebro y la Tierra (Fig. 45) (House of Rajie, 2017). Las cuales se pueden medir con aparatos especiales, tal y como hace el Instituto HearthMath. Una metodología que permite observar cómo las emociones afectan el sistema nervioso. Las emociones o estados positivos generan patrones coherentes, favoreciendo el funcionamiento óptimo del cerebro, “facilitación cortical”; mientras que, en los gráficos de emociones negativas, los patrones son aleatorios y desiguales, con grandes picos, mostrando lo que se denomina “inhibición del córtex”, lo que dificulta tomar decisiones o pensar con claridad (Institute of HeartMath, 2012). El Instituto ha desarrollado herramientas

---

<sup>282</sup> Se conoce como Resonancias de Schumann las resonancias globales electromagnéticas de la Tierra. No es posible ser percibidas para la audición humana, pero se puede sentir la vibración.

para hacer mediciones y cursos de orientación basados en sus investigaciones, con el fin de fomentar la intuición y compasión, aspectos que defendemos en esta investigación, hacia estados emocionales más positivos. Destacamos la técnica que crearon para manejar las memociones, *Freeze Frame* (fotograma congelado), puesto que hace referencia al cine, y se asemeja bastante a las Neuro Animáticas (capítulo 5) y el uso de las películas que la Tesis propone, para trabajar el equilibrio psico-emocional.

**Figura 45**  
VAF 2019



De VAF, TAW. Ilustración para el teaser del festival de animación en Viborg, Dinamarca (2019). Cuya temática destacó *el impacto humano en la Tierra y la interdependencia de la vida en el planeta*. Imagen cedida por el autor.

HeartMath Institute comparte con esta Tesis el mirar la vida como si fuera una película que puedes pausar, para observar y preguntar cómo se puede llevar la situación de la mejor manera. La técnica tiene 5 pasos (Institute of HeartMath, 2012, pp. 26-28):

- (1) Identificar el problema.
- (2) Respiración con atención al corazón.
- (3) Activar sentimiento positivo.
- (4) Preguntar qué actitud, acción o solución sería más eficiente

- (5) Observar cualquier tipo de información que pudiera ser útil para aclarar la situación y actuar de acorde a ello.

Con *Freeze Frame* se busca reorientar las emociones negativas de una situación, hacia una actitud más positiva, calmando el sistema nervioso a través de la respiración y estimulación de sentimientos positivos. Fredrickson (2003) hace una revisión de los motivos por los que las emociones positivas influyen en el bienestar, tanto a nivel personal como comunitario. Tras una serie de experimentos donde usaron clips de películas positivas tras inducir situaciones de estrés, comprobaron que el tiempo de recuperación en los participantes que las vieron fue más corto, que en participantes que no contaron con la experiencia visual. Los experimentos mostraron que la inducción de emociones positivas no solo promueve el sentirse bien, también ayuda al efecto de “deshacer” una relación negativa tras un hecho desagradable. En resumen, crear emociones positivas influye en la resiliencia de las personas, y parece mostrar que tendrán más ganas de vivir en el futuro, debido a una transformación interna; ya que potencia el crecimiento personal, lo cual repercute en el cambio de la comunidad. Es un efecto en cadena de gran repercusión que va creando vibraciones altas que animan el espíritu colectivo. Fredrickson (2003) sugiere “así pues, aunque el ingrediente activo dentro del crecimiento y la resiliencia pueden ser las emociones positivas, el punto de anclaje para acceder a estos beneficios es encontrar un significado positivo”.<sup>283</sup> (p. 335). Aprender a resolver problemas y crear significados positivos dentro de cualquier circunstancia, es lo que sugiere como método más efectivo a largo plazo, por lo que métodos o prácticas, como los propuestos por la Tesis con las historias animadas (ej. En las Nubes, Neuro Animáticas), facilitan el punto de partida que reclama Fredrickson.

Dichas prácticas contribuyen a la regulación emocional, la cual es necesaria cuando el sistema emocional sufre un desequilibrio, esto se observa al monitorizar

---

<sup>283</sup> So although the active ingredient within growth and resilience may be positive emotions, the leverage point for accessing these benefits is finding positive meaning. (T.A.).

los sentimientos según los estudios de Hoeksma et al. (2004), ya que éstos informan a los procesos cognitivos más elevados de lo que ocurre en el cuerpo. La regulación es posible ya que el sistema emocional es flexible y cambia según la situación y los componentes que intervienen. Childre et al. (2016) explica que las prácticas o métodos basados en el corazón (ej. meditación *loving-kindness*), tienen gran éxito al facilitar a las personas conectar con la intuición, su voz interna, la cual según Damasio (2005) es la “cognición rápida”; cuya calidad depende de las reflexiones sobre errores intuitivos en el pasado, memorias en relación a la valoración y clasificación de emociones pasadas, y la manera en que razonamos anteriormente. Accedemos a la intuición cuando estamos en un estado de armonía, y los pensamientos y el cerebro están en coherencia con el corazón, el cual influye enormemente en su entorno (el mundo social).

Las emociones son contagiosas, Coplan (2006) diferencia las respuestas de los espectadores, basadas en el contagio de emociones en películas, de las correspondientes a procesos más sofisticados. Existe lo que Childre et al. (2016) denomina “sensibilidad energética”, demostrando con sus experimentos que la señal electromagnética emitida por el corazón de una persona puede ser percibida por otras (incluyendo los animales) a su alrededor. Las emociones pues, son energías y vibraciones que enviamos y recibimos constituyendo una manera de comunicación (no verbal) e interconexión con los demás (y con el planeta) que no podemos ignorar y hay que aprender, para ser conscientes y mejorar, tanto las relaciones personales, como el propio bienestar, y el entorno donde vivimos.

La escena de apertura de la película de *Ghostbusters II* (Sony Pictures, 1989) muestra claramente cómo el mal humor- al que denominan “la baba de humor negativo” (*negative mood slime*)- se contagia a gran velocidad en la ciudad de Nueva York. Esta sustancia, *mood slime*, es una metáfora con un toque de humor, que se cultiva y retroalimenta de la mala energía y negatividad de los ciudadanos de la “gran manzana”. Al observar el poder afectivo de las palabras y emociones en el *slime*, los cazafantasmas convierten la sustancia en *slime* positivo. Para ello “animan” la Estatua de la Libertad (símbolo de unidad, libertad y positividad), con las vibraciones positivas

de una canción, junto a las ovaciones de la gente de la calle; de este modo “Libby” (La Estatua de la Libertad) vibra y continúa caminando con la antorcha encendida hasta su destino (recordemos que la emoción conduce a la acción). A pesar de lo cómico y absurdo que parezca la película con elementos como la “baba emocional”, o el “río emocional” que fluye en las alcantarillas de Nueva York, el cual, podría corresponder a la sangre (e información) que une el cuerpo y la mente (como explica Pert con la teoría de Información a nivel celular) la película visualiza muy bien la seriedad e influencia de las palabras, cargadas de emociones, y la música, vibraciones o sonidos sobre la materia; ya sea el cuerpo, un grupo de personas, o un ambiente externo. De hecho, ya desde la antigüedad, entre diferentes culturas y en las primeras religiones, eran conocidos los sonidos arquetípicos, “frecuencia de Schumann”, o las denominadas “frecuencias de *solfeggio*” (Joseph, 2019), como por ej. en cánticos y oraciones gregorianas, rituales y meditaciones con *chants* (cantos), como prácticas alternativas a la medicina. En la actualidad estas frecuencias son utilizadas y estudiadas en terapias con sonido, en especial para tratar el estrés postraumático, la ansiedad u otros malestares emocionales (2019).

El sonido y la música son un factor tan importante como las imágenes en la producción de películas para regular y manipular las emociones. A través del desarrollo de la empatía y la compasión, como sugiere Eve Ekman (Greater Good Science Center, 2014a, 2014b), se puede regular las emociones, comenzando por entender lo que los demás necesitan y quieren, diferenciándolo de las necesidades y deseos personales. El psicólogo y maestro espiritual Robert Augustus Masters nos dice:

La emoción es la estación central de la comunicación, el tejido de conexión de las relaciones, la moneda de la intimidad, la sangre vital de la sensibilidad encarnada, que nos mueve y motiva, sean cuales sean nuestras circunstancias. No hay forma de evitarlo, no importa cuánto nos adormezcamos. Así que también podríamos volvernos hacia la emoción, sin importar cuán desagradable pueda ser, cultivando tanta intimidad con ella como sea posible.<sup>284</sup> (2013, p-20).

---

<sup>284</sup> Emotion is the central station of communication, the connecting fabric of relationship, the currency of intimacy, the life blood of embodied sentience, both moving and motivating us, whatever our circumstances. There’s no getting away from it, no matter how much we numb ourselves. So we might

Hay que tener muy presente el establecer límites personales para evitar situaciones abrumadoras o abusivas, que requieren tomar distancia física y psicológica para una recuperación y autocuidado. El corto animado *Side Effects* (CalArts, 2018), de la joven animadora Eleonora Stella Hariyono Oei, visualiza muy bien el poder de contagio de las emociones, y sus *side effects* o efectos secundarios; tales como el desgaste emocional que sufre el protagonista altruista, al absorber demasiada negatividad de otras personas. En el caso de personas de alta sensibilidad, empáticas, o la figura en especial del “cuidador”, así como el resto de la población, ha de tomar consciencia y medidas, para mantener el propio equilibrio emocional y la fuerza vital cuando sea necesario. Los estudios de Tavares et al. (2010) donde utilizaron animaciones con formas geométricas sencillas, encontraron que un aumento en la consciencia emocional mostró una mayor codificación semántica de las emociones (lo que puede conducir a un mayor conocimiento y mejor regulación); frente a participantes con una baja consciencia emocional, cuyas codificaciones se orientaron más a la acción y respuestas viscerales (personas más impulsivas).

Como bien explica Claude Steiner “la consciencia de las emociones y la capacidad de aplicarlas de una manera emocionalmente alfabetizada depende de la capacidad de hablar sobre lo que sentimos y por qué”.<sup>285</sup> (2003, Capítulo 2, sección The Emotional Awareness Scale). Steiner considera la alfabetización emocional un lenguaje, ya que una persona capaz de hablar de sus emociones con otras, desarrollará un gran autoconocimiento de sus sentimientos. Las películas de animación son conversaciones, en ocasiones no verbales, donde podemos relajarnos para explorar y hablar, principalmente a través de los personajes con quienes nos identificamos y conectamos, de las emociones que sentimos (como hizo Owen Suskind con sus amigos). Para crear una conexión empática con los personajes, los animadores han de ser muy minuciosos, y prácticos, a la hora de expresar diferentes

---

as well turn toward emotion, regardless of how unpleasant it might be, cultivating as much intimacy with it as possible. (T.A.).

<sup>285</sup> Awareness of emotions and the capacity to apply them in an emotionally literate manner depends on the ability to speak about what we feel and why. (T.A.).

estados emocionales, a través de aspectos técnicos y psicológicos, como hemos ido mencionando. A los que más tarde se añadirán el sonido y la música para reforzar los momentos emocionales más intensos.

Los artistas, en particular los animadores de personajes, también intentaron comprender y expresar la esencia de la humanidad en sus construcciones. Los animadores de personajes tenían que ser especialmente analíticos porque tenían dibujados a mano dibujos individuales de líneas sombreadas movidos cuadro por cuadro sin poder confiar en un actor humano para retratar al personaje. El requisito práctico de producir cientos de miles de estos dibujos obligó a los animadores a utilizar imágenes extremadamente simples y no realistas y a buscar y abstraer precisamente lo que era crucial.<sup>286</sup> (Bates, s.f., pp. 1-2).

Una aportación única del mundo de la animación al cine de acción real, vino de manos de Pixar con la película *Toy Story* (1995), donde desarrollaron por primera vez el *color script* (Fig. 46). Este guion de color es un estudio del color y la iluminación de toda la película que se realiza en la fase de preproducción, donde se puede observar a primera vista todos los arcos emocionales a lo largo de la historia (Televisionet, 2011). El color en las películas de animación no ha de utilizarse superficialmente por el hecho de ser algo bonito, al igual que el resto de elementos, en animación, todo ha de tener una funcionalidad justificada si queremos crear un mundo creíble y coherente (insistimos, no realista sino creíble). Tal y como comenta el artista visual Hans Bacher (2008) "el color en nuestras películas [en Disney] corresponde con eventos específicos de la historia, y así como hay una "curva de emoción / acción", debería haber una "curva de estado de ánimo del color".<sup>287</sup> (p.139). No hay que olvidar que, tanto en animación como en las películas de acción real, la cámara es también un personaje crucial, tanto en la curva de la emoción/acción como del estado de ánimo del color.

---

<sup>286</sup> Artists in particular the character animators also tried to understand and express the essence of humanity in their constructions. Character animators had to be especially analytic because they had individual hand drawn at shaded line drawings moved frame by frame without being able to rely on a human actor to portray the character. The practical requirement of producing hundreds of thousands of these drawings forced animators to use extremely simple non realistic imagery and to seek and abstract precisely that which was crucial. (T.A.).

<sup>287</sup> The color in our films corresponds with specific events in the story, and just as there is an "emotion/action curve", there should be a "color mood curve". (T.A.).

**Figura 46**  
*Color Script*



De *Movies in Your Brain* (Oscars, 2014). Fotografía de la obra realizada por la autora.

El encuadre, los movimientos, el ángulo, las lentes y la propia edición, añaden toda una serie de dimensiones a la película con las que se pueden crear diferentes estados de ánimo, jugando con el contexto, sin olvidar la música. Recordemos el experimento del cineasta ruso Lev Kuleshov, que dio lugar al “efecto Kuleshov” (Mobbs et al., 2006), donde mostró cómo manipulando el contexto, se puede alterar la percepción de los espectadores sobre las expresiones faciales y lo que pueda sentir o pensar el actor en escena, o una persona en la realidad. Los hallazgos de Mobbs et al. (2006) muestran una relación entre una red neuronal que recoge varias áreas del cerebro, con el *contextual framing* o “encuadre cinematográfico”; el cual repercute en la cognición y emoción del espectador, en especial el *close-up* (Uhrig, 2018, pp.165-175) para entender el estado emocional del personaje que se encuadra.

En el prefacio de *Emotion in Animated Films* (Uhrig, 2018), Chris Landrteh hace referencia al pionero en animación Norman McLaren, quien destacaba que lo que acontece entre los fotogramas de una animación es más importante que lo que se muestra en cada uno. A lo que Landrteh comenta:



[McLaren] Se refiere (en gran parte) a la fuerza invisible en este medio visual para evocar una respuesta emocional en sus audiencias entre los fotogramas. Y esta fuerza es a menudo una bestia muy diferente a la que ocupa lo que llamamos "contenido de acción en vivo".<sup>288</sup> (Uhrig, 2018, p.ix).

Esa fuerza vital conocida como la “energía sutil” en el mundo científico, *Chi* en la cultura asiática o *Prana* para los hindúes (Pert, 2010, sección *Body Psychotherapy*), es la fuerza creativa con la que los animadores han de entrar en contacto para poder entenderla, sentirla, y así, ser capaces de reproducirla en unas formas, creíbles, que nos inunden de emociones, cautivando nuestra atención hasta el final de la historia.

Hay algo de magia en todo el proceso [de la animación] que proviene del acto mismo de la creatividad, individual y colectivamente, que trasciende los pasos individuales de la producción. Es más que un dibujo y más que una idea, posiblemente sea el amor que sentimos por personajes tan heroicos, tan tiernos, divertidos y emocionantes, todos entretenidos, pero diferentes, cada uno pensando sus propios pensamientos y experimentando sus emociones. Eso es lo que los hace tan reales y eso es lo que los hace tan memorables. También es lo que les da la asombrosa ilusión de la vida.<sup>289</sup>(Thomas y Johnston, 1981, p. 507).

### **3.3.1.2. Desarrollando la Inteligencia Emocional con Animación**

Daniel Goleman (WOBI, 2012) resalta que ayudando y manteniendo las personas en un estado mental óptimo (como el *flow*) les ayuda a desarrollar su potencial y habilidades al estar animados e inspirados, dando lo mejor de sí mismos. Algunas de las competencias que Goleman destaca en personas consideradas más eficaces o socialmente más inteligentes (Talks at Google, 2007) son:

---

<sup>288</sup> He's referring [McLaren] (in large part) to the invisible force in this visual media to evoke emotional response in its audiences between the frames. And this force is often a far different beast than the one that occupies what we call 'live-action content'. (T.A.).

<sup>289</sup> There is something of magic in the whole process that comes from the very act of creativity, individually and collectively, that transcends the single steps of production. It is more than a drawing and more than an idea. Possibly it is the love we feel for characters so heroic, so tender and funny and exciting- all of them entertaining, yet each different, each thinking his own thoughts, and experiencing his own emotions. That is what makes them so real, and that is what makes them so memorable. It is also what gives them the astounding illusion of life. (T.A.).

- El deseo por mejorarse a sí mismos.
- Son buenos influyentes o motivadores dentro de un equipo.
- Tienen la habilidad de reconocer patrones o problemas.
- Buscan soluciones reflexionando y analizando posibilidades (pensamiento divergente).

Desarrollar estas competencias entre otras, es uno de los principales objetivos establecidos cuando impartimos una clase de animación; y al trabajar con la animación en proyectos *transculturales*, donde el abanico de profesionales es amplio, e incluye miembros de la comunidad interesados en aprender o colaborar en la obra. Para ello ponemos en práctica la inteligencia emocional usando las películas y el proceso creativo de producciones visuales, de igual modo que integramos las emociones. Las películas o contenido visual, como hemos visto en los epígrafes anteriores, influyen tanto en la cognición como en las emociones de los espectadores, e incluso en el comportamiento; y pueden ayudar a regular las emociones al permitir un diálogo a través de personajes e historias que actúan como máscaras protectoras de la verdadera identidad de los autores.

Un dato curioso descubierto por Richard Davidson (nombrado por Goleman en *Talks at Google*, 2007) fue la activación en el radio de la “asimetría del estado de ánimo” del córtex prefrontal, que va del lado derecho al izquierdo del cerebro; esta activación predice nuestro humor de día a día según el área donde se produzca la actividad e intensidad. Es decir, personas con mejor resiliencia, más energía vital, buen humor y manejo de las emociones, muestran mayor activación en el lado izquierdo de sus cerebros (zona prefrontal); frente a personas que muestran una regulación emocional pobre, con mayor actividad en el lado derecho (alteraciones de estados del ánimo). Este descubrimiento nos muestra la importancia de saber regular las emociones, y desarrollar la inteligencia emocional para detectar momentos

cuando la amígdala sabotea el córtex prefrontal (toma de decisiones, planificación) y dificulta el proceso de razonamiento y comportamiento.

La inteligencia emocional (IE) según Goleman (Big Think, 2012a; Goleman, 2005; 2015) es universal, aunque se expresa de diferentes formas en las culturas, como bien hemos podido comprobar con los proyectos internacionales. La inteligencia emocional abarca 4 grandes áreas: autoconciencia, conocer las propias emociones y sentimientos, identificar qué las produce, siendo consciente de las habilidades y limitaciones personales, muy importante para tomar decisiones; autogestión, saber regular las emociones, desarrollar la resiliencia y autoestima para superar obstáculos; la consciencia social o la empatía cognitiva y emocional, saber reconocer las emociones ajenas y que ayuda a ampliar perspectivas, entender y conectar con los demás; habilidades en las relaciones personales, es decir, saber establecer conexiones con las personas y trabajar en equipo, ser un buen comunicador, practicando la escucha activa y saber expresar con claridad la información. Tener que aprender las habilidades y competencias sociales que presenta la IE, puede resultar absurdo por su aparente simplicidad, ya que, se comete el error de asumir que se aprenden en la niñez; sin embargo, tal y como apunta el psicólogo Bill von Hippel (TEDx Talks, 2014b), la realidad muestra lo contrario, al no ser tan fácil de poner en práctica, por lo que requiere un esfuerzo por aprenderlas, ejecutarlas y desarrollarlas a lo largo de nuestra vida (FME, 2014). Si tenemos en cuenta que conforme envejecemos los lóbulos frontales del cerebro disminuyen de tamaño, el grado de dificultad para aplicar la IE aumenta; debido a que el proceso de razonamiento, la capacidad de controlar comportamientos más impulsivos y regular las emociones disminuye. Por lo tanto, hay que ejercitar la mente para continuar el desarrollo de estas habilidades y contrarrestar su deterioro, de igual modo que se hace ejercicio físico para mantener el cuerpo sano y equilibrado.

La inteligencia es más que el coeficiente intelectual, el ser humano es complejo y posee varias inteligencias que pueden estar desarrolladas a distintos niveles. El neuropsicólogo Howard Gardner (2011), en su discurso al recibir el premio Príncipe de Asturias, comentó que el origen de su estudio sobre las Inteligencias

Múltiples (IM), surgió de su curiosidad en el uso de símbolos que hacen los niños, en especial los relacionados con el arte; la capacidad de los jóvenes al apreciar el arte y las motivaciones que impulsan a algunos a ser artistas creadores. Tras varios estudios y trabajos de campo, que abarcaron investigaciones con niños y jóvenes, y adultos cuyos cerebros sufrían alteraciones o condiciones (por ej. afasia), recogió una serie de habilidades o competencias a las que llamó “inteligencias”. En un principio fueron 7: lingüística, lógica-matemática, musical, espacial o visual, corporal o kinestesia, interpersonal e intrapersonal, a la que añadió más tarde la inteligencia natural, y sugiere la posible inteligencia existencial. Ésta última de ser reconocida, sería de gran utilidad al aludir a la capacidad de reflexión para cuestionar dilemas de gran magnitud existencial, punto de interés a desarrollar propuesto por la tesis con el proceso creativo de películas. Teniendo en cuenta el origen artístico de la teoría de Gardner, tiene sentido y adquiere mayor fuerza, el poder utilizar la fuente -las artes y el simbolismo- de donde surgieron estas competencias, para desarrollarlas con la animación en la educación artística. De hecho, Gardner quedó asombrado al ver la gran aceptación de su teoría en el sector educacional, que además integró y propulsó, frente a las adversidades encontradas dentro de su campo en la psicología. Aunque como veremos más adelante, el término “inteligencias” conlleva una controversia, por lo que resulta más apropiado utilizar el término habilidades o actitudes por el momento.

Como artistas creadores, al comprender el proceso creativo por propia experiencia, así como el rol de educadores, nos provee del conocimiento vivencial para entender y validar, dentro de estas áreas, los resultados y sugerencias propuestas por Gardner, a pesar de no ser “científicos de microscopio”. En cierto modo ocurre, cómo aludimos en la introducción de la Tesis, las artes con la imaginación y observación, descubren; y la ciencia confirma, o desmiente, muchas de esas visiones o hipótesis con los avances tecnológicos. Una de las cualidades por las que la animación resulta eficaz para desarrollar las inteligencias múltiples, es el hecho de implementar lo que Gardner denomina, individualización y pluralización (diferentes formas de enseñar y/o aplicar la información). El proceso creativo es un

proceso de descubrimiento para los estudiantes artistas, a nivel individual, cada persona descubre lo que llamamos “su lenguaje íntimo”, tal y como Owen Suskind desarrolló el “lenguaje Disney”, creemos que cada individuo posee una competencia, o varias, conectada a un nivel más íntimo con el ser, de tal forma, que está más desarrollada que otras de sus habilidades. A nivel de pluralización, la animación reúne todas las artes, pudiendo utilizar diferentes acercamientos a los problemas, o enseñar a través de distintas expresiones artísticas. Gardner comenta a este respecto:

Tened en cuenta que ninguna de estas implicaciones educativas —individualización, pluralización— depende explícitamente en la teoría de las IM. De hecho, desde los antiguos griegos y romanos, estoy seguro de que puede encontrar recomendaciones de enfoques basados en las mismas ideas subyacentes [ej. el método Socrático y de reflexión, epígrafe 3.1.3.]. La Teoría IM proporcionó alguna evidencia científica y empírica para estos enfoques. (...) Y, sin embargo, al final del día, no necesitamos más personas de alta inteligencia o de inteligencias múltiples, cualquiera que sea su medida o etiqueta; necesitamos individuos que utilizarán sus inteligencias para fines positivos.<sup>290</sup> (2011, p. 7 y 10).

De nada sirve un coeficiente intelectual elevado o poseer todas las inteligencias múltiples (habilidades múltiples) desarrolladas hasta lo más alto, si no se posee una mente y corazón compasivo. La educación, el conocimiento, es por donde se puede empezar la pedagogía del corazón propuesta por el Dalai Lama, la formación socio-emocional o del ser (Goleman, 2004; 2005, sección *Emotional literacy in disguise*; 2011). Insistimos que aprender es desaprender y para crear todo un ciclo completo que sirva para conectar el mundo de los adultos con el de los niños, el aprendizaje de la IE ha de ser un proceso continuo, desde la infancia hasta la adultez, ofreciendo talleres abiertos para todo el público. PATHS (Promoviendo Estrategias de Pensamiento Alternativo) es uno de los primeros programas que han facilitado un entrenamiento con guías para profesores y niños, creado por Mark Greenberg

---

<sup>290</sup> Note that neither of these educational implications—individuation, pluralization—depends explicitly on MI theory. Indeed, dating back to the ancient Greeks and Romans, I am certain that you could find recommendations for approaches based on the same underlying ideas. MI Theory provided some scientific and empirical evidence for these approaches. [...] And yet at the end of the day, we do not need more people of high intelligence or of multiple intelligences, however measured or labeled; we need individuals who will use their intelligences for positive ends. (T.A.).

(Goleman, 2004, pp. 257-265) en la década de los ochenta. El cual destaca 4 guías del programa esenciales para la comprensión de la inteligencia emocional:

1. Las emociones son señales importantes que hay que observar y comunicar.
2. Separar las emociones de los comportamientos.
3. Para pensar es necesario una mente calmada.
4. Practicar el buen trato, es decir, tratar a los demás como a uno le gustaría ser tratado.

Greenberg además resalta que PATHS permite crear un espacio para la discusión y resolución de problemas donde usan también imágenes e historias. Insistimos que, a pesar de la aparente sencillez de estas guías o programas, los desafíos a los que la sociedad actual se enfrenta, por ej., la mala comunicación conectada a la violencia, desequilibrios psicológicos y emocionales, evidencian una gran analfabetización emocional y visual en la población general. Goleman (2005, sección *Emotional Literacy as Prevention*) presenta la alfabetización emocional como prevención, tal y como desde la tesis proponemos, hace referencia al programa creado para disminuir la violencia, aplicado en varias escuelas de Nueva York y el resto de Estados Unidos, *Resolving Conflict Creatively Program*. Programa fundado por Lisa Lantieri (2008), quien ha sido también pionera en crear técnicas y programas educativos para implementar la inteligencia emocional. Este programa cubre el reconocimiento y regulación de las emociones, pensar desde distintas perspectivas, y ofrece la figura del mediador (estudiantes más preparados), para asistir en discusiones y ayudar a encontrar un acuerdo. El éxito de estos programas reside en el cuidado de los estudiantes (y en el ambiente de profesores), ayudando a formar conexiones y escenarios, con discusiones de las que puedan aprender y trasladar el conocimiento a la comunidad y su vida personal. Ofrecen talleres de apoyo para padres mostrando el material que sus hijos están aprendiendo, de tal forma que les ayuda a comprenderles y comunicarse mejor. Destacamos algunos resultados correspondientes a las 4 grupos de la inteligencia emocional (Goleman, 2005, sección *Emotional Self Awareness*) recogidos del programa de Lantieri, que compartimos con algunas de las observaciones de los proyectos realizados con animación: existe una

mejora en el reconocimiento de las emociones (y sus causas), mayor número de sentimientos positivos (familia, entorno, vida privada), mejor manejo del estrés, aumento de la atención y concentración, mejora en la comunicación plena (escucha activa y comprensión de otras perspectivas), mejora en la resolución de problemas y conflictos, mayor cooperación, habilidades pro-sociales, compañerismo y apoyo, mayor asertividad, autoconfianza y sentido de la democracia. A grandes rasgos, los niños y jóvenes bajo estos programas (donde incluimos los talleres y proyectos de animación) enriquecen sus vidas, son mejores personas, compañeros, familia, amigos y vecinos, ya que se desarrolla su carácter y ser, considerados el pilar de una sociedad democrática.

La manera en que enseñamos inteligencia emocional dentro de la educación y producción artística, es la sugerida por Goleman (2005), no creamos clases especiales, o extra, sino que infiltramos y relacionamos aspectos de las emociones con puntos o materias correspondientes al curriculum. Esto demanda gran creatividad e imaginación por parte de los profesores, como mencionamos en otros apartados, para que las clases sean orgánicas, y efectivas. Siempre hay que adaptar o realizar pequeños cambios de estos programas al contexto donde se apliquen, a pesar de que tengan buenos resultados y estén respaldados por datos científicos en el lugar de origen. Uno de los principales pilares, y determinantes, para que un taller o programa de IE funcione, repetimos, es relacionar siempre las clases con la realidad y contexto del grupo con quien se trabaja. Por ejemplo, buscar noticias, personajes de la actualidad de influencia, intereses y deseos de los estudiantes etc. De lo que se trata es de abrir la mente y explorar nuevas perspectivas, como dice Linda Lantieri:

Como fundadora y directora del Programa de Resiliencia Interior (anteriormente Proyecto Renovación), he visto que la capacidad de tener un mayor control de los pensamientos, las emociones y la fisiología de uno puede formar una especie de armadura interna que les da a los niños la preparación interna que necesitan para afrontar los retos y oportunidades de la vida.<sup>291</sup> (Lantieri y Goleman, 2008, p.8).

---

<sup>291</sup> As founder and director of the Inner Resilience Program (formerly Project Renewal), I have seen that the capacity to be more in control of one's thoughts, emotions, and physiology can form a sort of internal armor that gives children the inner preparedness they need to face the challenges and opportunities of life. (T.A.).

A continuación, enumeramos unos principios inspirados en las 5 guías (a las que añadimos una 6ª) recomendadas por Lantieri (Lantieri y Goleman, 2008, pp.21-30), quien incorpora técnicas de relajación y meditación, para el desarrollo de la IE con niños; al igual que nosotras introducimos ejercicios de *mindfulness* y reflexión, con, y, en la animación. Anotar que estos principios sirven de estructura para los artistas maestros dentro de un marco contemplativo (ver epígrafe 3.1.3):

1. *Introducir Mindfulness y Stillness (estar presente).*

Practicar técnicas de relajación antes de aplicarlas a los alumnos. Los ejercicios, en especial de *mindfulness* o cualquier otro que se diseñe, han de ser practicados previamente por los profesores artistas. Recordemos que toda información o práctica que compartamos con los alumnos es “alimento” para su cerebro, por lo que es mejor asegurarnos que estamos preparados para compartir el conocimiento desde la experiencia y no intoxicarlos. Estos ejercicios ayudan a los estudiantes de varias maneras, a encontrar su *Zentro* y calma (equilibrio interior); crear un espacio para la creación que fomente la atención, concentración y el estado de *flow*; ayudar a relajar el cuerpo y la mente, disminuyendo las preocupaciones o estrés, y aumentar la sensación de bienestar y consciencia de sí mismos.

2. *El maestro es un guía y co-aprendiz.* En los países escandinavos la figura del profesor es considerada como un guía que extrae conocimiento, escucha atentamente a los estudiantes, y los acompaña en el proceso de aprendizaje, donde también aprenden juntos. Con las historias aplicamos como dice Lantieri, preguntas con finales abiertos, es decir, dejamos que los alumnos discutan y reflexionen sobre el problema, para que desarrollen, en especial, capacidades relacionadas con la comunicación, reflexión y pensamiento crítico, sin olvidar la imaginación y creatividad. Aspectos



que comentamos en el epígrafe de la animación como arte contemplativo.

3. *Aprendizaje activo.* Durante las clases de animación los alumnos forman parte del aprendizaje constructivo, participan con sugerencias, ejercicios de investigación, colaborando con los demás; observando y descubriendo sus habilidades y limitaciones. Los estudiantes toman responsabilidad de su propio desarrollo, tomando iniciativa y despertando la curiosidad, decidiendo en qué dirección quieren seguir, descubriendo qué les gusta y qué les hace sentir bien o fuera de la zona de confort.

4. *Right Timing,* tiempo adecuado. Lantieri se refiere a la dotación de tiempo y espacio suficiente para el aprendizaje, sin presionar. En las clases solemos dar tiempo a los estudiantes para que asimilen y descubran la materia. Aprenden a valorar el silencio para reflexionar sobre lo que están aprendiendo, lo cual, los anima a ser creativos y llevar la atención a aspectos importantes de la obra y de las dinámicas de trabajo en equipo. Recordemos la metáfora que Francisco Mora usa de las “ventanas” del cerebro que se abren y cierran, ofreciendo el momento oportuno para ciertos aprendizajes. Cada estudiante tiene un ritmo diferente, en especial los niños y necesitan sentir seguridad para confiar en el equipo y en sí mismos.

5. *Diarios.* Revisiones en equipo. Fomentar la cooperación y crítica constructiva, en proyectos artísticos, donde resulta difícil aceptar críticas. Dentro de nuestra dinámica de trabajo se realizan revisiones o exposiciones del proyecto ante la clase. Comenzamos de forma gradual con ejercicios individuales sencillos, hasta la elaboración de proyectos en equipo. Con esta dinámica los alumnos aprenden a: realizar un *pitch* o defensa de su proyecto, argumentando puntos fuertes y débiles del ejercicio; desarrollan una comunicación clara y precisa ante una audiencia, recibiendo críticas constructivas y

discutiendo sin temor; y se expresan con asertividad, aceptando otros puntos de vista o interpretaciones de su obra, a pesar que en ocasiones, no estén de acuerdo.

6. *Aprender a perder.* Quizá esta lección o principio sea el más duro e importante. Hay ejercicios donde más que competir, mostramos que en ocasiones se pierde de muchas maneras (material, imprevistos, problemas técnicos, oportunidades, etc.). Es necesario hablar del sentimiento que surge tras la pérdida, puede ser tras eliminar partes de un diseño, escenas de una película, el final de un proyecto, un trabajo, o incluso la pérdida material ocasionada por errores técnicos o humanos. Consideramos indispensable hablar a los estudiantes del sentimiento de pérdida de una forma positiva como parte del proceso creativo, y de la vida misma, practicando la aceptación (no confundir con resignación). Hablamos de introducir e integrar la ecuanimidad y la muerte o fin de un estado o situación, aprendiendo a dejar marchar. Más que presentar una lección, se trata de tener una conversación sobre el duelo y la pérdida, ya que en la mayoría de escuelas de arte y cine, se olvidan o no consideran, debido a su foco en promover el éxito del estudiante. Precisamente la carrera de un artista animador funciona mayormente a base de proyectos y cambios constantes, con cancelaciones o despidos imprevistos, etc.

En resumen, estos principios ofrecen un punto de partida para aplicar la IE en clase, tanto de cine de animación, o arte, como en cualquier materia que haga uso inteligente de animaciones para enseñar o aportar información útil; en lugar de tratar la imagen visual de forma frívola, como un adorno bonito. En cuyo caso más que captar la atención del estudiante y motivarlo, se corre el riesgo de conseguir lo contrario, entorpecer el aprendizaje, convirtiendo el material en una distracción. De ahí insistimos en ser conscientes y creativos, a la hora de ajustar y preparar el material visual, a la materia y grupo de trabajo. El estudio de Binti Rohaizad et al.

(2014), por ejemplo, hace una revisión de los problemas que encontraron los maestros y las escuelas para implementar la IE, principalmente la falta de material didáctico o de guía para maestros, y métodos de implementación de fácil comprensión. Por lo que adoptaron el uso de animaciones, ya que como bien observa y comenta Jamalludin Harun:

[...] una animación puede atraer fácilmente la atención de los estudiantes y transmitir el mensaje de forma más apropiada. El uso de la animación en la enseñanza y el aprendizaje podrán transmitir conceptos complejos de forma visual y dinámica, y esto permite que el proceso [de aprendizaje] realice conexiones o acople más fácilmente mapeados en la mente, hacia una mejora en los alumnos en su comprensión del proceso [de aprendizaje].<sup>292</sup> (2003, Harun citado por Binti Rohaizad et al., 2014, p.53).

Con la animación se fomenta principalmente el pensamiento crítico y creativo, al desarrollar la consciencia del estudiante y de la clase. Se presta atención a los estudiantes como individuos y como equipo, aunque, reconocemos que esta no es la norma en la mayoría de instituciones debido a clases saturadas (normalmente en instituciones públicas o semiprivadas). Sin embargo, es un aspecto importante que afecta a la calidad de la enseñanza, la atención y el cuidado hacia los estudiantes. En definitiva, Goleman et al. (2017) enfatiza la importancia de cultivar la autoconsciencia por su repercusión en el bienestar personal, las relaciones personales, sociales, dentro del trabajo en equipo (supervivencia) y, en el desarrollo de líderes compasivos y eficientes; ya que como resalta, es mejor contratar a alguien por competencias que por inteligencia. En palabras de Goleman:

La autoconsciencia emocional es la capacidad de comprender tus propias emociones y tus efectos en tu desempeño. Sabes lo que estás sintiendo y por qué, y cómo ayuda o perjudica lo que estás tratando de hacer. Sientes cómo te ven los demás y, por lo tanto, alineas tu imagen de ti mismo con una realidad más amplia. Tienes un sentido preciso de tus fortalezas y limitaciones, lo que te da una confianza en ti mismo/a realista. También te brinda claridad sobre tus valores y sentido de propósito, para que puedas ser más decisivo/a cuando establezcas un curso de acción. Como líder,

---

<sup>292</sup> [...] An animation can attract students' attention easily and delivery message more appropriate. The use of animation in teaching and learning will be able to convey complex concepts in a visual and dynamic, and this allows the process to make connections or docking more easily mapped in mind onwards pupils can improve their understanding of the process. (T.A.).

puedes ser sincero/a y auténtico/a, hablando con convicción acerca de tu visión.<sup>293</sup>(2017b, sección prefacio).

Como ejemplo animado de la introducción del autoconocimiento y la IE, la tesis recoge el ejercicio “*Magic Mirror*” que ideamos y desarrollamos durante el programa educativo *Creative Learning and Animation*, (TAW, Dinamarca). Este ejercicio se inspira, por un lado, en la escena de la Bruja con el Espejo Mágico, de la película *Snow White and The Seven Dwarfs* (Disney, 1937) y “la Ventana de Johari”, una técnica desarrollada por los psicólogos Luft e Ingham (1955) como modelo de comunicación para equipos de trabajo (Chapman, 2003). Esta técnica es bastante reconocida para mejorar el trabajo y la comunicación en equipo en empresas, sin embargo, no es usual encontrarla en el área educativa.

Nuestra adaptación animada se enfoca, principalmente, en desarrollar la consciencia de los estudiantes y su relación con los demás. Con esta práctica aprenden a ser asertivos, y a generar confianza dentro del equipo, practicando una comunicación plena. El ejercicio plantea dos roles simultáneos que los estudiantes experimentan: un estudiante será el oyente (la Reina Malvada) y otro el hablante (el Espejo Mágico). Es un ejercicio íntimo y honesto, donde los estudiantes exploran cómo construimos nuestro Ser con adjetivos, actitudes etc., como un personaje, una imagen dentro de una historia, nuestra vida. A diario mostramos y compartimos diferentes aspectos, o rasgos, de nuestra persona, según las personas con las que nos relacionamos, el grado de confianza y el contexto. Sin embargo, en ocasiones, por timidez, miedo a ser heridos, por prejuicios o expectativas, no nos atrevemos a conocer o dejarnos conocer. El proceso implica el reconocimiento de muchos rasgos y "rostros" o máscaras, que a veces se crean de manera inconsciente. El enfoque busca mejorar aspectos de la IE a través de la observación (contemplación), el autoconocimiento e introspección (inteligencia intrapersonal), la comunicación

---

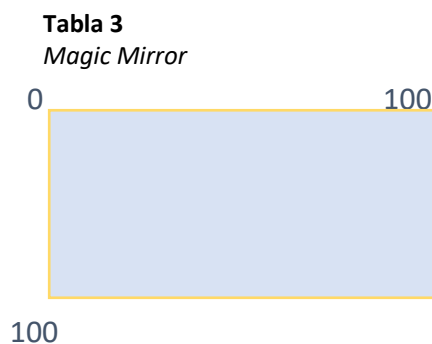
<sup>293</sup> Emotional Self-Awareness is the ability to understand your own emotions and their effects on your performance. You know what you are feeling and why – and how it helps or hurts what you are trying to do. You sense how others see you, and so align your self-image with a larger reality. You have an accurate sense of your strengths and limitations, which gives you a realistic self-confidence. It also gives you clarity on your values and sense of purpose, so you can be more decisive when you set a course of action. As a leader, you can be candid and authentic, speaking with conviction about your vision. (T.A.).

(inteligencia interpersonal) y el manejo de las relaciones personales. Describimos a continuación los pasos para guiar y realizar el ejercicio, diseñado en dos partes: la primera, se centra en cómo se ve el estudiante -la Reina- así mismo/a en el espejo (autoimagen o autoconcepto); y la segunda, se centra en cómo la ven los demás, los cuales actúan como su “Espejo Mágico” o reflejo.

### **PARTE 1. Construyendo *Magic Mirror*, nuestro reflejo.**

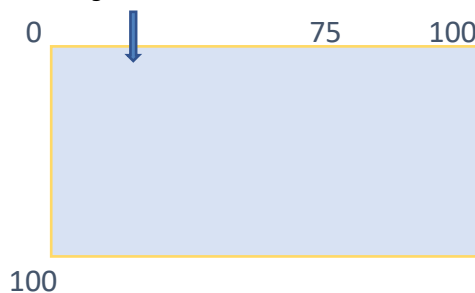
1. Toma una hoja de papel y un lápiz (se puede realizar de forma digital, pero es preferible en papel).

2. Dibuja un rectángulo. Este será tu Espejo Mágico y tú, la Reina de Blanca Nieves. Escribe un 0 en la esquina superior izquierda, un 100 en la esquina superior derecha, y otro 100 en la esquina inferior izquierda. Estos números actúan como escala de valor como mostramos a continuación en la construcción progresiva de la Tabla 3:



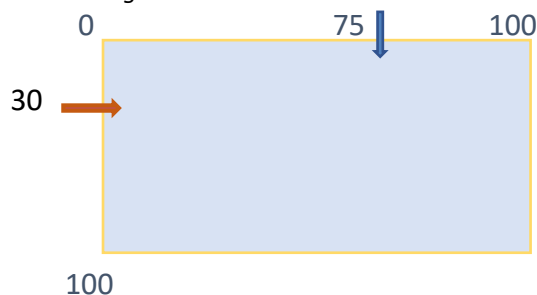
3. En una escala de 0 a 100, toma un espejo (real) pequeño y reflexiona sobre esta pregunta mirando tu rostro unos segundos: *¿Cuánto creo que me conozco a mí mismo/a?* Se recomienda ser lo más honesto posible, no hay competencia ni nada que juzgar. Este ejercicio es para tu propio conocimiento. Haz una marca (ej. 40, 75, 80 ...) en la línea superior de tu espejo dibujado, con el número que decidas que coincide con tu pensamiento.

**Tabla 3**  
*Magic Mirror*



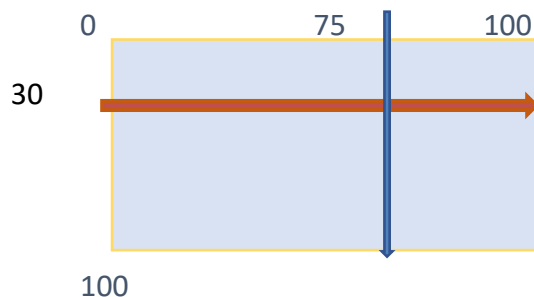
4. De 0 a 100 valora lo honesto/a que eres al expresar lo que piensas / sientes en general, independientemente de lo que puedan responder o pensar otras personas. Haz la marca en la línea vertical del lado izquierdo.

**Tabla 3**  
*Magic Mirror*



5. Dibuja una línea vertical y horizontal a partir de las marcas que has dibujado, obteniendo una cruz y cuatro cuadrantes, que explicaremos a continuación.

**Tabla 3**  
*Magic Mirror*



6. Interpretación de los resultados y guías para mejorar la comunicación.

Tu dibujo o espejo refleja 4 espacios correspondientes a aspectos de tu personalidad en este momento, y a las cuatro áreas de la IE. Cada cuadrante corresponde a: el yo libre (1), el yo ciego (2), el yo secreto (3) y el yo desconocido (4). Todos tenemos estos rasgos, ambas áreas superiores son públicas: la primera es la que quiero que la gente vea (Yo libre) y la segunda es la que muestro sin saberlo y sin querer (el yo ciego). Las áreas inferiores son las que los demás no pueden percibir: el yo secreto es el que no quieres mostrar, y el yo oculto / desconocido/a, es el que ni siquiera eres consciente de él.

- *¿Cuánto me conozco a mi mismo/a?*

No hay respuesta incorrecta, para aumentar el autoconocimiento, lo aconsejable es aprender a reflexionar y escuchar. Hay que poner en práctica el pensamiento reflexivo y crítico, para evaluar cualquier diálogo (interno y externo). Es tu elección qué quieres mostrar a los demás, y reconocer quién eres, integrando tanto los aspectos positivos como negativos. Observa en las críticas constructivas si hay algo que pueda ayudarte a crecer como persona.

- *¿Expreso a menudo, digo lo que pienso / siento?*

Para vencer miedos a expresar nuestra opinión, hay que aprender a ser asertivo/a, es decir, saber expresar desde un lugar respetuoso, los pensamientos y sentimientos siendo conscientes del valor y las consecuencias que tienen las palabras. Tener en cuenta el momento adecuado, así como el tono que utilizamos en la conversación, son factores que ayudan a crear un espacio para una buena comunicación.

- *¿Cómo puedo cambiar mi imagen reflejada en el espejo?*

Practicando la autorreflexión y la comunicación activa, todas estas áreas (cuadrantes) estarán conectadas e irán cambiando con las experiencias que forjan tu perspectiva y estructura del cerebro. Recordemos que gracias a la neuroplasticidad es posible seguir aprendiendo y modificando nuestra forma de ver el mundo, así como nuestro ser.

## **PARTE 2. Qué me dice mi reflejo.**

Esta parte se realiza por parejas, (se puede practicar fuera de clase con amigos, o familiares). Un estudiante actuará como el Espejo Mágico y otro como, la Reina Malvada, quien le preguntará:

- Espejo, Espejo en la pared,
- ¿Quién en esta tierra es la más [...] de todos?

Para responder el vacío de la pregunta, los estudiantes eligen y escriben los adjetivos de la lista adjunta (Tabla 4) en el cuadrante correspondiente a cada “yo” del

**Tabla 4**  
*Adjetivos Descriptivos*

*Eres una persona...* extrovertida, adaptable, audaz, valiente, tranquila, cariñosa, alegre, inteligente, compleja, segura, confiable, digna, empática, enérgica, extrovertida, amistosa, generosa, feliz, útil, idealista, independiente, ingeniosa, perspicaz, introvertida, amable, conocedora, lógica, amorosa, madura, modesta, nerviosa, observadora, organizada, paciente, poderosa, orgullosa, tranquila, reflexiva, relajada, religiosa, sensible, insegura, asertiva, autoconsciente, sensible, sentimental, tímida, tonta, espontánea, simpática, honesta, cálida, sabia, egoísta, e ingeniosa.

Elaboración propia

espejo de la Reina. Luego se intercambian los papeles, de tal modo que cada estudiante rellena los espacios con ayuda de una o varias personas (espejos), consiguiendo información de los demás y ganando autoconsciencia de aspectos, quizá desconocidos hasta el momento. Esta práctica ayuda a conocerse mejor, conectar los estudiantes y perder el miedo a recibir críticas o decir lo que se piensa. En el currículo vinculamos este ejercicio con la construcción y diseño de personajes, de este modo introducimos aspectos de la psicología que forman un personaje animado, y cómo puede ser interpretado.

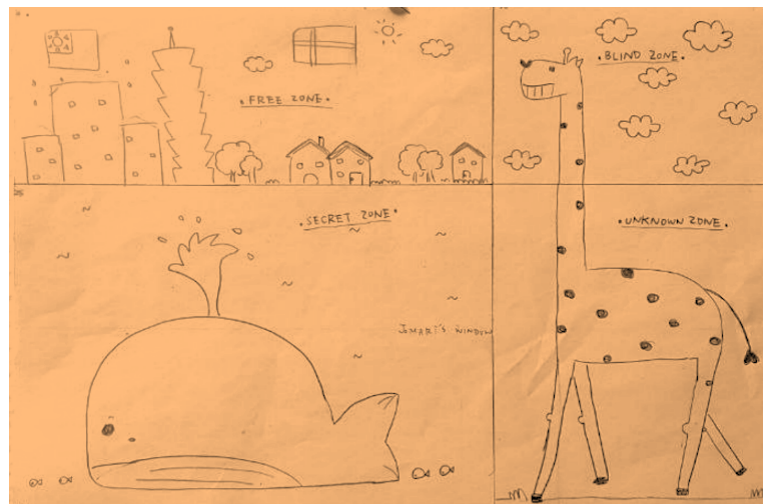


- Cuadrante 1. Yo abierto: Añadir los adjetivos seleccionados por ambos, la reina y el compañero/s (espejo). Este cuadrante representa los rasgos de los sujetos que tanto ellos mismos, como sus compañeros, conocen.
- Cuadrante 2. Yo secreto: Adjetivos seleccionados sólo por sujetos Reina, que representan información sobre ellos pero que sus compañeros (espejos) desconocen, dependiendo del sujeto revelar esta información o no.
- Cuadrante 3. Ciego: Adjetivos seleccionados sólo por quienes actúan como Espejo Mágico. Estos representan información de la que el sujeto Reina no es consciente, pero otros sí; y pueden decidir si informar a la Reina acerca de estos "puntos ciegos", y cómo hacerlo.
- Cuadrante 4. Oculto o Desconocido: Los adjetivos que no fueron seleccionados ni por los sujetos Reina, ni por los Espejos, permanecen en el cuadrante Desconocido, representando los comportamientos o motivos del sujeto Reina que no fueron reconocidos por ninguno de los participantes. Esto puede deberse a que no se aplican o porque existe un desconocimiento colectivo, y a nivel individual, de la existencia de estos rasgos.

Las respuestas a este ejercicio son bastante positivas al tratarse de un "juego" que presentamos, no obstante, está lleno de matices importantes tanto a nivel personal, como artístico, según se dirija el ejercicio y el ánimo participativo de los participantes. Por ejemplo, en ocasiones añadimos la opción de dibujar en los cuadrantes, aportando elementos simbólicos y significativos para el estudiante (Fig. 47). Normalmente durante la práctica destaca el factor sorpresa, ya que los estudiantes quedan asombrados ante las palabras que otros compañeros eligen para describirles. Se observa una mejora en la confianza, el apoyo y la autoestima de los alumnos, al igual que el sentimiento de bienestar. El hecho de "interpretar" los roles de la Reina y el Espejo Mágico, ayuda a quitar seriedad al ejercicio o sentirse juzgados, adoptando una actitud participativa y abierta a la colaboración, ya que resulta divertido. Ya que todos reflejamos partes ocultas y visibles de nuestro ser.

Terminamos este epígrafe con unas notas sobre la compasión. Continuando con Goleman, en una entrevista (Ovans, 2015), aclaró la diferencia entre compasión y empatía, a pesar de ser similares. Según Goleman para construir relaciones sociales

**Figura 47**  
*Magic Mirror*



De Chen, Y. (2015). Versión con dibujos. Los adjetivos fueron escritos detrás de cada cuadrante. Imagen cedida por la autora.

ha de producirse 3 tipos de empatía importantes en la IE: **la cognitiva**, entender otros puntos de vista; **empatía emocional**, sentir lo que otra persona siente; **y la preocupación empática**, notar lo que una persona necesita de nosotros. Acentúa que la compasión es la empatía llevada un paso más lejos, es la diferencia entre la comprensión y el cariño (el cuidado). Es decir, la compasión es querer ayudar a aliviar el sufrimiento ajeno, lo entiendes, lo sientes y te preocupas por querer actuar para aliviarlo. De acuerdo a Ekman (Fora Tv, 2013), al igual que opina Goleman (Ovans, 2015), la relación de cuidado y cariño que muestra una madre con su hijo es la semilla de la compasión en la filosofía budista. Recordemos en el epígrafe anterior de las emociones, la repercusión que tiene el vínculo materno para el desarrollo óptimo de una persona saludable, es decir una persona confidente, compasiva y resiliente. La película de *Dumbo* (Disney, 1941) contiene dos escenas en concreto referente a estos aspectos. La escena del “nacimiento” de *Jumbo Junior* (10:00) es interesante al reflejar varias emociones en un espacio corto de tiempo, comenzando con la alegría

de la llegada de la cigüeña, pasando por el desprecio y envidia que muestran los elefantes al recién llegado y la Sra. Jumbo (su madre); y el enfado de la madre de Dumbo, al ver la falta de empatía y burlas, que sufre su hijo tan solo por ser diferente. Es curioso ver cómo su madre es “encarcelada” en un vagón, aislada del resto de elefantes, con un letrero de peligro y “elefante loco” (38:30- 41:30). Es triste y frustrante ser testigo de la injusticia de la situación de Dumbo y su madre, cuya furia y enfado por defender a su hijo, es juzgada por locura. Esta escena es especialmente conmovedora al ver el sufrimiento y tristeza de la separación forzada de una madre y su hijo. Historia que por desgracia resuena con hechos de la actualidad, con niños refugiados por guerras, o separados en circunstancias traumáticas (ej. deportaciones forzadas en Estados Unidos, o la captura de niños “soldado” en África o países de Oriente Medio). Niños que han sufrido, y sufren, las consecuencias de una separación y ausencia de padres. La historia de Dumbo es una historia de amor incondicional de una madre “soltera”, y el poder de superación y resiliencia de un “niño” que nace con una condición especial, un obstáculo que transforma a su favor. Muchas de las escenas de la película resultan muy poderosas emocionalmente, ya que, los personajes principales no hablan, y se comunican por expresiones faciales y el uso de la trompa. Como anécdota, uno de los animadores de Dumbo se inspiró para realizar las animaciones en su hijo recién nacido, por lo que volvemos a los conocimientos básicos de la observación y una verdad íntima que ayuda a conectar y empatizar con el personaje que se anima. Insistimos en que un buen animador-artista y creador, ha de conocer bien las bases de la animación, más allá de softwares o técnicas (T. Sito, comunicación personal, 30 de Noviembre de 2018).

De acuerdo a Goleman, junto a nuestras observaciones, al trabajar con animación, cultivar y extender esta cualidad o virtud (la compasión), definitivamente ayuda a crear vínculos de confianza, lealtad y un ambiente más armónico. De lo contrario, en ambientes carentes de compasión, encontramos desequilibrio y desconfianza. Así escuchamos muchas veces expresiones como: - “no es mi problema”, o – “me trae sin cuidado”. Como la reacción en *Dumbo*, cuando una de las elefantas, al sentirse ofendida, contesta arrogante: “después de todo, a quién le

importa su pequeño precioso Jumbo”, a lo que añade otra elefanta, con intención maliciosa: “Jumbo! Quieres decir, Dumb-o”.<sup>294</sup> (Disney, 1941, 11:11).

Una observación importante, que cuestiona Ekman (Dalai Lama Center for Peace and Education, 2010), es qué hace que ciertas personas desarrollen, lo que denomina, “compasión global” o hacia personas completamente extrañas, desconocidas, frente a otras que permanecen totalmente impasibles, insensibles, llegando al extremo de mostrar crueldad e incluso maltrato; como lo hacen los elefantes, totalmente ignorantes de la dureza de sus palabras y comportamiento hacia un ser vulnerable. Ekman argumenta que para que se dé la compasión han de suceder dos cosas: reconocer emociones en los demás y sentirlas en mayor o menor grado (resonancia emocional). De tal forma que distingue varios tipos de compasión: hacia la familia, personas cercanas (familiares), hacia desconocidos, todos los seres vivientes, y la heroica (cuando se arriesga la propia vida ej. médicos o militares). De estos tipos reconoce las dos primeras como emociones, y el resto como semi-emociones. La pregunta de Ekman es una premisa de gran interés, ya que, como seres humanos y sociales, repetimos, dependemos de la colaboración para la supervivencia, de tal modo que, es necesario investigar este perfil de personas dispuestas a arriesgar su vida por extraños, gracias a su “compasión global” y a través de qué formas podemos extenderla. Por ejemplo, el estudio de Hefferman et al. (2010, p. 372) mostró una correlación positiva entre la IE y la autocompasión en enfermeras, lo cual tiene sentido, si una persona no es capaz de experimentar compasión hacia sí misma, es muy difícil que le importen los demás.

Otro estudio de esta correlación llevado al ámbito laboral, es la investigación de Di Fabio y Saklofske (2021, p.7), quien confirma que el desarrollo y entrenamiento de la IE es crucial al potenciar la compasión y autocompasión en ámbitos laborales. Destacan también, que quizá la compasión sea la emoción y expresión más importante en el ser, y las personas en general, por razones que hemos ido nombrando. Aunque es necesario realizar más investigaciones, Di Fabio y Saklofske

---

<sup>294</sup> After all, who cares about her precious little Jumbo. -Jumbo? You mean, Dumbo. (T.A.) *Dumbo*. Anotar que en inglés el cambio de nombre de Jumbo a Dumbo es peyorativo, ya que Dumbo alude a la palabra, *dumb-o*, tonto o estúpido en castellano, dejando ver la maliciosidad del comentario.

comentan el aumento de compañías o trabajos donde toman en cuenta la IE, debido a que la compasión es una cualidad clave para ciertos trabajos. No obstante, sería aconsejable que se aplicara en todos los contextos y trabajos, ya que el buen trato y la salud mental (y física) concierne a todos y comienza en los hogares.

Por último, ante la pregunta de Goleman (Ovans, 2015) si hay alguna manera de poder ampliar nuestra perspectiva para ser más compasivos, respondemos con la propuesta de la tesis en utilizar las artes, en especial la animación, como práctica contemplativa y expresión artística; puesto que compartimos las mismas apreciaciones que los estudios realizados hasta el momento, tanto en el ámbito de la salud como el laboral. Desde nuestra experiencia, el éxito de la animación, reside en introducir la IE de forma orgánica, conforme los estudiantes aprenden alfabetización visual, emocional, y habilidades en la comunicación, para desarrollar el pensamiento crítico y creativo, con el uso de historias y personajes que resuenan con problemas o deseos reales. Repetimos, los juegos, las películas, son simulaciones (ejercicios) que intentan preparar a los niños y adultos, para desenvolverse en el mundo real, al igual que ocurre en el mundo animal.

El Dalai Lama dice que “convertir algo bueno en malo es bastante fácil. Pero cambiar algo de malo a bueno lleva más tiempo y requiere más esfuerzo, por lo que, naturalmente, también necesita más paciencia”.<sup>295</sup> (2016, pp.125 y 126). Quizá éste sea el punto de partida para todo aprendizaje, una cualidad que pasa desapercibida, pero que determina a largo plazo un aprendizaje satisfactorio y la calidad y éxito en la vida de una persona.

### **3.4. ACTUAR: RE-INTERPRETANDO LA VIDA**

Como artistas animadores usamos la fantasía e imaginación para re-crear la vida de personajes e historias que revelan un teatro de verdades enmascaradas; como personas, usamos la fantasía para re-interpretar la realidad, y en muchas

---

<sup>295</sup> Turning something good into bad is quite easy. But changing something from bad to good takes a longer time and needs more effort, so naturally it also needs more patience. (T.A.).

ocasiones, ocultar o huir de aquello que nos disgusta, incomoda o hace daño. De igual modo, necesitamos la fantasía y las narraciones para dotar de sentido la realidad que vivimos en el momento, interpretándola para aprender qué hacer en situaciones complejas, y entender nuestro ser. El experto en cuentos y narrativa Jack Zipes comenta que “lo fantástico no es solo una proyección de la fantasía / imaginación sino también de consciencia crítica racional”.<sup>296</sup>(2008, p.5). A través de las historias, como Zipes sugiere, se puede exponer injusticias y fomentar valores con ironía, sofisticación y seriedad, que inspiren a las personas a actuar y tomar responsabilidad de sus vidas, frente a aspectos o normativas impuestas por sistemas o personas opresores. En este capítulo nos adentraremos en cómo la narrativa forma nuestra identidad (individual y colectiva) e historia de vida. El viaje del héroe, y la creación de personajes que construimos para entender la vida con imaginación y fantasía, pero con pragmatismo.

Retomando el modelo que proponemos como estructura interna en la realización de historias animadas, “los tres cerebros del cuerpo”, correspondiente a la vez, con los fundamentos donde la tesis se apoya, llegamos al tercer cerebro, el estómago. Zona donde situamos la intuición, y la reacción, ya que, la zona del estómago se asocia con la salud, tanto física como psicológica (Johns Hopkins Medicine, s.f.), debido a la comunicación interna entre la microbiota<sup>297</sup> (Fig. 48) y el cerebro. Nuestro comportamiento y toma de decisiones está influenciado por dicho diálogo interno, repercutiendo incluso en la intuición (conocimiento del inconsciente).

En capítulos anteriores vimos la influencia de las emociones en la manera de pensar, sentir y actuar, y cómo cultivando emociones positivas se mejora la relación -el diálogo- entre el cerebro y el cuerpo, reduciendo el estrés y ansiedad. Así lo explica Barbara Fredrickson: “al ampliar el repertorio momentáneo del pensamiento-acción,

---

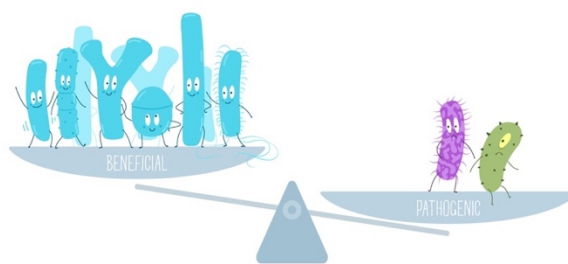
<sup>296</sup> The fantastic is not only a projection of fantasy/imagination but also of rational critical consciousness. (T.A.).

<sup>297</sup> La microbiota o flora intestinal son un grupo de microorganismos vivos o bacterias beneficiosas para el sistema inmunológico, el estado de ánimo y la conducta de una persona. Numerosos estudios están demostrando la fuerte influencia de la flora intestinal con desequilibrios emocionales que deterioran la salud.

las emociones positivas aflojan el control que las emociones negativas ganan en la mente y el cuerpo de un individuo, al deshacer la restringida preparación psicológica

**Figura 48**

*Microbiota Balance*



Healthy Gut Microbiota Composition

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.



De Safina, Redeza (2020). El Equilibrio de la microbiota en el intestino. Licencia Standard iStock.

y fisiológica para una acción específica”.<sup>298</sup> (Fredickson, 2000, p. 1). Es decir, como apunta el estudio de Fredickson, y de acuerdo con nuestras observaciones con la animación, realizar prácticas de relajación o artísticas, que ayuden a crear emociones positivas y estados de calma, contrarrestan las emociones negativas, facilitando a las personas en general, y artistas en particular, el encontrar sus propias herramientas para hacer frente a los problemas; ampliando o cambiando su perspectiva, a la vez que fomentan el pensamiento divergente y la creatividad (J. Van Leeuwen, comunicación personal, 2 de Abril de 2021). Fredickson (pp. 2 y 3) destaca la necesidad de estudiar con más precisión las emociones y su implicación en la forma de actuar, debido a la incompatibilidad entre las emociones positivas y negativas; mientras unas inducen a la acción, otras no tanto, a lo que denomina “tendencias de pensamiento-acción”. Para ello insistimos, es importante reforzar la autoestima y el pensamiento crítico; creer en uno mismo/a, en la intuición y saber autorregularse

<sup>298</sup> By broadening the momentary thought–action repertoire, positive emotions loosen the hold that negative emotions gain on an individual's mind and body by undoing the narrowed psychological and physiological preparation for specific action. (T.A.).

antes de actuar en una situación, de este modo evitaremos comportamientos destructivos, o lo que es lo mismo, reaccionar ante el estímulo de forma impulsiva o irracional. No obstante, es cierto que ante situaciones límites, actuar de forma inmediata o impulsiva, puede preservar nuestra vida; aun así, en la tesis cuestionamos que la intuición recoge la memoria del cuerpo, y puede ayudarnos al igual que un impulso, pero con la ventaja de percibir o sentir si es una manera de reaccionar “correcta”. Un tipo de inteligencia, que lejos de ser perfecta, creemos que se puede mejorar con el autoconocimiento, y como dice Mayer (2016, p. 183), el reto en la actualidad está en usar el estómago, ese cosquilleo en los intestinos (la intuición), para averiguar qué es significativo en nuestra vida, y decidir a partir de ahí, qué hacer o cómo actuar.

Carl Jung describió la intuición como “una percepción a través del inconsciente”,<sup>299</sup> una función de gran importancia que necesitamos, en especial, en situaciones de gran incertidumbre, ya que como explica Jung (Personality Hacker, 2014, 0:10), no se puede confiar en la percepción de los sentidos cuando se está viviendo en un estado de precariedad sin saber qué pasará en el futuro. Al cerebro le incomoda la incertidumbre, sin embargo, la realidad es cambio, movimiento, por lo que, la solución que ofrece la evolución, según Beau Lotto (World Economics Forum, 2016), es el juego. Lotto explica que jugando se cuestionan cosas, y anima a intentar buscar soluciones usando la imaginación; a través del juego se desarrolla la sabiduría y se puede encontrar el equilibrio. Motivo por el que, al trabajar con la animación, como ya mencionamos previamente, siempre intentamos crear ambientes y ejercicios lúdicos o dinámicos que faciliten la relajación. En la tesis entendemos la intuición como una guía interna, una brújula incorporada que tenemos que aprender a usar, sobre todo cuando nos sentimos perdidos. Es como una inteligencia dormida que puede ser útil si aprendemos a descifrar lo que dice, y observar lo que pueda ser de utilidad en el momento.

Investigaciones conectan la intuición con el estómago y otras partes del cuerpo, (Mayer, 2016, pp. 168- 173); es una sensación visceral, como un atajo frente

---

<sup>299</sup> Intuition is a perception by ways or means of the unconscious. (T.A.).



al pensamiento más racional, el cual necesita mayor tiempo para procesar la información. Los sentimientos u otras señales, incluidos las del estómago y otras partes, pasan a la red Neuronal Prominente del cerebro, red que evalúa la importancia de una cosa o evento, y actúa de mediadora entre la red Neuronal de Control Ejecutivo (toma de decisiones) y la red Neuronal por Defecto (uso de la imaginación). Destacar que Roger Beaty (Barría, 2018) encontró el origen del pensamiento creativo en el interior de estas 3 redes. Investigaciones de McCraty et al. (2004a; 2004b) han demostrado la participación del corazón en el procesamiento y decodificación de información intuitiva. Como vemos, la intuición abarca más áreas del cuerpo que el cerebro, el estómago y probablemente el corazón. McCraty recoge estudios previos que evidencian el corazón como órgano con inteligencia propia, capaz de tomar decisiones por sí mismo, incluso pasando por alto órdenes del cerebro. El gran descubrimiento de su investigación muestra la implicación del corazón al procesar información de un estímulo emocional en el futuro, segundos antes de que el cuerpo la detecte. Por lo que los resultados del equipo de McCraty sugieren una fuerte vinculación entre el corazón y la percepción de hechos futuros a la que denominan “efecto intuitivo”, en lugar de precognición o presentimiento, también asociados a la zona del estómago; ya que, los resultados indican que la percepción intuitiva es un proceso más amplio y diversificado. Resaltan, además, el hecho de que muchas culturas antiguas han tratado y comprendido el corazón como una fuente de sabiduría, algo que la ciencia quizá pueda confirmar más adelante. La intuición apenas se ha investigado, y como podemos apreciar, no solo es una poderosa fuente de conocimiento conectada al inconsciente, la cual nos conduce a la memoria colectiva y a los antepasados; sino también, surge de varias zonas del cuerpo. Sin olvidar que es una fuerte fuente de inspiración y referencia para artistas a la hora re-conectar con la vida, y con la creación. El investigador Tomasino (2006) hace referencia a una “zona” o estado óptimo para acceder y mejorar la intuición y creatividad, la “coherencia psicofisiológica”. Una zona (estado) donde se entra al mantener emociones positivas, apreciándose un cambio hacia un aumento en el orden y armonía de los procesos psicológicos y fisiológicos de la persona. Lo que

denominamos en la tesis “*zentro*”, el espacio donde encontramos la claridad y equilibrio, desde donde fluye la creatividad. Alan Watts (Wiara, 2019) comenta que no hay un método exacto para enseñar la creatividad, pues en ella se halla el misterio, el autodescubrimiento, la curiosidad, que cada persona posee para investigar. El misterio es la incertidumbre de la que habla Lotto, algo que necesitamos para seguir descubriendo nuestra naturaleza y cuestionar la realidad; luego cada persona tiene que descubrir sus propios pasos.

La animación es una expresión y práctica artística que ayuda a reconectar con la intuición, y a potenciar y reforzar conexiones neuronales, de las que pueden surgir ideas creativas e innovadoras. Ya que según Roger Beaty (Barría, 2018), entre otros autores, se pueden entrenar y mejorar las conexiones entre redes neuronales específicas con actividades artísticas como la escritura; sin embargo, enfatiza que esto difiere de ser una persona creativa, en cuyo caso se ha visto mayor co-activación entre distintas redes neuronales que normalmente funcionan por separado. Es decir, si por ejemplo se activa la red Neuronal de Control Ejecutivo, la red por Defecto se desactiva, aunque esto parece ser una excepción en cerebros más creativos, cuyas conexiones son distintas y más fuertes.

Recapitulando el marco teórico hasta ahora, el objetivo para conseguir el bienestar siguiendo la estructura de los tres cerebros, consiste en alinear las creencias o pensamientos, con los sentimientos y la forma de actuar, a través de la narrativa animada como forma de reflexión e introspección. Trabajando con historias desarrollamos la consciencia y el cambio hacia el crecimiento, o evolución, de un ser más coherente, al reestructurar su auto-narrativa, cambiando o ampliando la perspectiva. Esta coherencia ocurre tanto en el artista (personaje/s) como en la narrativa (historia o película) que crea, puesto que el observador es lo mismo que lo observado. Para ello hay que cuestionar todo lo que se aprendió desde la infancia, la información actual que recibimos y hacer un proceso de depuración de aquello que no sirve o entorpece. Un proceso de digestión de la información, que bien creamos u obtenemos de una fuente externa, donde comenzamos con la observación

(subcapítulo 3.1.), pasando por el pensamiento (3.2.), el sentimiento (3.3.) para llegar a la acción (3.4.), y su posible transformación (capítulo 4.).

Normalmente el ser humano reactivo se haya entre el extremo del pánico y de la compulsión (Cambio 16, 2020). Para evitar caer en estos extremos, hay que equilibrar la balanza del ser y la vida hacia una actitud, y perspectiva, ecuánime o más neutral. En el estudio de Mascolo y Fischer (2010) comentan que, el desarrollo humano, ocurre en el medio de todo, ya que intervienen varios procesos psicológicos. La acción como explican Mascolo y Fischer, es el resultado de la experiencia interna y el movimiento externo, está influenciada- y mediada- por la experiencia y el significado creado por las personas, y es una forma de “hacer”. En resumen, para actuar y movernos “a hacer algo”, hay muchos factores a tener en cuenta como hemos ido viendo a lo largo de la redacción, como por ejemplo, las emociones positivas, la motivación, la biología y la recompensa. La doctora Sheri L. Johnson (UCTV, 2012), comenta que, para conseguir cualquier meta o propósito, la motivación es crucial; los sueños implican conseguir algo, una recompensa; y cada individuo posee un cerebro con una química distinta que repercute en la motivación y comportamiento, al activar el circuito de recompensa de distintas formas. Tener una actitud neutral o ecuánime es encontrar nuestro “*zentro*”, para reflexionar y desarrollar lo que los psicólogos denominan una “actitud disposicional positiva” (Bergland, 2013). Una actitud coherente que ayude a actuar conectados con la intuición, capaz de controlar impulsos, y retrasar la recompensa si es necesario para obtener mejor resultados a largo plazo.

La coherencia está muy vinculada al bienestar, así lo demuestra la investigación de Dematteis et al. (2012, p. 20), la cual redacta características que muestran y definen a personas más resilientes y saludables ante retos o situaciones difíciles, concluyendo que dichas personas son más coherentes. Es decir, estas personas ven los problemas como desafíos, se mantienen en calma y no son impulsivas, son afectivas, asertivas, organizadas, tienen confianza en sí mismas, son amables, sociables, con alta autoestima, se centran en metas y colaboran con los demás. De acuerdo a la inteligencia emocional, se puede observar que son personas

cuyo funcionamiento puntuaría alto en las cuatro áreas que abarca, ya que sus competencias están altamente desarrolladas; por lo que están mejor preparadas para afrontar, e incluso fortalecer su individualidad en situaciones problemáticas. Además, reflejan un modelo de ser o funcionamiento saludable y equilibrado menos propenso a enfermar. Son como los héroes de las historias que vemos, y estas cualidades son sus “poderes mágicos” o fortalezas. Datos científicos evidencian que personas con alto concepto del “sentido de la coherencia” (SOC), tienen una visión saludable de la vida y son más resilientes, estas son conclusiones de otra investigación llevada a cabo por Eriksson y Lindström (2006). Quienes partieron del concepto de la “salutogénesis”, un acercamiento creado por el sociólogo Aaron Antonovsky (1923-1994) centrado en los aspectos que promueven el bienestar y la salud, en lugar de las causas de la enfermedad. La escala del sentido de la coherencia de Antonovsky que utilizaron, muestra una correlación positiva, independientemente de la cultura, edad, o género. La teoría de la salutogénesis, o cualquier estrategia (como la propuesta con la narrativa animada) que promueva la resiliencia u otros recursos psicológicos, son de gran utilidad al promocionar la salud y prevenir enfermedades, al fin y al cabo, como resaltan Eriksson y Lindström, (2006, p.379) la clave reside en crear sociedades compasivas y fomentar el cuidado entre las personas. Este es uno de los objetivos propuestos en la tesis, al interconectar y llevar las historias desde el aula a la comunidad (y viceversa). En cierto modo es recuperar la sensación o el vínculo de amor y seguridad que nos da una madre al nacer, y extrapolarla a otros contextos y personas para crear relaciones saludables.

Las historias están compuestas por palabras y el lenguaje influencia en la manera en que percibimos la realidad, por lo tanto, también en el bienestar (Barnard, 2013; Bergland, 2013). Si bien hay animaciones que no usan diálogo, ha de entenderse la traslación de las palabras de un texto, por los elementos de una imagen que constituyen el lenguaje visual. De hecho, una manera de comprobar si una animación es poderosa y clara, es viéndola sin audio. De tal forma que, si la expresión del mensaje es clara, se garantiza el éxito de la animación un 50 por ciento, el resto será completado por el sonido, la música o si la historia lo necesita, con el

diálogo. Las visualizaciones son incluso más poderosas que las palabras, puesto que dejan paso a la imaginación y re-interpretación. Un ejemplo, es el uso de la visualización como práctica meditativa en el mundo del deporte y acercamientos a la psicología como la psicósíntesis (Gerard, 1961). El atleta Christopher Bergland (2013) explica cómo trabaja dos modelos para permanecer positivo y rendir mejor, el *top-down*, a través de la visualización y diálogo interno positivo; y el *bottom-up*, con estimulaciones sensoriales, como el uso de música o aplicación de colonias vinculadas a experiencias positivas, las cuales despiertan memorias del cuerpo que vivió, mejorando su concentración y rendimiento. Bergland considera que la mente crea la realidad, y con prácticas como *mindfulness*, podemos retomar el control de nuestra narrativa, tal y como proponemos desde la creación artística, a lo que añade: “los investigadores concluyen que las personas con actitudes disposicionales positivas son más abiertas que las personas con actitudes disposicionales generalmente negativas. En la práctica diaria, esto significa que las personas con actitudes disposicionales positivas siguen acciones positivas”.<sup>300</sup> (2013, sección *Conclusion*). Sin embargo, cuando se quiere realizar un cambio hacia una acción o actitud positiva, más saludable, requiere ser consciente de nuestros hábitos o costumbres. Tal y como recomienda Krishnamurti en su canal oficial durante una lectura en 1983, es importante aprender a prestar total atención, sin juzgar, ni reaccionar o elegir nada, cuando se observa el hábito; de este modo desaparece o deja de cobrar importancia, ya que, nuestra energía reside en la observación, en lugar del hábito en sí mismo (J. Krishnamurti official channel, 2017). Krishnamurti explica de esta forma el poder de la práctica de la atención plena, aprender a ver dónde malgastamos la energía abre los ojos hacia el cambio y nuevas posibilidades. En la tesis concebimos la realización de películas como una práctica de la visualización simbólica y la atención de la que nos habla Krishnamurti. Una práctica que puede ser mediadora o terapéutica, Robert Gerard, dentro de la psicósíntesis (estudio del ser) considera la visualización simbólica como una herramienta esencial psicoterapéutica ya que:

---

<sup>300</sup> The researchers conclude that people with positive dispositional attitudes are more open than people with generally negative dispositional attitudes. In day-to-day practice, this means that people with positive dispositional attitudes follow positive actions. (T.A).

La imaginación, en el sentido preciso de evocar y crear imágenes, es una función psicológica importante que puede utilizarse para un propósito específico de crecimiento y propósito psicológico. El desarrollo y el control óptimo de los procesos imaginativos pueden lograrse mediante la visualización, el aspecto pictórico de la imaginación, que está estrechamente relacionado con el lenguaje de los sueños y las ensoñaciones.<sup>301</sup>(1961, sección *Purpose and Rationale*, p.1).

Historias y mitos han proporcionado a lo largo de la humanidad una forma de comunicación y explicaciones de realidades y sueños, a través de arquetipos, símbolos, personajes y lugares; capaces de transmitir conocimiento, sabiduría y esperanza. Las historias han tenido muchas expresiones artísticas en los 5 continentes antes de que el lenguaje apareciera, desde cánticos y danzas de aborígenes australianos, hasta rituales o ceremonias de historias sagradas, que recogen las culturas de indígenas americanos (Clunies Ross, 1986; Iseke, 2013a). Sin embargo, muchas de estas expresiones, incluidas historias de la tradición oral han sido descalificadas por muchos académicos, o no han tenido credibilidad al no estar escritas en papel. Así lo explica Darwin Turner (1990) en una lectura sobre la historia Afro-americana, donde resalta la importancia de la aportación de la tradición oral en la memoria a identidad de una cultura. Puesto que, recoge testimonios, experiencias personales y de grupos colectivos, que normalmente los libros de historia no han registrado o han pasado por alto:

La historia oral es importante por otra razón más. Recordando eventos memorables que nunca se inscribirán en los libros de historia, nos recuerda que la historia es la historia de la vida de los seres humanos, no meramente el registro de grandes batallas, cambios de autoridad y descubrimientos trascendentales.<sup>302</sup>(Turner, 1990, p.11).

---

<sup>301</sup> Imagination, in the precise sense of evoking and creating images, is an important psychological function which may be used for specific purpose of psychological growth and purpose. Optimal development and control of imaginative processes may be attained by means of visualization, the pictorial aspect of imagination, which is closely related to the language of dreams and daydreams. (T.A.).

<sup>302</sup> Oral history is important for still another reason. Recalling memorable events that will never be inscribed in history books, it reminds us that history is the story of the lives of human beings—not merely the record of great battles, changes of authority, and momentous discoveries. (T.A.).

El cerebro ha hecho uso de la narrativa también para incorporar los sueños, considerados como mundos paralelos o fuentes de valiosa información en culturas ancestrales. Ya que, las historias son una manera de procesar, re-interpretar, y organizar hechos pasados, presentes e incluso explicar visiones futuras (Pace-Schott, 2013). Los sueños y la fantasía son importantes para comprender la realidad y nuestro ser; el mundo de la animación y la narración, son el puente entre la realidad y la fantasía, todo un lenguaje y estructura de investigación que puede complementar las ciencias (J. Van Leeuwen, comunicación personal, 2 de Abril de 2021). Desde la Tesis queremos impulsar y reforzar el uso de la narración con la animación, para desarrollar los siguientes puntos (coincidentes con varios de los objetivos de la tesis) que destaca Judy Iseke en su estudio de la narración indígena como forma de investigación:

Las historias de los Mayores [abuelos] informan sobre discusiones de (a) tipos de narración (mítica, personal y sagrada), (b) narración como herramienta pedagógica para aprender sobre la vida, (c) narración como testimonio y recuerdo, y (d) compartir historias de espiritualidad como fuentes de fuerza.<sup>303</sup> (2013a, p. 559).

El profesor de neurología y autor, Oliver Sacks (Big Think, 2012b) hace referencia a los dos modelos de pensar propuestos por Jerome Bruner (1915-2016), la mente puede crear historias o cuentos, modo narrativo; o bien crear paradigmas o explicaciones, un modo más científico y lógico. En cualquier caso, las historias resultan muy eficaces al explicar y captar la atención del ser humano, por lo que la combinación de ambas es bastante usual, en especial para explicar lo que resulta misterioso y escapa en ocasiones a la razón. Las historias son la forma lúdica, el juego que necesitamos para experimentar, aprender a observar y cambiar lo que no funciona. Roberto Assagioli, describe bien el papel del juego en la vida a nivel psicológico y espiritual:

Actuar un papel o papel en la vida, de hecho varios, constituye una técnica psicossintética de fundamental importancia. En efecto, puede considerarse como la

---

<sup>303</sup> Elders' stories inform discussions of (a) storytelling types (mythical, personal, and sacred), (b) storytelling as pedagogical tools for learning about life, (c) storytelling as witnessing and remembering, and (d) sharing stories of spirituality as sources of strength. (T.A).

técnica fundamental del arte de vivir, con la que todas las demás están vinculadas y de la que, en cierto sentido, dependen. Al principio, esta afirmación puede causar sorpresa e incluso pensar que es una actitud chocante, demasiado frívola. Sin embargo, la observación desapasionada de nosotros mismos y de los demás, despejada de ideas preconcebidas e ilusiones, revela —de hecho, nos obliga a reconocer— que cada uno de nosotros realiza o "actúa" una variedad de "partes" en la vida. Esto es inevitable, y esos roles constituyen la "trama" de nuestras relaciones interpersonales y sociales. Pero la mayoría de las veces actuamos nuestras partes inconscientemente sin ser conscientes de ellas y las interpretamos mal, torpemente, como malos actores amateurs. Entre los pueblos primitivos y en las civilizaciones antiguas, el juego y las representaciones teatrales tenían un carácter sagrado y se consideraban como la forma en que actuaban los dioses.<sup>304</sup>(Sørensen, 2019, sección *Role-playing in life*).

En cierto modo, ser artista animador es jugar a ser un dios creador de la vida; o ser una madre que nutre a sus crías con historias y cuentos. Recordar que los estudios de los efectos de películas en el cerebro de Paul Zak (*Future of Storytelling*, 2013; Zak, 2013), demostraron la influencia de las historias en nuestras acciones al cambiar la química del cerebro (jugando con las emociones y la producción de hormonas). El cerebro analizará los sentimientos y emociones inducidos por la historia visual (o una imagen), los cuales pasarán a ser el detonante que nos empuje a actuar en relación a lo que sentimos (Mayer, 2016, pp. 171-173). La tradición oral, ahora más visual, ha sido y continúa siendo poderosa por la sincronización de nuestros cerebros (Hasson et al., 2012; TED, 2016) cuando nos comunicamos, una manera efectiva de recordar y retener información al empatizar con las emociones de los personajes, o la historia que nos cuentan (Schwertly, 2014; Zak, 2013). En definitiva, conectamos y desconectamos con las personas, y con la vida, a través de

---

<sup>304</sup> To act a part or role in life, in fact several ones, constitutes a psychosynthetic technique of fundamental importance. It can indeed be considered as the pivotal technique of the art of living, with which all the others are linked and on which, in a certain sense, they are dependent. At first, this claim might occasion surprise and even be thought as shocking, as too frivolous an attitude. Yet dispassionate observation of ourselves and others, unclouded by preconceptions and illusions, reveals—indeed forces upon us the recognition – that every one of us performs, or “acts” a variety of “parts” in life. This is inevitable, and such roles constitute the “plot” of our interpersonal and social relations. But most of the time we act our parts unconsciously without being aware of them and we perform them poorly, unskillfully, like bad amateur actors. Among primitive peoples and in ancient civilizations, play and theatrical performances had a sacred character and were regarded as the way in which the Gods acted. (T.A.).



cuentos o narraciones por su gran influencia en nuestra mente y bienestar, a lo que el Dalai Lama hace un llamamiento a los medios de comunicación:

El poder de los medios de comunicación es un poder real que actúa sobre nosotros directa o indirectamente, y que modifica nuestro comportamiento, nuestros gustos y probablemente nuestro pensamiento. Como cualquier autoridad, no se puede aplicar al azar. Este poder otorga a los periodistas una responsabilidad comparable a la de los líderes religiosos y políticos. A su manera, ellos también están contribuyendo al establecimiento y mantenimiento de una comunidad humana, y el bienestar de esa comunidad debe ser su principal preocupación.<sup>305</sup>(Lama, 2018, p. 170).

Por desgracia la preocupación de la mayoría de medios de comunicación y compañías de entretenimiento actuales, es puramente económica. Esto demanda un esfuerzo para crear, y apoyar producciones independientes y programas de educación visual y emocional, que enseñen, tanto a ciudadanos como artistas creadores, a ser críticos y conscientes, con las obras que producen y comparten con la comunidad, tal y como sugiere el Dalai Lama.

Para terminar este epígrafe, una reflexión del periodista e investigador británico, Graham Hancock de una lectura sobre la Profecía de Thoth, procedente de los Textos Herméticos (After Skool, 2019). En esta clase, Hancock comenta que somos una “especie con amnesia”, un misterio para nosotros mismos que vive en un “teatro de experiencias” -la vida- buscando perfeccionar el alma. Sin embargo, tras preguntar a varios chamanes, cuál es el problema del mundo occidental - qué es lo que hacemos mal- todos señalaron la ruptura con el Espíritu, con la vida, la naturaleza, la bondad. Misma respuesta que nos facilitó nuestro compañero Alonso del Río y que podemos ver en el mundo actual, el vínculo con la creación, con la madre naturaleza o gran Espíritu se ha roto. Graham continúa el discurso diciendo que lo que hacemos, nuestras acciones, son reflejo y parte de lo que proyectamos y creamos en el mundo. Estamos de acuerdo con su visión al decir que de nuestra voluntad depende si

---

<sup>305</sup> The power of the media is a real power which acts on us directly or indirectly, and which modifies our behavior, our tastes, and probably our thinking. Like any authority, it cannot be applied at random. This power gives journalists a responsibility comparable to that of religious and political leaders. In their own way, they too are contributing to the establishment and maintenance of a human community, and the wellbeing of that community should be their first concern. (T.A.).

queremos cambiar la historia del mundo presente. Roberto Assagioli (1973, pp.8-10) comenta que para rectificar el rumbo actual del ser humano ha de ser a través de la simplificación de su vida externa, y el desarrollo de los poderes internos (valores y habilidades). En lugar de centrarnos en causar efectos y actuar a un nivel macro, hay que centrarse como sugiere Hancock y la filosofía budista, en cambios a un nivel micro; explorando el ser y la voluntad, como sugiere Assagioli (1973), para actuar con consciencia. Todos tenemos derecho a ser felices, pero la felicidad es más una actitud que se consigue y preserva, con la observación y transformación de la perspectiva, hacia una mente clara y satisfecha (Lama, 2009). Con la narrativa visual podemos impulsar cambios a nivel personal y comunitario, comenzando con nuestro entorno próximo, pues nunca se sabe el alcance y la profundidad que nuestras palabras, acciones y obras visuales puedan alcanzar. Como el efecto mariposa, a través de pequeños cambios que se extienden, podremos ser más conscientes de nuestras acciones y creaciones, reconectándonos con la energía creadora, con el Espíritu. Convirtiéndonos en el héroe de nuestra propia historia de vida, y quizá de muchas otras, donde podamos influir de forma positiva. Así lo expone Iseke al hablar del valor de las historias de vida, contadas desde la perspectiva de la tradición oral creada por nuestros ancestros, los abuelos y abuelas:

Pero estos Ancianos sugieren que reconectarse con nosotros mismos, escuchar las historias y extraer lecciones de vida de ellas, así como reconectarse con el idioma, la cultura, las tradiciones y las prácticas espirituales pueden guiar a cada persona en su viaje.<sup>306</sup> (2013a, p.572).

El viaje del héroe a través de la introspección, o reflexión, es el que cada individuo y artista ha de realizar, para observar y decidir qué factores constituyen su bienestar o felicidad. El capitalismo del mundo actual se ha convertido en la fuente interminable de deseos, como el genio de la lámpara de Aladdin. Una fuente que aparenta ser inofensiva, prometiendo la felicidad a través de lo material; falsas

---

<sup>306</sup> But these Elders suggest that reconnecting to ourselves, listening to the stories, and drawing life lessons from them as well as reconnecting to language, culture, traditions, and spiritual practices can guide each person on his or her journey. (T.A.).

necesidades que, fuera de control, están causando estrés, descontento, envidia, y avaricia, sólo para continuar deseando más y mejor. El deseo incontrolado es un pozo sin fondo que, además, tiene un precio que la mayoría de personas no ven, o tristemente deciden seguir adelante a pesar de las consecuencias. Estos deseos no son gratis, esta lámpara cobra cada deseo con un alto precio, pues se alimenta de nuestra atención y energía; dejando en la sombra el verdadero coste de una actitud egoísta y comportamiento ambicioso: guerras, desigualdad, corrupción y en extremo, la propia destrucción del planeta. En la película *Spirited Away* (Miyazaki, 2001), el dios de la máscara *No Face*, podría representar este espíritu hambriento del deseo insaciable (quizá el ego), ya que copia y refleja las emociones de su alrededor, engullendo todo aquello que se presenta para saciar su hambre eterna cuando está en el *onsen* (baños de aguas termales en Japón). Por otro lado, este espíritu, que podría ser cualquiera (es anónimo, sin cara), cambia su comportamiento, del impulso a la quietud, cuando está en otro contexto. La película relata el viaje transformador de la heroína Chihiro, junto a otros personajes, reflejando un mundo dual con las brujas hermanas, dos naturalezas (bondadosa y destructiva) de un mismo espíritu; obsérvese que son el mismo diseño, son hermanas gemelas. *Spirited Away* es una metáfora onírica del mundo real que habitamos, donde hay cerdos que no pararán de devorar hasta que no quede nada. Quizá la solución resida en centrar nuestra atención, más que en luchar en contra de los cerdos o del deseo mismo, en aprender a observar y no dejarse llevar por su hambre, evitando convertirnos en un cerdo más, como ocurre a los padres de Chihiro.

Querer y apreciar lo que tenemos, sin querer, ni desear nada como Chihiro, parece imposible, una utopía. Sin embargo, se puede aprender a vivir con menos, y a valorar más la vida, tal y como el testimonio sobre el descubrimiento y desarrollo de la voluntad de Assagioli refleja:

El descubrimiento de la voluntad en uno mismo, y más aún el darse cuenta de que el yo y la voluntad están íntimamente conectados, puede llegar como una revelación real que puede cambiar, a menudo de manera radical, la consciencia de sí mismo de un hombre y toda su actitud hacia sí mismo, otras personas y el mundo. Se percibe como un "sujeto vivo" dotado del poder de elegir, de relacionarse, de provocar

cambios en su propia personalidad, en los demás, en las circunstancias. Esta consciencia mejorada, este "despertar" y visión de potencialidades nuevas e ilimitadas para la expansión interior y la acción exterior, da una nueva sensación de confianza, seguridad, alegría, una sensación de "plenitud".<sup>307</sup>(1973, p. 12).

Existen grandes ejemplos de poblaciones cuyo nivel de satisfacción o felicidad, como es el caso de la población de Bután en los Himalayas, no tiene nada que ver con la riqueza material. Incluso personas que, a pesar de ser privadas de su libertad, encuentran la manera de ser resilientes y sentir gratitud cada día. Como creadores y diseñadores de sueños y realidades, está en nuestras manos qué tipo de mensajes y valores queremos producir para alimentar y elevar el espíritu de las personas, frente a una sociedad o sistema decadente, lleno de *No Faces*, almas solitarias y eternamente hambrientas.

### 3.4.1. EL VIAJE DEL HÉROE, MITOS E HISTORIA DE VIDA ANIMADAS

“Siempre ha sido la función principal de la mitología y el rito proporcionar los símbolos que llevan al espíritu humano hacia adelante, en contraposición a esas constantes fantasías humanas que tienden a atarlo”.<sup>308</sup>(Campbell, 2004, p. 10).

Las historias animadas son visualizaciones simbólicas de una serie de eventos que pueden tener gran valor personal, cultural, histórico, pedagógico, espiritual, artístico y científico, como los mitos de antaño. La autora experta en mitología, Kristina Dryza (TEDx Talks, 2020) destaca de los mitos y los arquetipos la dotación de

---

<sup>307</sup> The discovery of the will in oneself, and even more the realization that the self and the will are intimately connected, may come as a real revelation which can change, often radically, a man's self awareness and his whole attitude toward himself, other people, and the world. He perceives that he is a "living subject" endowed with the power to choose, to relate, to bring about changes in his own personality, in others, in circumstances. This enhanced awareness, this "awakening" and vision of new, unlimited potentialities for inner expansion and outer action, gives a new feeling of confidence, security, joy—a sense of "wholeness." (T.A.).

<sup>308</sup> It has always been the prime function of mythology and rite to supply the symbols that carry the human spirit forward, in counteraction to those constant human fantasies that tend to tie it back. (T.A.).

sentido y sabiduría ancestral a la experiencia humana, considerando estas historias como crónicas personales sobre quienes somos y actuamos.

Los mitos de héroes y dioses son metáforas universales visuales, contenedoras de grandes lecciones de vida que nos llevan, de lo conceptual u onírico, a lo experiencial, si logramos saber conectar lo personal con lo mítico (Fig. 49). Dryza nos recuerda que entendemos mejor las “verdades eternas” cuando están encarnadas en historias, cuyas figuras arquetípicas y dioses nos ayudan a conocer en profundidad nuestro ser, a través de sus dramas atemporales y universales.

**Figura 49**  
*Spiraling to Infinity*



De Christudason, A. (2020). Imagen cedida por el autor.

En nuestra práctica con animación consideramos las historias como juegos u obras teatrales, es decir, simulaciones de las que aprendemos a relacionarnos y actuar en el mundo, tal y como sugieren artistas y autoras como Lauren Raine (n.d.-a, -c) y Dryza (2020); bien se trate de mitos, fábulas, cuentos infantiles, leyendas o historias folclóricas o personales. Eric Miller (2011) comenta que un juego ha de ocurrir en un lugar y tiempo especial, y ser divertido para ser considerado como tal, cualidades que tienen la mayoría de historias o cuentos de hadas. Miller enumera varios tipos de teorías que una historia puede incluir (p.4), las cuales presentamos para introducir el viaje del héroe junto a aspectos relacionados con la Tesis:

1. La teoría de Fragmentación o Totalidad del académico ruso y experto en folklore, Vladimir Propp (1895- 1970). Quien

argumenta que una historia se reduce a 3 actos o fragmentos de una totalidad: un hogar tranquilo, un hogar roto (por intervención de un villano) y el retorno al hogar del personaje que marchó a vencer al villano. En animación trabajamos en secuencias (fragmentos) que forman parte de un total (la película) para hacer entender a los estudiantes conceptos sobre la importancia de las conexiones y relaciones, el trabajo en equipo y la paradoja entre lo particular y lo general.

2. El viaje del Héroe y la revitalización de la Comunidad de Joseph Campbell (1904-1987). Esta estructura sigue la de los 3 actos de Aristóteles, el héroe o heroína se presenta con un problema que le empuja hacia un viaje personal, donde tras superar una serie de obstáculos vuelve transformado/a, aportando una revitalización en la comunidad (comparte el conocimiento aprendido). Esta estructura clásica de los 3 actos de la tragedia griega es la más común en el cine de Hollywood y las películas de animación, no obstante, animamos a los estudiantes a investigar y experimentar con la narrativa.

3. La teoría de la Integración Psicológica de Carl Jung (proceso de Individuación), en el que la persona tras un proceso de introspección, integra aspectos (del inconsciente) -del lado masculino y femenino- en su personalidad, conforme son llevados a la consciencia, formando parte de un total armónico de la personalidad. Este proceso es similar e inspira nuestro modelo alquímico dentro de la contemplación en el trabajo que realizamos con la práctica de las Neuro Animáticas, para encontrar el equilibrio personal a través de una transformación del ser y a través de su historia.

4. Teoría del "Well-Made Play". Modelo desarrollado por el francés Eugène Scribe de gran popularidad en el siglo XIX, el cual ofrece la estructura de la presentación, desarrollo, crisis y resolución

de un conflicto. Esta teoría es similar a la estructura de los 3 actos o modelo clásico aristotélico de representar historias.

5. Teoría de los principios desarrollados por el experto en narrativa Robert Mckee (2019)<sup>309</sup> sobre los que sustenta la estructura de una historia y el diseño de personajes. McKee aconseja averiguar los motivos internos del personaje, sus deseos y lo que realmente quiere para construir personalidades originales y complejas que atraigan la audiencia. En animación, integramos la psicología para que los estudiantes aprendan a desarrollar personalidades ricas en matices que resulten de interés al público, a la vez que investigan la suya, al igual que sugiere Mckee.

6. La polémica teoría de la “Catarsis” presentada por Aristóteles en la que, a través de la historia, se incita terror o pena, produciendo una depuración (catarsis) de estas emociones en la audiencia (Hasan, 2009). En la Tesis entendemos que las historias actúan como una limpieza o acto de purificación en los espectadores- y creadores- por medio de un proceso de observación o contemplación que lo permita. Aquí reside el poder alquímico de las historias y del proceso creativo de éstas que veremos más adelante.

7. La teoría india de Rasas, Según Miller (2011), en la estética Hindú clásica, existen una serie de imitaciones de emociones interpretadas por los actores, *Bavhas*; siendo las reacciones de la audiencia las denominadas *Rasas*. En las clases de animación enfatizamos que las películas son diálogos entre los creadores y la audiencia, y han de tenerse en cuenta qué emociones se quiere provocar y cómo visualizar la historia de forma clara y precisa para su comprensión.

---

<sup>309</sup> Error en el texto de Miller, Bob McGee es Robert McKee (1941) autor americano y experto consultor en narrativa, conocido por su “Story Seminar”.

Sea cual sea la teoría que encontremos en una narrativa, todas comparten el hecho de ofrecer estructuras internas con el mismo propósito (Movshovitz, 2017, pp. 42 y 43), facilitar la comprensión de eventos o sucesos de una historia, ficticia o real. En un análisis Kovács (2011) denuncia la escasa investigación empírica sobre las diferentes teorías de la narración para la comprensión de éstas, ya que cuestiona las razones por las que interpretamos y creamos distintas lecturas ante una misma historia. El bagaje cultural, la edad, o los bias emocionales, son algunos de los factores que colorean nuestra perspectiva cuando interpretamos una historia o vemos una película, obteniendo distintas lecturas incluso cuando vemos la misma película en distintos momentos de nuestra vida. Kovács explica que el ser humano normalmente piensa de forma causal más que de forma lógica, buscando explicaciones causales que den sentido a su interpretación de los eventos (aunque no sean racionales):

Las narraciones están pensadas para provocar efectos emocionales más que para reducirlas a un análisis lógico distanciado. Además, la progresión lógica de una narración y las emociones que provoca se influyen mutuamente. Y es precisamente esa influencia la que nos permite dar sentido a una narración.<sup>310</sup>(2011, p. 57).

No se puede evitar la participación del espectador en la construcción de significado e interpretación de una obra, nuestro cerebro busca respuestas, conecta partes para formar un todo que tenga sentido, y tiene expectativas según las pistas que ofrece la historia (Glebas, 2009, pp.15-17). Curiosamente, Silvan Tomkins (1979, citado por McAdams, 2001, p.111) propone la “Teoría del guion”, en la cual los componentes de la estructura de la personalidad del ser humano son guiones y escenas interiorizadas. Es decir, la persona inconscientemente elabora escenas y las reorganiza en patrones de historias bajo las normas propias de los guiones. Las diferencias entre las personas, dependerá bajo este concepto, del tipo de escenas y guiones que guían su comportamiento y forman su consciencia. Debido a la naturaleza subjetiva de la perspectiva, pueden ocurrir “mal interpretaciones” o

---

<sup>310</sup> Narratives are meant to provoke emotional effects rather than cool distanced logical analysis. Furthermore, the logical progression of a narrative and the emotions it provokes influence each other. And it is just that influence that allows us to make sense of a narrative. (T.A.).



lecturas muy diferentes de la obra visual, que el director no puede controlar. Lo que el director o escritor sí puede controlar es la elaboración de una historia auténtica. Glebas (2009, p.26) creó la “metáfora parlante” para enseñar a sus estudiantes el uso de las imágenes al igual que cuando hablan; sugiriendo el uso adecuado de los tiempos o pausas entre escenas o acciones, del mismo modo que cuando empleamos el punto y la coma en una frase. Este paralelismo entre el lenguaje escrito, la construcción de oraciones con sujeto (protagonista), verbo (acción) y predicado (lugar, complementos de la acción) con la imagen visual, es una forma y marco de trabajo que Hanne Pedersen (Animated Learning Lab) personalmente ha ido utilizando en talleres de animación para introducir el lenguaje visual en las escuelas, en especial en clases enfocadas a niños con necesidades especiales. Con esta metáfora parlante, como la llama Glebas, se transmite de forma muy clara, el significado y uso de las imágenes para comprender mejor el lenguaje cinematográfico a la hora de contar historias visualmente, y entenderlas. Además de aprender a desarrollar el lenguaje y la comunicación, de otra forma, tal y como Pedersen ha podido comprobar a lo largo de sus 20 años de experiencia.

Si entendemos las películas como alimento o nutrición (información) para nuestro cerebro y alma, según la intensidad y el tipo de ingredientes que se usen, ciertas recetas gustarán y sentarán mejor a unas personas que a otras; y dependiendo de cómo el espectador haga la digestión, el alimento (la película) aportará más o menos nutrientes a su sistema. Lo que importa en una historia, es el aprendizaje del viaje del héroe, una serie de obstáculos y retos por los que el protagonista ha de tomar una serie de decisiones, en base a sus valores, que marcarán su destino y transformación (o destrucción). En resumen, tal y como ilustró Campbell haciendo referencia a la *Odisea* de Homero:

No existe un sistema definitivo para la interpretación de los mitos, y nunca existirá tal cosa. La mitología es como el dios Proteo, "el anciano del mar, cuyo habla es serena". El dios "ensayará y tomará toda clase de formas de cosas que se arrastran sobre la tierra, de agua igualmente y de fuego ardiente que arde".<sup>311</sup> (2004, p. 353).

---

<sup>311</sup> There is no final system for the interpretation of myths, and there will never be any such thing. Mythology is like the god Proteus, "the ancient one of the sea, whose speech is sooth." The god "will

El viaje del héroe resulta de gran interés, como aprecian Hartman y Zimberoff (2009), por reflejar el potencial de cada ser humano hacia un ser más elevado, un estado de consciencia superior; una metáfora de cómo superar los problemas de la vida con resiliencia, reforzando y desarrollando los poderes internos del ser que resalta Assagioli. A través de este tipo de historias, como el viaje del héroe, aprendemos habilidades para la supervivencia y convivencia, como Ed Hooks comenta: “vivir es pensar y pensar es sentir. Y los sentimientos tienden a llevar a la acción”.<sup>312</sup> (2017, p.109). Al mismo tiempo, el héroe se enfrenta con aspectos de la sombra, el inconsciente en la psicología de Jung, que debe aprender a reconocer, aceptar e integrar, para encontrar lo que el psicólogo denomina la Personalidad-Mana (p. 16). El viaje cuestiona aspectos familiares, abre puertas a lo desconocido, animando al ser a avanzar y superar los obstáculos en cada situación. Es un ciclo de cambio a través de la introspección, como el viaje de Alicia a través del espejo, o el mito de la diosa Inanna<sup>313</sup> al inframundo (inconsciente) (Purrington, 2020). Éstos son aspectos importantes sobre la vida y la muerte en el proceso creativo: que los alumnos aprenden gradualmente a lo largo de las producciones visuales y talleres.

El viaje del héroe suele comprender 5 fases (Hartman y Zimberoff, 2009, p.7; Vogler, 2007):

- (1) **La llamada**, identificando el verdadero ser o esencia, el (ego)
- (2) **La preparación o entrenamiento.**
- (3) **El viaje**, la transformación del ser.
- (4) **La recompensa**, de la visión al compromiso.
- (5) **El regreso a casa**, transformando la comunidad.

---

make assay, and take all manner of shapes of things that creep upon the earth, of water likewise, and of fierce fire burning." (T.A.).

<sup>312</sup> To live is to think, and to think is to feel. And feelings tend to lead to action. (T.A.).

<sup>313</sup> Inanna representa diferentes figuras femeninas a lo largo de la historia. Es la diosa sumeria del amor, la guerra, fertilidad y procreación. Más tarde fue conocida como Ishtar en la cultura asiria, Astarte para los fenicios, Afrodita para los griegos o Venus en la cultura romana. Volveremos a esta diosa en el siguiente subcapítulo.

La aventura, es una serie de test que en realidad cuestionan la esencia del ser, el héroe o heroína, ofreciendo la oportunidad de cambiar de perspectiva sobre el mundo que habita, y sobre sí mismo hacia una transformación de su espíritu o estado más saludable y auténtico. De acuerdo con Hartman y Zimberoff: “una lección constante en muchos de los mitos antiguos es cómo se interrelacionan lo masculino y lo femenino: conectando, separando y reconectando de una manera nueva y más saludable”.<sup>314</sup>(Hartman y Zimberoff, 2009, p.43). Todo proceso o viaje es como un ciclo, un proceso alquímico que en realidad nunca termina, pues evoluciona o se transforma en otro nuevo ciclo vital. Podemos tomar estos ciclos o viajes como las distintas fases vitales por las que todo ser humano transita, encontrando ciertas fases críticas y más universales; y otras nuevas, y específicas, de acorde a cada persona. No es de extrañar, que el símbolo de la mariposa represente la sabiduría (la psique) y la transformación, debido a las diversas fases por las que la oruga ha de mudar su piel, hasta modificar por completo su fisonomía, y adquirir una forma nueva. Insistimos que pese a la “universalidad” que presenta el viaje del héroe o la estructura de los tres actos de Aristóteles, cada historia de vida es personal y única, a la vez que está conectada con el resto de individuos y culturas.

Las historias animan la vida humana; ese es su trabajo. Las historias funcionan con las personas, para las personas, y siempre funcionan con las personas, afectando lo que las personas pueden ver de la forma más real, como algo posible, y qué es lo que vale la pena hacer o qué es mejor evitar.<sup>315</sup>(Arthur Frank citado por Zipes, 2012, capítulo 1, p.1).

Cada individuo o héroe se enfrenta a los obstáculos de distinta manera, presentando diferentes comportamientos, por lo que distinguimos las 3 formas que el viaje del héroe puede presentar según Hartman y Zimberoff (pp.47- 50).

1. El camino del chamán: la intuición y conexión con el espíritu o naturaleza. Es una búsqueda de conocimiento a través de la

---

<sup>314</sup> A consistent lesson in many of the ancient myths is how the masculine and feminine interrelate: connecting, separating, and reconnecting in a new and healthier way. (T.A.).

<sup>315</sup> Stories animate human life; that is their work. Stories work with people, for people, and always stories work on people, affecting what people are able to see as real, as possible, and as worth doing or best avoided. (T.A.).

introspección, cuestionando la realidad para obtener una sabiduría desconocida o que permanece escondida. En la tesis ya conectamos en el primer capítulo la figura del artista creador -mediador- con el chamanismo por el conocimiento obtenido a través del desarrollo personal o autoconocimiento, trayendo aspectos del inconsciente a la consciencia.

2. La memoria colectiva, una manera de adquirir conocimiento que consiste en recordar las lecciones de vida recogidas en narrativas sobre antepasados, dioses o profetas que construyen la cultura e identidad de una comunidad. Según Hartman y Zimberoff, son los ritos de pasaje que ofrecen normalmente los ancianos. Con la animación se puede trabajar historias de vida a un nivel terapéutico o pedagógico, dirigiendo la mirada hacia el pasado para comprender el presente y las influencias del entorno en la personalidad. El ejercicio de las Neuro Animáticas incorpora aspectos de la memoria, la introspección e integración (ver siguiente punto), en búsqueda del conocimiento y equilibrio psico-emocional.

3. La integración, un camino alquímico que integra y reconcilia aspectos opuestos para restablecer el equilibrio; es el proceso de individuación propuesto por Jung, armonizando lo femenino con lo masculino, los hemisferios del cerebro, el Yin y el Yang, la luz y la sombra (p.47). En el proceso alquímico algo se transmuta, una ideología, un sentimiento o pueden ser varias cosas al mismo tiempo. Es una forma de traer sosiego y calma a la persona o situación.

Todas estas formas constituyen caminos hacia el conocimiento sagrado, quizá sea la intuición, o la información del inconsciente; es un tipo de inteligencia ancestral que trae paz y armonía en el ser o situaciones conflictivas. Las historias de vida y el viaje del héroe son una guía para reencontrarnos a nosotros mismos, y

acercarnos más a los demás. Descubrir la esencia del ser y su inteligencia para ponerla al servicio de la comunidad, en un crecimiento conjunto, cooperando hacia el equilibrio. Las historias de vida son viajes de héroes o heroínas con distintos rostros o máscaras, que comparten aspectos tanto con ritos chamánicos como con la psicología. Punto que desarrollaremos más en el capítulo de la alquimia, y al que hizo referencia Joseph Campbell (2004) para mostrar el poder y efecto que las historias ejercen en la transición de momentos clave en la vida de las personas (nacimiento, muerte, matrimonio etc.). Las películas animadas en la actualidad son historias de vida llenas de héroes que pueden actuar como los ritos de pasaje de la antigüedad, en los que los artistas o audiencia, puedan transformar algún aspecto de su psique.

El viaje del héroe se traduce fácilmente a dramas, comedias, romances o aventuras de acción contemporáneos sustituyendo las figuras simbólicas y los accesorios de la historia del héroe por equivalentes modernos. El anciano o la mujer sabios puede ser un verdadero chamán o mago, pero también puede ser cualquier tipo de mentor o maestro, médico o terapeuta, jefe "cascarrabias pero benigno", sargento superior duro pero justo, padre, abuelo o guía, ayuda figura.<sup>316</sup> (Vogler, 2004, p. 27).

Los héroes modernos como explica Christopher Vogler (2004), quizá no usen espada, o tengan que enfrentarse a dragones, pero se adentran en un viaje profundo al interior, ofreciendo un marco de trabajo flexible, de posibilidades infinitas, donde poder modificar los arquetipos que enriquece a los personajes, representando de manera más fiel las complejidades del mundo actual de donde surgen. No obstante, debido al monopolio y gran poder de producción y distribución de los estudios de Hollywood, en especial con la gran influencia de Disney en el cine animado y los cuentos, han contribuido a la perpetuación y mantenimiento de estereotipos y visiones de una sociedad estancada en el pasado, mayormente patriarcal, racista y sexista; donde predominan las utopías o sueños nostálgicos que han impedido, durante mucho tiempo, evolucionar hacia otras formas de pensar más flexibles

---

<sup>316</sup> The Hero's Journey is easily translated to contemporary dramas, comedies, romances, or action-adventures by substituting modern equivalents for the symbolic Figuras and props of the hero's story. The wise old man or woman may be a real shaman or wizard, but may also be any kind of Mentor or teacher, doctor or therapist, "crusty but benign" boss, tough but fair top sergeant, parent, grandparent, or guiding, helping figure. (T.A.).

(Zipes, 1999; King et al., 2010). Los cuentos se han reducido a simplificaciones como medio de entretenimiento, considerados mayormente superfluos e infantiles. Olvidando y devaluando el verdadero valor de las narraciones y mitos en relación al desarrollo y evolución del ser humano, las relaciones personales y las culturas. Sin embargo, en palabras de Henry Giroux (1999, p.84 citado por King et al., 2010) las películas animadas son "máquinas de enseñanza" que "inspiran al menos tanta autoridad cultural y legitimidad para enseñar roles, valores e ideales específicos [como] sitios de aprendizaje más tradicionales como las escuelas públicas, instituciones religiosas y la familia".<sup>317</sup> (King et al., 2010, p.8). Afortunadamente en la actualidad, nuevas plataformas como Netflix, están abriendo el camino a las demandas de un mundo multicultural que quiere verse reflejado en su totalidad, donde artistas independientes pueden tener acceso y enriquecer el cine con historias más originales, al mismo tiempo que recobran su valor y potencial para la comunidad.

La revisión de Huisman (2014) sobre la narrativa y la identidad en la familia, por ejemplo, evidencia el uso de historias como procesos activos e interactivos dinámicos, que construyen la identidad familiar, a partir de las historias de vida que cada miembro comparte con el grupo, y las historias provenientes de éste. Co-creando de este modo un círculo de retroalimentación donde la identidad personal es influenciada por el grupo y viceversa, construyendo significados de manera conjunta. Al mismo tiempo las historias de la familia forman parte de una comunidad, donde de igual modo comparten la narración como forma de comunicación y de relacionarse con otras personas.

El animismo, las artes y el chamanismo dieron lugar a las narraciones que han sobrevivido a lo largo de generaciones, gracias a la apreciación de la utilidad y función con las que fueron creadas. "La sabiduría mística y la cosmovisión animista-chamánica de la mitología precristiana del norte de Europa descenden de los pueblos aborígenes germánicos, anglosajones y celtas".<sup>318</sup> (Hartman y Zimberoff, 2009, p. 47).

---

<sup>317</sup> "Teaching machines" which "inspire at least as much cultural authority and legitimacy for teaching specific roles, values, and ideals [as] more traditional sites of learning such as public schools, religious institutions and the family."(T.A.).

<sup>318</sup> The mystical wisdom and animistic-shamanistic worldview of pre-Christian Northern European mythology is descended through the aboriginal Germanic, Anglo-Saxon and Celtic peoples. (T.A.).

De algún modo la esencia de las historias se ha ido frivolisando, perdiendo el respeto, y es un aspecto que la Tesis denuncia para recuperar su valor en: (1) en el espacio íntimo creativo del artista, para ampliar horizontes con nuevas historias que rompan estereotipos y reflejen la diversidad e integración de personajes de todo tipo; (2) en el aula, para aprender a reflexionar, comunicar ideas y emociones, y establecer relaciones sanas, apreciando la diferencia y la cooperación hacia cambios positivos; y (3) en el cine, para que la comunidad abra los ojos a otras realidades despertando la compasión y empatía. Jack Zipes nos recuerda:

Por lo tanto, el enfoque de los cuentos de hadas, ya sean orales, escritos o cinematográficos, siempre ha estado en encontrar instrumentos mágicos, tecnologías extraordinarias o personas y animales poderosos que permitan a los protagonistas transformarse junto con su entorno, haciéndolo más adecuado para vivir en paz y satisfacción.<sup>319</sup> (2012, p. 2).

Zipes (1999, 2004) ha estudiado los cuentos de hadas y métodos por los que revalorizar su utilidad en la sociedad, en especial, su integración en escuelas para desarrollar la creatividad, autoestima y el pensamiento crítico entre los más jóvenes con programas como *Crossing Bridges* (Zipes, 2004). Un modelo donde se enseña a niños y adolescentes (junto a los maestros) a ser los cuentacuentos de su propia historia, como forma de mejorar su desarrollo intelectual y emocional, y contribuir a la resolución de problemas personales y comunitarios, a través de las historias y las artes. Las historias proporcionan una plataforma e ingredientes para elevar nuestras voces y aprender a expresarnos libremente, con seguridad, tanto sueños, como injusticias sociales, o abusos que necesitan ser vistos y escuchados. Además, el uso de la narrativa implica aspectos de la cognición, habilidades del lenguaje oral y escrito, y la memoria, tanto a la hora de comprender una historia, como cuando se crea. El estudio de Szaflarski et al. (2012) mostró una correlación en niños con condiciones como autismo, síndrome de Down, déficit de atención o problemas

---

<sup>319</sup> Therefore, the focus of fairy tales, whether oral, written, or cinematic, has always been on finding magical instruments, extraordinary technologies, or powerful people and animals that will enable protagonists to transform themselves along with their environment, making it more suitable for living in peace and contentment. (T.A.).

neurológicos (por accidente o genética) con deficiencias en habilidades narrativas. Por lo que, asistir a estos niños o adultos, con actividades o programas artísticos que les ayude a trabajar las habilidades narrativas es altamente recomendable para mejorar su bienestar y calidad de vida. Programas como los ofrecidos por Hanne Pedersen con animación (ALL), o el modelo propuesto por O'Byrne et al. (2018) con el uso de la narrativa digital, benefician el desarrollo de habilidades narrativas, relacionadas con el lenguaje, mejorando la comunicación y aspectos de la inteligencia emocional previamente mencionados. Además, "los productos creados en la narración digital trascienden las asignaciones tradicionales del aula, ya que permiten a los estudiantes explorar la identidad y el significado de su propia experiencia a través de múltiples vías".<sup>320</sup> (O'Byrne et al., 2018, p.12).

Nos detenemos en el mundo de los cuentos por su fuerte vinculación con la animación, Zipes (2012) señala el origen de los cuentos de hadas en la tradición oral como herramientas de comunicación y re-creación de la vida. Aunque menciona que ciertos autores folclóricos distinguen las obras *Wonder folk tales* (cuentos de gente maravillosa), cuentos que provienen también de la tradición oral, de los cuentos actuales a los que estamos acostumbrados en formatos de libros, películas, videojuegos o comics. Según Zipes, distinguir estos cuentos puramente orales de los que conocemos, puede resultar confuso, al igual que situar la fecha de origen de los cuentos y sus géneros. La evolución tecnológica ha permitido el registro de muchas historias y mitos que comparten ideas o personajes, las cuales, son símbolos adaptados al tiempo de su creación y utilización (Vogler, 2007). Los cuentos de hadas, fábulas o mitos (Fig. 50) han sido fuentes de intercambio de información, discusión y verificación de ideas o hechos, una herramienta estratégica como resalta Zipes (2012), para adquirir poder, influencia o notoriedad en la comunidad, ya que las historias no solo exponen personajes ficticios o reales, también exponen al cuentacuentos.

---

<sup>320</sup> Products created in digital storytelling transcend traditional classroom assignments as they allow students to explore identity and the meaning of their own experience through multiple avenues. (T.A.).



**Figura 50**  
*Xmas Trolls*



De GoodLuck Troll (2021). Los trolls son parte de la mitología escandinava. El juguete fue creado por Thomas Dam en 1950. Imagen de la obra realizada por la autora.

La manipulación estratégica de las historias continúa de manera bastante obvia en la actualidad, al igual que su explotación comercial en manos de corporaciones cuya ética o moral son más que cuestionables. Quizá esta sea la sombra de las historias, junto al debate entre el valor artístico de una obra y el comercial, a lo que Ed Hooks (2017, pp.113 y 114) responde a los animadores, advirtiéndoles de este juego enfermizo de lógica circular que han de resistir. El hecho que una película obtenga un éxito en taquilla no significa que sea una buena historia, pues la mayoría de estudios se centran en captar el público infantil para vender *merchandise* (E.Hooks, comunicación personal, 20 de Julio de 2019). El arte no tiene por qué reñir con la economía, es una cuestión de mantener el equilibrio de la producción y realizar una buena historia; por desgracia, a la mayoría de productores no les importa la parte del mensaje, ni la artística, y se centran en la económica.

En un mundo en el que el entretenimiento también ha sido ampliamente mercantilizado por las grandes corporaciones, la narración genuina, y especialmente la narración con y para niños, tiene una misión especial: exponer la sabiduría y la locura de toda narración y revelar a los niños cómo la narración puede empoderarlos para captar las fuerzas que actúan sobre ellos. Para que nuestros jóvenes tengan la oportunidad de basar sus vidas en cualquier tipo de tradición, deben aprender a tener un escepticismo esperanzador, a jugar creativamente con las fuerzas que

dictan sus vidas y a utilizar la narración para remodelar las condiciones que fomentan la farsa y la hipocresía.<sup>321</sup>(Zipes, 2004, p.33).

Los cuentos de antaño al igual que las películas de hoy, son como enuncia el psicólogo experto en narrativa Dan P. McAdams: “las historias de vida que se manifiestan en las investigaciones de la autocomprensión, la memoria autobiográfica, la estructura y el cambio de la personalidad, y las complejas relaciones entre las vidas individuales y la modernidad cultural”.<sup>322</sup> (McAdams, 2001, sección *Abstract*). Las historias de vida están muy vinculadas al mundo de la psicología como hemos dicho anteriormente, en especial en el estudio de la identidad y la comprensión de nuestra forma de actuar. En la Tesis relacionamos las historias de vida en animación con la Psicósíntesis, ya que integra el espíritu o aspectos relacionados con el ser, junto a las experiencias emocionales y procesos mentales que el individuo vive (The Institute of Psychosynthesis, s.f.). Es un proceso psicológico al que Roberto Assagioli denominó “desidentificación”, donde se presta atención y cuidado al Ser, una práctica orientada a la reorganización de sus aspectos internos y transpersonales, hacia una totalidad que revele su autenticidad. Este proceso es similar al concepto de individuación (o individualización) de Jung y el proceso alquímico espiritual, los cuales comparten la atención al ser interior. Son procesos importantes para la reconstrucción y desarrollo de la personalidad en busca de un ser libre, un individuo integrado, independiente y más equilibrado, que cultivamos también con el proceso creativo de las artes visuales dentro de un marco de educación contemplativa.

En la adolescencia es más obvio apreciar el proceso de individuación o transformación del ser, con los cambios físicos y psicológicos por lo que atraviesa el

---

<sup>321</sup> In a world in which entertainment has also been largely commodified by large corporations, genuine storytelling, and especially storytelling with and for children, has a special mission: to expose the wisdom and folly of all storytelling and to reveal to children how storytelling can empower them to grasp the forces acting upon them. If our young are to have a chance to ground their lives in any kind of tradition, they must learn hopeful skepticism, how to play creatively with the forces dictating their lives, and how to use storytelling to reshape those conditions that foster shame and hypocrisy. (T.A.).

<sup>322</sup> Life stories as manifested in investigations of self-understanding, autobiographical memory, personality structure and change, and the complex relations between individual lives and cultural modernity. (T.A.).

adolescente, ya que es un momento de gran vulnerabilidad, (Mimenza, s.f.). McAdams (2001) entiende la historia de vida como un concepto de adaptación e investigación del ser humano, donde las personas continuamente reconstruimos nuestra historia e identidad para aportar significado en la vida y establecer metas. Es un viaje ciertamente donde vamos dejando piezas (creencias, personas, lugares), al mismo tiempo que integramos otras nuevas. Aunque no siempre resulta fácil, quizá por ello se llame el viaje del héroe, más que por salir victoriosos de una batalla, recibir una recompensa o ser admirados; se debe al valor que requiere adentrarse en este proceso, por el coraje, la compasión y determinación, propios de la figura de un héroe que ha de enfrentarse a retos como si fueran monstruos mitológicos (ej, la serpiente o dragón). Los cuentos y el viaje del héroe reflejan roles, arquetipos y problemas reales, mostrando que en realidad depende de cada individuo convertirse en un héroe o un villano, tanto en su historia de vida, como en la de otros; puesto que, todos los seres humanos, a pesar de ser independientes, estamos interconectados y necesitamos permanecer unidos para la supervivencia. Así lo expresa Joseph Campbell (2004) en su reflexión sobre la figura del héroe en la actualidad:

El problema de la humanidad actual, por tanto, es precisamente el opuesto al de los hombres en los períodos comparativamente estables de esas grandes mitologías coordinadoras que ahora se conocen como mentiras. Entonces todo significado estaba en el grupo, en las grandes formas anónimas, ninguno en el individuo autoexpresivo; hoy no hay significado en el grupo, ninguno en el mundo: todo está en el individuo. Pero ahí el significado es absolutamente inconsciente. No se sabe hacia dónde se mueve. Uno no sabe lo que le impulsa. Las líneas de comunicación entre las zonas consciente e inconsciente de la psique humana se han cortado todas y nos hemos dividido en dos.<sup>323</sup> (Campbell, 2004, p. 358 y 359).

Habermans y Bluck (2000, citados por McAdams, 2001, p.105) mantienen que los niños entre 5 y 10 años comienzan a hacer uso de la narrativa para explicar

---

<sup>323</sup> The problem of mankind today, therefore, is precisely the opposite to that of men in the comparatively stable periods of those great coordinating mythologies which now are known as lies. Then all meaning was in the group, in the great anonymous forms, none in the self-expressive individual; today no meaning is in the group—none in the world: all is in the individual. But there the meaning is absolutely unconscious. One does not know toward what one moves. One does not know by what one is propelled. The lines of communication between the conscious and the unconscious zones of the human psyche have all been cut, and we have been split in two. (T.A.).

sucesos de su vida, añadiendo lo que llaman un sentido de la “coherencia temporal”, conforme van creciendo y siendo más conscientes de los componentes que forman una historia; pasarán más tarde a desarrollar la “coherencia biográfica”, presentando la “coherencia causal” en la adolescencia. Al parecer, de acuerdo con la revisión de McAdams (p. 105), es en la adultez temprana cuando disponemos de todas las herramientas para construir historias sobre el pasado o presente del ser, incluyendo los tipos de coherencia mencionados, junto a la “coherencia temática”. Destacar que la coherencia en un texto o historia es una propiedad, de acuerdo con Linde (1993, pp.12-19), de cooperación entre el narrador y el oyente. Linde argumenta que la coherencia es una demanda personal, la cual adquirimos a través de la introspección, reorganizando y conectando los eventos como secuencias de películas; y social, ya que, conforme avanzamos en las relaciones personales existe una expectación, por parte del oyente, en conocer más detalles de nuestra historia de vida.

Las historias de vida son flexibles por su conexión con la memoria biográfica y la personalidad. Ya que la persona integra y conecta eventos o aspectos del pasado, con el presente y el futuro, re-construyendo constantemente su imagen al reevaluar momentos, a los que añade nuevos valores conforme revisa y reescribe su historia (Linde, 1993, p.31). Punto que trataremos en más detalle en el capítulo 5, con las neuro animáticas y el caso de estudio *The Dressmaker*. Recordemos que el cerebro modifica nuestras memorias, lo cual cuestiona la naturaleza real de una historia biográfica, además hay que tener en cuenta que la creación de la identidad e historia de vida, no parte solo de los procesos cognitivos del cerebro, también incluyen las memorias del cuerpo (las memorias dormidas o del inconsciente). Paul J. Eakin (1999) realiza un estudio desde la antropología, cuestionando si existe una diferencia empírica entre la realidad psicológica del individuo, y la expresión narrativa creada sobre esa realidad.

En ocasiones es difícil ver donde termina la historia y comienza el mito (Fig.51). Lo cierto es que el cerebro no distingue la realidad de la fantasía, los cuentos, de acuerdo a Zipes (comunicación personal, 17 de Octubre de 2019) nos ofrecen un distanciamiento para reflexionar sobre nuestra existencia e imaginar un

mundo mejor, punto crítico en la tesis que presentamos con la animación. Las historias pueden curar heridas emocionales y enriquecer la vida de muchas personas, cuya única realidad es la que conocen por experiencia. El cuestionamiento del grado de veracidad de una historia de vida, quizá no tenga una respuesta clara, tal y como explica Linde (1993, pp.14-16), la veracidad de los hechos de una historia dependerá de su coherencia y negociación entre el narrador y el oyente, ya que, insistimos, la coherencia se construye entre ambas partes. Desde la Tesis ilustramos este pensamiento con nuestra visión de la realidad: un acuerdo que entendemos como la intersección entre dos puntos de vista (o más); por lo que coincidimos con Linde en comprender la realidad como una construcción donde hay una negociación entre los participantes por crear un espacio común de entendimiento.

**Figura 51**  
*History is Myth*



Pintura en Venice Beach, LA. Los artistas como los científicos cuestionan el origen de la realidad. Fotografía de la obra realizada por la autora.

A través de la creación y utilización de historias de vida en animación, podemos entrenar una mente más compasiva y cuerpo saludable, con ejercicios artísticos dentro de una práctica contemplativa. Estas prácticas contemplativas tienen el potencial de llegar a influenciar la expresión del propio ADN, nuestra primera gran historia originaria, de acuerdo a neurocientíficos como Richard Davidson (*Empathy and Compassion in Society*, 2017). Esto es posible debido a que la animación ofrece una forma de adquirir “conocimiento procedural” de manera vivencial, es decir, a través del cuerpo se obtiene información (ej. interpretación de

personajes en la grabación de referencias, ejercicios de drama, visualización, etc.), yendo más allá del “conocimiento declarativo”, el conocimiento adquirido de forma más intelectual o de forma teórica.

En resumen, una historia de vida es una unidad oral que se cuenta en muchas ocasiones. Convencionalmente, incluye ciertos tipos de eventos históricos, como la elección de profesión, el matrimonio, el divorcio y la conversión religiosa o ideológica, si corresponde. Tanto en su contenido (los elementos que incluye y excluye) como en su forma (las estructuras que se utilizan para hacerlo coherente), es producto de un miembro de una determinada cultura. Otras culturas pueden incluir diferentes elementos y utilizar diferentes formas. De hecho, la noción de una "historia de vida" en sí misma no es universal, sino que es el producto de una cultura particular.<sup>324</sup> (Linde, 1993, pág.11)

Escribir historias no es tan fácil como imaginarlas en nuestra mente, el escritor y director Brian McDonald (2017, sección Seven easy steps to a better story) enumera una serie de pasos que sirven de apoyo para romper el hielo al comenzar a escribir una historia. Estos pasos son una estructura que utilizamos en las clases de animación, en especial, cuando trabajamos con artistas noveles para desarrollar la creatividad y que pierdan el miedo a comenzar un proyecto. Los 7 pasos propuestos por McDonald (Goodman, 2013)<sup>325</sup> derivan de los 8 pasos originarios creados por el actor y maestro Kenn Adams (Improv Games, 2019), quien creó este ejercicio “Once Upon a Time...” para improvisar en el teatro y utilizarlo en sus clases para niños. Años más tarde este ejercicio evolucionó y pasó a ser conocido como “La columna vertebral de la historia”, *The Story Spine*, gracias a su amiga y compañera de trabajo Kat Koppett. La estructura llegó hasta los estudios Pixar y de ahí se popularizó en las redes sociales y entre los profesionales de la animación.

---

<sup>324</sup> In summary, a life story is an oral unit that is told over many occasions. Conventionally, it includes certain kinds of landmark events, such as choice of profession, marriage, divorce, and religious or ideological conversion if any. Both in its content (the items that it includes and excludes) and in its form (the structures that are used to make it coherent), it is the product of a member of a particular culture. Other cultures may include different items and use different forms. Indeed, the notion of a “life story” itself is not universal, but is the product of a particular culture. (T.A.).

<sup>325</sup> En 2012 la artista de Pixar Emma Coats, publicó en internet 22 normas básicas de la narrativa, siendo la cuarta la que terminó por conocerse como “The Story Spine” de Pixar; no obstante, en la reproducción del documento, originariamente se perdió el último de los 7 pasos propuestos por Brian McDonald, quien los aprendió de Joe Guppy a través de otro escritor y maestro, Matt Smith.

1. Había una vez/ *Once upon a time...*
2. Cada día /*Every Day...*
3. Pero un dia / *But one day...*
4. Y debido a esto/ *because, of that...*
5. Y debido a esto/ *because of that...*
6. Y debido a esto/ *because of that,...*
7. Hasta que al final/ *Until finally...*
8. Y desde ese dia/ *And ever since then...*

Según McDonald escribir una historia no es difícil, quizá no lo sea en teoría, puesto que aprender diferentes técnicas que enriquezcan una historia es cuestión de disciplina y práctica. Sin embargo, insistimos en la necesidad de aprender a comunicar una verdad en la historia (Movshovitz, 2017, p.55). Esa verdad es como la semilla y la manera en que conectamos lo particular con lo universal, un vínculo delicado que pasa desapercibido, y, sin embargo, es como el cordón umbilical de una madre y su hijo, una conexión vital y necesaria entre la obra y la audiencia. En Hollywood es bastante común ver a muchos aspirantes a escritores o directores, asistir a talleres o charlas donde buscan casi de manera desesperada la “fórmula mágica” que hace una historia exitosa. A lo largo del texto hemos visto como la orquestación de las emociones, la estructura de la historia y el diseño de personajes, ejercen una gran influencia para que una historia triunfe. El éxito de una obra (sea una película, escultura o pintura) es cuestión de calidad, técnica, pero sobre todo, de honestidad al comunicar una verdad que se visualiza, enmascara, exterioriza y materializa en una obra. Si nos paramos a pensar, es algo básico, a las personas de forma inconsciente nos agrada la honestidad, el poder confiar trae seguridad y confort, recordemos que son los sentimientos básicos entre una madre y su bebe. Si miramos el mundo del diseño, las modas generan mucho dinero, pero desaparecen frente al estilo, el cual, es más fuerte, porque parte de una expresión íntima del artista. Muchos profesores y escritores aconsejan escribir desde lo que se conoce, invitan a investigar esa verdad o conocimiento interior. El problema viene cuando la clase o charla termina ahí, dejando a los estudiantes emocionados pero confusos,

porque ¿cómo se consigue llegar a esa verdad? y, ¿cuál es esa verdad? En la tesis apostamos por cultivar el espíritu del artista interior aprendiendo a contemplar y emprender el viaje del héroe para llegar a esa verdad interior; reflexionando y meditando sobre qué merece la pena crear, para quién y por qué necesitamos crear esa historia. Uno de los principales aspectos que reivindicamos desde la tesis es la integración en el currículo de prácticas contemplativas que ayuden a descubrir el héroe creativo que llevamos dentro, no solo a través de la enseñanza de técnicas y conocimientos específicos del material de estudio. El estudiante puede aprender tanta teoría como desee observando, para convertirse en artista; y enriquecer la técnica, experimentando, rompiendo reglas y creando otras nuevas, para convertirse en un maestro o experto. Las mejores obras son las que llegan, tanto a las mentes como a los corazones de la audiencia, consiguiendo el conocido *awe* (mezcla entre asombro y miedo; respeto o admiración), sentimiento al que todo artista aspira. La clave está en ofrecer una experiencia que emocionalmente satisfaga a la audiencia, y si la historia está bien hecha, es cuando los espectadores se sumergen por completo en ella (Glebas, 2009, p. 108).

McDonald (2017) insiste en que el deber de los narradores es contar la verdad, ya que de este modo las historias tendrán más resonancia con el público, siempre y cuando se mantenga el equilibrio entre los aspectos relacionados con lo femenino, las emociones, lo que se conoce como “historias impulsadas por los personajes”, *Character-driven story*; y lo masculino, donde predomina la trama de la historia, *plot-driven story* (Glebas, 2009, p.19). Es el equilibrio del que hablamos tanto en los creadores y artistas, como en las obras que realizan, para llegar a ser un ser más completo y una obra más integrada. Una buena producción es el fruto de mantener el equilibrio de la historia y la atención de la audiencia hasta el final, manteniendo el suspense y retrasando la recompensa, tal y como explica Francis Glebas:

Tienes que prometer a tu audiencia que valdrá la pena seguir el viaje y las emociones de los personajes. Para que el viaje valga la pena debe ser difícil para los personajes. No, hazlo imposible para ellos. Crea obstáculos en el camino del objetivo del



personaje. Así crecen los personajes y las historias se vuelven interesantes.<sup>326</sup>(Glebas, 2009, p. 2).

Las películas animadas ofrecen viajes a mundos fantásticos y héroes de los que podemos aprender cómo actuar y superar situaciones difíciles; son fuentes y lecciones de sabiduría e inspiración. Al igual que los mitos y arquetipos, como comenta Dryza (TEDx Talks, 2020), conectan el mundo interior y exterior, manifestando los procesos inconscientes de nuestra persona y de la sociedad, de los que podemos aprender los patrones que revelan nuestras acciones en cada fase de la vida; motivando a la audiencia a pasar de lo conceptual a lo experiencial, para adquirir significados de las vivencias. No obstante, depende de la audiencia y cada persona qué hacer con esa información al llegar a casa. Aunque ésta, es otra historia que contar.

### 3.4.2. AUTO-NARRATIVA E IDENTIDAD: PERSONAJES Y ARQUETIPOS EN ANIMACIÓN

El alma es como un carro de caballos alados y un auriga que forman una unidad. Ahora bien: los caballos y aurigas de las almas de los dioses son todos buenos y de excelente linaje; los de las otras almas, sin embargo, son mezclados. Nuestro auriga gobierna a la pareja que conduce; uno de sus caballos es bello y bueno y de padres semejantes, el otro es lo contrario en ambos aspectos. De ahí que la conducción nos resulte dura y dificultosa. (Platón citado por Rodríguez, 2020, sección *El Mito del Carro Alado*).

Continuando con las historias y mitos, destacamos el “Mito del Carro Alado” de Platón (Rodríguez, 2020) para explicar el concepto de alma que tenía el filósofo griego, puesto que lo relacionamos con el modelo de los tres cerebros del ser y la narrativa que la Tesis presenta. Nos referimos con auto narrativa a las historias que creamos en nuestra mente basadas en la información de las experiencias que vivimos

---

<sup>326</sup> You have to promise your audience that it will be worth it for them to follow the journey and the emotions of the characters. In order to make the journey worthwhile it must be difficult for the characters. No, make it impossible for them. Create obstacles in the way of the character’s goal. This is how the characters grow and how stories become interesting. (T.A.).

(dejando espacio a las que imaginamos); el diálogo interno que se transforma a lo largo del tiempo en nuestra historia de vida y biografía.

Platón utilizó la metáfora de un carro alado tirado por dos caballos, uno que tira hacia lo noble y el otro que tira hacia los deseos; por lo que el auriga, la razón (conductor del carro) tiene problemas para estabilizarlo y controlarlo. El auriga puede ser cualquier persona, un ser consciente de su naturaleza bondadosa y guerrera, frente a otra más visceral e impulsiva, que tiene que equilibrar. La “Teoría tripartita del alma” que propuso Platón (Oxborrow, 2016; Yale Courses, 2008a), la cual se divide en 3 almas: una racional, el cerebro (auriga); otra enérgica o pasional, el corazón (caballo blanco) y por último la apetitosa, el estómago, (caballo negro). Según el profesor Shelly Kagan (Yale Courses, 2008a), Platón concibió el alma como algo constante que provee de vida -ánima- a un cuerpo, es inmortal y lo que cambia son los cuerpos que va habitando. Sin embargo, esto abre la puerta a un debate cuestionando, si el alma es realmente la misma o cambia en el transcurso del tiempo. Si entendemos el alma como la misma identidad o esencia de una persona, enfermedades como el Alzheimer u otras condiciones psiquiátricas o accidentes, pueden modificar la estructura del cerebro y sus conexiones, alterando aspectos de la personalidad e identidad del individuo. Lo que pone en cuestionamiento si sigue siendo la misma persona, cuestión que plantearemos en el capítulo 5, donde conectamos la memoria y la identidad con la narrativa visual.

De acuerdo a la concepción de Platón, comprendiendo los tipos de alma, esto ayudará a tomar mejores decisiones en la vida, entendiendo cuál es la que nos motiva a actuar en cada momento. Un alma racional, es el estado más alto al que puede aspirar el ser humano, el auriga del mito, el cual representa la visión del ser más elevado, un sabio en la sociedad, ocupando el lugar de gobernantes o líderes; un alma energética o irascible, es de carácter noble, fuerte y luchador, en el mito corresponde al caballo dócil (blanco) que obedece a la razón, ocupando el lugar de guerreros y defensores en la sociedad; el alma apetitosa es el alma mortal correspondiente a los deseos y necesidades básicas del ser humano, es el caballo rebelde (negro) y difícil de controlar (impulsos), en la sociedad serían los artesanos y trabajadores

(Rodríguez, 2020). Para Platón todo ser tiene estas almas, sin embargo, no son iguales en todas las personas, por lo que depende de cada conductor mantener por buena dirección su carro (al que asociamos con la vida), para que siga ascendiendo al mundo del conocimiento; equivalente desde nuestra perspectiva a la iluminación en la filosofía budista o el proceso de individuación planteado por Jung. Aunque para Platón la razón y lógica era lo más importante, y a la que las demás almas deben de sucumbir, podemos entender la metáfora en tiempos actuales, al observar que ciertas personas actúan y toman decisiones desde el alma errónea (Oxborrow, 2016), o cuando las almas (o partes del ser) entran en conflicto, produciendo así un desequilibrio. Por ejemplo, las personas que se dejan llevar por los impulsos o deseos más bajos (el caballo negro), terminan por corromperse en un ciclo sin fin de deseos que ya mencionamos en el epígrafe anterior. En el budismo el deseo es considerado como fuente de infelicidad. Por el contrario, si encontramos un equilibrio entre todas las partes del ser (o tipos de alma), reconociendo las fuerzas e integrando las debilidades, podremos alcanzar la armonía holística en el ser, y en las historias que crea. Ya que, las historias influyen en el desarrollo de la identidad y personalidad del ser, así como en la identidad de la comunidad (identidad cultural).

La identidad narrativa se refiere a la historia interiorizada, evolutiva e integradora del yo. Las personas comienzan a construir identidades narrativas en la adolescencia y la juventud y continúan trabajando en estas historias a lo largo de la vida adulta.<sup>327</sup>(Kowal et al., s.f., p.1).

Es por ello que planteamos el uso de este conocimiento para enriquecer las habilidades del artista animador, a la hora de concebir personajes, cuyo diseño sea rico en matices e interesante para la audiencia. Familiarizándose con aspectos de la psicología que determinan la personalidad de cada auriga con su carro, al igual que enriquece el autoconocimiento del propio artista- como persona- y sus habilidades en la comunicación artística y personal. De los 3 tipos de alma que Platón presenta

---

<sup>327</sup> The narrative identity refers to an individual's internalized, evolving and integrative story of the self. The people begin to construct narrative identities in adolescence and young adulthood and continue to work on these stories across the adult life course. (T.A.).

con el mito del carro alado, pueden concebirse distintos tipos de naturaleza o personajes y arquetipos, según la dirección en la que evolucione el alma, por lo que tendremos héroes valientes, villanos opresores, caballeros defensores de la justicia, madres protectoras, etc.

El profesor de psicología Michael Bamberg (2016) propone una teoría alternativa a la narrativa más clásica, la cual, desde la psicología, concibe el ser como producto de su auto-diálogo o narrativa reflexiva (proceso de interiorización), junto a las historias que los demás cuentan sobre esa persona. La “narrativa del diálogo” que propone Bamberg, se fundamenta fuera del ser, en las interacciones diarias entre personas, de tal forma que la narrativa va sufriendo cambios y adaptaciones.

En las clases de animación que diseñamos, navegamos entre ambos acercamientos, trabajando la narrativa reflexiva, por ej. en ejercicios individuales o partes de un proyecto en grupo; y la narrativa del diálogo que se da a diario en las discusiones del equipo de trabajo. En ambos casos se abarca las áreas o dilemas que Bamberg destaca en las narraciones: (1) el dilema de entre la igualdad y diferencia, reconociendo que cada individuo es único y diferente (sexo, etnia, edad etc.) pero igual que el resto de miembros de una comunidad; (2) acción y pasividad, dependiendo de la situación un individuo será más activo en la historia, un posible héroe, o más pasivo, una víctima; (3) el mundo y el ser vs. el ser y el mundo, somos productos de las comunidades o ambiente donde crecemos, pero al mismo tiempo podemos ejercer una influencia en tal grupo. Son dilemas que se oponen, pero a la vez se complementan en la historia, la cual, independientemente del tipo de narrativa que sea, son herramientas empíricas útiles para el estudio de la identidad, el sentido del ser, y de la comunidad. En palabras de la investigadora Rosemary Rich: “muchos psicólogos sociales sostienen que nuestras vidas solo adquieren significado como historias: historias de vida, narraciones personales y autobiografías”.<sup>328</sup> (2014, p.2).

---

<sup>328</sup> Many social psychologists argue that our lives only achieve meaning as stories – life histories, personal narratives and autobiographies. (T.A.).

El peligro que conlleva la narración, como resalta la autora Esther Boyd (2014) es la subjetividad y los sesgos desde los que se construye la historia, ya sea individual o colectiva; ya que, se pueden dejar personas o hechos significativos fuera de la historia, demonizar injustamente a personajes, o embellecer acontecimientos cuando en realidad fueron de naturaleza no tan noble. Por ej. la historia de las colonizaciones contadas por el hombre blanco o desde un punto de vista religioso, que han ocultado o maquillado grandes masacres y abusos.

Volvemos al punto de partida de la tesis, la influencia de la perspectiva en la construcción y edición de la realidad de cada persona, y las realidades que co-creamos conjuntamente, al compartir historias personales que pasan a formar parte del colectivo y viceversa. Damasio, durante una entrevista (DrAntonioDamasio, 2010), explica el ser como un organismo complejo capaz de proyectarse en el pasado y el futuro, actuando o reaccionando a partir de lo que ya aprendió, o la información adquirida en su historia de vida (memoria autobiográfica), por lo que esta memoria es frágil y maleable. A pesar de los problemas que presenta la memoria, el riesgo de mitificar personajes, que quizá no lo merezcan u olvidar detalles importantes, las historias tienen un gran valor en el registro de crónicas o hechos históricos, junto a la formación y comprensión de identidades y comportamientos.

Somos editores naturales: nuestras historias no son recuerdos objetivos de un evento anterior. Para muchos de nosotros, aprender a compartir historias con los demás es la forma en que comenzamos a comprendernos a nosotros mismos. Creamos nuestras identidades compartiendo nuestras historias.<sup>329</sup> (Boyd, 2014, párr. 4).

Los investigadores McAdams y McLean (2013) resaltan los beneficios en la salud mental y bienestar observados en personas que interiorizan experiencias, de eventos pasados o proyecciones futuras, en historias que dotan -ante todo- de significado, unidad, coherencia y finalidad (narrativa de identidad), en relación a los problemas que encuentran. De acuerdo a John Firman y Sørensen (2017b) el ser

---

<sup>329</sup> We are natural editors – our stories are not objective recalls of a previous event. For many of us, learning to share stories with others is how we begin to understand ourselves. We craft our identities through sharing our stories. (T.A.).

humano necesita encontrar significado en su experiencia individual y en el mundo en el que vive. Firman, insiste en la importancia de desarrollar ambas experiencias, destacando las semejanzas entre el psicólogo Abraham Maslow (1908-1970), quien introdujo el concepto “transpersonal” (relacionado con el espíritu); y Roberto Assagioli con la “transformación del ser transpersonal” en la Psicósíntesis, para desarrollar el lado espiritual del ser humano y su relación con el mundo, o integración con un todo más grande que el “Yo superior”.

Desde la tesis y la narración visual, entendemos el ser y su identidad como una construcción conjunta, por un lado, individual (desde el interior) siempre y cuando la persona realice un ejercicio reflexivo a lo largo del tiempo que le ayude a evolucionar o actualizarse. Es decir, saber elegir y descartar conscientemente, a través de la reflexión, los valores, actitudes o costumbres que desea integrar en su historia personal o narrativa de identidad, actuando de acorde a dichas elecciones. Por otro lado, la construcción del ser desde la construcción social (Gergen, 2011), de cara al exterior, es como una máscara, donde la cultura y la interacción con personas han intervenido parcialmente en la construcción de los fundamentos en los que se cimienta la identidad de una persona desde que nace (mente condicionada). En el proceso de animación estaríamos hablando de la influencia del grupo o contexto del que surge la producción (ej. estudio de producción, compañeros de clase, comunidad, cultura etc), y la audiencia, en el diseño de los personajes y la dirección artística de la historia animada.

El lenguaje juega un papel importante en las interacciones sociales para ir conformando y re-construyendo una identidad, junto a los ritos, costumbres, fiestas, y sistema de creencias de una cultura, que va evolucionando al mismo tiempo que los individuos que la conforman (Molano, 2007, pp.73 y 74); la cual, será el punto de referencia y origen de las acciones de una persona. Recordemos que Damasio hace referencia al hecho de actuar siempre desde un lugar conectado a las raíces de un pasado cultural o conocimiento previo. Giménez define la cultura como:

La organización social del sentido, interiorizado de modo relativamente estable por los sujetos en forma de esquemas o de representaciones compartidas, y objetivado

en “formas simbólicas”, todo ello en contextos históricamente específicos y socialmente estructurados, porque para nosotros, sociólogos y antropólogos, todos los hechos sociales se hallan inscritos en un determinado contexto espacio-temporal. (2005, p. 5).

La cultura e identidad están fuertemente asociadas, para Giménez, la identidad es la interiorización de normas o símbolos externos por parte de cada individuo, visión compartida por McAdams (2001). De ahí la importancia del pensamiento crítico (McAdams, 2015) a la hora de saber discernir, conforme crecemos y adquirimos autonomía, qué valores preservar o dejar marchar, pese a que sean tradiciones fuertemente arraigadas en la familia o cultura/s de origen; puesto que muchas tradiciones están obsoletas o son incluso dañinas. Gergen (2011, pp. 112-115) destaca una nueva “teoría del ser relacional”, donde el concepto de ser puede surgir de las interacciones sociales entre varias personas. Tiene lógica que de ciertas actividades o colectivos surja un sentido de identidad, de equipo, ya que todo ser humano comparte la necesidad de sentirse apoyado y protegido por un grupo con el que se sienta identificado/a. De alguna manera es como si el grupo o sociedad, fueran sustituto de la figura de la madre originaria, la raíz u origen de toda creación y vida. No hay que olvidar las paradojas nombradas anteriormente, donde, tan importante es sentir la pertenencia a un grupo, como el hecho de mantener la propia identidad e independencia; puesto que, es lo que diferencia a las personas y unos grupos de otros. El equilibrio reside en una delgada línea entre los extremos de esta paradoja para evitar conflictos dentro del propio ser o identidad personal, y entre culturas en una escala mayor; en especial, guerras entre naciones, puesto que la identidad originariamente está vinculada al territorio (Molano, 2007). Giménez (pp. 20-25) destaca el problema del multiculturalismo debido a las dificultades que presenta la integración de minorías o mezcla de culturas en la práctica. Desde nuestro trabajo con jóvenes refugiados e inmigrantes (ver casos de estudio colectivos), los estudiantes de animación pudieron observar de cerca y aprender a través de sus historias la situación que los llevó a dejar su país y, en especial, a comprender los problemas de integración e identidad cultural que sufría la gran mayoría de refugiados en el país de acogida. Se observó que los estudiantes animadores dejaron

atrás prejuicios con los que llegaron al comienzo de los talleres, al ser más conscientes de sus presunciones y limitaciones, desarrollando la empatía y compasión con una mente más flexible hacia otros estudiantes. De igual modo los estudiantes refugiados se sintieron escuchados y aceptados, lo que les proporcionó una sensación de bienestar y confort.

En las artes y animación se puede observar personajes y culturas reflejadas bajo un prisma racista, clasista e incluso peyorativo, manteniendo durante muchos años los mismos estereotipos, principalmente contruidos desde el poder del hombre blanco para mantener esta imagen de superioridad frente a otras culturas. McAdams (2015) apunta que el género, la clase social, y etnia influyen en la construcción de historias. El libro *Animating Difference* (King et al., 2010) hace un gran análisis de obras animadas contemporáneas, donde muestra la gran conexión de las historias y personajes con la sociedad de la que emergen, evidenciando problemas sociales; especialmente relacionados con la raza, el género y la sexualidad. Tomando como ejemplo la película *Spirit* (Dreamworks, 2002) se comenta:

En muchos sentidos, los mitos que dinamizan *Spirit* no educan a los espectadores, sino que los maleducan, distorsionando la raza, la historia y el poder. Al mismo tiempo, refuerzan los relatos históricos conocidos que implican el destino manifiesto y el derecho a la tierra. Estas distorsiones se derivan tanto del contenido como de la forma de la película.<sup>330</sup> (King et al., 2010, p.73).

Esta crítica se puede aplicar a cualquier obra artística en relación a las distorsiones que se pueden cometer al crear una historia donde no se ha respetado el contexto e identidad cultural, donde se sitúa la propia historia. Es importante mantener un equilibrio entre la forma (cuerpo y técnica) y el contenido (alma o psique) de las obras visuales. Esto implica tomar responsabilidad por crear y producir historias que rompan con los estereotipos que mantienen la misma fórmula de normas hetero-sexuales y racistas que la mayoría de estudios continúan, porque es

---

<sup>330</sup> In many ways, the myths energizing *Spirit* do not educate viewers as much as they miseducate them, distorting race, history, and power. At the same time they reinforce well-known historical narratives involving manifest destiny and a right to land. These distortions derive from both the content and the form of the film. (T.A.).



el formato que Hollywood sigue para garantizar las ganancias financieras de las que han gozado hasta el momento (E. Hooks, comunicación personal, 19 de julio del 2019). Por ejemplo, la película *Zootopia* (Disney, 2016) sorprendió por su trama original donde los personajes precisamente luchan por romper los estereotipos y limitaciones impuestas por la sociedad, basados en su naturaleza de origen (tipo de animal), sexo y lugar de procedencia (territorio). La película visualiza a la vez, el debate entre la predisposición de la naturaleza (genética) y la influencia del ambiente en el desarrollo y forma de actuar de los personajes, junto a la cooperación frente al individualismo. En un análisis Skjerning y Clemmensen comentan sobre la película:

*Zootopia* es una historia de confianza y la percepción de la diversidad como medio necesario para superar los prejuicios y el mal. *Zootopia* inspira pensamientos sobre la relación entre la apariencia física y las cualidades psicológicas atribuidas a los personajes como razón central del surgimiento del prejuicio y el mal, la confianza y la tolerancia.<sup>331</sup> (2016, p.1).

*Zootopia* es una película que evidencia problemas y prejuicios que aún se mantienen en la sociedad actual, alejándose del modelo clásico de la narrativa animada enfocada principalmente en el público infantil, cuya inteligencia y capacidad de comprensión en muchos casos se infravalora. De forma similar *Shrek* (DreamWorks, 2001) ayudó a romper con estereotipos de los cuentos de hadas, aunque mantuvieron el romance clásico “chico conoce a chica” y “chico rescata a chica”. Tal y como reflexionan King et al. (2010, p.168-170) el cambio en el mundo del cine y la revalorización de historias, ha de venir de dos vías, por un lado, la continuación de estudios académicos y activistas que analicen y expongan estos dilemas; por otro, realizar un esfuerzo y compromiso por parte de los estudios de cine por cambiar la fórmula (mismos patrones conductuales) que han estado utilizando, una y otra vez, reforzando clichés e ideologías, lejos de la realidad actual

---

<sup>331</sup> *Zootopia* is a story of trust and the insight into diversity as a necessary means to overcome prejudice and evil. *Zootopia* inspires thoughts regarding the relation between physical appearance and the psychological qualities attributed to the characters as a central reason for the emergence of prejudice and evil, trust and tolerance. (T.A.).

que vivimos. A esto añadimos la vía de la educación artística y la iniciativa por parte de los artistas creadores y productores por emprender dicho cambio.

Aprendemos a contar historias desde niños, McAdams y McLean (2013, p. 236) resaltan la importancia e influencia del modo en que los padres conversan con sus hijos, ya que los estudios muestran que los padres que han dedicado tiempo en hablar con sus hijos sobre sucesos, explicando y razonando, estimulan positivamente su desarrollo cognitivo y socio-emocional, convirtiéndolos en buenos narradores o “historiadores” futuros con capacidad de reflexión. Recordemos que las historias afectan nuestro cerebro, y ser, ya sean visuales (como las películas) orales, o escritas, como destaca McAdams:

La lectura de historias, además, parece activar las representaciones neuronales de las experiencias sociales. Las mismas regiones del cerebro que rastrean la actividad visual y motora en la interacción social se reclutan para procesar la información que brindan las historias sobre cómo se mueven los personajes en el mundo físico y cómo persiguen sus objetivos (Speer, Reynolds, Swallow y Zacks, 2009).<sup>332</sup> (Speer, Reynolds, Swallow y Zacks, 2009, citados por McAdams, 2015, p.238).

Las educadoras Binder y Kotsopoulos (2010) llevaron a cabo varios experimentos con niños usando las artes para crear espacios donde pudieran explorar su yo interior, y validar sus formas de conocimiento social y cultural. Destacaron que “las experiencias compartidas empoderaron a los niños para contar sus historias. Sus voces encontraron un espacio y un lugar a través de representaciones visuales. Las cualidades de la creación de significado cotidiana se plasmaron en sus narrativas visuales”.<sup>333</sup> (2010, p.26). Reiteramos que para crear el proceso de introspección a través de las artes y conseguir resultados similares a los de Binder y Kotsopoulos, es importante crear un espacio de confianza, como también aconseja Assagioli, a lo que denominó “centro de unificación”. Un espacio de cariño

---

<sup>332</sup> Reading stories, moreover, appears to activate neural representations of social experiences. The same brain regions that track visual and motor activity in social interaction are recruited to process the information that stories provide about how characters move in the physical world and how they pursue goals (Speer, Reynolds, Swallow y Zacks, 2009). (T.A.).

<sup>333</sup> Shared experiences empowered the children to tell their stories. Their voices found a space and place through visual representations. The qualities of everyday meaning making were embodied in their visual narratives. (T.A.).

y empatía, propicio para el “experimento personal” de la introspección (Firman y Gila, 2007, p. 9), de tal modo que el artista y/o estudiante (niño o adulto) pueda entrar en la denominada “Charla con el Yo Superior”. Técnica, de acuerdo a Miller (1975-1978), con raíz en tradiciones filosóficas y espirituales que consideran el “Yo Superior” como una sabiduría superior, divina en contextos religiosos; o la posibilidad de acceder a partes del ser que permanecen ocultas, a las que la personalidad puede entrar en contacto para pedir consejo. En Psicósíntesis se entiende que cada yo superior tiene atributos de diferentes arquetipos en la personalidad, que veremos más adelante con Jung, los cuales, rigen e influyen la vida de una persona. “El Yo Superior es un punto de enfoque coherente que cualifica y diferencia las energías universales a medida que se van individualizando. La personalidad es el campo en el que estas energías universales se hacen objetivas” (Assagioli, 1994, p. 5). Acceder al Yo Superior es acceder a una sabiduría interior del ser más elevado que proporciona unidad, sentido, y que puede actuar como guía en la vida diaria, aunque como advierte Miller:

Por lo tanto, al cultivar el diálogo con el Yo Superior, hay que tener cuidado de identificar las voces que responden a nuestras preguntas y que no provienen realmente de nuestro auténtico Yo Superior. A veces puede tratarse de la voz de una subpersonalidad que pretende ser el Anciano Sabio, o la voz, interpuesta desde la infancia, de un padre enfadado o ambicioso, etc. <sup>334</sup>(1975-1978, p.7).

Cuanto más se practique técnicas de reflexión y autoconocimiento, más se aprende a discriminar e interpretar, como sugiere Miller, lo que nos dicen las distintas voces que habitan nuestra mente; observando su naturaleza e identificando qué mensaje proviene del yo superior; controlando el resto, para mantener en equilibrio nuestro “carro alado” o ser armónico. De este modo el alma, la sabiduría superior, como explica Miller, pasa a ser una realidad experimentada por las personas; una entidad incorporada en la personalidad más que una metáfora de algo abstracto. En filosofía budista es a través de la introspección cómo se descubre el ser y las cosas

---

<sup>334</sup> In cultivating the dialogue with the Higher Self, *therefore*, one should be careful to identify voices answering our questions that are not really coming from our authentic higher selves. Sometimes this may be the voice of a subpersonality that pretends to be the Wise Old Man, or the voice, interjected from childhood, of an angry or ambitious parent, and so forth. (T.A.).

como son, aprendiendo a descartar las percepciones erróneas o ilusiones (voces internas) con las que juzgamos o atribuimos valores a personas o acontecimientos (Lama, 2007). Tema de exploración bastante común entre nuestros alumnos.

El ser esconde muchas caras o aspectos del inconsciente de los que no somos conscientes. Jung (1990) deja claro la idea equivocada que la mayoría de personas creen estar muy seguros de conocerse a sí mismos, apuntando que lo que conocen verdaderamente son los aspectos del ego más visibles y sociales a la consciencia (los más superficiales), pero no los pertenecientes inconsciente, los cuales son más profundos. Conocer el ser y traer aspectos del inconsciente colectivo requiere tiempo y mucha práctica, ya sea por medio de la introspección, una charla con el yo superior, o métodos como la individuación de Jung. Quien consideró la consciencia como una condición previa del ser humano, y difícil de explorar, al no tener ningún otro ser o referente con el que poder compararse en su momento. De igual modo, la imaginación y los sueños que intervienen para crear conscientemente una realidad, también son puertas de acceso al inconsciente.

Las historias estimulan la imaginación creando la realidad virtual análoga, o simulaciones, a la que nos referimos al comienzo de la Tesis. Un espacio verosímil donde se animan en la mente los conceptos que reinterpretemos y proyectamos en una realidad personalizada. Al mismo tiempo las películas animadas son la materialización de historias que imaginamos o vivimos. La cultura y sociedad marcarán una huella profunda en cada historia, ya que cada cultura tiene su propio set de símbolos, códigos y tradiciones; además, influyen fuertemente las metas, sistema de creencias y deseos de las personas (McAdams, 2015, sección Motivation and Culture) y futuros artistas. Razón por la que personas procedentes del mundo occidental, donde el individualismo predomina, crearán un tipo de historias con distintas metas, ideologías y credos, a las procedentes de Asia, Medio Oriente o comunidades originarias de América, Australia, o África, cuyas culturas se orientan más en el grupo. En nuestros casos de estudio pudimos apreciar dichas diferencias, sobre todo, en las historias de nativos americanos y asiáticos, marcadas por el

colonialismo o sistemas más autoritarios, frente a historias de la cultura occidental de carácter más individualista.

El modelo de narrativa del que parte McAdams (2001, p.101) se basa en el modelo del concepto de la identidad del ego de Erikson, donde en la adolescencia la persona se enfrenta con contradicciones y confusiones que le conducen a cuestionar su posición, función e identidad en la sociedad (McAdams et al., 2006). “Erikson vio la identidad como una función integradora en la vida humana. Los adolescentes y los adultos jóvenes buscan desarrollar una disposición del yo, argumentó Erikson, que proporcione a sus vidas cierta medida de unidad y propósito”.<sup>335</sup> (McAdams et al., 2006, sección Unity versus Multiplicity). McAdams no identifica el ser o su concepto con la identidad, comprende el ser como la actitud de ser capaces de reorganizar y cambiar la historia sobre uno mismo/a con el paso del tiempo. Cuando se cumple el primer año de vida, el niño se diferencia de los demás, apareciendo el “yo”; que dará lugar a la reflexión sobre sí mismo/a, el “me”, a los dos años; y la memoria autobiográfica comenzará a desarrollarse con conversaciones con otros niños y los padres alrededor de los 3 y 4 años de vida, respectivamente (McAdams, 2001, 2008, 2015). Destacar como curiosidad la investigación de Gruberger et al. (2015), la cual manifiesta que el sentido del ser, la capacidad de reflexionar o crear pensamientos sobre uno mismo/a, parece estar vinculado a la activación espontánea del córtex prefrontal en reposo; actividad necesaria para mantener una continuidad del ser y posiblemente de la consciencia, pese a los cambios que el cerebro experimenta.

Todas las experiencias de tu vida, desde conversaciones individuales hasta tu cultura más amplia, dan forma a los detalles microscópicos de tu cerebro. Hablando neuronalmente, quién eres depende de dónde hayas estado. Su cerebro cambia de forma implacable, reescribe constantemente sus propios circuitos y, dado que sus experiencias son únicas, también lo son los patrones vastos y detallados de sus redes neuronales. Debido a que continúan cambiando toda su vida, tu identidad es un objetivo en movimiento; nunca llega a un punto final.<sup>336</sup>(Eagleman, 2015, p.4).

<sup>335</sup> Erikson saw identity as serving an integrative function in human lives. Adolescents and young adults seek to develop an arrangement of the self, Erikson argued, that provides their lives with some measure of unity and purpose. (T.A.).

<sup>336</sup> All the experiences in your life – from single conversations to your broader culture – shape the microscopic details of your brain. Neurally speaking, who you are depends on where you’ve been. Your brain is a relentless shape-shifter, constantly rewriting its own circuitry – and because your

La personalidad, según McAdams (2001; Schooled, 2015, 5:55) se desarrolla en 3 niveles: el primero, los humanos nacemos siendo actores sociales con los “rasgos disposicionales” que determinan la forma de pensar, sentir y actuar; el segundo evidencia el ser humano como agente, las “adaptaciones características” como pueden ser metas, sistema de creencias, son formas de adaptación que la persona sufre con el paso del tiempo y cambio de contexto, le hacen tomar responsabilidad por sus decisiones; y el tercer nivel, el ser humano como autor, es la “integración de las historias de vida”, cómo la persona mantiene una serie de valores y reafirma su historia, integrando al mismo tiempo aspectos externos de interacciones sociales y experiencias vividas.

La psicología intenta clasificar a los individuos en varios tipos de personalidad según los rasgos y forma de actuar. Por ejemplo, en Psicosisíntesis, Assagioli presenta 7 tipos de seres humanos: el voluntarioso, amoroso, activo-práctico, creativo-artístico, científico, devoto-idealista y organizativo; cada tipo ha de enfrentarse a su expresión, control y armonización para mantener el equilibrio dentro del ser, con el fin de autorrealizarse y desarrollar su potencial. Levit (2014) propone la teoría “Concepción de la felicidad orientada a la persona” (POCH), influenciada por Maslow, Jung y Freud entre otros psicólogos, para realizar la autorrealización de la persona, donde interactúan los sistemas de “Personalidad Única” y “Egoísmo”. El psicólogo Dr. Jerome Wagner (2019) destaca el Eneagrama de 9 puntas de George Kelly (1963), considerado uno de los fundadores de la terapia cognitiva, donde la personalidad, al igual que la realidad, se construye bajo la psicología de la persona con un sistema de creencias y limitaciones que pueden y van cambiando (Butt, 2008). La “Teoría de las Construcciones Personales” de Kelly es interesante para la tesis por centrarse en comprender cómo cada persona encuentra sentido a los eventos que le ocurren, para lo que realiza una serie de construcciones (historias). En la actualidad esta visión basada en el constructivismo, como comenta Butt (2008, sección Preface) reconecta

---

experiences are unique, so are the vast, detailed patterns in your neural networks. Because they continue to change your whole life, your identity is a moving target; it never reaches an endpoint. (T.A.).

con la concepción de los Estoicos de la Antigua Grecia, cuando ya Epictetus dejó ver que el bienestar depende de nuestra perspectiva y actitud, y no de los eventos en sí mismos. Como curiosidad nombrar “la terapia del rol-fijo” destacada por Wagner y sugerida por Kelly a sus pacientes, la cual consistió en actuar como un “personaje diseñado” (bastante diferente de su personalidad) durante una semana, con el fin de ayudar al paciente a desarrollar nuevas construcciones ampliando su perspectiva. Apreciamos una similitud de esta técnica con los ejercicios de actuación o referencias, que realiza el animador, donde imagina y vive en su propio cuerpo, rasgos del personaje para conocer su perspectiva y forma de actuar. Kelly anotó en sus observaciones (Wagner, 2019) que las personas neuróticas no podían fingir el personaje, mientras que las personas sanas fueron capaces de mantener el personaje durante todo el tiempo. Otras teorías populares de personalidad que destacamos (Writers Write, s.f.) son el test desarrollado por las educadoras Myers y Briggs (*MBTI Instrument*), que abarca 16 tipos de formas de ver y actuar en el mundo; los 4 temperamentos (artesano, guardián, idealista y racional) propuestos por David Kiersey; el modelo OCEAN de los 5 Rasgos de la Personalidad; el test de los 16 tipos de personalidades, desarrollado en varios países por el grupo Neris Analytics; y el Eneagrama contemporáneo, cuyo origen es discutible, con los 9 eneatisos (tipos de personalidades) que propone 9 estrategias cognitivas por las que filtramos y entendemos la realidad, fundamentadas en los estudios del filósofo Oscar Ichazo (1931-2020), y el psiquiatra Claudio Naranjo (1932-2019) ( Alberto Peña Chavarino, 2016). Estos son algunos modelos entre otros muchos, de los cuales, algunos son de menor fiabilidad y dirigidos más al entretenimiento; ya que estudiar o clasificar la personalidad del ser humano de manera científica es tarea ardua por el amplio espectro que presenta, y los problemas que se presentan a la hora de hacer mediciones. Así lo reconoce Assagioli (Sørensen, 2019b), quien presenta un modelo de la estructura de la psique, destacando sus funciones: sensación, emoción, imaginación, impulso y deseo, pensamiento e intuición; resaltando también el papel de la voluntad en el ser. Independientemente de la fiabilidad y eficacia que estos modelos presentan, en el mundo artístico son puntos de referencia (en especial el

Eneagrama) que pueden ayudar a inspirar y diseñar una amplia gama de personajes más “animados” y creíbles, que se “sientan” más reales, tal y como la escritora Kristen Kieffer sugiere:

Con una gama tan amplia de impacto, tomarse el tiempo para determinar y explorar la personalidad de tu personaje (especialmente cuando esa personalidad es tan diferente a la tuya) es clave para desarrollar personajes que se sientan vivos en la página.<sup>337</sup> (2020, párr. 5).

Esta tesis adopta una perspectiva narrativa muy conectada a la psicología de Jung, donde consideramos que se pueden encontrar varias voces o sub personalidades dentro de un mismo ser o personaje, sin que se considere una enfermedad o desequilibrio mental. Jung, según Assagioli (Sørensen, 2019a) distinguió el ser interior, ánima o espíritu, de la persona exterior o máscara. Es decir, como comenta Peter Raggatt (McAdams et al., sección Multiplicity and Conflict in the Dialogical Self) la historia de vida es como una batalla interna entre varios “historiadores” en tu cabeza. En situaciones de batalla, es buen momento para poner en práctica la técnica del “Diálogo del Yo Superior”, ya que se trata de una orquesta de voces, donde según el contexto y la audiencia, se va cambiando el conductor que las regula, ofreciendo así historias distintas o diferentes versiones del ser (concepto del Eneagrama de Kelly). El ser humano es verdaderamente una combinación de varias historias entrelazadas en una más grande que las envuelve o unifica, cuya dirección depende del auriga o artista que la dirija; comprendiendo, que muchas de esas historias son heredadas a través del ADN, aprendidas por propia experiencia, o prestadas (historias compartidas con otras personas).

La figura del “cuentacuentos” se puede comparar con la de un tejedor/a, que teje un gran tapiz (historia), utilizando hilos de diferentes procedencias (historias ajenas), intentando crear su propio patrón original (perspectiva). Tal y como Erikson, según McAdams (Schooled, 2015) entendió la identidad: un patrón o combinación de

---

<sup>337</sup> With such a wide range of impact, taking the time to determine and explore your character’s personality (especially when that personality is so unlike your own) is key to developing characters that feel alive on the page. (T.A.).



cosas, como una obra de *patchwork*, donde se cosen en un gran diseño varios trozos de tela utilizando patrones armónicos. Estas son algunas metáforas que relacionamos con el mito de Aracne y la costura, a la que volveremos más adelante en el epígrafe 5.1; ya que, como explica McAdams (2015) la identidad narrativa es un mito personal donde el ser humano necesita encontrar significado en su existencia, un patrón a seguir, quizá más importante que la propia verdad. De hecho, lamentablemente en ocasiones las personas prefieren una mentira bien contada, a la propia verdad, por ser difícil de aceptar. Atendiendo a estos datos, reiteramos que el artista animador puede construir personajes ficticios más creíbles, auténticos, profundos y animados, con los que la audiencia pueda resonar y empatizar, al estar inspirados en la propia observación y naturaleza de las cosas. Como recapitulación a lo visto hasta el momento:

Hubo un tiempo en que los psicólogos de la personalidad consideraban las historias de la vida poco diferentes de los cuentos de hadas: encantadoras, incluso fascinantes, en ocasiones, pero fundamentalmente un juego de niños, de escaso valor científico para comprender el comportamiento y la experiencia humana. Hoy en día, el estudio empírico de las narrativas personales y de la historia de vida se ha trasladado al centro de la psicología de la personalidad.<sup>338</sup> (McAdams, 2008, p.257).

De acuerdo a McLean et al. (2007) las historias o los cuentos conforman la identidad y ayudan a desarrollar el ser de una persona desde la niñez (McAdams et al., 2006, 2015), reforzando la autoestima y el propio concepto del ser; cuanto más se cuente una historia, el ser y la propia historia sufrirán alteraciones debido a la repetición. Dando lugar a varias historias y seres (Fig.52), un ser más interno (auto reflexivo) y a otro externo, social, como la representación pública del interno, influenciado por las normas de la sociedad (p. 274).

Similar a la diferenciación que William James (1890, p. 282 citado por McAdams et al., 2006) hizo respecto al ser como sujeto (el yo de la consciencia), el

---

<sup>338</sup> Once Upon a time, personality psychologists viewed life stories as little different from fairy tales: charming, even enchanting, on occasion, but fundamentally children's play, of little scientific value for understanding human behavior and experience. Today the empirical study of personal narratives and the life story has moved to the center of personality psychology. (T.A.).

cual posee continuidad y singularidad; y el ser como objeto, el reflejo del “me” en la sociedad, por lo que puede existir varias versiones sociales de un ser. Dicho en otras palabras, el ser puede crear y usar diferentes máscaras según la situación y las personas con las que se relacione; dependerá de la coherencia de su narrativa principal e integridad, mantener la misma esencia del ser, o el “Sí mismo” espiritual al que hizo referencia Assagioli (1996, pp.17 y 18).

El ejercicio de *Magic Mirror* que presentamos dentro de nuestra práctica como docentes de animación, se basa en la ventana de Johari, con el fin de ayudar a los estudiantes a comprender mejor la imagen que proyectamos, la que somos; y la que pensamos que (no) somos, aprendiendo a ser más tolerantes, sinceros y menos impulsivos a la hora de juzgar aspectos de nosotros mismos u otras personas. La personalidad es compleja por naturaleza, por ser singular y a la vez múltiple, por ser interna y a la vez externa; una misma persona puede ser madre, hija, nieta, amiga, científica,

esposa, vecina, etc. y mostrar a la vez diferentes aspectos dentro del rol que adopte (ej. una hija introvertida, pero una amiga más extrovertida). El ser no solo se cambia de ropa, también de máscara según su papel y contexto, como en el teatro. El profesor de teatro Robert Landy nos recuerda la funcionalidad y simbolismo de las máscaras en rituales o actuaciones, así como en el estudio de la personalidad en la vida real:

La imagen de la máscara es omnipresente a lo largo de la cultura, la historia, las etapas de la humanidad, desarrollo y literatura. Como objeto, la máscara asume proyecciones humanas en juego, ritual, magia y teatro. Como proyección del yo,

**Figura 52**  
*Mother Singing*



De Teissendre (1992). La figura de storyteller en terracota proviene del Pueblo Cochiti. Imagen de la obra realizada por la autora.

puede asumir una variedad infinita de formas: humana, objeto divino, animal, inanimado.<sup>339</sup>(Landy, 1985, p. 1)

Las máscaras reflejaban las emociones del personaje que interpretaban en la Antigua Grecia, son una conexión entre dos mundos, el real e imaginario, el terrenal y lo divino, la psicoterapia occidental y los rituales transculturales con fines curativos. Así lo demuestra el trabajo de Landy (1985, p.17) y la artista norteamericana Lauren Raine, quien considera las máscaras como los “contenedores de nuestras historias” inspiradas en la mitología a la que ve como “La Historia” colectiva (Raine, n.d.-a, secc. About). De igual modo, los Nativos Americanos, y otras comunidades aborígenes de distintas partes del mundo, hacían uso de las máscaras en rituales y danzas, donde éstas conectaban con los espíritus o la divinidad que encarnaba el portador (Zimmerman, 2016).

Landy menciona la figura de Jung como el pionero en reconocer las propiedades sanadoras de las artes creativas. Para Jung, la noción de máscara pasó a representar los arquetipos, la representación del inconsciente colectivo que emerge en el mundo de los sueños, rituales e imaginación. De tal forma que, para la liberación del ser, los pacientes de Jung tenían que llevar las máscaras de sus arquetipos sin miedo a sentirse impostores, para así reconocer e integrar todos los aspectos de su persona (positivos y negativos). De forma similar, Lauren Raine ha ofrecido con su proyecto “Masks of the Goddess Project” (Raine, 2019; s.f.-b) el uso de 35 máscaras multiculturales que produjo, correspondientes a deidades femeninas, en actuaciones o *performances*, donde las portadoras han podido explorar aspectos relacionados con la deidad que representan. Las máscaras de Raine han sido exhibidas durante 20 años en museos, y utilizadas por muchas personas de distintas profesiones alrededor de todo el mundo. De las deidades representadas destacamos la diosa *Spider Woman*, a la que volveremos en el capítulo 5.1. por su significado como “matrona”

---

<sup>339</sup> The image of the mask is ubiquitous throughout culture, history, stages of human development, and literature. As an object, the mask takes on human projections in play, ritual, magic and theater. As a projection of the self, it can assume an infinite variety of forms--human, divine, animal, inanimate object. (T.A.).

de la Nueva Era, y figura creadora de la red de interdependencia, que lo conecta todo (Raine, 2021).

En animación consideramos la propia película y los personajes como máscaras de las que podemos obtener grandes beneficios, como en las terapias que Landy explica sobre Jung o el uso de las máscaras de Raine. Desde nuestra posición, la educación artística y contemplativa a nivel preventivo, promovemos el descubrir y desarrollar el ser auténtico conociendo todas sus máscaras para decidir qué fragmentos de cada una componen la reflexión más fiel, de acorde a la esencia del ser interior que se desea crear o mantener (a pesar que ciertos aspectos cambian con el paso del tiempo y experiencias).

El poder de la máscara en la educación, la terapia y el teatro es excepcional. Pocos objetos inanimados son tan universalmente exitosos en cautivar la atención, estimular la imaginación y despertar emociones profundas. El uso de la máscara como elemento del teatro, la narración y la transformación carnavalesca está muy extendido. La máscara facilita la exploración de caracterización y engendra una fisicalidad más amplia. La máscara da profundidad y significado a los gestos, procura una voz para sí mismo y su portador, nos recuerda la importancia del silencio y la quietud. Influye en la creación de personajes dimensionales mientras descubren la creatividad, enriquecen la intuición, fomentan la toma de riesgos y se desarrolla con alegría el payaso interior.<sup>340</sup> (Dragonieri, s.f., párr. 1).

Raine centra gran parte de su trabajo e investigación en el uso de las máscaras y rituales junto a la mitología, con un interés especial en la figura de la mujer y la Diosa. Según sus experiencias, reivindica, como sugirió Jung, el poder de integración de aspectos duales y opuestos de la persona, y la transformación. Por ejemplo, de lo frágil a lo fuerte, de lo joven a lo viejo etc. para lograr el ser integral que somos a través del uso consciente de la máscara. En palabras de Raine:

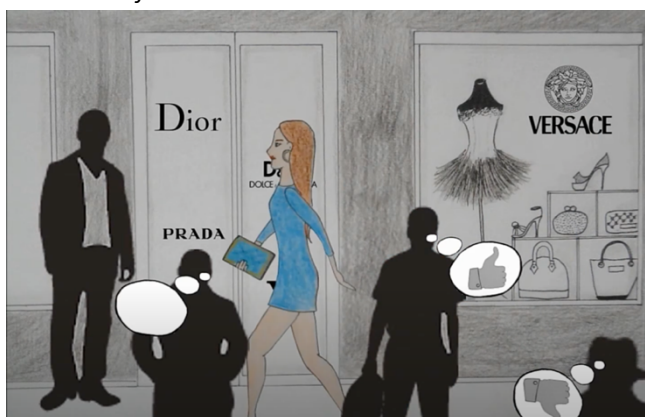
---

<sup>340</sup> The power of the mask in education, therapy, and theatre is exceptional. Few inanimate objects are as universally successful in riveting attention, stimulating the imagination, and arousing deep emotions. The use of the mask as an element of theatre, of storytelling, and of carnivalesque transformation is wide-spread. The mask facilitates the exploration of characterization and engenders broader physicality. The mask gives depth and meaning to gestures, procures a voice for itself and its wearer, reminds us of the importance of silence and stillness. It influences the creation of complete, fully dimensional characters while discovering creativity, enriching intuition, encouraging risk-taking, and joyfully developing the inner clown. (T.A.).

Los artistas son creadores de mitos, y los mitos son las plantillas de los sueños, el arte y la religión, las plantillas sobre las que tanto las civilizaciones como los individuos nombran lo que es sagrado y lo que es profano.<sup>341</sup> (s.f., -b, párr. 4).

La máscara, al igual que los objetos que se animan, ensalzan el poder sagrado que los artistas pueden conseguir con su obra con fines de mediación y sanación, a los que volveremos en el capítulo 4.1. El ser puede partir de una esencia simple, como una semilla que va cubriéndose de capas o máscaras, conforme va creciendo, una cebolla que hay que despojar de ciertos revestimientos, para revelar de nuevo la esencia originaria. El ser es una creación, de acuerdo con Mihály Csikszentmihalyi (2009b, pp. 235-245), que va cambiando y evolucionando conforme a los ideales de lo que imaginamos que debemos ser, de ahí dependerá la continuidad de la evolución humana. A pesar de las diferencias culturales, Csikszentmihalyi (p. 249) apunta que todas las culturas han concebido un estado de la consciencia parecido, como la expresión más elevada del yo, un ser con una fuerza equilibrada, en calma consigo mismo y con el mundo. Culturalmente, el ser ha utilizado y se expresa a través de símbolos, tatuajes o normalmente objetos, a los que añade significados y valores que representan su persona (Fig. 53). Otro fin de estos objetos es mejorar o añadir prestigio a su imagen, diferenciándose del resto y expresando cualidades (por ej.

**Figura 53**  
*Be Your Self*



De Matyasova, Michaela (2013). Fotograma del corto basado en una reflexión de la artista sobre la búsqueda de identidad. Imagen cedida por la autora.

<sup>341</sup> Artists are mythmakers - and myths are the templates of dream, art and religion, the templates upon which both civilizations and individuals name what is sacred, and what is profane. (T.A.).

estatus, oficio) o virtudes. Csikszentmihalyi aprecia que la imagen ideal del ser que vemos en la actualidad a través de personajes de la televisión, cine u otros medios, ofrecen una imagen distorsionada y carente de significados profundos. Centrándose más en la exageración de aspectos placenteros, característicos del fetichismo y totemismo de nuestros ancestros, ahora, adoptamos por la publicidad con fines lucrativos.

Así encontramos en las redes sociales casos extremos de cirugías plásticas de jóvenes como Pixee Fox (hayu, 2019), quien ha pasado por más de 200 procedimientos para convertirse en una “caricatura viviente” con el deseo de parecerse cada vez más a un dibujo *anime*; al igual que el caso de Rodrigo Alves (ahora Jessica) o Justin Jedlica (tlc uk., 2019), los “Ken humano” que han transformado su cuerpo para ser como el muñeco de plástico. Son casos extremos donde arriesgan sus vidas con cirugías peligrosas e insalubres para alcanzar una máscara exterior que va distorsionando cada vez más su verdadero yo. Anotar que independientemente del derecho a ejercer cambios físicos en el cuerpo, existe una delicada línea roja, y debate, entre la expresión artística del ser por medio de cambios estéticos, como puedan presentar artistas camaleónicos como David Bowie, y una distorsión de dicha expresión, que conduzca a arriesgar la salud por alcanzar la imagen de un imposible. Cabe mencionar que el juego con la máscara, el disfrazarse o “convertirse” en un personaje, como presenta, por ejemplo, la cultura pop del *cosplay*,<sup>342</sup> o los “juegos de rol”; así como ser un *avatar*<sup>343</sup> en el mundo de los videojuegos o la realidad virtual, no presenta ningún peligro, siempre y cuando la persona sea consciente que todo es un juego, donde existe una separación entre el personaje (la máscara) y su propia personalidad, a pesar de poder compartir rasgos físicos o psíquicos. Tal y como ocurre con los actores profesionales, los cuales han de mantener el límite entre su persona y el personaje que interpretan para no perder contacto con su realidad.

---

<sup>342</sup> Afición a vestirse y actuar como un personaje ficticio de películas, cómics, tv, etc., la cual ha cobrado gran popularidad llegando a formar parte de la cultura popular.

<sup>343</sup> Un avatar corresponde a una imagen que representa al jugador en el mundo virtual de los videojuegos, realidad virtual o internet, como por ejemplo chats.

Insistimos en que los artistas animadores comprendan la complejidad de los distintos niveles del ser a la hora de crear personajes, y sean conscientes del significado de cada capa, detalle o accesorio, que pueden añadir a un personaje para que sus creaciones resulten más profundas y tridimensionales; a la vez que, corresponden a las expectativas de una audiencia más diversificada y exigente. Además, pueden contribuir a la construcción de un ser más coherente, o personajes del futuro, cuyas máscaras externas (aspecto físico, posesiones) sean menos importantes, redirigiendo la atención hacia la complejidad del interior, como sugiere Csikszentmihalyi (p. 253). “En resumen, los personajes pueden analizarse como artefactos, seres de ficción, símbolos, y síntomas. Al ver y analizar películas, la atención puede moverse entre esos cuatro aspectos y eventualmente se centran en uno o más de ellos”.<sup>344</sup>(Eder, 2010, p. 22). Para diseñar un buen personaje, no basta con crear el diseño atractivo de su aspecto o máscara exterior, aspectos de la psicología, donde se pueda comprender los rasgos del personaje, su historia de vida, y diferentes tipos de personalidad, son de gran ayuda e inspiración para los escritores y diseñadores de personajes en cualquier ámbito artístico (Writers Write, s.f.).

Ed Hooks (2003, pp.18- 22) cuestiona si en el mundo animado los personajes y la acción se pueden separar, y si la creación de una buena personalidad es más importante que la historia, tal y como opinaba el animador Chuck Jones. Glean Keane por su parte (Mirrorsu, 2014) recuerda el consejo que Ollie Johnston le dio para animar realmente un personaje, el cual reside en centrarse en animar lo que el personaje piensa, en lugar de lo que está haciendo. Lo cierto es que el carácter y el pensamiento, según Aristóteles, son causas de la acción, tal y como Hooks (2003) remarca, el personaje viene definido por sus acciones. Las cuales muestran una forma de pensar y, por lo tanto, un cerebro y alma que piensa y tiene un objetivo, distinguiéndose de otros personajes. Al comienzo de las producciones de cortos animados quizá fuera suficiente con “mover” los personajes para que hicieran algo entretenido y divertido, algo bastante común en animadores noveles, que además

---

<sup>344</sup> In short, characters can be analyzed as artifacts, fictional beings, symbols, and symptoms. When viewing and analyzing films, the attention may move among those four aspects and eventually become focused on one or more of them. (T.A.)

suelen animar muchos elementos al mismo tiempo y a gran velocidad. Sin embargo, como hemos visto hasta ahora, un personaje -real o ficticio- tiene una narrativa, es una orquesta de voces con distintos ritmos y partes de arquetipos que se debe de reorganizar y filtrar, a través de su psique, para construir su propio diseño original. Como sugiere Hooks, y defendemos en la Tesis, diseñar un personaje en animación es detenerse a estudiar y construir su narrativa, es decir, pensar en sus relaciones personales, en su pasado, formas de comportarse, motivación etc. Lo cual no tiene por qué mostrarse todo en la película, pero son los cimientos que sustentan su psique, y por lo que la audiencia decidirá si quiere acompañarle en su viaje. Por lo tanto, el “análisis primario” de un personaje, como explica Hooks (p.28) es lo que conduce a que sintamos empatía de forma directa y conectemos con él, porque lo conocemos a través de su historia, algo que Walt Disney supo ver para desarrollar el encanto de sus protagonistas.

Antes de continuar con los arquetipos, resaltamos algunos consejos de los estudios Pixar (Blair, 2017) en relación al diseño de personajes, junto a algunas de nuestras observaciones durante producciones animadas:

- Comenzar el proceso de diseño, investigando y evaluando.
- Realizar, como hemos nombrado anteriormente, el análisis primario de los personajes.
  - Consultar fuentes diferentes a la animación.
  - Deconstruir personajes y preguntar qué aspectos son interesantes para el público.
    - Estudiar la audiencia a la que se dirige la producción, no es lo mismo diseñar una película para bebés que para adultos; hay que tener en cuenta el impacto visual, cuidar el diseño, buscar nuevas formas que causen sensación en los espectadores a los que va dirigido el producto.
    - Exagerar cualidades del personaje, ya sean gestos o aspectos físicos que lo destaquen de otros.



- Cuidar del color, el cual posee toda una psicología según la naturaleza del personaje, el estado de ánimo o las emociones que sienta, pueden expresarse a través del juego y experimentación con diferentes colores e iluminación.
- Transmitir la personalidad del personaje, estudiar sus expresiones faciales y corporales.
- Establecer sus metas y propósitos, construir el pasado histórico o memorias, en especial para los personajes diseñados para series (ej. tv, secuelas de cine o comic).
- Diseñar el mundo del personaje de acorde a los principios de su construcción, ha de existir coherencia entre los personajes y el mundo que habitan; estudiar bien sus detalles, cada símbolo u objeto- como realza también Hooks- han de existir por una razón, han de tener un propósito y utilidad en el diseño y en la película. Recordemos que en animación todo se crea desde la nada, por lo que ha de justificarse y tener sentido de su existencia en la pantalla.

En definitiva, diseñar un personaje es realizar una mirada hacia el propio interior para explorar qué aspectos te hacen sentir vivo, es un acto de valentía donde el artista de manera indirecta se expone o descubre (total o parcialmente) a la audiencia. Durante una entrevista (Mirrorsu, 2014), Glen Keane destaca que el artista se abre al mundo en el acto de la creación artística, es un momento de incomodidad y vulnerabilidad; pero precisamente, coincidiendo con su opinión, en eso consiste ser un verdadero artista. Aquel que dibuja y crea verdades disfrazadas de ilusiones, de dentro hacia fuera, en un proceso o ritual sagrado.

La mirada interior o reflexión a la que nos referimos está muy vinculada a los arquetipos de Jung (1968) y el proceso de individuación (el cual trataremos en el siguiente epígrafe). Los arquetipos son formas, patrones o modelos de comportamiento, los cuales pueden entenderse y ser manifestados de varias maneras, como en la literatura y el cine actual, junto a los mitos clásicos y cuentos de hadas de épocas pasadas. Jung consideraba la psique como la totalidad de la personalidad, compuesta e influenciada por el consciente, el inconsciente personal y el colectivo (Academy of Ideas, 2016a). El inconsciente colectivo fue de gran interés

para Jung al igual que para esta tesis, por su contenido de símbolos y paralelismos en las historias mitológicas de distintas culturas y religiones, mostrando la interconectividad entre los seres humanos, y el conocimiento compartido que heredamos de los ancestros. Jung denominó arquetipos a estas estructuras psíquicas o patrones universales subyacentes de la mente, que han ido evolucionando con el paso del tiempo, correspondiendo a las figuras o símbolos que aparecen en los sueños. De acuerdo con la perspectiva de Jung, nuestro equilibrio, físico y mental, depende de la integración de estos arquetipos en la personalidad para alcanzar su totalidad, tal y como esta tesis lo concibe, para alcanzar un ser más auténtico y libre. Una mirada compartida por los estudios y trabajo realizado como la consultora de arquetipos, Kristina Dryza, quien comenta que los arquetipos van cambiando y han de actualizarse de acorde al momento en el que se vive; ya que, se puede encarnar arquetipos erróneos mientras otros luchan por revelarse, lo importante es la conexión con ellos para seguir evolucionando hacia un ser más integrado (K. Dryza, comunicación personal, 27 de Octubre de 2021).

Se pueden encontrar variaciones en el número y agrupación de arquetipos según el autor o estudios referenciales que se consulten, el propio Jung consideró que hay tantos arquetipos como situaciones vivenciales se presenten (Academy of ideas, 2016a). No obstante, la tesis destaca 12 arquetipos primarios concebidos por Jung, de acuerdo a los estudios de Leighfield (2020), quien los clasificó en 4 grupos según los valores y rasgos de personalidad que comparten, junto al motivo que los impulsa a actuar: el ánima y ánimos, el ser interior, la persona y la sombra. La psicóloga Valeria Sabater (2018b) añade a la lista los arquetipos de la madre y el padre, mientras que Luis Francisco Pérez (s.f.) los clasifica en tres grupos: ego (persona y sombra) alma (anima y animus) y el Yo (o ser), de acorde al viaje que la persona inicia para su transformación. Luis Francisco Pérez (s.f.) y Quevedo (2020) relacionan el transcurso del viaje del héroe (introducido en el epígrafe 3.4.1.) con los siguientes arquetipos según las fases de su recorrido. Quevedo (2020) aporta una interpretación del viaje del héroe como un proceso virtual en el que la persona no necesita realmente viajar. Se concibe al individuo como un migrante que comienza

con la búsqueda de un tesoro, el cual puede ser una meta personal representada por una imagen (un trabajo, poder, matrimonio, sabiduría etc.). A lo largo del camino se encuentra con “sincronicidades” -como las denominó Jung- o encuentros con personajes o retos que lo van redirigiendo hacia su destino, en un constante morir y renacer. Como si se tratara de los libros “Elige tu Propia Aventura”,<sup>345</sup> historias donde el lector toma las riendas de su propia vida o viaje, como el auriga de Platón con su carro, que presentamos al comienzo. Quevedo hace referencia al paso por 4 arquetipos en un viaje migratorio, que consideramos de gran interés por la evolución creativa y sobre todo personal, que muchos artistas han experimentado para conseguir sus sueños. Se comienza por el arquetipo de: el inocente, donde todo se ve con ilusión y entusiasmo al inicio del viaje hacia el nuevo territorio; le sigue el huérfano, etapa dura de replanteamientos y nostalgia, donde la persona se confronta con la realidad y problemas inesperados, dejando a un lado los idealismos con algo de desesperanza; en tercer lugar está el guerrero, que recobra la fuerza para superar los obstáculos y desarrollar las nuevas habilidades y actitudes adquiridas en la etapa anterior; y el mago (Fig. 54), corresponde a la etapa final que dota de sentido al recorrido, obteniendo mayor conocimiento sobre uno mismo/a y el resto del mundo. Quevedo comenta que “para nosotros, el proceso migratorio es la oportunidad de ser más conscientes de la necesidad de realizar nuestra principal obra, que es el proveernos una vida digna, profunda y enriquecedora.” (2020, párr.25). Objetivo que compartimos al trabajar las historias de vida con la animación. Francisco Pérez, por otro lado, divide la aventura en 3 grupos de arquetipos: (1) arquetipos del ego, donde incluye el inocente, huérfano, guerrero y el cuidador, con las herramientas necesarias para la preparación del viaje; (2) arquetipos del alma, correspondiente al recorrido como un constante renacer del yo, pasando por el explorador, el amante, destructor

---

<sup>345</sup> “Choose Your Own Adventure” (CYOA) es una colección de libros lúdicos e interactivos inspirados en los juegos de rol y teoría del juego, perteneciente a la editorial Chooseco LLC. CYOA surgió en 1979 como una nueva división de la casa Bantman Books orientada al público juvenil, cuyos libros han sido de gran popularidad, tanto en el ámbito educativo, facilitando la enseñanza de la lectura; como en el ámbito del entretenimiento, traducidos en más de 40 lenguas, inspirando en 2018 la primera película interactiva para adultos, *Black Mirror: Bandersnatch*, dirigida por David Slade para Netflix.

y creador; para llegar al (3) arquetipos del Yo, el regreso del héroe terminando su transformación con el gobernante, mago, sabio y bufón (o loco).

Los arquetipos de Jung son las imágenes del inconsciente colectivo, expresiones de conceptos universales, y en cierto modo, arcaicas, ya que forman parte de la historia del ser humano desde su

origen. Son las historias del inconsciente personal, memorias dormidas o reprimidas (Psychologist World, s.f.) que se transforman al llegar a la consciencia y ser percibidas por el individuo, cuya consciencia a la vez, modifica el contenido (Jung, 1968, párr.6). Jung consideraba la psique más que un producto de la experiencia personal, al contener elementos pre-personales o transpersonales comunes en todos los seres humanos, los arquetipos; de los cuales, el Ser es el centro del arquetipo (Academy of Ideas, 2017). Los arquetipos influyen la personalidad, son como estructuras internas de la mente de las que parte el desarrollo del individuo o personaje (en el ámbito artístico), aspecto que podemos apreciar, al igual que lo observó Jung, en la creación de mitos y religiones con sus respectivas figuras mitológicas y dioses.

Independientemente de la cultura de procedencia, las personas nos sentimos identificadas con unos arquetipos en mayor o menor grado, ya que podemos poseer rasgos de más de un tipo como hemos visto. Estudiar los arquetipos es conocer el origen y la totalidad de la psique, la personalidad e identidad del individuo y/o personaje; por lo tanto, es sustancial tenerlos en cuenta a la hora de diseñar un personaje, y reflexionar sobre nuestro propio ser. A continuación, presentamos brevemente los 12 arquetipos en la Tabla 5, con algunos ejemplos de personajes animados, basados en las revisiones de los autores Leighfield (2020), Hellerman

**Figura 54**  
*The 3 Wise Men*



De Stage, Mads (1985). Fotografía de la obra realizada por la autora.

(2019) y Pérez (s.f.), de las que partimos para relacionar los arquetipos con el cine animado:

**Tabla 5**

*Características de los arquetipos y ejemplos en la animación*

Arquetipo	Grupo	Fuerza	Debilidad	Motivación	Ejemplos
El héroe o guerrero	Ego	Poder mental/físico, seguridad, calma	Sobre confianza, egoísmo	Probar su valía salvando a gente o solucionando conflictos	Superman, Wonder Woman, Hércules
El inocente o niño/a	Ego	Optimismo, pureza e imaginación	Vulnerabilidad, ingenuidad, impotencia física	Aprender, ser feliz y encontrar la verdad	Alicia, La Sirenita, Pinocchio
El huérfano	Ego	Los elegidos, sobrevivientes, empatía hacia las personas ordinarias,	Poca auto-confianza, y demasiado complaciente con los demás	Conectar, ser aceptado y entendido	Tarzan, Mowgli, Stinch, Harry Potter, Anastasia
El cuidador, figura materna o paterna	Ego	Naturaleza cariñosa y desinteresada	Ingenuidad y vulnerabilidad a ser explotado/a	Proteger y ayudar a otras personas	Mary Poppins, Wendy, Marlin (padre de Nemo)
El creador	Alma	Creatividad, pulso inagotable y visión	Perfeccionismo egoísmo y autosacrificio	Construir algo que deje un legado	Willy Wonka
El amante	Alma	Devoción, pasión y de corazón abierto	Autosacrificio por su amado/a	Estar y dar todo por la persona querida	Bella, el Jorobado de Notre Dame
El explorador o seductor	Alma	Carisma, belleza y buen comunicador	Desleal, naturaleza controladora y sin moral	Poder y control	Úrsula, Cruella Devil, Scar
El rebelde o destructor	Alma	Resiliente, naturaleza inspiradora	Ausencia de poder, estatus y recursos	Cambiar el mundo, luchar por la justicia	Indiana Jones, Spirit

El rey o gobernante	Yo	Liderazgo, poder y carisma	Paranoia y sospecha	Mantener paz y orden a través de su poder	EL Rey León
El sabio o mentor	Yo	Gran conocimiento, calma y experiencia	Precaución y cautela, inhabilidad de solucionar problemas propios	Enriquecer las siguientes generaciones.	Abuela Raya (Moana), Abuela Willow (Pocahontas)
El bufón o el loco	Yo	Sentido del humor, alegría y popularidad	Egoísmo y falta de fiabilidad	Búsqueda felicidad y comodidad.	Timón (El Rey León), dragon Mushu (Mulan)
El mago	Yo	Sabiduría, estrategia	Furia, capacidad de destrucción	Reorganizar y equilibrar el mundo.	Saruman, Merlin, Gandalf, Rafiki

Los arquetipos como comenta Dryza, son caminos o patrones de enseñanza dinámicos, puesto que nos movemos entre historias y arquetipos a lo largo de la vida, y reflejan formas de pensar y actuar. Nos dicen en definitiva lo que necesitamos ver para trascender hacia el lado armónico de nuestro ser, aprendiendo a “llevar el sufrimiento con elegancia” (K. Dryza, comunicación personal, 27 de Octubre de 2021). Por lo tanto, es útil cuestionar qué mito o arquetipo estamos viviendo en cada momento, y cómo trabajarlo, puesto que actúan como espejos del alma. Jung escribió al respecto:

El espejo no favorece, muestra fielmente todo lo que en él mira; es decir, el rostro que nunca mostramos al mundo porque lo cubrimos con la persona, la máscara del actor. Pero el espejo se encuentra detrás de la máscara y muestra el verdadero rostro.<sup>346</sup> (1968, p. 43).

La artista chamánica y performer Marina Abramovic dice que: “cuando escenificas momentos difíciles de tu vida y los atraviesas, te conviertes en el espejo

<sup>346</sup> The mirror does not flatter, it faithfully shows whatever looks into it; namely, the face we never show to the world because we cover it with the persona, the mask of the actor. But the mirror lies behind the mask and shows the true face. (T.A.).

de otras personas. Si yo puedo hacerlo, ellos también pueden hacerlo”.<sup>347</sup> (Barnebys, 2018). Abramovic habla de aprender a estar presente y ser vulnerable, conectar y apreciar la sencillez de la vida diaria, confrontar los miedos y aspectos inconscientes (TED, 2015a). De igual forma vemos en la creación de historias animadas y su proyección en la pantalla, el mismo efecto por el que se transmite una sabiduría desde lo vivencial, una verdad o testimonio que puede influir o inspirar a otras personas a encontrar su propia verdad. Las narraciones son diálogos y energía que compartimos e intercambiamos a través de personajes, máscaras, mitos o leyendas con las que podemos traer a la consciencia aspectos ocultos o rechazados, de igual modo que Marina Abramovic confronta a la audiencia en sus actuaciones (*performances*). *The Artist is Present* (MoMA, 2010), por ejemplo, es una actuación donde Abramovic se sentó en una silla durante 3 meses (8 y 10 horas) en el museo MoMA de Nueva York, en frente de todo aquel que se sentara en la silla opuesta, sosteniendo la mirada fija en el otro, sin decir y hacer nada. Con esta “simple” actuación Abramovic pone de manifiesto la base conceptual de la tesis para dar paso a la transformación, donde el observador es lo observado al mismo tiempo. Una performance, o práctica contemplativa, que abre el espacio a la vulnerabilidad para dar paso a la verdadera esencia.

McLean insiste en la importancia de contar y narrar en historias, los sucesos de la vida, en especial, las experiencias difíciles o traumáticas; puesto que, de no ser contadas, se pierde la oportunidad de poder integrar aspectos que ayuden a restablecer la armonía de una persona -o arquetipo- que sufre malestar por algo que ha ocultado o no ha podido exteriorizar (aspectos de la sombra en la psicología de Jung). Lo fundamental en estos casos, es dejar que la máscara caiga y mostrar lo que el espejo refleja del ser interior. Tal y como estudia la psicóloga en narrativa de identidad Jennifer L. Pals (McAdams et al., 2006), es trabajar el proceso de las experiencias negativas para que adquieran un significado positivo liberador, produciendo en las narrativas lo que denomina “efectos de trampolín”. Son las

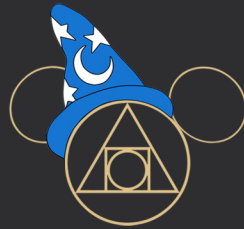
---

<sup>347</sup> When you stage difficult moments from your life and you go through with them, you become the mirror to other people. If I can do it they can do it too. (T.A.).

historias alquímicas donde hay una transformación del ser, de este modo las historias aportan el valor de la mediación y “sanación” que la Tesis defiende. La sabiduría sagrada a la que nos dirigimos, desde el ámbito pedagógico y artístico, del que partimos con la animación. Todo un viaje y proceso de alquimia a través de historias imaginadas, vividas y animadas.



## 4. LA ANIMACIÓN COMO PROCESO ALQUÍMICO Y PRÁCTICA CONTEMPLATIVA: RE-ANIMANDO LA VIDA



Los labios de la Sabiduría están cerrados, excepto para los oídos del Entendimiento.<sup>348</sup>  
(Three Initiates, 1912, p.12)

<sup>348</sup> The lips of Wisdom are closed, except to the ears of Understanding. (T.A.).



Llegamos al corazón de la Tesis, la Alquimia, como símil de proceso creativo y clave para la transformación del ser, que proponemos trabajar con las historias animadas, desde el pensamiento visual y como práctica contemplativa. Este epígrafe expondrá las razones por las que conectamos la Alquimia (espiritual) y sus fases con la animación. Lo que entendemos por transformación, a través del viaje del héroe en las historias y los mitos, utilizando el descenso de la diosa Inanna y algunos personajes animados como ejemplos; y el proceso creativo<sup>349</sup> de las historias animadas, desde esta perspectiva. Conectaremos la Alquimia con el proceso de individuación de Jung y la psicósíntesis de Roberto Assagioli, por el interés compartido que ambos autores presentan en el estudio del inconsciente, y la conexión de la materia con el espíritu en favor del desarrollo y transformación más profunda del ser. Con su trabajo abrimos camino hacia el uso de la animación como herramienta de Mediación artística hacia el bienestar que trataremos con más detalle en el epígrafe 4.1. Concluiremos con la exposición de la selección de los casos de estudio, epígrafe 4.2., procedentes del Animated Learning Lab y la Universitat Politècnica de València; dos instituciones que comparten la visión que la Tesis presenta, y que constituyen, además, un gran referente dentro de la educación artística transcultural y contemplativa, hacia el cambio personal y social, con el arte animado y su proceso creativo.

Antes de adentrarnos en la Alquimia, consideramos necesario realizar un breve recordatorio del por qué consideramos la producción de arte desde las historias animadas, como práctica contemplativa y transformadora. Basamos esta visión y definición de la animación en nuestro trabajo experimentado como artistas, y educadoras, y lo apoyamos con las investigaciones y los estudios aplicados,

---

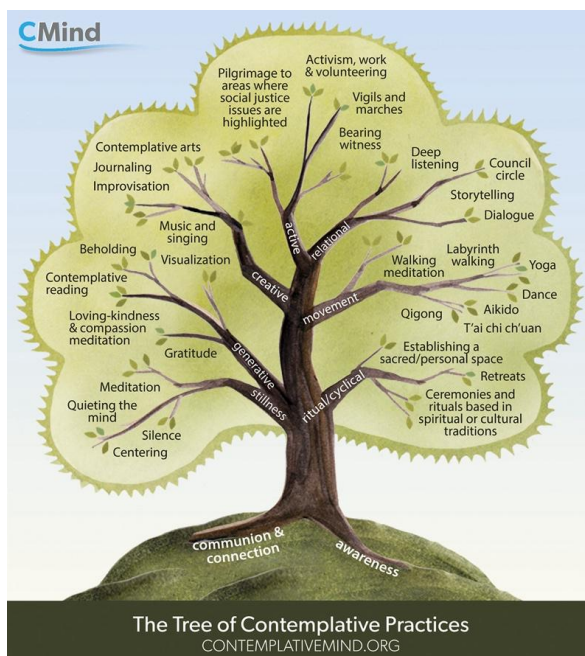
<sup>349</sup> Recordar que el proceso creativo desde el que la tesis trabaja con animación, se basa en nuestra experiencia como animadoras y artistas visuales. Aclarar que se pueden encontrar diferencias entre modelos del proceso creativo (el cual puede ser artístico o no) y el proceso artístico; al igual que resulta difícil encontrar un consenso en los pasos concretos del proceso creativo artístico, como indica el estudio en artistas visuales realizado por Botella y otros investigadores en 2018. No obstante, el estudio de Botella resalta la adaptación de diferentes modelos según la especialidad, al igual que observa secuencias lineales con otras fases cíclicas que se pueden repetir a lo largo del proceso creativo artístico, lo cual requiere experimentación por parte de los profesores y estudiantes, y una continuación en su investigación a nivel académico.

desarrollados por The Center for Contemplative Mind and Society (CMind) de Estados Unidos, junto a los de la antropóloga e investigadora Maia Duerr.

Según CMind, la producción de arte como práctica contemplativa que nos afecta, tanto a nivel externo, a través de la obra como fuente de inspiración y medio de sanación emocional; como a nivel interno, influenciando las emociones y pensamientos, que definen nuestro comportamiento. La práctica puede centrar más la atención en el proceso creativo o en el producto final, aunque estas dos categorías no son excluyentes. CMind desarrolló un estudio en colaboración con Maia Duerr (The Center for Contemplative Mind in Society, 2019), donde recogieron las distintas prácticas que se estaban llevando hasta el momento, y que ilustraron en el gráfico de un árbol (Fig.55) que sigue evolucionando al integrar nuevas experiencias. Tales prácticas son diferentes formas de expresión basadas en la intención de cultivar la atención plena y el desarrollo de una conexión con lo divino o sabiduría interior (consciencia superior). Constituyen las raíces de toda actividad que se considere contemplativa (hasta el momento), y en las que el marco de praxis de la Tesis se fundamenta junto al proceso de la Alquimia espiritual.

De acuerdo a Titus Burchhardt (1971) y Mircea Eliade (1992) el origen de la Alquimia occidental proviene del período alejandrino del antiguo Egipto, extendiéndose posteriormente por toda Europa a través de la cultura árabe. La Alquimia se consideró una ciencia sagrada, un arte y expresión de la religión egipcia (Hamilton, 1985) transmitida oralmente hasta que apareció el primer papiro. No

**Figura 55**  
*The Tree of Contemplative Practices*



De Bergman, Carrie (2021)  
© The Center for Contemplative Mind in Society  
Concept & design by Maria Duerr. Imagen cedida por el autor.

obstante, el profesor y analista histórico Joaquín Pérez- Pariente (Fundación Juan March, 2018) pone de manifiesto la controversia en el origen de la Alquimia y de ciertas interpretaciones que considera erróneas, clarificando que verdaderamente es una nueva forma de conocimiento, y fue influenciada por las escuelas religiosas y filosóficas, junto a las artes químicas de la época; lo que explica su conexión con la medicina actual, la espiritualidad, la ciencia y el arte. Los estudios de Mircea Eliade (1992) sobre Alquimia Asiática apoyan esta posición en cuanto a que la Alquimia no se desarrolló de la misma manera en todos los lugares donde emergió, de ahí la controversia; en algunos se consideró como una pre-química o ciencia de laboratorio, frente a una alquimia más mística en otros; lo cual ha creado una gran disputa entre teóricos e historiadores de la Alquimia, en especial en el mundo científico (Calian, 2010) y la Nueva Historiografía de la Alquimia (Zuber, 2017), donde hay un gran rechazo por reconocerla como espiritual.

A continuación, enumeramos una serie de aspectos que Pérez Pariente (Fundación Juan March, 2018) profesor investigador del CSIC destaca de la Alquimia, los cuales nos sirven de base para explicar, a grandes rasgos, la manera en la que la entendemos y conectamos con el proceso creativo de la animación, y la figura del alquimista con la del artista animador. Más adelante presentaremos igualmente y de forma más específica las fases de la alquimia espiritual conectadas a las etapas de creación (de las historias) y de transformación del ser.

- El principal aspecto de interés para la Tesis es la participación tanto de la materia física como de la espiritualidad en la obra alquímica, siendo ésta una reproducción de la propia obra de la Creación.<sup>350</sup> Este punto corresponde con nuestra observación del paralelismo entre el proceso alquímico y el proceso creativo de una obra artística, en nuestro contexto, la historia animada. La cual, por un lado, es una re-creación material, una película de todo un mundo repleto de ideas, memorias o visiones futuras, fragmentadas y

---

<sup>350</sup> Se pueden encontrar más datos en referencia a la creación y la práctica de los alquimistas en el documento *Testamento* (Raimundo Lulio, s. XIV) al que hace referencia el profesor Joaquín Pérez Pariente.

depuradas, procedentes del “espíritu o energía vital” del artista individual, o del grupo de animadores que las produce, además, de dotarlas de vida y unidad en la gran pantalla.

- Pérez Pariente comenta que el “Espíritu vital” es una energía según los estoicos y alquimistas, que dota de vida a toda la materia inerte; tal y como en animación dotamos de ese “aliento” (al que también llamaremos espíritu vital en la Tesis) a personajes, objetos, o formas inanimadas. Una observación importante es la representación de esta energía en algunas ilustraciones de libros alquímicos con una figura femenina creadora: la mediadora entre el mundo terrenal y el divino, puesto que tiene la capacidad de transformar en su seno la materia y generar vida. De igual manera, en las culturas indígenas y aborígenes la figura creadora de vida es femenina, la Madre Tierra, la Pachamama en Perú, o Tara en el Budismo (Montes, 2017); mientras que la del padre, masculina hace referencia al mundo espiritual, como el Padre Cielo, en la comunidad de los Hopi de Norteamérica. Aspectos simbólicos a tener en cuenta para comprender la dualidad de energías masculina y femenina que coexisten dentro del propio ser (independiente de su sexo).

- La Alquimia fluye con la naturaleza y desde ella, apoyándose en la observación de sus procesos y cambios, pero sin intentar controlarla o dirigirla. En nuestro contexto del cine animado, fundamentamos el trabajo artístico en la contemplación, siendo el animador, un alquimista observador de la identidad psicológica de los personajes que anima, al igual que de la esencia de cualquier otro elemento de la naturaleza. En la actualidad la ciencia usa la animación (en especial 3D y efectos visuales) para explicar o visualizar conceptos científicos de gran complejidad, que de otra manera en muchos casos no serían visibles al ojo humano.

- El objetivo de la Alquimia es llevar principios filosóficos al laboratorio para imitar a la naturaleza en su proceso transformador. En la animación contemplativa que la Tesis presenta, consideramos el espacio de trabajo como un laboratorio alquímico donde toda animación nace en un principio de la imitación de la naturaleza para experimentar de diversas maneras, y después, observarla y recrearla en forma de película u obra visual. En este laboratorio sean aulas, pequeños o grandes estudios de arte, las historias sobre las que se trabaja, recogen tanto principios filosóficos como cuestiones y temas de interés personal o social, que los artistas quieren explorar a modo de reflexiones y cuestiones vitales hacia la transformación. Es un cine consciente o para la consciencia, que los artistas están personalmente motivados con el tema que trabajan, y poseen la intención de atraer atención y promover el cambio. Esto responde a la existencia de una necesidad de exponer este tipo de historias y desde el reconocimiento de su valor para desarrollar la consciencia. Pasar a la acción desde el arte, favoreciendo un cambio positivo tanto en quien lo efectúa (artista-alquimista- animador) como en quien lo visualiza (espectador) constituyéndose en una mediación artística sanadora.

- El proceso alquímico busca identificar, depurar, evolucionar y perfeccionar la materia bruta a través de un proceso y fases que veremos más adelante. A través del proceso creativo de la animación buscamos también una depuración y liberación de la mente de los artistas creadores que les ayude a evolucionar dentro de su singularidad; siendo más conscientes de su naturaleza y talentos, evolucionando en el proceso hacia un ser más auténtico y en armonía consigo mismo y con los demás. Este filtrado también se da en la producción visual animada, eliminando ideas y elementos en su

desarrollo a través de las diversas fases de creación, hasta llegar, con una intención clara, a la versión definitiva de la historia.

- La Alquimia en resumen combina “*ora et labora*”, espiritualidad y práctica para alcanzar un conocimiento superior. Si trasladamos estos conceptos al mundo artístico animado, combinamos la contemplación (como un modo de orar) con animar (laborar). Es decir, la creación sucede entre la quietud de la reflexión, a modo de oración, meditación o *flow*, y el movimiento de la expresión artística en la labor o producción de la obra.

- El alquimista busca en definitiva ver más allá de lo visible y material, del mismo modo que el artista, como bien explica el profesor Pérez Pariente, es el intérprete de las fuerzas cósmicas de la creación, las cuales revela a través de lo experiencial con un proceso y una obra. El alquimista y el artista se basan en el concepto de la materia, física y mental, como reflejo de lo mundano y lo divino presentes en la psique humana.

Recapitulando, nos referimos a un tipo de “alquimia mística” para la transformación del ser a través del pensamiento visual animado. Restableciendo el “matrimonio alquímico” (Fig. 56) con una purificación y unión de los opuestos: lo masculino y femenino, el espíritu y la materia, el sol y la luna, lo bueno y lo malo, etc., en un cuidadoso y respetuoso proceso que involucra un profundo simbolismo y uso de metáforas universales, tan útiles en la Alquimia, como en la producción de historias animadas. El pensamiento visual del que partimos en dicha producción se trabaja por medio de la creación de imágenes en movimiento, que produce primero nuestra mente (ejercitando la imaginación), para luego ser representadas en fotogramas a través de diferentes técnicas de animación, y finalmente ser proyectadas en una pantalla. De acuerdo a la artista Lauren Raine:

Los artistas son los creadores de mitos. Es hora de que creemos el próximo capítulo, para unir las energías de la Diosa y el Dios. La integración de lo masculino y lo

femenino debe ocurrir para traer equilibrio a la tierra y la consciencia humana. Es necesario que se produzca un diálogo para que el dolor de ambos salga a la luz y se transmute.<sup>351</sup>(s.f.-c, p.7).

**Figura 56**  
*Alchemical Marriage*



De Arsov, Lubomir (2017). Imagen cedida por el autor.

Esta búsqueda para alcanzar el equilibrio de las energías masculina y femenina o de los opuestos, es la actitud de saber ver el mundo físico (material) en su totalidad, al igual que el mundo interior (ideas y personajes) sin identificarse con ninguno (Merkus, 2018, pp. 7 y 8). Es el despertar (en budismo y taoísmo) como explica Alan Watts (Omid Pakbin, 2015), o ser consciente de la interdependencia de los opuestos como conjunto para mantener el equilibrio, sin necesidad de tener que elegir uno sobre el otro. Este entendimiento es lo que los alquimistas consideraban “la piedra filosofal”, la transmutación de una energía o estado a otro, de acuerdo a las enseñanzas herméticas:

Estas enseñanzas realmente constituyeron los principios básicos de "El Arte de la Alquimia Hermética", que, contrariamente a la creencia general, se ocupaba del dominio de las Fuerzas Mentales, en lugar de los Elementos Materiales: la Transmutación de un tipo de Mentalidad. Vibraciones en otras, en lugar del cambio de un tipo de metal en otro. La leyenda de la 'Piedra Filosofal' que convertiría el metal común en Oro, fue una alegoría relacionada con la Filosofía Hermética, fácilmente

<sup>351</sup> Artists are the myth makers. It is time for us to create the next chapter, to join the energies of Goddess and God. The integration of male and female must occur in order to bring balance to the earth and human consciousness. A dialogue needs to occur so the pain of both may be brought to light and transmuted. (T.A.).



entendida por todos los estudiantes del verdadero Hermetismo.<sup>352</sup> (Three Initiates, 1912, p. 22).

La Tesis propone cultivar una visión holística (propia de la educación contemplativa) llevando el diálogo (que sugiere Raine) a la narración visual junto a la alquimia espiritual, pese a que son muchos los científicos y autores defensores de la alquimia de laboratorio como la auténtica o válida, frente a la alquimia espiritual (Calian, 2010). Sin embargo, la investigación exhaustiva de Eliade (1992) evidencia el misticismo y la importancia de los rituales en los estudios del alquimista asiático, destacando la existencia de una alquimia mística o espiritual previa a la de laboratorio. Por ejemplo, el alquimista chino, al igual que la figura del chamán, guardaba ayunos y permanecía en reclusión antes de trabajar con la alquimia para depurarse; incluso incluía ejercicios de respiración como el yoga (o la ahora conocida práctica de mindfulness). En la alquimia China se buscaba la inmortalidad, denotando los aspectos espirituales que implicaba su práctica con los metales, de cuya transmutación se extraía un elixir (el oro líquido) que dotaba de vitalidad al cuerpo, y se creía que lo sanaba de enfermedades. Eliade hace referencia a varias hipótesis donde en China se desarrolló la variante de una alquimia más naturalista y pragmática (de laboratorio), quizá por influencia de países extranjeros; y una alquimia relacionada con técnicas mágico-místicas, el yoga y el tantrismo, procedente de los ascetas de la India; cuyo principal objetivo era también la purificación del alma y el cuerpo hacia una liberación espiritual. En definitiva, Eliade remarca el origen espiritual de la alquimia en todas las culturas donde apareció, como un arte vinculado con técnicas esotéricas cuyo objetivo se asemeja, o está asociado, a las tradiciones místicas. Una fuerte evidencia que los profesores Florian Calian (2010, p.186) y Pérez Pariente (2018) hacen respecto a la alquimia espiritual, son los manuscritos que Isaac

---

<sup>352</sup> These teachings really constituted the basic principles of "The Art of Hermetic Alchemy," which, contrary to the general belief, dealt in the mastery of Mental Forces, rather than Material elements—the Transmutation of one kind of Mental Vibrations into others, instead of the changing of one kind of metal into another. The legends of the "Philosopher's Stone" which would turn base metal into Gold, was an allegory relating to Hermetic Philosophy, readily understood by all students of true Hermeticism. (T.A.).

Newton (1643-1727) ocultó por temor a ser perseguido, ya que prueban su estudio y revelan su creencia en la alquimia como espiritual.

La alquimia en la elaboración de historias ofrece un proceso por el que obtener una sabiduría (el oro alquímico o piedra filosofal) hacia la liberación del espíritu y de la psique. Un trabajo interno (del ser) en favor de la evolución de la propia sabiduría (consciencia colectiva). Así explica la transformación del ser, el profesor de meditación Martin Lowenthal (2004) utilizando el mito de Eros y Psique:

La historia nos dice que debemos hacer un trabajo consciente, trabajar al servicio de la sabiduría (representada por Afrodita, Zeus y Hermes), para madurar nuestro impulso amoroso y para moldear y refinar nuestra esencia vital. Sin este trabajo, el matrimonio alquímico, que produce un significado profundo, una intimidad profunda y una verdadera alegría, no puede ocurrir. Este trabajo puede ser creativo a través de las artes, religioso a través de la meditación, la oración y / o prácticas rituales, o la excelencia en la participación en la vida de una manera totalmente atenta, sincera y conmovedora.<sup>353</sup>(Lowenthal, 2004, p.95).

La alquimia siempre ha estado muy ligada a las artes, como explica la escritora Nora Landes en una reseña de “La alquimia del arte”: “el objetivo de la alquimia, tanto imitar la naturaleza como trascenderla, sigue estando en el corazón de las prácticas artísticas de hoy”.<sup>354</sup> (Landes, 2016, párr. 8), y por su parte David Brafman, curador de una exposición que tuvo lugar en 2016 en el Getty Center de Los Ángeles, completa esta idea diciendo: “si puedes crear un objeto y dotarlos de alma, estás haciendo lo que hizo el creador divino”.<sup>355</sup> (Brafman citado por Landes, 2016, párr. 8).

La alquimia en la animación reside precisamente en dotar a los personajes, objetos e ideas de la energía vital o del Espíritu y su potencial se esconde en el proceso creativo donde se produce una transformación, no solo física en lo que

---

<sup>353</sup> The story tells us that we must do conscious work, work in the service of wisdom (represented by Aphrodite, Zeus, and Hermes), to mature our love impulse and to shape and refine our vital essence. Without this work, the alchemical marriage, which brings forth profound meaning, deep intimacy, and true joy, cannot occur. This work can be creative through the arts, religious through meditation, prayer, and/or ritual practices, or excellence in engaging life in a fully attentive, wholehearted, and soulful way. (T.A.).

<sup>354</sup> The aim of alchemy, to both imitate nature and transcend it, still lies at the heart of artistic practices today. (T.A.).

<sup>355</sup> If you can create an object and give it some soul, you are doing what the divine creator did. (T.A.).

respecta al material que se utiliza; sino también, psíquica, ya que los objetos y formas cobran vida como personajes "animados", dotados de una psique con intenciones. De algún modo los animadores son creadores de sueños o realidades paralelas dentro de lo conceptual y del mundo en el que vivimos. Además, se pueden observar en muchos casos también, cambios en la forma de pensar de los artistas; ya que el proceso alquímico implica transformaciones más allá de la materia, como comenta el investigador Nigel Hamilton:

La alquimia es mejor conocida por su creencia en que el plomo se puede transmutar en oro. Sin embargo, la transmutación de metales no preciosos en oro es simplemente una metáfora de la liberación del alma de un "estado mental muerto y plomizo", al darse cuenta de su propia naturaleza ligera y que se deriva del espíritu puro. Los alquimistas creían que la base del mundo material era una Materia Prima, o materia caótica primaria, que podía activarse hasta la existencia si estaba impresa por la "forma". Las "formas" surgieron en la forma de los elementos, tierra, agua, fuego y aire. Los alquimistas dedujeron que las ilimitadas variedades de vida se crearon a partir de la combinación de los elementos en proporciones particulares.<sup>356</sup>(1985, p.2).

Las palabras de Hamilton ayudan a ilustrar nuestra visión de tomar el proceso creativo de una producción visual, como alquimia espiritual, para facilitar un proceso de introspección, donde el artista pueda liberarse de todo aquello que le obstaculice en su proceso creativo, o impida evolucionar a nivel personal. El investigador Edward Mercus destaca también el vínculo de la Alquimia con el mundo espiritual o psíquico:

No hay duda de que la alquimia antigua estaba impregnada de espiritualidad, ya que su lenguaje se refiere a la extracción de un espíritu purificado de la materia base (prima materia) y la transformación del hombre primordial (*anthropos*) en un hombre espiritual unificado y consciente de sí mismo a través del proceso.<sup>357</sup> (1918, p. 2).

---

<sup>356</sup> Alchemy is best known for its belief that lead can be transmuted into gold. However, the transmutation of non-precious metals into gold is simply a metaphor for the soul being freed from a "dead, leaden state of mind," to that of realising its own light nature and that is derived from pure spirit. The alchemists believed that the basis of the material world was a Prima Materia, or prime chaotic matter, which might be actuated into existence if impressed by "form." The "forms" arose in the shape of the elements, earth, water, fire, and air. The Alchemists deduced that the limitless varieties of life were created out of the blending of the elements in particular proportions. (T.A.).

<sup>357</sup> There is no doubt that ancient alchemy was steeped in spirituality, as its language refers to the extraction of a purified spirit from base material (prima materia) and the transformation of the primordial man (anthropos) to a self-aware and unified spiritual man through the process. (T.A.).

En el proceso creativo de la animación se transforma una idea abstracta, como pueda ser un sueño, un pensamiento, una creencia o un recuerdo, en una historia, visible a través de formas y elementos diversos, que cobran vida en nuestras mentes. Recordemos que la animación ocurre en nuestro cerebro gracias a una serie compleja de operaciones neuronales y no en nuestra retina. Es así que la animación como proceso alquímico es muy poderosa, ya que, por un lado, "anima" la materia aportándole un alma, espíritu o psique; y por otra, revela, desvela y purifica partes del inconsciente al creador, a través de la propia producción. Tal y como sucede con Miyazaki en sus producciones (ver epígrafe 3.1.2.), y como clarifica Jung el concepto de alquimia (Calian, 2010, pp. 167-170).

Jung consideró el conocimiento de la alquimia de gran utilidad en el ámbito de la salud mental y la psicoterapia (Jung et al.,1968), como forma de prevención y mediación (ver más en 4.1). La animación como arte alquímico proporciona un medio para el trabajo interno, el cual ofrece un espacio donde poder mediar emociones difíciles y reevaluar pensamientos y comportamientos a través de "conversaciones visuales" (imágenes en movimiento) que exploran aspectos del ser y la sociedad. Jung consideró el ser (Merkus, 2018) como el centro entre el cielo y la tierra, el personaje interno que une ambos, con la capacidad de hacer el bien y el mal, por lo que es necesario mantener un estado de equilibrio para evitar la identificación con solo una de las partes. Es decir, mantener una claridad desde la que podamos permanecer quietos, "*zentrados*", para ver la totalidad de lo que acontece sin identificarnos con ningún extremo y así sin aferrarnos a nada favorecer el cambio.

La Tesis Doctoral: *La visión creativa femenina del mundo: la coniunctio alquímica y su canal expresivo en la animación* de la artista y profesora de animación Dra. Susana García Rams, estudia este enfoque con especial atención en la figura femenina y su papel en la Alquimia; donde el artista es el alquimista, y la obra de arte es la unión de los opuestos como ocurre en el proceso de transformación alquímica. En palabras de Rams:

El alquimista en su búsqueda, conlleva la recuperación del saber perdido, intenta evocar el proceso que debe seguir el ser humano para lograr la unidad perdida. Los

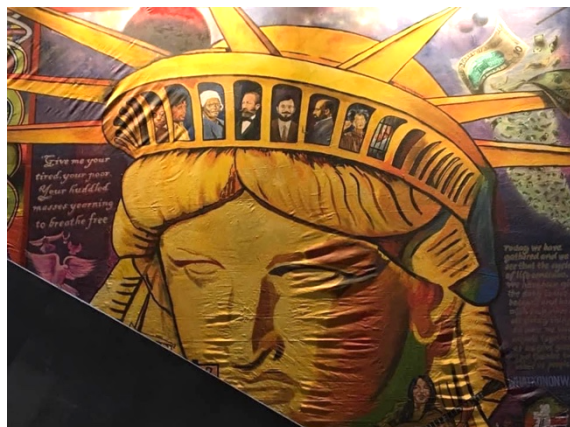
verdaderos alquimistas no eran unos locos afanados en lograr transformar la materia bruta en oro, sino que buscaban la reconciliación de la experiencia individual interna y la colectiva externa con el verdadero conocimiento individual y su fusión con el colectivo de la humanidad, ese es el verdadero oro alquímico y el auténtico significado de la Gran Obra. (2004, p. 53).

En budismo se denomina “Tenzin” a la figura portador/a del conocimiento (Google TechTalks, 2008), como el arquetipo del mago o el hombre/mujer sabio/a (ej. la Estatua de la Libertad) (Fig.57), poseedores del oro alquímico o sabiduría ancestral. El concepto de transformación personal hacia un individuo más consciente (hacia un Tenzin), o evolución de la mente o consciencia superior, fue estudiado dentro de la psicología tanto por Jung (1997) como por su contemporáneo Assagioli.

Quien desarrolló un esquema del ser como una realidad o proceso que el individuo puede experimentar, un factor clave para conectar lo transpersonal con lo personal, y lo personal con lo universal (Lombard, 2017). Assagioli concibió el desarrollo del ser en varios niveles: bajo, medio y alto inconsciente (Assagioli, s.f.b) por los que la persona va ascendiendo

conforme adquiere mayor consciencia, pudiendo llegar a un estado de espiritualidad (aunque no necesariamente). El objetivo de este proceso es de integrar opuestos y liberar el ser de miedos o traumas a través de varias técnicas como por ej. la visualización, el *rol play*, la reflexión, el diálogo interno, la autobiografía etc. (Yeomans, 2003), para alcanzar un estado armónico. Por lo que se distinguen dos líneas de trabajo: la psicósíntesis personal, aquella que trabaja con el nivel bajo y medio del inconsciente; y la psicósíntesis espiritual, la cual integra aspectos del inconsciente superior en la personalidad, de tal forma, que las personas que logran este nivel muestran formas de ser y actuar más compasivas e inclusivas. Para

**Figura 57**  
*Liberty*



Pintura Mural en la Universidad de Amherst (EEUU).  
Fotografía de la obra realizada por la autora.

Assagioli el desarrollo personal espiritual (el yo con el ser) depende de la voluntad de la persona, punto esencial para realizar el proceso. Desde nuestra perspectiva, relacionamos la psicósíntesis también como proceso alquímico espiritual, al conectar lo visible e invisible, la materia y el espíritu, constituyendo un puente necesario entre la ciencia y la espiritualidad (Assagioli, s.f.b), al que Jung contribuyó a crear, investigando el mundo onírico de los sueños.

La psicóloga Valeria Sabater (2018) hace un repaso de algunos conceptos de la psicología de la alquimia bajo la perspectiva de Jung, de los que destacamos lo siguiente:

- La alquimia es casi una necesidad para el crecimiento personal, un viaje interno y transformador. Es por ello que el uso de historias sea un vehículo efectivo para apoyar los cambios que sufre el artista durante su evolución, y dote de unidad su historia biográfica.

-Para que dicha transformación suceda, se ha de desarrollar la intuición, relacionada con el elemento del fuego; el pensamiento con el aire; el sentimiento al agua; y la sensación con la tierra.

En nuestra investigación el artista inicia un viaje interior a través de la contemplación, deconstrucción y reconstrucción de la historia inicial con la que emprende el viaje, generando una expresión artística más consciente, a la vez que descubre y revela cada vez más su auténtico ser. Integrando y reconociendo aspectos relacionados con la intuición, la sombra, el pensamiento, la sensación y los sentimientos, que Jung consideró necesarios para la transformación. De esta manera y con este proceso, se pueden comprender al mismo tiempo los principios de la Filosofía Hermética,<sup>358</sup> donde el artista puede reconectar con su sabiduría interior,

---

<sup>358</sup> La Filosofía Hermética promueve 7 Principios Universales como llave al conocimiento, atribuidos a las enseñanzas originales de la figura de Hermes Trismegistus (creador de la Alquimia, sacerdote y sabio egipcio asociado al dios egipcio Thoth y el griego Hermes) : Mentalismo, el universo es energía mental, todo es mental; Correspondencia, existe una relación entre todos los planos de la naturaleza, lo superior e inferior, lo interno y externo, la impresión y expresión; Vibración, todo es energía en movimiento que vibra con cierta frecuencia, nada permanece quieto; Polaridad, todo tiene dos lados o extremos que mantienen el equilibrio, luz y sombra, positivo y negativo, amor y odio; Ritmo, como los latidos del corazón o la respiración, hacen posible la continua transformación y regeneración, todo avanza y retrocede a su debido tiempo, con ciclos de muerte y renacer; Causa y Efecto, toda acción tiene consecuencias y efectos en todos los planos de la existencia, somos responsables activos de las

creando nuevos significados. Rompiendo o cambiando patrones y generando visiones personales más auténticas, además de nuevas conexiones neuronales gracias a la neuroplasticidad del cerebro (Dispenza, 2007; Douglas, 2015).

A través de la meditación o prácticas contemplativas (como la propuesta con animación), es cómo podemos conocer y cambiar nuestra mente y cerebro plástico, hacia actitudes y formas de ser más saludables, que, a su vez, armonizan el cuerpo. Así lo explica la maestra budista, la Venerable Robina Courtin:

Pero nuestras mentes pueden cambiar. Al familiarizarnos profundamente con el funcionamiento de nuestros propios procesos cognitivos a través de la introspección y aprender a deconstruirlos - verdaderamente, siendo nuestros propios terapeutas - podemos soltar el control de estas neurosis y hacer crecer nuestro maravilloso potencial de satisfacción, claridad y coraje, que son en el centro de nuestro ser.<sup>359</sup> (Google TechTalks, 2008, sección *Abstract*, párr. 2).

El estudio de Son Preminger (2012) resalta aspectos importantes del valor del arte como experiencia transformativa, por ej., el arte ayuda a extraer la esencia de las formas o realidad que percibimos, unido a la implicación de la mente del espectador para completar la experiencia (desde su conocimiento y memoria). Aspecto clave para trabajar el “recableado” del cerebro con historias en terapias (Mehl-Madrona, y Mainguy, 2015) y como forma de mediación. Otras cualidades que el arte produce e induce en sus creadores y observadores, son el poder de unidad, su holístico, y el proveer una experiencia emocional e inmersiva. A lo que añadimos, la mención de Preminger sobre la figura del artista como “re-creador” (*re-doer*) de experiencias; ya que, bajo este concepto, el artista tiene el poder de sumergir y dirigir a los espectadores a vivir experiencias concretas según su intención, llegando a

---

causas que provocan consecuencias, tanto positivas como negativas, de manera más o menos consciente; y Género, toda creación surge de la combinación de energías femenina-la que concibe- y la masculina -la que genera, así lo expresa la obra del *Kybalion*. Conocer e integrar estos principios en la vida diaria aportan gran entendimiento sobre la naturaleza- material y espiritual- del ser humano, su manera de interactuar y capacidad de evolucionar hacia una consciencia superior o estado armónico. Reconociendo nuestro potencial creador y destructor, por el que debemos tomar responsabilidad y consciencia.

<sup>359</sup> But our minds can change. By becoming deeply familiar with the workings of our own cognitive processes through introspection and learning to deconstruct them - truly, being our own therapists - we can loosen the grip of these neuroses and grow our marvelous potential for contentment, clarity, and courage, which are at the core of our being. (T.A.).

provocar efectos neuropsicológicos– incluso a largo plazo- si así lo desea. Este hecho conduce a nuestra reivindicación del artista alquimista, del arte como mediación y cambio social, junto a la responsabilidad que conlleva el acto de crear para evitar caer en la manipulación. La psicóloga Lori Gottlieb (2019) explica que como autores de las historias que creamos, debemos tomar responsabilidad del rol protagonista (al que añadimos el de artista re-creador), lo cual requiere un cambio o transformación donde hay que dejar atrás aspectos familiares y adentrarse en lo desconocido, para recobrar nuestra autonomía desde un nuevo conocimiento o estado de la consciencia.

Dr. Mehl-Madrona (Madrona y Mainguy, 2015) es psicólogo experto en utilizar el proceso creativo de historias en la terapia para inducir cambios positivos, y empoderar a los pacientes a liberarse de aquello que les perturba o enferma; de tal forma, que puedan actuar con seguridad para aplicar nuevas formas de pensar y sentir que se descubren durante la terapia (volveremos a este punto en el epígrafe 4.1.)

Krishnamurti (1969) dejó claro en sus reflexiones que el camino para deshacernos de aquello que conocemos (es decir, desaprender) y dejar paso a la transformación del ser, es la auto observación en el presente (lo que consideró como aprendizaje). El filósofo indio comenta que no hay receta ni fórmula mágica, nadie a quien copiar, ni profesor o autoridad que dicte qué hacer, ya que cada persona es responsable y protagonista de su propio proceso (el cual es único, como una receta personalizada). Para Krishnamurti en el momento en que el individuo deja atrás todo aquello que es un obstáculo (lo conocido o conocimiento), es cuando la transformación sucede, dotándolo de mayor energía y vitalidad. Revelando un ser más ligero, sin miedo, libre, y curioso por seguir adelante y descubrir quién es (Fig. 58).

Estar libre de toda autoridad, la tuya y la ajena, es morir a todo lo de ayer, para que tu mente esté siempre fresca, siempre joven, inocente, llena de vigor y pasión. Sólo en ese estado se aprende y se observa. Y para ello se requiere mucha consciencia, consciencia real de lo que está sucediendo dentro de ti, sin corregirla ni decirle lo



que debe o no debe ser, porque en el momento en que la corriges has establecido otra autoridad, un censor.<sup>360</sup>(Krishnamurti, 1969, sección I).

**Figura 58**  
*Remember Who You Are*



De The Art of Chase (2018). Pintura mural en Venice, LA (EEUU).  
 Foto de la obra realizada por la autora.

El viaje interno y liberador que la Tesis propone a través de la animación lo encontramos en las historias mitológicas y de héroes (ver epígrafe 3.4.1.), es un viaje psicológico o espiritual (como Krishnamurti sugiere) más que físico, donde se centra la atención en el mundo interior del personaje (el ser). Recordemos que ésta es la mirada del concepto *mindsight* (ver epígrafe 3.3.1.) que impulsamos en animación. Este viaje es un enfrentamiento que incomoda, un descenso al inframundo o “infierno” como es el caso, del que quizá sea el primer poema épico del mundo, *El Descenso de Inanna*,<sup>361</sup> o Ishtar, que inspiró más tarde mitos como el de Perséfone y Hades en la cultura griega (Dryza, s.f.; Tearle, s.f.). Nos detenemos en la diosa Sumeria Inanna por el gran simbolismo que representa su imagen y transformación (Fig. 59).

<sup>360</sup> To be free of all authority, of your own and that of another, is to die to everything of yesterday, so that your mind is always fresh, always young, innocent, full of vigour and passion. It is only in that state that one learns and observes. And for this a great deal of awareness is required, actual awareness of what is going on inside yourself, without correcting it or telling it what it should or should not be, because the moment you correct it you have established another authority, a censor. (T.A.).

<sup>361</sup> Se puede encontrar una traducción en inglés del poema *The Descent of Inanna* en la web The Electronic Text Corpus of Sumerian Literature, departamento situado en la Universidad de Oxford dedicado a traducir y difundir digitalmente textos Sumerios de la Antigua Mesopotamia.

Su historia se asocia a la creación, al cambio de las estaciones, el renacer o llegada de la primavera y la propia metamorfosis en un ser completo de luz y sombra, vida y muerte.

Como gran diosa femenina de la antigüedad, posiblemente recoge todo un conjunto de entidades anteriores a su existencia que comenzaron a desaparecer al ser sustituidas por deidades masculinas, tras el comienzo de una sociedad patriarcal (alrededor de la mitad del tercer milenio), donde la mujer perdió sus derechos, tanto en el ámbito humano, como en el divino (Kramer, 1979, p.27 citado por Heimann, 2016). De ahí la complejidad y controversia de los aspectos que representa esta diosa de la sabiduría (o consciencia), el amor, la fertilidad, la

guerra, la paz, la belleza, la compasión, el día y la noche. Considerada ante todo como la “Gran Madre Creadora” y la “Primera Serpiente” (Fig.60); Lilith, la primera mujer de Adán en la Biblia y en el Libro del Éxodo; o la mente o consciencia iluminada, la Buda Tara (Montes, 2017; Wooten, 2020), madre de todos los budas. La animadora americana Nina Paley ejemplifica con una elegante sencillez y humor el simbolismo de la figura de la Diosa e Inanna, en las animaciones *God-Mother* y *You Gotta Believe*, pertenecientes a la película *Seder-Masochism* (Paley, 2018), basada en el Libro del Éxodo. Obra, que al igual que la diosa Inanna, sigue despertando discusiones e incluso rechazo en parte del público masculino, en especial, entre aquellos que resienten o niegan la importancia de la figura (o energía) femenina (en su propio ser), así como sus derechos como igual en la sociedad.

La transformación de Inanna sucede en su descenso voluntario al inframundo, donde se enfrenta al inconsciente y la propia muerte. Inanna pasa por 7 puertas, o fases, donde progresivamente se despoja de una prenda (un poder) hasta

**Figura 59**  
*Ishtar*



Krystyniak, Anka (2021). Símbolo de la estrella de 8 puntas de Inanna o Ishtar. Foto de la obra realizada por la autora.

**Figura 60**  
*Madre Creadora*



De Purpisa, Ksenija (2020). Licencia Standard iStock.

llegar completamente desnuda (vulnerable) a su destino. El poema muestra la necesidad de abandonar todo aquello con lo que el ego se siente identificado para dar paso a la integración de aspectos de la sombra; Inanna es el conjunto o totalidad de la luz y la oscuridad, reina del Cielo y la Tierra (Purpisa, 2020). Como bien explica la psicoterapeuta Natasha Redina, el viaje de Inanna es una metáfora a la terapia y viaje al inconsciente (una Alicia en el País de las Maravillas ancestral) o el “viaje chamánico del sanador herido”, al que hace referencia en su blog la artista Lauren Raine (s.f.-b). Las posteriores versiones de Inanna, la Diosa Acadia Ishtar, la Griega Perséfone o la Diosa Romana Psyche, todas son historias cargadas de arquetipos y patrones, cuyos viajes muestran el pasaje por experiencias donde emergen de una muerte (cambio) como seres unificados e integrados (tal es el proceso que Krishnamurti, Jung o Assagioli invitan a realizar). Redina resalta que en las trayectorias de las terapias actuales se aprecian aspectos patentes en los viajes de estas diosas, ya que las historias actúan como guías (mapas), y herramientas para dotar de sentido a los cambios difíciles o experiencias dolorosas, que requieren una transformación en nuestra psique para comprenderlos, y así, poder seguir adelante:

Al encontrar el coraje para viajar hacia lo profundo mientras se comprende este proceso [de transformación] dentro del contexto más amplio del ciclo de la vida, muerte y renacimiento de la Diosa, se puede obtener un mayor conocimiento y

comprensión de los aspectos inconscientes y formas ampliadas de visualizarse a sí mismo.<sup>362</sup> (2016, p.1).

No todas las personas poseen el mismo coraje para emprender tal aventura, por lo que la intervención y utilización de las Plantas Sagradas o sustancias psicodélicas han cumplido un rol importante desde los comienzos de la humanidad para facilitar el proceso de transformación, constituyendo un apoyo y guía (o mapa) para iniciar el recorrido; de la misma manera que ciertos trabajos artísticos ofrecen (según como se realice su proceso creativo). En la antigüedad los griegos utilizaban un brebaje, *Kykeon* (heredado posteriormente por la cultura romana) poseedor de psicoactivos, posiblemente el actual LSD (Ancient Greece Revisited, 2019) que facilitaba la transformación del individuo (muerte del ego y renacer) en un ritual conocido como “Los Misterios Eulisianos”, en relación a los ritos de la diosa de la agricultura Deméter. Este rito se puede considerar como una forma de mediación o terapia, asociado con la diosa Deméter y la historia mitológica del descenso al inframundo de Perséfone (Mark, 2009). Destacar que ésta fue posiblemente una reinterpretación posterior de Inanna. El viaje de Perséfone (o Inanna) es la revelación del potencial del ser que surge tras una crisis, la Materia Prima en alquimia; al descender a la oscuridad- la sombra- correspondiente a la fase de Nigredo (que veremos más adelante), para dar lugar a un nuevo estado de la consciencia (Dryza, s.f.). Es una transmutación, sin duda heroica y espiritual, donde se puede alcanzar mayor consciencia de uno mismo/a y unidad, tras una muerte y renacer del ser (Fig.61), convirtiéndonos en la Buddha Tara o consciencia iluminada. Aunque como bien apunta Thich Nhat Hanh (SourceOfLightMon, 2012), la muerte y la vida son un conjunto, por lo que no existe tal fin, sino una transformación de la energía en otra forma por la que continuar.

Como vemos, el mundo de las historias, mitos y ritos está muy vinculado a la transformación del ser, o la alquimia espiritual. En su libro *Los Cuatro Altares* (del Río

---

<sup>362</sup> By finding the courage to journey downwards whilst understanding this process within the greater context of the cycle of life, death and rebirth of the Goddess, a greater knowledge and understanding of the unconscious aspects and expanded ways of envisioning oneself can be gained. (T.A.).

y Maroto, 2016, pp.107-235) Alonso del Río describe el viaje o ritual por el que el ser pasa por 4 estados en su evolución hacia una consciencia superior.

**Figura 61**

*Renacer*



De Arsov, Lubomir (2017). Imagen cedida por el autor

1. **La tierra**, en este primer altar se sitúa el instinto de la supervivencia y su sombra el miedo, la energía masculina, (los abuelos, las raíces y la figura del padre), correspondería a la etapa infantil y reino de los minerales.

2. **Altar del agua** (la figura de la madre, energía femenina), la sexualidad, las emociones, el instinto de reproducción y su sombra la culpa; es la etapa adolescente y el reino vegetal.

3. **El fuego**, el desarrollo del intelecto, la comprensión del ego, el poder y la muerte como constante para la transformación, su sombra, la soberbia; corresponde a la edad madura y el reino animal.

4. **El altar del aire**, el amor, etapa que va más allá de los instintos terrenales a la que se llega una vez trabajado las relaciones anteriores, y tomada consciencia de aquellos aspectos en los que hay que invertir energía para continuar una evolución positiva.

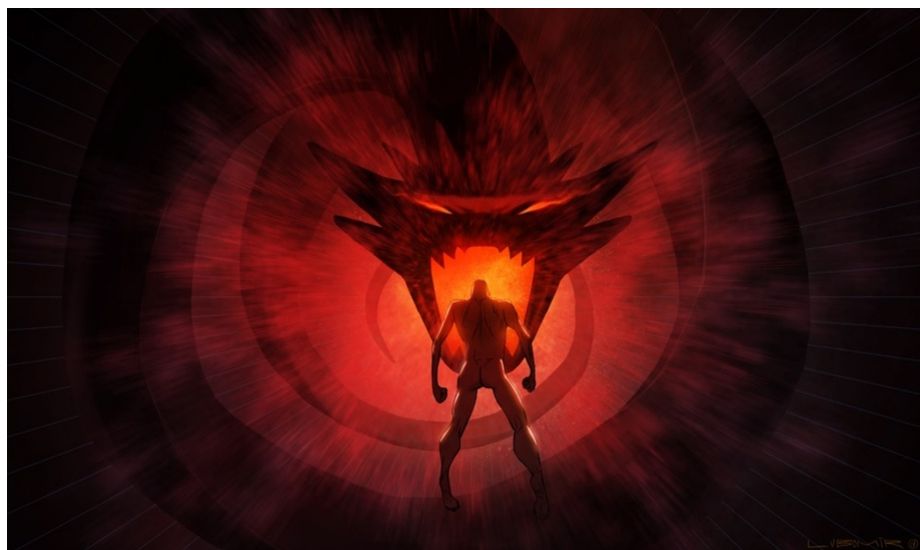
Es un proceso o camino ancestral inspirado en la Alquimia Medieval, al que Alonso denomina “la ley dinámica de la transformación” o “rueda de la medicina” (p.19), donde se experimenta una liberación, como una limpieza que transforma el ser en una persona renovada y libre de cargas. Es un trabajo que hay que mantener

constante para seguir avanzando y de esta manera romper con antiguos patrones mentales para favorecer nuestro bienestar, individual y colectivo.

Como inciso, destacamos el trabajo del psiquiatra e investigador Claudio Naranjo, pionero en estudiar desde la ciencia y la propia aplicación clínica en la terapia, el uso de sustancias psicodélicas (Naranjo, 2020) y la Ayahuasca, para ayudar a las personas en su transformación hacia un ser saludable. Sus conclusiones nos dicen que las sustancias favorecen un estado de relajación parecido a la meditación budista, donde el individuo, si tiene voluntad de realizar tal viaje y de verdad escuchar activamente, se adentra hacia su interior para enfrentarse a su sombra (figura del dragón, la serpiente, el águila, el jaguar, la pantera etc.). El inconsciente o sombra es la “bestia” a la que el ser se enfrenta para de nuevo renacer (Fundación Claudio Naranjo, 2012), tal y como lo muestra el director Lubomir Arsov (Fig. 62) con su obra *In shadow: A modern Odyssey* (2017), que presentamos al comienzo de la tesis.

En el mundo animado encontramos el concepto de transformación conectado al de metamorfosis y el uso de las metáforas visuales, por su influencia en el lenguaje y creación de distintos significados. El trabajo del animador independiente Bill Plympton se caracteriza en especial por el uso del *morphing* o metamorfosis de sus personajes.

**Figura 62**  
*Fear*



Por Arsov, Lubomir (2017). Fotograma del corto *In Shadow*. Enfrentamiento a la sombra. Imagen cedida por el autor.

En una discusión reciente organizada por el grupo de investigación en animación, *Special Interest Group (SIG) Figurative Meaning in Metamorphosis in Animation*, se destacó que:

La animación es una práctica basada en el tiempo y creación de imágenes que puede cambiar nuestras ideas, experiencia y visión del mundo. Tanto la metamorfosis como la metáfora son medios poderosos para realizar esta capacidad. En el sentido más amplio, la metamorfosis puede caracterizarse como un cambio sorprendente de algo, que en la animación a menudo aparece como una transformación visual. Siendo una de las diferentes estructuras de significado bajo el término general "significado figurativo", la metáfora influye fuertemente en el lenguaje, el pensamiento humano y las artes visuales porque puede generar una nueva comprensión de las ideas comunes.<sup>363</sup>(Feyersinger y Hannibal, 2021, párr.1).

Una de las transformaciones y metamorfosis más conocidas en el cine animado la encontramos en *La Bella y La Bestia* (Disney, 1991), donde como expresó el animador Glen Keane (Kyler1984, 2015), la escena de la transformación de la bestia es una metáfora de lo que significa la transformación espiritual del ser, conectada a su propia vida espiritual, y la del príncipe; quien pasa de ser un animal a ser humano. Destacar que Keane se inspiró para este momento en las esculturas de Michelangelo Buonarroti (1525-1530) y Rodin (1840-1917), maestros en expresar la viveza y fuerza vital de las expresiones de la psique humana. En la transformación de la Bestia, Keane prestó especial atención a la escultura inacabada de Miguelangel, *Awakening Slave* (1530). Obra inacabada de la que emerge un esclavo hacia su liberación, ejemplo de los opuestos entre la materia, el bloque de mármol; y el espíritu, el esclavo que se abre paso en la pieza de piedra (Fig. 63). Sin duda Keane no pudo elegir un referente más simbólico y potente que esta escultura *non finita*.

Debemos acentuar que la metamorfosis del ser hacia una consciencia superior, no es tan simple como los finales reduccionistas a los que nos tienen

---

<sup>363</sup> Animation is a time-based image-making practice that can change our ideas, experience, and view of the world. Both metamorphosis and metaphor are powerful means to realizing this capacity. In the broadest sense, metamorphosis can be characterized as a striking change of something, which in animation often appears as a visual transformation. Being one amongst the different meaning-structures under the general term 'figurative meaning', metaphor strongly influences language, human thought, and the visual arts because it can generate a new understanding of common ideas. (T.A.).

acostumbrados la mayoría de películas animadas (por su enfoque en el público infantil); donde el bien ha de triunfar sobre el mal, es decir, hay una separación de dos opuestos (nosotros/ellos) y una elección (casi forzada) entre ambos. Recordemos que para favorecer la transformación se trata de reconocer, integrar y equilibrar ambas partes dentro de la persona, puesto que, desde una mirada más profunda, la bestia es humana, y el humano es un animal, ambos configurantes de un total que no se pueden separar (como el Yin y el Yang). Recordemos que desde el punto de vista científico la energía no puede ser destruida, sino transformada.

De igual forma, el personaje de *La Sirenita* de H.C. Andersen (*Den lille havfrue*, 1837) es un caso muy interesante por la transformación física y espiritual que la heroína sufre; muy distinta a la versión simplificada con “el final feliz” que Disney (1989) suele ofrecer. En contraste a la versión de Disney, la película animada del ruso Vladimir Bychkov (1976) es una exquisita adaptación en animación tradicional (*cut out* y fotogramas de cell pintados), bastante fiel a la versión de Andersen. Quien decidió al final convertir la sirenita en una “hija del aire” al servicio de la humanidad (en lugar de espuma según su primera versión), lo cual abrió una posterior disputa, que aún continúa entre investigadores contemporáneos (defensores de diversas interpretaciones) entre las cuales hay un predominio en ilustrar la moralidad cristiana con el auto sacrificio, la búsqueda de la inmortalidad, el alma, y el despertar de la sexualidad en el ser humano, en especial en la mujer (Lee, 2018). La peculiaridad, riqueza o confusión que ofrece esta historia y personaje (según se mire), es la ejemplificación de la propia paradoja entre lo terrenal y lo divino (mitad pez, mitad

**Figura 63**  
*Awakening Slave*



De Buonarroti, Michelangelo (circa 1530).  
Escultura de mármol. Academia de Bellas Artes, Florencia. Foto de la obra realizada por la autora.



humana), lo masculino y femenino (despertar de la sexualidad), el bien y el mal (de nuevo, la bestia y lo humano), la represión y liberación, la niñez y la madurez, que físicamente representa la sirenita, y de manera simultánea, en un cuerpo dividido entre lo mundano y lo divino (Lee, 2018; Mortensen, 2008) (Fig.64). En este sentido su ser corresponde al concepto de Jung como la figura mediadora entre lo inconsciente (las profundidades del mar) y la consciencia (la superficie de la tierra). La sirenita sufre una transformación y evolución en búsqueda de una liberación y elevación superior de su ser.

La Sirenita de H.C. Andersen puede entenderse como una sirena al revés, en lugar de seducir a los seres humanos, desea vivir como tal, de hecho, es seducida por ellos. Al mismo tiempo, la vida como ser humano es ante todo un medio para la vida eterna. Ella quiere, a través del amor, superar la finitud y la temporalidad y alcanzar la eternidad. La vida humana es un modo de existencia que permite conectar lo animal y lo divino.<sup>364</sup> (Mortensen, 2008, p. 451).

El investigador y artista Edward Merkus (2018) relata en su estudio la metamorfosis del individuo relacionando los 4 elementos simbólicos de Platón, la tierra, el aire, el fuego y el agua, con los cuatro elementos alquímicos (previamente nombrados: intuición, sensación, sentimiento y pensamiento) que Jung concibió en lo que denominó “proceso de individuación” (Steiner, 2006). El cual, descrito desde la perspectiva de Jung por el psicólogo Oscar Castellero Mimenza (s.f.), consiste en “un proceso de diferenciación, constitución y particularización de la propia esencia, de tal manera que el sujeto pueda descubrir quién es y permite desarrollar la personalidad”. Mimenza al igual que otros psicólogos y autores (Redina, 2016; Sabater, 2018; Sunyer, 2010) resalta que este proceso es complejo, ya que, por un lado, el individuo ha de encontrar el equilibrio entre la pertenencia al grupo (sus raíces personales, símbolos, contexto etc.) y su propia independencia (como la

---

<sup>364</sup> H.C. Andersen's mermaid can be understood as a siren in reverse. Instead of seducing human beings, she wishes to live as a one herself- is seduced by them, in fact . At the same time, life as a human being is first and foremost a means to eternal life. She wishes, through love, to surpass finitude and temporality and to achieve eternity. Human life is a mode of existence that makes it possible to connect the animal and the divine. (T.A.).

sirenita de Andersen); por otro lado, ha de enfrentarse a aspectos oscuros de su persona (la sombra, como la Bestia), normalmente negativos, tales como traumas, la integración de los opuestos, los arquetipos que se heredan etc. Es el mundo del inconsciente y la metamorfosis al que nos invitan artistas como Jan Švankmajer, Ladislav Starewitch, y los hermanos Quay; mundos oníricos, poéticos y a veces grotescos. “El cine animado es el arte demiúrgico por excelencia: la materia cobra vida, se transforma en las manos y la imaginación de los creadores. Si alguien sabe de la vida secreta de los objetos, son ellos.” (Gráfica, 2014, párr. 4).

**Figura 64**  
*Kópakonan*



De Olsen, Hans Pauli (2014). Kalsoy, Islas Feroe. Basada en la historia mitológica *The Seal Woman* o *Selkie*, variación de la sirena. Imagen de la obra realizada por la autora.

El propio Jung experimentó por sí mismo la incomodidad del enfrentamiento a emociones e imágenes del inconsciente de gran poder, observando que la persona puede terminar atrapada en un laberinto, de no saber reconocer e integrarlas correctamente (1997). Es un viaje que no todo el mundo realiza por propio deseo como la diosa Inanna, normalmente las personas somos abducidas o caemos en el caos como Perséfone, por lo que el viaje puede resultar más doloroso o con mayor dificultad (K. Dryza, comunicación personal, 27 de Octubre de 2021). De este modo, la mayoría de personas optan en gran parte por la distracción o evitación, como sucede en la actualidad, quedando atrapados en ese laberinto o los 7 portales del inframundo (Redina, 2016; Steiner, 2006). Metáfora que podríamos entender como un estado de rumiación o patrón de comportamiento cíclico automatizado. Obras del

animador Steve Cutts, como *Are you lost in the world like me?* (Moby, 2016) y *Happiness* (2017), son un ejemplo de la fatalidad a la que pueden conducir los excesos, adicciones y comportamientos tóxicos repetitivos del ser humano en una sociedad capitalista, donde se pierde cada vez más la interconectividad, compasión y capacidad de reflexión, en favor de la gratificación rápida del ser egocéntrico. La animadora checa Michaela Pavlátová, en su corto *Repete* (1995), refleja esta falta de consciencia y patrones cíclicos tóxicos, como consecuencias del ritmo acelerado de la sociedad ajena y desintonizada con su inconsciente.

Mimenza, desde la psicología, resalta las discrepancias existentes en el número de fases que el proceso de individuación de Jung conlleva, describiendo 5 que destacamos a continuación:

1. Deshacerse de uno mismo/a y adentrarse en el inconsciente, reconocer que existen deseos, ideas o aspectos reprimidos, negados o de los que no se es consciente hasta el momento de querer explorarlos.
2. Enfrentamiento a la sombra, exploración e integración de aspectos del inconsciente.
3. Encuentro con el ánima/animus, donde la persona integra el arquetipo sexual correspondiente a su sexo y a los aspectos del arquetipo contrario a su sexo, para que haya un equilibrio entre ambas energías, lo femenino y masculino, la fuente de la creatividad.
4. Integración del arquetipo luz, figura del sabio o mago, aspectos del inconsciente cobran luz dando sentido a lo desconocido y descubriendo el ser.
5. *Coincidentia oppositorum*, el final del proceso donde la psique ha integrado los aspectos previamente nombrados, completando el viaje como un ser más consciente, autónomo y dotado de sentido. De tal forma, como explica Mimenza, que la persona pueda ser libre para actuar y vivir con coherencia, bajo su propia forma de ver el mundo, abriendo incluso nuevos caminos. (2018, sección Etapas del proceso de individuación).

El proceso de individuación de Jung es otro proceso simbólico donde el individuo realiza un trabajo de redención (liberación) a través de la obra alquímica, liberando en realidad la deidad (espíritu) de la oscuridad o mundo terrenal (materia), tal y como expresó Michelangelo en su escultura inacabada del esclavo. Lo cual, recordemos, se refleja en varios mitos de héroes, incluyendo la historia de Jesús en el cristianismo, donde Cristo es el liberado y liberador o salvador (Jung, 1968). Como curiosidad, Jung observó el rito de la Misa como alquimia, puesto que en éste se busca una unidad (del cuerpo con el alma) a través de la mezcla de sustancias (el pan, el vino y el agua), siendo este concepto y proceso, predecesor al ritual religioso (Jung, 1968).

La individuación anima a las personas a descubrir su ser, integrando aspectos que renuevan la vitalidad y creatividad de un individuo independiente y completo, una unidad que trasciende la máscara social (persona) y deja de imitar comportamientos de otros (Steiner, 2006); comprendiendo que es un trabajo continuo sin fin hacia el bienestar propio, que, a su vez, contribuye a la creación de una sociedad más equilibrada (Academy of ideas, 2016b).

Destacar que para Jung la imaginación fue un aspecto clave en su práctica terapéutica (como es para el mundo de la animación y meditación) a la que adjudicó varios nombres comenzando por “función trascendente”, curiosamente más tarde fue *picture method* (método de la imagen), y en otras ocasiones usó los términos “introspección”, “método dialéctico”, “técnica del descenso”, “visualizaciones” entre otros, hasta llegar a la “imaginación activa” (Jung & Chodorow, 1997). La cual, permite investigar, hipotetizar y crear un espacio donde se puede elegir qué hacer, y cómo ser, distinguiendo el ser del inconsciente. Ésta es la ventaja que Jung observó al integrar la imaginación activa y fantasía en su proceso a través del juego simbólico, fomentando el desarrollo óptimo del ser, gracias a su poder creativo y curativo (1997). Jung reconoció la imaginación y la meditación como componentes esenciales en la Obra Alquímica, remarcando el poder de la imaginación para transmutar elementos del mundo psíquico al mundo material; definiéndola como la esencia concentrada de las fuerzas de la vida, tanto física como psíquica (Jung, 1968, pp. 393-

394). De esta manera observamos y entendemos que la transformación en animación sucede a través de la creación gracias a la imaginación y al proceso de depuración de la idea a través de las diferentes fases de la producción, yendo más allá de la observación de arte o de películas.

Hacemos un breve inciso sobre la imaginación, ya que es un prerrequisito para la transformación del ser (Krishnamurti, 1969) y creación (artística o no) como sugiere la educadora, *storyteller* y experta en *mindfulness* Mitra Manesh (Manesh, 2020). Quien resalta (al igual que Jung) la importancia de la imaginación en la práctica de la meditación y creación, ya que permite crear desde dos posiciones. Una, desde una mente “programada”, una mente rígida o condicionada; y otra, desde una mente liberada, una mente abierta con una energía libre que inspira. Es la mente a la que nos referimos en la tesis como Zen, una mente calmada donde no existe la prisa o el tiempo, donde a través de técnicas de meditación se abren los sentidos para recibir las ideas (Watts, 1999) y fomentar el pensamiento divergente. Mitra coincide con nuestra visión en cultivar la imaginación desde la mente abierta y compasiva, para enfocarnos en crear aquello que deseamos, en lugar de centrar la atención en aquello que tememos, lo cual limita y obstruye la imaginación e inspiración (del latín *inspiro*, inspiración o revivir),<sup>365</sup> y, por lo tanto, la oportunidad de ver posibilidades y encontrar soluciones para actuar sobre ellas.

El neurocientífico Dr. Joe Dispenza (After Skool, 2020) resalta la gran diferencia entre vivir desde un estado (animal) de supervivencia, cuya perspectiva convergente y limitada propicia el estrés (ya sea emocional, químico o físico), comprometiendo nuestro sistema inmunológico y salud mental; frente al estado (divino) de la creación, donde la atención (energía) opta por una perspectiva divergente, abierta a ver y crear posibilidades, potenciando la regeneración, tanto

---

<sup>365</sup> Estímulo que produce actividad mental, pensamientos, y motiva a la creación. El concepto ofrece dos interpretaciones o usos interesantes, ya que puede ser entendido como iluminación aportada por una deidad o fuerza supernatural a la persona, o como el acto de devolver el aire a los pulmones. Ambas maneras tienen un componente simbólico en la creación de arte y transformación del ser a través de prácticas contemplativas, puesto que en éstas se aplican las dos, con la meditación y el concepto de trascender. Punto importante a considerar para comprender la relación de la respiración, concentración y atención con la creación artística y transformación de la persona dentro de una misma práctica (alquimia espiritual).

física como psicológica, del cuerpo, la mente y espíritu, para alcanzar la homeostasis o el estado de equilibrio que proporciona el bienestar. Son muchas las personas y artistas que, debido al estrés provocado por las fechas de entrega u otras preocupaciones sufren los conocidos bloqueos mentales o *burnout* (agotamiento físico y mental). Cultivar la imaginación desde un estado de relajación con *mindfulness*, ayuda a desbloquear miedos o falsas creencias que impiden la creación artística, invitando a la inspiración. Se trata de imaginar y crear desde la consciencia, con una mente libre del ego (una mente Zen), como apunta Eckhart Tolle (Tolle, 2019), donde el artista esté “presente” en el proceso creativo para evitar ser saboteado por la mente egoica (pensamientos intrusivos) o el estrés que ésta provoca. Esta es una de las principales razones por las que trabajamos la animación como práctica contemplativa, puesto que la creación de arte es un medio para meditar, desarrollar la autoconsciencia, reflexionar, calmar el sistema nervioso, entrar en el flow y en el inconsciente (Gambis, 2015); y, sobre todo, conectar con el ser (sabiduría interior) y ofrecer un lenguaje alternativo por el que comunicarnos. Sin embargo, vivimos en un mundo acelerado que no facilita el espacio para desarrollar más la creatividad e imaginación, como apunta Sir Ken Robinson (TED, 2007b) (al menos fuera de las artes), donde más bien, parece que los sistemas educativos actuales la restringen (Naranjo, s.f.-a); y como expuso Alan Watts (1999, pp.176.177) es un gran problema a nivel personal y social, pues en la cultura Occidental, los que van a toda prisa parecen no sentir. Y sin empatía, no hay conexión, y por lo tanto, esperanza para la supervivencia y una vida plena.

El arte de la animación es una estrategia por la que podemos traer esta perspectiva unitiva y plena a la vida personal (Andre, 2014) y laboral, integrándola en el proceso creativo de una obra, la película; usando diversas técnicas y medios artísticos, como el dibujo, la pintura, el collage, la escultura, la danza, la interpretación, la visualización, entre otras (similares a algunas de las prácticas realizadas por Jung) como contemplativas y alquímicas dentro del arte. De tal manera que pasemos como sugiere Mitra, del *brainstorming* (lluvia de ideas de la mente) a *heartstorming* (la expresión es más equilibrada al indicar que las ideas provienen del

corazón, más sentidas), donde el artista pueda entrar en el *flow* desde un estado de atención y calma, y pasar desde aquí, del pensamiento a la acción. O como el Dr. Dispenza propone, aprender a ser consciente entrenando la atención para vivir en modo creativo, divino y harmónico. En palabras del monje y maestro budista Yongey Mingyur: “cuanto más atento te vuelvas y más profundamente examines las cosas, más fácil te resultará ser compasivo. Y cuanto más abres tu corazón a los demás, más sabio y atento te vuelves en todas tus actividades.”<sup>366</sup>(Mingyur y Swanson, 2009, p. 266). De esta forma pasamos de una perspectiva egocéntrica a una alocéntrica (Austin, 2009).

Retomando las fases del proceso de individuación, éstas ofrecen una transformación similar a la observada en el proceso creativo, y alquímico, de las producciones animadas, desde la mirada contemplativa, paralela a la Rueda de la Medicina Ancestral (Dunn, 2019, pp.255 y 258)<sup>367</sup> (ver 4.1.), que tenemos en cuenta en la producción de una película<sup>368</sup> y el desarrollo del artista. De hecho, la animación ya es utilizada con gran éxito en Arteterapia, otra disciplina a la que ya también nos hemos referido, que usa el arte como proceso individual, y grupal, de transformación alquímica (Baglama et al., 2018).

---

<sup>366</sup> The more attentive you become and the more deeply you examine things, the easier you'll find it to be compassionate. And the more you open your heart to others, the wiser and more attentive you become in all your activities. (T.A.).

<sup>367</sup> La Rueda de la Medicina ancestral o de los Nativos Americanos es un concepto encontrado en las culturas Indígenas de Norteamérica, donde el círculo representa toda una ideología y filosofía de vida en torno al Espíritu. El círculo es el primer patrón y creación del Creador, por el que estamos interconectados, crecemos, nos transformamos, fuimos y volveremos a ser, en un ciclo continuo. Esta rueda representa los puntos cardinales, las razas, las estaciones del año, el transcurso de la vida (desde que se nace hasta la muerte) etc. Lo más destacable es la integración del cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu con el hacer, el ver (la búsqueda), los sentimientos (la expresividad) y el conocimiento (pensamiento y entendimiento) en una totalidad, cuyas partes se interrelacionan y sirven de guía en la vida a la persona (y comunidades) en su desarrollo espiritual.

<sup>368</sup> Sin adentrarnos en detalle, las 3 fases, en general, del proceso creativo en las que normalmente se distribuye el tiempo y material para crear una película animada son: 1. Preproducción, la cual incluye la concepción, investigación y depuración de ideas para concretar aspectos de la historia, el guion gráfico *-storyboard-* que la acompaña, y los diseños de personajes y escenarios; 2. Producción, fase donde se pasa a la animación de cada escena correspondiente al guion gráfico de la historia; y 3. Post-producción, edición y renderizado de la película, donde se cuida en especial los retoques y equilibrio de luz, color, efectos visuales y la música. Anotar que dependiendo de cada técnica en animación se pueden encontrarán ciertas diferencias en la producción y elaboración de una película. Por ejemplo, la técnica de *stop motion* es de un gran costo adicional, comparada con la animación 2D o 3D digital, las cuales requieren menos materiales físicos.

Reconectando todo lo expuesto hasta el momento, desde diversas perspectivas y autores citados, con la producción animada, enlazamos éstas con las etapas del proceso de individuación y el antiguo esquema de color de las fases de la Alquimia, señalado por Titus Burckhardt (pp.182-183):

*NIGREDO*. 1ª etapa “ennegrecimiento” de la materia, relacionamos esta etapa con el periodo de preproducción, usando la imaginación activa para sumergirnos dentro del inconsciente y dejar que surjan ideas que se irán depurando más tarde en el producto final. Fase en la que los alumnos conciben la semilla de la historia (película) y los elementos que la constituyen en una lluvia de ideas.

*ALBEDO*. 2ª etapa de “blanqueo”. Relacionamos esta etapa con la sensación e intuición, conectando las ideas con las emociones, ya que los artistas entran en contacto con esta sabiduría o voz interior para tomar decisiones. Fase aún dentro de la preproducción, donde el estudiante\_animador se empodera y toma responsabilidad de dichas decisiones, realizando una depuración mental y material de ideas y conceptos, donde se concretan los elementos a utilizar en producción. Según la relación de los estudiantes con la historia, éstos tienen la oportunidad de deshacerse de creencias, sentimientos o acciones negativas que la historia pueda generar en el momento presente, de la oscuridad. (Fig. 65).

*RUBEDO*: 3ª etapa de “enrojecimiento”. Etapa de producción de los elementos o ideas que quedan tras la selección/*destillation* en preproducción, éstos se reorganizan en una reconstrucción como historia definitiva que trasciende la primera versión. Tras un proceso de reflexión, incubación, y filtración de información se pasa a la fase de producción, que más tarde dará paso a la postproducción de la obra (donde se añaden el sonido, la música, corrección de color, efectos visuales, etc). La historia ha madurado desde su concepción hasta convertirse en una película completa, integrando aspectos o ideas opuestas en una obra unificada y consolidada, el oro alquímico final.

Kim Kyunghiee (2016) comenta: “la alquimia es el proceso de interacción química [mezcla de materiales] y el proceso de descubrimiento del alma en las cosas materiales; tales procesos de transformación ocurren por interacción química junto



**Figura 65**  
 Higiene Mental I: Albedo



De Gordillo, Neus (2022). Depurar la carga mental puede ser un ejercicio como hacer la colada, cambiando del programa automático al estar presente. Imagen cedida por la autora.

con la transformación psicológica”.<sup>369</sup>(2016, p. 48). Profundizando un poco más allá en este proceso, presentamos las 7 fases<sup>370</sup> (Ellison, 2021; Kholghi, s.f.; Sol, 2019) en relación a la “transformación psicológica” (Kyunghee, 2016), o evolución de la psique (en este caso de los artistas) hacia una consciencia superior durante la creación, ampliando las 3 etapas anteriores.

1. Calcinación. Es la etapa relacionada con el fuego y la purificación, y el caos o mundo del inconsciente, que consideramos como la antesala a la creación. En esta etapa el individuo ha de

<sup>369</sup> Alchemy is the process of chemical interaction and the process of discovering soul in material things; such processes of transformation by chemical interaction occur along with the psychological transformation. (T.A.).

<sup>370</sup> Mencionar que, según la fuente referencial, ya sean historiadores, científicos, filósofos, artistas o terapeutas, el número de las etapas de la alquimia espiritual (así como las etapas según el esquema de color de la alquimia) pueden variar en los distintos argumentos, apreciándose un predominio de 7 etapas alquímicas.

desprenderse de todo apego material y creencias obsoletas. Fase que presenta sufrimiento y dolor ante la “falsa” pérdida.

2. Disolución. Etapa relacionada con el agua y la inmersión en el inconsciente para enfrentarnos a aquellos aspectos que desconocemos de nuestro ser, o que permanecen reprimidos (ej. traumas o emociones). En esta etapa es normal que exista temor y se produzca una catarsis donde el ego se disuelve liberando emociones y sentimientos.

3. Separación. Etapa estabilizadora relacionada con el aire y el despertar de la consciencia, donde la persona no se identifica con la máscara, o aquellas cualidades inauténticas del ser, acercándose más a su verdadera esencia.

4. Conjunción. Etapa relacionada con la tierra donde se recomponen los elementos de valor que han quedado tras las 3 primeras etapas, dando paso a la materialización de un ser auténtico (el espíritu). Los opuestos o polaridades quedan más integrados, aunque el trabajo aún no ha terminado.

5. Putrefacción o Fermentación. Etapa del renacer del nuevo y auténtico ser, dejando atrás la versión antigua de una mente condicionada. Por un lado, hay que dejar marchar (putrefacción), surgiendo sentimientos de tristeza o pérdida, frente al estado de satisfacción y tranquilidad (fermentación) ante la nueva visión que manifiesta el ser auténtico.

6. Destilación. Etapa donde todas las impurezas se han filtrado revelando la actualización del espíritu en un estado armónico. Los aspectos del inconsciente y la consciencia están más integrados al igual que la sombra, de este modo el ego ya no es dominante, sino la voz interna de la intuición o espíritu.

7. Coagulación. Estado final donde el ser es un espíritu completo, ha integrado las polaridades y opuestos, sanado heridas pasadas dando paso a un ser libre, consolidado e independiente.

El proceso creativo-alquímico-espiritual que la tesis propone es, como explica Merkus, un viaje personal de introspección y abnegación, donde hay una separación del espíritu y el alma del cuerpo, para luego unificarse en una actualización del ser (la verdadera esencia). Es decir, se realiza una deconstrucción para reconstruir una versión que trasciende la materia prima inicial, hablamos de un renacer espiritual, tal y como lo estudia y destaca el Dr. Mike André Zuber (2017) en su tesis doctoral sobre la alquimia espiritual. Desde la creatividad concebimos este renacer como un “recableado” de nuestro cerebro, en el que se forman nuevos patrones o formas de pensamiento, ampliando o modificando la perspectiva (al tener acceso al inconsciente). Dando lugar durante el proceso creativo a una reorganización de ideas en la obra visual, donde la historia se va depurando y modificando hasta consolidarse en una historia clara y con sentido. Constituyendo un ciclo infinito desde la experiencia interna, denominada “noetic”, de acuerdo al Instituto de Ciencias Noéticas, a la consciencia colectiva, como muestra el modelo de transformación de la consciencia de la Figura 66. Donde conectaríamos la consciencia colectiva (con otra línea naranja) de nuevo con el individuo. Este viaje y recableado, ayuda a su vez, a desarrollar la empatía y compasión, mejorando tanto las relaciones intrapersonales como interpersonales dentro del grupo de trabajo, gracias a una comunicación consciente, asertiva y desde el buen trato.

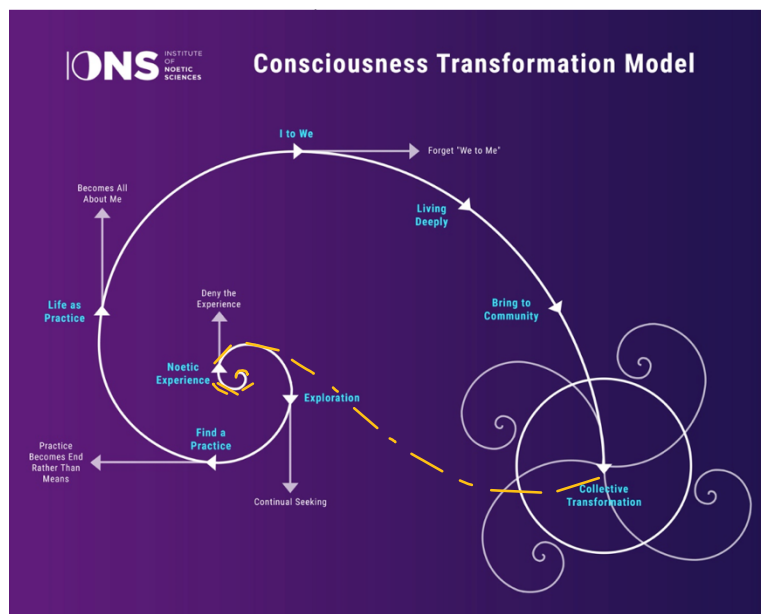
De hecho, si uno siente el punto de vista de otro con conocimiento y razón y sin juicio, podemos entender dónde se encuentra la otra persona en su proceso de vida y comportarnos en consecuencia. Esto no significa que el resultado será necesariamente armonioso o agradable, ya que algunas personas necesitan ser "pateadas en el fondo", metafóricamente hablando, y beneficiarse de una respuesta honesta y abierta.<sup>371</sup> (Merkus, 2018, p. 19).

---

<sup>371</sup> Indeed, if one feels another’s viewpoint with knowledge and reason and free of judgement, we can understand where the other person is in their life process and behave accordingly. This does not mean

**Figura 66**

*Modelo de la Transformación de la Consciencia*



De Vieten, Cassandra; Amorok, Tina y Schlitz, Marilyn (2011).

Ilustración adaptada del Institute of Noetic Sciences Consciousness Transformation Model. Imagen cedida por el autor.

El poder transformador de la Alquimia de la animación parte del trabajo realizado con el pensamiento visual como nombramos al comienzo del epígrafe, ya que, como bien expone la profesora de inglés Angelika Skotnicka (TEDx Talks, 2018) es una manera efectiva de compartir e intercambiar conocimiento, trasladando los pensamientos (imágenes mentales) en dibujos o gráficos (en nuestro caso se añade el movimiento). Aunque la animación contemplativa priorice en muchos casos el proceso, insistimos en que la calidad del proyecto dependerá del contexto donde se realice y los objetivos e intención del mismo. Pues no es incompatible que un grupo novel de realizadores (estudiantes, artistas u otro tipo de creadores), realicen una buena película. Aquí habría que puntualizar el concepto que manejamos de “película u obra profesional”, una premisa que necesita ser explorada en mayor profundidad; ya que abre el debate si trabajos terapéuticos o de no artistas puedan apreciarse como profesionales. La calidad de una producción depende de la historia y cómo explotar y desarrollar el talento del equipo de producción, entendiendo las

---

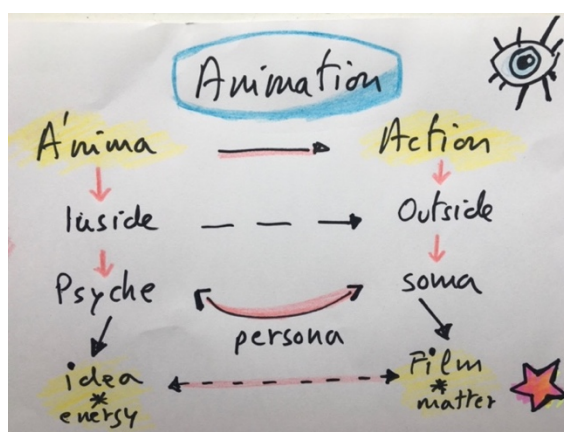
that the outcome will necessarily be harmonious or pleasant, as some people need to be ‘kicked in the bottom’ metaphorically speaking, and benefit from an honest and open response. (T.A.).

limitaciones de cada persona y el proyecto en sí (tiempo, dinero, material), para decidir la mejor manera de llevarlo a cabo (eligiendo técnica, duración, medios, etc.).

La producción de una historia animada desde la contemplación, es un viaje interno como el descenso de Inanna al inconsciente. Una práctica meditativa donde invitamos a los artistas creadores a emprender su propio viaje iniciático, del héroe, proceso de individuación, estado de flow o introspección, según se mire, a través de la historia que elijan producir. De dentro hacia fuera, conectando la mente con el cuerpo, pasando de la idea a la obra y acción (Fig. 67). Para ello han de trabajar desde el pensamiento visual, practicando la atención plena y desarrollando la imaginación en un tema que les motive personalmente. Los artistas han de reflexionar sobre el mensaje que desean transmitir, preguntándose *por qué* es importante para ellos, cómo les afecta (en especial si el tema ofrece resistencia o rechazo), hacia quienes desean dirigirse (*target group*), y *cómo, para qué* quieren realizar esa historia, qué intención tienen. A lo que se puede añadir la pregunta que Preminger invita a cada artista considerar: “¿Qué cambio duradero quiero inducir con la exposición continua [de la obra visual] y en qué funciones neurocognitivas? ¿Cómo puedo inducirlo?”.<sup>372</sup> (Preminger, 2012, p.6).

La alquimia del proceso creativo en animación tiene el potencial de transformar prejuicios, conceptos erróneos o suposiciones, en interpretaciones más flexibles de personas y situaciones que experimentamos como reales. Ya sea en la vida real, como verdades personales; o en la gran pantalla, como proyecciones de verdades

**Figura 67**  
Viaje Alquímico



Elaboración propia.

<sup>372</sup> [...] What lasting change do I want to induce by on-going exposure and on which neurocognitive functions? How can I induce it? (T.A.).

compartidas, desde un entendimiento y aplicación responsable de la neurociencia y la contemplación. Mantener el equilibrio y la capacidad de reflexionar (permanecer en la quietud o silencio) posibilita encontrar siempre nuestro “*zentro*”. Punto o espacio entre la razón y emoción (el inconsciente y la consciencia), desde donde el ser puede resurgir renovado. Destacar como indica Redina (2016) la importancia de la entrega o rendición a lo desconocido o la sombra, momento clave para dar paso a la transformación como Svankmajer, o como cuando Peter Pan logra atrapar y coser su sombra, dando paso a la reconciliación con todo aquello que ésta representa.

En definitiva, la magia de la alquimia en la creación de historias animadas, reside en la introspección voluntaria que el artista realiza durante el proceso creativo. El artista parte de un concepto o ideas, adentrándose en lo desconocido, para volver con una nueva visión u obra, producto de la destrucción de ciertos elementos (o ideas), y la integración o síntesis de otros nuevos, que constituyen la versión final de la obra. Este ciclo de morir y renacer, construcción y destrucción, y vuelta a empezar, es casi un requisito para desarrollar la creatividad, tal y como remarca Redina (2016) o Dryza, quien ésta última plantea que:

Necesitamos crear contenedores seguros para la experimentación. ¡Tenemos que estar dispuestos a hacer estallar cosas en un laboratorio! Y conocer íntimamente la destrucción como la mano derecha de la creación. Para que nazca algo nuevo, algo debe morir, metafóricamente.<sup>373</sup> (Kristina Dryza, s.f., sección *About me*, párr. 2).

Las historias se pueden re-editar una y otra vez, replanteando posibilidades y distintas perspectivas en un ciclo regenerador sin fin, como el de la consciencia. Al igual que el cerebro continúa modificándose gracias a la neurogénesis o neuroplasticidad. Las historias manifiestan imágenes de sueños, conceptos del inconsciente, visiones o fragmentos del ser, que se materializan en la pantalla, donde podemos contemplarlas desde una distancia para arrojar luz sobre la materia (atención), desde el entendimiento de lo vivencial. De la misma manera que Jung,

---

<sup>373</sup> We need to create safe containers for experimentation. We have to be willing to blow stuff up in a laboratory! And to intimately know destruction as the right hand of creation. For something new to be born, something must – metaphorically – die. (T.A.).

usando la imaginación, traía a la consciencia (la luz) material del inconsciente (sombra) en imágenes y símbolos en sus terapias. Desde esta perspectiva, la animación vendría a ser la imaginación activa (como la entendió Jung) llevada al movimiento. “La imaginación en movimiento” para la contemplación y estudio de las imágenes correspondientes a fragmentos vivenciales (imaginados o no), que unificamos y equilibramos en una totalidad (Fig.68), la película, a través de un proceso alquímico espiritual de muerte y resurrección. Donde nos convertimos en el observador y lo observado en el mismo espacio y al mismo tiempo. En palabras de Redina:

A menudo vivimos nuestras vidas a través de una multitud de experiencias fragmentadas, y al igual que el proceso de armar un rompecabezas gigante, es solo al encajar estas piezas que comienza a emerger una imagen cohesiva. La imagen, cuando se yuxtapone con los mitos, ofrece un marco ampliado de comprensión y, además, cuando los mitos individuales se colocan uno al lado del otro, surge una perspectiva aún mayor en cuanto a los procesos arquetípicos en acción. Todos necesitamos cierta distancia para ganar perspectiva. Al igual que observar una obra maestra en una galería de arte, si nos paramos demasiado cerca, todo lo que vemos son las pinceladas individuales, pero cuando damos un paso atrás, vemos la imagen con claridad.<sup>374</sup> (2016, pp.16-17).

Transformar la mente o el ser comienza por cambiar la perspectiva, lo cual requiere emprender un viaje incómodo, y posiblemente doloroso, donde el ser ha de desvestirse de las ideas, sentimientos o creencias de la mente condicionada desde la niñez. Un proceso, creativo y alquímico de autoconocimiento y regeneración constante; el cual, con voluntad, práctica y constancia, puede lograr mantener una mente clara y espíritu (energía vital) en equilibrio. Factores facilitadores del desarrollo y transformación de la consciencia hacia un mundo más conectado, justo y compasivo. El profesor experto en cognición y educación Howard Gardner nos

---

<sup>374</sup> [...] We often live our lives through a myriad of fragmented experiences, and much like the process of assembling a giant jigsaw puzzle, it is only through fitting these pieces together that a cohesive picture begins to emerge. The picture, when juxtaposed with myths, offers an expanded framework of understanding, and furthermore when individual myths are placed next to each other an even greater perspective emerges as to the archetypal processes at work. We all need a certain amount of distance in order to gain perspective. Much like observing a masterpiece in an art gallery, if we stand too close all we see are the individual brushstrokes, but when we step back we see the image clearly. (T.A.).

recuerda que “una clave para cambiar la mente es producir un cambio en las "representaciones mentales" del individuo, la forma particular en que una persona percibe, codifica, retiene y accede a la información”.<sup>375</sup>(Gardner, 2006, p. 5). Por lo que toda transformación comienza por comprender y cambiar nuestros patrones mentales y emocionales (Fig.69), del yo interior (y/o superior) hacia los demás, y de los demás hacia el mundo.

Nuestros sueños aún pueden ofrecernos orientación, al igual que la meditación, la visualización activa, la psicoterapia profunda, las plantas psicotrópicas, los traumas, las depresiones, la ansiedad, los duelos, etc. Todos sufriremos pérdidas en algún momento. Podemos optar por resistirlo, o rendirnos y ser transformados por él. Al verlo dentro de un contexto más amplio de crecimiento, nos ayuda a replantear nuestras experiencias en lugar de ser quebrantados por ellas. Dentro del proceso de pérdida, se encuentran las semillas de la recuperación. Una síntesis de energías combinadas; tanto desde arriba como desde abajo. Al integrar los lados oscuros de nuestra psique y aceptar los aspectos más oscuros de nosotros mismos como inherentes, tenemos la posibilidad de expandir nuestra consciencia. El dolor y el sufrimiento, que son una inevitabilidad de la vida, a menudo son patologizados, pero al tener el coraje de aceptarlos como parte de un proceso más amplio, nos ofrece una perspectiva más extensa de la realidad rítmica del viaje de la vida.<sup>376</sup>(Redina, 2016, p. 17).

**Figura 68**

*Welcome to Paradise: A portrait of L.A.*



De Barror, Beth (s.f.). Fotografía de la obra realizada por la autora.

<sup>375</sup> (...) A key to changing a mind is to produce a shift in the individual's "mental representations"- the particular way in which a person perceives, codes, retains, and accesses information. (T.A.).

<sup>376</sup> Our dreams can still offer us guidance as can meditation, active visualisation, depth psychotherapy, psychotropic plants, traumas, depressions, anxiety, bereavements etc. We will all suffer loss at some point. We can choose to resist it, or surrender and be transformed by it. By seeing it within a greater context of growth it helps us reframe our experiences rather than be broken by them. Within the process of loss, there lie the seeds of reclamation. A synthesis of combined energies; both from above and below. By integrating the shadow sides of our psyche and accepting the darker aspects of ourselves as inherent, we have the possibility of expanding our consciousness. Pain and suffering, which are an inevitability of life, are often pathologised, yet by having the courage to accept them as part of a larger process, we are offered a greater perspective into the rhythmic reality of life's journey. (T.A.).



**Figura 69**  
*Higiene mental II: Patrones mentales*



De Gordillo, Neus (2022). Continuando con la metáfora de la colada, según que patrones o conductas (programas) usemos, podremos “aclarar” los pensamientos, así como nuestra mente. Imagen cedida por la autora.

En definitiva, la alquimia de la animación ofrece un proceso creativo de dar, recibir, y transformar la energía y vitalidad del espíritu, a través de historias que invitan a reflexionar y compartir la sabiduría ancestral. Impulsando a la vez, un diálogo y expresión artística más plena, auténtica y consciente, entre artistas y

comunidades, que nos acerque un poco más a la “Madre de la Sabiduría”, Tara (Fig. 70). Quien “como gran alquimista, revela la sabiduría detrás de cada don y cada lucha y te permite transmitir esa sabiduría a los demás”.<sup>377</sup> (Wooten, 2020, p. 26).

**Figura 70**  
*Tara*



Stupa de Iluminación de Benalmádena (2022).  
Fuengirola, España. Foto de la obra realizada por la autora.

---

<sup>377</sup> As the great alchemist, she reveals the wisdom behind every gift and every struggle and allows you to pass that wisdom along to others. (T.A.).

## **4.1. LA ANIMACIÓN COMO HERRAMIENTA MEDIADORA Y TERAPÉUTICA DESDE LA CONTEMPLACIÓN Y CREACIÓN ARTÍSTICA**

Detenerse, calmarse y descansar son condiciones previas para la curación. Si no podemos detenernos, el curso de nuestra destrucción simplemente continuará. El mundo necesita curación. Los individuos, las comunidades y las naciones necesitan sanación.<sup>378</sup> (Hanh, 1998, p. 27).

Para que esta sanación suceda es necesario crear un espacio seguro y proporcionar diferentes formas de trabajar nuestro ser (y la comunidad), a través de las historias que creamos y revivimos. La creación artística de historias animadas es la práctica contemplativa y ejercicio de reflexión que esta Tesis plantea. A lo largo del presente subcapítulo, expondremos la expansión del concepto de la Educación Contemplativa y la perspectiva holística que proponemos con la animación dentro de la creación artística: su potencial terapéutico (sanador), espiritual y de mediación social que las historias ofrecen, conectado a conceptos de la sabiduría ancestral de las comunidades nativas americanas (Pritchard, 2011; Zimmerman, 2016); el proceso creativo artístico en relación a la conexión del cuerpo y la mente; y volveremos al rol de la figura del artista chamánico (o consciente) y el chamanismo en la sociedad, desmitificando la relación entre la enfermedad mental y el artista.

La observación y la atención plena son indispensables en cualquier tipo de educación para la transformación y sanación, tanto a nivel personal como comunitario. El psiquiatra chileno y educador Claudio Naranjo, dejó en su legado una visión de una educación holística, como la que propone la Tesis con la contemplación dentro del arte, una educación transpersonal centrada en el desarrollo del individuo como persona y artista. Naranjo concibió la educación “integrada” como el vehículo preventivo por el que se puede transformar el ser, para llegar a regenerar y sanar comunidades con valores distintos a los que la sociedad actual presenta (Fundación Claudio Naranjo, 2013). Una sociedad cuya “mentalidad patriarcal”, predadora,

---

<sup>378</sup> Stopping, calming, and resting are preconditions for healing. If we cannot stop, the course of our destruction will just continue. The world needs healing. Individuals, communities, and nations need healing. (T.A.).

egoísta y competitiva, como así la definió Naranjo, nos está llevando a la destrucción. Naranjo trabajó por divulgar un tipo de enseñanza del desarrollo de la consciencia, comenzando por la transformación interna de la persona, de tal forma, que podamos pasar de la mentalidad patriarcal a una mentalidad maternal conectada con el corazón (o el amor). Dicho de otro modo, bajar del primer cerebro prefrontal (racional) al segundo, el cerebro mamífero o límbico (emocional) (Fundación Claudio Naranjo, 2013; Naranjo, s.f. -a, -b).

Estudios científicos como la “Teoría Polivagal” del profesor y neurocientífico Dr. Stephen Porges (CCARE at Standford University, 2012) y la relación de la interocepción (percepción del estado interno del cuerpo) en el bienestar de Farb et al. (2015), comienzan a explicar empíricamente los efectos en la salud (mental y física) que producen las prácticas contemplativas y ancestrales. Según Porges, la teoría polivagal explica el origen neuronal de la compasión en el desarrollo del cerebro mamífero, y la eficacia de la meditación, *chanting*, o la escucha activa, en un cambio filogenético común en la regulación neuronal del sistema nervioso autónomo; donde destaca la intervención del nervio vago (presentado en el epígrafe 3.3.) en la autorregulación emocional, interconexión personal y la detección de peligro. Los estudios de Porges manifiestan que el estado fisiológico de una persona determinará la interpretación de la experiencia, pudiendo tener diferentes experiencias ante el mismo estímulo. Por lo que, es importante encontrar técnicas o prácticas que desactiven el modo de defensa en el que el cuerpo y la mente (red neuronal por defecto) entran ante la sensación de peligro (no real), causando un estado reactivo; y generar, por el contrario, un espacio donde los individuos se sientan seguros, propiciando un estado receptivo para el aprendizaje. De esta manera, prácticas como la meditación o similares (como el proceso creativo consciente de historias animadas), como explica Porges (CCARE at Standford University, 2012) actúan como portales para la compasión, fomentando así las emociones positivas, interacciones sociales, la empatía y la integración que favorecen el bienestar, haciendo uso de los circuitos propios del cerebro mamífero (Empathy and Compasion in Society, 2015). Además, mejoran la interocepción propulsora de la

autorregulación (Farb et al., 2015), es decir darnos cuenta de cómo nos sentimos internamente. Destacar que en tales interacciones es crucial la comunicación presencial, como sugieren Porges, Ekman o Siegel, para desarrollar un correcto aprendizaje en el reconocimiento de las emociones (*emotional recognition*) (Paul Ekman Group, 2013b). Añadir que lo interesante, como destaca Porges, reside en la posibilidad de autorregularse gracias a la compañía o presencia de otra persona, mejorando la coherencia cardiaca, y la comunicación entre el cerebro y el corazón de cada individuo, y entre los presentes (McCraty y Zayas, 2014). Razón por la que el trabajo en equipo en la creación artística consciente resulta tan eficaz para fomentar los aspectos previamente nombrados. La teoría polivagal y de la coherencia cardiaca comienzan a explicar la ciencia que hay tras las formas de celebrar rituales o ceremonias ancestrales en grupos y círculos, donde se realizaban danzas, cánticos, o compartían historias con fines pedagógicos y sanadores (Círculos del Diálogo o Sanación), que veremos más adelante.

Las aportaciones de la investigadora, artista y profesora Barbara Bickel (2020) son un gran referente en los estudios que se apoyan en la creación artística como forma de investigación (introspección, autoconocimiento) y creación de significados. Quien, a través de su trabajo artístico y docente, personalmente alega:

He observado en mí misma y en otros que el aprendizaje y el desaprendizaje pueden surgir de estados alterados de consciencia atendidos a través de procesos creativos, rituales, sueños y encuentros de trance en y con los mundos históricos, culturales, sagrados y naturales.<sup>379</sup> (2020, p.12).

Para Barbara Bickel (2020) la creación de arte es un momento sagrado, un portal de comunicación con el espíritu y lo sagrado, tal y como lo apreciamos en la Tesis, donde el proceso afecta tanto al artista creador, como al que lo recibe. Bickel ha desarrollado una serie de ejercicios y prácticas innovadoras conectando el trance, el ritual y la creación de arte, como formas de diálogo e investigación interna para

---

<sup>379</sup> I have observed in myself and others that powerful learning and unlearning can emerge from altered states of consciousness attended to through creative processes, ritualizing, dreaming and trance encounters in and with historical , cultural , sacred and natural worlds. (T.A.).

reconectar con el ser, el cuerpo y la Tierra; a la vez que ofrecen una oportunidad de aprendizaje transformativo y sanador, donde el cuerpo interviene activamente en dicho aprendizaje. Las enseñanzas de Bickel son un regalo para maestros y artistas educadores que deseen restaurar el equilibrio dirigiendo la mirada a la sabiduría ancestral de los Nativos (que la Tesis destaca) para desarrollar la consciencia; entendiendo la creación artística como proceso de transformación profunda y el valor espiritual del arte en este cambio (Grady, 2006). Bickel (2020) ofrece unas guías sencillas para crear un espacio seguro en la práctica de rituales dentro del arte, que hemos ido incorporando en clases y talleres de animación, considerando la creación artística como una ceremonia:

- Elaborar una intención antes de proceder a realizar un ritual, que clarifique el objetivo de la práctica o ritual. Antes de comenzar los talleres o proyecto pedimos a los estudiantes que se pregunten cuál es la intención del proyecto o película a producir.
- Abrir el espacio, el cual se tratará con respeto y como lugar sagrado para los participantes. Al comienzo de cada proyecto se abre el lugar de trabajo y la propuesta, agradeciendo a los participantes y recordando hablar y escuchar desde el respeto.
- Elegir una forma en la que el artista, o participantes, se convierta en “observador” o “testigo”. Según el proyecto o ejercicio a trabajar, puede ser desde una ilustración, storyboard, o un corto animado, donde se pueden mezclar técnicas y diferentes materiales.
- Terminar el proceso y cerrar el espacio de alguna forma sagrada para que los participantes puedan concluir la sesión y volver a su estado normal o rutinas. Normalmente este cierre suele suceder al final del proyecto tras la presentación y proyección del proyecto al resto del grupo, donde se agradece el trabajo y recuerda la intención de origen para su diseminación, junto al producto final, de ser compartido en otros contextos.

Recordar que esta forma de trabajo que presentamos se centra en la educación emocional o del corazón, de la cual el Dalai Lama (mencionada en capítulos anteriores) es defensor. Una enseñanza que promueve la afectividad y compasión del cerebro mamífero (o energía femenina), para generar compasión y paz interior. Cultivando la mente para reducir el sufrimiento y las emociones destructivas (Dalai Lama, 2010b). Es por ello que el acercamiento de la Tesis bebe de fuentes para el desarrollo personal y espiritual, que promueve la Psicosisíntesis de Assagioli o el proceso de individuación de Jung, que hemos visto hasta ahora; junto a las enseñanzas de Buddha, que fomentan la compasión y amabilidad, divulgadas por Thich Nhat Hanh a través de mindfulness (Global Well Being, 2013; Hanh, 1998); la sabiduría ancestral de los Nativos, con quienes hemos tenido el honor de trabajar y convivir, y la Alquimia mística o espiritual. Se trata de un aprendizaje orgánico donde se reconecta con el sentido del cuidado, el respeto y la atención, que hace tanta falta en el presente. Los Nativos han preservado una perspectiva alocéntrica a lo largo del tiempo, que permite reconstruir todo un sistema de creencias hacia una vida más armónica y en consonancia con la naturaleza. Donde la intuición e imaginación juegan un papel importante, así lo describió Claudio Naranjo:

La educación holística, como el enfoque holístico de las cosas en general, es un aspecto de la síntesis en curso. Fue Rousseau, padre del romanticismo y abuelo del Revolución Francesa, quien por primera vez hizo un llamado a la educación de los sentimientos. Entonces un numero de otros, incluidos Dewey, Maria Montessori y Piaget, enfatizaron el aprendizaje a través del hacer. Steiner, y las Escuelas Waldorf que derivaron de su trabajo, por otro lado, ponen el énfasis en el desarrollo de la intuición y en lo que ahora llamamos educación transpersonal. El movimiento del potencial humano, más recientemente, inspiró experimentos en una educación del "dominio afectivo". La educación holística quiere poner todas estas voces juntas, ya que pretende dirigirse a la persona en su totalidad: cuerpo, sentimientos, intelecto y espíritu.<sup>380</sup> (s.f.-b, p. 2).

---

<sup>380</sup> Holistic education, like the holistic approach to things in general, is an aspect of the ongoing synthesis. It was Rousseau - father of romanticism and grandfather of the French Revolution-who first made a plea for the education of feelings. Then a number of others, including Dewey, Maria Montessori and Piaget, emphasized learning through doing. Steiner, and the Waldorf Schools that derived from his work, on the other hand, lay accent on the development of intuition and on what we now call transpersonal education. The human potential movement, more recently, inspired experiments in an education of "the affective domain." Holistic education wants to put all these voices together as it purports to address the whole person: body, feelings, intellect and spirit. (T.A.).

Naranjo (2011) plantea la integración de las subpersonalidades del “padre” la “madre” y “el niño” de la persona, lo que se conoce como *Quadrinity Process*; ya que tiene como objetivo equilibrar el cuerpo, el intelecto (mente), las emociones y el espíritu (Naranjo, s.f., -b), tal es la esencia del modelo de los 3 cerebros del cuerpo de la Tesis o la “Rueda de la Medicina” de los Nativos Americanos. La sabiduría de esta Rueda concibe que todo posee 4 dimensiones o caras y corresponden a las 4 partes del ser: (1) el alma o espíritu, (2) la mente y el diálogo, (3) el corazón y la autoexpresión, (4) el cuerpo y su purificación; incluyendo en cada sección aspectos de lo femenino y masculino (Pritchard, 2011). La educación de Naranjo, avala nuestras premisas: un tipo de aprendizaje activo que promueve cambios hacia una enseñanza impulsada por Sir Ken Robinson (RSA, 2010), donde se estimula los sentidos, fomenta el pensamiento divergente y crítico, se cuida el espíritu, y se guía al estudiante al autodescubrimiento, junto al desarrollo de habilidades personales. Es una manera de crear y practicar una educación paralela o alternativa, a los modelos tradicionales, cartesianos, basados en un esquema heredado del pasado, que continúa perpetuando el mismo tipo de mentalidad patriarcal, suprema y colonizadora, centrada en lo cognitivo o racional, excluyendo el cuerpo con las emociones y sentimientos. Cabe decir que la inteligencia emocional ha cobrado más fuerza en los últimos años dentro del ámbito educativo y profesional, integrándose más en ambos campos.

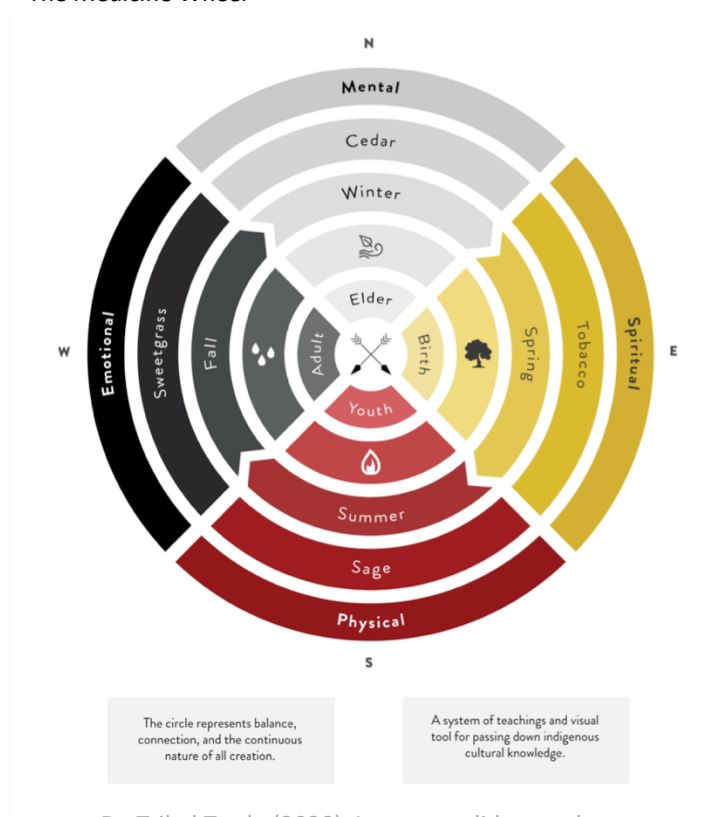
Dirigimos la mirada a los Nativos Americanos o aborígenes por su conexión con la sabiduría ancestral y la tradición oral o *storytelling*, junto a su filosofía de vida holística conectada con el Espíritu y energía femenina; la cual prevalece pese a las atrocidades y abusos que estas comunidades aún sufren en el presente. Las comunidades Nativas cultivan una relación con el Espíritu, la Madre Tierra, la Consciencia o el Creador, a través de rituales y ceremonias que hacen uso añadido de las Plantas Sagradas como la conocida Ayahuasca (Fundación Claudio Naranjo, 2012), la música, las artes o el movimiento en danzas tradicionales (Zimmerman, 2016). Son prácticas o rituales que actúan de forma similar a la meditación (y creación artística) al intervenir factores como la repetición y la concentración, llegando a alcanzar



estados de trance, los cuales consideramos semejantes (o equitativos) al conocido *flow*. De esta manera las prácticas pueden implementarse en los más pequeños, en especial como Naranjo destaca, el contar historias y practicar la imaginación guiada (o imaginación activa según Jung), la cual entrenamos con la animación. Mencionar que Naranjo fue partidario al igual que los Nativos, de esperar hasta la adolescencia para iniciar a la persona en la espiritualidad debido al momento de su desarrollo neurobiológico (Naranjo, s.f. -b). En estas comunidades “primitivas” o pueblos primarios/originarios (como preferimos llamarlos) aún prevalece y se cuida la cultura del “nosotros” frente a la del “yo” predominante del mundo occidental. Los Ojibwe de Norte América (Canadá) por ejemplo, poseen “Las 7 enseñanzas de los Abuelos” (Graham, s.f. -a): la sabiduría (*Nibwaakaawin*), el amor (*Zaagidiwin*), el respeto (*Minaadendamowen*), la valentía (*Aakode’ewin*), la honestidad (*Gwayakwaadiziwin*), la humildad (*Dbaadendiziwin*) y la verdad (*Debwewin*), junto a la “Rueda de la Medicina” (Fig. 71) que acabamos de mencionar. Esta rueda simboliza la interconexión de culturas, el movimiento, la energía y que todo fluye en círculos, por ej. las fases de la vida o los 4 altares que describe el chamán Alonso del Río (Del Río y Maroto, 2016), las 4 estaciones, los 4 puntos cardinales, los elementos de la tierra y la conexión entre lo físico, intelectual, espiritual y emocional (Bopp, 1984).

Jung desarrolló los mandalas inspirados en esta rueda que simboliza su conocido proceso de individuación. Aunque su modelo no es dinámico como el de los Nativos (el cual es una esvástica en movimiento siguiendo las agujas del reloj) y existen diferencias entre ambos acercamientos. Lo interesante, como apunta el psicólogo y experto en medicina Nativa, Eduardo Duran (s.f.), son los aspectos en común y la utilización de los mandalas en la práctica clínica y de autodesarrollo personal del propio Jung, transfiriendo parte del conocimiento ancestral a la cultura occidental. Una manera, quizá, de equilibrar o combinar la mentalidad patriarcal y formas de sanación del mundo occidental, con la maternal de los Nativos Americanos. Ya que, los sanadores Nativos y su forma de vivir se basan en la mitología femenina y

**Figura 71**  
 The Medicine Wheel



De Tribal Trade (2020). Imagen cedida por el autor.

la experiencia con el Espíritu y la psique, dentro del contexto tribal (Duran, s.f.). De acuerdo a Eduardo Duran (2019; Einhaeuser, 2015) la gran diferencia entre la medicina occidental y la de los pueblos originarios es la atención e integración del espíritu con rituales y ceremonias, donde se incorporan los sueños dentro de la terapia, de tal modo, que el paciente pueda transgredir el ego y empezar una relación (que puede transformar) con la energía que perturba tanto su cuerpo, mente y espíritu. Una forma holística de comprender qué es lo que esta energía quiere enseñar al paciente, en lugar de destruirla como se haría en la medicina occidental, permitiendo elevar a su vez el estado de consciencia de la persona. Duran (2019) destaca la enseñanza de “la 7ª Dirección”, donde el paciente se sitúa en el centro de las 6 direcciones cardinales (norte, sur, este, oeste, tierra y cielo) que una persona vive en cada momento. La 7ª dirección es el centro e intersección de dichas direcciones (centro de la rueda de la medicina), el corazón de la persona. Una manera, como dice Duran, de sentir esperanza y recobrar el equilibrio de lo sagrado,

entendiendo que la raíz de toda curación holística (Nativa u occidental) se encuentra en la ley de la naturaleza (Dunn, 2019). Añadir que para entender el acercamiento desde la medicina ancestral hay que comprender el uso del lenguaje Nativo y el gran simbolismo que contiene. Los Nativos emplean mayormente verbos en su forma de hablar, ya que todo está en movimiento y constante transformación (Duran, 2019).

Mallory Graham, empresaria y difusora del conocimiento de su comunidad Ojibwe, comenta que: “La Rueda de la Medicina proporciona un marco básico para el proceso de aprendizaje indígena, que representa la interconexión de todos los aspectos de la vida y, al mismo tiempo, ofrece una documentación física de importantes enseñanzas indígenas”.<sup>381</sup>(Graham, s.f. -b, sección 5, párr. 2). El círculo, además, es un símbolo sagrado de gran poder encontrado en todas las culturas, representa la unidad, la paz, la conexión, la quinta dirección invisible (sumada al norte, sur, este y oeste) y las 4 principales etnias de la humanidad (Bopp, 1084). El círculo es importante en la comunicación y tradición oral, los Nativos Americanos poseen “Los Círculos de Diálogo”, *Talking Circles*, (Mehl-Madrone, 2014), creados con unas guías para ofrecer un espacio seguro a la comunidad, donde compartir experiencias y sentimientos con el fin fomentar la confianza y empatía (emocional y cognitiva). Estas guías (Lane, 2020) fueron transmitidas por los “Abuelos” Abe Burnstick (Comunidad Dakota/Cree), y Eddie Belrose (Comunidad Cree) durante una ceremonia en 1975, y de ahí se extendieron a otras comunidades Nativas de América. Los Nativos consideran que hablar de algo convierte el pensamiento de donde proviene en una realidad, puesto que el pensamiento se considera una forma de poder mental (Duran, s.f.). De este modo las historias materializan bajo esta perspectiva realidades, tanto positivas como negativas, de gran influencia en el ser y la comunidad (perspectiva que compartimos). Los círculos de diálogo son ejercicios de comunicación reflexiva, similares a algunas prácticas contemplativas (ej. *Hot Seat*) que se imparten en el centro de *mindfulness* MARC, UCLA (Estados Unidos), de las

---

<sup>381</sup> The Medicine Wheel provides a basic framework for the Indigenous learning process, representing the interconnectedness of all aspects of life while also offering a physical documentation of important Native teachings. (T.A.).

cuales, algunas se han integrado en el proceso creativo de animación consciente que trabajamos, en especial al final proyectos o finalizar un taller (Fig. 72).

**Figura 72**  
*Círculo de Diálogo*



Reflexión tras un taller impartido para adultos, artistas y profesores, por ALL con el grupo TAFa, Fundación Telefónica en Lima, Perú (2016). Fotografía realizada por la autora.

Añadir que el círculo es el espacio vacío que se deja en algunos tejidos, el cual simboliza la conexión entre la Tierra y el Cosmos (Pritchard, 2011). Como si se tratara de un cordón umbilical por el que todos estamos conectados entre sí, al mismo tiempo que a una gran red (sabiduría ancestral o inconsciente) que no podemos ver, pero sí sentir. Como el hilo de Ariadna quien guió a Teseo en el Laberinto del Minotauro. Destacar que este mito, según la educadora Charo Altable (LRM CIDII, 2015), es una buena metáfora e historia que ayuda a entender el poder transformador de la Psicósíntesis, al transmutar el monstruo interior al que nos enfrentarnos (en este caso el Minotauro) en una energía creativa, que favorezca el equilibrio personal y con los demás, tal y como la Tesis propone realizar a través de las historias animadas.

Las enseñanzas de los Ojibwe y otras comunidades de Nativos se asemejan a las *Four Noble Truths* y *The Noble Eightfold Path* (Hanh, 1998, p. 10) correspondientes al budismo, cuyo objetivo, como en la psicología de Jung o la Psicósíntesis, es ofrecer unas herramientas para guiar al ser en una transformación que aporte equilibrio y armonía. De igual modo, recordamos que en la antigua Grecia los estoicos buscaban

alcanzar una vida plena y satisfactoria, desarrollando lo que consideraban las virtudes, enseñando un proceso para razonar de forma reflexiva desde todos los ángulos posibles, para llegar a la decisión correcta (Laurén, 2010). Todas estas diferentes prácticas o caminos procedentes de distintas culturas poseen un objetivo y semilla en común, ofrecer unas enseñanzas hacia una vida equilibrada (cuerpo, mente y espíritu), y saber transformar el sufrimiento para lograr el bienestar. En la terapia occidental, según el Dr. Steven Hayes (TEDx Talks, 2016b), métodos como por ej. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), constituyen un acercamiento, en donde se hace uso de la “flexibilidad psicológica” para convertir el sufrimiento en una fuerza (o espíritu como lo concebían los Nativos) de la que aprender, aceptando el ser en su totalidad.

El equilibrio, según las tradiciones nativas, es un estado deseado en el que uno está en armonía con el universo; caminando al paso con la forma natural (fluir) de las cosas. Este equilibrio entre los sistemas humanos, ecológicos y espirituales es lo que muchos indios denominan "Buena Medicina". En contraste, estar en discordia o “enfermedad” significa estar fuera de sintonía con el universo y sus ritmos sagrados, por lo tanto, invita a la enfermedad.<sup>382</sup>(Portman y Garrett, 2006, p. 458).

Muchas de estas prácticas incluyen una gran variedad de expresiones artísticas, tal y como concebimos el arte hoy en día. Algunas de estas producciones son efímeras, realizadas con materiales ligeros que simbolizan la impermanencia de las cosas o el cambio constante en la vida, como los mandalas tibetanos hechos con pigmentos naturales (Tibet Travel, 2016) o las pinturas de arena de los Navajo (Arizona State Museum, 2014). Mientras que otras prácticas usan la música o danza como ofrendas de agradecimiento, ceremonias de purificación, conexión o sanación. Es el caso de las pinturas de los Navajo. El *Smudging* (Cape Bretón University, 2016) o la difusión en el aire del humo del encendido de plantas sagradas como el tabaco, la salvia o el cedro. *Vision Quest* o viaje interno, donde se emplea la visualización. El *Sweat Lodge Ceremony*, semejante a una “sauna”, donde se limpia el ser y se realiza

---

<sup>382</sup> Balance, according to Native traditions, is a desired state wherein one is in harmony with the universe; walking in step with the natural way (flow) of things. This balance between human, ecological, and spiritual systems is what many Indian people refer to as “Good Medicine”. In contrast, being in disharmony or “dis-ease” means being out of step with the universe and its sacred rhythms, therefore inviting illness. (T.A.).

un viaje de muerte y renacer. *The Pipe Ceremony* (Ceremonia de la Pipa) ritual sagrado de gran relevancia donde el humo del tabaco procedente de la pipa, que conecta lo mundano con lo espiritual (el Creador) (Portman y Garrett, 2006) como el cordón umbilical al que nos referimos anteriormente.

El estudio de Ettun et al. (2014) recoge los beneficios de este tipo de conexión, tales como la recuperación del sentido de la dignidad, la identidad, la comunidad, la autoexpresión etc., al trabajar programas artísticos en hospitales; los cuales según Miles (1994) pueden potenciar la mejora en tratamientos o tiempo de recuperación de los pacientes, aunque se necesitan más estudios cuantitativos. Además, estos programas artísticos, de acuerdo al estudio de Ettun et al. (2014), pueden actuar como los rituales o ceremonias ancestrales al incorporar un “cuidador espiritual” experto (puede ser un artista, diferente al arteterapeuta), que acompañe a los pacientes y sepa conectar el proceso creativo a lo espiritual (conexión con el ser interior). El estudio concluye:

La integración de las artes en el cuidado espiritual ofrece un medio de proporcionar curación, al menos para el espíritu. Las artes permiten a los pacientes volver a experimentar la plenitud, un sentido de conexión, y la alegría de ser un creador. El cuidado espiritual basado en las artes proporciona un medio mejorado y multidimensional de conectarse con el espíritu y de fortalecer la resiliencia de los pacientes para los tiempos que se avecinan.<sup>383</sup>(Ettun et al., 2014, p. 6).

Este cuidador corresponde mucho con la concepción del “artista chamánico” o chamanista (Benyshek, 2012) que la Tesis presenta, una figura que invitamos a traer al mundo educativo como una manera de prevenir y afrontar, desde los problemas más pequeños, a los más extraordinarios, catástrofes, traumas, enfermedad etc. Como dijo Epictetus: “El punto no es realizar buenas acciones para ganar el favor de los dioses o la admiración de los demás, sino lograr la serenidad interior y, por lo

---

<sup>383</sup> The integration of arts into spiritual care offers a means of providing healing, at least for the spirit. The arts enable patients to reexperience wholeness, a sense of connectedness, and the joy of being a creator. Arts-based spiritual care provides an enhanced, multidimensional means of engaging with the spirit and of strengthening patients’ resilience for the time ahead. (T.A.).

tanto, una libertad personal duradera”.<sup>384</sup> (Epictetus y Lebell, 2013, sección The Spirit of Epictetus, párr. 11).

Esta serenidad interior, libertad y bienestar común depende del personal, ya que todo y todos estamos interconectados, lo que Tich Nhat Hanh acuñó como *interbeing* (Holba, 2014; Hanh y Weare, 2017, p.25); a la vez que nos influenciamos mutuamente en el “Círculo o Red de la Vida”, tal y como lo conciben los Nativos Americanos (Portman y Garrett, 2006, p.461).

En el epígrafe anterior (4.1.) vimos que la animación, como arte alquímico espiritual, ofrece un proceso para trabajar la transformación individual y comunitaria. Primero, al igual que en la meditación budista (Hanh, 1998), nos detenemos a observar desde la calma (*shamatha*) para luego dirigir la mirada profunda hacia el interior (*vipashyana*), y de ahí, realizar el trabajo interno (sin juzgar) para la transformación, o el viaje del héroe que ofrecen algunas de las prácticas ancestrales previamente mencionadas. Se trata de una crisis donde acontece un proceso de reorganización de patrones y conductas, que conlleva cierto sufrimiento inevitable y esfuerzo, pues, insistimos en que la transformación es trabajo. Como recuerda el psicólogo Walter Riso (2021), la mente se resistirá al cambio y a este trabajo interno, en especial, en una sociedad como la presente, donde existe una baja tolerancia a la incomodidad y a las emociones negativas (el ego es más fuerte). En definitiva, el equilibrio está vinculado a las relaciones, como ya mencionamos con el trabajo de Dr. Siegel y la neurobiología interpersonal con el triángulo del bienestar (ver epígrafe 3.3.1.). Por este motivo promovemos el proceso creativo de historias en animación como herramienta mediadora, terapéutica y de comunicación; como práctica contemplativa dentro de una educación artística, holística y preventiva, muy de acorde con la visión de Claudio Naranjo, que anima el trabajo interno (procedente del inconsciente) llevándolo a la consciencia. Y desde la armonía personal, llevarla a

---

<sup>384</sup> The point is not to perform good deeds to win favor with the gods or the admiration of others, but to achieve inner serenity and thus enduring personal freedom. (T.A.).

un nivel comunitario, compartiendo el conocimiento y la “buena medicina” (energía interior del ser).<sup>385</sup>

El trabajo de la animación y *storytelling* desde la enseñanza contemplativa y socio-emocional que la Tesis defiende (Weare y Tideman, 2018; Barbezat y Bush, 2013) puede desarrollarse o ser integrada en cualquier institución o especialidad educativa (ciencias, biología, humanidades, artes etc.). La implementación se realiza a través de currículos, cursos o talleres vivenciales, donde se trabaja la expresión artística animada desde la impresión subjetiva (incluyendo muchas veces profesionales de distintas áreas) conectando el arte y la ciencia con la comunidad (TAW, 2014). Son cada vez más los programas que combinan las artes visuales con la contemplación y ejercicios de meditación diarios, como por ej. el programa creado por la profesora y artista Anne Beffel de la Universidad de Syracuse (Contemplative Mind, 2010), donde se fomenta la atención, la auto reflexión y creatividad de los estudiantes, junto a actitudes más compasivas y espirituales (sin vínculo a la religión); similares a los currículums o talleres que presentamos como casos de estudio, o los programas del departamento de Artes y Consciencia de la Universidad de John F. Kennedy en Berkeley (Estados Unidos) (Grady, 2006).

En el reporte de Mind and Life Europe 2018<sup>386</sup> se recopilan los aspectos que la sociedad y las nuevas generaciones necesitan cultivar y desarrollar ante los retos y crisis de la nueva era (similares a las 21 st. Century Skills), remarcando la importancia de investigar, desde todos los ámbitos, la educación contemplativa y su implementación en distintos países, ya que, la mayoría de literatura proviene del ámbito de la medicina clínica (por ej. Rappaport et al., 2013).

Cultivar la felicidad auténtica no sólo sucederá de forma natural, requiere enfoque y atención, si no que proviene del desarrollo de la comprensión y la auto comprensión, el autocontrol, el aumento de nuestro sentido de conexión con los demás, la construcción de un sentido de energía, alegría, significado y propósito, y fomentando conscientemente las cualidades de ecuanimidad, altruismo, compasión, gratitud y

---

<sup>385</sup> De acorde a los estudios de Portman y Garrett (2006) los Nativos Americanos consideran Medicina la energía interior que anima el espíritu, la cual se encuentra en los seres vivos, animales y naturaleza, compartiendo entre sí dicha energía, la cual tiene propiedades sanadoras.

<sup>386</sup> La rama Europea correspondiente al Center of Contemplative Mind in Society de Estados Unidos.



aprecio. Todos estos son el núcleo de la EC [Educación Contemplativa].<sup>387</sup>(Weare y Tideman, 2018, p. 11).

El marco educativo de la contemplación se centra en la totalidad de la persona (*whole person*), con la animación como práctica se integran aspectos de la pedagogía de la atención plena y crítica que destaca la profesora Caroline Barratt (2019), o el estudio realizado por Barbezat y Bush (2013). Ambos autores ofrecen un acercamiento centrado en el desarrollo de las relaciones (con el ser, la comunidad, la naturaleza) y la totalidad de la persona, con especial atención en los valores e intenciones a través de los que se enseña, aprende y crea; fomentando el pensamiento crítico y la reflexión (o introspección) en prácticas presenciales, donde el aprendizaje del proceso creativo conduce a una transformación, que se termina llevando al terreno profesional (Netzer y Mangano Rowe, 2010, pp. 131 y 132). La integración de las pedagogías contemplativas, de acuerdo a la académica Anette Holba (2014), son una forma de bienestar para los estudiantes y profesores, dentro y fuera del aula, puesto que permiten la exploración y aceptación de los aspectos que nos hacen humanos, facilitando la paz y unidad del ser, junto a su entorno, a lo que añade:

La indagación contemplativa es un camino que involucra una práctica meditativa que puede traer transformación, curación, nueva percepción y una apertura del corazón hacia el camino de uno. Esta transformación pasa de la vida personal a la vida pública; para el educador, la transformación también transforma el entorno de aprendizaje en el aula.<sup>388</sup>(Holba, 2014, p.19).

Según el reporte de Mind and Life Europe: “La pedagogía contemplativa se trata fundamentalmente de aplicar la práctica contemplativa al corazón del proceso

---

<sup>387</sup> Cultivating authentic happiness will not just happen naturally, it takes focus and attention, but it comes from developing insight and self-understanding, self-control, increasing our sense of connection with others, building a sense of energy, joy, meaning and purpose, and consciously fostering the qualities of equanimity, altruism, compassion, gratitude and appreciation. All of these are the core of CE. (T.A.).

<sup>388</sup> Contemplative inquiry is a path involving a meditative practice that can bring transformation, healing, new insight, and an opening of one’s heart into one’s path. This transformation moves from one’s personal life into one’s public life—for the educator, the transformation also transforms the learning environment in the classroom. (T.A.).

de enseñanza y aprendizaje, tomando el proceso educativo en sí mismo como tema de investigación contemplativa”.<sup>389</sup> (Weare y Tideman, 2018, p.39). El principal producto de investigación en animación es el proceso creativo, a la vez, proceso de aprendizaje del artista, cultivando una mente sensible (afectiva o emocional) conectada a unos sentimientos sabios (el conocimiento del cuerpo y del inconsciente). Una mente capaz de auto observarse y regularse, mejorando las relaciones a nivel metacognitivo y social, apreciando la realidad tal y como es. Dicho en otras palabras, la animación como práctica contemplativa, desarrolla y puede mejorar la concentración, la introspección, la atención, la creatividad, la cognición, la actuación académica, el bienestar, y además se aprende a manejar mejor el estrés, aspectos propios de la Pedagogía Contemplativa o *Mindfulness* (Action for Happiness, 2017; Chick, 2010; Dalai Lama, 2017, 1:08:50) y del Arteterapia (Czamanski-Cohen y Weihs, 2016). Mencionar que existen argumentos como los propuestos por el investigador Oren Ergas (2019) que cuestionan el grado de originalidad y efectividad de la incorporación del *Mindfulness* en la Educación, o su consideración como forma educativa. No obstante, con mayor o menor originalidad, nuestra investigación aboga por regresar a esas raíces contemplativas de la educación para cultivar un artista “total o integrado” (*whole artist*) y consciente, con una mente abierta y centrada; de tal forma que pueda crear desde la intuición y sabiduría ancestral (el Espíritu, energía vital) con seguridad, responsabilidad y honestidad.

Marina Abramovic (KunstSpektrum, 2013) comenta que sólo cuando el artista crea desde tal estado de la consciencia (inconsciente o inspiración) es cuando es posible establecer un diálogo con científicos, ya que, el artista es capaz de conectar lo invisible con el mundo material (el inconsciente con la consciencia). La artista de origen serbio defiende depurar la mente y el cuerpo para poder crear desde ese vacío (representado en las culturas con el círculo), el mismo espacio donde el artista se enfrenta a sus monstruos, dejando el ego aparte. Cuando el artista es capaz de llegar a tal estado de concentración y quietud (pudiera ser un trance o estado de *flow*), es

---

<sup>389</sup> Contemplative pedagogy is centrally about applying contemplative practice to the heart of the teaching and learning process, taking the educational process itself as the subject of contemplative enquiry. (T.A.).

cuando según Abramovic (KunstSpektrum, 2013) y esta Tesis, está listo para ayudar a la sociedad; y desde nuestra perspectiva, ejercer el rol de artista chamánico. La actitud del artista es sin duda, muy importante en la realización de la obra, ya que condicionará la creación, al igual que si se dispone de sus servicios en la comunidad, tomando el proceso creativo como el producto y camino de aprendizaje compartido. En el cine, la película (y su proceso creativo en la enseñanza) es el camino compartido, para lo que, como comenta el cineasta Mariano Barroso Ayats (Rudín et al., 2015), el artista ha de encontrar una verdad profunda y honesta a través de la introspección, con el fin de elaborar el conflicto o drama del que surge una historia que conectará con la comunidad.

Insistimos en la importancia de enseñar y compartir desde la experiencia para fomentar obras y artistas conscientes desde lo vivencial (una verdad sentida), testigos que sepan ver y sentir, como dice Claudio Naranjo (Rudín et al., 2015), para crear un arte real que trascienda, ayude, y sane a la comunidad desde la experiencia. Ya que, la mejor forma de comprender y entender en profundidad las cosas es viviéndolas, incorporando todos los sentidos del cuerpo, junto al intelecto, para su reorganización en la búsqueda de la armonía. Aquí destacamos la importancia y efectos positivos que, por ejemplo, el modelo de creación artística holístico de *bodymind* (Czamanski-Cohen y Weihs, 2016), utilizado en Arteterapia y en la animación desde la contemplación presentan, al generar emociones y sensaciones que, junto al uso de la imaginación, los hacen más efectivos que otras terapias o procesos. Otros aspectos beneficiosos que la creación artística parece promover en la salud (sin adentrarnos en Arteterapia), independientemente si los participantes poseen experiencia en la creación de arte o no, es la reducción de niveles de cortisol (hormona generada ante situaciones de estrés) en la gran mayoría de los participantes (Kaimal et al., 2016). Por lo que actividades que involucran la creación artística resultan relajantes para el cuerpo y la mente de cualquier persona que esté abierta a tener la experiencia, pudiendo hasta generar un efecto analgésico y creación positiva de significados en pacientes con dolor crónico (Hass-Cohen y Findlay, 2009). Unido a esto, el movimiento e incorporación del cuerpo influye en la creatividad y el propio

aprendizaje al reforzar las conexiones sinápticas y la neuroplasticidad (Dr. Siegel en Confer, 2016); es decir, el movimiento corporal afecta nuestro cerebro, cómo procesamos y generamos información (Clughen, 2017). No obstante, se necesitan más estudios cuantitativos que puedan demostrar los efectos a corto y largo plazo de la creación de arte, en especial las historias visuales.

La doctora Patricia Morgan explica que las prácticas contemplativas (donde se incluyen las artes) son un retorno a la incorporación del cuerpo y las emociones en el proceso de aprendizaje, en favor de la salud y bienestar de los participantes (Fig. 73). Es el retorno al cerebro límbico o educación afectiva, que la contemplación y la creación artística (de animación en nuestro caso) o Arteterapia (Husk, 2009) proporcionan; y que promueven tanto científicos, educadores y artistas, que hemos ido referenciando a lo largo de la Tesis, entre otros muchos que continúan emergiendo.

Parece que los teóricos-profesionales de la Educación que luchan con el estrés crónico propio y el de sus estudiantes, la atención fragmentada, la pobreza de tiempo y la búsqueda de significado, ahora están descubriendo que las prácticas contemplativas proporcionan un medio para navegar tanto la entrada como la salida de un pasaje de regreso a la totalidad que la contemplación puede proporcionar. La capacidad de estas prácticas para vincular los mundos interno y externo, la psique y el soma, enmarca la restauración de estos teóricos-prácticos de lo subjetivo y somático en la educación, a través del desarrollo de la pedagogía contemplativa.<sup>390</sup>(Morgan, 2015, p.21).

De acuerdo al estudio realizado por Stuckey y Nobel (2010) sobre la conexión del arte y la curación, junto a los efectos en la salud pública, la utilización de las artes (visuales, música, danza etc.). no es contradictoria con la medicina tradicional. Más bien añaden otra dimensión (la espiritual) a la ciencia, al centrarse en la naturaleza holística de la persona que va más allá de los síntomas que presenta; favoreciendo el cuidado, la recuperación y sentimiento de bienestar, aun cuando los pacientes están

---

<sup>390</sup> It appears that educational practitioner-theorists struggling with their own and their students' chronic stress, fragmented attention, time poverty and quest for meaning are now finding that contemplative practices provide a means to navigate both the entry and exit of a passage back to wholeness that contemplation can provide. The ability of these practices to link the inner and outer worlds, the psyche and soma, frames these practitioner-theorists' restoration of the subjective and somatic in education through their development of contemplative pedagogy. (T.A.).

en tratamientos o fases terminales (Masterson y Leigh, 2014). Un acercamiento contemplativo muy de acorde a la forma de tratar enfermedades en la medicina ancestral, lo cual permite una sanación holística, de lo personal a la comunidad y la naturaleza, incluyendo hasta 7 generaciones pasadas, y otras venideras (Dunn, 2019). Al final del estudio Masterson y Leigh comentan: “A través de la creatividad y la imaginación, encontramos nuestra identidad y nuestra reserva de sanación. Cuanto más comprendamos la relación entre la expresión creativa y la curación, más descubriremos el poder curativo de las artes”.<sup>391</sup> (Stuckey y Nobel, 2010, p.261, párr.8).

**Figura 73**  
*Taller de Música Medicina*



De Malkikuna (s.f.). Imagen cedida por el autor.

Es vital formar a profesionales de la enseñanza artística con el mismo cuidado que a los artistas a los que van a guiar, haciéndoles comprender la función holística de las artes en el aprendizaje y su potencial curativo y preventivo para su óptima utilización. Un buen ejemplo es la tesis doctoral de Bonnie Long (2011), la cual evidencia el uso positivo de las historias en formato digital para mejorar la capacidad de reflexión, pensamiento crítico y colaborativo en la educación de profesores; así como otros investigadores de la narrativa (Moen, 2006) enfatizan las historias como herramientas del pensamiento de gran utilidad y eficacia, especialmente en la

<sup>391</sup> Through creativity and imagination, we find our identity and our reservoir of healing. The more we understand the relationship between creative expression and healing, the more we will discover the healing power of the arts. (T.A.).

Educación, así como en otros sectores de la vida laboral; ya que las historias integran el individuo y el contexto. El Animated Learning Lab en Dinamarca dispone de cursos, plataformas digitales y material didáctico (Pedersen y Bak, 2015; 2016) para maestros y profesionales interesados en usar la animación como herramienta de comunicación alternativa, aparte de los programas y proyectos dirigidos a estudiantes de educación artística y secular, con especial atención en integrar *visual literacy* y el lenguaje cinematográfico en la educación. El libro *Happy Teachers Change The World* (2017) escrito por Tich Nhat Hanh junto a la profesora e impulsora de la educación contemplativa en Europa (Mind and Life Europe), Katherine Weare, es una guía actual para educadores, estudiantes o individuos interesados en la contemplación y bienestar a través de *Mindfulness* y prácticas similares, para el desarrollo de la consciencia y bienestar.

Jung pensaba que el inconsciente es la energía de donde proviene toda creación, sueños e imágenes que componen las historias que creamos y nuestra identidad, pero debemos estar conectados con ese mundo interior y realizar el descenso al inconsciente (Jhonson, 2009). Los mentores, profesores o guías actuales tienen la misión de preparar y procurar a los jóvenes de herramientas para que puedan realizar ese descenso o enfrentamiento a la crisis, y se conviertan en los héroes y heroínas de sus historias, y quizá, de la supervivencia del planeta. En palabras de Tich Nhat Hanh: “Nuestra misión como docentes no es solo transmitir conocimiento, sino formar seres humanos, construir una raza humana digna y hermosa, para cuidar nuestro precioso planeta”.<sup>392</sup> (Hanh y Weare, 2017, p.17). La sabiduría reside en ese recorrido, el camino o proceso creativo y alquímico espiritual, con todas las fases que pueda conllevar y el tiempo que sea necesario. Se puede decir, como en el viaje mítico de Ulises, que no existe duración o concepto límite del tiempo en tal delicada aventura, pues cada viaje es distinto y personal. Simplemente hay que parar y mirar hacia dentro, “pero para encontrar lo que es la eternidad, el tiempo debe detenerse”.<sup>393</sup> (J. Krishnamurti-Official Channel, 2014b, 27:03). Así lo conciben

---

<sup>392</sup> Our mission as teachers is not just to transmit knowledge, but to form human beings, to construct a worthy, beautiful human race, in order to take care of our precious planet. (T.A.).

<sup>393</sup> But to find what is eternity, time must stop. (T.A.).

los Nativos Americanos en la Rueda de la Medicina, cada acontecimiento es un giro que conlleva una transformación hacia una nueva etapa o fase, fuera del concepto del tiempo y espacio. Se trata de “recorrer el camino de la Buena Medicina” en armonía con todas las relaciones (naturaleza, familia, el ser interior etc.), ésta es la esencia del significado de espiritualidad para los Nativos Americanos (Portman y Garrett, 2006) y que nosotras adoptamos y defendemos en esta Tesis (ver imagen en Dunn, 2019, p.41).

Las historias nos enseñan que una pausa en el camino es necesaria para reflexionar y sanar, para escuchar activamente y reconectar con el ser y con los demás (TEDx Talks, 2011a). La Dr. y escritora Rita Charon ha sido pionera junto a su equipo en la Universidad de Columbia (Estados Unidos) en crear el programa *Narrative Medicine* (Charon, 2006; 2007), con el fin de investigar, practicar y recoger una serie de principios que ayuden a los médicos y trabajadores del sector del cuidado de la salud, a trabajar las historias de enfermedades y mejorar la relación con los pacientes, así como su propio bienestar (Proyecto Medicina Narrativa, 2015). De tal forma que conecten con ellos a través de sus historias, haciéndolos partícipes de ellas y manteniendo activa su imaginación y capacidad creativa, de igual modo que lo hacemos con los estudiantes dentro de la educación artística consciente, que empleamos en la creación de historias animadas. El acercamiento que la Dr. Charon utiliza no es nada nuevo, como ella misma afirma (Proyecto Medicina Narrativa, 2015), sin embargo, es un recordatorio de la verdadera función de los médicos, saber escuchar y estar presente, acompañando a los pacientes en todo momento de su enfermedad; así como un maestro y guía, acompaña a sus estudiantes en su desarrollo intelectual y emocional. En Japón los maestros y profesores son tan respetados como los médicos por su papel en el desarrollo del individuo y su servicio a la comunidad; los maestros son como los médicos del espíritu, al igual que los médicos se encargan del cuerpo y la mente. Escuchar activamente a los pacientes y crear historias contribuye a que mantengan su sentido de identidad, a la vez que ayudan a los médicos a ver la situación desde distintos ángulos, aportando grandes detalles que ningún manual de diagnósticos puede revelar. Así lo destacó el eminente

Dr. Oliver Sacks (Nobel Prize Museum, 2012) quien enfatizó la importancia de los “casos de historia” y afirmó, tras su larga carrera, que la ciencia se halla integrada en las historias, y éstas junto a la ciencia son complementarias, y no antitéticas (University of Warwick, 2013). Estos aspectos concuerdan con muchas de las características que la Tesis ha ido presentando a lo largo de los diferentes apartados, sobre el valor de la creación de historias (y películas) en la educación y salud (Duff, 2018; Gramaglia et al., 2013; Gubrium et al., 2016; Karkabi et al., 2013). La Dr. Charon (TEDx Talks, 2011b) remarca que al expresar y representar en historias las situaciones de los pacientes, se da forma a sentimientos e ideas con las que se pueden trabajar y observar con una mirada más profunda y delicada, una mirada contemplativa (*vipashyana*), que cultiva la empatía y conexión entre la persona que escucha (como testigo) y la que habla (recordemos la sincronicidad que ocurre entre los cerebros cuando se cuenta una historia). Charon comenta:

La ciencia que sustenta este movimiento de medicina narrativa examina lo que sucede cuando los seres humanos contemplan el dolor y el sufrimiento. Recurrimos, en busca de una fuente de claridad, a los estudios de estética y cine, que iluminan el estado de cosas cuando un testigo ve una escena de dolor.<sup>394</sup>(2007, sección *Affiliation*, párr. 2).

El éxito de las películas precisamente reside en la empatía o vínculo afectivo que se produce entre la audiencia (testigo) y los protagonistas de la gran pantalla (los que sufren los dramas); de igual modo que ocurre a través de esta “escucha activa” y mirada contemplativa o “mirada dinámica”, que emplean Charon y Oliver Sacks en la creación de historias con sus pacientes, y con la que trabajamos en el cine de animación desde la contemplación. La medicina narrativa causa un gran efecto en los pacientes, haciéndoles sentir más seguros y arropados, lo que ayuda a relajar su sistema nervioso y calmar su mente, e incluso mejorar su bienestar (causando a veces un efecto placebo). La Dr. Lissa Ranking (TEDx Talks, 2012b) recoge en sus investigaciones los efectos positivos del efecto placebo y una mente equilibrada que

---

<sup>394</sup> The science undergirding this movement of narrative medicine examines what happens when human beings contemplate pain and suffering. We turn, for one source of clarity, to aesthetics and cinema studies, which illuminate the state of affairs when a witness sees a scene of pain. (T.A.).



mantienen el sistema nervioso autónomo relajado, propiciando la sanación de la persona por sí misma. Aquí reside el aspecto de mediación y sanación a nivel individual que las historias ofrecen, que destacamos con las palabras del psicólogo Mehl-Madrona:

Cambia las historias y la percepción cambia. El cambio de percepción significa un cambio de experiencia y el cambio de experiencia altera la biología del cerebro. Dado que el cerebro regula todo en el cuerpo, incluido el sistema inmunológico, el cuerpo cambia cuando cambia el cerebro. Aquí está el comienzo de nuestra comprensión sobre cómo las historias pueden tener poder curativo.<sup>395</sup> (2005, p.7).

Si aprendemos a transformar las narrativas que nuestra mente construye, escuchándolas y viendo atentamente los hechos como secuencias de historias (ej. en una película), y entendiendo a su vez, cómo funciona la relación entre la mente y el cuerpo (que las origina u observa), podremos controlar tanto las narrativas como la fuente que las produce; redirigiendo la energía hacia la sanación y transformación de la que han sido testigos doctores como Oliver Sacks, Rita Charon, o el experto en medicina ancestral Lewis Mehl-Madrona (2005; Mehl-Madrona y Mainguy, 2015). Otros estudios, como los conducidos por Rabinowitz et al. (1994) o Machado y Gonçalves (1999), evidencian la gran utilidad de la narrativa dentro de la psicoterapia (PsychotherapyNet, 2009), al mejorar la calidad de la relación paciente-doctor (o practicante), la predisposición a recibir tratamientos y conocer el contexto del paciente. De esta forma los pacientes se separan del diagnóstico, evitando que, tanto adultos como en especialmente niños, se identifiquen con la historia de su enfermedad y se sientan víctimas (lo cual los debilita). Algo que la medicina ancestral (Nativa) tiene muy presente para preservar el poder personal de la persona, puesto que son muy conscientes de la influencia que las historias (y las palabras) ejercen en el ser y su comportamiento.

---

<sup>395</sup> Change the stories and perception changes. Changed perception means changed experience, and change in experience alters brain biology. Since the brain regulates everything in the body, including the immune system, the body changes when the brain changes. Here is the beginning of our understanding about how stories can have healing power. (T.A.).

El Dr. Mehl-Madrona (2005) integra la sabiduría de técnicas medicinales de Nativos Americanos junto a la creación de historias en la terapia. Los datos de su investigación concluyen en la similitud de la escucha con el estado de orar (meditar o rezar), con los circuitos neuronales correspondientes a cada actividad. Por lo que, reiteramos, entrar en un estado meditativo, como puede ser el *flow* en la creación artística, favorece la escucha y receptividad de los pacientes y estudiantes a escuchar la historia, y, por lo tanto, abrir un portal a un aprendizaje o alteración de la propia perspectiva y consciencia.

En las culturas antiguas e indígenas, el ritual marcaba la narración de historias, informando a todos que era hora de entrar en un estado alterado de consciencia. Nuestros antepasados tenían facilidad en las transiciones de consciencia, pero nosotros los modernos a menudo necesitamos ayuda. Los métodos para ayudar a las personas a entrar en estados alterados se encuentran en libros sobre hipnosis, meditación, visualización e imágenes guiadas.<sup>396</sup>(Mehl-Madrona, 2005, p.19)

Tal y como Mehl-Madrona (2005, p. 66) sugiere, lo importante cuando se pone en práctica la “medicina narrativa” (en su caso procedente de sanadores/médicos indígenas), es comprender que no se trata de “arreglar” a nadie, sino más bien, “entrar en un diálogo” con el paciente para re-crear una historia que conduzca a la sanación o mejora de su salud, siendo conscientes del desconocimiento del resultado final. Es una manera de empoderar al paciente y hacerle partícipe en el proceso de recuperación y transformación de su salud, desde la aceptación y ecuanimidad; de igual forma que, con las historias animadas invitamos a los artistas estudiantes a formar parte de este proceso de aprendizaje holístico personal, más allá del resultado final que se obtenga, o del conocimiento técnico que se acumule, pudiendo así reconstruir su propio ser. La actitud de estos doctores de medicina narrativa es chamanista, no solo por los orígenes de ciertas técnicas en culturas ancestrales, también, por el sentido de guiar y acompañar a las personas con

---

<sup>396</sup> In ancient and indigenous cultures, ritual marked the telling of stories, informing everyone it was time to enter an altered state of consciousness. Our ancestors were facile at transitions of consciousness, but we moderns often need assistance. Methods for helping people enter altered states are covered in books on hypnosis, meditation, visualization, and guided imagery. (T.A.).

herramientas y cuestiones, sacando a la luz información útil, o fuerzas ocultas, que sirvan a la persona para depurar su ser y recorrer ese camino (historia) o viaje transformador. Tal es el objetivo y práctica del artista chamánico (o consciente) en el ámbito de la educación artística y reglada como forma preventiva. Si ahora se denomina medicina narrativa, o la conocida “psicoterapia narrativa” en el mundo de la psicología occidental (Mehl-Madrone, 2005), al uso de historias en la medicina, por qué no ha de existir o ser posible una “medicina narrativa educativa”, o lo que es lo mismo, una educación narrativa como medicina preventiva. Concepto que quizá no sea tan innovador, al igual que la medicina narrativa, si reconocemos y valoramos que las primeras comunidades conectaban el arte, el aprendizaje (o adquisición de sabiduría) y la curación o chamanismo, con el desarrollo de la consciencia comunitaria, como vamos explorando y describiendo a lo largo de la Tesis.

La libertad de consciencia llega cuando asumimos la responsabilidad de guiar nuestro propio desarrollo y la educación de nuestros hijos, dirigiendo conscientemente las actividades durante nuestro tiempo libre, mostrándoles cómo tomar el control de lo que les permiten en sus mentes y cuerpos, cómo cuestionar (y rechazar) lo que les dan los manipuladores de la cultura dominante.<sup>397</sup>(Chase, 2015).

La profesora y psicóloga experta en arte y chamanismo, Denita Benyshek, denomina “proto-arte” a los utensilios o artefactos con similitudes al arte encontrados en las primeras culturas, como los hallados en las tumbas de los primeros chamanes, quienes en ambos casos fueron mujeres; puesto que estos objetos tuvieron una función espiritual, psicológica y sanadora en rituales, muy diferente al concepto general contemporáneo que se tiene en Bellas Artes, sobre qué es un objeto o producción de arte (Benyshek, 2014, pp. 211-212). Benyshek resalta y evidencia en su tesis, y estudios posteriores, el rol de la mujer, no solo como líder chamana (Fig.74), sino como “proto-artista”, autora de pinturas rupestres y utensilios (2012, pp.21-23; 2014) como lo fue el hombre. Unido a esto, las mujeres fueron

---

<sup>397</sup> Freedom of consciousness comes when we take responsibility for guiding our own development and the education of our children, mindfully self- directing activities during our free time, showing them how to take control of what they allow into their minds and bodies, how to question (and refuse) what is fed to them from manipulators in the mainstream culture. (T.A.).

motivo de representación como “venus” chamánicas en plena metamorfosis: “Las estatuas pueden representar que la forma de las chamanas se transforma en hongos alucinógenos durante los estados de trance causados por la ingestión de enteógenos durante los rituales chamánicos”.<sup>398</sup> (Benyshek, 2014, p.217).

Como indica Benyshek (2012; 2014), la creación “proto-artística” está vinculada al chamanismo y la alteración de la consciencia. Muchos chamanes fueron artistas (aunque no todos) y muchos artistas actuales han recurrido al chamanismo como fuente de inspiración, e incluso trabajan sus producciones con la intención de mediar y “sanar” la sociedad. Así lo explica la artista Eva Lewarne:

Los verdaderos artistas han asumido el papel del chamán en nuestro tiempo. Posiblemente porque tanto el arte como el chamanismo utilizan el ámbito de la metáfora donde se expresa el sentimiento y donde ocurre la curación. Con visión metafórica, fluye la empatía, sin fronteras. Tanto el artista como el chamán crean armonía dentro de un individuo, y entre el individuo y el entorno más amplio, una forma de pensar esencial para la vida, que casi hemos olvidado en nuestra búsqueda del dinero, la tecnología y el poder.<sup>399</sup>(Lewarne, 2016, párr.6).

La artista coreana Dohee Lee (Asian Art Museum, 2012) es otro ejemplo de artista chamánica contemporánea, suele entrar en un estado meditativo para concebir sus creaciones artísticas, donde

**Figura 74**  
*Wisdom Transmision*



De Benavides, Christian (2020). Imagen cedida por el autor.

<sup>398</sup> The statues may represent female shamans shape shifting into hallucinogenic mushrooms during trance states caused by ingesting enteogens during shamanic rituals. (T.A.).

<sup>399</sup> Real artists have taken up the role of the shaman in our times. Possibly because both art and shamanism use the realm of metaphor where feeling is expressed and where healing happens. With metaphoric vision, empathy flows, knowing no borders. Both artist and shaman create harmony within an individual, and between the individual and the wider environment, a way of thinking essential for life, which we have almost forgotten about in our pursuit of money and technology and power. (T.A.).

enfatisa la interconexión entre las personas en sus performances. Al igual que ella están emergiendo muchos artistas cada vez más conscientes, con el interés u objetivo de mediar a través de la creación artística (Bond y Pacheco, 2012). Siguiendo la línea de investigación de Benyshek, podríamos denominar también a estos artistas conscientes y chamánicos, “proto-artistas contemporáneos”, ya que “un artista consciente usa su talento para ayudar y sanar, como una expresión plena de los aciertos, los errores y la comedia de nuestra vida cotidiana”.<sup>400</sup>(Bond y Pacheco, 2012, párr.1). No obstante, como acentúa Benyshek (2014) no hay que confundir al artista chamánico, los cuales comparten con el chamán la intención de beneficiar a la sociedad con sus creaciones, con los artistas cuya obra alude a lo chamánico. El chamanismo y el arte comparten muchos aspectos que requieren atención y rigurosa investigación para evitar mal interpretaciones o apropiaciones culturales (Benyshek, 2011). El potencial de ambos campos continúa siendo de gran utilidad para la sociedad moderna en cualquier parte del mundo, en especial al tener en cuenta las nuevas tecnologías como la realidad virtual y la cultura digital online (*cyber culture*), de donde ya ha surgido la figura del *cyberchaman* (Schlich, 2016). En palabras de Benyshek:

Las ideas que se ofrecen en este documento también pueden proporcionar una visión e inspirar la transformación de los artistas, los miembros del público del arte y las instituciones comprometidas con las artes. Tal vez, con más conocimientos y habilidades desarrolladas, estas poblaciones puedan recibir mayores beneficios de las artes. Los museos pueden estructurar las exposiciones para promover la recepción de estos beneficios y educar al público del arte sobre los mismos. Los lugares de actuación pueden presentar los conciertos como rituales chamánicos. Las escuelas de arte pueden enseñar a los estudiantes formas de alterar la conciencia y obtener información, apoyando el desarrollo de la transliminalidad y las etapas superiores del desarrollo psicológico. Los artistas contemporáneos chamanes pueden recibir papeles sociales respetados.<sup>401</sup>(2014, p.231).

---

<sup>400</sup> A conscious artist uses his or her craft to help and to heal, as a full expression of the rights, the wrongs, and the comedy of our everyday. (T.A.).

<sup>401</sup> The ideas offered herein may also provide insight and inspire transformation in artists, art audience members, and arts engaged institutions. Perhaps, with more knowledge and developed skills, these populations can receive greater benefits from the arts. Museums can structure exhibits so as to promote receipt of these benefits and educate the art audience about these benefits. Performance venues can present concerts as shamanic rituals. Art schools can teach students ways to alter consciousness and obtain information, supporting development of transliminality and higher stages of

Un cambio positivo en la actualidad es la iniciativa de museos en impartir más cursos y talleres vivenciales o interactivos (realidad virtual) conectando el arte y los artistas con la comunidad a través de temas actuales, históricos o de imaginaria. Una forma de vivir el arte más allá de la observación, donde como ya hemos dicho, se abre el espacio a la reflexión desde la experiencia corpórea (incorporando el cuerpo) y el trabajo en grupo; ofreciendo una oportunidad de encuentro social, intercultural, intelectual, emocional y espiritual. Como bien dice Barbara Bickel:

Creo que el papel de las artes y los artistas en la sociedad puede ser el de reunir e integrar experiencias culturales disociadas. A través de la creación y reconstrucción de la cultura, los artistas pueden generar consciencia sobre estas experiencias marginadas a través de una lente estética y ética novedosa y ayudar a la sociedad a enfrentar el dolor y comprenderse a sí misma.<sup>402</sup> (2020, p.47).

La relación entre la creación artística, las historias, la contemplación, los rituales y chamanismo, permite una combinación donde la perspectiva holística oriental se conecta con la perspectiva analítica de la mente occidental, obteniendo una perspectiva más amplia de una mente más equilibrada y sana (University of Alabama at Birmingham, 2014). Si queremos revalorizar la figura del artista chamánico y consciente, así como el chamanismo, llegamos al cuestionamiento, y desmitificación, de la idea romántica entre la locura, o sufrimiento del artista, como el origen de su originalidad o capacidad creativa.

Durante un encuentro en Ojai, California en 1982, Krishnamurti (J. Krishnamurti - Official Channel, 2014a, 2014b) debatía con varios científicos qué es una mente sana y cómo liberarla hacia una mente sin conflicto, es decir, una mente en silencio. En las artes y psicología ha prevalecido durante muchos años la idea del artista “mentalmente enfermo”, loco o trastornado, o la creencia sobre la necesidad

---

psychological development. Shamanlike contemporary artists can be given respected social roles. (T.A.).

<sup>402</sup> I believe the role of the arts and artists in society can be that of gathering and integrating dissociated cultural experiences. Through the making and re-making of culture, artists can bring awareness to these marginalized experiences through a novel aesthetic and ethical lens and assist society to face grief and understand itself. (T.A.).

de tener que padecer algún tipo de trauma o sufrimiento para ser más creativo o producir un arte excepcional. Lo cierto es que estudios han demostrado que la enfermedad en realidad deteriora la calidad de la producción artística (Moore, 2020); y la excelencia de una obra, como la creatividad del artista, depende en realidad de sus habilidades y capacidad de poder expresarse, muy a pesar de cuando sufre algún desequilibrio (aunque éste influya en el arte).

En capítulos anteriores vimos que en toda transformación hay una fase de caos que requiere un movimiento de reorganización, el cual es difícil y doloroso, sin embargo, no hay que confundir ese tipo de malestar, el cual forma parte del proceso creativo y del cambio, con el origen propio de la creatividad y genialidad del artista.

El psicólogo y profesor Scott Barry Kaufman (2013) resalta al respecto que la ciencia hasta ahora ha comprobado que las personas creativas parecen procesar mayor número de estímulos e información al mantener activo el *precuneus*, zona del cerebro relacionada con la recuperación de memorias, procesamiento de información, integración, etc., mientras están inmersos en una actividad intelectual. Según el artículo de Kaufman parece ser que hay mayores posibilidades de crear ideas originales cuando las funciones ejecutivas (conectadas al intelecto) trabajan al mismo tiempo con la divergencia asociativa (relacionada con la apertura). Es decir, se mantiene la concentración en una actividad que requiere el uso del intelecto, mientras la mente se mantiene como un portal abierto a distintas posibilidades o información. De forma similar sucede cuando un chamán actúa como canal o puente de información en una ceremonia, entre lo mundano y espiritual (consciente e inconsciente); al mantener un punto de concentración y anclaje en el mundo material, con la habilidad de permanecer receptivo y abierto al mundo espiritual. Un aspecto también encontrado en el funcionamiento a nivel cognitivo de personas con características esquizoides (no confundir con esquizofrenia) (Kaufman, 2013).

La creación artística sin duda requiere una gran cantidad de energía a nivel neuronal (y físico) que puede resultar abrumante y difícil de manejar para muchas personas, en especial aquellas con mucha imaginación con tendencia a pensar o imaginar demasiado. Lo cual puede crear los tan apreciados momentos de “aparente

locura” o neurosis, cuando la mente de un artista está recibiendo y procesando a gran velocidad, un vasto volumen de información. Quizá sea a lo que el autor Kay Readfield Jamison (1996) alude como “locura hermosa” o “sutil”:

Los aspectos ardientes del pensamiento y el sentimiento que inicialmente impulsan el viaje artístico: la energía feroz, el buen humor e inteligencia rápida; un sentido de lo visionario y lo grandioso; un temperamento inquieto y febril, comúnmente llevan consigo la capacidad de estados de ánimo mucho más oscuros, energías más sombrías y, ocasionalmente, episodios de "locura".<sup>403</sup>(Jamison, 1996, capítulo 1).

La complejidad de los procesamientos cognitivos en la creación (en especial en el estado de la concepción) y el manejo de la tensión que se crea, pueden aterrar y conducir a muchos artistas a sentir miedo, sufrir estados de ansiedad o cambios de humor. Aunque hay que destacar que la alta sensibilidad y predisposición de los artistas a estar abiertos a cuestionar y experimentar el mundo, en ocasiones, resulte dolorosa ante resultados inesperados o decepcionantes, muy lejos de ser personas enfermas. Aun así, ante el público y muchos científicos, la duda sigue latente, mientras que la imagen melancólica e inestable aún se vincula al artista genio, muy a pesar de la falta de evidencia científica (Neuroscience News, 2021).

La confrontación de realidades, interna y externa, es un factor más que puede crear gran sufrimiento para cualquier persona, sea artista o no. Lo cierto es que se necesitan más estudios concluyentes para determinar si en verdad existe una o más correlaciones entre la enfermedad mental, la genialidad del artista y el buen arte, que hasta ahora la ciencia no ha podido demostrar con seguridad (Andreasen, 2008; Neuroscience News, 2021; Kaplan, 2014). A esto, añadir la dificultad que supone definir el arte y una buena obra en cualquier investigación, debido a la falta de consenso entre investigadores, incluyendo artistas profesionales. León Tolstoi dice a este respecto:

---

<sup>403</sup> The fiery aspects of thought and feeling that initially compel the artistic voyage—fierce energy, high mood, and quick intelligence; a sense of the visionary and the grand; a restless and feverish temperament—commonly carry with them the capacity for vastly darker moods, grimmer energies, and, occasionally, bouts of “madness.” (T.A.).



El arte es una actividad humana y, en consecuencia, no existe por sí misma, sino que es valiosa u objetable en la proporción en que es útil o dañina para la humanidad. [...] Así, el arte es un medio de unión entre los hombres, aunándolos en los mismos sentimientos.<sup>404</sup> (1899, sección *Introduction*).

Quizá no sea la enfermedad la que conduce a un arte genial, sino la genialidad del arte en sí misma y su fuerza creadora, la que puede conducir a un estado de desarmonía y desasosiego, de no saber regular las tensiones y energías con las que el artista ha de trabajar, y de algún modo, dominar, hasta llegar a la expresión artística. Las mismas tensiones que un ciudadano de a pie se irá encontrando en la vida (creadas por la sobreestimulación de información, presiones, estrés, etc.), donde deberá saber mediarlas (como el auriga con su carro, ver 3.4.2.) para poder tomar decisiones que lo conduzcan a convertirse en una persona, cuya mente y espíritu sean coherentes.

Lo que la ciencia aporta cada vez más, son datos de los beneficios de la contemplación, *storytelling* y creación artística, a pesar de la escasa o casi no existente literatura en cuanto a la creación concreta de dibujos animados como práctica contemplativa. Los artistas animadores, como los chamanes, nos sumergimos en el mundo de los sueños (digitales o mentales), invitando a la comunidad a vivir experiencias que les inspiren (les llenen de vida), les hagan reflexionar y sentir desde el corazón- esa 7ª dirección- nuevas posibilidades de recobrar el ánimo, lo sagrado y espiritual, en pro del equilibrio personal y comunitario. Desde su propia experiencia, como artista y mujer chamana, Denita Benyscheck comenta:

Cuando era más joven, mi obra de arte era un medio para superar el trauma, la pérdida, el duelo, los problemas, para sanar, para integrar, lo que a veces se denomina deficiencia de creatividad. Ahora, mi pintura es más una celebración y una conexión con los dioses, donde yo soy un canal, una herramienta de los dioses (como comentó Martha Graham). Estoy descubriendo y presentando mi relación con el tiempo, con el espacio, con el cosmos, con lo que es siempre cambiante, atemporal

---

<sup>404</sup> Art is a human activity, and consequently does not exist for its own sake, but is valuable or objectionable in proportion as it is serviceable or harmful to mankind. [...] Thus art is a means of union among men, joining them together in the same feelings. (T.A.).

y eterno, en una forma hermosa para compartir con los demás.<sup>405</sup> (Comunicación personal, 25 de Febrero de 2021).

El corto animado *Angcusajaujuq - The Shaman's Apprentice* (Kunuk, 2021) refleja el primer viaje de un aprendiz de chamán, quien debe aprender a controlar el miedo para escuchar la sabiduría del espíritu. Los animadores y artistas conscientes podemos guiar a la audiencia (o estudiantes) a reconectar con la fuerza creativa y el espíritu, superando miedos e integrando heridas a través del arte como mediación y fuente de sabiduría ancestral, desde la experiencia y el respeto. Tal y como el director de animación Lubomir Arsov sugiere, las películas, el arte, puede actuar como una forma de sanación, tanto para el artista y la audiencia, al ofrecer una experiencia que eleve nuestra consciencia a un estado superior, y nos ayude a trascender la sombra, renovándonos como las antiguas ceremonias chamánicas hacían (Rebel Wisdom, 2020), y aún continúan haciendo. En definitiva, la animación es una forma holística de ver (Fig. 75) y sanar las historias de vida, reales o inventadas, a través de la creación artística. En palabras de Peter A. Dunn:

La sanación holística incluye lo ceremonial, lo emocional/social, lo inteligente y lo físico. Es cíclica, relacional y circular. Todo está interconectado y entretejido por el espíritu, el corazón, la mente y el cuerpo. La curación es una ceremonia y una ceremonia es la curación. La curación es social y tiene que ver con nuestra relación con uno mismo, la familia, la comunidad y la nación. Todo está organizado dentro de marcos que hacen que el proceso de curación sea metódico y holístico.<sup>406</sup> (2019, p.57).

---

<sup>405</sup> When I was younger, my artwork was a means for me to work through trauma, loss, grief, problems, to heal, to integrate – what is sometimes called deficiency creativity. Now, my painting is more a celebration and a connection to gods, where I am a channel, a tool of the gods (as Martha Graham commented). I am discovering and presenting my relationship to time, to space, to the cosmos, to what is ever changing and timeless and eternal, in a beautiful form to share with others. (T.A.).

<sup>406</sup> Wholistic healing is inclusively ceremonial, emotional/social, intelligent, and physical. It is cyclical, relational, and circular. The whole is interconnected and woven together by spirit, heart, mind, and body. healing is ceremony and a ceremony is healing. Healing is social and is about our relationship with self, family, community, and Nation. The whole is organized within frameworks that make the healing process methodical and wholistic. (T.A.).

**Figura 75**  
*Dragonfly*



De Christudason, Ashley (2018). Libélula proviene del latín libellula, balanza. Su simbolismo la asocian con ver más allá, la luz, el renacer, madurez y la transformación. Imagen cedida por el autor.

## **4.2. CINE CONTEMPLATIVO ANIMADO: CASOS DE ESTUDIO TRANSCULTURALES Y COLECTIVOS**

Este capítulo cubrirá el concepto del cine contemplativo y la importancia de compartir las historias con la comunidad, y el resto del mundo, para conectar culturas bajo una perspectiva clara y holística hacia el bienestar y la transformación. Se expondrán una selección de casos de estudio más representativos realizados bajo esta visión, donde se han priorizado aquellos que han aportado mayor diversidad en aspectos y objetivos que la investigación cubre; y se han realizado con artistas noveles (o niños), conectados con la participación directa (e indirecta)<sup>407</sup> de Animated Learning Lab. Se presentan como ejemplos prácticos y referenciales para futuras investigaciones, que deseen vincular la creación artística de películas, para el compromiso social, el desarrollo de la consciencia y la mejora en el bienestar.

---

<sup>407</sup> La selección de casos de estudio presentados están conectados directamente con la participación de Animated Learning Lab y han sido realizados simultáneamente durante el periodo de la presente investigación, a excepción de EscuchArte y Afrogames. Los motivos por los que EscuchArte y Afrogames se incluyen, son principalmente, al compartir con ALL la misma filosofía de enseñanza, los objetivos, e intención que rigieron los proyectos. destacando aspectos como la especial atención tanto en el proceso creativo, como la propia producción, para ponerla al servicio de la comunidad, contribuyendo al mismo tiempo al desarrollo personal y técnico de los estudiantes, y su bienestar (individual y colectivo).

Trabajar juntos mutuamente puede cambiar los resultados, cambiar las narrativas, cambiar las prácticas y aumentar en gran medida el espacio para la inclusión. Las perspectivas indígenas creen que existe un deseo inherente de equilibrio, armonía y bienestar en todas nuestras relaciones. Esto requiere un respeto por la vida, valorando la integridad y la autonomía del individuo, y del colectivo como un todo, alcanzando y expandiéndose a todas nuestras relaciones. Esta es una visión que vale la pena alcanzar y por la que luchar.<sup>408</sup> (Banakonda Kennedy-Kish Bell en Dunn, 2019, p.267).

El cine contemplativo animado parte de esta visión, una perspectiva que comparte la cosmovisión de los Nativos Americanos y la Rueda de la Medicina en un trabajo consciente realizado en equipo, del individuo a la comunidad y de la comunidad al mundo. Donde el proceso creativo, alquímico y contemplativo de las historias animadas, (como hemos ido exponiendo hasta ahora) cuida y nutre los aspectos relacionados con: 1. El espíritu, la visión y la búsqueda a través de la introspección; 2. La mente, el pensamiento y conocimiento a través de la reflexión; 3. El corazón, los sentimientos y emociones, su expresión y la manera en que nos relacionamos; 4. El cuerpo, su integración en el aprendizaje a través del juego y el hacer. Este es el marco teórico y de trabajo que utilizamos en los talleres, clases y producciones realizadas con el fin de crear historias y proyectos, cuya intención es compartir obras que impulsen al cambio y acciones positivas del ser y la comunidad. Un cine más inclusivo y auténtico que conecte corazones y transgreda barreras lingüísticas. Hablamos de un cine más humano que ilumine (*eduque, ēdūcere*), sane y reanime a las personas y al planeta (VisitViborg, 2019). En palabras del director Lubomir Arsov:

Podemos crear un cine más consciente cuando nosotros, como creadores, seamos más conscientes. Cuando nos enfrentamos a nosotros mismos y al mundo con sinceridad y coraje, podemos comenzar a ver más profundamente, y el misterio de la existencia se revela con mayor profundidad. Además, debemos desarrollar nuestro arte a un nivel en el que podamos comenzar a comunicarnos con la verdad, sin

---

<sup>408</sup> Mutually working together can change outcomes, change narratives, change practices and greatly increase room for inclusion. Indegineus perspectives believe there is an inherent desire for balance, harmony, and well-being in all our relations. This requires a respect for life, valuing the integrity and the autonomy of the individual, and the collective as a whole, reaching and expanding to all our relations. This is a vision worth reaching and striving for. (T.A.).

engañar o timar a la audiencia. El estilo siempre debe estar al servicio de la sustancia. Dado que el cine consciente requiere que comuniquemos nuevas ideas, debemos ser hábiles en la narración tradicional y también desarrollar nuestro propio enfoque único para dar vida a las nuevas ideas.

Y para promover el cine consciente, debemos hacer grandes historias con confianza y corazón, historias que no sirvan al ego del escritor/director, sino que sirvan al alma más grande de la humanidad. Solo la profundidad de tal cine puede abrir el apetito de la audiencia por más.<sup>409</sup> (Comunicación personal, 20 de Julio de 2022).

Enfatizar y aclarar que la concepción del cine contemplativo animado de la Tesis, nace del entendimiento de la creación artística de la animación como práctica introspectiva (o contemplativa), la cual no se ciñe (en particular) a los aspectos técnicos que caracterizan el cine contemplativo de acción real (conocido como *slow cinema*): exaltación de tomas largas, predominio de un estilo minimalista y supresión o apenas uso del diálogo (Walsh, 2017). En nuestro caso, la contemplación ocurre principalmente durante el proceso creativo, incorporando el visionado de la película como forma de diálogo/reflexión; no obstante, no tiene por qué atenerse al uso exclusivo de los aspectos técnicos mencionados. Miyazaki es un ejemplo del cine de animación que impulsamos, ya que tiene en cuenta el propio proceso creativo de las historias como espacio para la reflexión, observando qué elementos surgen durante el proceso (ver epígrafe 3.1.3.).

Cineastas, autores y profesores, tales como Jon Fitzgerald (2012; Rob Kall Bottom-up Show, 2017) o King et al. (2010) han explorado y abogan por un cine que inspire diálogos hacia la transformación, historias que pro-muevan la toma de acción y un impacto social, tanto con el cine de acción real, como con la animación. En palabras de Fitzgerald: “Las películas con causa no tienen que ver con el dinero. Se trata de crear conciencia, de compartir problemas, con y para el público, de

---

<sup>409</sup> We can create more conscious cinema when we as creators become more conscious. When we face ourselves and the world with sincerity and courage, we can begin to see more deeply, and the mystery of existence reveals itself in greater depth. In addition, we must develop our craft to a level in which we can begin communicating truthfully, without cheating or tricking the audience. Style should always be in service to substance. Since conscious cinema requires us to communicate new ideas, we need to be skilled in traditional storytelling, and also develop our own unique approach in order to give life to the new ideas. And to promote conscious cinema, we must make great stories with confidence and heart, stories that don't serve the ego of the writer/director, but serve the greater soul of humanity. Only the depth of such cinema can open the appetite of the audience for more. (T.A.).

inspirarles a pasar a la acción”.<sup>410</sup> (2012, p.19). Algunas personas se preguntarán cómo se puede animar a los estudiantes, o al público en general, a actuar tras ver una película, recordemos que los estudios de neurociencia (epígrafe 3.2.1.2.) nos dicen que las historias capaces de generar mayor oxitocina y conexión con la audiencia, promueven el bienestar, actitudes altruistas y positivas, que inspiran el deseo de implicarse con la causa y contribuir a hacer algo. De acuerdo a Fitzgerald (Rob Kall Bottom-up Show, 2017) y desde nuestra propia experiencia, con el visionado de películas, una manera de hacer partícipe a la audiencia, es ofreciendo unas guías o material didáctico a las que puedan acceder después de ver la película, como por ej. talleres, debates o juegos en internet, con la posibilidad de aplicarlo en escuelas u otras instituciones. Otra forma de inspirar al cambio, es desde la propia producción artística que la Tesis defiende, trascendiendo, del papel de observador pasivo al de creador y/o espectador activo; ya que el nivel de compromiso y viaje interno que se realiza (a nivel personal y en conjunto) desde esa creación, suma un aprendizaje más profundo y gratificante. En la creación y producción de películas los creadores sienten la empatía emocional, compasiva, y cinemática, necesaria para conectar con los personajes; y, por lo tanto, obtienen la motivación y energía positiva que mueve a actuar. Curiosamente estudios sobre la empatía de Perry et al. (2011) muestran que somos más sensibles ante las emociones negativas de otra persona, que a las positivas. Esto parece tener raíces en el cerebro evolutivo para proteger y ayudar a los más vulnerables, y estar preparados ante posibles peligros. Sin embargo, el cerebro es plástico y quizá necesite mayor entrenamiento y cantidades de oxitocina o “neuronas Gandhi”, para adaptarse a nuestro presente en una nueva etapa evolutiva, donde necesitamos conectar más con las emociones positivas, con el fin de contrarrestar el estrés y problemas de la sociedad egoica, materialista y bastante negativa en la que vivimos actualmente. Cultivar un cerebro, mente, cuerpo y espíritu más resilientes y equilibrados contribuye al desarrollo de una sociedad más positiva y ecuánime (sin ir a los extremos de una felicidad exaltada). En una sociedad o nación

---

<sup>410</sup> Cause-based movies aren't about money. They are about creating awareness, sharing issues, with and for audiences, inspiring them to take action. (T.A.).

con mayor equilibrio destaca el valor de la confianza entre las personas y las instituciones de la comunidad, aumentando el grado de satisfacción y felicidad de los ciudadanos, de acuerdo a la investigación *World Happiness Report* (Helliwell et al., 2020); donde exponen que la tristeza y la preocupación han incrementado en los últimos años. Una comunidad fuerte hace mejor frente a los desafíos, al igual que un cuerpo sano ante un virus y enfermedades.

Las películas animadas y su proceso creativo, desde la perspectiva que defendemos, son fuentes de sabiduría y medicina, proyectos que actúan como herramientas de aprendizaje socio-emocional y mediación, los cuales ofrecen una forma de expresión de preguntas y respuestas a problemas de la sociedad (Lucas Education Research, s.f.). El estudio de López-Fernandez y Llamas-Salguero hace una revisión de casos y literatura basados en el proceso creativo desde la neurociencia concluyendo: “Sin ningún tipo de dudas, educar en creatividad, es educar en resolución de problemas, en flexibilidad, en fluidez, en sensibilidad a los problemas, en elaboración. En definitiva, educar en creatividad es educar para la vida”. (2017, p.124) Las historias nacen de la vida y la modifican al ofrecer experiencias que transforman el interior de las personas y sus comunidades. Las historias influyen en los comportamientos, modifican el cerebro (fomentando su neuroplasticidad), mejoran la autorregulación, las relaciones, etc. como hemos visto en capítulos anteriores.

La medida en que una película u obra artística genere mayores o menores cambios, tantos afectivos como cognitivos, puede ser investigada con más exactitud en la actualidad con estudios de seguimiento y cuantificación, que relacionan las neurociencias con el arte y su percepción (Van Leeuwen et al., 2022). Aunque no se disponga de un laboratorio o colaboraciones con científicos, no hay que subestimar las posibilidades de transformación en la audiencia (o artistas creadores), aunque no se pueda obtener datos de laboratorio de forma inmediata. Lo importante como sugiere Gardner (2006) es cultivar la creatividad, el arte, la imaginación y el niño interior, desde la infancia, para que estas habilidades puedan seguir desarrollándose a lo largo de la vida. Ya que, mejora el pensamiento crítico y comprensión en la

utilización de símbolos como lenguaje. Además, en artistas adultos, según los estudios de Gardner, se observa una mentalidad más abierta, innovadora y arriesgada a probar soluciones, desafiando lo convencional.

Desde nuestra experiencia como creadoras y artistas, el éxito de las películas e historias que se producen, como explica el agente y experto en publicaciones Julian Friedmann (TEDx Talks, 2012f), reside en conocer bien a la audiencia (empezando por el propio ser), es decir, la comunidad. Dando paso a la creación de unos personajes con los que se puedan identificar y verse reflejados en la gran pantalla. La cual, actúa como un espejo de la “realidad” (de las personas y su comunidad), aunque a veces resulte difícil saber en qué lado del espejo nos encontramos. Es por ello que Friedmann pone de manifiesto, al igual que la Tesis, el peligro de creer y aceptar lo que se “ve” pasivamente, sin reflexionar o cuestionar las fuentes e intenciones que han originado la historia. Razón por la que incluimos en clases y talleres el visionado de obras diversas (ilustraciones, anuncios, cortos, películas etc.) como ejercicios contemplativos y diálogos previos a la producción, para poner en funcionamiento la capacidad de reflexión y análisis crítico de los estudiantes. Recordemos que las historias son una moneda de cambio con la que se gana o se pierde, puesto que contienen información vital para la supervivencia o destrucción de las personas y comunidades (un ejemplo es el uso de historias en la política y conflictos bélicos). La principal solución no solo está en nuestras manos, si no, en la mente y su desarrollo hacia una psique reflexiva, con una mirada crítica e independiente, que la fortalezca para no caer en la manipulación u opresión. A lo largo de la historia se pueden observar las terribles consecuencias cuando una sociedad sucumbe a una sola narrativa dominante, donde se privan los derechos y la libertad de cuestionar, expresar e investigar. De acuerdo a Jung (After Skool, 2021) esta actitud pasiva deja la mente del ser humano vulnerable ante enfermedades (ej. estrés, ansiedad, depresión) y epidemias psicológicas, como la “psicosis masiva”, de no ser capaz de autorregularse y controlar sus procesos mentales.

Estamos educados para adquirir información sobre el mundo y la naturaleza, pero no se explora la forma en que lo experimentamos. Tampoco se nos suele entrenar



en cómo estar con nosotros mismos o con los demás, aunque se nos puede decir lo que debemos o no debemos hacer. Tampoco recibimos premios por desarrollar nuestra capacidad de sentir. Esto ha creado una sociedad que es unilateral y eso se refleja en la forma en que vivimos, lo que hacemos y lo que tenemos, como más importante que quiénes somos y qué sentimos.<sup>411</sup>(Lindhard, 2018, p.61).

Alan Watts (2017; 2018) ya expuso su preocupación en *Conversation with Myself*, 1971 (TheCanuckdian, 2013) sobre el peligro y toxicidad del pensamiento actual egoico por el que nos regimos, y el juego de las ilusiones. Una forma de ver el mundo desde la separación y competitividad, el yo y los demás, el yo y la naturaleza etc. a la que hizo también referencia Claudio Naranjo. Watts invitó al cambio hacia una perspectiva real de lo que somos, sin máscaras o ilusiones de lo que creemos ser, una visión holística, *prajnaparamita* (la Perfección de la Sabiduría trascendental) (Chodron, 2002, p.132), de la totalidad que representamos como partes interconectadas en el teatro de la vida. Una visión que respeta el ciclo natural de la naturaleza para reequilibrarse. Una filosofía aún abstracta para muchos, y difícil de comprender, pues dejar marchar el personaje que creamos (con los significados y valores atribuidos), aceptar el ritmo natural de las cosas y el no controlar, no es tarea fácil para el ser egocéntrico actual. Se necesitan nuevas estructuras y medios por las que aprender a trascender el ego, la ilusión, y poder ver con claridad que hay tras el reflejo. Descubriendo esa naturaleza pura del ser, a la que hace referencia venerable Lama Rinchen Gyaltzen,<sup>412</sup> una naturaleza infinita sin apegos, ni control de poseer, que comprende el cambio (Paramita, 2020). El miedo e inseguridad ante el cambio, o incertidumbre, son grandes obstáculos y causas de sufrimiento que nos hacen aferrarnos a la ilusión. A no querer soltar, tanto ideas como formas de ser o patrones automatizados, optando por seguir con lo preestablecido sin cuestionar

---

<sup>411</sup> We are educated to acquire information about the world and nature, but the way we experience it is not explored. We are also not usually trained in how to be with our self or with others, although we might be told what we should or should not do. We are also given no prizes for developing our feeling capacity. This has created a society which is one sided and this is reflected in the way we live, what we do and what we have, as being more important than who are and what we feel. (T.A.).

<sup>412</sup> El Venerable Lama Rinchen Gyaltzen es maestro de la escuela de budismo tibetano Sakya, en Pedreguer, Alicante, España. Es director del Centro Internacional de Estudios Budistas (CIDEB), el Instituto Paramita y el centro Sakya Rinchen Ling de Bolivia. Lama Rinchen estudió Arte y Psicología en la Universidad de Rutgers (Estados Unidos), donde surgió su curiosidad por el budismo tibetano.

personalmente si es saludable. Lo cierto es que no hay mayor enemigo que el propio miedo. Pema Chodron (2003) anima a desarrollar la práctica de la “introspección compasiva” (el trabajo interno que promueve la Tesis) en nuestra forma de pensar, sentir y actuar para llegar a ser más conscientes, desarrollando el *bodhicitta* (corazón noble o despierto en budismo). Solo desde la práctica *bodhicitta* y la introspección se puede ver qué es lo que no funciona cuando entramos en pánico o el miedo se apodera del ser. Como dice Pema, no se puede evitar la incertidumbre, todo cambia, pero se puede crecer y trascender el yo aferrador, aprendiendo con la práctica, a sentirnos cómodos con la incertidumbre y el miedo. Pema nos anima a cuestionar: “¿Prefiero crecer y relacionarme directamente con la vida, o elijo vivir y morir con miedo?”.<sup>413</sup> (Chodron, 2003, p.6).

Con las historias animadas como práctica contemplativa podemos hacer frente a estos miedos y mirarlos literalmente en la pantalla, son trabajos internos a nivel consciente e inconsciente, donde aprendemos a “trabajar con”, en lugar de “en contra de”, tal y como sugiere Pema, cultivando individualmente y en grupo, la mente *bodhisattva*. Una mente materna, femenina (La Gran Madre de la Sabiduría, *Prajnaparamita*) junto a la mente paternal que predomina en nuestro presente. En palabras de Thich Nhat Hanh:

Nuestra amada comunidad, nuestra *sangha*, es un grupo de personas que juntas practican la generación de atención plena, concentración y perspicacia. Todos se sienten abrazados y apoyados por la energía colectiva generada por la práctica [meditación]. A menudo, nuestros sentimientos de soledad y aislamiento alimentan nuestros miedos y los alientan a crecer. En la *sangha*, hay personas que son lo suficientemente sólidas en la práctica como para sentarse con nosotros y compartir su energía de atención plena.<sup>414</sup> (2012, p.115).

Paradójicamente el cine animado es la ilusión de la vida, un medio por el que animar los personajes que inventamos y los mundos donde viven, puede ser visto

---

<sup>413</sup> “Do I prefer to grow up and relate to life directly, or do I choose to live and die in fear?”. (T.A.).

<sup>414</sup> Our beloved community, our sangha, is a group of people who together practice generating mindfulness, concentration, and insight. Everyone feels embraced and supported by the collective energy generated by the practice. Often, our feelings of loneliness and isolation feed our fears and encourage them to grow. In the sangha, there are people who are solid enough in the practice that they can sit with us and share their energy of mindfulness. (T.A.).

como un refugio donde escapar, reivindicando la ilusión y evasión de la realidad; o, por el contrario, se puede apreciar (y trabajar) como un proceso por el que desvelar y descubrir que hay tras la máscara y el teatro de la vida. Por su origen en los trucos de ilusionistas, la animación configura un lenguaje y medio mágico, cuyo proceso creativo permite explorar el mundo desde la metáfora visual; y lo abstracto, a un nivel íntimo y profundo, pudiendo transmitir material de gran complejidad. Por ejemplo, en el proceso creativo de historias se pueden cultivar las *paramitas*, 6 formas de vivir de forma compasiva según el budismo para entrenar el *bodhisattva* (Chodron, 2003, p.129): la generosidad, disciplina, paciencia, esfuerzo gozoso, meditación y sabiduría incondicional (*prajna*). Aquí reside la oportunidad de crear un cine y arte contemplativo transformador, desde la creación consciente con unos valores al servicio y beneficio de la comunidad. Desde la educación superior en TAW, por ej. se realizan producciones en el segundo año en colaboración con ONG (distintas cada año) (Fig. 76), produciendo cortos totalmente altruistas con la intención de despertar la consciencia sobre temas sociales y ambientales (reciclaje, salud mental, maltrato, cuidado de los animales etc.). Este tipo de producciones o cine contemplativo desarrolla en los artistas y espectadores, el “guerrero espiritual” (la autoestima del *bodhisattva* o ser hacia el despertar) que menciona Lama Rinchen (Paramita, 2020). Una persona cuya autoestima y valor nace desde el interior, desde una capacidad

**Figura 76**  
*Mask*



The Animation Workshop (2015). Corto realizado con la ONG danesa de concienciación de abuso infantil Bryd Tavsheden (Break the Silence) por estudiantes de segundo año en el Proyecto ONG.

Imagen cedida por el autor.

atemporal, en lugar de buscarla en los demás o el mundo exterior (ej. con validaciones externas a través de logros, alabanzas, o plataformas digitales como Facebook o Instagram). Es importante cultivar esta autoestima en los estudiantes e individuos, si queremos co-crear y mantener comunidades pacíficas y felices. Esta autoestima, según Lama Rinchen se cultiva a través de la capacidad de depurar, desarrollar virtudes y sabiduría, y compartir en beneficio de los demás (Paramita, 2020). Es como el proceso alquímico de la creación artística al que hicimos referencia en el capítulo 4, una transmutación de materiales de la película, y de aspectos psicológicos y espirituales en los artistas, que les conduzcan a una homeostasis, equilibrio o experimentación del *flow*, que pueden poner al servicio de los demás.

Quien busca la felicidad no la encuentra porque no comprende que el objeto de su búsqueda es el buscador. Decimos que son felices los que se han “encontrado a sí mismos”, porque el secreto de la felicidad está en el antiguo dicho: “Conviértete en lo que eres”. Debemos hablar en paradoja porque pensamos que estamos separados de la vida y, para ser felices, debemos unirnos a ella. Pero ya estamos unidos, y todas nuestras obras son sus obras. La vida nos vive; no vivimos la vida.<sup>415</sup>(Watts, 2018, p.183).

De acuerdo al conocido psicólogo Mihal Csikszentmihalyi (1934-2021), el secreto de la felicidad o estado de plenitud y realización, parece residir en la práctica de actividades que permiten entrar en el estado del *flow* (Csikszentmihalyi, 2009a; TED 2008), aquellas que disfrutamos hacer y a la vez compartimos con los demás. Un estado que abre la puerta al inconsciente desde la consciencia, donde el creador se funde con la obra en un momento de éxtasis o comunión con lo divino. La creación artística es sin duda un buen comienzo para descubrir cómo (y a través de qué) entrar en el *flow* (en especial para aquellos que aún desconocen su potencial y lenguaje interior).

---

<sup>415</sup> Those who search for happiness do not find it because they do not understand that the object of their search is the seeker. We say that they are happy who have “found themselves” for the secret of happiness lies in the ancient saying, “Become what you are.” We must speak in paradox because we think we are divided from life and, to be happy, must unite ourselves with it. But we are already united, and all our doings are its doings. Life lives us; we do not live life. (T.A.).

En nuestra opinión la animación, como práctica contemplativa, forma parte de lo que los profesores Douglas Thomas y John Seely Brown (2011) denominan “La Nueva Cultura de Aprendizaje”, una forma alternativa de aprender y enseñar que sucede fuera de las aulas o escuelas reglamentadas. Esta forma de enseñar se basa en el juego, la autoindagación, y en especial, la imaginación y creatividad, junto al uso de la tecnología. Los profesores Thomas y Brown consideran esta forma de aprender un fenómeno que se ajusta a la sociedad actual y el ritmo acelerado de cambios que experimentamos. Este modelo de aprendizaje (mayormente virtual) no necesita profesores o aulas. Con la animación hemos experimentado y trabajado de forma similar, en ocasiones donde no era posible reunir a todo el mundo en el mismo espacio físico, realizando talleres online y presenciales en distintos países, aprovechando la tecnología en línea. No obstante, en nuestro caso siempre se ha ofrecido guías de apoyo (profesores formados, artistas o facilitadores como supervisores) y preferimos (siempre que sea posible) realizar las actividades o talleres de manera presencial. Este tipo de educación, basada en la creatividad desarrollada en grupo y centrada en el proceso, produce cambios cognitivos y psicológicos muy positivos en los participantes, ya que es un aprendizaje natural de gran fluidez y eficacia. Otros resultados positivos que hemos ido remarcando a lo largo de la Tesis son: mejora en la autoestima, relaciones personales, comunicación plena, resiliencia, creatividad, cognición, pensamiento crítico y reflexivo, sentido del bienestar y altruismo, entre otros.

Dentro de los casos de estudio que presentamos, y desde otras experiencias en el laboratorio, resaltamos los principales problemas con los que generalmente se enfrentan proyectos artísticos o artístico-educativos. Los cuales se pueden resumir en los observados por *Animating Democracy* (Crane, 2011):

- 1) Financiación generalmente debido a la persistencia de concepciones erróneas, la animación y las artes, aún son percibidas como actividades sin “valor”, superfluas o complementarias, por lo que dificulta la obtención de fondos.

- 2) Formación de profesores o guías híbridos (en animación y educación) es necesario una formar artistas y educadores en ambos campos, muchos artistas

subestiman la enseñanza y en ocasiones tienen problemas para compartir el conocimiento desde la profesión, del mismo modo que muchos educadores subestiman que “producir arte” es cosa de niños, provocando pérdida de potencial en proyectos y clases.

3) Superar la barrera del lenguaje, en sentido interdisciplinar al reunir personas de distintos campos para producir los proyectos, muchos políticos no entienden el valor o función de estos programas.

4) Integración de políticas. Para que la animación, como las artes, recobren la posición que merecen, el sistema educativo aún necesita muchas reformas en el ámbito político que deben ser impulsadas por representantes y organizaciones.

5) Continuidad de los programas artísticos y educativos de, y, con animación, problema causado principalmente por la falta de financiamiento y a veces, personal formado o competente.

De acuerdo a maestros espirituales como Alonso del Río (2016, p.88), el camino del corazón es el camino de la consciencia, por lo que el cine contemplativo animado es una forma de animar el corazón y despertar la consciencia, desarrollar la imaginación y creatividad, a la vez que inspira las comunidades. El cine contemplativo es una forma de expresión válida y “sanadora” que nace de los problemas reales, individuales y colectivos, y las celebraciones más significativas del ser, puestas al servicio de los demás en formato de películas o diálogos visuales. Como dice el experto en inteligencia emocional, Howard Gardner: “Al final, el logro artístico emerge como un acto intensamente personal, e inherentemente social, un acto que surge de los niveles más profundos de la propia persona y, sin embargo, está dirigido a otros en la propia cultura”.<sup>416</sup> (2006, capítulo 9, sección 36).

---

<sup>416</sup> In the end, the artistic achievement emerges as intensely personal and inherently social an act that arises from the most profound levels of one's own person and yet is directed to others in one's culture. (T.A.).

#### 4.2.1. CREATIVE LEARNING AND ANIMATION: THE SPECIAL WORLD OF ANIMATED LEARNING LAB, DINAMARCA, UE.

He aprendido a amar y respetar a los niños. He viajado por todo el mundo y he visto que los niños son iguales en todas partes cuando los liberas en *Special World*.<sup>417</sup>  
(H. Pedersen, comunicación personal, 16 de Noviembre de 2021).

*Special World* es el corazón de la filosofía del centro de investigación, producción y enseñanza Animated Learning Lab (ALL), conectado a la escuela de animación The Animation Workshop (TAW) en Dinamarca. Hanne Pedersen es la directora del laboratorio y pionera desde 1988, en introducir la animación en el curriculum escolar danés (y a nivel internacional), como herramienta de aprendizaje y comunicación alternativa con personas con necesidades especiales, contando con una extensa experiencia en autismo y dislexia. La presente Tesis fue gestada en este laboratorio trabajando en el programa *Creative Learning and Animation* y *Animation as a Learning tool*,<sup>418</sup> junto a la producción de otros proyectos visuales, internacionales y locales, sin olvidar el trabajo personal de *The Dressmaker*.

*Special World* (Fig. 77) es un término referente al efecto de inmersión en las historias que acontece cuando las vemos o son contadas, es el eje de la filosofía del laboratorio, según explica Hanne Pedersen (comunicación personal, 16 de Noviembre de 2021). Una filosofía que destaca la creatividad e innovación, cultivando la imaginación y el trabajo en equipo bajo un marco de trabajo holístico que parte de la observación o contemplación. Ya que, se trate o no, de niños o adolescentes con necesidades especiales, como explica Hanne Pedersen, se aplica la misma metodología.

---

<sup>417</sup> I have learned to love and respect kids. I have traveled all over the globe and seen that kids are the same all over, when you set them free in *Special World*. (T.A.).

<sup>418</sup> Estas educaciones pertenecieron a un mismo programa educativo europeo Erasmus y Erasmus Plus. Cada programa constó de 2 semestres al año, de 6 meses cada uno, donde se incorporaba teoría pedagógica para trabajar en la educación o aplicando la animación en diferentes campos de trabajo. El programa estuvo vigente hasta el año 2018. El laboratorio es autónomo y continúa conduciendo diferentes proyectos, nacionales e internacionales bajo el concepto de *Creative Learning and Animation*, vinculado en el presente con la universidad VIA University College.

**Figura 77**  
*Special World*



De ALL (s.f.). Visualización del viaje al mundo interior de los cuentos y las historias que vemos, y creamos. Imagen cedida por el autor.

Es una enseñanza flexible que trata la animación como un lenguaje y herramienta socio-emocional, donde se pone énfasis en:

1. **El desarrollo personal** del estudiante, junto a sus capacidades cognitivas y habilidades técnicas.
2. **La integración** de los estudiantes (por muy jóvenes que sean) en su propio proceso de aprendizaje, o *flow* creativo (como lo denomina Pedersen).
3. **El proceso creativo** de la obra visual, o proyecto, donde se integran aspectos del curriculum escolar, aparte de los componentes correspondientes al lenguaje cinematográfico, y alfabetización visual.

Dentro de este marco de trabajo, el maestro es un guía o facilitador, que asiste al alumno en descubrir, cuestionando el mundo a través de la creatividad e imaginación; trabajando con la animación temas conectados con las lecciones, o de interés para los estudiantes y la comunidad. Es una forma de enseñanza basada en el concepto de la “iluminación”, como advoca Noam Chomsky (Iwf, 2012) en lugar de la indoctrinación, un acercamiento que ayuda a los estudiantes (de cualquier materia) a aprender por sí mismos.



Los objetivos del laboratorio son varios, de los que destacamos: la integración e implementación de la animación en la educación reglada, como instrumento para aprender alfabetización visual por medio de diferentes técnicas (Dondis,1973), desarrollando las 21st Century Skills, que aconseja la Unión Europea; investigar formas de aprendizaje utilizando las películas o el lenguaje audiovisual; conectar comunidades a través del cine animado; y vincular la industria y la comunidad con la enseñanza del arte animado, para producir historias con impacto social. Para implementar estos objetivos se desarrollan talleres adaptados a grupos específicos según las necesidades que quieran cubrir; material didáctico, tanto para profesores o artistas, como para estudiantes de diferentes áreas; realización de conferencias y seminarios, nacionales e internacionales; y la producción anual de Animok, festival de animación para jóvenes, donde participan escuelas locales con estudiantes de diferentes grados, con la proyección de las películas que producen en un cine local, abierto al público.

Para comprender mejor la perspectiva y marco de trabajo de la que han surgido los casos de estudio, daremos a continuación, una pincelada más profunda a aspectos, que, aunque se han presentado en gran medida en capítulos anteriores, argumentan el uso de la animación con el tipo de educación y perspectiva que el laboratorio emplea y fomenta. Un aprendizaje creativo que conecta y utiliza la animación como vehículo para el desarrollo de la creatividad; la imaginación, como proceso cognitivo para la manipulación de imágenes y manejo de información interna (Drubach et al., 2007), potenciando el pensamiento divergente y el aprendizaje; la alfabetización visual, donde se integra el lenguaje cinematográfico; y la animación como herramienta de mediación, para la mejora del bienestar y comunicación de niños ( o adultos) con necesidades especiales ( o algún otro impedimento). No nos adentrarnos en el Arteterapia, ya que, recapitulando, la Tesis se posiciona desde la utilización de la animación y creación artística contemplativa como prevención. Es decir, buscando la coherencia de la narrativa que interiorizamos, encontrando un equilibrio para mejorar la comunicación entre el mundo interior (impresión) y

exterior (expresión), beneficiando el bienestar personal y colectivo, al construir nuevas relaciones, y con ello, cuidando la salud física y emocional.

Comenzando por el aprendizaje creativo, la investigación conducida en la Unión Europea concluía que:

El aprendizaje creativo es, por tanto, un aprendizaje que implica comprensión y una nueva conciencia, que permita al alumno ir más allá de la adquisición notional. La enseñanza innovadora es el proceso que conduce al aprendizaje creativo, y la implementación de nuevos métodos, herramientas y contenido que puede beneficiar a los estudiantes y a su potencial creativo.<sup>419</sup>(Cachia et al., 2010, p.19).

En el estudio destacaron la importancia, y necesidad, de incluir la creatividad e innovación como aspectos centrales en el currículo, al igual que su implantación, tal y como recomienda Sir Ken Robinson (2017; lwf, 2011); enfatizando el entrenamiento de los profesores para crear una educación más humana y holística. De igual modo, en varios informes de la UNESCO (Scott, 2015; UNESCO, 2011) se pone de manifiesto las mismas necesidades, animando a combinar una enseñanza formal con no-informal (donde se categoriza muchas veces la animación o las artes visuales). Un estilo de “aprendizaje iluminado” (o consciente), como destaca Noam Chomsky (The University of Arizona, 2012), desde la experimentación e indagación; abierto a nuevas herramientas y procedimientos que proporcionen el desarrollo igualitario de las habilidades sociales, emocionales, cognitivas y técnicas del estudiante, ante los cambios que la sociedad presenta. Al fin y al cabo, como propuso el psicólogo Carl Rogers (Zimring, 1999), se trata de liberar al estudiante, desde un acompañamiento empático y genuino por parte de los maestros, ayudándole a actualizar su ser, encontrando su elemento (Robinson y Aronica, 2013), y descubriendo mecanismos y estrategias con los que pueda resolver sus propios problemas. Para ello, los maestros han de ser activos y crear ellos mismos actividades, acercamientos y producciones que favorezcan la creatividad e innovación. Motivo por el que previamente

---

<sup>419</sup> Creative learning is therefore learning that involves understanding and new awareness, which allows the learner to go beyond notional acquisition. Innovative teaching is the process leading to creative learning, and the implementation of new methods, tools and content which could benefit learners and their creative potential.

expusimos que el maestro es, de algún modo, como un mago con trucos (o un performer), que puede inspirar a los alumnos a investigar, en lugar de memorizar o repetir sin cuestionar.

En Animated Learning Lab el contexto donde ocurren los problemas es el aula (u otro espacio), y las prácticas o ejercicios, son las películas (o retos) a resolver en equipo, por lo que el aprendizaje acontece a través del proceso creativo, y social, entre los alumnos y el facilitador o profesor. ALL y TAW son ejemplos prácticos del concepto de creatividad que presenta Lene Tanggaard: “La creatividad es algo que se hace (a menudo en cooperación con otros), y la creatividad es un proceso que cambia algo como reacción o confrontación con los problemas causados por lo que se hace actualmente”.<sup>420</sup> (2014, p. 109). La creatividad, como advierte Tanggaard, al igual que aprecia la Tesis, es parte de la vida, es un proceso indispensable ligado a la cognición y forma de actuar en un mundo que presenta cambios a gran velocidad. Es importante que no solo la educación artística, si no cualquier área al respecto, pueda revelar en los estudiantes (o trabajadores) su capacidad de confianza en sí mismos, y potencial, con el que pueden ser creativos. Ayudando a desmitificar ideas como que la creatividad no es algo serio por ser fácil y divertida, por lo que basta con dejar a los niños que jueguen libremente. Lo cual se antepone a los hechos (Sharp, 2004) que muestran que precisamente los niños necesitan guías, estructuras de aprendizaje y estímulos para desarrollarla al máximo, debido a que tienen dificultades al transferir el aprendizaje de un área a otra. El mayor mito continúa siendo la concepción de la creatividad como una característica personal y mayormente ligada (si no de forma exclusiva) a lo superficial o entretenimiento (rozando lo infantil), al sexo femenino, a los artistas o al mundo de las Bellas Artes. El estudio de *National Foundation for Educational Research* (Sharp, 2004) discutió dichos mitos sobre la creatividad distinguiendo dos visiones sobre ésta, diferenciándola de la inteligencia y el talento. Hay una perspectiva elitista, donde se cree que solo unos pocos poseen esta cualidad y la desarrollan sin importar el tipo de educación o circunstancias que tengan; y otra,

---

<sup>420</sup> Creativity is something done (often in cooperation with others), and creativity is a process that changes something in reaction to or confronted with the problems caused by what is done currently. (T.A.).

democrática, al considerar a todas las personas creativas, como defiende Sir Ken Robinson o Anne Bamford (Öppna Kanalen Växjö, 2011), con posibilidad de continuar desarrollándose a lo largo del tiempo. Las investigaciones de Sharp (2004) apuntan a que la creatividad es alta en la infancia, pero decrece (o incluso desaparece) al entrar en el sistema educativo. La creatividad, según sus estudios, florece cuando se cultiva bajo estos principales aspectos: ambientes y programas creativos, y profesores creativos con formas de enseñar creativas.

Asociar la creatividad con actividades superfluas (normalmente artísticas) o elitistas, donde el objetivo sea pasarlo bien, es subestimar el gran poder que supone cultivarla, y el peligro que le acompaña (Bonetto et al., 2021; Chamorro-Premuzic, 2015; TEDx Talks, 2019b). De acuerdo a la profesora Dr. Alice Flaherty (TEDx Talks, 2019b) la creatividad empuja a la humanidad a innovar y evolucionar, sin embargo, ser creativo conlleva el peligro de sufrir en ocasiones consecuencias negativas, ya sean sociales (aislamiento, rechazo o *bullying*), económicas (pérdida de dinero, empleo), ambientales (daños en el ecosistema) o en la salud personal (cambios de humor, depresión, rasgos narcisistas, impulsividad). La solución parece hallarse en el equilibrio entre las fuerzas que impulsan la necesidad de expresar ideas y crear enfrentando miedos, puesto que como argumenta Flaherty, el peligro disminuye la capacidad creativa. Se trata de encontrar el punto medio o el *flow*, al que hizo referencia Mihal Csikszentmihalyi (2008). O visto desde la neurociencia, encontrar el nivel ideal de dopamina, entre la apatía y frustración; y el nivel ideal de serotonina, entre la ansiedad e indiferencia (TEDx Talks, 2019b). En definitiva, el equilibrio reside en el compromiso entre la estabilidad y la exploración (Bonetto et al., 2021). Para ello, la Dr. Flaherty sugiere ambientes seguros para cultivar ideas creativas, y crear de forma sostenible y responsable, transformando el miedo motivador en entusiasmo. La creatividad, como vemos, y apunta el profesor en psicología de negocios, Tomas Chamorro-Premuzic (2015), es toda una paradoja exigente y complicada, cuya definición es aún debatida por muchos, y hace percibir a las

personas creativas como una amenaza.<sup>421</sup> (TEDx Talks, 2019b). Recordar el mito de vincular artistas o personas altamente creativas con enfermedades mentales y situaciones de alto riesgo (ver 4.2.). No obstante, la creatividad cultivada de forma consciente y en lugares apropiados con un buen equipo, fomenta las emociones positivas, los vínculos afectivos y mejora la percepción personal de bienestar (2015). Son las personas creativas, cuyas mentes inconformistas y espíritu revolucionario impulsan el avance de la sociedad en distintos campos. Tal es el espíritu de ambientes creados por ALL en sus proyectos, y escuelas de animación como TAW, cuyo fundador, Morten Thorning, expone:

El espíritu de TAW es de mente abierta, artística, curiosa, creando un lugar seguro para aquellos que buscan desarrollarse. Un lugar de serenidad y competencia, que exalta la belleza y la importancia del arte animado y la narración. Un templo para aquellos que buscan formas nuevas y únicas de expresión personal y un campo de entrenamiento para aquellos que buscan desarrollar sus habilidades de narración, dibujo y animación.<sup>422</sup> (Comunicación personal, 10 de Noviembre de 2021).

En *Paradoxes of Creativity* Jacques Barzun (1989, p. 345) alude al autor Bernard Shaw cuando hace referencia a que los artistas genio son los verdaderos maestros al mostrar la realidad tal cual es. Destacando lo que determina una gran obra: aquella que revela una nueva o profunda verdad del ser humano o la comunidad (esencia del cine contemplativo que la Tesis defiende). A lo que Shaw añade, que a veces hace falta un loco para enseñar a los sanos; aunque, si por “loco” entendemos a quien dice la verdad en un mundo lleno de mentiras y corruptos, cabe preguntarnos en qué tipo de sociedad vivimos. Quizá la verdadera amenaza no sea la

---

<sup>421</sup> Percepción con base científica si la llevamos al mundo de la biología, en cuanto a la supervivencia del individuo dentro del grupo. Ya que, como expone la Dr. Flahert y otros científicos, en el reino animal, los animales que sobresalen de la manada corren mayor riesgo de ser cazados por otros predadores. En el mundo social, una persona que destaca, se expone a ciertos riesgos como el rechazo social o persecuciones, como hemos visto a lo largo de la historia con científicos o artistas, los cuales han sido menospreciados, juzgados e incluso asesinados por sus ideas y trabajo, artístico y/o de investigación. Algunos ejemplos, Galileo Galilei (1564-1642), Charles Darwin (1809-1882), Leonardo Da Vinci (1452-1519), Hipatia (c.370-415), Alice Guy (1873-1968).

<sup>422</sup> The TAW spirit is open minded, artistic, curious, creating a safe place for those who seek to develop. A place of serenity and competition, hailing the beauty and importance of animated art and storytelling. A temple for those who seek new and unique ways of personal expression and a training ground for those who seek to grow their storytelling, drawing and animation skills. (T.A.).

creatividad en sí misma, las personas creativas, o la estabilidad de los artistas, si no la consciencia e intención que hay tras ella, y su puesta en práctica (es decir, cómo se utiliza). En el estudio de Barzun se puede apreciar la conexión de la creación de un arte verdadero, o artistas creativos, con el inconsciente, la pasión y la obsesión del artista. Sean éstas, cualidades o ingredientes, las que diferencien a una persona creativa de otra, o distingan una buena obra entre muchas, la creatividad parte de la libertad y el desarrollo interno del estudiante, por lo que no hay un método o fórmula única que determine, o pueda aplicarse a todo el mundo, con el fin de crear genios, artistas y creativos como en una fábrica. Según Tolstoi:

La única gran cualidad que hace que una obra de arte sea verdaderamente contagiosa es su sinceridad. Si un artista está realmente movido por un sentimiento y se ve fuertemente impulsado a comunicar ese sentimiento a otras personas, no por dinero o fama, o cualquier otra cosa, sino porque siente que debe compartirlo, entonces no estará satisfecho hasta que encuentre una manera de expresarlo.<sup>423</sup>(1899, sección *Introduction*, xvii).

Howard Gardner (1984) menciona dos visiones populares concebidas para educar a artistas, *unfolding*, dejando que el talento del niño florezca, protegido por el maestro; recibiendo el apoyo, entrenamiento y conocimiento de un profesor. Desde nuestra perspectiva con la animación, ponemos en práctica un camino medio para extraer el talento del estudiante, a la vez que se ofrece un lugar seguro con unas guías que lo inspiren y ayuden a florecer. Acentuar que, a pesar de guiar y nutrir la semilla de la creatividad en un buen ambiente, depende mucho del trabajo (en equipo) y la voluntad de la persona, para que florezca de la mejor manera. Además de tener en cuenta otros factores destacados por Csikszentmihalyi (2008), en especial, la disponibilidad de tiempo y la libertad para centrar la atención y concentración (que la creatividad requiere) en desarrollarla.

La creatividad es una característica humana importante. Por eso quizá sea mejor considerarla como un proceso, que requiere una mezcla de ingredientes, incluyendo rasgos de la personalidad, habilidades y destrezas. El personal de los primeros años

---

<sup>423</sup> The one great quality which makes a work of art truly contagious is its sincerity. If an artist is really actuated by a feeling, and is strongly impelled to communicate that feeling to other people—not for money or fame, or anything else, but because he feels he must share it—then he will not be satisfied till he has found a char way of expressing it. (T.A.).

puede ayudar a niños pequeños a desarrollar su creatividad proporcionando un entorno creativo, ayudando a que los niños desarrollen sus habilidades a través del juego, comportándose creativamente y alabando los esfuerzos creativos de los niños.<sup>424</sup>(Sharp, 2004, p.9)

Los proyectos de animación de ALL que presentaremos como casos de estudio se desarrollaron gracias a un equipo creativo, interdisciplinar e intercultural, el cual tuvo la libertad de explorar y crear de forma segura, bajo una dirección creativa (Hanne Pedersen y Morten Thorning), en una comunidad de aprendizaje socio-emocional como TAW representa. Este espíritu de aprendizaje y forma de trabajo se puede extrapolar al mundo laboral, y apreciar en compañías como Pixar, así lo explica Ed Catmull: “Nuestra filosofía es: consigue grandes personas creativas, apuesta fuerte por ellas, dales un enorme margen de maniobra y apoyo, y les proporcionas un entorno en el que pueden obtener críticas honestas de todos”.<sup>425</sup> (Catmull, 2008, sección Power to the Creatives, párr.1). Lo que hace exitoso a un director, como expone Catmull (2008), es el equipo o ambiente donde se desenvuelve y la confianza con la que trabajan los empleados para co-crear juntos las películas. Características que se intentan mantener en las clases de ALL (y TAW en general), donde además se integran los 3 componentes del modelo de la comunidad de aprendizaje creativo que Lene Tanggaard presenta:

1. Inmersión, los estudiantes eligen temas significativos con los que se sienten conectados de alguna manera.

2. Experimentación y aprendizaje a través del cuestionamiento, la animación es rica en técnicas, las películas son hipótesis y espacios seguros para experimentar, y el formato de contar historias constituye el viaje del héroe de la introspección. Raíz de nuestra noción de la animación como práctica contemplativa.

---

<sup>424</sup> Creativity is an important human characteristic. It is perhaps best thought of as a process, requiring a mixture of ingredients, including personality traits, abilities and skills. Early years staff can help young children to develop their creativity by providing a creative environment, helping children to build up their skills through play, behaving creatively themselves and praising children’s creative efforts. (T.A.).

<sup>425</sup> Our philosophy is: You get great creative people, you bet big on them, you give them enormous leeway and support, and you provide them with an environment in which they can get honest feedback from everyone. (T.A.).

3. Resistencia del material con el que se trabaja, la animación no es para todo el mundo, no obstante, al presentarla de forma lúdica y por su riqueza interdisciplinar, es una oportunidad donde los estudiantes descubren con entusiasmo, diferentes cualidades, técnicas y personales, donde se enfrentan en muchos casos a retos que creían ser incapaces de superar, en especial, dibujar o crear algo admirable y útil.

El estudio de Xiao (2013) pone de manifiesto el atractivo que la animación ofrece para el ámbito educativo, con un creciente interés y consolidación en su integración en las escuelas:

Como enfoque de aprendizaje complementario, la animación siempre estimula el interés de los estudiantes por aprender. El punto clave es integrar los contenidos de animación en las actividades docentes del aula. La sensación realista, la inmersión y la interactividad se consideran siempre como el criterio de elección de contenidos de animación en las actividades docentes.<sup>426</sup> (2013, p. 288).

La animación puede ser más que una “enseñanza complementaria” si se reconoce su valía y seriedad (al igual que las otras artes) como medio de comunicación y herramienta de aprendizaje. Así se concibe en ALL, cuyos proyectos animados incorporan los elementos destacados por la investigadora Anne Bamford (Öppna Kanalen Växjö, 2011) para un buen aprendizaje: flexibilidad, cooperación, experimentación, estrategias de reflexión y evaluación, conectar con la comunidad local, crear proyectos donde los alumnos son investigadores, tomar riesgos, etc. (Fig.78). Tal y como apunta Howard Gardner (1984) en su estudio cognitivo de la creatividad desde la infancia, el arte vuelve a ser reconsiderado como ciencia, aunque se aprecia “menos evolucionada”, al menos se reconoce que tiene diferentes procesos cognitivos, los cuales siguen evolucionando a lo largo del tiempo y en gran profundidad. Esta visión, añade Gardner, explica la gran inteligencia estética

---

<sup>426</sup> As a complementary learning approach, animation always stimulates students’ interest in learning. The key point is to integrate the animation content into the teaching activities in the classroom. Realistic feeling, immersiveness and interactivity are always regarded as the criteria of choosing animation content in teaching activities. (T.A.).



demostrada por pueblos originarios (“primitivos”), de la que, en nuestra opinión, tenemos mucho que aprender y preservar.

**Figura 78**  
*Play in Nature*



Clase de Animation as a Learning Tool 2013. Taller de marionetas en la naturaleza para niños de infantil. Fotografía de la obra realizada por la autora.

En la actualidad hay abundante literatura y casos de estudio que demuestran la relevancia y efectos positivos del arte (en especial el dibujo) y *storytelling* (incluyendo la animación) en la mejora del desarrollo de la cognición, la memoria, la neuroplasticidad, la visión espacial, la regulación emocional, la escritura, la comunicación oral, el aprendizaje de la alfabetización visual, la comprensión de la lectura y comprensión de información sobre la salud (Chamberlain et al., 2014; Davis et al., 2010; Furman et al., 2007; Isbell, 2002.; Islam et al., 2014; Likova, 2012; Kennedy et al., 2014; Miller, 2008 ; Hani, s.f.); sin olvidar los efectos prometedores del proceso creativo de la animación en el mundo terapéutico (Mason, 2011; Hani, s.f.). Desde nuestra perspectiva la mayor resistencia en la actualidad, quizá no resida tanto en la falta de estudios cualitativos de la animación o la creación de arte, si no en la actitud prevalente de muchos investigadores y académicos en aceptar las artes como herramienta de investigación al mismo nivel que las ciencias. De la misma manera que los dos hemisferios del cerebro son igualmente importantes, como el cuerpo y la mente conforman una unidad de la que emana la consciencia. Desde nuestra posición, no se trata de elegir o valorar uno sobre otro, si no de ver, y

respetar, ambas partes como complementarias y necesarias de un todo, para que científicos y artistas encuentren maneras de trabajar juntos, tal y como la neurocientífica Janneke van Leeuwen sugiere (comunicación personal, 14 de Marzo de 2021). Motivo por el que los proyectos de ALL incluyen a personas de distintas disciplinas y culturas, al igual que la Tesis bebe de diferentes fuentes fuera del cine animado. Ya que la creatividad, como apunta Csikszentmihalyi (2019a), nace realmente de la interacción de los pensamientos de una persona con el contexto sociocultural donde se desenvuelve; y si dicho contexto es multicultural, la creatividad será aún mayor.

Csikszentmihalyi escribió que “cambiar de personalidad significa aprender nuevos patrones de atención. Mirar cosas diferentes, y mirarlas de manera diferente; para aprender a pensar nuevos pensamientos, tener nuevos sentimientos acerca de lo que experimentamos”.<sup>427</sup> (2019a, p. 359).

El aprendizaje con animación que promueve ALL se centra precisamente en entrenar la atención (la mirada consciente) a través de la observación y experimentación; recolectando información de diferentes fuentes, como las abejas o los colibríes. Esta forma de trabajo facilita a los estudiantes cultivar una perspectiva holística que recoge información desde diferentes ángulos para expandir su consciencia. Cada proyecto producido por ALL es un *Special World* gracias a la imaginación, la principal protagonista de la creatividad y construcción de historias.

La actividad de imaginar es un proceso complejo, múltiple y dinámico, que implica diferentes regiones neuronales y ocurre mediante la “síntesis mental” (proceso de combinar imágenes e ideas en objetos o una totalidad), de acuerdo al neurocientífico y profesor Andrey Vyshedskiy (TED-Ed, 2016). Las imágenes formadas por esta actividad mágica contienen dos componentes, uno perceptual y otro motor (podemos generar imágenes y el movimiento de éstas o sus componentes), implica la memoria de trabajo (atención a corto plazo) y la voluntad, elegimos qué construir en la imagen y cuando (Drubach et al., 2007). Gracias a la imaginación podemos

---

<sup>427</sup> To change personality means to learn new patterns of attention. To look at different things, and to look at them differently; to learn to think new thoughts, have new feelings about what we experience. (T.A.).

soñar, meditar (visualmente), reconstruir memorias y vivir historias como si fueran reales, al sentir las en el cuerpo y cerebro (Pigem, 2020). Como dice el investigador Charles Faulkner (TEDx Talks, 2017) la imaginación se encuentra entre la percepción y el conocimiento, relleno los espacios de lo que no vemos. Aquí reside la magia de la animación, es por medio de este proceso que unificamos los fragmentos de información que percibimos de la realidad, en imágenes en movimiento que constituyen las historias. Por ello la imaginación y el conocimiento, como apunta Faulkner, son complementarios; pudiendo transformar dicha realidad en un nuevo comienzo lleno de posibilidades, al poder re-imaginarla en cualquier momento, estableciendo diferentes conexiones.

Desde la creación del laboratorio, Hanne Pedersen ha dedicado gran esfuerzo en usar la animación como lenguaje alternativo para facilitar y mejorar la comunicación y aprendizaje, desarrollando la imaginación. Pedersen siempre ha puesto gran énfasis en la integración de la alfabetización visual a través del juego. Una forma de aprendizaje interactiva, la cual, muy al contrario de lo que la mayoría de personas piensa, al igual que las artes y el cine animado, es subestimada y concebida como una acción de poco provecho. Sin embargo, de acuerdo a Douglas y Brown:

A través del juego, el proceso de aprendizaje deja de ser suave y progresivo. En cambio, hay una brecha entre el conocimiento que se le da a uno y el resultado final deseado. La brecha tiende a ampliarse en un estado de flujo constante, donde los caminos estables y la progresión lineal ya no son viables, lo que hace que el juego sea particularmente valioso en nuestro mundo en constante cambio.<sup>428</sup> (2011, capítulo 7, sección Playing, Riddles and epiphanies).

El juego es experimentación, y como ya mencionamos en capítulos anteriores, es la forma natural que desde la infancia el cerebro aprende, a través de lo táctil y los sentidos (Dondis, 1973). La información y experimentación es la cultura del nuevo

---

<sup>428</sup> Through play, the process of learning is no longer smooth and progressive. Instead, there is a gap between the knowledge one is given and the desired end result. The gap is apt to widen in a state of constant flux, where stable paths and linear progression are no longer viable, thus making play particularly valuable in our ever-changing world. (T.A.).

aprendizaje a la que hacen referencia Douglas y Brown (2011), aprender desde la participación en el mundo, de una forma interactiva. Motivo por el que Pedersen realiza sus clases con niños y adolescentes como sesiones de juegos,<sup>429</sup> donde se incluyen todas las artes plásticas, a la vez que aprenden a contar historias de diferentes formas (escritas, dibujadas, con video, poemas, fotografías etc.). El dibujo, por ejemplo, es uno de los mayores retos que hemos observado tanto en estudiantes jóvenes, como adultos universitarios o profesionales, debido a unas altas expectativas y falta de confianza en sí mismos. Sin embargo, una vez que pierden el miedo y se adentran en *Special World*, olvidando las presiones autoimpuestas y relajados en un ambiente, donde no se juzga el nivel técnico o se espera un resultado específico, logran superar los miedos y complejos en gran medida. El dibujo precisamente, según el profesor de educación artística e investigador, Bob Steely (Zacharias, 2014), es una gran herramienta subestimada para la alfabetización. De acorde a Steely y Pedersen, el dibujo y animación, al igual que el cine según Scorsese (Edutopia, 2012b), se asemeja a la sintaxis del lenguaje escrito: los personajes o dibujos equivalen a los nombres, las acciones a los verbos, y los verbos y adverbios son los detalles añadidos, o descripciones de los personajes y escenas. De hecho, Pedersen lleva a cabo varios programas donde utiliza la animación para enseñar la lengua danesa a extranjeros (Fig.79), o alfabetización a niños con necesidades especiales, donde no solo emplea dibujos, si no la técnica de *cut out* (recortes de papel).

Las personas escépticas pueden ver extraño o no creer en el aprendizaje de una lengua a través del dibujo, sin embargo, “debido a que los componentes básicos del idioma están integrados en el dibujo, sientan las bases para aprender ese idioma.”<sup>430</sup> (Zacharias, 2014, párr.19). El origen del lenguaje aún sigue siendo tema de discusión por las grandes incógnitas que contiene. Algunos investigadores sitúan

---

<sup>429</sup> Recordar que, en el contexto de ALL, trabajar con la animación de forma lúdica permite explorar por medio del proceso creativo problemas y buscar soluciones. A través del proceso se busca desarrollar en los alumnos capacidades y búsqueda de herramientas que les sirvan a evaluar, buscar y tomar decisiones ante los problemas que encuentren en la vida real.

<sup>430</sup> Because the buildings blocks of language are embedded in drawing, they lay the groundwork for learning that language. (T.A.).

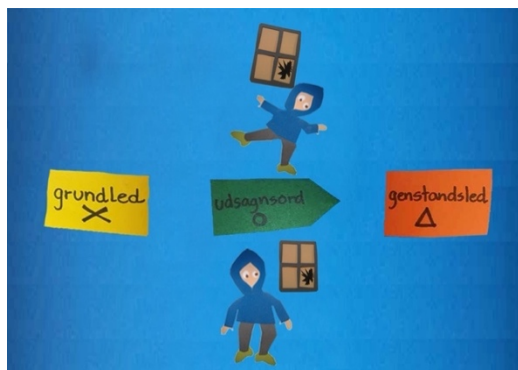
el origen en una mutación genética abrupta, mientras que otros en el desarrollo evolutivo del tamaño del cerebro (Jackendoff, s.f.). En cualquier caso, la creación de imágenes (sean dibujos o recortes de papel) al igual que las palabras, son interpretaciones de experiencias, ya que no representan la realidad, constituyen la explicación de lo que vivimos. Entre la imagen o palabra y el objeto que representan (o

identifican), se encuentra el vacío donde la imaginación de la mente aporta lo que Chomsky denomina, *hints*, en lugar de definiciones o significado (UW Video, 2014). Esta es la razón por la que, repetimos, la animación es tan efectiva como lenguaje simbólico transcultural, al construir las historias con símbolos y metáforas visuales a las que pueden atribuirse diferentes *hints*, según la cultura que las reinterprete. Como bien expone Rebecca Isbell:

Niños pequeños que experimentan historias maravillosas contadas por un maestro entusiasta se benefician de muchas maneras relacionadas al desarrollo del lenguaje y la alfabetización. Ellos experimentan la participación activa en la creación de una historia. Construyen el significado de la historia y descubren las convenciones de la forma literaria. Empatizan y discuten los sentimientos de los personajes y los dilemas que superar. Y escuchan el lenguaje y sienten el poder de la palabra hablada.<sup>431</sup> (2002, p.30).

El mismo Scorsese (Edutopia, 2012b) recomienda introducir cuanto antes la alfabetización en las escuelas, donde, a través del cine, niños y adultos aprendan a interpretar imágenes y crear historias con ellas. A lo que añade lo más importante,

**Figura 79**  
 Oración Animada



De Pedersen, Hanne (2014) Ilustración para explicar la sintaxis de una oración: sujeto, predicado y objeto. Imagen cedida por la autora.

<sup>431</sup> Young children who experience wonderful stories told by an enthusiastic teacher benefit in many ways related to language and literacy development. They experience active involvement in the creation of a story. They build comprehension of the story and discover the conventions of literary form. They empathize with and discuss the feelings of the characters and the dilemmas they overcome. And they listen to language and experience the power of the spoken word. (T.A.).

aprender a cómo dirigir la mirada de la audiencia hacia lo que quieres que vean, “el punto emocional y psicológico” que el artista quiere expresar (la verdad íntima que revela). El cine animado es una forma atractiva que despierta la curiosidad de los estudiantes, en especial los niños, para llevarla con éxito a las aulas no hace falta ser un cineasta o artista genio (aunque evidentemente ayuda). Lo que Hanne Pedersen (comunicación personal, 16 de Noviembre de 2021) aconseja, en especial a aquellos artistas o profesores que deseen enseñar a niños *con* animación el cine animado o cualquier materia (incluyendo siempre la alfabetización visual y el lenguaje cinematográfico), es principalmente la paciencia, aceptar los resultados que los niños ofrezcan sin expectativas; simplificar el gran conocimiento a un nivel que los más pequeños comprendan (en especial si el mentor es artista); y ser empático, ponerse siempre en el lugar del niño o estudiante para comprender los ritmos personales de aprendizaje, y las necesidades y límites de cada estudiante.

Por último, destacamos el gran trabajo de Pedersen con niños y adolescentes con necesidades especiales que aún continúa en el presente. Distinguiremos aspectos por los que la animación beneficia en concreto el aprendizaje de personas con autismo, desde la experiencia de Pedersen. Uno de los principales factores que ayudan a los niños autistas a conectar socialmente y centrar su atención, es utilizar aquello que les motiva (u obsesiona) para establecer una base de contacto, lo que en la Tesis denominamos el lenguaje íntimo o forma de expresión del ser (ej. personajes animados, juguetes, películas, canciones, dibujar, hacer manualidades, etc.). El periodista Mr Suskind (Carey, 2016) sugirió a científicos un acercamiento e hipótesis, *affinity therapy*, basado en la utilización de personajes animados, inspirado en su experiencia personal con su hijo autista, Owen. Cuando la historia de Mr Suskind y Owen se dio a conocer a través del documental *Life Animated* (Williams, 2016), muchos científicos en autismo se sorprendieron despertando gran interés, sin embargo, desde ALL y nuestro conocimiento, no resultó nada extraño que un niño autista se comunicará con personajes animados. Lo sorprendente para nosotras fue la reacción de los científicos o expertos en autismo en no conocer, o haber explorado

en profundidad, herramientas o medios alternativos de comunicación como son el cine o la animación.

Debemos buscar la alfabetización visual en muchos lugares y de muchas maneras, en los métodos de formación de artistas, en la formación técnica de trabajadores y artesanos, en la teoría psicológica, en la naturaleza y en el funcionamiento psicológico del propio organismo humano.<sup>432</sup> (Dondis, 1973, p. 11).

En animación los personajes representan expresiones faciales y comportamientos basadas en la exageración y repetición (ciclos), de forma simplificada e incluso abstracta (con muy pocos elementos), lo cual facilita la comprensión y expresión de las emociones, que permite mejorar la comunicación en niños autistas. Es un factor muy importante debido a que los niños autistas tienen problemas en establecer contacto visual y reconocer expresiones faciales (University of Cambridge, 2007). Por lo que dan la sensación de no estar presentes e ignorar a las personas. No obstante, como apunta Pedersen, (comunicación personal, 5 de Abril 2020) hay que tener en cuenta el grado de autismo en el espectro para simplificar las emociones, los materiales y diseños de personajes, para adaptarlos a cada caso. Por ej. en un caso severo de autismo de una niña de aprox. 5-6 años, Pedersen se centró solo en la sonrisa (signo de felicidad) y tristeza, para que de manera progresiva la niña se familiarizara con estas expresiones, hasta que comenzó a hablar y expresar lo que le gustaba y desagradaba. Previamente a las clases, la niña no hablaba, ni era capaz de mantener contacto visual con nadie, por lo que trabajar con animación supuso un gran cambio.

Resumiendo, las principales razones por las que la animación funciona como lenguaje alternativo con niños autistas (y en general), residen en entrenar la concentración, repetición y atención al detalle. El aprender de una manera secuencial y no linear, el uso de metáforas visuales, la utilización del lenguaje abstracto o simplificado, la exageración, la aplicación del aprendizaje creativo, el poder pasar a contar una historia de primera persona a tercera (y viceversa), son cualidades que

---

<sup>432</sup> We must search for visual literacy in many places and in many ways, in the methods for training artists, in the technical training of craftsmen and artisans, in psychological theory, in nature, and in the psychological workings of the human organism itself. (T.A.).

ayudan a desarrollar nuevos caminos por los que, tanto niños como adultos, aprenden a comunicar y recibir información.

De acuerdo a investigaciones conducidas por Stevenson et al. (2014) la información visual y sonora se registra de forma diferente, e independiente, en los cerebros de personas con autismo; percibiendo la realidad como una película cuyo sonido está desincronizado (Vanderbilt University, 2014). No es de extrañar que personas con dicha estructura tengan problemas para entender a los demás, o sean muy sensibles a la luz y a los sonidos. Por lo que los estudios recomiendan intervenciones tempranas (como puede ser la animación) que alteren las funciones sensoriales de la persona para mejorar su desarrollo.

El artículo de Temple Grandin (2009) es un ejemplo de *visual thinker*, un testimonio que pone de manifiesto su experiencia desde el autismo, compartiendo cómo procesa él mismo información a través de imágenes visuales:

La mayoría de la gente primero tiene que tener una teoría y luego tratar de hacer que los datos se ajusten a ella. Mi mente funciona al revés. Junto muchos datos pequeños para formar una nueva teoría. Leo muchos artículos de revistas y tomo pequeños fragmentos de información y los armo como si estuviera completando un rompecabezas.<sup>433</sup> (2009, p.1437).

En su estudio explica cómo los cerebros de autistas difieren en las conexiones neuronales y al percibir información en relación a los cerebros de personas “normales”. Su cerebro funciona de la misma manera que cuando construimos historias animadas, con especial atención a la información que adquiere desde el sistema *bottom up*. Grandin desarrolló *finding the basic principle*, una manera de ver la imagen total a partir de las piezas pequeñas que lo componen. La construcción de historias animadas y su aprendizaje consciente parte de este acercamiento, de hecho, nuestras clases no son instructivas paso a paso, y no se ajustan a una forma de aprendizaje lineal; elegimos un proyecto (con los retos correspondientes) y damos

---

<sup>433</sup> Most people have to have a theory first, and then they try to make the data conform to it. My mind works the opposite way. I put lots of little pieces of data together to form a new theory. I read lots of journal papers and I take little pieces of information and put them together as if completing a jigsaw puzzle. (T.A.).



las primeras pautas o guías para comenzar el proceso. Son los estudiantes quienes descubren las respuestas a lo que necesitan (tanto a nivel técnico como personal) según van trabajando en la obra. Compartiendo información, investigando y cooperando, contando siempre con el apoyo del profesor y los compañeros para solucionar los problemas que se encuentran.

Lo importante del testimonio de Grandin es la acentuación que tanto el autismo, como cualquier otra condición, no impide a la persona desarrollar su potencial, pues al igual que enfatiza Pedersen, tratamos con personas “diferentes”, son cerebros y formas de pensar diferentes (Hasson et al., 2009). Sin olvidar que, gracias a la neuroplasticidad, el ser humano sigue aprendiendo a pesar de sufrir lesiones o limitaciones. Lo cual requiere una serie de adaptaciones en el aprendizaje que no devalúan su persona, de esta manera Pedersen crea el espacio para cada persona, con cuidado y gran respeto.

La mayoría de estudios científicos encontrados se centran en el visionado de películas (incluyendo *cartoons*) las cuales ayudan a las personas a entender mejor puntos de vista ajenos (Muller y Kane, 2017), desarrollar el lenguaje y la comprensión de las emociones. Como acentuamos previamente en la Tesis, son necesarios más estudios en colaboración con artistas, y desde la creación, por la escasa o casi inexistente literatura al respecto. De acuerdo al trabajo de Pedersen durante más de dos décadas, de los efectos positivos que ha podido observar, destaca la capacidad de concentración, desarrollo personal al mostrar otras partes de su ser, el aumento en los espacios de tiempo para trabajar, y el grado de trabajo que la persona se autodirige; es decir, la técnica o proyecto le motiva a terminar o cumplir un fin u objetivo. Hasta ahora Pedersen no ve ningún efecto negativo o inconveniente en usar la animación en circunstancias especiales. Los testimonios, tanto de alumnos como profesores (ver al final del texto) recogidos tras cada práctica, a modo de entrevistas, cuestionarios o diálogo de reflexión, coinciden en remarcar como principales beneficios: la mejora en la comunicación, aprendizaje y empatía, en especial; junto a aspectos como mejorar en la autoestima, creatividad, compañerismo, creatividad, estado del flow y pensamiento divergente. Tales testimonios apoyan y validan la

visión de ALL y Pedersen, quienes continúan obteniendo financiación (a nivel estatal y local) para continuar proyectos de investigación y talleres en escuelas de educación primaria, secundaria, y grupos con necesidades específicas, tales como inmigrantes para su integración, o grupos de riesgo de exclusión (alcohólicos, adultos que viven en zonas remotas rurales). Cabe mencionar que el éxito del trabajo de Pedersen ha inspirado a profesionales, como el grupo TAFE en Perú o la ilustradora Tamlyn Young, a realizar sus propias investigaciones sobre el uso de la animación para la enseñanza y la comunicación, quien comenta:

He utilizado la animación como herramienta de aprendizaje en grupos de niños en los que la comunicación verbal es un obstáculo, ya sea por problemas de aprendizaje o porque el inglés no es su lengua materna. En estas situaciones, descubrí que la (co)creación de animación permite que los animadores se comuniquen y aprendan unos de otros a través del acto de hacer, en lugar de depender del lenguaje verbal para intercambiar información. Además, la animación se convierte en un soporte visual que facilita la verbalización de una historia, favoreciendo así la alfabetización del lenguaje hablado. Además, debido a que la animación involucra múltiples inteligencias y modalidades, permite a los estudiantes que quizás no comprendan los conceptos entregados a través de medios pedagógicos más tradicionales, incorporar el conocimiento a través del juego creativo, la visualización y la construcción.<sup>434</sup> (Comunicación personal, 23 de Febrero de 2019).

Para concluir, destacamos las siguientes palabras de un informe cuantitativo (anexo 10.2.) realizado por Animated Learning Lab, donde se empleó la animación para ayudar a estudiantes de 4 grado a mejorar en la lectura y comprensión del lenguaje:

La pedagogía de la animación conecta lo concreto con lo abstracto, la imagen con la palabra, el sonido con el sentimiento, y promueve la conexión entre la imagen, el

---

<sup>434</sup> I have used animation as a learning tool in groups of children in which verbal communication is an obstacle, either because of learning disabilities or the fact that English is not their mother tongue. In these situations, I have found that the (co)-creation of animation allows the animators to communicate and learn from each other through the act of making rather than relying on verbal language to exchange information. Moreover, the animation becomes a visual support that facilitates the verbalizing of a story, thus promoting spoken language literacy. Moreover, because animating engages multiple intelligences and modalities, it allows students who might not grasp concepts delivered through more traditional pedagogical means, to embody knowledge through creative play, visualization and construction. (T.A.).

habla, la escritura y la imaginación mental interna, una imaginación que es el requisito previo más importante para comprender lo que se lee.<sup>435</sup> (2017, p.11).

A través de la creación de historias animadas ciertamente comprendemos más allá de lo que vemos, leemos, escribimos, decimos o creamos, gracias a un aprendizaje creativo y contemplativo que fomenta la imaginación y la comprensión. La animación y su proceso creativo consciente ofrecen una gran oportunidad a la ciencia, las artes y la educación, para trabajar de manera interdisciplinar. Creando nuevas posibilidades para mejorar la enseñanza y calidad de vida de los estudiantes y profesores, animando su ser y sus historias. Así lo expresan algunos de los participantes:

★ Mi opinión personal es totalmente positiva, me gusta mucho el método de enseñanza, que mejora la capacidad del profesor para entender las necesidades de los alumnos. [La animación] ayuda a los estudiantes a ser más creativos y críticos gracias al proceso de creación de sus propias historias.<sup>436</sup> (Maestro de secundaria).

★ Ciertamente estoy más convencido de que la creatividad no es solo un tema en una escuela (arte) o algo dado a pocas personas, sino que la creatividad es una forma de vida y realmente buena, fascinante para mejorar la autoestima, el trabajo en equipo y la resiliencia.<sup>437</sup> (Profesor a cargo de niños con necesidades especiales).

★ Encontré la animación realmente interesante y muy útil, porque practicar me ayuda a aprender más y mejor a través de errores.

---

<sup>435</sup> Animationspædagogikken forbinder det konkrete med det abstrakte –billedet med ordet –lyden med følelsen –og fremmerforbindelsen mellem billede, tale, skriftog den indre mentale forestillingsevne.En forestillingsevne som er den væsentligsteforudsætning for at forstå, hvad man læser. (T.A.).

<sup>436</sup> My personal view is totally positive. I like very much the teaching method, which improves the teacher's capacity to understand student's needs. It helps students to be more creative and critical thinkers thanks to the creative process of their own stories. (T.A.).

<sup>437</sup> I am certainly more convince that creativity is not just one subject in school (art) or something given to few people, but creativity is a way of life and really good, a fascinating one to improve self steem, teamwork and resilience. (T.A.).

Personalmente, nunca había hecho algo así, pero tengo más confianza en mis habilidades [creativas] y veo que soy una persona más abierta.<sup>438</sup>(Estudiante).

★ La educación con animación es un proceso social, un sistema de interacciones, comunicación, conversación y creatividad. Porque cuando los niños trabajaban en grupos estaban muy enfocados y compartiendo ideas, escuchándose unos a otros, conectando mejor, con mayor empatía. Me sorprendió ver otros aspectos de ellos durante estas clases.<sup>439</sup> (Maestro de primaria).

★ Aprendí a centrarme más en el proceso que en el producto. No solo con las personas con las que trabajé sino también conmigo mismo. Para entender y ver la perspectiva de otras personas.<sup>440</sup> (Estudiante).

★ Al principio pensé que la animación se trata solo de dibujos animados, pero ahora creo que la animación es un medio que puede traer tus pensamientos, ideas a imágenes que comunican de infinitas maneras. Es una forma en la que puedo hablar más porque a veces tengo miedo de decir algo mal, pero al menos con la animación es un poco más fácil.<sup>441</sup>(Estudiante).

★ [La animación] me enseña a prestar atención a la vida cotidiana, a observar los detalles, lo que vemos. La animación es muy útil, puede que cuando esté triste o enfadada, haga una película para expresar mis sentimientos. La animación me muestra otra forma de ver las cosas, aprendo mucho de ello.<sup>442</sup> (Estudiante).

---

<sup>438</sup> I found animation really interesting and very useful, because practicing helps me to learn more and better through our mistakes. Personally, I had never done something like this before, but I'm more confident with my skills and more open person. (T.A.).

<sup>439</sup> The education with animation is a social process, a system of interactions, communication, conversation and creativity. Because when the children work in groups, they are very focused and sharing ideas, listening to each other, connecting better, more empathic to each other. I was surprised to see other sides of them showing up during these classes. (T.A.).

<sup>440</sup> I learned to focus more on the process than on the product. Not just with the people I worked with but also with myself. To understand and see other people's perspective. (T.A.).

<sup>441</sup> At first, I thought animation was just about cartoons, but now I think animation is a media that can bring your thoughts, ideas to pictures that communicate in infinite ways. It's a way I can speak more because sometimes I'm afraid to say something wrong but at least with animation is a bit easier. (T.A.).

<sup>442</sup> [Animation] It teaches me to pay attention to daily life, to observe details, what we see. Animation is very useful, maybe when I'm upset or sad I'll make a movie to express my feelings. It shows me another way to see things, I learn a lot from it. (T.A.).

#### 4.2.2. ESCUCHARTE, UPV. ESPAÑA, UE.

En *The Sane Society* el psicólogo Erich Fromm escribió:

Tenemos una alfabetización superior al 90% de la población. Tenemos radio, televisión, cine, un periódico al día para todos. Pero en lugar de darnos lo mejor de la literatura y la música del pasado y del presente, estos medios de comunicación, complementados con la publicidad, llenan la mente de los hombres con la basura más barata, sin ningún sentido de la realidad, con fantasías sádicas que una persona medianamente culta sentiría vergüenza de entretenerse, aunque fuera de vez en cuando.<sup>443</sup> (2013c, p. 5).

En esta obra Fromm critica fuertemente la sociedad occidental y cómo se normalizan comportamientos y formas de ser tóxicas y dañinas. Destaca las escuelas como fuente de gran influencia en la educación de las personas, donde, como defendemos en la Tesis, lo saludable es volver a la raíz de una enseñanza holística y afectiva que haga honor a las palabras latinas de las que proviene: “*Educere*” como proceso de asimilación de información externa de manera autónoma en el que la persona saca, desarrolla y potencia, todo lo que lleva dentro y *Educare*: Proceso por el cual obtenemos los conocimientos, valores, costumbres, etc., de un docente. Es decir, nuestra formación no solo depende de nosotros, sino que depende de una persona externa que nos acompaña en el proceso. Sin embargo, el buen trato, la compasión o la bondad, no suelen formar parte del curriculum escolar, son aspectos o valores subestimados, que se asume aprender mientras los niños son pequeños y juegan en la guardería. Sin embargo, la realidad demuestra que estos valores básicos del buen vivir, ya sean conocidos como las virtudes cultivadas por los griegos, los Nativos, Aborígenes o la filosofía budista, parecen pasar desapercibidos en la enseñanza de la mayoría de escuelas o universidades, y hogares, quizá confundándose con aspectos de la moralidad. Normalmente son programas alternativos o educaciones, como la contemplativa, las que prestan especial atención

---

<sup>443</sup> We have a literacy above 90 per cent of the population. We have radio, television, movies, a newspaper a day for everybody. But instead of giving us the best of past and present literature and music, these media of communication, supplemented by advertising, fill the minds of men with the cheapest trash, lacking in any sense of reality, with sadistic phantasies which a halfway cultured person would be embarrassed to entertain even once in a while. (T.A.).

a dichos valores (Fig.80). Los cuales se aprenden mejor desde prácticas y vivencias, puesto que su aprendizaje al igual que la creatividad, necesitan unas guías de apoyo y no pueden dejarse al libre albedrío. Solo hay que abrir un periódico o ver las noticias para observar las consecuencias catastróficas y la violencia que sufre una sociedad, cuyas personas no han aprendido (experimentado) una forma sana de vivir el amor, el respeto, o el

**Figura 80**  
*Cultivando valores humanos*



Universidad de Massachussets, Amherst (EEUU). Conferencia ACHME 2018. Fotografía realizada por la autora.

cuidado. ¿Qué podemos hacer al respecto para mejorar las comunidades? Desde las artes, podemos animar el espíritu y desarrollar la consciencia a través de obras e historias animadas, puesto que, “la narración está en el corazón de todo lo que se convertirá en nuestro futuro. ¿Por qué? – Porque cada sociedad que creamos se basa en ideas. Y nuestras ideas están formadas por la narración.”<sup>444</sup> (M. Thorning, comunicación personal, 10 de Diciembre de 2021).

Fromm hace referencia a la vuelta del diálogo presencial, a compartir a modo de rituales u otras prácticas (cantar, bailar etc.) momentos que mejoren la conexión (a nivel personal) y comunicación entre individuos. Razón por la que buscó y utilizó la palabra “arte colectivo”, a la que aplicó el mismo significado de ritual: “significa responder al mundo con nuestros sentidos de una manera significativa, hábil, productiva, activa y compartida”.<sup>445</sup> (Fromm, 2013c, p. 347). Una manera a la que añadimos el aspecto reflexivo, que, desde la animación y la educación artística contemplativa, impulsamos con respuestas a través de proyectos como *EscuchArte cuentos para la sabiduría, la transformación y el Buen Trato*.

<sup>444</sup> Storytelling is at the heart of everything that will become our future. Why? – Because every society we make is based on ideas. And our ideas are shaped by storytelling. (T.A.).

<sup>445</sup> It means to respond to the world with our senses in a meaningful, skilled, productive, active, shared way. (T.A.).

EscuchArte<sup>446</sup> es un ejemplo incluido como cine contemplativo animado, al hacer uso de las historias, la reflexión y la animación, con la intención de mediar emociones y pensamientos que provocan inestabilidad, por medio del diálogo y la creación artística. El proceso creativo en EscuchArte es tratado como un ritual; y el visionado de la película, como referente para la creación de diálogos con la comunidad a la que se dirige, creando un espacio sagrado. Recordemos que el éxito de la influencia del cine en el cerebro y comportamiento de las personas (Zak, 2013) reside en los componentes de la captura de su atención y la inmersión en la historia (el efecto de Special World). Sin olvidar la ventaja que tiene el medio audiovisual sobre la escritura o lectura, al poder conectar con los personajes a través de las neuronas espejo e incitar la segregación de oxitocina, necesaria para empatizar con ellos y animar a la audiencia a tomar iniciativa. Las historias tienen el poder de no solo de informar, sino también, de “con-mover” a la sociedad a hacer algo, a sanar, y a transformar el ser y a las comunidades al compartir las experiencias. Sobre todo, si las trabajamos a través de diferentes técnicas y materiales, que permitan la intervención de otros sentidos como el tacto. El proceso creativo donde interviene el trabajo manual ofrece un gran beneficio para la salud, así lo explica en su obra *The Creative Journal* (2015), la experta Lucia Capacchione, artista, psicóloga y arte terapeuta:

Los materiales de arte táctiles simples utilizados en *The Creative Journal* abren la consciencia sensorial, la expresión emocional y la exploración creativa. La espontaneidad infantil, el descubrimiento, la perspicacia y la sabiduría interior se desarrollan como resultado de interactuar con materiales artísticos que son altamente sensoriales y conducentes a la liberación de sentimientos. Los dispositivos de alta tecnología tienen su lugar, pero limitan nuestros movimientos físicos.<sup>447</sup>(Capacchione, 2015, sección *The Creative Journal and Technology*).

---

<sup>446</sup> Aunque ALL no participara en la producción de Escucharte, fue expuesto durante las jornadas del 2013 de Animated Learning Lab Conference, parte del festival anual de animación VAF que prepara The Animation Workshop, en Viborg, Dinamarca.

<sup>447</sup> Simple, tactile art materials used in *The Creative Journal* open sensory awareness, emotional expression, and creative exploration. Childlike spontaneity, discovery, insight, and inner wisdom unfold as a result of engaging with art materials that are highly sensorial and conducive to releasing feelings. High-tech devices have their place, but they limit our physical movements. (T.A.).

Las historias biográficas, en especial las resilientes, son testimonios con “anima” donde se reviven y descubren emociones por las que nos conectamos con nuestra intimidad y con los demás, con la posibilidad de cambiar significados al volver a contarlas, reescribirlas (Denborough, 2014; TEDx talks, 2012a), dibujarlas, o construirlas con nuestras propias manos. El acto de volver a contar las historias, ya sean escritas o como cortos animados (documental o inspirados en hechos personales), es una forma de “exteriorizar problemas” como explica Denborough (2014), una filosofía que empodera y protege a la persona (o colectivo) a dar directamente su versión desde un distanciamiento sano, sin considerar el problema. Ya que, la visión consiste en observar desde lo más alto, como un águila imperial, el hecho, considerando más bien que los problemas tienen relatos. Yvonne Eckersley comenta al respecto:

Como forma de terapia, la autobiografía animada está en sus inicios y tenemos mucho que descubrir sobre sus posibles beneficios para el individuo. Además, no está claro hasta qué punto el deseo de comunicar y compartir nuestra verdad personal con una audiencia contribuye al proceso terapéutico como un todo. Sin embargo, parece razonable suponer que la animación, con su interdisciplinariedad y muchos enfoques eclécticos está particularmente bien situada para evocar emociones profundas y disfrutar de diferentes niveles de consciencia, convirtiéndola en un medio excepcional para expresar la narrativa autobiográfica.<sup>448</sup>(2008, p. 13).

El Proyecto EscuchArte parte de esa filosofía holística de la educación desde el buen trato, basada en el trabajo con historias personales, de vida, con mensaje resiliente, fundamentadas en la Terapia de Reencuentro, creada por la Dr. Fina Sanz (Sanz y Fundación Reencuentro, 2018), en colaboración internacional con 16 escuelas comunales de México y Oaxaca, Educadoras de la Red Conecuitlani “Yo protejo a los niños”; la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), con Rosanna Pastor Fasquelle, desde la Facultad de Psicología; y la Universitat Politècnica de Valencia, a

---

<sup>448</sup> As a form of therapy animated autobiography is in its early days and we have a lot to discover about its possible benefits to the individual. Moreover it is unclear to what extent the desire to communicate and share our personal truth with an audience contributes to the therapeutic process as a whole. It seems reasonable to assume however, that animation, with it’s interdisciplinarity and many eclectic approaches is particularly well placed to evoke deep emotions and plum different levels of consciousness, making it an exceptional medium for expressing autobiographical narrative. (T.A.).



través de su investigadora M. Susana García Rams del Departamento de Dibujo y sus alumnos de Fundamentos de la animación del curso 2010-2011, en el primer año de proyecto. El objetivo de los cuentos generados era crear espacios seguros de diálogo asertivo y escucha activa, produciendo vínculos afectivos sanos, en las escuelas con niños y niñas procedentes de poblaciones desfavorecidas, y o en riesgo de exclusión; donde poder expresar y tratar emociones e historias personales, que fomenten la resiliencia y el buen trato, desde los pequeños a las familias. EscuchArte es un proyecto multidisciplinario, intergeneracional e intercultural (en consonancia con aspectos que trabajamos en Animated Learning Lab) que conecta la Psicología, la Educación, el Arte y la Salud, en un proceso artístico, pedagógico, de cooperación internacional, comunitario y terapéutico, basado en la metodología terapéutica de la *Fotobiografía*, creada por la Dr. Fina Sanz (2015), quien cuenta con una vasta experiencia como psicóloga, sexóloga y pedagoga. Procedimiento terapéutico de aplicación tanto individual como grupal (de características similares al círculo de diálogo de los nativos), que combina el uso de la fotografía con la escritura (*journaling*) (a la cual volveremos en el capítulo 5). A lo largo de varias sesiones, los pacientes narran un periodo de sus vidas a partir del uso de una serie de fotografías seleccionadas de su álbum familiar, que recoge las diversas etapas de su vida hasta el momento presente. A través de imágenes los participantes visitan momentos del pasado, descubriendo aspectos y sentimientos que en ocasiones desconocían (o no se terminaron de gestionar), junto a la ayuda de las preguntas, procedentes del resto de pacientes, y una guía facilitadora. “La construcción perpetua y reconstrucción del pasado proporcionan precisamente las formas de canonicidad que nos permiten reconocer cuándo se ha producido una infracción y cómo podría ser interpretada”.<sup>449</sup> (Bruner, 1991, p. 20). Por lo que esta terapia resulta en un aprendizaje psico-afectivo transformador, donde los participantes realizan un viaje de autoconocimiento, integrando heridas y comprendiendo mejor sus vivencias y las decisiones que constituyen su ser (Pastor Fasquelle et al., 2012). Las historias de vida elaboradas en

---

<sup>449</sup> The perpetual construction and reconstruction of the past provide precisely the forms of canonicity that permit us to recognize when a breach has occurred and how it might be interpreted. (T.A.).

estos grupos fueron la semilla precursora de EscuchArte, que retomó la doctora y artista audiovisual Garcia Rams, aportando la posibilidad de transformarlas en cuentos ilustrados y animados.

### **Metodología**

- Primera Fase, 2008-2010. Trabajo de la fotobiografía conducido por Fina Sanz con las profesoras de las escuelas en México. Esta primera fase constó, como cuenta Fina Sanz (comunicación personal, 17 de Octubre de 2013) de tres etapas: 1. Formación en la Terapia de Reencuentro de las maestras (de primaria), quienes hasta el momento eran autodidactas sin formación profesional en magisterio (Maestras empíricas) 2. Trabajo de las historias personales de las maestras con la fotobiografía; y 3. Creación de una biblioteca infantil, a partir de los cuentos inspirados en las historias personales para trabajar con niños (entre 5 y 12 años aprox.). El taller de Fotografía con una duración aproximada de 3 días, en donde las maestras tenían que escribir en 10 minutos sus historias de vida trabajadas en esas jornadas lo más resumidas posibles y de manera que fueran entendibles por un niño o niña pequeño. Cada día que pasaba escribían de nuevo la historias usando cada vez menos papel, hasta llegar al último punto de la terapia y conseguir plasmarlas en una extensión de poco más de medio folio, transformando sus historias en cuentos infantiles con mensaje resiliente y empoderante usando personajes, metáforas y toda su fantasía con total libertad de creación. De esta manera, a lo largo de todo el proceso, las maestras sacaron a la luz aspectos de su ser (tanto dolorosos como alegres) sin apego, viendo el camino recorrido, a la vez que fueron depurando su historia de vida, hasta poder condensar la esencia de sus vivencias en una historia concreta, a modo de cuento infantil.

- Segunda Fase 2011-2012. trabajo con los alumnos de animación de la UPV, durante el curso lectivo 2010-2011. Una vez obtenidos los relatos a modo de cuentos, pasaron a ser adaptados por M. Susana García Rams, con supervisión por parte del equipo de psicólogas para no desvirtuar nunca el mensaje, y manteniendo contacto directo con los autores y autoras de las historias originales; y desde aquí, trabajarlas con sus alumnos de primer ciclo de animación. Los alumnos tuvieron un mes para leer las historias y hacer grupos por temas o cuentos. Debido a que los alumnos eran noveles, los cuentos fueron también guionizados por Susana García como punto de partida; aunque tenían la libertad creativa, e hicieron cambios, añadiendo su visión personal de las historias, una vez que comenzaron el proceso creativo. En todo momento la labor de Rams fue de supervisar y acompañar a los estudiantes como guía, respetando sus elecciones. Los alumnos por otro lado, trabajaron en equipo, apoyándose unos a otros (aunque pertenecieran a distintos cuentos) aconsejando siempre, sin juzgar; lo cual originó el espacio seguro y sagrado que comentamos, potenciando la creatividad y la conexión entre los estudiantes, haciendo de la animación una práctica contemplativa y de transformación, también para ellos.

### **Materiales**

Los cortos e ilustraciones de los cuentos fueron realizados en las aulas con el material técnico del Departamento de Dibujo de la Facultad de Bellas Artes, aplicando técnicas manuales (acuarela, lápiz, rotulador etc.) y animación tradicional 2D. Las imágenes fueron capturadas, digitalizadas y editadas en softwares de animación y edición de video (Adobe Premier, Photoshop y DigiCel FlipBook - 2D Animation Software). La elección de la técnica de animación 2D es importante por ser la primera toma de contacto de los estudiantes con el proceso de animación, y de este modo manual, facilitar su comprensión desde lo táctil y análogo. El trabajo manual

permite una gran libertad en la experimentación al utilizar diferentes técnicas artísticas y materiales.

### **Resultados y Discusión**

El resultado final constó de una serie de 7 cuentos gráficos, con 28 imágenes cada uno, en un primer volumen, más el corto animado correspondiente a cada uno. Estos cuentos resilientes son herramientas que pueden ser utilizadas en las escuelas, para apoyar el aprendizaje socio-emocional de los pequeños (y de adultos) junto a los maestros o facilitadores. Los cuentos se publicaron y están a la venta para todo el público (Fig. 81).

En cuanto a las maestras empíricas de México, y los estudiantes de animación en Valencia, ambos grupos pasaron por un proceso de crecimiento personal y profesional importante en breve espacio de tiempo, del que destacamos la mejora en la autoestima, el autoconocimiento, la comunicación asertiva, y el compromiso social (los alumnos continuaron el trabajo durante el verano para acabar y perfeccionar las obras, más allá de finalizar sus clases y recibir la calificación correspondiente). Como bien exponen Susana García y Fina Sanz (comunicación personal, 17 de Octubre de 2013), el trabajo fue muy enriquecedor al contar con distintas disciplinas, culturas y profesionales. Aunque los alumnos no fueran graduados, tuvieron una experiencia profesional real y directa con la comunidad, al conectar la obra artística con una intención y función final en la sociedad. Fue un trabajo de compartir, conectar, y transmitir sabiduría del ser a otros, para de nuevo, ir

**Figura 81**  
*Exposición EscuchArte*



De Sanz, Fina (2014), Universidad de Bellas Artes, UPV.  
Imagen cedida por la autora.

de la comunidad (las escuelas o maestros) al individuo, con especial atención a los más pequeños.

El éxito de los cuentos continúa en la actualidad con la creación de nuevas ediciones de historias ilustradas, en 2013, 2014 y 2017, junto a la creación de un curso educativo en la UNAM para la formación a través de los cuentos, “Resiliencia y Buentrato: un Proyecto de todas y todos.”

El proyecto, además, inspiró otras iniciativas, como charlas en universidades y simposios, talleres prácticos, y exposiciones como “Animación para transformar el mundo”, Premio cultura inclusiva del Ayuntamiento de Valencia (Las Naves, 2018). Todas estas actividades son formas diferentes de acercar el arte a la comunidad (Fig. 82), y trabajar aspectos sociales (ej. la integración, el buen trato, la enfermedad, la sexualidad, la diversidad, etc.) por medio de la reflexión y expresión

artística con los cuentos animados. El arte como mediación social ha cobrado fuerza en los últimos años, tanto a nivel social y artístico, destacando artistas no convencionales (o formados académicamente) con exposiciones, de obras artísticas autobiográficas realizadas por creadores autodidactas y marginales (Hernando, 2019); como a nivel artístico-educativo, con proyectos como “Te cuento” (Cátedra UNESCO de políticas culturales y Universidad de Girona, 2012). Una propuesta pedagógica y creativa, similar a EscuchArte,

**Figura 82**  
Sofía Kovalevskaya



De Julieta XLF (2021). Pintura Mural en honor a la matemática de étnia gitana, Sofía Kovalevskaya, parte del proyecto Mujeres de Ciencia de la UPV. Ubicada en el barrio del Cabanyal. Fotografía de la obra realizada por la autora.

donde grupos de niños de diferentes países (Guatemala, Honduras, y República Dominicana) produjeron animaciones y cuentos basados en su cultura y vida diaria, que fueron desarrollados con guías pedagógicas para su posterior utilización.

En *Art as a Contemplative Practice* (Franklin, 2017), se reflexiona sobre el cambio de nuestra dirección en la vida, al combinar la necesidad del artista en manifestar su arte, con la intención altruista de producir obras en beneficio del bienestar ajeno. Sin duda EscuchArte constituye un gran referente y fuente de inspiración como arte contemplativo y cercano al *Dharma Art*. Un arte, según la visión de Trungpa Rimpoche (citado en Franklin, 2017), enfocado hacia la tranquilidad (no agresividad, buen trato), que surge de lo sagrado de la vida diaria:

Para él, [Trungpa Rimpoche] el arte era una actitud de atención deliberada sostenida mientras se desarrollaba cualquier actividad. [...] Por lo tanto, el arte que creamos, como visual *dharma*, tiene el poder de liberar bloqueos en nosotros así como en aquellos que lo experimentan.<sup>450</sup> (Franklin, 2017, p.180).

Partiendo de esta concepción, los cuentos generados en el Proyecto EscuchArte, como toda creación que nace de una verdad sincera (de una historia personal), con la intención de mejorar el bienestar personal y de la comunidad, es sin duda un arte contemplativo y chamánico, de artistas comprometidos socialmente con la vida, conscientes, que inspiran procesos y generan cambios. Y que esperamos continúen su desarrollo y evolución, con nuevos creadores que se sumen a esta línea de creación y aprendizaje creativo para el beneficio de todos.

#### 4.2.3. ANIMANOIROHA: LOS TESOROS DE OTSUKI, JAPÓN, ASIA.

Nos adentramos en el *Special World* de *Animanoiroha*, una organización fundada por la artista independiente Mayuko Masaki,<sup>451</sup> en la pequeña ciudad de

---

<sup>450</sup> For him, art was an attitude of deliberate attention held while moving though any activity. [...] Therefore, the art we create, as visual dharma, has the power to liberate blockages in us as well as other who experience it. (T.A.).

<sup>451</sup> Mayuko es un artista independiente y autodidacta en animación, cuyo interés por el cuidado del medio ambiente, la educación y el arte, en especial la animación, la condujeron hasta Dinamarca,

Otsuki (prefecto de Kochi), al sur de Japón. La organización (Masaki, s.f.) se centra principalmente en el uso de la creación artística, con énfasis en el dibujo y la animación, para el aprendizaje con animación, al mismo tiempo que permite traer la magia del mundo animado a niños de zonas rurales como Otsuki. Otros objetivos de *Animanoiroha* a largo plazo son: la creación de consciencia sobre el medio ambiente, reforzar la identidad cultural (rescatando cuentos e historias locales), conectar el área rural con la ciudad y artistas internacionales (y locales), a través de proyectos artísticos-educativos y animados. Mayuko Masaki cuenta y trabaja con el apoyo de varias instituciones, como Animated Learning Lab y The Animation Workshop, en Europa; el ayuntamiento de la ciudad de Otsuki y la casa de cultura de Kochi, entre otras entidades en Japón, junto a artistas locales e internacionales.

En 2016 Mayuko creó *Animator In Paradise*,<sup>452</sup> un programa respaldado por la embajada de Dinamarca y el ayuntamiento de Otsuki, para realizar el proyecto *Treasures of Otsuki (Animanoiroha, 2016)*. Una producción artística animada donde participaron 3 artistas animadores internacionales (por mediación de TAW y ALL), artistas locales, y los niños y niñas de la escuela elemental de Otsuki. La producción del proyecto duró aproximadamente desde abril hasta diciembre del año 2016, fecha donde se terminó y expuso el corto animado en una sala de exposiciones local.

*Treasures of Otsuki* es un proyecto dedicado a los niños de la escuela y su comunidad, un corto animado que nació de la colaboración y aprendizaje *transcultural* (entre Europa y Japón), donde se trataron varias necesidades de los niños y su comunidad, como por ejemplo, valorar y sentirse orgullosos de la vida rural, el cuidado de la naturaleza (en especial el mar), y acercar la animación y la creación artística al sistema educativo, como una forma alternativa de aprendizaje (técnico y fomentando valores que mejoren el bienestar). Es una producción que corresponde a los términos *community based research* (CBR) y *critical service-learning* de acuerdo al estudio de Feen-Callegan et al. (2018). Ya que intervienen

---

donde se graduó en el curso “Creative Learning and Animation”; y estableció colaboraciones con Animated Learning Lab y la escuela The Animation Workshop. Mayuko continúa trabajando con nuevos proyectos junto a compañero Martin Turner (traductor y profesor de inglés) en Otsuki.

<sup>452</sup> *Animators in Paradise* recibió una pequeña financiación al comienzo del proyecto en la plataforma digital Indigogo.

valores de investigación, por parte de académicos en el proyecto (con la participación de la autora y ALL), y se centra en utilizar la producción y el proceso, como método para buscar soluciones a problemas de la comunidad; fomentando la actitud crítica y el sentido de la responsabilidad de sus habitantes. Es decir, el proyecto combina aspectos del servicio (a la comunidad) y la investigación, como el resto de casos de estudio que iremos presentando, donde creemos, al igual que Masaki y el animador Mike Nguyen, que:

[...] Es muy importante inspirar a los jóvenes a encontrar sus propias voces internas, a llegar al centro de uno, a darse cuenta de cómo el centro único de uno se relaciona con los innumerables centros circundantes, tanto en el estilo visual como en la filosofía. La vida es un viaje tanto hacia el exterior como hacia el interior, y ser consciente de las cualidades que permiten a la mente creativa encontrar conexiones significativas más profundas con nuestra naturaleza y existencia humanas. Creo que a través de estas revelaciones internas, los jóvenes reflejarán consciente e inconscientemente los espíritus internos relevantes a través de sus obras y permitirán que la obra sea muy convincente y significativa.<sup>453</sup> (M. Nguyen, comunicación personal, 17 de Septiembre de 2019).

### **Metodología**

Se estableció un plan de trabajo entre TAW (ALL), *Animanoiroha* y la escuela elemental de Otsuki, donde participaron 42 estudiantes (entre 10 y 11 años) de 5 grado, sin previa experiencia en la producción de animación. Las clases de animación fueron integradas dentro del programa escolar, un total de 29 clases de 40-60 min de duración cada una. Aparte de las clases en la escuela, el proyecto incluyó la realización de actividades de diseminación sobre la animación, como herramienta de comunicación y autodesarrollo, en la casa de cultura de Kochi; y talleres de creación artística en Otsuki, ambos abiertos al público general, pudiendo participar familias, adolescentes y curiosos. Destacar que esta fue la primera vez que en Japón se realizó

---

<sup>453</sup> [...] It is very important to inspire the young people to find their own inner voices, to reach to one's center, to become aware to how one's unique center relate to the countless surrounding centers, both- in visual styling and philosophy. Life is both an outward and inward journey, and to be aware of the qualities to both enable the creative mind to find deeper meaningful connections to our human nature and existence. I believe that through these inner revelations, the young people will reflect consciously and unconsciously the relevant inner spirits through their works and enabling the work to be very compelling and meaningful. (T.A.).



un proyecto de aprendizaje comunitario rural con la animación, pese a ser un país con gran desarrollo, e historia, en la comunicación audiovisual, la animación y el cómic.

La producción del corto se realizó en 3 fases:

1. PREPRODUCCIÓN: los alumnos se dividieron en grupos correspondientes a las escenas que forman el corto (Fig. 83). Cada grupo investigó diferentes aspectos de la ciudad y la vida cotidiana de Otsuki, tales como: la naturaleza y los árboles *sakura* (árbol del cerezo), el océano, el tipo de peces que habitan la zona, la pesca, la migración de la mariposa, el bosque, la producción de carbón *binchotan*, gastronomía local, la fruta *yuzu* (cítrico de color amarillo) y cómo cocinar el pescado. Para ello hicieron excursiones, consultaron material digital (fotos, dibujos etc.) y hablaron con ciudadanos, adquiriendo información que les inspiró a realizar los diseños de los personajes y los fondos de las escenas, así como decidir las acciones.

2. PRODUCCIÓN: los alumnos recibieron guías básicas (lecciones técnicas) para animar, y realizaron pequeños ejercicios previos a la animación de las escenas del corto, para familiarizarse con la técnica del *stop motion* y *cut out*.

3. POSTPRODUCCIÓN: se grabó unos diálogos con las voces de los alumnos para acompañar cada escena; y una banda sonora compuesta con una canción especial, interpretada por el coro de la escuela. La edición de todas las escenas de la película fue realizada por una artista local invitada. En todo proceso los estudiantes estuvieron acompañados por las artistas animadoras invitadas, el traductor de *Animanoroiha* (Martin Turner), y los maestros de cada clase, quienes puntualmente (y de forma tímida) participaban en el proceso.

**Material**

Para la animación se utilizaron Ipads con la aplicación *stop motion* (versión gratuita); para la realización de escenas se utilizó la técnica manual del dibujo (lápices y papel) y la técnica de animación de recortes o *cut out*, con casos particulares de *pixelation*. La edición posterior se realizó con Adobe Premier. El material fue obtenido parcialmente por *Animanoiroha* (Ipads) y la escuela de Otsuki, donde se realizó toda la producción.

**Resultados y Discusión**

El resultado material fue el corto animado *Treasures of Otsuki*, el cual fue proyectado en una gran celebración con el resto de la escuela, y más tarde en la ciudad de Kochi y el festival de Viborg Animations Festival. El proyecto fue la semilla e inicio de una colaboración, que aún sigue en desarrollo, con el Animated Learning Lab y TAW, abriendo 3 grandes proyectos en la ciudad: *Animated Learning* (AL), un programa donde se realizó posteriormente, en 2017, la producción centrada en el medio ambiente y el reciclaje, *O-Sea of Otsuki*; *Artist in Residence* (AIR), programa de artistas en residencia que trabajan con la comunidad de Otsuki y su escuela; y *Talent Blossom* (TB), cursos de dibujo impartidos con artistas invitados en entornos naturales de Otsuki, abiertos a todo el público. *Treasures of Otsuki* llegó a ser noticia local en la televisión y en charlas posteriores impartidas por *Animanoiroha* y ALL.

**Figura 83**  
*Treasures of Otsuki*



De Masaki, Mayuko (2016). Storyboard de las escenas correspondientes a 9 grupos de trabajo. Fotografía de la obra realizada por la autora.

De este “pequeño” gran proyecto, surgió, además, a nivel nacional Animated Learning Japan (ALLjp). La versión japonesa de ALL para introducir a nivel nacional la animación y su investigación, en la educación (desde el jardín de infancia hasta nivel universitario). Mayuko contribuyó en su fundación, y es dirigido en la actualidad por la productora Hiromi Hito, apoyado por The Association of Japanese Animations (AJA). En 2019, ALL fue invitada por ALLjp, para impartir una conferencia en la Universidad Bunka Gakuen de Tokio, y talleres de animación en The World Theater Project, organización de teatro que comparte la magia del cine en zonas rurales de otros países, para que niños y niñas puedan disfrutar del cine, y ahora de talleres de películas. Esta organización reúne semanalmente a artistas de diversas disciplinas, y ciudadanos, en la realización de talleres, producciones o lecciones sobre la narración visual y el aprendizaje socio-emocional. Durante el mismo viaje en 2019, ALL tuvo el placer de volver a Otsuki con *Animanoiroha* para realizar dos talleres más: uno, con niños con necesidades especiales (de 4-5 años) (Fig.84), y otro, en la escuela primaria de Otsuki, esta vez utilizando la animación (con producciones audiovisuales) para aprender inglés (las clases se adaptaron a los objetivos de la materia en aquel momento). Por último, se ofreció una charla y taller en la biblioteca de Kochi, con el fin de diseminar los proyectos hasta ahora realizados, los que estaban en proceso, y la animación como práctica contemplativa.

Los alumnos de Otsuki mostraron una gran capacidad de colaboración entre los grupos y gran entusiasmo, a pesar de encontrar problemas técnicos o dificultades personales, al enfrentarse a un medio de expresión nuevo. Respecto al trabajo en equipo, destacamos los hallazgos de Morawetz et al (2014) en cuanto a: la atenuación de los

**Figura 84**  
*Taller Necesidades Especiales*



De ALL (2016). Taller de animación con niños de distintos grados. Fotografía realizada por la autora.

efectos negativos al perder cuando se juega en equipo, de ahí nuestras observaciones que trabajar con animación refuerza la resiliencia de los alumnos al experimentar el “fracaso”, o cuando se obtienen errores o resultados inesperados; además, se ha encontrado que rasgos de la personalidad en relación al trabajo en equipo afectan el sistema de recompensa del cerebro, lo que puede explicar el aumento de la sensación de bienestar o alegría (incluso euforia) que observamos en alumnos que trabajan en grupo.

Durante el proyecto los estudiantes combinaron las ciencias con las humanidades por medio de las escenas de animación, reteniendo mejor la información aprendida (mejora en la memoria y comprensión). De acuerdo a entrevistas posteriores realizadas a los profesores y alumnos (ver al final del subcapítulo), se anotaron como resultado: ampliación del conocimiento respecto a la narración y producción de historias, junto al lenguaje cinematográfico y la alfabetización visual; mejora en la autoestima, los alumnos más tímidos fueron conscientes de sus habilidades, así como el descubrimiento de nuevos talentos. Hubo un caso particular de un niño bastante aislado y con problemas serios de autoestima y comunicación, que tras superar su resistencia al ejercicio, gradualmente y a través de juegos, dijo sentirse parte del equipo y estar muy contento de participar ese día en clase. La profesora nos agradeció el acercamiento al joven y el cambio que produjo esta experiencia, mejorando la dinámica y relación entre maestro-alumno, que hasta el momento había sido muy difícil. Por último, añadir el desarrollo de la creatividad y la capacidad crítica ante la resolución de problemas técnicos y sociales, con los que se enfrentaron los estudiantes, gracias a la iniciativa de ayudarse entre los alumnos.

Problemas a destacar, por parte de los animadores invitados, uno de los profesores artistas tuvo dificultades en adaptar el material didáctico de animación a un nivel inferior, ya que no estaba acostumbrada a enseñar a niños; razón por la que recomendamos a artistas profesionales a realizar algún entrenamiento, o práctica, para enseñar animación. En especial para poder adaptar el conocimiento a diferentes edades, y aprender una variedad de acercamientos que faciliten el aprendizaje, para aprovechar al máximo las ventajas que ofrece este medio de comunicación tan

especial. Por parte de los alumnos, no todos pueden mantener el mismo espacio de atención a la hora de trabajar, en especial niños/as más activos o nerviosos. Una minoría de alumnos (curiosamente todos niños) presentaron dificultad de cooperación y concentración, debido a actitudes de resistencia o distracción. No obstante, la combinación de unas guías disciplinarias flexibles, con pausas esporádicas y un diálogo activo (de manos de Martin Turner), ayudaron a estos alumnos a aprender a tener cierta disciplina y terminar las tareas, comprendiendo la importancia del compromiso social con el grupo. Tanto los informes, como los comentarios de los profesores tras los proyectos, han sido muy favorables, destacando la mejora de las relaciones personales con los alumnos y la sorpresa de conocerlos mejor, apreciando talentos y actitudes que hasta el momento no habían visto.

Como coordinadora y productora independiente, Mayuko Masaki (comunicación personal, 2 de Marzo de 2022) comenta que las mayores adversidades, aparte del apoyo económico, fueron en primer lugar cierta actitud defensiva (incluso agresiva) por parte de algunos maestros hacia los estudiantes, debido a las grandes presiones y estrés de su trabajo; junto a su falta de comprensión sobre los beneficios de la creación artística con animación. Entre los maestros, hubo personas que ofrecieron bastante resistencia al comienzo y escepticismo. Tras varios proyectos, Masaki ha encontrado el equilibrio para adaptar el proceso creativo a las necesidades de cada grupo y entidad con la que trabajan, además de haber mejorado el acercamiento hacia instituciones oficiales para continuar y desarrollar más proyectos y talleres.

Uno de los rasgos más interesantes que destacamos del proyecto, es el aumento del sentido de autodeterminación en los niños, el cual, de acuerdo a Eakin (1999, p.61), incrementa con el simple hecho de escribir su historia. Desde este punto de vista, los niños se sienten empoderados al compartir su historia personal con los demás, directamente (en primera persona) y contar quienes son por ellos mismos. “Parece que construir el yo como interdependiente e interconectado con un contexto social, natural y cósmico más amplio está vinculado con un mayor bienestar

psicológico y atención plena disposicional”.<sup>454</sup>(Hanley et al., 2017, sección *Abstract*). Ayudando a modelar y construir su ser social, su personalidad, y el grupo, por medio del diálogo social, tal y como lo concibió Vygotsky (Eakin, 1999). Por esta razón, las historias animadas, como diálogos visuales sociales, son una gran herramienta para trabajar las relaciones, la autobiografía o el documental (ver capítulo 5). Aunque, como apunta el estudio de Timo Linsenmaier (2011), en ocasiones la validez de la animación como documental es cuestionada, ya que es difícil distinguir y definir los términos real y ficción dentro de este medio, no obstante, nos quedamos con estas palabras:

La animación se utiliza para derribar barreras y prejuicios y expone las innumerables formas en que se puede ver la “realidad”, documentando su pluralidad. La animación es una manera perfecta de exponer tanto en forma como en contenido los numerosos ángulos en los que se puede percibir lo “real”. Como máscaras que se pueden quitar y reemplazar, esta característica de los documentales animados permite ver realidades desde perspectivas muy diferentes e ilimitadas, lo que indica su diversidad.<sup>455</sup> (2011, sección *Animated Documentaries as Exposure*).

Consideramos que es un error centrar todo el valor de producciones como *The Treasures of Otsuki* en aspectos técnicos de la animación, ya que, es la riqueza de las experiencias personales y comunitarias sobre la realidad que viven los niños y adolescentes, lo que ven y cómo reconstruyen su realidad a través del arte, lo que permite que este medio pueda ser una fuerte herramienta de reflexión, como Timo Linsenmaier acentúa, y de creatividad. Puesto que, el poder exponer realidades de una manera no convencional, como hacen en especial los niños, origina más cuestiones sobre la realidad que asumimos ver como adultos. Alan Watts (1973) exponía que no existe una “verdad” única, ya que cada verdad está ligada a un punto de vista, por lo que las historias muestran tantas realidades como visiones haya en el

---

<sup>454</sup> It appears that construing the self as interdependent and interconnected with a broader social, natural, and cosmic context is linked with greater psychological well-being and dispositional mindfulness. (T.A.).

<sup>455</sup> Animation is used to break down barriers and prejudices and exposes the myriad ways in which “reality” can be seen, documenting its plurality. Animation is a perfect way to expose in both form and content the numerous angles in which the “real” can be perceived. Like masks that can be removed and replaced, this characteristic of animated documentaries enables viewing realities from very different and unlimited perspectives, indicating their diverseness. (T.A.).

mundo. Historias, cuyo proceso, ayudan a entender que la realidad se halla en un punto medio, un espacio compartido (co-creado), entre dos, o más, perspectivas.

Para concluir este epígrafe, queremos añadir unas impresiones respecto a la experiencia global de todos los proyectos realizados hasta el momento fuera de la cultura occidental. Mucho se habla y discute cuando una organización o artistas son invitados a enriquecer el lugar a donde van. Pero no hay que olvidar que el intercambio de conocimiento es mutuo, y gracias a estas experiencias hemos extraído, e incorporado, aspectos que han enriquecido nuestra forma de enseñanza y vivir cada día, desde el agradecimiento. La cultura japonesa es conocida por su disciplina civil, represión (o contención) de emociones, y rituales que han perdurado durante muchos siglos. Sin embargo, pudimos observar y vivir un ambiente abierto (Fig. 85), donde los alumnos más mayores cuidan a los pequeños como si fueran sus propios “hermanos” y “hermanas”, con gran sentido del compañerismo y el respeto hacia los maestros y la familia.

**Figura 85**  
*Escuela de Otsuki*



De Masaki, Mayuko (2016). Taller de animación durante la producción *The Treasures of Otsuki*. Imagen cedida por la autora.

La cultura japonesa es un mundo mágico, lleno de colores y gran creatividad, los niños y adultos, mostraron gran destreza e imaginación en diferentes expresiones técnicas, lo cual en la cultura occidental notamos mayor resistencia en general conforme los alumnos son mayores, por miedo al fracaso o hacer el ridículo. También observamos un mayor número de actividades y eventos que integran grupos de

diferentes edades, tal fue el caso cuando trabajamos con *The World Theater Project* (Fig. 86), donde hubo un gran número de participantes hombres, y mayores de 50 años.

**Figura 86**  
*The World Theater Project*



De Hito, Hiromi (2019). Taller producido por ALL Japan en Tokio.  
Imagen cedida por la autora.

Sentimos un gran sentido del cuidado por la naturaleza y los espacios públicos, por un entendimiento profundo que los estudiantes tienen, de los daños a largo plazo de acciones negativas, influencia de su sistema disciplinario (miedo quizá a represalias), pero, sobre todo, por el sentido del bienestar común y la cultura contemplativa que viven. No por esto queremos idealizar una cultura que tiene sus retos, pues no es lo mismo vivir como ciudadano que ser atendido como invitado. No obstante, es importante resaltar aspectos como el respeto mutuo, el buen trato y el cuidado del entorno, que la cultura occidental tiene mucho que aprender, y a lo que necesita prestar atención, para pasar del yo individual, al yo en comunidad.

Destacamos un ejemplo de saludo y práctica de agradecimiento que acontece al comienzo y al final de cada clase, donde un alumno (diferente cada día) expresa la bienvenida y gratitud, bien, por las enseñanzas que van a recibir, o cualquier otro motivo que considere oportuno. Al final de la clase, de nuevo, un alumno diferente se dirige hacia los profesores, hace una reverencia (gracias) y ofrece su gratitud. Encontramos este “simple” acto, ritualístico y de un gran valor para reforzar las relaciones sociales e incrementar el bienestar. Como ya hemos ido exponiendo a lo largo de la Tesis, las prácticas de contemplación budistas, meditación y gratitud, aumentan el sistema inmunológico, los lazos personales y el bienestar (Aich, 2013;



CCARE at Stanford University, 2015; Hanley et al., 2017). Si incorporamos y apreciamos pequeños gestos (como este saludo), a modo de ritual, en el sentido de apreciar el significado que les damos, realizarlos con una intención clara, prestando atención al momento presente, y a cómo realizamos la acción, es una manera de empezar a vivir desde la consciencia (y la prevención), desarrollando la compasión y altruismo desde temprana edad. La doctora Kelly McGonigal (CCARE at Stanford University, 2015) pone de manifiesto los beneficios de cultivar el altruismo y la compasión en el aumento de la salud mental y la resiliencia. Es decir, ayudar a otras personas te muestra que tienes la capacidad y recursos suficientes para ser autosuficiente, te hace sentir bien, te anima desde el interior, y te da fuerza para continuar a pesar de los problemas. Las actitudes altruistas en las escuelas japonesas son aprendidas desde pequeños, trabajando en equipo, con pequeños gestos y actividades que aplican fuera y dentro del aula. Cuidando unos de otros, comprendiendo que de la cooperación depende la supervivencia del grupo. Cuando los alumnos hacen algo mal, les preguntan e invitan a reflexionar sobre las consecuencias de sus acciones, en lugar de castigarlos directamente sin diálogo. Es una forma de enseñar muy humanista, cuyo sentido de la hermandad y altruismo sin duda fomentan el bienestar, influenciado, de acuerdo a Hanley et al. (2017), por prácticas como el *Mindfulness* (y otras tradiciones contemplativas), que merece la pena observar. En palabras del Dalai Lama:

La moralidad, la compasión, la decencia y la sabiduría son los pilares de todas las civilizaciones. Estas cualidades deben cultivarse en la niñez y mantenerse a través de una educación moral sistemática en un entorno social de apoyo para que pueda surgir un mundo más humano. No podemos esperar a que la próxima generación haga este cambio; nosotros mismos debemos intentar una renovación de los valores humanos básicos.<sup>456</sup>(Lama, 2007, p.21).

---

<sup>456</sup> Morality, compassion, decency, and wisdom are the building blocks of all civilizations. These qualities must be cultivated in childhood and sustained through systematic moral education in a supportive social environment so that a more humane world may emerge. We cannot wait for the next generation to make this change; we ourselves must attempt a renewal of basic human values.(T.A.).

Cerramos el capítulo con algunos comentarios de profesores y alumnos de distintos talleres:

★ Aprendí que a través del proceso creativo de la animación, obtenemos una experiencia placentera, cambiando nuestros cerebros, nuestras miradas al experimentar un mundo nuevo o al recrearlas a partir de recuerdos. Puedo usar la animación para desarrollar el pensamiento crítico y cuestionar las creencias porque encarnamos la mentalidad y las emociones del personaje.<sup>457</sup> (Estudiante adulto).

★ Hice un nuevo amigo gracias a la animación. La animación puede traer diversión a mi vida, incluso cuando estoy triste.<sup>458</sup> (Estudiante con necesidades especiales).

★ Mis observaciones: comprender mejor el proceso creativo, mejora la gestión del tiempo, del trabajo en equipo y el pensamiento crítico.<sup>459</sup> (Maestro de secundaria).

★ Pienso más en cómo entiendo las cosas, cómo me afectan y las expreso. Tengo una nueva forma de comunicarme con el mundo. También encuentro que la forma de comunicación puede ser divertida como el *anime*, y también puedo crear algo que me importa y es divertido.<sup>460</sup> (Estudiante de primaria).

★ Para mí la animación es una forma en la que puedo expresar ideas (durante todo el proceso), sentimientos (como lo hace la música) y

---

<sup>457</sup> I learnt that through the creative process of animation, we obtained a pleasant experience, changing our brains, our views by experiencing a new world or by recreating them from memories. I can use animation to develop critical thinking, questioning beliefs because we're embodied the character's minds-set and emotions. (T.A.).

<sup>458</sup> I made a new friend because of making animation. Animation can bring fun to my life even when i'm sad. (T.A.).

<sup>459</sup> My observations: understanding the creative process better, better time management, it improves team work and increases critical thinking. (T.A.).

<sup>460</sup> I think more about how I understand things, how things affect me and i express them. i got a new way to communicate with the world. I also find that way of communication can be funny like the anime, and i also create something i care about, and funny. (T.A.).

acciones (movimiento) sin palabras. Me sentí muy bien cuando hicimos la película.<sup>461</sup> (Estudiante de secundaria).

★ Fue una experiencia emocional e íntima trabajar con animación (Fig.87) y reconectar con la memoria. El recuerdo de mi abuela, la sentí y sentí algún tipo de resolución que necesitaba expresar. Gracias.<sup>462</sup> (Estudiante adulto).

**Figura 87**  
*Mindful Animation*



De Masaki, Mayuko (2019). Taller abierto al público sobre la animación como práctica contemplativa. Biblioteca de Kochi.

#### 4.2.4. WIÑAYPAQ Y Tafa: AMARANTO. PERÚ, SUDAMÉRICA

Nos adentramos en los Andes, pero antes de comenzar con el proyecto de *Amaranto*, es importante mencionar, como precedente, que la primera experiencia de Animated Learning Lab en Sudamérica tuvo lugar en Bolivia con el proyecto intercultural *Abuela Grillo* (Chapón, 2009). Un corto animado producido por un grupo

<sup>461</sup> For me animation is a way I can express ideas (during the whole process), feelings (like music does) and actions (movement) without words. I felt very good when we made the movie. (T.A.).

<sup>462</sup> It was an emotional and intimate experience to work with animation and reconnect with old memory. The memory of my grandmother, I felt her and felt some kind of resolution I needed to express. Thank you. (T.A.).

de artistas bolivianos y peruanos, y la escuela The Animation Workshop, en Dinamarca, bajo la dirección de ALL. El corto está inspirado en el mito Abuela Grillo de la comunidad de los nativos Ayoreo, dentro del contexto social y político que Bolivia vivió en el año 2000, en Cochabamba, con fuertes protestas en contra de la privatización del agua potable. La producción tuvo un gran éxito como símbolo de la defensa del agua y la lucha contra el capitalismo entre otros temas relacionados con la cultura nativa: como la conexión a través del agua, los ciclos de la naturaleza y el espíritu de la abuela protectora (Chai Kadai, 2012). *Abuela Grillo* (Fig. 88) se convirtió en un personaje popular en Bolivia que traspasó fronteras, contribuyendo en la educación de animación en Bolivia, además de aportar la semilla del presente caso de estudio, gracias a la iniciativa de Tafa (ver más adelante). Priorizamos *Amaranto*, entre otros proyectos, por su grado de complejidad, al aportar más aspectos de interés y descubrimientos a la investigación, junto a la participación de animadores noveles y niños. No obstante, ambos proyectos son de gran relevancia por su contenido e intención, compartiendo la misma filosofía de aprendizaje y convivencia, con resultados muy parecidos.

**Figura 88**  
*Abuela Grillo*



De The Animation Workshop (2009).  
Imagen cedida por el autor

*Amaranto* nació en la escuela intercultural Wiñaypaq (Del Río, s.f.) en Perú, una asociación gratuita fundada por Alonso del Río y su compañera Waltraut Stölben, en 2005 en el pueblo de Taray (comarca de Písaq, Cusco). La escuela se mantiene gracias a donaciones, ofreciendo una educación bilingüe de calidad (castellano y *quechua*), conectada a la sabiduría ancestral y territorial del Valle Sagrado de los Incas, donde se encuentra. Está dirigida a niños campesinos nativos y mestizos. El corazón de la escuela (Fig.89) reside especialmente en preservar la diversidad cultural

con los valores, la tecnología y formas de vivir, procedentes de las comunidades milenarias, muy necesarias para convivir en armonía de una manera sostenible en el presente; además de reconocer la valía de la cosmovisión y la cultura de los pueblos originarios de América (Del Río, s.f.). Las enseñanzas de esta escuela, tan especial y mágica, al igual que en Japón, centran su atención en la hermandad y el altruismo, unido al fomento de una consciencia ecológica (respeto por el medio ambiente, la naturaleza, los animales etc.), por lo que los niños aprenden (aparte de las materias curriculares) a construir con materiales ecológicos y a cultivar de manera orgánica, a la vez que comparten el conocimiento con otros lugares a través de las artes (teatro, dibujos, bailes, canciones etc.).

**Figura 89**  
*Equipo de Amaranto*



De Palomino, Miguel (2016). Escuela Wiñaypaq.  
Imagen cedida por el autor.

La perspectiva holística de Wiñaypaq es una educación intercultural, socio-emocional e inclusiva, la cual coincide con valores de ALL y TAW. Los estudiantes son tratados como iguales, con respeto y cariño, por lo que sus clases no superan más de 20 alumnos para mantener la calidad y atención que merecen en un ambiente familiar. Donde se integran miembros tanto de la familia, como de la comunidad, conectando de forma recíproca la educación con la comunidad y el conocimiento con la práctica. *Wiñaypaq* significa “crecer” y “para siempre” en la lengua nativa *quechua* (Del Río, s.f.). Con *Amaranto* comenzó nuestra aventura, donde nos conectamos con

la cosmovisión andina, las Plantas Sagradas, los abuelos y la Pachamama (Madre Tierra, Espíritu Creador).

El proyecto *Amaranto* es un corto audiovisual realizado con los estudiantes de la escuela Wiñaypaq en colaboración con ALL; el Taller Ambulante de Formación Audiovisual (TAFE) de Perú, fundado por Alexander Muñoz (quien participó en el taller que originó *Abuela Grillo*) acompañado por el antropólogo Helder Solari; artistas locales, como el grupo musical Mallkikuna; voluntarios locales y alumnos de animación de Bellas Artes de Cusco.

### **Metodología**

*Amaranto* (ALLab TAW, 2016a) fue realizado en Septiembre de 2016, en dos fases y dos lenguas oficiales: castellano y *quechua*.

- TAFE, primera fase. Durante una semana el grupo TAFE desarrolló la parte de preproducción de *Amaranto* con los estudiantes de Wiñaypaq. Se integraron unas sesiones artísticas correspondientes al proyecto a lo largo del día escolar, para que los niños y niñas pudieran elaborar conjuntamente la historia y el guion gráfico (Fig.90) La historia tenía que estar vinculada a su territorio y abarcar algún problema que desearan tratar. En este caso, la explotación de la madre tierra y los productos transgénicos. Los niños eligieron hacer un cuento basado en un grano muy popular de la zona, el amaranto, ya

**Figura 90**  
*Storyboard Amaranto*



De Palomino, Miguel (2016). Helder Solari revisando con los niños/as el guion gráfico. Imagen cedida por el autor.

que, a pesar de su pequeño tamaño, es altamente resistente a las modificaciones genéticas. Las sesiones se vincularon con temas del currículo escolar, junto a aspectos relacionados con la agricultura de la zona, los alimentos de cultivo, los tejidos y el espíritu de la Pachamama.

- ALL, segunda fase. Animated Learning Lab llegó a la escuela para emprender la fase de producción de *Amaranto*. Junto a Hanne Pedersen, estuvimos al cargo de las clases de animación y el fluir de las emociones (Fig.91). La dinámica de cada día consistía en realizar una serie de juegos o prácticas contemplativas como, por ejemplo, cantos de agradecimiento a la Pachamama, o ejercicios corporales (Hanh y Goleman, 2008), junto a las clases de animación y producción del corto.

**Figura 91**  
*Emocionario*



De ALL (2016). Imagen cedida por el autor.

Las escenas del guion gráfico y storyboard fueron repartidas entre los cursos, los cuales se iban turnando a lo largo del día para no perder las clases rudimentarias. Realizamos unos ejercicios para introducir conceptos básicos de la animación, primeramente, haciendo uso del zootropo, el praxinoscopio, el taumatropo, y la realización de dos dibujos clave (*key frames*) con distintas posiciones, realizados por los

propios niños. Estos ejercicios análogos permitieron una toma directa, trabajando con las manos, para el entendimiento de la ilusión de movimiento y vida, que se produce en nuestras mentes con el manejo de estos objetos. El siguiente paso fue introducir el mundo digital con el uso de los Ipads, realizando ejercicios sencillos y cortos, como el clásico de animar el bote de una pelota, y experimentar con los objetos que iban a utilizar en la obra. El objetivo era familiarizarse con el programa *stop motion*, y observar las posibilidades y limitaciones que los personajes y objetos presentaban. Los alumnos entendieron rápidamente los conceptos base de la animación que Pedersen normalmente selecciona (anticipación, aceleración, deceleración y *timing* o velocidad) según las edades y tiempo de producción. Además, conforme se trabajaba, se iban implementando conceptos del lenguaje audiovisual y la cinematografía, para que los alumnos comprendieran la manera más clara en la que podían contar su historia. Los personajes, fondos y animaciones fueron enteramente realizados por los alumnos (Fig. 92) con el apoyo de las guías de animación (ALL y TAFE). Durante el proceso se resolvían cuestiones y errores que iban apareciendo, además de curiosidades que el proyecto despertaba en los alumnos. Se estableció un programa de trabajo (*pipeline*) donde cada día se organizaba el equipo con los niños y se recogían las animaciones al final de cada sesión. Por la noche TAFE junto a otros artistas continuaban trabajando, por turnos, para editar las escenas. Como banda sonora se utilizaron las voces de los niños para narrar el cuento, y una canción compuesta por un profesor, e interpretada por los pequeños, como pieza final de *Amaranto*. Realmente la fase de producción sucedía durante el día y la de postproducción por la noche. Una vez que se terminó el corto (en semana y media gracias a un gran equipo), se reunió a toda la escuela para proyectar el corto y establecer un diálogo de reflexión abierto,



con el resto de los alumnos y profesorado. El proyecto se terminó con una ceremonia de agradecimiento

**Figura 92**  
*Fondos Amaranto*



De Palomino, Miguel (2016). Imagen cedida por el autor.

### **Materiales**

Objetos cotidianos y típicos peruanos, como trozos de tejidos, alimentos (el maíz, la patata, amaranto etc.), cartulinas de colores, lápices y pinturas. Softwares: de animación *Stop Motion*; y para edición de video, Adobe Premier. TAW aportó material escolar básico, 5 Ipads y 4 ordenadores portátiles con el software de animación. Tafa y el grupo de artistas aportaron una cámara de video y varias de fotografía profesional para documentar el proceso (Fig.93); junto a luces y filtros para iluminar las escenas animadas. Toda la producción se realizó en la escuela de Wiñaypaq, donde se habilitó un espacio que dividimos en dos áreas: 1) para realizar diseños y clases, y 2) como estudio de grabación con mesas y luces para animar las escenas, una vez que estuvieran listas. Esto generó una fluidez de trabajo casi constante y movimiento de grupos, mientras unos preparaban las escenas, otros grababan (sin olvidar pausas y momentos de reflexión).

### **Resultados y Discusión**

*Amaranto* fue el resultado de dos semanas y media intensas de trabajo intercultural e intergeneracional, y de convivencia entre artistas, alumnos, maestros

**Figura 93**  
*Bajo Cámara*



De Muñoz, Alex (2016). Imagen cedida por el autor.

de primaria y maestros espirituales como Alonso del Río, materializadas en el corto *Amaranto, la semilla valiente* (ALLab TAW, 2016a), y el video del proceso de producción de Amaranto “TAW Special World” (ALLab TAW, 2016b). El corto ha formado parte en conferencias internacionales como Quirino (España), APES (Estados Unidos) y ha sido proyectado en diferentes países, incluyendo Japón. El proyecto abrió camino a colaboraciones interculturales futuras con la realización de: *Animated Stories* (Torp, 2017) en Cusco, corto realizado en la escuela de primaria Decusibamba (Fig.94), donde se adaptó material de distintas lecciones en historias bilingües animadas, producidas por cursos de diferentes edades; talleres y conferencias en Pucallpa y su Universidad de Bellas Artes en 2016; la conferencia TIFA Andina en 2017, donde se expuso el resultado de *Animated Stories*, y dieron masterclasses a futuros profesionales del campo audiovisual en distintas materias (dibujo, animación y producción). También se gestó la idea para el proyecto incubadora *Andimation* (2018), un programa intensivo de clases y talleres, donde se invitó a artistas latinos con diferentes proyectos de animación para desarrollarlos (preproducción) en TAW, bajo la supervisión y guía de un grupo de artistas internacionales y expertos. Otras colaboraciones surgidas con Latinoamérica tuvieron lugar con la Fundación Telefónica<sup>463</sup> en Lima (Perú), donde se impartieron varios talleres, de los que

<sup>463</sup> Fundación Telefónica en Perú es un espacio donde se realizan exposiciones y talleres abiertos al público, acercando, a través del arte, las nuevas tecnologías y pedagogías a la comunidad.

destacamos el taller para educadores en 2016, con objetivo de presentar la animación como herramienta de comunicación alternativa, neuroeducativa y contemplativa; y los talleres para familias en 2017, cuyo objetivo se centró en la educación socio-emocional y mejora del bienestar (ambos talleres se realizaron en colaboración con TAFE).

**Figura 94**

*Decusibamba*



De Torp, Nana (2017). Clase de Ciencias y biología, donde los niños/as trabajaron con la temática de la naturaleza y agricultura. Imagen cedida por la autora.

La relación con TAFE aún continúa hasta día de hoy, desarrollando propuestas y consultas, para mantener y expandir el uso de la animación en las escuelas peruanas, de Bolivia e incluso Colombia, con especial atención en las regiones del Amazonas. Tal es el ejemplo del proyecto *Aniamazonia* (Alomía, 2022), que ya lleva una segunda edición con gran aceptación. Una propuesta que conecta las culturas originarias del Amazonas, con sus lenguas, tradiciones, Plantas Sagradas y territorios, con el arte de la animación, para preservar su cultura, y propagar las historias de sabiduría ancestral con las nuevas tecnologías. Su éxito reside en la forma análoga, metafórica e intuitiva de producir animaciones, integrando el entorno y la cultura donde se producen, así lo explica Muñoz: “Tenemos que seguir trabajando esta técnica desde la Amazonía porque las personas amazónicas son animistas por naturaleza y análogas, al igual que el *stop motion*, estamos trabajando con sus propios recursos y escuchando las voces del bosque”. (Alomía, 2022). Proyectos como *Aniamazonia* son más importantes de lo que parecen, ya que, como el director

e historiador en Historia y Cultura Nativa, Fred Rogers (comunicación personal, 9 de Abril de 2022), comenta, muchas de las comunidades nativas están perdiendo su cultura y lengua original, además de tener serios problemas de identidad cultural y baja autoestima (en especial en Norteamérica) por el colonialismo. Por lo que organizaciones, como First Nations Learning Center (FNLC), tienen el objetivo de restituir el orgullo y cultura a los pueblos originarios, diseminando el conocimiento y enseñanzas de fuentes directas procedentes de Nativos Americanos, al igual que lo hace TAFE.

Los resultados se recogieron principalmente tras los círculos de diálogo abierto (o de reflexión común) que se realizaron entre los profesionales, por un lado; y por el otro, los niños con los maestros, junto a posteriores entrevistas a participantes (ver comentarios al final del texto). Destacamos el desarrollo y mejora de la resiliencia, la inteligencia emocional, la alfabetización visual y emocional, y en especial, el trabajo en equipo, la escucha activa, y el compartir. Éstos últimos aspectos fueron muy importantes, según nos comunicaron los maestros, ya que, debido a los efectos posteriores del colonialismo, los niños no tienden a compartir, con lo que desarrollan actitudes muy competitivas y posesivas entre ellos, y con personas nuevas. No obstante, con dinámicas lúdicas, se crearon espacios donde los pequeños se relajaban y comenzaban a confiar en los compañeros y los maestros. Los maestros y artistas que participaron, tanto en Amaranto, como en los proyectos posteriores, agradecieron la experiencia y continúan formándose para desarrollar talleres similares, a la vez que surgieron iniciativas propias para crear futuros proyectos. En palabras del artista chamánico Guillermo Quiroz tras su experiencia en *Amaranto*:

El proyecto de PISAC [*Amaranto*], me gusta el enfoque intercultural, el enfoque de trabajar con comunidades, con niños. Esto me interesa mucho. Como los niños pueden expresarse. También soy una persona que trabaja con talleres con niños, no específicamente en animación, sino en creatividad. Y fui invitado y vi los resultados. Vi cómo los niños pueden acceder a las nuevas tecnologías y el lenguaje de la animación, que forma parte del de la memoria ancestral, que tenemos con la animación, tiene que ver con el animismo, que forma parte de nuestra forma de expresar el mundo, pero desde un nivel mitológico o ritual. (Comunicación personal, 19 de Diciembre de 2020).

Los resultados positivos de *Amaranto* y de proyectos posteriores, como *Aniamazonia*, se deben al tipo de educación contemplativa y holística que la Tesis ha ido defendiendo a lo largo del texto. Una forma de trabajo que bebe de muchas fuentes, como, por ejemplo, desarrollando las funciones psicológicas destacadas por Assagioli (Sorensen, 2017a), de acuerdo a su visión de educación completa y transpersonal (o espiritual). La cual presta atención al entrenamiento de la autodeterminación de las personas, a través de la formación del intelecto, el cuerpo (ejercicio físico), el espíritu, el compañerismo, la imaginación y contacto con la naturaleza, la participación de los alumnos, la integración y adaptación a diferentes personas, el trabajar con las manos, y la educación en las relaciones humanas correctas (psicosíntesis interindividual). Es decir, desarrollar relaciones sanas y el buen trato con los demás (Sorensen, 2017a). La visión educativa de Assagioli comparte aspectos cuidados por los pueblos originarios de cualquier continente, este tipo de enseñanza o “aprender a ser”, que refleja Wiñaypaq es muy diferente al tipo de pedagogía actual, como apunta el autor Emilio Carrillo (2016, p.197), puesto que los sistemas vigentes más bien “formatean” (Fig. 95) a los estudiantes desde bien jóvenes, convirtiéndolos en sujetos esclavos, bajo la excusa de su futura inserción en el mundo laboral. La impresión de Carrillo puede resultar muy dramática, pero no queda muy lejos de la realidad actual y de los mensajes que Sir Ken Robinson ha ido difundiendo. Cuestionando si las escuelas actuales son las causantes de destruir los dones naturales, la curiosidad y creatividad de los niños, precisamente los aspectos que se cultivan con educaciones “alternativas” o “complementarias”.

Como parte del proyecto, las prácticas espirituales estuvieron muy presentes durante y al final del proyecto, con canciones, bailes, reflexiones y ofrendas. El uso de las Plantas Sagradas forma parte de las prácticas espirituales, por ejemplo, las hojas de coca se ofrecen a la Pachamama y a personas en agradecimiento, en racimos de 5 hojas (“quinto”) sostenidas con ambas manos y haciendo una pequeña reverencia. Los adultos, tras la producción de *Amaranto*, tuvieron la posibilidad de participar en dos ceremonias muy especiales, una con Peyote y otra con la Madre Ayahuasca, de manos del maestro Alonso del Río, en las que la doctoranda (ALL)

**Figura 95**

*Educate*



De Arsov, Lubomir (2017). La creatividad necesita libertad y un espacio seguro y flexible donde poder desarrollarse. Imagen cedida por el autor.

participó para experimentar, en primera persona, las enseñanzas de estas plantas (sin previo estudio o preparación, para evitar sesgos en la investigación). Estas ceremonias contribuyen al desarrollo personal y a ver realidades tal cual son, que, de otra manera, no podrían ser visibles, “con la Ayahuasca tenemos la posibilidad de observar -con impresionante claridad- nuestra mente y el proceso del pensar. No solo podemos sanar las viejas heridas de la mente sino principalmente evitar las futuras” (Del Río, 2016, p.208). Las ceremonias son dirigidas bajo un cuidado y gran respeto, ayudando a la comunidad a seguir desarrollando el ser (la consciencia), conectando con la naturaleza y lo divino (inteligencia superior o interior); liberándose de viejos patrones y abriendo nuevos caminos, siempre y cuando la persona decida realizar el trabajo interno que requiere dicha transformación. Estas ceremonias sagradas para el desarrollo de la consciencia y el bienestar forman parte de la vida diaria, pero nunca son obligatorias, como bien explica Del Río:

El bien no puede imponerse como los malvados imponen el mal. No podemos obligar a nadie a seguir el camino que creemos correcto. Sólo podemos cantar un canto sagrado y dejar que resuene en el corazón de aquellos que tienen la luz suficiente para reconocer su propio camino. Esta es mi canción.<sup>464</sup> (2007, p.138).

<sup>464</sup> Good cannot imposed like the wicked impose evil. We cannot obligate anybody to follow the path we believe is correct. We can only sing a sacred song and let it resonate in the hearts of those that have enough light to recognize their own path. This is my song. (T.A.).

Las historias animadas interculturales como *Amaranto*, *Abuela Grillo*, *Animated Stories* o *Animamazonia*, recogen y ayudan a reconstruir la memoria colectiva, muy importante para preservar la identidad en pueblos y lenguas con riesgo a extinguirse. De acuerdo al filósofo francés Maurice Halbwachs (2004), quien acuñó el término memoria colectiva, toda memoria es construida a base de fractales o contribuciones personales de un grupo que comparte la experiencia, que pasa a ser memoria (Fig.96). La cual permanece viva mientras los miembros tengan una conexión y la recuerden, con más o menos detalles, reales o “inventados”. Es por este motivo que el uso de las artes, en especial, la animación, como puente entre el mundo análogo y el digital, es un gran conector y lenguaje intuitivo entre personas de distintas culturas, y de gran utilidad, en especial, para los pueblos originarios. Tal y como comenta Nestor Paiva,<sup>465</sup> director y representante de la comunidad Shipibo: “Creo que con la autogestión y la articulación entre instituciones indígenas se pueden producir grandes cosas. Hay poco compromiso por parte de las instituciones, es un lenguaje nuevo que estamos preparando recién, pero estamos [listos] para enfrentar y seguir.” (Alomía, 2022).

### **Problemas**

Destacamos como problema particular de esta producción, la discusión sobre el uso de Ipads u otros materiales que pudieran impedir el desarrollo posterior de la enseñanza de, y con, animación, ya que ciertos niños provienen de familias muy humildes. No obstante, ALL cree que hoy en día todo está al alcance con el uso de cualquier teléfono, y tan importante es que los niños puedan aprender cómo la animación sucede de manera análoga (con papel o juegos visuales) como de forma digital, independientemente de cuál sea su situación. Ya que tienen derecho a conocer las nuevas tecnologías con las que quizá se encuentren en un futuro laboral o como forma de entretenimiento. Respecto al uso de la lengua *quechua*, fue un obstáculo menor, ya que las maestras ayudaban en todo momento y se hacía uso del

---

<sup>465</sup> Productor intercultural bilingüe de Aniamazonia II, formado anteriormente en previos talleres con ALL.

lenguaje corporal y el castellano la mayoría del tiempo. Aparte de los problemas genéricos (a los que hicimos referencia en 4.2.) destacamos de nuevo la falta de atención en algunos estudiantes más activos, en cuyo caso, se les otorgaban descansos o se les asignaban pequeñas tareas. En muchas ocasiones si se observaban tensiones se daba permiso para que los niños salieran a la naturaleza a realizar alguna actividad física, lo cual contribuía en gran medida, en una mejora de su concentración, atención y entrada en el proceso creativo a su regreso. De esta manera aprovechamos su energía para reconducirla junto a su atención en una tarea que les gustara, así se concentraban y conseguían terminar sus tareas. Una manera de promover, de acuerdo al neurocientífico Andrew Haberman, la neuroplasticidad (Rogan, 2020), al combinar una situación donde se genera un alto nivel de dopamina (ej. ejercicio fuera de clase, la presión de las fechas de entrega) con un estado de relajación posterior. Ya que el aprendizaje y cambios en las conexiones neuronales suceden al encontrar el equilibrio entre cierto grado de estrés y relajación (ej. dormir o descansar 20 min. tras un nuevo aprendizaje).

*Amaranto* es un gran ejemplo de investigación basado en el arte y la introspección, donde se creó un espacio intermedio de aprendizaje, como comenta Barbara Bickel (ver más adelante), que conectó diversas culturas, profesionales y estudiantes- incluidos niños con necesidades especiales- dentro de la creación artística, el ritual y el *flow* creativo (o trance); permitiendo conectar a su vez, la

**Figura 96**  
*Flames of Victory*



De Chen, Dan (2016): "A través de las llamas de la adversidad, el fuego ceremonial revela el mundo diverso de Chumash y cuenta la historia de la herencia de la tribu." Imagen de la obra realizada por la autora.



animación con lo numinoso (divino, misterioso o sagrado). Así lo describe Barbara Bickel:

El arte, el ritual y el trance son espacios intermedios, los reinos liminales donde se pueden encontrar rastros de lo numinoso. Como un no-lugar lo numinoso encierra los misterios que obligan a nuestra curiosidad humana a indagar, aprender y desaprender a la vez que nos asusta.<sup>466</sup> (2020, p.10).

Para terminar, destacar varios testimonios de distintos participantes y talleres:

★ Creo que la animación amplía tus horizontes, desarrolla partes de tu personalidad muy bien porque trabajas con diferentes técnicas y perspectivas. (Maestra de primaria).

★ Me interesa mucho seguir aprendiendo de la animación, ya que está incluida en el curriculum escolar del Perú. Tengo ideas para seguir adelante con mis estudiantes y quizá investigar también. Aprendimos mucho, tanto las maestras como los niños, a compartir, ser pacientes, escucharnos, a respetar y conocer más las emociones. Algo muy importante para las maestras fue [ el taller para maestras sobre emociones y el cerebro] aprender mejor cómo sobrellevar el estrés y las emociones difíciles. (Maestra de infantil, escuela DECUSIBAMBA).

★ Después de esta experiencia soy más consciente de muchas cosas, en especial, el lenguaje corporal y cómo expresamos con el cuerpo sin palabras. (Estudiante).

★ Tras este proyecto entiendo más la importancia del trabajo en equipo, la diversidad cultural y el respeto hacia lo diferente. (Artista).

★ Me encantó el proyecto, mejoré mi comunicación, los aspectos de trabajar en equipo con distintas personas, la creatividad y aprender otro lenguaje, el animado. (Maestra)

★ Creo que la animación añade a mi vida personal, la parte para desarrollar las emociones, cómo puedo usar mi imaginación cada día y ser más creativo, a pesar de nunca haber intentado animar. (Estudiante).

---

<sup>466</sup> Art, ritual and trance are spaces of the in-between, the liminal realms where traces of the numinous can be encountered. As a non-place the numinous holds the mysteries that oblige our human curiosity to inquire, learn and unlearn while simultaneously frightening us. (T.A.).

★ La animación y el proyecto me ayudó mucho a cambiar mi perspectiva y no tener tanto miedo a intentar nuevos caminos. Noto que esta experiencia me ha hecho crecer mucho y comprender mejor a los demás. (Estudiante).

★ Hice un montón de amigos gracias al proyecto animado, me ayudó a estimular mucho la creatividad y sentirme bien en el equipo. Especialmente compartiendo en los círculos de diálogo y confiar en el proceso. (Estudiante).

★ Aprendí mucho, de la tierra, de animación, a mejorar la comunicación y tratar mejor a los amigos, fue muy divertido. (Estudiante de primaria).

#### 4.2.5. SPECIAL WORLD DE LOS EMIRATOS ÁRABES UNIDOS, ORIENTE MEDIO

En el capítulo “Global, National and Comunity Healing”, los autores Nathan Funk y Jennifer Ball comentan que:

El paradigma de la resolución de conflictos se centra en el proceso de gestionar de manera continua y constructiva nuestras diferencias, desacuerdos y conflictos. Usando métodos como el proceso del círculo, la meditación comunitaria y la meditación entre compañeros en las escuelas, este paradigma empodera a las personas en diversos ámbitos de la vida para desarrollar sus propias habilidades para trabajar con el conflicto de una manera no adversa.<sup>467</sup>(Dunn, 2019, p. 308)

La imagen que tenemos de los países de Oriente Medio suele ser de alto grado de violencia y conflictos bélicos interminables. Por desgracia la mayoría de medios de comunicación se centran en acontecimientos negativos, casos extremos de grupos radicales o terroristas, dejando a un lado el lado humano de culturas, que siguen sufriendo las consecuencias de enfrentamientos conducidos por ideologías sectarias

---

<sup>467</sup> The conflict resolution paradigm focuses on the process of continually and constructively managing our differences, disagreements, and conflicts. Using methods like the circle process, community meditation, and peer meditation in schools, this paradigm empowers people in various walks of life to develop their own skills for working with conflict in a non-adversarial manner. (T.A.).

religiosas o políticas. Paradójicamente las religiones continúan siendo motivo de separación y confrontación entre los seres humanos, aunque parece ser que en los últimos años hay una mayor secularización (Holleis, 2021). Sin adentrarnos en un debate político-religioso, con este proyecto queremos destacar en especial, el deseo universal de las personas a vivir en paz y en armonía, independientemente del lugar de origen, cultura o religión, y disfrutar del derecho a ejercer la libertad de expresión y a ser uno mismo/a.

Proyectos interculturales y educativos, como por ejemplo los intercambios del programa Erasmus (ver 5.2.1.), o el presente caso de estudio, son oportunidades para comprender, a través del diálogo que ofrece la creación artística, otros puntos de vista y buscar el “camino medio” de la filosofía budista, o el espacio en común entre diferentes perspectivas y culturas. Un espacio intermedio y sagrado (ver Barbara Bickel 4.2.4.) donde poder compartir y expresar desde el respeto, factores de gran sensibilidad, como el rol de la mujer en la familia y el trabajo.

El proyecto fue desarrollado bajo el programa “Education Ambassadors”, “Our Ambassadors”, una iniciativa del Ministerio de Educación de los Emiratos Árabes Unidos (EAU), con especial énfasis en la formación y actualización de la figura del profesor, para mejorar la enseñanza y metodología educativa en diferentes áreas (United Arab Emirates Ministry of Education, 2018). El programa reunió a maestros, profesores de universidad y administradores, con el fin de enviarlos a varias instituciones internacionales de alto prestigio, para mejorar su conocimiento y habilidades técnicas; así como más tarde, poder enviar a estudiantes de secundaria y educación superior, a realizar programas de intercambio cultural y educativo.

Cerca de 25 participantes o “embajadoras educativas”, todas mujeres, visitaron ALL, con el objetivo de aprender, sobre todo, innovación y creatividad para mejorar la dinámica de sus clases, junto al uso de *storytelling* y la animación, con especial atención en la resolución de problemas. El gobierno, y en especial el Ministerio de Educación de EAU (de acuerdo a las participantes) tienen un fuerte interés en invertir en educación, puesto que la consideran como una potente herramienta por la que pueden modernizar y evolucionar la sociedad presente, tanto

a nivel personal como técnico. La mayoría de estudiantes eran noveles y no contaban con experiencia previa en comunicación audiovisual o creación artística. A excepción de una embajadora, que contaba con pequeñas nociones en realización de videos, por lo que el grupo mantuvo una mente abierta, con gran entusiasmo y curiosidad durante todo el programa.

### **Metodología**

El proyecto tuvo lugar en las instalaciones de ALL, The Animation Workshop y VIA University College. Se preparó un programa de dos semanas intensivas, donde las mujeres visitantes se familiarizaron con el sistema educativo danés, recibieron clases y talleres con artistas profesionales y miembros de ALL, relacionados con la Comunicación, la Neuroeducación, la Estética y el aprendizaje creativo con animación. Además, participaron en actividades culturales y eventos sociales en diferentes ciudades. Señalar que la lengua utilizada fue el inglés, aunque hubo un traductor para que las participantes se sintieran cómodas y seguras.

**1ª semana: “Creativity and animation as a learning tool”.** Durante los primeros días se realizó una breve introducción al sistema educativo danés y a la animación, desde el punto de vista histórico. Se impartieron clases teórico-prácticas de Alfabetización Visual, Comunicación y Neuroeducación (incluyendo la práctica Neuro Animáticas, ver capítulo 5); integrando conceptos básicos del cerebro en el aprendizaje creativo, las ventajas que ofrece trabajar y aprender -jugando- y con la animación, para desarrollar el pensamiento divergente y reflexivo, en especial en la resolución de problemas. Hanne Pedersen puso gran énfasis en uno de los principales objetivos del programa, lograr que las embajadoras pudieran trasladar material didáctico (o cualquier tipo de información) al lenguaje audiovisual y animado. Para ello se realizaron talleres con ejemplos prácticos (*hands on*) y ejercicios cortos con la técnica *cut out*, donde las participantes trabajaron en grupos por diferentes temas, desde clases de biología, historia, geografía, a normativas o leyes del sistema educativo. Los ejercicios se presentaron en una reflexión en grupo el último día de la

semana, donde recibieron críticas constructivas. Para dicha exposición las estudiantes recibieron guías de apoyo en la realización de un *pitch* (o exposición de proyecto), para exponer de forma clara y precisa sus ideas y conclusiones en lengua extranjera. Las reflexiones en grupo y -en círculo- fueron un punto de gran interés, tanto profesional como personal, de las embajadoras para discutir problemas y encontrar soluciones de forma constructiva. El uso del círculo es más que un método o proceso de reflexión, refleja una forma de ser en el mundo, una visión holística de los Nativos Norteamericanos compartida con otros pueblos originarios. Recordar que el círculo representa los ciclos de la vida, la unión e interconexión de todos, junto a otros valores compartidos. Para la práctica en círculo se acuerdan términos como el respeto o la escucha activa, para dar tiempo a la reflexión, creando un espacio de gran efectividad para diálogos difíciles o sensibles. Es aconsejable estar sentados en el suelo, sin mesas o sillas, y pasar el testigo (un objeto significativo para el grupo) de una persona a otra; ofreciendo la oportunidad a cada participante de expresar su opinión, contestar a preguntas o problemas expresados por los facilitadores (o el resto del equipo), o guardar silencio si así se desea. En nuestro caso, muchas de las críticas o diálogos en círculo, ocurrían sin utilizar un testigo y tomando té árabe. Una manera en la que pudimos experimentar un ambiente más relajado, permitiendo establecer una comunicación sincera y directa, la cual incrementó el sentimiento de cercanía entre todos los participantes.

### **2<sup>nd</sup> semana, “Storytelling, diseño de personajes y procesos de la estética”.**

El programa continuó con teoría de la pedagogía y filosofía utilizada en la educación danesa, influenciada por el gran historiador, filósofo, educador y poeta N.F.S. Grundtvig (1783-1872). La filosofía educativa de Grundtvig se basó en la iluminación o ilustración de las personas, extendiendo tal efecto del individuo a la comunidad. Y desde aquí, al resto del mundo, con los beneficios de iluminar a su vez: cada momento de la vida cotidiana, la vida de la comunidad a lo largo del tiempo y la vida humana durante milenios (Broadbridge et al., 2011). Es lógico que el trabajo como pastor religioso y el contexto histórico en el que vivió Grundtvig, dieran lugar a su perspectiva humanista, centrada en lo que nos hace humanos y el desarrollo de la

persona. No obstante (fuera del contexto religioso e histórico) su perspectiva es holística similar a la actual educación contemplativa y muchos de los valores de la sabiduría ancestral, correspondientes a los pueblos originarios, mencionados en capítulos anteriores. Grundtvig “enfatisa la importancia de una interacción viva entre el maestro y el estudiante, entre el pasado y el presente, entre la tierra y el cielo, entre el alma y el cuerpo, y entre la mano y la boca”.<sup>468</sup> (Broadbridge et al., 2011, p. 18). Un aspecto importante de su filosofía es la atención a los sentidos y el cuerpo (en especial la mano) en el largo aprendizaje que comienza desde la infancia, con el tacto, hasta el desarrollo del lenguaje, vehículo que nos permite comprender y pensar metafóricamente, reflexionar y desarrollar la consciencia (Broadbridge et al., 2011). Para Grundtvig la mano simboliza la íntima conexión del mundo material (al que puedes agarrar) y el espiritual, cuyo conocimiento y autoconsciencia proviene del cuerpo (inseparable del alma). Motivo por el que una de las lecciones que se diseñó con cuidado, fue el aprendizaje a través del cuerpo y los sentidos, para comprender esta filosofía. Durante esta semana se introdujo teoría referente a las emociones (Fig.97), y la práctica de *Mindfulness* (que comenzó en algunas clases durante la primera semana) con el fin de entender la animación como práctica de atención plena, y vivenciar los beneficios de calmar la mente y el cuerpo para el aprendizaje (concentración y atención). Las clases de diseño de personajes fueron una oportunidad interesante para las estudiantes, ya que les permitió reflexionar sobre sí mismas, y estudiar qué factores constituyen la personalidad.

### **Material**

Para los ejercicios cortos de la primera semana con *cut out* se usó material escolar básico, cartulinas, papel, lápices y rotuladores; en la segunda semana se introdujo la plastilina para seguir fomentando el trabajo con las manos, y contrastar la animación bidimensional con el espacio 3D. TAW proporcionó el material y los *lpads* con la aplicación *Stop Motion*.

---

<sup>468</sup> [...] He emphasises the importance of a living interplay between teacher and student, between past and present, between earth and heaven, between soul and body, and between hand and mouth. (T.A.).

**Figura 97**  
*Emociones Emiratos Arabes Unidos*



De ALL (2018). Imagen cedida por el autor.

### **Resultados y Discusión**

Los resultados fueron muy positivos, se produjeron varios clips animados de diferentes materias (Fig.98), donde las embajadoras mostraron orgullosas las conclusiones del proceso de trabajar en equipo, sus historias animadas, las cuales les motivó a enseñar y trabajar de forma más dinámica. De acuerdo a sus comentarios (ver más adelante), la experiencia fomentó su autoestima, autoconocimiento, curiosidad y capacidad creativa, al igual que el autodescubrimiento de habilidades técnicas y artísticas que muchas expresaron desconocer. Las estudiantes se mostraron muy animadas a seguir investigando la animación como forma de comunicación, reflexión y adquisición de conocimiento. El proyecto abrió nuevos diálogos entre ALL y otros países de Oriente Medio para realizar talleres e intercambios culturales, tanto para estudiantes jóvenes, como profesores tras este primer proyecto transcultural con Oriente Medio.

De acuerdo a las respuestas de las embajadoras, el trabajo y enseñanzas que recibieron durante el programa despertó, en muchas de ellas, curiosidades y grandes preguntas relacionadas con retos personales, sobre todo, respecto al papel de la mujer en la sociedad y la resolución de problemas. Dos de ellas realizaron un proyecto personal (paralelo al programa) donde entrevistaron a varias mujeres (incluidas las profesoras de ALL) para abrir un diálogo al regresar a sus ciudades, y mostrar la compatibilidad del trabajo y la familia. Basándonos en sus preguntas y convivencia cercana, pudimos observar en muchas de las participantes un fuerte deseo de

autorrealización e independencia, poder optar a trabajos, ser reconocidas y valoradas, al igual que lo son dentro de la familia.

**Figura 98**

*Lluvia*



De ALL (2018). Práctica sobre ciencia. Imagen cedida por el autor.

Sentimos, no obstante, la represión y desigualdad con la que viven estas mujeres a diario para expresar (con total libertad) lo que desean y sienten; y la presión que ejerce la comunidad sobre ellas, relegándolas a un segundo plano, una posición con restricciones. Situaciones como no poder salir de casa sin ser acompañadas por un hombre de la familia (o supervisor), a este respecto, las embajadoras tuvieron que estar acompañadas en todo momento por 3 figuras masculinas, incluyendo las clases a las que asistieron. El tener que cubrir sus cuerpos con largos ropajes, o el *burqa* (bien sea por deseo propio, imposición o presión social) no solo puede afectar la libertad de expresión, también el estado de ánimo y las relaciones personales. Tuvimos ciertas dificultades al comunicarnos con dos participantes que vestían el *burqa* y se cubrían el rostro (manteniendo apenas contacto visual) a la hora de hablar con nosotras, lo cual obstaculizó el poder conocerlas mejor, saber cómo se sentían y entablar una relación más cercana. Las estudiantes embajadoras son mujeres como muchas otras, fuertes, sensibles y resilientes, con sueños y ganas de emprender empresas o proyectos, tener familias, y tener la autonomía de poder elegir por sí mismas.

Con gran respeto hacia todas las culturas, es nuestra observación y creencia, que este proyecto presentó en sí mismo una interesante paradoja y problema desde su creación: la expansión, y limitación a la vez, del desarrollo de las personas, concretamente de las mujeres. Lo cual, a largo plazo es un retraso para la sociedad e



impedimento en el desarrollo de la consciencia y sabiduría, a pesar de la buena intención de ampliar y mejorar la calidad educativa y el conocimiento de las participantes. En cualquier contexto y lugar, con similares condiciones, es una gran pérdida a nivel personal y colectivo, local e internacional, el limitar el potencial de las personas por motivos o ideologías políticas, religiosas, o de cualquier otra índole, que ciertas autoridades decidan usar en contra de la libre expresión y desarrollo del ser humano. Aún en Occidente, al igual que en otros lugares del mundo, existe una gran desigualdad que despierta conflictos e injusticias. Somos conscientes que el cambio y transformación en cada comunidad – e individuo- no ocurre de un día para otro. Bien podemos contribuir a que fluya con armonía o crear gran sufrimiento, ya que la rueda de la vida sigue girando, con o sin nosotros. No se puede evitar el proceso natural evolutivo, tanto del ser como de la propia naturaleza, pero sí podemos decidir qué dirección tomar.

En *The Art of Being*, Erich Fromm expresó que el camino hacia la resolución de conflictos, ya sean de naturaleza interna (ideas o creencias personales, conscientes e inconscientes) o externa (político, religiosa), tanto en el ser como en las sociedades, es a través de una liberación radical o humanista. La cual se obtiene a través del conocimiento, o sabiduría, con acciones y prácticas que permitan cultivarla y desarrollarla, tal y como la filosofía budista recomienda. Aprendiendo desde la experiencia, a ser lo que somos; un “mundo especial”, de norte a sur y de este a oeste, en el que tod@s somos uno en nuestra maravillosa diversidad (Fig.99).

Para resumir una vez más: La conciencia, la voluntad, la práctica, la tolerancia al miedo y a las nuevas experiencias, todo ello es necesario para que la transformación del individuo tenga éxito. En un momento dado, la energía y la dirección de las fuerzas internas han cambiado hasta el punto de que el sentido de la identidad del individuo también ha cambiado. En el modo de existencia de la propiedad el lema es: "Soy lo que tengo". Después de la ruptura es "Soy lo que hago" (en el sentido de actividad no alienada); o simplemente, "Soy lo que soy".<sup>469</sup> (Fromm, 2013a, p.121).

---

<sup>469</sup> To sum up once more: Awareness, will, practice, tolerance of fear and of new experience, they are all necessary if transformation of the individual is to succeed. At a certain point the energy and direction of inner forces have changed to the point where an individual's sense of identity has changed, too. In the property mode of existence the motto is: "I am what I have." After the breakthrough it is "I am what I do" (in the sense of unalienated activity); or simply, "I am what I am." (T.A.).

**Figura 99**  
*World Wide Mind*



De World Wide Mind (s.f.). Pintura Mural del logo de una compañía de contenido creativo. Venice (LA). Fotografía de la obra realizada por la autora.

Cerramos el capítulo con algunos comentarios de las embajadoras:

★ Aprendí a comunicarme con animación, no solo ideas sino sentimientos. Entendí que la animación tiene muchas posibilidades, comunicación, creando tolerancia, empatía, comprensión. La animación podría ser un medio de comunicación en el contexto del trabajo en equipo interprofesional.<sup>470</sup>

★ Trabajo con niños y puedo ver que la animación puede ser una excelente opción y una herramienta para comunicarse cuando tienen dificultades para expresarse. Pienso.<sup>471</sup>

★ Considero la animación, después de este taller, un medio visual para reflejar sobre todo, tus ideas, sentimientos, acciones... y jugar con las emociones, el simbolismo, la música, el movimiento... no importa de dónde vengas, es como un lengua para todos.<sup>472</sup>

★ Aprendí a encontrar soluciones a problemas con la creatividad, pero también aprendí mucho más sobre mí, mis capacidades, incluso

---

<sup>470</sup> I learnt how to communicate with animation, not just ideas but feelings. I understood that animation has a lot of possibilities, communication, creating tolerance, empathy, understanding. Animation could be a media for communication in the context of interprofessional teamwork. (T.A.).

<sup>471</sup> I work with children and I can see animation can be a great choice and tool to communicate when they have difficulties expressing themselves. I think.(T.A.).

<sup>472</sup> I consider animation, after this workshop, a visual media to reflect everything, your ideas, feelings, actions... and play with emotions, symbolism, music, movement...it doesn't matter where you come from, it's like a language for everybody. (T.A.).

siendo una persona adulta. Pienso esto, porque esta experiencia me dió mucho más que lecciones de animación.<sup>473</sup>

★ Ahora sé qué hacer cuando regrese a casa, y cómo hablar a mi hijo después de hacer este ejercicio de reflexión. Ayuda mucho ver en los dibujos tu historia. [ Referencia al ejercicio de la Neuro Animática].<sup>474</sup>

#### 4.2.6. AFROGAMES, BURKINA FASO, AFRICA.

*Afrogames* (Chapon, 2013) es una serie de animación digital 2D sobre la cultura africana, ubicada en el mundo imaginario *Afritenga*, contada desde la perspectiva de 5 niños unidos por su pasión por los juegos de barrio (*Afrogames*, s.f.). La idea surgió del deseo de reunir artistas, productores y la animación en un proyecto audiovisual, cuyo principal objetivo fue representar la cultura e identidad de África, con personajes con los que los niños pudieran identificarse; ya que, todas las producciones animadas que reciben son extranjeras, donde predomina el estereotipo del hombre blanco. En *Animating Difference*, King et al. (2010) realizan un análisis donde exponen la imagen utópica y simplista de África, que Hollywood recrea en películas animadas, como un continente desolado, cuyos principales personajes animados son animales, sin apenas representantes humanos o tribus, exaltando el continente como un lugar exótico de vacaciones para escapar de la realidad. A lo que añaden la reflexión:

Por supuesto, las películas animadas no imponen simplemente valores o crean significado a través de alegorías; también fomentan activamente el olvido a través de la distorsión y el borrado (la forma en que se retrata África a través de animales y no de personas o se vuelve a contar la historia estadounidense) o al reforzar inconscientemente las normas invisibles de la sociedad (¿Por qué hay tan pocos afroamericanos en las películas animadas, sin mencionar excluidos de los papeles

---

<sup>473</sup> I learnt to find solutions of a problem with creativity but I also learnt so much more about me, my capacities, even as a grown up person. I think this, because this experience gave me much more than just lessons of animation. (T.A.).

<sup>474</sup> Now I know what to do when I get home, and how to talk to my son after doing this brainstorming exercise. It helps a lot to see your story in the drawings. [ After doing the Neuro Animatic exercise]. (T.A.).

principales?). Este marco nos permite analizar imágenes e ideologías, no menos que prácticas y pedagogía.<sup>475</sup> (King et al., 2010, p.6).

Es importante crear oportunidades y apoyar proyectos como el presente, que contribuyan a un mercado multicultural, donde diferentes comunidades, como Ouagadougou en Burkina, puedan producir y compartir sus propias películas; además de romper con la visión estereotípica que las grandes compañías occidentales han utilizado hasta ahora.

Otro de los objetivos a destacar del proyecto, en el área del auto-emprendimiento, fue fomentar la educación en cine animado y la creación de empleos y oportunidades para jóvenes artistas, educadores y emprendedores. *Afrogames* (Fig. 100) fue el primer intento de realizar una serie de dibujos hecha por artistas africanos en Burkina Faso, sobre la cultura africana, con el sueño de poder compartirla con el resto del mundo (D. Sanou, comunicación personal, 15 de Marzo de 2022).

**Figura 100**  
*Afrogames*



De Sanou, Diane (2015). Imagen cedida por el autor.

<sup>475</sup> Of course animated films do not simply impose values or create meaning through allegories; they also actively encourage forgetting through distortion and erasure (the way Africa is picture through animals and not people or American history is retold) or by unconsciously reinforcing the invisible norms of society (Why are there so few African Americans in animated films, not to mention excluded from lead roles?). This framework allows us to analyze images and ideologies, no less than practices and pedagogy. (T.A.).

Los aspectos más interesantes que ofreció la producción de Afrogames fueron:

- La iniciativa de producir dibujos animados originales con artistas nativos, a nivel local, y profesional, para la comunidad.
- La conexión de la animación e identidad cultural, respetando el contexto africano en los diseños, tanto de personajes como de entornos naturales y arquitectónicos.
- El empleo de aspectos documentales, puesto que las historias se basan en referencias visuales, memorias personales y entrevistas con niños.
- El uso de la animación como herramienta para preservar la memoria colectiva o “el recuerdo colectivo” (Wertsch & Roediger, 2008, p.319), ya que reúne las experiencias, pasadas y presentes, de actividades y juegos locales (ej. Wotorini, carreras o la lucha) compartidos por muchos africanos que buscan mantener y comunicar con las nuevas generaciones para que no se olviden (D. Sanou, comunicación personal, 15 de Marzo de 2022).

El proyecto se llevó a cabo en el año 2013, en inglés y francés, entre The Animation Workshop, la Association Burkinabé du Cinéma d’Animation (ABCA) de Burkina Faso y la organización cultural Centre for Culture and Development (CKU) de Dinamarca.

### **Metodología**

Se desarrolló un programa intercultural y artístico educativo entre Burkina Faso y Dinamarca dividido en dos fases:

- Primera fase, formación en Ouagadougou, Burkina Faso. Durante tres meses (Marzo a Mayo de 2012) el director de animación Denis Chapon y la animadora Alina Constantin (artistas embajadores de TAW) fueron a Burkina Faso para conocer y comenzar a formar en el proceso de

animación, un grupo de 20 artistas locales pertenecientes a la "Association Burkinabé du Cinéma d'Animation"(ABCA). De los que seleccionaron el proyecto *Afrogames*, y 8 artistas, que irían más tarde a Dinamarca a producir un episodio piloto. (D. Chapón, comunicación personal, 29 de Marzo de 2022).

- Segunda fase, producción en TAW. Durante 6 meses intensivos los 8 artistas invitados, bajo la dirección y coordinación de Denis Chapon, produjeron el episodio piloto *Afrogames*. El cual fue utilizado en una campaña online, *Indiegogo*, para recaudar fondos, con el objetivo de realizar un segundo episodio y continuar con la serie en Burkina.

### **Materiales**

TAW aportó los artistas-educadores y el espacio con material para la producción, junto a equipos preparados con el software de animación *TV Paint* y los correspondientes para la edición y postproducción del corto (*Adobe Photoshop*, *Adobe Premier* y *After effects*). En uno de los edificios de TAW se preparó un espacio para la producción (Fig. 101), con el fin que los artistas estuvieran cómodos y con libre acceso al estudio las 24 horas. De esta manera los artistas en residencia pudieron convivir con el resto de estudiantes de TAW, y disfrutar de clases magistrales, conferencias y actividades (dibujo, yoga, improvisación) como complemento a su formación y parte del intercambio cultural.

**Figura 101**

*Producción Afrogames*



De Sanou, Diane (2015). Imagen cedida por la autora.

## **Resultados y Discusión**

El resultado fue el episodio piloto de 13:55 min. y la formación, y/o ampliación, de conocimiento en producción animada de los artistas residentes. Para el grupo ABCA, la experiencia fue muy significativa a nivel profesional, adquiriendo conocimientos técnicos de producción, dibujo y diseño; y sobre todo a nivel personal, gracias a la hospitalidad y gran sentido de solidaridad que sintieron durante su estancia, al igual que durante la primera fase en Burkina. Mencionar que la experiencia puede ser un reto también para los profesores y artistas, como sucedió al director Denis Chapón, quien comenta que no fué fácil ir como hombre blanco, y maestro, a enseñar a una cultura donde el pasado histórico de su país tiene gran peso por la colonización (comunicación personal, 29 de Marzo de 2022). Por lo que fue muy consciente durante el proceso de enseñanza en no caer en antiguas asunciones o prejuicios.

El ambiente familiar de TAW, según expresaron los participantes (San Diane, 2015), les hizo crecer personalmente y enriqueció enormemente sus vidas, junto a la convivencia con estudiantes y profesores de diferentes países y disciplinas artísticas. Desafortunadamente a pesar del éxito y gran esfuerzo que realizó el equipo en terminar la producción, *Afrogames* no pudo contar con los fondos suficientes para producir un segundo episodio. Los motivos del fracaso de la campaña en *Indiegogo* (donde lograron recaudar el 20% del total deseado) se deben, principalmente, a la falta de publicidad y apoyo por parte de las entidades e instituciones de Burkina Faso, junto a problemas geopolíticos de la zona, aunque el Ministerio de Cultura anime a producir proyectos. A pesar de ello, en Junio de 2020, el episodio fue emitido en el canal de Radio y Televisión de Burkina Faso (RTB); ha sido proyectado varias veces en el festival más antiguo de África, FESPACO; y el grupo ABCA está llevando a cabo talleres de animación introductorios y avanzados en más de 20 localidades de Burkina, fomentando la educación artística y la animación. Unido a ello, producciones de corta duración sobre el terrorismo en zonas del norte y este de Burkina, de acuerdo a la productora local y artista Diane Sanou (comunicación personal, 15 de

Marzo de 2022), serían de gran ayuda para reflejar y hablar de la situación de miedo y hambre en la que viven muchas personas. Es la esperanza y deseo de ABCA continuar proyectos educativos y artísticos, para hacer de Burkina, cuna de artistas emergentes.

*Afrogames* permitió reflexionar sobre la gran dificultad y reto al que toda producción se enfrenta (desde el mismo momento de su concepción), para que todo proyecto independiente sea exitoso; al menos, en llegar al mayor número de personas, independientemente de la remuneración económica. El reto al que nos referimos es cómo ir desde lo particular a lo universal, es decir, cómo conectar algo tan específico (como *Afrogames*) con un público más amplio (desconocedor en gran medida de su cultura) para traspasar fronteras. Esta es quizá la razón de peso, junto al apoyo de entidades locales, por la que *Afrogames* encontró dificultades en encontrar respaldo y recibir donaciones de seguidores fuera de África. Conocer a la audiencia a la que nos dirigimos y averiguar cómo conectar con ella para encontrar el punto medio de encuentro, es vital para garantizar el éxito de las producciones. No es tarea fácil, de ahí que muchos países terminan adoptando o copiando los estereotipos y modelos americanos para garantizar las ventas o agradar a las masas, sacrificando aspectos importantes de la historia original que desean contar (ej. elegir un personaje caucásico ante uno asiático). Por suerte, en la actualidad, las nuevas plataformas online (Netflix) y canales de contenido visual, están ofreciendo más oportunidades para dar a conocer proyectos desde todos los ámbitos y culturas. Unido a ello, proyectos tan complejos como *Afrogames* son importantes para probar su legitimidad y las competencias, deseo y necesidad de producir este tipo de arte en Burkina, de modo que los artistas ganaron reconocimiento y reforzaron su posición para continuar con proyectos que sirvan para la comunidad de la que emergen, y a la vez, actúen de puentes entre diferentes países (D. Chapón, comunicación personal, 29 de Marzo de 2022).

La gran influencia de Hollywood y los grandes estudios son quienes pueden ayudar enormemente a reflejar una visión del mundo más diversa, no sólo integrando personajes de diferentes culturas, también dando más oportunidades a directores y



guionistas mujeres, noveles, independientes, representantes de minorías etc., ampliando el campo creativo y las experiencias cinematográficas en general. Un ejemplo es el intento de Disney/Pixar en los últimos años, en aumentar la producción de historias multiculturales, con películas como *Moana* (2016), *Raya and the Last Dragon* (2021) o *Encanto* (2021). Insistimos en la importancia de investigar y respetar la cultura que se representa, y la perspectiva desde la que se cuenta; de lo contrario, seguiremos cayendo en el problema de origen que comentamos al comienzo del epígrafe, seguir produciendo en masa historias desde una perspectiva centralizada y monopolizadora, una perspectiva occidental que por desgracia ha devaluado otras culturas, borrando sus huellas históricas. En palabras del director Denis Chapón:

Como siempre, durante un taller, aprendo más de lo que enseño. Específicamente durante esta producción, creo que fue interesante aprender que estaba equivocado al asumir que lo que se considera una forma de arte, desde una perspectiva occidental, no es necesariamente arte (o no solo arte) desde otra perspectiva. Referirse a las máscaras, la escultura en madera y la imaginería involucrada en las ceremonias y prácticas religiosas, no puede tomarse como meras referencias visuales para nuestro trabajo. Eso sería faltar al respeto que llevan significado y espíritu. A veces, el arte no es sólo arte.<sup>476</sup> (Comunicación personal, 29 de Marzo de 2022).

Tenemos más cosas en común que diferencias, por las que podemos conectar a través del cine animado, desde el respeto, si logramos crear directamente desde nuestro interior, o “interioridad”, a la que se refiere la emprendedora y conferenciante Caroline Mchugh (TEDx Talks, 2013a). Una posición neutral de ver las cosas sin complejos de inferioridad o superioridad, dejando emerger libremente el ser original, nuestro *Special World*, sin presiones o expectativas. Como sugiere King et al. (2010) hasta que no cambie la perspectiva (centrada en el hombre blanco y la heterosexualidad) que ha predominado hasta ahora en las producciones, se continuará perpetuando ideologías tóxicas e imágenes sesgadas de culturas. Ampliar

---

<sup>476</sup> As always, during a workshop, I learn more than I teach. Specifically during this production, I think it was interesting to learn that I was wrong to assume that what is considered art-form, from a western perspective is not necessarily art (or not only art) from another perspective. Referring to the masks, wood sculpture, and imagery involved in ceremonies and religious practices cannot just be taken merely as visual references for our work. That would be failing to respect that they carry meaning and spirits. Sometimes, Art is not just Art. (T.A.).

el espacio creativo facilita que todas las comunidades y autores puedan narrar por sí mismas sus propias leyendas o mitos, enriqueciendo de esta manera la cosmovisión del mundo hacia una visión integradora, sosteniendo y respetando el espacio intermedio donde nos encontramos.

Terminamos con la observación del artista italiano Antonello Storelli de Disney:

La animación suele reflejar el tono de la sociedad y la época en que se crea. La visión de la mujer en nuestra sociedad y su papel ha cambiado y se refleja en muchas de nuestras historias. La raza y los derechos también suelen tocarse de forma ligera pero visible. Se puede hacer mucho más, como la visibilidad gay y hacer que las familias alternativas sean más visibles.<sup>477</sup> (Comunicación personal, 20 de Septiembre de 2018).

---

<sup>477</sup> Animation usually mirrors the tone of the society and the time in which it is created. The view of women in our society and their role has changed and it's mirrored in a lot of our stories. Race and rights are also usually touched lightly but visibly. A lot more can be done, like gay visibility and making alternative families more visible. (T.A.).

## 5. NEURO ANIMÁTICAS, TU HISTORIA ANIMADA: RE-CONSTRUYENDO EL SER



Es la sabiduría de la salvación, la iluminación, el Tao y la naturaleza de la mente que está más allá de todo, pero es immanente en todo, que está siempre presente pero solo se realiza y se encarna a través del trabajo espiritual consciente.<sup>478</sup>  
(Lowenthal, 2004, p.105).

<sup>478</sup>It is the wisdom of salvation, enlightenment, the Tao, and the nature of mind that is beyond everything yet immanent in everything, that is always present but only realized and embodied through conscious spiritual work. (T.A.).

Somos viajeros sin mapa en una carretera incierta, una vida sorprendente y fluctuante, donde solo vemos hasta donde alcanza la luz de nuestros faros. Bien podemos aferrarnos a aquello que estimamos, dejarnos llevar por las circunstancias, o tomar responsabilidad y elegir la dirección hacia dónde queremos ir. A través de prácticas o técnicas contemplativas podemos recuperar el control, superar miedos y contribuir a nuestro propio proceso de desarrollo y bienestar (Davidson y Lutz, 2008). En la mirada hacia dentro, como menciona el escritor Robert Greene (TEDx Talks, 2013b), y la conexión a nuestro trabajo (con el lenguaje íntimo con el que resonamos) encontramos la llave para transformar y reconstruir nuestro ser; adquiriendo habilidades durante el proceso de aprendizaje que podemos poner al servicio de los demás con nuestra labor.

Llegamos con ello al epígrafe de las Neuro Animáticas, una intervención neuroplástica que aporta la Tesis desde la creación artística de la autora. La culminación y punto de partida de la Tesis, resumen y producto original que surge con la aplicación de las bases en las que la Tesis se sustenta. Es una práctica que diseñamos como guía, y ejemplo, para trabajar la animación como práctica contemplativa y alquímica, hacia el equilibrio mental y emocional, como hemos ido exponiendo hasta ahora.

Con el fin de evitar repetir teoría o conceptos neurocientíficos, con las Neuro Animáticas nos centraremos en la neuroplasticidad que promueve la visualización y adquisición de nuevas experiencias a través del arte animado. Comenzaremos con la definición de la práctica y su proceso, ampliaremos el concepto de la neuroplasticidad (autodirigida) y el recableado del cerebro, para terminar con los resultados más comunes que observamos en los participantes, tras los talleres y proyectos donde se aplicaron. El capítulo proseguirá con los casos de estudio individuales, la producción de la (neuro)animática *The Dressmaker*, y producciones realizadas a nivel universitario en distintas instituciones.

Neuro Animáticas es una práctica contemplativa realizada con animación, al igual que las obras que se producen a partir de ella. La práctica tiene el potencial de transformar los sentimientos y el pensamiento visual de los estudiantes hacia una visión más constructiva de la realidad, a través del proceso creativo y alquímico

espiritual de las historias animadas. Las cuales, actúan como diálogos visuales, “oraciones animadas” para reflexionar y cambiar perspectivas: re-escribiendo, re-dibujando, re-encuadrando y re-animando las situaciones para obtener claridad y equilibrio (coherencia).

Comenzaremos por explicar el origen de las Neuro Animáticas y su proceso creativo. El nombre se inspira, por un lado, en la versión previa que se realiza de una película animada conocida como “animática” (es como un *storyboard* animado); por otro lado, los estudios de “Neurocinemática” del neurocientífico y profesor Uri Hasson et al. (2008), sobre los efectos de las películas en el cerebro. El concepto Neuro Animática es un término que acuñamos durante nuestro período de enseñanza de animación en los semestres internacionales *The Animation Workshop, Animation as a Learning Tool y Creative Learning and Animation*, en VIA University College de Dinamarca. La práctica nació de la experiencia personal, como artista y mentora, para ser aplicada en talleres y proyectos con estudiantes de diferentes formaciones (artísticas o no), edades y nacionalidad, con el fin de encontrar el equilibrio a través de la creación de arte, desde la contemplación y las historias.

Surgió en Animated Learning Lab (ALL) para mejorar el bienestar cambiando la perspectiva, desarrollando el autoconocimiento, la autorreflexión y el aprendizaje creativo, junto a la compasión y resiliencia. El producto final que se obtiene puede ser una animática o corto animado, aunque también puede simplificarse a un *storyboard* (si hay limitaciones por ej. de edad y nivel técnico) (Fig.102). El resultado, al igual que la calidad de las producciones, depende del tiempo, nivel artístico y objetivos de la práctica, según el contexto donde se realice.

Como precedentes, recordamos los métodos y prácticas (expuestos en capítulos anteriores) que comparten con las Neuro Animáticas el desarrollo de actitudes críticas y de reflexión, con las artes visuales y las películas: *Thinking Eye* de Van Leeuwen (2018) junto con las estrategias *Visual Thinking Strategies* (VTS); el proceso del método socrático, el cual es similar al actual aprendizaje basado en la investigación o autoindagación (Alberta Learning, 2004); la meditación con

visualización, y la técnica de *Freeze Frame*, propuesta por el Institute of HeartMath (2012). Unido a estos precedentes, destacamos de nuevo el Dharma Art (Trungpa, 2008), por ser un arte meditativo y genuino, como el proceso creativo que presentamos, donde el artista encarna al creador y al espectador. Es una

**Figura 102**  
*Neuro Animática*



De ALL (2016). Práctica con un niño refugiado de guerra. Imagen cedida por el autor.

actitud que nace de una verdad sin miedo a cometer errores durante la creación. Mencionar también las 7 prácticas o formas de ser y actuar, propuestas recientemente por el psicólogo y autor Dr. Rick Hanson (2020), en referencia a los pasos comunes que observa en distintas tradiciones o prácticas, cuyo objetivo es la iluminación, y con ella la calma mental que buscamos a través de la creación artística: la firmeza, el amor, la plenitud, la integridad o sentirse completo, el estar presente, el ahora, la totalidad, y la atemporalidad.

La práctica de Neuro Animáticas está concebida especialmente, para afrontar y reflexionar sobre un desafío del pasado, presente o futuro. Estas historias están inspiradas o vinculadas a algún aspecto o vivencia personal, pudiendo poseer algún tipo de conflicto que genere emociones y pensamientos difíciles en el momento presente. Por ejemplo, una disputa con un amigo, una enfermedad, mudarse a otra ciudad, huir de una guerra, la muerte de un familiar o el aislamiento durante una pandemia. Como explica el director de animación Francis Glebas, él mismo tomó refugio en la animación para trabajar sus propios traumas:

Descubrí que la animación era magia literalmente, era mi automedicación. También era una obsesión, una sana. Y me ayudó a superar esos traumas reactivados al ver Blancanieves. (...) La animación es única porque nos permite configurar, dar significado y forma a nuestra propia experiencia no verbal no procesada. Esto puede permitirnos experimentar una sensación de cierre. Esa falta de cierre podría ser la

razón por la que hacemos animación o cualquier arte en primer lugar.<sup>479</sup> (Comunicación personal, 27 de Agosto de 2019).

La práctica tiene un origen altruista, y como forma de meditación visualizada, busca alcanzar de forma similar a la meditación de las “Tres Visiones” de la tradición Sakya, los siguientes propósitos: concentrar la mente, generar entusiasmo en los estudiantes, desvelar su sabiduría innata (intuición y sabiduría interna) y desarrollar la compasión incondicional (Paramita, s.f. apartado Linaje, párrafo Meditación).

La práctica se puede realizar en grupo o como introspección individual, está dirigida a todo tipo de alumnos de diferentes edades y niveles educativos, con especial atención en artistas visuales y educadores, debido a su influencia en las comunidades y la cultura popular, con sus trabajos artísticos y enseñanzas. Durante la reproducción de la historia se ven conceptos básicos de las áreas correspondientes al modelo de “Los 3 Cerebros” de la Tesis. Esta estructura, recordamos, es una guía de apoyo para que los estudiantes se cuestionen durante el proceso creativo, y la proyección posterior de la obra, los pensamientos (cerebro), sentimientos (corazón) y acciones (estómago/intuición) que les produce la historia que van a contar y trabajar (Fig. 103). Estas tres áreas exploran los 3 tipos de pensamiento que la mente maneja, de acuerdo al Dr. John Arden (2010, p.43): pensamientos automáticos, suposiciones o asunciones y las creencias personales. Entre ellos sitúa las asunciones como puente entre los pensamientos automáticos y las creencias, las cuales se pueden transformar como los pensamientos automáticos por medio de diferentes prácticas; como por ejemplo, la construcción de narrativas, similar a la práctica que proponemos. Lo interesante de moldear estos pensamientos es el trabajo interno que requiere entre el córtex prefrontal (CP), encargado de tomar decisiones, planear y buscar soluciones; el núcleo *accumbens*,<sup>480</sup> asociado a las

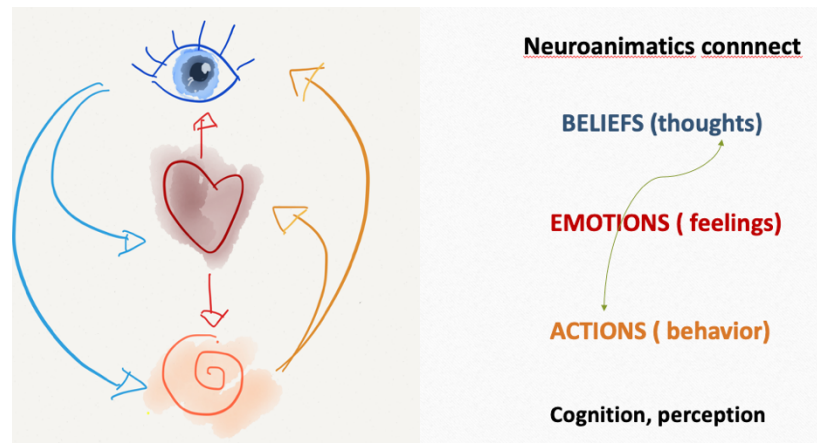
---

<sup>479</sup> I found animation was magic literally, it was my self-medication. It was also an obsession, a healthy one. And helped me work through those traumas re-triggered from watching Snow White. (...) Animation is unique in that it allows us to give shape, meaning and form to our own unprocessed nonverbal experience. This can allow us to experience a sense of closure. That lack of closure might be why we make animation or any art in the first place. (T.A.).

<sup>480</sup> Estructura cerebral subcortical, situada en el punto en que núcleo caudado y putamen se juntan con el septum.

emociones y la memoria, el sistema de recompensa y el placer; y el cuerpo o núcleo estriado, vinculado al movimiento, y mediador entre las emociones y acciones. De esta manera, las redes del CP, *accumbens* y cuerpo estriado, conectan el pensamiento, las emociones y movimiento (acciones). Por lo que, dependiendo de la actividad de estas redes, nuestra actitud y comportamiento tenderá hacia la positividad o negatividad (por ejemplo, la depresión se asocia con la inactividad del *accumbens*).

**Figura 103**  
*Conexiones en la Neuro Animática*



Elaboración propia.

Las Neuro Animáticas es una práctica lúdica e integradora, una simulación entre la fantasía y realidad (con aspectos documentales), que permite a los estudiantes encontrar el punto medio entre el caos y la armonía de sus pensamientos, asunciones y creencias. Recordemos que, desde el campo científico, Lotto (World Economic Forum, 2016) postula que a través del juego se desarrolla la sabiduría y anima a las personas a cuestionar las cosas y encontrar soluciones (imaginando y soñando posibilidades). De hecho, el trabajo e investigación de la diseñadora de juegos Jane McGonigal (TED, 2010), demuestra que jugando se pueden fomentar actitudes positivas (optimismo, cooperación, conexión social, creencias significativas) y resilientes, para imaginar toda clase de futuros esperanzadores y confrontar posibles situaciones difíciles.

Las Neuro Animáticas son un modelo que actúa de forma similar, los estudiantes aprenden jugando a observar, reflexionar y meditar visualizando, desde



dentro hacia afuera, como creador artístico (lo observado); y desde fuera hacia adentro, como espectador de la historia (el observador). Este proceso dual de aprendizaje en el autoconocimiento a través de la observación objetiva (neuro) y subjetiva (experiencial), ha sido acuñado con el término “Neuro Dharma” por el Dr. Rick Hanson (2020; FitMind, 2020). Donde intervienen aspectos de la psicología y sabiduría ancestral que recogen diferentes comunidades de todo el mundo.

Con las Neuro Animáticas los estudiantes dan un paso atrás y se distancian de la experiencia, observan los pensamientos como imágenes, adoptando una perspectiva más amplia que aporta claridad, ayuda a cuestionar lo que se ve, se piensa, a ver opciones y elegir qué hacer. En psicología, este proceso de separación entre los pensamientos y el ser es conocido como “defusión cognitiva” (Therapy in a Nutshell, 2021b). Nuestra práctica acentúa que el pensamiento y razonamiento (al igual que nuestras acciones) dependen del ángulo desde el que miramos las cosas (influenciado a la vez por el entorno y la cultura), de tal forma que podemos mejorar nuestro bienestar, trabajando las Neuro Animáticas como la técnica de “reencuadre” de la psicoterapia (Therapy in a Nutshell, 2021a). “Durante años, reconocimos que la creación de arte permitía reformular experiencias, reorganizar pensamientos y obtener percepciones personales que a menudo mejoraban la calidad de vida”.<sup>481</sup> (Konopka, 2014, p.73). Podemos considerar que las Neuro Animáticas son una técnica de “reencuadre animado”. Es decir, las historias adquieren otro sentido gracias a un cambio en la perspectiva, llegando a modificar hasta la expresión del propio ADN, como demuestran estudios de epigenética (Streetwise Dhamma, 2016; Dispenza, 2012). Aprender a “ver” las emociones o cambiar de perspectiva con prácticas contemplativas, permite, no solo mejorar el equilibrio o “Estilo Emocional”<sup>482</sup>

---

<sup>481</sup> For years, we recognized that art-making allowed one to reframe experiences, reorganize thoughts, and gain personal insights that often enhanced one’s quality of life. (T.A.).

<sup>482</sup> El Estilo Emocional es la manera en que normalmente reaccionamos y actuamos ante las experiencias de la vida, influyendo en el estado de ánimo, estado emocional y rasgos emocionales. De acuerdo a los últimos estudios de neurociencia afectiva se distinguen 6 dimensiones, de cuya combinación surge el estilo emocional de cada persona: resiliencia, perspectiva o mirada ante la vida, intuición social, consciencia de uno mismo, sensibilidad al contexto y atención. Estas dimensiones muestran patrones neuronales que rigen nuestro comportamiento y emociones, los cuales se pueden modificar, alterando los circuitos neuronales subyacentes que los rigen con diferentes prácticas y terapias, según decidamos qué tipo de persona queremos ser.

(Davidson y Begley, 2012), también modificar la realidad hacia una más positiva, que producimos cambiando las relaciones entre los pensamientos, emociones y acciones.

El tono emocional y la perspectiva con la que describe cada experiencia pueden reconfigurar potencialmente tu cerebro. Cuanto más describas tus experiencias en curso de una manera particular, más fuertes se volverán los circuitos neuronales que representan esos pensamientos. Tus narrativas pueden ser positivas o negativas.<sup>483</sup>(Arden, 2010, p.43).

Recordar que la coherencia está íntimamente ligada al bienestar y la salud mental (Dematteis et al., 2012; Mar, 2004), por lo que necesitamos combatir juntos, el que quizá sea el mayor reto en la actualidad, que destaca el Dr. Rick Hanson, la interrupción de la verdad; la cual, es la raíz de todo problema en la salud mental y conflictos en la sociedad (FitMind 2020). Las Neuro Animáticas ofrecen una oportunidad para replantear y “reencuadrar” una situación hacia una historia más coherente, que proporcione paz y armonía a sus creadores y espectadores, desde una verdad sentida y estilizada. Son historias que transforman integrando la sombra (Stein, 1998, pp.122-124), viendo más y de manera diferente. Ejercicios que pueden ser extrapolados fuera del contexto artístico. Por ejemplo, las Neuro Animáticas serían, de acuerdo a Barry y Meisiek (2010), un “artefacto análogo” de experimentación artística, que permite la reflexión y autoindagación de una forma indirecta (comparada a la meditación tradicional), dirigiendo la atención al detalle, permaneciendo concentrado y en estado de alerta al mismo tiempo, como en la práctica de mindfulness: “La atención consciente que surge posteriormente [tras la actividad] se produce porque uno quiere mirar y enfocar (en lugar de estar obligado a hacerlo), y mirar y enfocar adquiere un carácter hedónico y vivo en lugar de vaciar y calmar”.<sup>484</sup> (Barry & Meisiek, 2010, p.1509).

---

<sup>483</sup> The emotional tone and perspective with which you describe each experience can potentially rewire your brain. The more you describe your ongoing experiences in a particular way, the stronger the neural circuits that represent those thoughts will become. Your narratives can be positive or negative. (T.A.).

<sup>484</sup> The mindful attention that subsequently arises happens because one wants to look and focus (rather than being obliged to), and looking and focusing take on a hedonic and lively character rather than an emptying and calming one. (T.A.).

La práctica de las Neuro Animáticas se divide en 4 pasos principales:

1. El protagonista, la mente cuentacuentos.

El estudiante (o grupo de estudiantes) protagonista elige una situación personal o un desafío (pasado, presente o futuro) para crear una historia. Primero, pedimos a los estudiantes imaginar y visualizar la historia en su mente con el máximo número de detalles, prestando atención a las sensaciones que emergen en el cuerpo.

Tras la visualización, el desafío se narra como un cuento corto, con la ayuda de la estructura *The Story Spine* (que se describe más adelante). Una opción que animamos a los estudiantes a utilizar (en especial a los noveles) para aprender a construir un guión gráfico con una estructura clara, que permita trasladar los pensamientos visuales a imágenes en el papel. Sugerimos usar de 6-8 cuadros o *frames* para contar la historia en formato de *storyboard*. Cuando trabajamos con niños reducimos el número a 3 cuadros, manteniendo la estructura de “oración animada” que resumimos en tres actos principales: principio, desarrollo y final (sistema que utilizamos con los niños más pequeños de la escuela DeCusibamaba, Perú). A veces usamos *post-it Notes* (hojas de papel autoadhesivo de distintos tamaños y colores) como una solución rápida y fácil para eliminar o agregar cuadros (escenas) en la historia. El número limitado de *post-it* o imágenes a utilizar ayuda a los estudiantes a enfocarse y concentrarse en la esencia de la historia, en lugar de preocuparse en el grado de perfección de los dibujos. Cada fotograma o *post it* puede visualizar una frase de la guía *The Story Spine*; una técnica originalmente de 8 frases creada por Kenn Adams (Improv Games, 2021) para improvisar en el teatro una buena historia con principio, desarrollo y final. Un ejercicio que fue presentado y popularizado, primeramente, en Pixar Animation Studios por la artista Emma Coats, y más tarde, en las redes sociales (Cunningham, 2017).

Las 8 oraciones de Story Spine son:

- Érase una vez \_\_\_\_.
- Todos los días, \_\_\_\_.
- Pero un día \_\_\_\_.
- Por lo tanto, \_\_\_\_.
- Por lo tanto, \_\_\_\_.
- Por lo tanto, \_\_\_\_.

- Hasta que finalmente \_\_\_\_.
- Y desde entonces \_\_\_\_.

Aconsejamos seguir trabajando con la visualización cada frase, para conseguir una inmersión en la historia, antes de escribir o dibujar. Una vez que el *storyboard* está hecho, el alumno lo reserva para el segundo paso.

Nota. *The Story Spine* es una opción, los estudiantes avanzados (artistas o animadores más experimentados) pueden trabajar sin él, aun así lo recomendamos como práctica para ejercitar la imaginación y creatividad.

### 2. El espectador, la mente reflexiva.

El estudiante protagonista observa su guión gráfico o *storyboard* para responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es (el problema en) la historia?
- ¿Qué emociones y sentimientos te provocan? explica por qué, si puedes (presta atención en qué partes del cuerpo sientes las emociones).
- ¿Qué hace el personaje (o personajes)?

Descanso de 5-10 minutos. Guiamos una breve práctica de atención plena de *loving kindness*, respirando profundamente y pensando en alguien a quien apreciamos, o en un recuerdo agradable que traiga alegría y tranquilidad.

### 3. El Re-Animador, la mente reencuadrada.

Los estudiantes vuelven a la práctica e intercambian el *storyboard* con un compañero que será su "re-animador". El estudiante A (el protagonista) muestra la historia al estudiante B (el re-animador). El re-animador revisa el *storyboard* junto al autor protagonista para asegurarse que la entiende correctamente. A continuación, el re-animador (sólo) responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué ves?
- ¿Qué te hace sentir?
- ¿Qué cambiarías en la historia? ¿Por qué?

El re-animador vuelve al *storyboard* para (re)dibujar y/o eliminar los fotogramas necesarios para reescribir la historia en base a sus respuestas, creando

una nueva versión de la historia, que pasará a ser la (neuro)animática del estudiante protagonista A.

Para la realización de Neuro animáticas los alumnos toman fotografías de los fotogramas del *storyboard*, dándoles un tiempo de visualización para obtener una animática. Si lo desean pueden incluir sonidos o música, aunque aconsejamos no usar diálogos para mantener el enfoque en la comunicación visual.

Se realiza un segundo descanso de 5-10 minutos.

#### 4. El Director creador, la mente autodirigida.

Los reanimadores regresan y comparten los resultados con los autores protagonistas, quienes observan la nueva versión "reencuadrada" de su historia animada. Sugerimos al estudiante protagonista que se tome un minuto para reflexionar sobre la nueva versión, antes de responder las siguientes preguntas.

- ¿Qué piensas de la nueva versión?
- ¿Qué te hace sentir?
- ¿Qué vas a hacer? (por ejemplo: rechazar la visión, tomar alguna iniciativa, trabajar algún sentimiento, cambiar tu historia, etc.)

La práctica lleva al protagonista de la historia, de un rol (desde el ego) dentro de la experiencia, a convertirse, desde fuera, en testigo y director creativo de su propia narrativa. El protagonista se empodera y recobra el control de la narrativa para reanimarla en una versión, donde puede elegir qué hacer y cómo actuar, desde una interpretación consciente con una perspectiva diferente; o varias, ya que se puede consultar más de un reanimador si se desea (como cuando se pide consejo a varios amigos). "Cuando pasamos de revivir traumas pasados a contrarrestar activamente los desencadenantes con compasión consciente, comenzamos a reconectar nuestros cerebros, facilitando el camino hacia una dirección más beneficiosa" <sup>485</sup> (Miles, 2016, p.44). De esta manera, la práctica sirve para meditar, reflexionar, generar autoconsciencia, obtener claridad, sentir emociones, apreciar diferentes lecturas, y

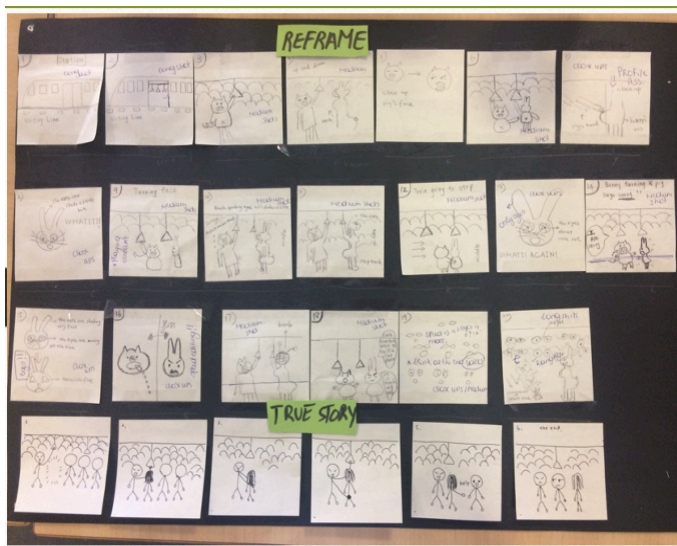
---

<sup>485</sup> When we shift from reliving past traumas to actively countering the triggers with mindful compassion, we begin to rewire our brains, paving the way to a more beneficial direction. (T.A.).

descubrir realidades con otros ojos que ayuden a ver soluciones novedas con distintos acercamientos (Fig.104).<sup>486</sup>

**Figura 104**

*Pig*



De ALL (2016). Imagen cedida por el autor.

Tras realizar la reflexión conjunta (o personal), los estudiantes protagonistas tienen la última palabra de cómo reanimar su historia, y realizar por sí mismos su Neuro Animática con más detalle. La técnica empleada puede ser mixta, y aunque normalmente empleamos el *stop motion* con el dibujo, pueden también utilizarse objetos, recortes o fotografías, así como otras técnicas más avanzadas según el nivel.

La práctica termina con un círculo de diálogo, y agradecimiento, compartiendo las sensaciones y apreciaciones del proceso. En grupos familiarizados con la meditación, se puede concluir con una breve meditación, como por ejemplo, con la práctica de *mindfulness* S.T.O.P., y en casos más sensibles podemos enseñar a practicar *RAIN* (ver glosario de términos).

A través de las preguntas realizadas en la práctica, los estudiantes exploran la sensación, el conocimiento y la emoción que produce la historia o situación; aspectos

<sup>486</sup> Ejemplo de storyboard de una Neuro Animática, realizada en grupo, basada en la historia personal de una estudiante que sufrió acoso sexual en un autobús. La historia presentó un debate y reflexión, tras el cual, se eligió de forma democrática qué podrían cambiar de la historia para obtener un final diferente. La historia reencuadrada, neuro animática, fue animada en un corto. La estudiante que sufrió el abuso se sintió más segura y confidente en cómo actuar ante una situación similar en el futuro, a la vez que tuvo una oportunidad de regresar a la situación y decir lo que no pudo expresar en su momento al agresor. A lo que añadió, sentirse mejor al contarle y recibir el apoyo de los compañeros.

que los profesores Shimamura y Palmer (2014) recomiendan observar para comprender mejor la experiencia del observador. Ser conscientes de cómo (re)construimos nuestra realidad a través de la narración visual y su observación, crea un espacio sagrado, como la meditación, para reflexionar y cambiar de perspectiva antes de actuar; es decir, de responder y elegir, con calma, en lugar de reaccionar. Tal y como explica la psicoterapeuta y maestra en meditación Linda Miles:

La “amplitud sagrada” significa que haces espacio para el dolor, así como para las otras emociones que inundarán de manera similar una vez que abras las compuertas de tu corazón. La espaciosidad sagrada significa que no niegas el dolor. Creas espacio dentro de ti para todas las emociones, pero luego eliges concentrarte en aquellas que te traen alegría y paz.<sup>487</sup> (2016, p.5).

Si, además, esta “amplitud” se trabaja desde la creación artística, prácticas como las Neuro Animáticas funcionan como ejercicios integradores donde intervienen más procesamientos de los cognitivos y motores, apreciándose un mejor funcionamiento de la memoria y resiliencia psicológica (Bolwerk et al., 2014), ya que los estudiantes artistas se sumergen en él durante el proceso creativo de su historia. Creemos que el aprendizaje experiencial y somático que se produce con las Neuro Animáticas, al igual que apuntan Davidson y Begley (2012) con las experiencias sensoriales, permite el “recableado” del cerebro, al hacer posible la intervención de más regiones cerebrales y conexiones entre ellas, durante el proceso creativo; tal y como señalan en un estudio reciente de Van Leeuwen et al. (2022) con *The Animation Network*<sup>488</sup> (Fig. 105).

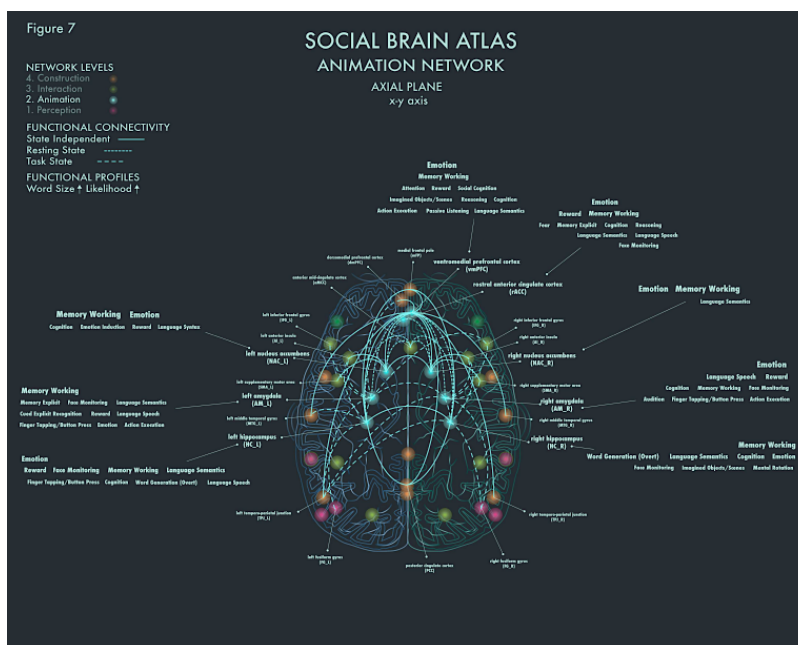
---

<sup>487</sup> “Sacred spaciousness” means that you make room for the pain—as well as for the other emotions that will similarly flood in once you open the floodgates of your heart. Sacred spaciousness means that you do not deny the pain. You create space within yourself for all the emotions, yet then you choose to focus on those which bring you joy and peace. (T.A.).

<sup>488</sup> *The Animation Network* es una de las redes y mapas visuales que representa las conexiones de distintas áreas del cerebro social en relación a la observación y creación de arte, de acuerdo a los estudios de Van Leeuwen. Los cuales distinguen 4 niveles principales de procesamiento del conectoma del cerebro artístico (mapeado de las conexiones del cerebro): el primero “Perception Network”, el segundo “Animation Network”, el tercero, “Interaction Network” y el cuarto “Construction Network”, aunque añaden un quinto “Cross-Network”. Los estudios proponen la práctica de arte como método para adquirir nuevas perspectivas y conocimiento sobre aspectos multimodales de las redes neuronales del cerebro social y artístico, ya que postulan que el arte es una construcción social donde interviene el bagaje cultural del espectador en su apreciación y creación de significados, así como el entorno donde se encuentra.

Creemos que la "animación" captura acertadamente tanto el importante papel que juega esta red [límbica] en los componentes afectivos de la percepción y creación del arte, como su papel en la construcción dinámica de objetos y escenas durante los procesos de pensamiento creativo visuoespacial.<sup>489</sup> (p. 8, Sección *Animating Dynamics of Art*).

**Figura 105**  
*Animation Network*



De Van Leeuwen, Janneke (2020). En la tesis *Seeing The Bigger Picture* (p.19). Imagen cedida por la autora.

El reencuadre de historias animadas lleva el aprendizaje a un nivel más elevado y profundo, al producirse en un estado alterado de la consciencia o cercano a él, donde el cuerpo y la mente trabajan al unísono, creando y reorganizando patrones. Con lo cual pasamos, como sugiere Miles (2016) de “revivir” a “recablear”, aprendiendo a hacer asociaciones de distinta forma; a la vez que cambiamos nuestra mente, al provocar una variación en las representaciones mentales de los estudiantes (Gardner, 2006).

<sup>489</sup> We believe that “animation” aptly captures both the important role this network plays in the affective components of art perception and creation, as well as its role in dynamic object and scene constructions during visuospatial creative thought processes. (T.A.).



A pesar de la necesidad de estudios científicos que demuestren hasta qué punto la creación de arte tiene efectos en la neuroanatomía del cerebro, se ha verificado que las intervenciones con las artes visuales (desde la creación y observación) contribuyen a la autorreflexión, disminución de estrés o angustia y niveles de cortisol, mayor autoconocimiento, regulación emocional y cambios de comportamiento y pensamiento (Bolwerk et al., 2014). A la vez que mejoran la creatividad y las interconexiones neuronales relacionadas con aspectos sociales, potenciadoras del bienestar, así lo explica Van Leeuwen:

A nivel cerebral, los estudios han encontrado que observar y hacer arte puede coactivar la llamada red neuronal por defecto con redes que regulan cómo las personas interactúan con el mundo exterior. Esta coactivación está asociada con un mayor compromiso personal y un pensamiento divergente, un aspecto clave de la creatividad. Sin embargo, se necesita más investigación para obtener una mejor comprensión de los impactos a largo plazo de observar y hacer arte en el cerebro y su relación con el bienestar psicológico y el desarrollo cognitivo.<sup>490</sup> (Comunicación personal, 14 de Marzo de 2021).

Con las Neuro Animáticas se experimenta, de forma virtual (ensayo mental) y a través del trabajo manual (integración del cuerpo), las historias que imaginamos o recordamos, viviendo nuevas sensaciones o experiencias que contribuyen al recableado del cerebro, gracias a la neuroplasticidad autodirigida<sup>491</sup> (FitMind, 2020). La capacidad de remodelar nuestra mente y cerebro con pequeñas actividades o ejercicios mentales, como explica el Dr. Rick Hanson: “Lo que fluye a través de tu mente esculpe tu cerebro. Por lo tanto, puedes usar tu mente para mejorar tu cerebro, lo que beneficiará a todo tu ser y a todas las demás personas cuya vida toque”<sup>492</sup> (Hanson, 2009, p.5).

---

<sup>490</sup> On a brain level, studies have found that observing and making art can co-activate the so-called Default Mode Network with networks that regulate how people interact with the outside world. This co-activation is associated with a heightened personal engagement and divergent thinking, a key aspect of creativity. More research is needed however to gain a better understanding of the long-term impacts of observing and making art on the brain and their relationship to psychological wellbeing and cognitive development. (T.A.).

<sup>491</sup> Término acuñado por el psicólogo Rick Hanson aunque lo atribuye originariamente al científico e investigador Jeffrey Schwartz (UCLA).

<sup>492</sup> What flows through your mind sculpts your brain. Thus, you can use your mind to change your brain for the better—which will benefit your whole being, and every other person whose life you touch. (T.A.).

En especial si enfocamos nuestra atención en lo positivo desde la ecuanimidad, como Hanson sugiere “deja ser, deja ir y deja entrar” (Hanson, 2020). Lo cual no significa evadirse de la realidad o vivir en una fantasía, sino salir de la mentalidad dual y negativa a la que la mente tiende a dirigirse por naturaleza, en situaciones difíciles, para no quedar atrapados por el miedo.

Para ello es necesario romper hábitos y formas de ser que ya no funcionan (o se desean en una falsa sensación de seguridad) y crear una mente nueva, que actúe con diferentes patrones de acuerdo a nuestra energía interior, lo que significa seguir aprendiendo para fomentar la neuroplasticidad y el cambio. Los Nativos consideran que dejar de aprender es dejar de existir (F. Rogers, comunicación personal, 9 de Abril de 2022); tal y como la neurociencia nos muestra que el dejar de aprender o mantener un cerebro activo nos conduce a una neurodegeneración más rápida y en consecuencia una muerte más temprana. El neurocientífico Andrew Huberman (Rogan, 2020) comenta que la neuroplasticidad es un proceso que ocurre gracias a dos componentes: la combinación de un estado de alerta (urgencia o estrés) y atención, puede ser incitado con sustancias como el café o cualquier actividad que genere adrenalina, lo cual constituye el detonante de la neuroplasticidad, aunque no garantiza el aprendizaje o el cambio entre conexiones sinápticas. Para garantizar el asentamiento del nuevo conocimiento, o el cambio en la fuerza de las conexiones actuales entre neuronas, es entrar en un estado reflexivo (sobre el interés del cerebro en averiguar la duración, camino y resultado de una actividad), ya sea dormir profundamente (al menos 20 minutos tras la actividad) meditar u otra actividad que induzca un estado que habilite el modo de “duración, forma, resultado” en el que el cerebro suele estar inmerso, ya que, recordemos, intenta predecir constantemente.

Somos agentes activos en la creación de nuestra vida y forma de ser, nuestra mente y cuerpo actúan como una totalidad desde el “estado del ser” (una forma de pensar y sentir), así lo propone Dr. Dispenza en su obra *Breaking the Habit of Being Yourself* (2012); donde ofrece una serie de ejercicios para transformar el ser a través de la meditación y visualización, para crear una nueva realidad. La cual es posible “porque la mente subjetiva produce cambios medibles en el mundo físico

objetivo"<sup>493</sup> (Dispenza, 2012, p.14). De ahí la importancia de alinear los pensamientos con los sentimientos para que construyan conjuntamente, desde la armonía, la realidad deseada. En otras palabras, cuando estamos inmersos en el proceso creativo, el lóbulo frontal del cerebro está en control y nos convertimos en nuestros pensamientos, viviendo la realidad que imaginamos, tanto en la mente como en el cuerpo. Podemos pasar directamente del estado del pensamiento al estado del ser sin realizar ninguna acción, y detonar la neuroplasticidad, gracias a la visualización (o ensayo mental) y formas de meditar.

Para resumir el proceso meditativo, tienes que romper el hábito de ser tú mismo y reinventar un nuevo yo; perder tu mente [forma de pensar] y crear una nueva; podar las conexiones sinápticas y nutrir otras nuevas; desmemorizar emociones pasadas y reacondicionar el cuerpo a una mente y emociones nuevas; y dejar ir el pasado y crear un nuevo futuro.<sup>494</sup> (Dispenza, 2012, p.182).

A través de la meditación se observa y se quitan los velos u obstáculos que empañan nuestra mente, es así cómo revelamos el auténtico ser. Comprendiendo la interdependencia entre todas las cosas, empatizamos con los demás, ampliamos nuestra visión e identidad que, junto al altruismo, nos ayuda a ver la verdad, tal y como explica el venerable Lama Rinchen Gyaltzen (comunicación personal, 4 de Abril de 2022). Recapitulando:

A. Las Neuro Animáticas ofrecen, por un lado: el espacio sagrado, para equilibrar la relación entre el pensamiento, el sentimiento y la actuación en una historia, que da forma a quiénes somos, cómo nos sentimos y cómo vemos el mundo y a los demás.

B. Por otro lado, es una práctica meditativa que permite recablear el cerebro y cambiar el ser en un recorrido, como explica Dispenza (2012), que comienza con la adquisición de conocimiento en el cerebro neocortex (pensamiento), produciendo una nueva experiencia y emoción en

---

<sup>493</sup> [...] Because subjective mind produces measurable changes on the objective, physical world. (T.A.).

<sup>494</sup> To sum up the meditative process, you have to break the habit of being yourself and reinvent a new self; lose your mind and create a new one; prune synaptic connections and nurture new ones; unmemorize past emotions and recondition the body to a new mind and emotions; and let go of the past and create a new future. (T.A.).

el sistema límbico (conocimiento encarnado), hasta consolidarse en el cerebellum como el conocimiento inconsciente o sabiduría innata, con la repetición intencionada o réplica de la experiencia. Completando de este modo un ciclo de constante transformación, “del pensar, al hacer, al ser” (*from thinking to doing to being*). Siempre y cuando queramos reiniciar la operación voluntariamente, y enfoquemos nuestra atención y energía en dicho proceso, por voluntad propia. En palabras del psicólogo experto en neuroplasticidad R. Hanson: “La virtud, la atención plena y la sabiduría son los pilares del bienestar diario, el crecimiento personal y la práctica espiritual; se basan en las tres funciones neuronales fundamentales de regulación, aprendizaje y selección”<sup>495</sup>(2009, p.18), que desarrollamos e integramos con las Neuro Animáticas.

C. Las Neuro Animáticas pueden ser la práctica contemplativa (individual o en grupo) de cualquier vivencia personal representada en un guión gráfico, animática o cortometraje, producido dentro de un proceso creativo consciente y meditativo (usando por ejemplo la guía expuesta o una práctica similar). Los estudiantes son agentes activos en los cambios de su vida y las historias que crean, recuperando el control y dirección de su narrativa ejercitando la neuroplasticidad autodirigida.

D. La práctica induce a explorar el yo interior, el viaje del héroe, el cual, recordamos, actúa como un mapa para la curación psicológica (Hartman y Zimberoff, 2009), que podemos utilizar como forma preventiva desde la educación y creación artística.

Destacamos los aspectos más comunes observados en los estudiantes tras esta práctica junto a algunos comentarios (ver al final del texto): mejor autoestima en estudiantes tímidos o con dificultades para comunicarse en grupo; actitud más compasiva después de escuchar y ver las experiencias de compañeros; mejora en la

---

<sup>495</sup> Virtue, mindfulness, and wisdom are the pillars of everyday well-being, personal growth, and spiritual practice; they draw on the three fundamental neural functions of regulation, learning, and selection. (T.A.).

comunicación asertiva y activa; mayor consciencia de la conexión cuerpo-mente, sobre todo en cómo las emociones influyen en lo que pensamos; más honestidad entre las discusiones, desarrollo de la perspectiva aloncéntrica, y, sobre todo, mayor empatía y sentido de la responsabilidad. En las exposiciones al final de cada práctica, siempre ha habido una sensación de mayor entendimiento ante situaciones ajenas con actitudes más solidarias, gracias al cambio en la mirada “sentida”, y simulación, que la práctica permite realizar.

Con las Neuro Animáticas impulsamos una práctica y cine, cuyas obras se realizan desde una introspección liberadora que ayuda a empoderar, transformar y equilibrar el ser hacia actitudes ecuánimes, resilientes y realistas; ya que al final, “nadie puede hacerte prisionero de tu propia mente a menos que tú se lo permitas. Tienes el poder de reconfigurar tu cerebro y elegir la alquimia de tus propios químicos cerebrales. En este sentido, siempre serás libre”.<sup>496</sup> (Miles, 2016, p.7).

Comentarios de alumnos/as:

★ Para mí, la animación cambió mi vida en el buen sentido. Trabajar con animación transforma perspectivas y trabaja la inteligencia emocional.<sup>497</sup>

★ Aprendí nuevos conceptos y una nueva forma de animar objetos y me dio una nueva forma de ver las cosas.<sup>498</sup>

★ La animación me ha ayudado a ser mejor en el pensamiento crítico, reflexionar sobre mí misma, sobre el mundo en general. También [me ayudó] a adquirir habilidades para el futuro, para ver más.<sup>499</sup>

★ Antes de este ejercicio y clases, pensaba que sabía qué tipo de persona soy. Ahora veo diferentes lados de mí y también soy crítico

---

<sup>496</sup> No one can make you a prisoner of your own mind unless you let them. You have the power to rewire your brain and choose the alchemy of your own brain chemicals. In this sense, you will always be free. (T.A.).

<sup>497</sup> For me, animation changed my life in a good way. Working with animation transforms perspectives and work on emotional intelligence. (T.A.).

<sup>498</sup> I learned new concepts and a new form of animating objects and it gave me a new way of seeing things. (T.A.).

<sup>499</sup> Animation has helped me to be better at critical thinking, reflect about myself, about the world in general. Also to acquire skills for the future, to see more.

conmigo mismo.<sup>500</sup>

★ No puedo decir que la animación sea solo narración visual. Me ayudó mucho a transformarme, también este semestre fue suficiente para ampliar mis perspectivas y entenderme a mí misma y a los demás. También a ser más confidente.<sup>501</sup>

★ Antes de venir aquí [Dinamarca] era demasiado tímida y puedo decir que no me conocía demasiado. Después de esta práctica y curso aprendí a no tener miedo a hablar, y a creer en mí misma, a salir de la zona de confort y a ser lo que eres.<sup>502</sup>

## 5.1. THE DRESSMAKER, RESTOS DE UNA VIDA

Nuestra memoria es nuestra coherencia, nuestra razón, nuestra acción, nuestro sentimiento. Sin ella no somos nada (Buñuel, 1982, p.7).

Aprendemos de las historias, memorias individuales y colectivas que podemos (re)animar y preservar a través del cine de animación como medio de comunicación, reflexión y documentación. *The Dressmaker, Remnants of a life* (Inma Carpe, 2016) es una representación visual y (neuro)animática con aspectos documentales, semilla precursora de la presente investigación en relación a la conexión entre la neurociencia, el cine y el proceso creativo (contemplativo), como vehículo de autoconocimiento, desarrollo personal y creación de testimonios visuales (individuales y colectivos) hacia el bienestar. En este epígrafe resaltaremos la animación como medio de comunicación para la preservación de memorias e

---

<sup>500</sup> Before this exercise and classes, I thought I knew what kind of person I am. Now I see different sides of me and also being critical to myself. (T.A.).

<sup>501</sup> I can't say that animation is just visual storytelling. It helped me a lot to transform myself, also this semester was enough for me to expand my perspectives and to understand myself and others. To be also confident. (T.A.).

<sup>502</sup> Before I came here [Denmark] I was too shy and I can say I didn't know myself too much. After this practice and the course, I learnt how to not be afraid to speak and to believe in myself, to get out of the comfort zone and to be what you are. (T.A.)

identidad, explorando la (re)construcción del ser con la narración y creación artística de historias animadas; y como herramienta de investigación (terapéutica), para el estudio de la mente abstracta y cuentacuentos. La cual trabaja la neuroplasticidad incluso en condiciones de deterioro, como veremos en el caso de pacientes con Alzheimer y con el estudio *The Dressmaker*, vinculado a esta enfermedad.

En la actualidad la animación sigue siendo un arte infravalorado dentro de la industria, que sufre menosprecios incluso por parte de la propia Academia. Sin embargo, las posibilidades y el potencial de la creación de historias por sí sola, continúa sorprendiendo y evolucionando en distintos campos fuera del cinematográfico (al igual que la animación). Por ejemplo, en humanidades, ahora encontramos la figura del “consejero de carrera narrativo” (McMahon y Watson, 2013), y en el campo de la medicina se ha usado la creación de historias como terapia narrativa e intervención basada en las artes, para mejorar la actitud de jóvenes estudiantes de medicina frente a pacientes con demencia, cuyos resultados, según el estudio de George et al. (2011), mejoraron, tanto en la relación de doctor-paciente, como en el autoconocimiento, la empatía y creatividad. Si al uso de la narrativa unimos la imagen para visualizar testimonios, como ocurre en la animación, ampliamos tanto el campo científico como el de humanidades (y el artístico) al mismo tiempo, a la vez que los entrelazamos. Un gran referente de proyectos científico-artístico es el trabajo conducido por la Dr. Carmen Antúnez en la Unidad de Demencias del Hospital Universitario Arrixaca (Murcia, España). La Dr. Antúnez, directora de la Unidad, creó los “Talleres de Arte y Cultura”, en colaboración con Halldóra Arnardóttir (historiadora de arte), donde llegaron a contar con la participación del artista visual americano Bill Viola. En los talleres trabajaron el ser (su narrativa) y el bienestar de pacientes con Alzheimer a través del teatro, la fotografía, la música etc. El principal beneficio observado con estos talleres terapéuticos, inspirados en el programa “*meetme*” del museo MoMA de Nueva York, fue la ralentización de la fase “buena” (estados no avanzados) donde el paciente se encuentra en el momento de realizar la terapia, alargando su calidad de vida e independencia. Se anotaron mejoras en el sueño, ritmo y vigilia, la memoria, la

conducta y afectividad del paciente, al igual que la comunicación y la relación con la familia. Ya que, para ellos fue importante encontrar una actividad por la que pudieran conectar con los enfermos, además de aprender conceptos nuevos (Carmen Antúnez, Comunicación personal, 7 de Mayo de 2018).

El uso de la animación para la documentación y diseminación de memorias o testimonios, se puede observar desde los comienzos de la historia del ser humano, con las representaciones pictóricas del Paleolítico, los jeroglíficos egipcios, o los petroglifos (dibujos grabados en piedra), por ejemplo, en la tribu Saginaw Chippewa o del Petrofied Forest de Arizona. Ambas son representaciones de momentos históricos y noticias del día, como si se tratase de un periódico o *Facebook* prehistórico, respectivamente, que los Nativos Americanos preservaron en grabados hechos en grandes rocas (Fred Rogers, Comunicación personal, 9 de Abril de 2022). Con el paso del tiempo y los avances tecnológicos hemos cambiado técnicas, formatos y soportes, pero aquellas pinturas, logográficos y dibujos, son la combinación de la imagen y escritura, que constituyen testimonios no muy diferentes al primer documental animado producido por Winsor McCay, *The Sinking of The Lusitania* (1918), u obras más contemporáneas como *Drawn from Memory* (Paul Fierlinger, 1995), *Persépolis* (Marjane Satrapi (2000), *Ryan* (Chris Landreth, 2004), *Waltz with Bashir* (Ari Folman, 2008), *It's Such a Beautiful Day* (Don Hertzfeldt, 2012), *Arrugas* (Ignacio Ferreras, 2012), *Rocks in My Pockets* (Sogne Baumann, 2014), o el recién aclamado documental *Flee* (Jonas Rasmussen, 2021), cuya preproducción tuvo lugar en el programa Anidoc de la escuela The Animation Workshop. Estas producciones, de las cuales, muchas están relacionadas con la memoria y su pérdida, independientemente de la técnica empleada, son claros ejemplos del tratamiento de la memoria autobiográfica y el documental, a través de la animación como lenguaje alternativo, todo un género también conocido como "animentary" (Forceville, 2015).

La profesora en cinematografía Dr. Annabelle Honess Roe (Fig. 106), de la Universidad de Surrey (Reino Unido), ha sido hasta ahora quien ha investigado en profundidad, y tratado de definir y defender, el documental animado como un género propio:



La animación, en parte por sus diferencias materiales con el cine de acción real, desplaza y amplía los límites de lo que podemos mostrar sobre la realidad y cómo hacerlo, ofreciendo formas nuevas o alternativas de ver el mundo. Puede presentar el tema convencional del documental (el "mundo exterior" de los acontecimientos observables) de formas no convencionales. También tiene el potencial de transmitir visualmente el "mundo de aquí" de la experiencia subjetiva y consciente, temas que tradicionalmente quedan fuera del ámbito del documental.<sup>503</sup> (2013, sección Introducción, párr. 3).

### Figura 106

*Dr. Honess Roe*



APES 2019. Fotografía realizada por la autora.

El autor Nicola King (2000) comenta que recordamos de formas diferentes y en distintos momentos, destacando el uso de la metáfora a la hora de imaginar, formular o narrar memorias. El hecho de que la fantasía y ficción se entremezclen en un lenguaje de metáforas visuales, como es la animación, es lo que le permite ir más allá del cine de acción real sin devaluar el mensaje o credibilidad del contenido. Si no todo lo contrario, como destaca el trabajo de Honess Roe (2013), facilita a los espectadores una forma más profunda de empatizar con los personajes y adentrarse en su psique, al intervenir su propia interpretación y perspectiva de lo que ven (Forceville, 2015).

Sin adentrarnos en la discusión de la credibilidad o autenticidad que las

<sup>503</sup> Animation, in part through its material differences from live-action film, shifts and broadens the limits of what and how we can show about reality by offering new or alternative ways of seeing the world. It can present the conventional subject matter of documentary (the 'world out there' of observable events) in non-conventional ways. It also has the potential to convey visually the 'world in here' of subjective, conscious experience – subject matters traditionally beyond the documentary purview. (T.A.).

producciones “animentary” tengan desde el punto de vista académico, desde nuestra práctica y el caso de estudio que presentamos, queremos enfatizar los beneficios en el bienestar que la animación ofrece para visualizar estados internos de las personas y mejorar las relaciones-conexiones- con el diálogo visual; junto a las funcionalidades que Roe (2013) destaca de la animación como: sustitución mimética, no mimética y evocación de la realidad, para contar y documentar memorias.

Partimos del concepto que las historias de vida son una recolección de memorias, los hilos que tejemos de nuestras experiencias, las cuales nos conectan, enseñan, y dan voz a muchas causas y personas que aún se sienten invisibles o rechazadas en la sociedad (TEDx Talks, 2012e). Además, “la identidad personal se logra a través de la construcción de una historia de vida que vincula las experiencias en curso con un sentido del ser, ya sea a través de la estabilidad o el cambio”<sup>504</sup> (Pasupathi et al., 2007, p.105). En los estudios de Pasupathi, se recomiendan técnicas como la narrativa autobiográfica para estudiar cómo las personas vinculan las experiencias en relación a su forma y construcción del “ser”, ya que tanto el sentido del “ser” como el sentido de la identidad, son flexibles y cambiantes según el narrador que cuente su historia; cuyas memorias están influenciadas por los objetivos, deseos y motivación, que tiene cuando las cuenta. (Bamberg, 2011). Por lo que, las historias siempre van cambiando de alguna manera al igual que las memorias que las conforman (King, 2000), revelando la propiedad de transformación que el acto de narrar conlleva en sí mismo. El filósofo alemán y científico cognitivo Thomas Metzinger (TEDx Talks, 2011c) propone que el ser realmente no existe, es más bien un proceso que se puede alterar, y es lo que genera la experiencia (o ilusión) de que somos alguien. En este sentido podemos entender el ser como un trabajo y proceso creativo en continua transformación.

Apreciamos cómo la animación, por su naturaleza abstracta y onírica, contribuye a la observación del narrador o cuentacuentos cuando escribe (dibuja, anima) o edita su historia, como sugiere Bamberg (2011), con el fin de apreciar y

---

<sup>504</sup> [...] Personal identity is achieved via the construction of a life story that links ongoing experiences to a sense of self – whether through stability or change. (T.A.).

observar el “verdadero” sentido del ser que configura su historia, más que enfocarnos en el contenido o la última versión de lo que escriba (dibuje o anime). Es decir, prestar atención a aquello (el ser, la energía vital) que hace posible el proceso, más que enfocarnos en el producto que surge de él. Puesto que “es en y a través de la escritura que la memoria se construye a sí misma como inevitablemente "tardía", pero es a través de la escritura que también se re-crea su "inmediatez".<sup>505</sup> (King, 2000, p.9). De igual modo puede funcionar la animación, para observar y re-crear el ser y su identidad por medio de la re-construcción (secuenciación y edición) de sus memorias en imágenes visuales que forman la historia de vida, cuya ilusión de continuidad y eterna transformación, reside en el movimiento que une, conecta, y anima, las imágenes de forma inadvertida. De esta forma la animación puede servir para hacer algo visible, quizá el proceso del ser al que hace referencia Metzinger que no podemos ver (TEDx Talks, 2011c).

Unido a esto, como sugiere King (2000), consideramos que recordar el ser no es una vuelta o recuperación a una identidad original, sino un proceso constante de recolectar, “re-membering”; es decir, de reunir retazos, piezas de un puzzle, cuya totalidad denominamos ser e identidad. Tal es el caso del personaje principal de la animática *The Dressmaker*, Marie (Fig. 107), quien intenta re-construir su identidad por medio de la costura *patchwork*, usando diferentes retales que simbolizan las personas y eventos más importantes de su vida. De tal modo que Marie pueda conectar su presente con el pasado y con las personas que la rodean, fomentando las conexiones o neuroplasticidad, más allá de recordar quién es o quién fue. Este proceso de re-colectar, en ocasiones, puede acarrear problemas o retos en la re-construcción de la personalidad, cuando el cuerpo o la mente sufren cambios, bien por motivo de enfermedad, envejecimiento natural o accidente. Por ejemplo, en ocasiones donde hay un trasplante de órgano las personas se sienten de forma muy diferente a su estado habitual, e incluso pueden llegar a cambiar aspectos de su personalidad. Así lo ilustra el corto *Patchwork* (Maria Manero, 2018) a través de

---

<sup>505</sup> It is in and through writing that memory constructs itself as inevitably "belated", but it is through writing that its "immediacy" is also re-created. (T.A.).

una historia documental sobre la madre de la autora, que plantea dicha premisa, e intenta a la vez, crear consciencia sobre la donación de órganos, la sostenibilidad y el reciclaje (ONT, 2018). *The Dressmaker* (como veremos más adelante) plantea la misma premisa del cambio de la personalidad, pero desde la pérdida de memorias.

En el caso de trasplantes la persona recibe una pieza con nueva información en su organismo que cambiará la totalidad tras la experiencia de integración en el ser; en situaciones como la demencia o Alzheimer, algo se remueve del ser dejando un espacio vacío. Como si el cerebro fuera un puzle donde van desapareciendo piezas (conexiones neuronales) poco a poco. En ambos casos la personalidad sufre cambios

**Figura 107**

*Marie at her workshop*



De Carpe, Inma (2012). Elaboración propia.

de menor a mayor gravedad de forma involuntaria, afectando el bienestar y las relaciones personales de aquellos que las padecen.

Teniendo en cuenta las teorías (del alma, cuerpo, y personalidad) sobre lo que constituye la identidad personal, el cerebro (con las memorias) parece ser el centro gravitatorio de la cuestión (Yale Courses, 2008b). Ya que, el cuerpo sufre alteraciones al igual que la personalidad a lo largo de nuestra vida, soltando y recibiendo información conforme crecemos y envejecemos. Sin embargo, si la capacidad de codificar y guardar la información se ve afectada, tal y como los estudios de Zacks et al. (2006a) muestran que sucede, bien al envejecer o acentuarse con la demencia y el Alzheimer, las memorias de la persona, así como su identidad, sufren deterioros

que la cambian. Esto se debe a la imposibilidad de segmentar o dividir eventos en partes o pedazos, ya que de este modo es más fácil para el cerebro codificar información y comprenderla, por lo tanto, registrarla para después recordarla (Kurby y Zacks, 2008). De ahí que las personas que sufren un deterioro de esta capacidad se sientan desorientadas y tengan problemas en recordar hasta las experiencias más inmediatas. En el cine de animación podemos cultivar y entrenar esta capacidad de segmentación y codificación como ejercicio de prevención, o parte de una terapia. Puesto que la animación permite fragmentar, en gran detalle, hasta los movimientos dentro de una escena o un personaje (Fig.108), obteniendo una jerarquía que ayuda al animador a organizar los elementos y el tiempo con claridad y precisión.

Las películas están hechas de fragmentos al igual que las personas, somos secuencias encadenadas y editadas dentro de una línea espacio-temporal imaginaria, que se cruza con otras líneas o vidas, configurando una gran red de interdependencia. “Desarrollar compasión y una apreciación de nuestra interdependencia (unidad) es bueno para el cerebro. Por lo tanto, esforzarse por ser compasivo y apreciar tu interdependencia con los demás te ayuda a reconfigurar tu cerebro.”<sup>506</sup> (Arden, 2010, p. 204). Por lo que, no es de extrañar que estudios sobre el uso de la construcción de historias, incluso con personas cuyo cerebro ha sufrido una lesión, muestren que: “la narración de historias es una experiencia de relación social con potencial para construir relaciones en rehabilitación. Compartir historias de experiencias vividas es una oportunidad para un compromiso ocupacional significativo y una conexión social.”<sup>507</sup>(D’Cruz et al., 2017, sección *Key Findings*).

---

<sup>506</sup> Developing compassion and an appreciation of our interdependence (unity) is good for the brain. Thus, striving to be compassionate and to appreciate your interdependence with others helps you to rewire your brain. (T.A.).

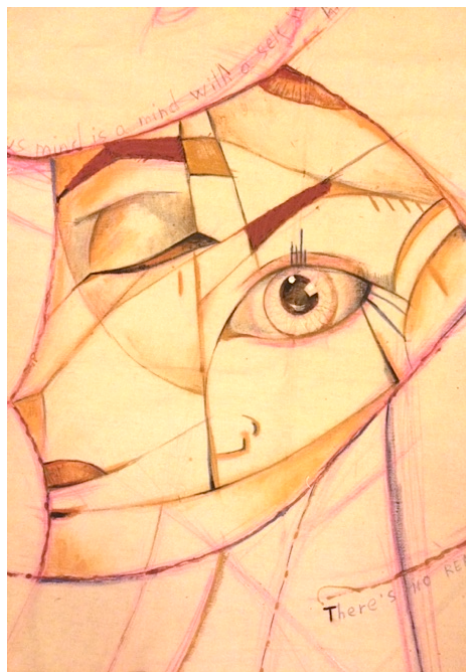
<sup>507</sup> Narrative storytelling is a social relationship experience with potential for building relationships in rehabilitation. Sharing stories of lived experience is an opportunity for meaningful occupational engagement and social connection. (T.A.).

La efectividad de la animación al respecto, reside en actuar como herramienta socioemocional por la que conectamos, permite fragmentar y deconstruir eventos, pudiendo realizar distintos tipos de conexiones entre los hechos y los personajes. Como forma de documental, su riqueza se encuentra en proveer el espacio sagrado, y seguro, que se crea con la imaginería o máscaras (metáforas visuales), de forma que los artistas puedan investigar, compartir, trabajar y re-crear su realidad e historia de vida, con confianza y libertad. La cual, podemos entender como una interpretación “estilizada” o “caricaturizada” de los hechos o personajes, sin restar seriedad al contenido, tal y como demuestran las obras previamente citadas. El artista experto en efectos visuales en Pixar, Daniel McCoy, comparte su experiencia al respecto:

Siento una gran sensación de satisfacción cuando puedo hacer que algo se vea bonito, sea expresivo, hacer que algo encaje en el mundo estilizado de la historia. Hay una sensación de "correcto" [adecuado] cuando algo encaja de una manera que refuerza el mundo de la historia. (Comunicación personal, 28 de Julio de 2019).

La animación es una forma de comunicación directa al corazón, posibilitadora de la creación de significados profundos, que refuerza la historia al provocar en la audiencia la “mirada sentida” o empática. Permite un diálogo más flexible, donde los autores se sienten protegidos porque pueden pasar de contar la historia en primera persona, a tercera persona (a través de los personajes y la pantalla); asimismo, se puede desdramatizar eventos que en el cine de acción real serían difíciles de observar, e incluso de filmar (haciendo especial uso de la animación con función no-

**Figura 108**  
*Reconstructing the Self*



De Carpe, Inma y Nicolás, M. Carmen (2016). Fragmento de la obra exhibida en Art al Vent (p.40, catálogo) Valencia, España. Fotografía de la obra realizada por la autora.

mimética y evocativa). Esto se debe a la incorporación de la perspectiva visual, que hicimos referencia con Honess Roe, a la hora de codificar información, antes de que pase a ser memorias; y en la propia recuperación de éstas, para elaborar la historia de vida autobiográfica. La perspectiva desde la que percibimos puede ser en primera persona, reviviendo los hechos (provocando en ocasiones emociones difíciles); o en tercera persona, donde de manera más liviana, parece ser que hay un distanciamiento que actúa como escudo protector ante posibles recuerdos dolorosos, disminuyendo la ansiedad u otras emociones negativas (Sutin et al., 2008).

Estudios sobre la meditación (University of Alabama at Birmingham, 2014) nos dicen que este tipo de prácticas promueve nuevas conexiones en cerebros dañados, incluso transformando el cerebro a un estado más joven del momento en que comenzó el entrenamiento o terapia, además de reducir el “ruido” y estrés al que estamos sometidos diariamente. La neuroplasticidad, causante de la regeneración de dichas conexiones neuronales y rejuvenecimiento, puede ser potenciada aún más, de acuerdo a nuestra perspectiva y práctica, si combinamos en terapias o de forma preventiva, en la educación, el uso de la narrativa o creación de historias con prácticas meditativas. Así lo aconseja la neurocientífica Carmen Antúnez, a lo que añade, que las artes y las humanidades, además de generar nuevas conexiones, conectan las áreas del cerebro de “forma pacífica” y muy bien, asentando las herramientas de un cerebro bien preparado para enfrentarse al mundo (Antúnez, Comunicación personal, 7 de Mayo de 2018). De igual modo lo destaca también, el psicólogo y profesor de *Mindfulness* en UCLA, Matthew Brensilver (comunicación personal, 1 de Agosto de 2018), ya que, con la meditación (*mindfulness*) se desarrolla una mayor resiliencia en el cerebro, y amortiguación en cierto modo, que hace que sobrellevemos mejor los golpes de la vida. La neurocientífica Janneke van Leeuwen comenta:

Existen diferentes formas de demencia, pero todas se dirigen en particular a las redes neuronales que regulan el comportamiento social complejo, las llamadas redes cerebrales sociales. Esto significa que la demencia tiene un efecto profundo en el sentido de identidad de las personas y en la forma en que interactúan con los demás y el mundo que les rodea. La literatura también ha encontrado que cuando las

personas miran arte o participan en actividades creativas, estas redes sociales del cerebro también se reclutan. Esto podría ayudar a explicar por qué las actividades artísticas a menudo pueden reanimar a las personas que viven con demencia, porque se conecta con la misma dinámica cerebral que regula quiénes somos como seres humanos. Las diferentes formas de arte interactúan con las redes sociales del cerebro de diferentes maneras, pero no de una manera "única para todos": como siempre ocurre con el arte, lo que gusta y lo que no gusta es muy personal. La conclusión es que el arte puede ser una forma muy significativa para que las personas que viven con demencia se conecten con otras personas y se expresen, pero solo si se adapta a sus intereses personales.<sup>508</sup> (Comunicación personal, 14 de Marzo de 2021).

La Dr. Linda Miles (2016) sugiere, realizar prácticas imaginando la historia de nuestra memoria como un dibujo hecho con garabatos (el cual proponemos animar), que podemos reencuadrar o reinterpretar de formas distintas, ejercitando el poder asociativo del cerebro, y poniendo en práctica la atención, concentración y repetición (cualidades propias de la meditación), para crear nuevos patrones que nos lleven al cambio, aquello donde elegimos enfocar nuestra atención. Dicho en sus palabras, "replantea tus recuerdos. Reescribe tus historias. Al cambiar tu historia, cambias tu vida",<sup>509</sup> (Miles, 2016, p.37) o como Kristina Dryza comenta, aludiendo a Joseph Campbell, para cambiar el mundo hay que cambiar la metáfora (comunicación personal, 27 de Octubre de 2021). Desde nuestra práctica creemos que ciertas actividades artísticas pueden llegar a ser potenciadoras de similares efectos de la meditación, según cómo se lleven a cabo. En el caso de la música, con aplicación terapéutica en pacientes avanzados con Alzheimer y sus cuidadores, los estudios realizados al respecto, demuestran una reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando las funciones motoras, cognitivas y la sensación de bienestar,

---

<sup>508</sup> There are different forms of dementia, but they all target in particular the neural networks that regulate complex social behaviour, the so-called social brain networks. This means that dementia has a profound effect on people's sense of self and how they interact with others and the world around them. Research has also found that when people look at art, or engage in creative activities, these social brain networks are recruited as well. This could help explain why artistic activities can often reanimate people living with dementia, because it connects to the same brain dynamics that regulate who we are as human beings. Different art forms engage the social brain networks in different ways, but not in a 'one-size fits all' manner: like it is always the case with art, what is liked and disliked is highly personal. The bottom line is, art can be a very meaningful way for people living with dementia to connect with other people and to express themselves, but only if it's tailored to their personal interests. (T.A.).

<sup>509</sup> Reframe your memories. Rewrite your stories. By changing your story, you change your life. (T.A.).



debido al aumento de las sustancias químicas en el cerebro que nos hacen sentir bien (Watson, s.f.) e incluso mejorando la memoria autobiográfica (Moreira et al., 2018).

En el caso de la costura:

Este es el poder curativo de la costura: una forma de expresar, a veces exorcizar, el dolor utilizando un lenguaje táctil escrito con una aguja e hilo. La costura se reconoce cada vez más como una forma eficaz de combatir la depresión, la absorción que exige la costura, su flujo, calma la mente y reduce el estrés<sup>510</sup> (Hunter, 2019, párr. 13 y 14).

Realmente no se trata de la actividad en sí o el material utilizado (aunque ciertamente pueden favorecer los resultados), sino de traer la atención y concentración al proceso creativo o la realización de la actividad, para que éstas, actúen como un ritual o inciten un estado meditativo que ayude a cultivar la sabiduría, a la vez que se relaja el cuerpo y la mente; mejorando en consecuencia, el bienestar y el aprendizaje, así como la generación de nuevas sinapsis. Aunque, de acuerdo a los estudios conducidos por Dahl et al. (2015), la ciencia aún tiene que probar con mayor claridad hasta qué punto diferentes formas de meditación afectan los procesos cognitivos, y en qué medida las alteraciones que éstos puedan sufrir, afectan el bienestar en mayor o menor grado.

El proceso creativo de las historias animadas, que proponemos en esta Tesis, puede contribuir y ser de gran ayuda a estos estudios, al combinar el entrenamiento de mecanismos cognitivos pertenecientes a diferentes familias de meditación, referidas por Dahl et al. (2015) tales como: la atención, metacognición (familia atencional), reevaluación cognitiva y la toma de perspectiva (familia constructiva), y la autorreflexión e intuición (familia deconstructiva). Unido a ello, la animación y su creación conecta el mundo emocional, espiritual, abstracto (mental) y material (físico), donde podemos observar y elegir el tono emocional y la perspectiva desde la que contamos nuestras memorias; lo que eventualmente llega a recablear el cerebro (Arden, 2010).

---

<sup>510</sup> This is the healing power of sewing: a way to express, sometimes exorcize, pain using a tactile language scripted by a needle and thread. Sewing is increasingly becoming recognised as an effective way to combat depression, the absorption demanded by needlework – its flow – calming the mind and reducing stress. (T.A.)

Con la producción *The Dressmaker* continuamos el camino de las Neuro Animáticas desde la contemplación, compartiendo la buena Medicina, la sabiduría de la vida a través de historias que nos ayuden a saber vivirla plenamente; en este caso tejidas visualmente en una pantalla que compartimos. Recordemos que los pueblos originarios han promovido la sabiduría con la trasmisión oral de historias y cuentos, para el desarrollo de lo que conciben como los cuatro mundos (o dimensiones de una persona y/o comunidad), de acuerdo al historiador Navajo Wally Brown: el mundo espiritual, emocional, físico y mental (Navajo historian, 2017). Los mitos de Aracne (Fig.109), en la filosofía griega; o *Spider Woman*, en la cultura Diné/Navajo, son ejemplos y metáforas, que combinan el arte de tejer con deidades para compartir el conocimiento de lecciones de vida que guíen a las personas. Nos detenemos un momento para hacer honor a esta deidad multicultural, por su conexión con la Diosa (mujer creadora), la transmisión de sabiduría y el simbolismo del arte de tejer como ritual. El cual, de acuerdo a la cultura Navajo, iba acompañado de cantos de las mujeres tejedoras (Zimmerman, 2016). Al igual que ocurre en la comunidad Shipibo de los Andes, aunque no compartan el mismo mito.

**Figura 109**  
*Las Hilanderas*



De Velázquez, Diego (1655-1660). Pintura también conocida como la Fábula de Aracne. Imagen de dominio público.

Por lo general, [la Mujer Araña] es una de las principales diosas de la tierra y el cielo, un ser creador y consorte del sol. Conecta la tierra y el cielo y crea fuego y plantas alimenticias. Algunas culturas indias la asocian con la luna, el arco iris, las cuatro direcciones, el tejido o el venado. Puede hacer magia y transformarse a sí misma. Ella es sabia y ayuda a los necesitados.<sup>511</sup> (Franke, 1999, p.7).

La Mujer Araña o Abuela es una deidad y símbolo, muy apreciada y respetada en las culturas del suroeste de América, está conectada con el origen de la humanidad, o la creación, en la cultura Hopi, fue la guía que llevó a la superficie de la tierra a los humanos (PBS, 2018). Ella enseñó a las mujeres Navajo a tejer y asiste a las personas en momentos de necesidad (Zimmerman, 2016). En definitiva, es la Diosa Creadora (Mattié, 2009), relacionada con la Alquimia y sus fases de transformación, también conocida con otros nombres a lo largo de la historia, que vimos en capítulos anteriores (Madre Tierra, Pachamama, Isis, Inanna, Astarte, Tara, las vírgenes cristianas, etc.). Según Jung, como madre arquetípica está vinculada al inconsciente colectivo, es decir, la memoria:

La histórica presencia de la Diosa Madre expresa indudablemente la manifestación religiosa de un ideal que, transmutado en sentimiento de espiritualidad, orientaba todas las actividades humanas. Rememora, en efecto, el enorme esfuerzo cultural realizado por la humanidad durante milenios, destinado a proteger la vida y el entorno que la sustenta. Esfuerzo que había logrado alcanzar sabiamente la categoría de paradigma universal, hoy sepultado bajo los escombros que han dejado el desarrollo y el crecimiento industrial. La Diosa encarnaba la permanencia y continuación de un mundo entendido en su complementariedad que exigía, por tanto, el reconocimiento de la reciprocidad y la práctica de la cooperación comunitaria. Su culto constituía, sin más, la reiteración constante de una firme advertencia: la vida es vulnerable y también las relaciones que la sostienen. Remite su significado, pues, no sólo al testimonio de una generalizada percepción del mundo; también a la enorme responsabilidad que nos compete en su mantenimiento. Fue concebida como la gran aliada de las aspiraciones humanas; reverenciada, en realidad, para que no olvidara recordarnos siempre las verdaderas cosas que importan. (Mattié, 2009, sección Testimonio de un ideal).

---

<sup>511</sup> She is generally a premier goddess of earth and sky—a creator being and a consort of the sun. She connects the earth and sky and creates fire and food plants. She is associated by some Indian cultures with the moon, the rainbow, the four directions, weaving, or the deer. She can make magic and transform herself. She is wise, and she helps those in need. (T.A.).

La Neuro Animática de la *Dressmaker* se basa en 3 generaciones de mujeres, de las cuales la protagonista, abuela de la autora, sufrió de Alzheimer. Sus vidas, recuerdos y sentimientos más significativos son entrelazados y unidos en una historia con base documental. Combina detalles de fantasía en una producción cuyo objetivo, por un lado, es recoger la memoria de la abuela (Ángeles) y madre (Mari Carmen) de la autora, a la vez que es un tributo al arte de la costura, las mujeres y memorias ancestrales. Por otro lado, se busca desarrollar consciencia sobre el Alzheimer, la fragilidad del momento presente, y cuestionar lo que constituye nuestro ser (identidad y cultura). La técnica utilizada es mixta, predominando la animación tradicional 2D, junto al uso de fotografías de la familia (Fig. 110), para crear, visualmente, la sensación de un collage con texturas de telas y papel usadas como fondos.

Hay una atención especial al uso del lenguaje propio de la costura: el uso de pespuntos, patrones de moda, hilos que son líneas que forman dibujos etc. La dirección artística intenta recrear el mundo cálido, lleno de retales y texturas, que rodeó a las 3 generaciones durante muchos años. El objetivo es tratar las escenas como si fueran ilustraciones de tela cosidas a mano, mezclando lo digital (*Photoshop*) con el mundo análogo, en un estilo similar al trabajo de la artista e ilustradora, Paula Sanz Caballero. En cuanto al audio, se utiliza una autorreflexión en el modo *voice en off*, en la introducción y final de la obra, junto a sonidos ambientales y extractos de *Elgar Cello Concerto* (1919), por la emotividad que esta composición despierta.

**Figura 110**  
*Cosiendo Memorias*



De Carpe, Inma (2012). Fotos de Mari Carmen y sus padres. Elaboración propia.

Durante la animática (ver Anexo 10.3.2.) seguimos el deterioro que sufre la protagonista, Marie, en tres actos que concluyen en la escena final que desvela la colcha patchwork<sup>512</sup> (Mayers, 2007), con las memorias que Marie ha recolectado. La colcha es como un mandala, una metáfora de su vida, al igual que la técnica de la que se ha servido para realizarla, el patchwork. La cual, con el paso del tiempo se ha convertido en todo un arte, *Art Quilting*, de gran simbolismo y riqueza, a nivel cultural y artístico, ya que:

Las vidas se muestran en colchas de retazos tradicionales. Parte del vestido de un niño fallecido o parte de la camisa de un padre querido se podría unir [coser] para permitir que el fabricante conserve sus recuerdos. Los edredones se han hecho durante años, vidas o incluso generaciones. Contando las historias de vida de las mujeres a través de bordados, colores y adornos.<sup>513</sup> (Mayers, 2007, párr. 5).

El proyecto fue fundado y producido por el programa de artista en residencia Open Workshop (perteneciente a The Animation Workshop) apoyado por el instituto Danés de cinematografía, la plataforma Kickstarter, con la supervisión del productor Luc Toutongui (Se.Ma.For.), del *storyboard* y diálogo introductorio. Para la elaboración de la historia, la autora entrevistó a su madre y utilizó su diario, junto a las memorias personales que guardó de su abuela, como fuentes de inspiración y referencias, para la creación de las escenas de la animática. Es importante anotar, que durante este proceso de preproducción se creó un diálogo intergeneracional de mediación, que sirvió para desvelar miedos, sueños y momentos dolorosos, compartidos por las 3 generaciones. Comprendiendo la confusión y cambios bruscos

---

<sup>512</sup> La técnica de patchwork es un arte de combinar distintos trozos de tela, normalmente retales sobrantes de tejidos más grandes, donde se siguen patrones repetitivos de figuras geométricas para un fácil ensamblaje, que aporte belleza estética y armonía al diseño total. Es una técnica y arte que ha cobrado a lo largo de la historia gran valor, no sólo por su belleza, sino por constituir piezas documentales (como un escrito) de vivencias familiares e históricas. Existen referencias tempranas de este arte en Egipto, Asia y Europa, desarrollado más tarde en su plenitud en América con los colonos.

<sup>513</sup> Lives are displayed in traditional patchwork quilts. Part of the dress of a dead child or part of a cherished Father's shirt could be pieced in to allow the maker to hold her memories. Quilts have been made over years, lifetimes or even generations. Telling the tales of women's lives through embroidery, color and embellishment. (T.A.).

en la personalidad, que la abuela sufrió a lo largo de la enfermedad, junto a momentos propios, dignos de la “comedia negra”, que la familia vivió junto a ella. Por ejemplo: un día la abuela se despertaba “siendo niña”, buscando a su madre, con el deseo de regresar a su casa; otro día creía que era el día de su boda, y preguntaba ajetreada dónde estaba su traje de novia; en otras ocasiones la abuela llegaba a enfadarse mucho porque habían “seres pequeños y verdes” que le quitaban el dinero. Aunque estas escenas no se muestran en la animática, fueron de utilidad para entender el comportamiento de la abuela y la enfermedad, que juega con el cerebro como si fuera una ruleta rusa, donde nunca sabes en qué momento, vital y emocional, la persona con Alzheimer se encuentra, o “despierta”. Esta vía de trabajo aportó claridad y abrió camino hacia la expresión positiva de emociones difíciles y ocultas que estas vivencias despertaron en la familia cercana. En este sentido, el proceso creativo sirvió como forma terapéutica y vínculo sanador, para sacar a la luz dolencias más allá de las relacionadas con el Alzheimer y la pérdida de un ser querido. Además, la autora contó con la colaboración externa de la Dr. Antúnez y el personal de la Unidad de Demencias, donde la autora pudo asistir a consultas médicas con doctores expertos, enfermeras, y visitar el laboratorio. Ampliando así, la perspectiva artística del proyecto con una mirada profunda a la enfermedad, desde la investigación científica, lo que preparó mejor a la autora para enfrentarse y entender el deterioro que su abuela estaba padeciendo. De esta forma, *la Dressmaker* fue un puente y diálogo entre la ciencia y el arte, el enfermo y la familia, contribuyendo a abrir el camino para usar las historias animadas en futuras terapias. Cuentos o testimonios documentales que lleven la experiencia personal a la sociedad, para una mayor comprensión, aceptación e integración, tanto de enfermedades como de retos personales. Tal es el caso de los cortos *Tinta de Calamar* y *Plan C*, realizados por la animadora Adriana Navarro, historias producidas con una gran ternura y respeto, cuyas escenas fueron extraídas de los testimonios de pacientes que sufren la enfermedad de Crohn y Hepatitis C, respectivamente. Dichos cortos son un buen referente de la animación dentro de la terapia y mediación (Navarro, 2015) por su sencillez, animación 2D, y objetivo principal: desarrollar un mensaje positivo y de

esperanzador, tanto para la creadora y el paciente, como para el público. Además de transmitir el mensaje a la sociedad de una manera lúdica, pero con rigor y responsabilidad (DOCME Films, 2018).

Con la *Dressmaker*, se busca crear este tipo de diálogos sociales que sirvan a las familias para reflexionar sobre la pérdida, el cambio, la muerte, el cuidado y respeto a los mayores; junto a una comunicación consciente y asertiva. Aprendiendo a comunicar sentimientos y emociones difíciles como el dolor, la rabia o la tristeza, que en ocasiones ocultamos. En este sentido, la obra fue un catalizador, una forma de mediación y práctica contemplativa que nos sirvió, como autora, para afrontar mejor el momento de la pérdida de nuestra abuela. El cual condujo a la autora a un estado depresivo y profunda introspección sobre las memorias, las raíces, la impermanencia, y la transformación que conlleva una muerte y renacer ante cambios inesperados o traumáticos. La Dr. Antúnez y Thomas Metzinger (NourFoundation, 2015) sugieren la necesidad de crear un nuevo contexto cultural que facilite herramientas a las personas, ante cambios o transiciones difíciles, y eliminar el estigma de la enfermedad. Lo que implica integrar a los enfermos en la vida social y hablar de la muerte, que puede ser vista como la continuidad de la consciencia, de acuerdo al cardiólogo y experto en experiencias cercanas a la muerte, Dr. Pim van Lommel. A lo que añade, que cambiando nuestra consciencia es cómo podemos transformar el mundo (NourFoundation, 2015). Con suerte, podemos utilizar el lenguaje que más se usa en la actualidad, el visual, para aprender a vivir y transitar todo el espectro de las emociones con una dirección más sana y consciente de la presente. En palabras de la Dr. Antúnez:

El artista es capaz de evocar en cada ser humano a través de una obra de arte, una abstracción de un sentimiento que luego va como a florecer, o poner una semilla en tu ojo. Que eso va a desencadenar que tu sientas una determinada emoción. (Comunicación personal, 7 de Mayo de 2018).

Terminamos de vuelta a la reflexión de Buñuel sobre la importancia de las memorias, y el vacío y sinsentido que hay en su ausencia. Vivimos en una sociedad

obsesionada con dejar alguna muestra, material, de nuestro paso por el planeta. Puede que la teoría evolutiva empuje al ser a dejar y perpetuar su semilla, su legado físico, sin embargo, esto nos puede cegar en ver la belleza de la impermanencia, y apreciar el aquí y ahora que sacrificamos en pro de un futuro incierto o una inmortalidad absurda. No hay duda que las memorias son importantes para comprender el presente, quienes somos, quienes fuimos, y en quien nos gustaría convertirnos. Asusta el perder cuando nos educan a vivir por obtener más y mejor, en cambio, al romper el vínculo de esa necesidad, del deseo, el poder, el control..., como predicen las enseñanzas budistas o de las comunidades Nativas, no hay sufrimiento porque no hay nada que perder ni ganar. Tan solo ser conscientes que todo lo que vemos es una mera re-construcción personal, efímera y pasajera, de nuestra experiencia personal (TED, 2015b). Quizá el verdadero legado, o al menos, el más valioso, sea el inmaterial. Aquel que no vemos, pero sí sentimos en las personas o animales con los que interactuamos, y los lugares que habitamos. Una verdad, energía y conexión, entre otras muchas. Una historia entre mil, un hilo entre cuerdas que se enredan y desenredan en la gran web de la Mujer Araña, o la pura consciencia. Siempre en continuo movimiento y transformación, siempre tejiéndose a sí misma, conectando y compartiendo la sabiduría de forma que no la podemos ver, pero sí intuir. En palabras del psicólogo y facilitador de *mindfulness* Mike Poterfield:

Habrá un momento en el que esta energía, en esta forma dejará de existir. Puedo vivir eternamente, en el sentido de que si soy parte del valor y tengo un efecto positivo en el momento a momento de la existencia, la cual cambia y cambia, y la transmito a otras personas que [también] cambian. Entonces, ahí está el valor.<sup>514</sup>(Comunicación personal, 30 de Julio de 2018).

---

<sup>514</sup> There's going to be a moment, where this energy in this form ceases to exist. I can live forever in the sense that if I am part of value and have a positive effect in the moment to moment existence, that change and change and be carried with other people who change. Then, there's value. (T.A.).



## 5.2. CASOS DE ESTUDIO INDIVIDUAL

Los casos de estudio seleccionados en los epígrafes 5.2.1 Y 5.2.2, son ejemplos que forman parte de dos programas y formatos educativos diferentes: Erasmus Exchange Programme (5.2.1.), un curso de intercambio internacional de larga duración (6 meses aprox.) coordinado entre diferentes universidades; y el formato *masterclass* (5.2.2.), clases magistrales de una duración limitada (días o semanas), normalmente impartidas por expertos en un área de conocimiento, y con una orientación práctica (en ocasiones incluyen talleres). Con ellos queremos ejemplificar dos tipos de acercamiento, a nivel universitario y en colaboración con otros niveles educativos, con los que se puede introducir y desarrollar la animación como práctica contemplativa y herramienta de comunicación, a corto y largo plazo, llevando la animación a otras áreas fuera del arte.

Queremos sociedades y personas sanas y equilibradas, felices, sin embargo, continuamos en gran parte con el mismo sistema de enseñanza rígido, la misma narrativa de patrones tóxicos de comportamiento que está destruyendo la humanidad, física y espiritualmente. Para crear una narrativa interna, coherente y en armonía, que pueda contribuir al bienestar de los demás, primero el artista necesita conectar consigo mismo (C. Antúnez, Comunicación personal, 7 de Mayo de 2018). Comprendiendo y reconociendo aquellos patrones que han de cambiar, entendiendo que todo y todos estamos interconectados, y que dicho cambio implica diversidad y respeto mutuo. Necesitamos una actitud y sentimiento diferentes que nos conduzcan a la co-creación de forma pacífica.

Nuestro principal objetivo con estos programas es facilitar un medio y herramienta para la introspección, el desarrollo de la consciencia y ponerlo al servicio de la comunidad. Son proyectos de intercambio cultural y social, obras y mensajes que nacen directamente de una experiencia personal y van dirigidos a la comunidad con una determinada función, según el proyecto/tema a trabajar. En nuestro contexto, entendemos y trabajamos la animación como una forma de la tradición

oral, a la que se añaden imágenes en movimiento, pero donde aún puede intervenir la imaginación del espectador.

La abogada activista, maestra y autora, Sherri Mitchell (Lincoln Theater, 2018) expuso en una conferencia una serie de problemas actuales, y aspectos importantes sobre la sabiduría ancestral de las comunidades Nativas (Mitchell, 2018), que destacamos a continuación, como recordatorio de los valores necesarios para cultivar la interconectividad y armonía entre todos los seres y la naturaleza, donde quiera que nos encontremos. Unos valores, que consideramos con todo respeto, universales y aplicables a todas las culturas, ya que son valores humanos, son los valores en común, que podemos encontrar en todas las culturas, no solo indígenas, así lo reconocen el Jefe Oren Lyons y Thomas Banyacya Jr. (Johns Hopkins Center for American Indian Health, 2021). Ambos líderes, coinciden que volviendo a la raíz de nuestras semejanzas como seres humanos, es como se puede transformar la mentalidad destructiva del presente.

De acuerdo a la investigación y vasto conocimiento de Mitchell (2018), la efectividad de sus enseñanzas reside en la tradición oral. Un acercamiento elegido, no porque los Nativos no tuvieran escritura, sino porque la utilización de sonidos y la música reactivan y despiertan las memorias que llevamos en el ADN, una forma consciente de asegurar la transmisión de las lecciones de vida de una generación a otra, creando vínculos relacionales, empatía y conectividad. La ciencia, en especial las investigaciones relacionadas con las demencias, han comprobado que la música transporta a los pacientes a un momento concreto donde vuelven a ser ellos mismos, completos, como si la música los despertara. Un despertar o iluminación que la sociedad necesita para cambiar de dirección y descubrir las ilusiones que nos impiden avanzar conjuntamente. Mitchell (Lincoln Theater, 2018) acentúa la ilusión que la cultura occidental ha perpetuado sobre la división de la persona en piezas o máscaras, para que sea más “vendible” al consumidor. Hecho que podemos apreciar en los problemas psicológicos y políticos que ciertas plataformas digitales están creando en la actualidad.

Otra ilusión a la que alude, es la separación con los demás, el planeta y el universo, dificultando el cambio de los patrones energéticos que han prevalecido hasta ahora. La mente competitiva y conquistadora, causante de las consecuencias destructivas que vivimos en distintas áreas (político, social, emocional, espiritual, ecológico etc.). Esto nos lleva al gran problema que nos recuerda Mitchell, y que podemos trabajar con la alquimia del proceso creativo, el miedo a tomar responsabilidad y enfrentarnos a la creación activa. De tal forma que podamos cambiar y reajustar ciertos elementos de la creación, para que den lugar a un resultado diferente. Así lo representa el artista de Feng shui, Jose Manuel Cuenca en la Figura 111, con una reflexión sobre la fuerza creadora:

Una vez el enviado a la Tierra, para impregnarla de amor, ha cumplido su objetivo, regresa a su planeta, habitado por caballos. Volverá en el tiempo, tantas veces como los y las humanas lo necesitemos, y al fin entendamos que somos sólo uno.

En psicología, cuando las personas comprenden por qué actúan de cierta manera, se considera un factor de gran ayuda para que las personas comiencen a adquirir herramientas por sí mismas con las que poder evolucionar y sanar, siendo activos en el proceso (M. Poterfield, Comunicación personal, 30 de Julio de 2018).

Podemos ser, como sugiere Mitchell, chamanes, una visión que presentamos al comienzo de la Tesis, en el sentido de entender las leyes de la creación para poder crear, y transformar de una forma consciente, la realidad que vivimos conjuntamente. Se trata de ver lo invisible, aceptando que somos agentes activos de la creación, para trabajar esas energías y patrones que nos unen,

**Figura 111**  
*Retorno a EQ718*



De Molina, Jose Manuel (1997).  
Un caballo alado que surca el océano interestelar para cumplir con su cometido. Imagen cedida por el autor.

en lo que Mitchell denomina un “entrelazamiento cuántico” (Lincoln Theater, 2018). Patrones energéticos que están en movimiento y que podemos re-animar, re-organizar y re-dirigir con la alquimia de la animación. Ya que esos patrones, energías son información sobre la que creamos.

Ninguno de nosotros está fuera de tiempo o de lugar, aunque muchos de nosotros permanecemos fuera de sintonía con nuestro verdadero camino. Nuestra huella única es esencial para el patrón más grande que se está desarrollando. Para dejar esa huella, debemos acceder a nuestros dones individuales y manifestarlos colectivamente en el mundo. Así es como sanaremos las heridas de nuestra historia compartida y formaremos un camino más humano hacia adelante. Mientras buscamos esta sanación, hagámoslo con el conocimiento de que la unidad no es uniformidad. Es la trascendencia de nuestras diferencias y el entretelado de nuestras diversas expresiones en un tapiz que está armonizado y alineado con un propósito común. Creo que tenemos la capacidad de crear un mundo que tenga la intención compasiva de preservar la integridad de toda la vida en un equilibrio armonioso.<sup>515</sup>(Mitchell, 2018, p. XX).

### 5.2.1. ANIMATION AS A LEARNING TOOL. VIA UNIVERSITY COLLEGE, DINAMARCA

Presentamos el programa educativo *Animation as a Learning Tool*, más tarde conocido por *Animation and Creative Learning* (con variaciones), como referente para aquellas formaciones o instituciones que estén interesadas en utilizar el cine animado como una herramienta de comunicación, reflexión, mediación, enseñanza y aprendizaje alternativo, que favorezca el desarrollo personal y, en consecuencia, el de las comunidades vinculadas. Lo que consideramos *Animation with Creative Learning*.

---

<sup>515</sup> None of us are out of time or out of place, though many of us remain out of step with our true path. Our unique imprint is essential to the larger pattern that is unfolding. To make that imprint, we must access our individual gifts and manifest them in the world collectively. This is how we will heal the wounds of our shared history and form a more humane pathway forward. As we seek this healing, let us do so with the knowledge that oneness is not sameness. It is the transcendence of our differences and the weaving of our diverse expressions into a tapestry that is harmonized and aligned with common purpose. I believe that we have the capacity to create a world that is compassionately intent on preserving the integrity of all life in a harmonious balance. (T.A.).

En palabras de la profesora en psicología Ellen Langer: “Una generación que cuestione las reglas sin sentido, sea escéptica con las calificaciones y se sienta cómoda con la incertidumbre podría cambiar el mundo. Ese es el poder del aprendizaje consciente”<sup>516</sup> (Langer, 2016, p. xxviii) y una de las premisas esenciales que sustentan esta Tesis (Fig.112).

Un aprendizaje consciente, creativo y animado que invitamos a

participar en este programa artístico, cuyo currículum expondremos más adelante; como referente y fuente de inspiración para la elaboración de posibles cursos de larga duración o talleres puntuales. *Animation as a Learning Tool/Creative Learning and Animation* surgió entre la colaboración de Animated Learning

Lab, por parte de TAW, y el Departamento de Educación y Pedagogía de VIA University College. En VIA University College este programa Erasmus consiste en un intercambio internacional entre universidades de distintas formaciones, con una duración de 6 meses, aconteciendo dos veces al año, primavera y otoño. Está dirigido a estudiantes interesados en aprender, principalmente, otra forma de comunicación y aprendizaje, a la vez que desarrollan la creatividad, el pensamiento crítico y reflexivo; para luego llevar y/o adaptar los conocimientos que consideren útiles, tanto a su vida personal como a la educación o área laboral de donde provengan (ej. Trabajo Social, Arteterapia, Periodismo, Educación, Diseño Gráfico, Animación, Psicología, Deportes, etc.).

Nuestro acercamiento a la hora de enseñar y trabajar en este curso o programa educativo es más flexible y libre que la educación formal de instruir,

**Figura 112**  
*Out of the Box*



Viborg, Dinamarca (2018). Fotografía de la obra realizada por el autor.

<sup>516</sup> A generation that questions mindless rules, is skeptical of grades, and is comfortable with uncertainty could change the world. That is the power of mindful learning. (T.A.).

memorizar, juzgar y competir, a la que nos han acostumbrado; a pesar de tener que realizar una evaluación de ejercicios y examen final al terminar el curso. Una educación “sin sentido” que produce sin sentido, tal y como apunta Langer (2016), es un sistema rígido basado en evaluaciones que marcan, tanto la psique de los estudiantes como sus talentos y actitudes, poniendo etiquetas que los limitan como si nunca fueran a cambiar, o sus talentos no pudieran desarrollarse o mejorar. Un sistema que carece de flexibilidad corre el peligro de generar mentes que no cuestionen e investiguen la información que reciben (o crean), tanto profesores como estudiantes, ayudando a perpetuar ciertos (neuro)mitos. Algunos de ellos son expuestos en la investigación de Rousseau (2021), quien ha cuestionado y argumentado, especialmente, que la premisa sobre la adaptación de instrucciones a las inteligencias múltiples (IM) de cada estudiante para mejorar su aprendizaje, no está científicamente respaldada y requiere una rigurosa investigación a nivel neuronal, puesto que sería más acertado llamarlas habilidades o talentos en lugar de inteligencias, como el propio Gardner admitió posteriormente. De igual manera Kirschner (2017) puntualiza la ineficacia de la aplicación de los “estilos de aprendizaje” según la preferencia del estudiante, ya que no hay evidencia empírica hasta el momento que la demuestre, lo cual, urge a educadores y científicos a trabajar juntos, y permanecer lo más actualizados posible, para evitar la propagación de estos (neuro)mitos, o la creación de otros nuevos.

Nuestra filosofía consiste en explorar y acompañar a los estudiantes en su proceso de aprendizaje y crecimiento, tanto personal como profesional, prestando atención a sus habilidades, el cual podemos recoger en las palabras del profesor e investigador en educación informal, Mark K. Smith:

Hoy en día, en lugar de buscar ‘entrenar’ o ‘disciplinar’ a las personas, la mayoría de los pedagogos intentan ofrecer oportunidades y experiencias que ayuden a las personas a crecer, relacionarse entre sí y vivir vidas más felices y plenas. Buscan estar con los demás. Como practicantes, invitamos a las personas a unirse, crear oportunidades y experiencias, aprender y cambiar. No tratamos de organizar sus vidas para ellos. No buscamos imponerles nuestras ideas y puntos de vista. No trabajamos en ellos. En cambio, viajamos con las personas en sus viajes y buscamos construir relaciones donde las personas: aprenden más sobre sí mismos, los demás

y el mundo. Hablar de las cosas que les importan, ser escuchadas y ayudadas. Actuar para mejorar sus vidas, relaciones y comunidades.<sup>517</sup> (2019, párr. 5 y 6).

Con estas palabras Smith hace referencia al concepto en alemán, *Haltung* o la mentalidad, que pedagogos o educadores más flexibles, como nosotras, siguen en su forma de actuar, desde una actitud genuina basada en el ser y la experiencia, conectando con el mundo. Frente a una posición fundamentada en el tener, la posesión o el control, que predomina en tiempos actuales. Esta actitud de la que habla Smith, aludiendo a Erich Fromm, va más allá de la transmisión del conocimiento teórico o del currículo (o enseñanza) estándar, priorizando el bienestar y desarrollo óptimo de los estudiantes, como personas independientes, para vivir de la mejor manera posible. Superando así, las ilusiones de la mente condicionada, la codicia y el odio, frente al amor y compasión que propician el desarrollo de un ser pleno (Fromm, 2013a). Un acercamiento que el psicólogo Carl Rogers (1995) denominó “enfoque centrado en la persona”, el cual promueve la transformación y el crecimiento personal, en cualquier tipo de relación, siempre y cuando se den estas 3 condiciones: la transparencia del educador (padre, terapeuta, líder etc.), cuidado y aceptación (*unconditional positive regard*) y la comprensión empática. De esta forma, de acuerdo a Rogers, el educador refleja cualidades que hacen que el estudiante desarrolle mayor compasión y autocuidado hacia sí mismo, ayudando a que escuche y confíe en su intuición. Es decir, la persona aprende a quererse, tratarse bien y aceptarse tal y como es, revelando su auténtico ser a los demás. Factor primordial para mantener una mente equilibrada, y aprender a relacionarse y construir relaciones sanas. Un hecho que se obvia en general en la educación, como apuntamos al comienzo de la Tesis, y, sin embargo, las plataformas sociales están aprovechando para manipular y hackear las mentes de los más jóvenes, y adultos, llegando a cambiar el

---

<sup>517</sup> Today, rather than seeking to ‘train’ or ‘discipline’ people, most pedagogues try to offer opportunities and experiences that help people to grow, relate to one another and live happier and more fulfilling lives. They look to being with others. As practitioners, we invite people to join, create opportunities and experiences, learn, and change. We do not try to organize their lives for them. We do not seek to impose our ideas and views on them. We do not work on them. Instead, we travel with people on their journeys and seek to build relationships where people: Learn more about themselves, others and the world. Talk about things that matter to them, are heard, and helped. Act to improve their lives, relationships and communities. (T.A.).

comportamiento y decisiones de las personas. Repercutiendo negativamente en la población, de una forma masiva y casi aceptada, causando serios problemas de autoestima, ansiedad, estrés y adicción, entre otros. Hemos creado una cultura del culto a una imagen artificial, *Selfie* (Fig.113) creada para alardear, “destacar”, más que compartir. Este camino conduce en muchas ocasiones a la paradoja del aislamiento, al sustituir las interacciones virtuales de las redes sociales por los encuentros en persona, confundiendo la felicidad real con la digital, o mundo virtual (DW Documentary, 2022).

**Figura 113**

*Selfie*



Arsov, Lubomir (2017). Imagen cedida por el autor.

Insistimos en la creación de educaciones, y formación de profesores, que cultiven la mente crítica y reflexiva, como apunta el animador y profesor Raimund Krumme:

Trabajando con estudiantes durante bastante tiempo, debo decir que tengo toda la confianza en su capacidad para trabajar bien el medio [de animación]. La narración visual se discute de muchas formas en las escuelas de arte y no tengo la sensación de que se descarte en la enseñanza reciente. Sin embargo, las imágenes han cambiado con la introducción de nuevas herramientas y el cambio en el entorno social y político. Cada nueva generación de estudiantes tiene que desarrollar su propio lenguaje visual, y estoy feliz de ser testigo de eso en las universidades. Los estudiantes deben ser abiertos pero también críticos con todo lo que se ofrece en los seminarios y, en ocasiones, deben estar preparados para contradecir las materias enseñadas y los métodos de enseñanza. De esta manera, ambas generaciones podrían estar aprendiendo una de la otra.<sup>518</sup> (Comunicación personal, 9 de Abril de 2019).

<sup>518</sup> Working with students for quite some time, I must say I have all trust in their ability to work the medium well. Visual storytelling is discussed in many forms in art schools and I do not have the feeling it is dismissed in recent teaching. Visuals have changed though with the introduction of new tools and the changed social and political environment. Every new generation of students have to develop their



Como hemos ido exponiendo nuestra forma de trabajar es holística y *mindful*, (Fig.114) a través del juego y la participación en proyectos que son significativos para los estudiantes y artistas creadores, de tal forma que puedan ser transmitidos a la comunidad más tarde. Donde la animación, como hemos visto con anterioridad, es de gran utilidad tanto en el campo educativo como en el científico, al permitir la simulación de situaciones y vivencias de experiencias, que necesitan ser exploradas (o vividas a través del cine), como sugiere el investigador Robin Hogarth (2010), para aprender y estudiar el pensamiento racional y la intuición. Es decir, “el viaje tiene que ser más psicológico que físico”<sup>519</sup> (A. Storelli, comunicación personal, 20 de Septiembre de 2018). Como el que inspiramos con el proceso creativo y alquímico de la animación en estos programas educativos, al igual que en los talleres o proyectos internacionales. Además, puesto que existe una correlación entre la memoria y la imaginación de situaciones futuras (Mullally y Maguire, 2014), la práctica de la creación de historias tiene un gran potencial para el desarrollo de la intuición y mejorar la toma de decisiones, ayudando a los estudiantes a no caer en la manipulación, o el lado oscuro de las redes sociales; y en su lugar, redirigir la intención del uso y contenido de estos medios, a compartir sus sueños, preocupaciones, y, sobre todo, a imaginar posibilidades (Staley y Freeman, 2017).

**Figura 114**  
*Educación del corazón*



Del Colegio Santiago Apóstol, barrio del Cabanyal, donde se encuentra la pintura de Julieta XLF. València, España.  
Fotografía de la obra realizada por la autora.

own visual language, and I am happy to witness that in Universities. Students should be open but also critical to anything offered in seminars, and at times should be prepared to contradict the subjects taught and the teaching methods. This way both generations might be learning from each other. (T.A.)

<sup>519</sup> The journey has to be psychological more than physical. (T.A.)

En definitiva, con una metodología lúdica y reflexiva de trabajo en equipo, desde una educación contemplativa y aprendizaje consciente, como la que defendemos, los retos son vistos como oportunidades que nos pueden conducir al mundo que predijo Carl Rogers. Un mundo que animamos a crear desde la imaginación y el cine en movimiento, desde una realidad vivencial, que no se niega, ni de la que se pretende escapar. Sino expandir, jugando con la imaginación, materializando visiones que inspiren a la acción:

Este nuevo mundo será más humano y benévolo. Explorará y desarrollará la riqueza y las capacidades de la mente y el espíritu humanos. Producirá individuos más integrados y completos. Será un mundo que valore a la persona individual, el mayor de nuestros recursos. Será un mundo más natural, con un renovado amor y respeto por la naturaleza. Desarrollará una ciencia más humana, basada en conceptos nuevos y menos rígidos. Su tecnología estará dirigida a la valorización, más que a la explotación, de las personas y la naturaleza. Liberará la creatividad a medida que los individuos sientan su poder, sus capacidades, su libertad.<sup>520</sup> (1995, p.355).

Todo aquello que imaginemos permanecerá en un estado onírico de no pasar a la acción, por lo que compartimos a continuación un breve resumen del currículo de este programa, el cual ha servido como ejemplo para promover cambios positivos, que han nacido del interior de los estudiantes hacia la sociedad, del yo al nosotros y del nosotros, la comunidad, al mundo. Añadir, que cada semestre siempre fue diferente, aplicando los ajustes necesarios para adaptarnos a las necesidades de los estudiantes, así como a las actualizaciones teóricas y prácticas que este medio implica. En nuestro programa ha sido muy importante la flexibilidad y asentamiento de unas habilidades básicas desde las que los alumnos puedan experimentar y evolucionar, ya que como dice el maestro de dibujo Glenn Vilppu (comunicación personal, 17 de Agosto de 2017), es muy importante seguir tu propia intuición y ser flexible para continuar siempre aprendiendo y no quedarte en un estado rígido

---

<sup>520</sup> This new world will be more human and humane. It will explore and develop the richness and capacities of the human mind and spirit. It will produce individuals who are more integrated and whole. It will be a world that prizes the individual person—the greatest of our resources. It will be a more natural world, with a renewed love and respect for nature. It will develop a more human science, based on new and less rigid concepts. Its technology will be aimed at the enhancing, rather than the exploitation, of persons and nature. It will release creativity as individuals sense their power, their capacities, their freedom. (T.A.).

(obsoleto), experimentar incluso con lo que te resulte menos interesante y mantener la curiosidad (comentario también hacia profesores). A lo que el animador e historiador Tom Sito (comunicación personal, 30 de Noviembre de 2018) añade que, el secreto para ser un buen artista y animador reside mayormente en nunca rendirte y conocer los fundamentos de la animación e interpretación. Todos coincidimos en tener una buena base, experimentar, y, sobre todo, ser buen comunicador. Prestar atención a la historia, como menciona Sito, y cómo transmitir información usando el cuerpo y el movimiento, como en la Comedia del Arte.

De igual modo, para aplicar el conocimiento y explorar posibilidades, en nuestro programa también ha sido vital mantener un proyecto, o práctica real significativa, vinculada a una compañía o servicio social, por ej. se realizaron proyectos audiovisuales con servicios de ayuda psicológica, clubs de comida sana, *after school* clubs para jóvenes, programas educativos para la integración de refugiados de guerra, para extranjeros, hospitales y escuelas de idiomas, entre otras instituciones. Los resultados generales que se obtuvieron fueron siempre bastante positivos, donde un grupo de expertos de la compañía o institución elegían, tras una defensa del proyecto, uno o varias películas para su uso en la web u otro servicio que pudieran prestar. Normalmente tras la fase de selección, los estudiantes retocaban detalles, o realizaban cambios en las películas, para obtener la mejor calidad posible. Algo que no sentaba muy bien tras un largo periodo de trabajo; sin embargo, era una manera de comprender que el mundo profesional requiere estos matices y compromiso con el cliente.

Teniendo en cuenta que muchos de los estudiantes eran noveles o principiantes en el mundo de las artes visuales y la animación, siempre se mantuvieron unas guías y tutorías que asistían a los estudiantes, por un lado, a mantener un horario de trabajo, concentración, resolución de problemas en grupo (Fig.115), compromiso con el equipo, la compañía, y enfoque en los aspectos de la obra para ser clara, precisa. Y saber elegir los materiales y grado de dificultad, dentro de un marco realista, de acuerdo a sus habilidades, retos propuestos y fechas de entrega. Siempre se aconsejó realizar formatos cortos, sin exceder el minuto de

duración aproximada, para este tipo de proyectos de cara al público o compromiso social.

**Figura 115**  
*Reflexión en grupo*



Nota. ALL (2013). Imagen cedida por el autor.

### ***Creative Learning with Animation***

#### ❖ El aula.

Somos conscientes del coste de materiales y limitaciones que cada institución presenta, no obstante, siempre insistimos que con imaginación y creatividad se puede condicionar un espacio para que sea inspirador, agradable y cómodo, ya que los estudiantes pasarán muchas horas trabajando, incluso durante las noches. Por lo que es muy importante cuidar el espacio de trabajo. En nuestro caso acondicionamos el aula (similar a las de TAW) con algunas plantas, y una zona *chill out*, con un sofá o sillones para que los estudiantes puedan relajarse durante los descansos, junto a una mesa de café y un pequeño mueble donde puedan guardar sus tazas y bebidas (café, té etc.). Se permite a los alumnos decorar algunas paredes con posters, fotografías o paneles donde puedan tener visibles sus *storyboards* y notas.

❖ Los alumnos.

Normalmente las clases de este curso tienen entre 15 y 22 alumnos. Parte de los estudiantes provienen de la propia universidad local, normalmente del área de pedagogía o humanidades, junto al resto de estudiantes “Erasmus” de distintas nacionalidades y estudios superiores; Medicina, Periodismo, Educación (Social, Maestría, Deportes...) Bellas Artes, Diseño Gráfico, etc. Al comienzo de cada semestre, y durante el curso, se realizan actividades sociales y deportivas, para establecer un ambiente familiar que favorezca la estancia y el aprendizaje de los estudiantes, dentro y fuera del aula. El intercambio intercultural que acontece en el programa Erasmus y Erasmus Plus es especialmente atendido con gran esmero tanto en TAW como en VIA University College.

❖ Materiales y equipo.

Al tratarse de un programa introductorio a la comunicación audiovisual y animación, no se requiere conocimientos técnicos especiales, ni equipos sofisticados y costosos para crear las animaciones. Los materiales básicos con los que contamos para los alumnos en clase son:

→ Un ordenador portátil, o de mesa, con una cámara web, videocámara o cámara réflex para una grabación de mejor calidad (normalmente se prepara una estación de trabajo por cada 3-4 estudiantes).

→ Ipad, tabletas android o iphone con aplicaciones de animación, así como portátiles personales.

→ Materiales<sup>521</sup> básicos de oficina y dibujo para trabajar figuras (*puppets*) y fondos: cartulinas, papel de colores, plastilina, revistas, periódicos, rotuladores, tijeras, goma de pegar (*sticky tack*).

❖ Técnica.

---

<sup>521</sup> Según la práctica o ejercicio también se pueden usar otros materiales como muñecos u otros objetos para animar, que inspiren a los estudiantes.

La técnica que usamos mayormente es *stop motion*, combinada con otras técnicas que introducimos de forma gradual a lo largo del curso, las cuales se reparten en 4 semanas principales: Pixelación, 1ª semana; Recortes o *cut out*, 2ª semana; Animación con plastilina, 3ª semana y Animación tradicional (dibujo sobre papel) 4ª semana. Dejamos a un lado la animación 3D o efectos visuales, dado su complejidad y la duración del curso, puesto que este curso es un nivel inicial. Aun así, los estudiantes son libres de experimentar con aplicaciones o softwares, ya que en ocasiones contamos con estudiantes avanzados o con experiencia en la producción artística y audiovisual. El proceso detrás de una película animada se presenta con el desarrollo de una idea y elaboración de un *Pitch* (Fig. 116), presentar la idea del proyecto elaborando los pasos siguientes:

- Sinopsis
- Guión gráfico
- Diseño de personajes
- Diseño de fondos /puesta en escena
- Tipo de animación/fases de la realización de la película (preproducción, producción y postproducción)
- Presentación del proyecto, con el visionado de la película en un “círculo de diálogo reflexivo”, donde se abre un diálogo asertivo a comentarios, críticas

**Figura 116**  
*Pitch Session*



De ALL (2015). Clase Creative Learning and Animation. Imagen cedida por el autor.

constructivas y reflexiones, tanto de los autores, como de la audiencia (el resto de la clase) sobre los aspectos técnicos y psicológicos de la obra visual.

❖ Metas del currículo.

Aspectos técnicos:

- Proporcionar a los estudiantes los fundamentos de la Animación, “Los 12 Principios”<sup>522</sup> junto a pequeñas dosis de alfabetización visual y emocional, utilizando diferentes técnicas de animación. El marco de trabajo es una producción por semana trabajando en grupos, e individualmente, realizando ejercicios cortos con los principios de animación.
- Aprendizaje de la producción de películas y aspectos de la cinematografía, tales como: La ilusión del movimiento, persistencia de la visión; Interpretación, aprender a expresar emociones, ideas, y conectar con la audiencia; *Storytelling*, la importancia de un guion bien escrito, qué hace que una historia sea interesante, por qué hacerla, para quién está hecha y cómo se realiza; Diseño de personajes y fondos, aspectos de su psicología (alma de la obra), no solo técnicos; Composición y diseño de planos, acciones; elaboración del guion gráfico/storyboard (preproducción); El proceso creativo, desde la idea hasta el producto final; Encuadre y continuidad, movimientos de cámara; Iluminación, sonido, VFX (post producción) y Edición de la película, formatos y ajustes para trabajar el proyecto y renderizar la película para su exhibición (web, cine, tv...)

---

<sup>522</sup> Recordamos que los 12 principios de animación fueron desarrollados por los animadores Ollie Johnston y Frank Thomas (1981) en los estudios Disney: 1. Estirar y Encoger, 2. Anticipación, 3. Puesta en escena, 4. Animación directa y pose a pose, 5. Acción complementaria y acción superpuesta, 6. Acelerar y desacelerar, 7. Arcos, 8. Acción secundaria, 9. Timing, 10. Exageración, 11. Dibujo sólido y 12. Atractivo.

- Aprendizaje emocional: trabajar los valores humanos a través de la inteligencia emocional de forma progresiva a lo largo del curso y los proyectos.
- Conocer el cerebro creativo a través de la Neuroeducación. Conocimientos básicos sobre el cerebro, la mente y la neuroplasticidad, para comprender los beneficios del proceso creativo y de aprendizaje con, y a través de, la animación.
- Estudios pedagógicos con/a través de la animación: el programa combina la animación con estudios del Departamento de Pedagogía que se deben aplicar en ejercicios y prácticas que los estudiantes llevarán a cabo en proyectos con instituciones o compañías locales.

Aspectos psico-emocionales para el desarrollo personal de los estudiantes:

- ✓ Experimentar diferentes roles dentro de un verdadero “equipo de producción”.
- ✓ Adquirir herramientas para ser más creativo, transferibles a cualquier campo.
- ✓ Obtener los Fundamentos de alfabetización visual para el desarrollo del pensamiento crítico, flexible, y sólido a la vez, de acuerdo a los valores de cada individuo.
- ✓ Recibir un conocimiento pedagógico y artístico con el que experimentar diferentes enfoques para crear y contar una historia.
- ✓ Vivir una práctica real en el “trabajo de campo” o proyectos, desarrollando autonomía y compromiso.
- ✓ Desarrollar y mejorar confianza y autoestima a la hora de defender, argumentar ideas y expresar las emociones de forma asertiva, practicando el buen trato hacia uno/a mismo/a y hacia los demás.
- ✓ Vivenciar la tolerancia y el respeto hacia las diferentes culturas (aprender a escuchar activamente y cooperar juntos), apreciando más los



aspectos en común que las diferencias, aplicando la Inteligencia Emocional en el día a día.

✓ Trabajar la resiliencia ante retos personales y profesionales.

✓ Experimentar la animación como práctica de atención plena y autoconocimiento, desarrollando la consciencia, una mente flexible con un corazón abierto. Aprendiendo a observar y reescribir nuestra historia para ganar coherencia, potenciando la comunicación y bienestar, del ser a los demás.

✓ Interiorizar el conocimiento sobre la percepción visual y la construcción de la realidad, desarrollando la metacognición.

#### ❖ Método de enseñanza

Las clases se dividen en teoría y práctica. Los primeros 30-40 minutos de la clase (con una media entre 4-6 horas por día a la semana) se dedican a la teoría relacionada con el tema semanal. Durante los primeros 5-10 minutos, el profesor y los alumnos mostrarán y compartirán con el resto de la clase un cortometraje, anuncio comercial, etc. para analizar aspectos formales, y del contenido visual, como práctica reflexiva. Gradualmente, a lo largo del curso se aumenta la cantidad de nuevos conocimientos para incrementar la complejidad de los trabajos, así como su calidad. Se trata de un reto para animar a los alumnos a superarse y a trabajar en equipo, respetando los plazos de entrega. Los estudiantes son conscientes de ser parte de una clase activa, compartiendo conocimientos, ofreciendo y elaborando críticas constructivas, ayudándose unos a otros, trabajando la mayor parte del tiempo en grupos, con el apoyo de un guía (Fig.117). Tienen libertad para investigar y explorar diferentes enfoques del trabajo semanal (consultando con el profesor) tratando siempre de aplicar los conceptos previamente aprendidos, junto a los nuevos. Cada semana habrá un trabajo en grupo, un cortometraje, en relación con la técnica principal, y un ejercicio individual (dependiendo de la semana) donde practicar los “principios de animación de la semana”. Los viernes o lunes se exhibirán

los trabajos realizados durante una proyección general, con el resto de la clase, para después realizar un círculo de diálogo reflexivo.

**Figura 117**

*Teamwork*



De ALL (2016). Imagen cedida por el autor.

❖ **Planificación.**

**Semana de Presentación.** La animación en una mirada histórica y pedagógica.

Breve introducción a la Historia de la Animación y su desarrollo hasta el momento actual. Discusión sobre cómo la animación es una herramienta pedagógica, de enseñanza y aprendizaje, de currículos y valores humanos en diferentes contextos y áreas de especialización.

**Semana 1.** Animación y Aprendizaje con la técnica de Pixilación.

Es una técnica de stop motion muy intuitiva y lúdica por lo que la presentamos al comienzo del curso para entrar en contacto con el movimiento y su captura. En ella se utilizan actores como si fueran marionetas en cine de acción real, que pasan a ser objetos o “personajes animados”, grabados cuadro por cuadro (*frame*), mientras van cambiando de pose conforme realizan el movimiento.

**A. Principios de animación: *Timing* y Puesta en escena**

**B. Cine, contenido de alfabetización visual:**

- El proceso creativo, la importancia de un guión.
  - La ilusión del movimiento (persistencia de la visión).
- Aprender a discutir ideas y trabajar en grupo (pipeline).
- Introducción a la cinematografía.

**C. Práctica de la semana.**

La clase se divide en grupos de 3-5 personas, que utilizarán la pixelación como técnica de animación para realizar un cortometraje de duración libre. Sugerimos utilizar diferentes objetos de sus nacionalidades, para que al mismo tiempo puedan presentar su cultura y país de procedencia.

**Semana 2.** Alfabetización Visual y Aprendizaje, Animación Cut Out.

El *Cut Out* es una técnica de recortes donde los personajes son planos o bidimensionales (aunque se puede recrear o combinar un espacio tridimensional). Se pueden utilizar todo tipo de materiales como papel, cartulina, telas, fotografías etc. Los primeros largometrajes animados fueron animaciones de recortes realizadas por el argentino Quirino Cristiani (1986-1984).

**A. Principios de animación de la semana:** 2. Anticipación y 6. Aceleración y desaceleración.

**B. Cine, contenido de alfabetización visual:** adquisición del lenguaje y el poder de la animación como metáforas visuales.

- *Storytelling*.
- Diseño de personajes y fondos.
- Alfabetización visual: composición, encuadre y continuidad.

**C. Práctica de la semana.**

Cortometraje en grupo de temática libre. Trabajo individual: practicar con *cut out* diferentes velocidades y pesos.

### **Semana 3.** Animacion con plastilina.

La animación con plastilina es una de las formas de animación de *stop motion* preferidas por los alumnos. Ya que, cada pieza animada, ya sea un personaje o fondo, es "deformable" gracias a las propiedades de la plastilina o cualquier material similar, constituyendo un gran medio y técnica para experimentar.

**A. Principios de animación de la semana:** Aplastar y estirar, Anticipación y Exageración.

**B. Cine, contenido de alfabetización visual:** cómo desarrollar el atractivo emocional y personal (tanto en personajes como fondos y la propia historia a contar).

- Ejercicios de drama o interpretación.
- Movimientos de cámara.

**C. Práctica de la semana**

- Película en grupo, cortometraje de tema libre.
- Trabajo individual aplicando los nuevos principios de la animación.

### **Semana 4.** Aprendizaje a través de *Storytelling* y la Pedagogía Narrativa

La animación 2D o animación tradicional, animación cel o animación dibujada a mano, es una técnica de animación en la que cada frame se dibuja a mano utilizando dos acercamientos: pose a pose (*keyframes*) o animación directa, es decir, se dibuja un frame o dibujo de forma continuada, uno detrás del otro, sin intercalado. La técnica ha pasado al mundo digital con softwares como *TV Paint* o el propio *Photoshop*.

**A. Principios de animación de la semana.** Acción complementaria y acción superpuesta, Arcos, Acción secundaria y dibujo sólido.

**B. Cine, contenido de alfabetización visual.** Percepción visual, realidad y simbolismo.

- Edición, formatos de película (web, teatro, tv...)
  - Ampliar más detalles sobre la composición y los elementos de alfabetización visual (línea, color, forma, movimientos de cámara...)

**C. Práctica de la semana.**

1. Individual:

- a) Libro animado o *flip book*.
- b) Animar un personaje (objeto) basado en un diseño libre.

2. Cortometraje colectivo:

Es un gran reto con una producción corta realizada por toda la clase, donde aprenderán a ser un gran equipo, repartiendo roles y responsabilidades. Las diferentes escenas de la película se reparten en grupos, siguiendo un *pipeline* (estructura de trabajo), aplicando a través de la animación 2D conceptos como fotogramas clave (*keyframes*), intermedios (*inbetween*), a la vez que aprenden a animar con animación directa y pose a pose.

A cada grupo se le entrega los *keyframes*, o fotogramas (dibujos), del comienzo y final de una escena asignada. Como si se tratase de un puzzle, deben completar la animación entre los extremos del comienzo y el final, respetando aspectos del diseño, la línea utilizada o el color, para hacer coincidir las diferentes escenas y lograr la continuidad visual de la película. Dentro del grupo, a la vez, se subdividirá la escena en movimientos que cada estudiante animará, donde deberán coordinar el trabajo para que coincida con los estilos y las animaciones. Con este proyecto aprenderán el proceso creativo desde la preproducción (idea/sinopsis, diseño de personajes, diseño, guion gráfico, paleta de colores etc.) pasando por la producción (animación) y la postproducción (color, música, edición de sonido, efectos visuales básicos y renderizado) en una producción mayor y a un nivel

superior, vivido hasta el momento. De esta manera se recrea el ambiente de una producción real de un estudio de animación (Fig. 118).

### Plan Didáctico

Es una parte teórica-práctica del curso donde los estudiantes aprenderán a prepararse para el trabajo de campo o práctica profesional, la cual incluye la realización de talleres en instituciones docentes, aplicando los conocimientos adquiridos hasta el momento. Para la elaboración de la práctica se dan las siguientes guías de apoyo:

**Figura 118**  
*Animation 2D*



ALL (2016). Producción con refugiados de guerra. Imagen cedida por el autor.

- Elegir un tema o premisa (como una tesina): qué estudiar, por qué es importante el estudio, cómo y a quién se dirigirá el trabajo de campo.
- Hacer un horario y plan de estudio (repartiendo tareas y roles en el grupo).
- Elaborar y estructurar la didáctica y los puntos que se quieren desarrollar en un índice con un desarrollo.
- Describir las técnicas de observación y recogida de datos.
- Desarrollar habilidades de escritura para el informe (aplicando el uso de imágenes y videos).
- Presentar el estudio de la práctica.

Durante este período de preparación, se imparten clases sobre el papel del juego y la motivación en el aprendizaje. Los alumnos podrán visitar los centros de enseñanza (o compañías) donde realizarán su estancia como profesores y/o artistas invitados. Esta práctica permite a los estudiantes aplicar la animación dentro del contexto educativo y social, llevando la animación a la comunidad.

### **Presentaciones del Plan Didáctico**

Cada grupo de estudiantes mostrará en una presentación oral, *pitch*, los hallazgos y conclusiones del proyecto fundamentado en el trabajo de campo. Este proceso se dividirá en dos partes que abarcan varias semanas: una primera semana de preparación para el trabajo de campo; y otra semana en las escuelas, donde realizarán un seguimiento y exposición del trabajo realizado, una vez finalizado. Los estudiantes mostrarán la presentación final del trabajo de campo en una evaluación realizada entre pedagogos y profesores animadores en la universidad.

### **Examen final**

Por último, añadir que el examen de evaluación final consistirá en la realización de una película de temática libre (en grupo o individual), junto a un artículo escrito relacionado con el trabajo de campo. Los estudiantes recibirán tutoría y clases de apoyo para trabajar en sus proyectos, así como pautas para mostrar y presentar durante el examen la película en modo de *Pitch*. Los exámenes se realizan en VIA University College durante dos días. Un docente de animación y uno del área pedagógica con un examinador externo calificarán y comentarán las presentaciones finales, a las que se otorgarán una calificación de acuerdo con la política internacional Erasmus de VIA University College.

Trabajando el proceso creativo y reflexivo de películas, observamos que los estudiantes aprenden a cuestionar, a romper ciclos y comenzar con la creación de otros nuevos (patrones), tomando iniciativa con acciones que pueden conducir a ese mundo que imaginamos y sentimos en nuestra mente y corazón presente, un mundo

menos violento y más compasivo. Ya que, a través de la interpretación y animación de diferentes historias y personajes, comprenden desde su interior, su forma de ser y comportamiento, desarrollando la empatía. Éste es uno de las principales resultados y objetivos que nuestro currículo y filosofía de trabajo con la animación ofrece, como bien dice el artista y animador Mike Nguyen:

Creo que es muy importante inspirar a los jóvenes a encontrar sus propias voces internas, a llegar al centro de uno, a darse cuenta de cómo el centro único de uno se relaciona con los innumerables centros circundantes, tanto en el estilo visual como en la filosofía. La vida es un viaje tanto hacia el exterior como hacia el interior, y ser consciente de las cualidades que permiten a la mente creativa encontrar conexiones significativas más profundas con nuestra naturaleza y existencia humanas. Creo que a través de estas revelaciones interiores, los jóvenes reflejarán consciente e inconscientemente los espíritus internos relevantes a través de sus obras y permitirán que la obra sea muy convincente y significativa.<sup>523</sup> (Comunicación personal, 17 de Septiembre de 2019).

Los estudiantes han aprovechado siempre el proyecto final para explorar temas tan profundos y universales como la identidad, la sexualidad, las relaciones de familia, enfermedades como la adicción, el autismo, las fobias, la toma de decisiones, el abuso sexual, la soledad, el maltrato a animales, el autoritarismo, la guerra, la libertad, la amistad y hasta la muerte, por nombrar los más destacados.<sup>524</sup> Además de realizar en ocasiones obras visuales didácticas y de carácter científico. Cada película refleja todo un proceso psíquico y creativo del autor/es, como muestran algunos ejemplos de las Figuras 119, 120, 121, 122, 123 y 124, que nos llevó a la investigación, y conclusión, de la eficacia del proceso creativo de la animación como herramienta de mediación y práctica contemplativa, por la que encontrar una manera de expresar emociones difíciles, discutir problemas y compartir experiencias

---

<sup>523</sup> I think it is very important to inspire the young people to find their own inner voices, to reach to one's center, to become aware to how one's unique center relate to the countless surrounding centers, both- in visual styling and philosophy. Life is both an outward and inward journey, and to be aware of the qualities to both enable the creative mind to find deeper meaningful connections to our human nature and existence. I believe that through these inner revelations, the young people will reflect consciously and unconsciously the relevant inner spirits through their works and enabling the work to be very compelling and meaningful. (T.A.).

<sup>524</sup> Algunos de los trabajos pueden visualizarse en el canal de youtube "CAP animworkdk".



que contribuyan a despertar la empatía y compasión. Entre otros valores necesarios para vivir una vida lo más sana posible y en comunidad.

Tal y como comenta el director del Departamento de la infancia y juventud del Instituto de Cine Danés (DFI), Claus Noer, es importante facilitar a los jóvenes, en especial desde temprana edad, medios como el cine, y los teléfonos móviles, por los que aprendan a expresarse y comprender los medios de comunicación y las nuevas plataformas digitales, por sí mismos/as:

Puedes decir que para ser emocionalmente inteligente, para ser un fuerte colaborador, para tener una flexibilidad integral. Es necesario tener algún tipo de confianza que le den todos los medios [a los estudiantes]. Siempre hay una manera de encontrar la manera de expresarse. Y eso es lo que deberíamos darles a los jóvenes, porque el mundo de los medios hoy en día es, si no les das a los jóvenes formas de expresarse, podrían perderse en los medios. No pueden traducir los medios a algo que para ellos es solo algo que está sucediendo ahí fuera. Hay una especie de pantalla de cristal entre la gente y los medios, y tenemos que derribar esa pantalla de cristal. Para hacer eso, necesitamos enseñar a los jóvenes cómo expresarse con los medios.<sup>525</sup> (Comunicación personal, 1 de Mayo de 2019).

Destacamos los siguientes resultados que observados en los estudiantes, de forma gradual y tras el curso: mejora en la confianza, comunicación visual, trabajo en equipo, resiliencia, entusiasmo y curiosidad, descubrimiento de habilidades o puntos ciegos, pensamiento crítico y reflexivo, mayor tolerancia y paciencia, desarrollo de la empatía y comunicación consciente (escucha activa y diálogo asertivo), solidaridad, integración del arte en la vida, cambio de perspectiva, mayor consciencia sobre el ser y el entorno y sentido de la responsabilidad.

---

<sup>525</sup> You can say in order to be emotional intelligent, in order to be a strong collaborator, in order to have comprehensive flexibility. You need to have some kind of confidence that giving all the media. There's always a way to find how to express yourself. And that's what we should give young people, because the media world today is, if you don't give young people ways to express themselves, they might get lost in the media. They cannot translate the media to something which is for them is only something that's happening out there. There's some kind of glass screen between people and the media, and we need to break that glass screen down. In order to do that, we need to teach young people how to express themselves with the media. (T.A.).

**Figura 119**

*Love is All U Need*



De ALL (2013). Homosexualidad y expresión libre de amor. Tema que a veces ocasiona rechazo social y familiar. Imagen cedida por la autora.

**Figura 120**

*Daiva*



De ALL (2012). Soledad y sentirse invisible. Muchos jóvenes tienen problemas en relacionarse con los demás. Imagen cedida por la autora.

**Figura 121**

*Choices*



De ALL (2013). Toma de decisiones ante presiones sociales. La autora tras el semestre decidió volver a la pintura profesional. Imagen cedida por la autora.

**Figura 122**

*Imperfect*



De ALL (2012). Una mujer se hunde en el alcohol ante sus "imperfecciones", mientras sueña con ser bailarina. Imagen cedida por la autora.

**Figura 123**

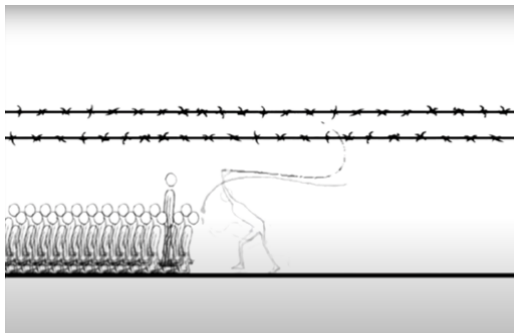
*Solitary Confined*



De ALL (2013). Corto basado en la muerte del autor que le condujo a la adicción. Técnica mixta. Imagen cedida por el autor.

**Figura 124**

*Lifeline*



De ALL (2013). El autor era periodista interesado en la opresión y libertad de expresión. Imagen cedida por el autor.

Para terminar, compartimos algunos comentarios, extraídos de las encuestas y cuestionarios realizadas tras el curso, que resumen las voces de la mayoría de los alumnos y participantes que han formado parte de él:

★ La animación puede ser universal, todos obtendrían información desde su perspectiva. Además, la animación enfatiza las emociones y puedes expresar lo que quieras decir sin palabras.<sup>526</sup>

★ La animación es un gran medio para continuar aprendiendo [post educación], para una mejor comunicación y comprensión.<sup>527</sup>

★ Puedo usar la animación o la narración visual en mi profesión como una HERRAMIENTA para crear relaciones, habilidades sociales, habilidades cognitivas, habilidades mediáticas, resolución de problemas, desarrollo sensorial, etc. Creo que la animación podría ser una herramienta útil para detenerme y reflexionar sobre diferentes temas como la contaminación, la intimidación, el amor, etc. La narración visual también es una excelente manera de desarrollar habilidades creativas, ya que esto realmente puede estructurar el pensamiento. Por ejemplo: cuando dibujas algo en diferentes pasos, es más fácil seguir los diferentes pasos hacia un objetivo/producto.<sup>528</sup>

★ He mejorado mis habilidades en Inglés y he aprendido una forma diferente de abordar un tema y presentarlo desde una nueva perspectiva.<sup>529</sup>

---

<sup>526</sup> Animation can be universal, everybody would get some information from their perspective. Additionally animation emphasizes the emotions and you can express whatever you want to say without words. (T.A.).

<sup>527</sup> Animation is a great media for further education, for better communication and understanding. (T.A.).

<sup>528</sup> I can use animation or visual storytelling in my profession as a TOOL to create relationships, social skills, cognitive skills, media skills, problem solving, sensory development etc. I think animation could be a useful tool to stand still and reflect about different themes such as pollution, bullying, love etc. Visual storytelling is also an excellent way to develop creative skills as this can really structure the thinking. For example: When you draw something down in different steps it's easier to follow the different steps towards a goal/product. (T.A.).

<sup>529</sup> I've improved my English skills, and learned a different way of approaching a subject and to present it in a new perspective. (T.A.).

★ Creo que todo el programa me hizo descubrir más sobre mi propia identidad.<sup>530</sup>

★ ¡iiiiiiGRACIAS!!!!!!! No puedo decirlo lo suficiente, pero este semestre cambió mi perspectiva de la vida, mi visión de la educación y me ayudó a desarrollar muchas habilidades nuevas con respecto a la animación y el aprendizaje creativo en general. Me he vuelto mucho más consciente de mi propia cultura y también tengo la oportunidad de conocer muchas otras culturas. Este semestre realmente me ha abierto los ojos y me siento mucho más animada que antes. ¡No dejen de proporcionar este módulo de intercambio para estudiantes de todo el mundo, ya que cambia mucho a los jóvenes para mejor :D! ¡Gracias por crear una atmósfera tan relajada y abierta en la que realmente pudimos ser nosotros mismos sin ninguna dificultad!<sup>531</sup>

★ Veo las películas con otro entendimiento y aprendí mucho sobre el trabajo en equipo y la aceptación. También aprendí a ser paciente y a organizar mi propio tiempo y tomar mis propios descansos. Estoy muy agradecida por la libertad que tuvimos para trabajar de la manera que queríamos.<sup>532</sup>

★ Para ser un animador profesional necesitas experimentar muchas técnicas y conocer teoría básica sobre animación. Es más como aprender viendo y luego haciendo.<sup>533</sup>

★ Me he vuelto mucho más consciente sobre el propósito de la animación. Solía verla como un medio muy bueno para relajarse o

---

<sup>530</sup> I think the whole program made me find out more about my own identity. (T.A.).

<sup>531</sup> THANK YOU!!!!!!! I can't say it enough but this semester have changed my perspectives on life, my vision of education and it helped me to develop so much new skills regarding to animation and creative learning in general. I've become so much more aware of my own culture and I've got the chance to meet so many other cultures as well. This semester has really been an eye-opener for me and I feel so much more lively then before. Please don't stop in providing this exchange module for students all over the world as it changes young people so much for the better :D! Thank you for creating such a relaxed an open atmosphere in which we could really be ourselves without any difficulties!. (T.A.).

<sup>532</sup> I watch movies with other understanding and I learned a lot about teamwork and being accepting. I also learned to be patient and to organize my own time and take my own breaks. I'm very thankful for the freedom we had to work in the way we wanted to. (T.A.).

<sup>533</sup> To be a professional animator you need to experience lots of techniques and know basic theory about animation. It's more like learning by seeing and then doing. (T.A.).

simplemente para ver [una película] en una tarde tranquila. Me he vuelto más consciente del poder de la animación y el arte en general. Realmente se puede utilizar como un medio poderoso para crear más conciencia sobre un tema. He desarrollado un pensamiento mucho más crítico y he aprendido a buscar mi propia "verdad", pero al mismo tiempo me inspiró diferentes opiniones o visiones en mi camino. La animación o el arte/expresión en general brinda a las personas una forma de volver a estar en contacto con su lado creativo. Esto es muy importante para mí, ya que es una "parte" que la sociedad a veces pone en una caja o deja atrás todas las demás habilidades, como las matemáticas, el desarrollo del lenguaje o las ciencias. Aprendí que todo se puede conectar entre sí, si lo dejas [ser], la animación puede ser un medio muy útil para apoyar todas las demás "habilidades."<sup>534</sup>

★ Estoy contenta con lo que aprendí aquí y creo que me desarrollé mucho. Ahora tengo más confianza y seguridad en mí misma.<sup>535</sup>

★ Enseñar animación a alguien es algo muy útil para desarrollar tu propia personalidad, valores y habilidades.<sup>536</sup>

★ Aprecio mucho a los profesores por su forma de enseñar, hacen los cursos más interesantes con muchos "juegos", con algo que te llame la atención, están abiertos a todo tipo de ideas. Además, los respeto porque son tan cercanos a los estudiantes que así tienen una idea, no solo de qué tipo de estudiantes tienen, sino también de qué tipo de personas son.<sup>537</sup>

---

<sup>534</sup> I've become so much more aware about the PURPOSE of animation. I used to see it as a nice media to relax or just to watch on a lazy evening. I've become more aware of the power of animation and art in general. It can really be used as a powerful medium to create more awareness about a subject. I've developed so much more critical thinking and I've learned to seek my own "truth" but at the same time get inspired by different opinions or visions along my way. Animation or art/ expression in general gives people a way to be in touch with their creative side again. This is very important for me as this is a "part" society sometimes puts in a box or puts behind all the other skills such as math, language development or science. I've learned that everything can be connected with each other if you let it animation can be a very useful media to support all the other "skills". (T.A.).

<sup>535</sup> I'm happy with what I learned here and I think I developed a lot. Now I'm more confident and sure of myself. (T.A.).

<sup>536</sup> Teaching somebody animation is something very useful for developing your own personality, values and skills. (T.A.).

<sup>537</sup> I really appreciate the teachers for their way of teaching, they make the courses more interesting with a lot of "games", with something that can catch your attention, they are open to all kind of ideas.

★ La enseñanza fue clara la mayor parte del tiempo y, a veces, cuando no entendía [algo], podía preguntar fácilmente. Me gusta mucho la forma de enseñar desde aquí, porque el profesor te da libertad de opinión durante las clases.<sup>538</sup>

★ Es una buena experiencia conocer a otras personas de diferentes países y desarrollar mi propia perspectiva de la vida. La clase es guay! Es un lugar agradable para trabajar pero también para pasar un rato [con los demás].<sup>539</sup>

★ Este módulo ofrece una primera visión de la animación y te da tiempo para experimentar con ella. Llevaré esta experiencia conmigo en la vida diaria, y para profundizar en la animación [para Arteterapia] me gustaría volver y profundizar en la animación.<sup>540</sup>

## 5.2.2. MÁSTER DE ARTETERAPIA. UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA. ESPAÑA

Este caso de estudio se basa en el currículum y trabajo realizado durante el taller creativo “La Alquimia de la Animación”, ofrecido en la segunda edición de los cursos de verano, ofrecidos por el Máster de Arteterapia (2017), en la Universidad Politécnica de Valencia (España). El programa se llevó a cabo a lo largo de una semana, junto a otros talleres y artistas procedentes de distintas áreas, educativa, social y de la salud, que exploraron en conjunto aspectos como: los diferentes

---

Also, I respect them because they are so close to the students so like this they have an idea, not just about what kind of students they have, but also about what kind of persons they are. (T.A.).

<sup>538</sup> The teaching was clear most of the time and sometimes when I didn't understand, I could easily ask. I like very much the way of teaching from here because the teacher gives you freedom of opinion during the classes. (T.A.).

<sup>539</sup> It is a good experience to get to know other people from different countries and develop my own perspective of life. The classroom is cool. it's a nice place to work but also to hang out around! (T.A.).

<sup>540</sup> This module gives a first view on animation and gives you time to experiment with it. I will take this experience with me in daily life, and to become further in animation I would like to come back and go deeper into animation. (T.A.).

lenguajes aplicables en el Arteterapia, la relación entre la terapia, el juego, drama o teatro y la creación artística, la conexión entre el cuerpo y la danza, y en qué consiste la mediación a través de la creación artística y la propia práctica del Arteterapia. En palabras del animador Raimund Krumme:

Observo que hacer una película siempre es un esfuerzo muy personal. (Por cierto, lo mismo que dibujar.) Cuando trabajas en un tema personal, no puedes evitar ver el trabajo también como autorreflexivo.<sup>541</sup> (Comunicación personal, 9 de Abril de 2019).

El taller propuesto con animación (cuyo currículum compartimos al final del texto) presentó el uso de la animación como medio de comunicación y transformación. Cuyo principal objetivo consistió en enseñar a los participantes, de diferentes campos de estudio (Bellas Artes, psicólogos, terapeutas, servicio social etc.), cómo el proceso creativo de la animación, dentro de un marco contemplativo, puede alterar nuestra perspectiva y las historias que nuestro cerebro cuentacuentos re-construye y repite cada día. Re-estableciendo nuevas formas de relacionarnos con el mundo en beneficio del bienestar de las personas, desarrollando la resiliencia (mental física, emocional y espiritual) y “la gestión inteligente de la energía” de acuerdo a HeartMath Institute (2015). Es decir, utilizar el proceso creativo de las historias, y su visualización, para adquirir la capacidad de afrontar, recuperarnos o adaptarnos a situaciones conflictivas o difíciles, o lo que es lo mismo, aprender a autorregularse y permanecer en un estado de coherencia (2015). Albert Ellis dijo:

Mi hipótesis es que si ayudas a tus clientes, especialmente a los que están gravemente perturbados, a lograr conscientemente, filosóficamente, emocional y conductualmente una autoaceptación incondicional, puedes ayudarlos claramente no solo a sentirse mejor, sino también a mejorar. Prácticamente todas las personas desean fervientemente funcionar bien y ganarse la aprobación de otras personas significativas. Si se aceptan incondicionalmente como humanos "buenos", incluso cuando actúan mal y se relacionan mal, pueden minimizar su ansiedad y depresión.<sup>542</sup> (2001, sección *Teaching Clients*, párr. 15)

---

<sup>541</sup> I see making a film always a very personal endeavor. (Same as drawing by the way.) When you work on a personal subject, you cannot help but see the work also as self-reflective. (T.A.).

<sup>542</sup> My hypothesis is that if you help your clients, especially your seriously disturbed ones, to consciously philosophically, emotionally, and behaviorally achieve unconditional self-accepting, you

La autoaceptación probablemente sea una de las actitudes más difíciles, e incluso aterradora, a la hora de poner en práctica, ya que implica dirigir la mirada hacia el mundo interior con honestidad, responsabilidad y sin juzgar, lo que requiere valentía (recordemos el viaje de Inanna). Con este taller los estudiantes obtuvieron una práctica principal (neuro animática) y ejercicios cortos (*Mirror Mirror*), no solo para realizar este viaje interior en su propio beneficio, sino también, para poder ofrecer apoyo y herramientas cuando se trabaja al servicio de otras personas. En especial, para ver y aceptarse a sí mismas y la realidad en la que se encuentran, ya que el contexto es la Mediación Artística y el Arteterapia con historias animadas.

Al comienzo del taller destacamos la oportunidad que la animación ofrece al poder crear un espacio seguro, donde tanto los estudiantes como terapeutas, sientan con confianza un lugar abierto al diálogo y a compartir. La animación se trabajó ante todo como un lenguaje alternativo de comunicación y herramienta de introspección, al igual que trabajamos en el contexto educativo, pero con una mayor consciencia y sensibilidad a la hora de preservar la privacidad de los estudiantes. La animación se presentó como un poderoso lenguaje de metáforas visuales y símbolos para aplicar “la mirada simbólica”; una forma de ver y entender la vida en relación a los patrones arquetípicos universales (Myss, 1996). Tal y como la autora Marianne Hieb describe en su obra *Inner journeying through art journaling* (2005, sección *Visiting inner landscapes*): “La visión auténtica es relajante, energizante, transformadora y completamente natural. Ver te hará ir despacio. Ver te centrará. Ver intensificará tus experiencias de lo ordinario. Ver es un acto creativo”.<sup>543</sup>

Como hemos ido remarcando a lo largo de la Tesis, la práctica o simulación simbólica de experiencias a través de la creación artística de historias animadas, ayuda a entrenar nuestro ojo de animador para ver con claridad, y comprender los

---

can distinctly help them not only to feel better, but also get better. For practically all people strongly wish to perform form well and to win significant others' approving. If they unconditionally accept themselves as "good" humans even when they are performing badly and relating poorly, they can minimize their anxietizing and depressing. (T.A.).

<sup>543</sup> Authentic seeing is restful, energizing, transforming, and completely natural. Seeing will slow you down. Seeing will center you. Seeing will intensify your experiences of the ordinary. Seeing is a creative act. (T.A.).



mecanismos neuronales que intervienen en la re-construcción de realidades o experiencias vividas, así como patrones de pensamiento o conducta. Es como si el cerebro y el cuerpo realizaran una “digestión informativa” conjunta, que no siempre sienta bien y puede provocar, desde un simple malestar, a una enfermedad más seria. El saber qué comemos y cómo lo digerimos permite recobrar el control para reflexionar antes de tomar cualquier alimento perjudicial para nuestro organismo; y en caso de encontrarnos con una indigestión, tener las herramientas para saber qué hacer desde la calma. Integramos de este modo en el taller las Neuro Animáticas, cuyo proceso alquímico ofrece un espacio donde estudiar problemas o retos vitales (indigestiones) por medio de la “mirada simbólica”, y buscar diferentes soluciones; con el añadido de fomentar la plasticidad del cerebro (lo cual hace que podamos digerir mejor información futura).

Producir arte en un entorno terapéutico puede crear cambios en las conexiones de la red neuronal y aumentar la flexibilidad cognitiva. A medida que las opciones para resolver un problema de "tarea creativa" se expanden durante el proceso creativo, también lo hacen las oportunidades para la neuroplasticidad y los cambios a largo plazo en las redes neuronales del cerebro.<sup>544</sup> (Kane, 2015, párr. 5).

El cerebro es la fábrica de sueños, el mago de las ilusiones capaz de crear mundos que pueden vivirse como realidades que se transforman en sueños o pesadillas, dependiendo de nuestra actitud, forma de percibir y relacionarnos con lo que sucede, tanto en nuestro mundo interior como exterior. Jose Ortega y Gasset (citado en Huston et al., 2015) ya dijo que “el pensamiento humano no descubre el universo sino que lo construye”, a lo que añadimos- y además, lo re-anima constantemente, puesto que todo pensamiento va conectado a la emoción, y ambos son energías en movimiento.

Incidimos en la importancia de la aceptación, ya que sin ella no es posible llevar a cabo la transformación en relación a, ya sea, sentimientos, ideas o

---

<sup>544</sup> Art making in a therapeutic environment can create changes in neural network connections as well as increase cognitive flexibility. As options for solving a “creative task” problem expand during the creative process, so do opportunities for neuroplasticity and long-term changes in neural networks in the brain. (T.A.).

comportamientos, para que la persona encuentre su equilibrio y resolución. Ya que en ocasiones ciertas experiencias o conflictos no han tenido un final, lo que requiere un mayor grado de aceptación para encontrar la paz interna, así lo describe el animador Francis Glebas:

La animación es única porque nos permite dar forma, significado y forma a nuestra propia experiencia no verbal no procesada. Esto puede permitirnos experimentar una sensación de cierre. Esa falta de cierre podría ser la razón por la que hacemos animación o cualquier arte en primer lugar.<sup>545</sup> (Comunicación personal, 27 de Agosto de 2019).

De acuerdo a Carl Rogers (McLeod, 2014) para el óptimo desarrollo de una personalidad sana, y su autorrealización, es necesario estar en un ambiente abierto, donde haya empatía y aceptación, tal y como ofrecemos con la creación artística de estos talleres. Esto se puede trasladar a cualquier ambiente, laboral, educativo y terapéutico, para crear las condiciones que favorezcan un crecimiento saludable, tanto personal (a nivel emocional y psicológico) como laboral (con respecto a habilidades). Rogers postuló que las personas que se auto desarrollan son aquellas que mejor funcionan en la sociedad, puesto que están equilibradas y en coherencia consigo mismas; destacando 5 rasgos que las caracterizan: son abiertas (capacidad de aceptación), creativas, saben vivir y adaptarse a diferentes experiencias (estar en el presente), confían en el instinto y sentimientos, y tienen una vida plena. Trabajar la mediación desde la animación y *storytelling*, no significa tener que llegar a un ideal de un “ser perfecto”, sino, desarrollar estas cualidades gradualmente, aprendiendo a ver con otra mirada el ser interior y la realidad que vivimos, como la filosofía budista nos enseña:

El budismo tiene como objetivos principales la meta de transformar la percepción y la experiencia y sincronizar la mente y el cuerpo. Según la enseñanza budista, el proceso de armonizar mente y cuerpo y transformar la experiencia es gradual. Este camino se basa en la práctica de varias formas de meditación, junto con el imperativo moral de emprender acciones virtuosas. Tal acción se basa en la consciencia de la

---

<sup>545</sup> Animation is unique in that it allows us to give shape, meaning and form to our own unprocessed nonverbal experience. This can allow us to experience a sense of closure. That lack of closure might be why we make animation or any art in the first place. (T.A.).

interdependencia de toda la vida y la compasión universal que surge de esta consciencia.<sup>546</sup> (Goleman, 2012, p.4).

El bienestar, el equilibrio entre la salud física, emocional, psíquica y espiritual no es fácil de alcanzar, e incluso de mantener, cuando una persona ya experimenta ese punto de paz en su vida, ya que todo fluctúa y los sistemas biológicos, como bien apunta Cliff Saron en *Healing Emotions* (Goleman, 2012) son muy dinámicos. Por desgracia en la cultura occidental hemos desarrollado ambientes de desconfianza, con actitudes de rechazo, odio y falta de empatía y cuidado hacia los demás y la naturaleza, en favor del individualismo. Lo cual potencia un caldo de cultivo para situaciones estresantes que debilitan nuestro sistema inmunológico, por lo que herramientas y medios como la animación, conducidas como prácticas contemplativas o *mindfulness*, son grandes contribuyentes a mejorar el bienestar, incrementando las emociones positivas (Goleman, 2012).

El taller de animación tuvo una gran aceptación por los aspectos lúdicos que transportaron a muchos de los estudiantes a su niñez, a la hora de experimentar, jugar, y apreciar el sentido de la comunidad o grupo, como un pilar esencial para el bienestar. Una buena comunidad potencia personas equilibradas, y las apoya en momentos de dolor y sufrimiento, ofreciendo el cariño y sabiduría necesarias para la recuperación o momentos de transición; puesto que todos estamos interconectados, del concepto "*Ginawaydagunuc*: todo está Relacionado en el mundo cósmico" (Thumbadoo, 2018, sección Abstract, ii ).<sup>547</sup> Concepto al que hace referencia la tesis doctoral, *Ginawaydaganuc and the Circle of All Nations*, de Romola Thumbadoo (2018), basada en el legado del Abuelo William Commanda y su idea proveniente de *Ginawaydagunuc* (representación o metáfora), que todos estamos conectados. Thumbadoo destaca en su investigación la utilización de la transmisión oral

---

<sup>546</sup> Buddhism has as principal aims the goal of transforming perception and experience and synchronizing mind and body. According to Buddhist teaching, the process of harmonizing mind and body and transforming experience is a gradual one. This path is based on the practice of various forms of meditation, coupled with a moral imperative to engage in virtuous action. Such action is based on the awareness of the interdependence of all life and the universal compassion that emerges from this awareness. (T.A.).

<sup>547</sup> Ginawaydagunuc that All is Related in the cosmic world. (T.A.).

(*storytelling*) para avanzar el entendimiento entre culturas, construyendo puentes, y favoreciendo el intercambio de información y cambio social. Ya que, como bien destaca, los estudios neurológicos apuntan que el cerebro está cableado para contar historias y el movimiento. La animación es un lenguaje de metáforas que combina ambos aspectos, por lo que resulta un medio de comunicación muy intuitivo- y efectivo- a nivel educativo, artístico y de mediación, para desarrollar una comunicación consciente (escucha activa y diálogo asertivo) y arte mediador. Donde, además, podemos integrar y cultivar el concepto de comunidad e interconexión, *Ginawaydagunuc*, en favor de trabajar nuevas formas de entendimiento y cuidado, hacia el bienestar individual y comunitario. De tal manera que podamos co-crear juntos un ambiente que nutra individuos equilibrados y puedan desarrollar todo su potencial, respetando su ritmo, y de acuerdo a su energía vital o espíritu.

#### **Objetivos del taller:**

1. Aprender cómo las películas (historias orales y visuales) afectan y transforman nuestro cerebro, desde la observación y creación artística. Experimentando el ser observador y lo observado (aplicar la mirada simbólica).
2. Apreciar la vida como un cuento, con humor, aceptación y resiliencia. Comprensión más amplia de la vida, reflexionando sobre cómo pensamos, sentimos y actuamos en coherencia, ante situaciones variadas. En especial aquellas que nos ofrecen resistencia o rechazo.
3. Presentar e integrar la Neurociencia en la vida diaria a través de la Neuroeducación en las producciones artísticas. Introducir aspectos básicos de la anatomía del cerebro aplicada al aprendizaje creativo, para conocer mejor cómo aprendemos y des-aprendemos; de tal forma que podamos mejorar las condiciones y espacios de aprendizaje y mediación en la vida cotidiana.
4. Utilizar la animación como práctica contemplativa y de mediación. Realizar el proceso creativo como práctica *mindfulness*, prestando

atención a detalles, al mismo tiempo que aprendemos a distanciarnos de la situación, con el fin de observar desde distintos ángulos, y apreciar diferentes lecturas y roles de la historia. De esta forma se crea, de una forma más consciente, reestructurando el cerebro del artista cada vez que reescribe y reanima su historia desde una posición diferente con la que comenzó. Su obra cambia al ritmo que el artista evoluciona, en coherencia. Unido a la autorregulación de emociones y aplicación de dicha práctica como herramienta de mediación en grupos de terapia.

5. Introducir los fundamentos de la inteligencia emocional, desarrollar el buen trato y la comunicación consciente, a nivel personal (autodiálogo) y trabajar en equipo, reflexionando sobre lo que significa la comunidad y el grupo.

6. Conocer el lenguaje audiovisual (alfabetización visual) para obtener un mayor control en las creaciones, así como desarrollar el pensamiento crítico ante la información que se recibe a diario, tanto por aparatos móviles, como fuentes de información digital (noticias, periódicos etc.) u otras fuentes de organismos oficiales.

7. Aprender el proceso creativo de una historia animada, jugando. Proporcionar a los participantes cómo visualizar e interpretar ideas y experiencias, a través de la narración visual y el movimiento, junto a los principios básicos de animación y la cinematografía.

### **Metodología**

Teórico-práctica, los estudiantes (15) (Fig. 125) recibieron una introducción de conocimientos de animación, alfabetización visual, neurociencia e inteligencia emocional, por medio de una serie de ejercicios cortos, para experimentar -jugando- aspectos de la teoría, junto a materiales y distintas formas de trabajar en equipo; de una manera relajada e intuitiva, creando círculos de reflexión al final de los ejercicios. La teoría se impartía en los primeros 10-15 min. de clase para ubicar a los alumnos. Según evolucionaba la jornada, se iban introduciendo pequeñas dosis de conceptos y teoría junto a la práctica (el ritmo lo marcaba el grupo).

El taller propuso como objetivo principal, la realización de una película, una Neuro Animática. Una práctica artística, y película, para reflexionar sobre un reto personal, ya sea en el presente, pasado o futuro. Los estudiantes exploraron así, los diferentes roles del observador y el protagonista dentro de un trabajo personal, pero a la vez, conectado con el resto de la clase.

**Figura 125**  
*Taller de Arteterapia*



De ALL (2017). Algunos del los alumnos/as del taller, UPV. Imagen cedida por el autor.

### **Técnicas de animación y material**

Se empleó *stop motion* y *cut out*, y se permitió jugar con técnica mixta, mezclando animación dibujada a mano con recortes de fotografía, objetos, plastilina etc. Durante las clases se ofreció material referencial y visual para reforzar la dinámica del taller y su contenido (libros, artículos y películas), así como la disposición de estaciones de trabajo (cámara + ordenador de mesa) para grabar las animaciones. Los alumnos también hicieron uso de la aplicación *Stop Motion* en sus móviles.

### **Contenido y Estructura**

El taller de animación constaba en inicio de 8 horas de duración (aunque se extendió a 10), estructurado en 3 actos que describiremos a continuación:

#### **Introducción. “Somos animales cuentacuentos”.**

- La alquimia de la animación y su proceso creativo.

#### **Acto 1.** La animación como medio de pensamiento visual

- La Neuroeducación, anatomía del cerebro.
- Presentación de *The White paper*. Alfabetización visual.

#### **Acto 2.** La animación como un sentimiento visual

➤ Presentación de Daniel Goleman y la aplicación de la Inteligencia emocional en el proceso creativo de una producción audiovisual.

➤ Paul Ekman y el Atlas de las Emociones en el estudio y comprensión de las emociones, desde el punto de vista de la cultura occidental.

**Acto 3.** La animación como un medio de reflexión y arte neuroplástico.

➤ *Neuroplastic Art*, trabajando la neuroplasticidad del cerebro a través de creación artística y la narración. Cómo y por qué se produce, y los beneficios que presenta en personas que sufren daños cerebrales o enfermedades degenerativas (Huston et al., 2015).

➤ *Neuro Animática*. Tu vida en imágenes en movimiento. Desarrollando la neuroplasticidad y aplicando la alquimia de la animación en la transformación de la perspectiva.

**Ejercicios cortos:**

1) *Blink of an eye*. Ejercicio utilizado al comienzo del taller para romper el hielo y jugar con el factor sorpresa y mágico que produce este medio. Se trata de producir dos extremos o *keyframes* superpuestos en dos trozos de papel o *post it*. Se dibuja un personaje u objeto sencillo en el primer papel y en el segundo se realiza una modificación (sugerimos jugar con los opuestos, ej. abierto-cerrado, inflado-encogido etc.). A continuación, se enrolla con un lápiz el primer trozo de papel y ejerce el movimiento de arriba abajo, produciendo la ilusión de movimiento al instante. Esta práctica análoga corresponde a los *gift* animados en el mundo digital.

2) *Magic Mirror*. Reflexión individual y grupal inspirada en el test conocido como “la ventana de Johari” (Sridharan, 2022), práctica para mejorar la autopercepción y la percepción de otros.

3) *Gummy Bear Triune Brain*. Breve introducción a la anatomía del cerebro usando el juguete de un osito de goma transparente (del

productor de puzzles 4D Master)<sup>548</sup> para explicar los 3 cerebros del cuerpo, y buscar nuestro “zen-tro emocional”, con el apoyo de unas ilustraciones basadas en el diseño del juguete.

### **Práctica principal**

*-Neuro Animática:* tu historia animada en fotogramas. Producción de una historia (o cuento) animado con el fin de aplicar los conocimientos básicos de animación, y psicología de la historia, con el objetivo de crear un sentimiento sabio junto a una mente sensible hacia el equilibrio personal (y social cuando se trabaja en grupo).

Como resultados del taller, cada participante obtuvo su Neuro Animática y la compartimos en una proyección común, seguida de un círculo de reflexión abierto como cierre del taller, donde expusieron sus opiniones y observaciones sobre los efectos y uso de la animación en Arteterapia y Psicología (2 estudiantes eran psicólogas), en especial por la comunicación no verbal apreciada en las expresiones faciales y sus movimientos (TEDx Talks, 2012d). Destacamos sus impresiones generales y comentarios:

- Efecto sorpresa (en especial por parte de las psicólogas) ante el potencial de la animación para trabajar historias personales y poder comunicar aspectos del inconsciente a través del movimiento y la imagen.
- Sensación de satisfacción al completar una obra en tan corto plazo de tiempo e intentar una nueva forma de aprendizaje.
- Mayor conectividad, confianza e intimidad (interconectividad) entre los participantes practicando la comunicación consciente en el trabajo en grupo.

---

<sup>548</sup> La compañía 4D Master produce juguetes educativos, mayormente conocidos por los puzles tridimensionales de gran detalle, en especial los anatómicos.



- Despertar de la curiosidad por aprender más sobre este medio para explorar diferentes posibilidades de comunicación no verbal (en especial para tratar personas con impedimentos o dificultades con el lenguaje).
- Aumento de la autoestima y confianza en uno mismo/a, al reconectar con el niño/a interior y disfrutar “jugando” con el proceso de aprendizaje.
- Sensación de placer y bienestar al trabajar con las manos, desarrollando la creatividad y diálogo de autocompasión.
- Mejor comprensión y mayor empatía ante situaciones ajenas, a través del diálogo visual.
- Inmersión en el proceso del *flow*, e inducción a estados de relajación y reflexión durante el proceso creativo.

Como dificultades o retos, acentuamos principalmente la falta de confianza y miedo al fracaso, equivocarse, o no ser lo suficientemente buenos (en el dibujo o animación), por parte de algunos de los participantes (algunos de ellos adultos). Quienes tras las primeras sesiones supieron superar ese miedo y complejo de “no puedo...” o “yo no soy artista”, confiando en el proceso y en adoptar una actitud de creación libre, sin juzgar, observando y aceptando lo que emerge en el proceso.

- ★ Creo que puedo usar la animación en cada área posible relacionada con trabajo social y Arteterapia. Como “terapia” ayuda a ver, expresar, entender uno mismo/a, mostrar emociones ocultas, reflexionar sobre hechos pasados, despertar la consciencia etc.
- ★ La animación es una manera de comunicar sin palabras. Es difícil a veces utilizar palabras para hablar de situaciones dolorosas. Aquí se le dan vida a sentimientos y derriba esa barrera del lenguaje.
- ★ Creo que está muy claro que en Arteterapia la animación puede ser utilizada para el autodesarrollo, desarrollando la empatía y ayudar al paciente a abrirse y establecer un diálogo afectivo.

★ Es una práctica muy útil. Trabajaré con personas de diferentes países, quienes no hablan mi lengua, o no son capaces de expresar sus emociones debido a experiencias traumáticas que les persiguen. Puede ser muy útil en mi profesión para superar estos problemas y trabajar la resiliencia.

★ Es muy importante trabajar la creatividad, volver al niño interior para desarrollar la personalidad.

★ Es útil porque puedes ver cosas que antes no veías, desde otros ángulos. Puedo entender mejor la gente a mi alrededor, incluso a mí misma. Puedo entender más y me hace sentir bien. Me hace tener las ideas claras, y la mente, cuando estoy confusa. Poder disfrutar esta práctica al mismo tiempo [que se trabaja] es muy especial para mí.

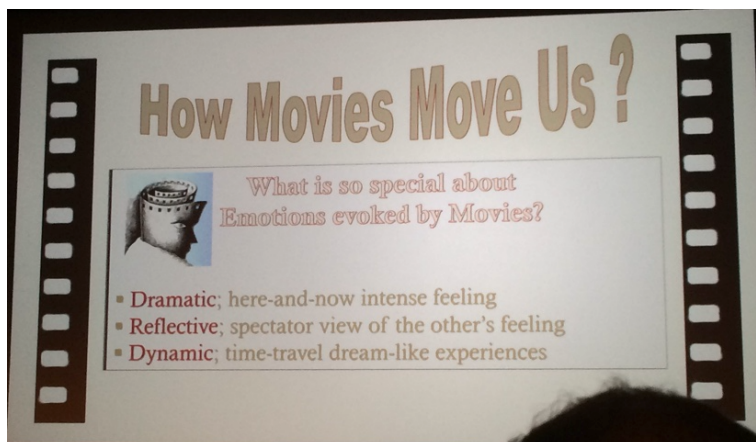
★ Me hace pensar más en la estética y la creatividad. Durante el proceso podemos quedar sumergidos en él, no pensar en el tiempo y sentirnos en paz. Para sorpresa, la animación me ha ayudado a expresarme mejor.

★ Cuando trabajas en algo así y lo disfrutas, reconectas con tu niño/a interior, visualizando tus pensamientos y desarrollando la creatividad. Así, todo es posible, desde la creación artística a la vida real.

La animación sin duda puede ser la herramienta y puente entre distintos tipos de cultura y medicina, para visualizar ese lenguaje de la energía y la práctica de la visión simbólica y metafórica, que Myss enfatiza y esta Tesis defiende. Con el objetivo de comunicar y mediar emociones y pensamientos con cuentos animados de la vida diaria, como lo hace un chamán, que conduzcan, además, al bienestar y un cine más consciente. Ofrecer cursos o prácticas que sensibilicen a los artistas, para trabajar en Arteterapia o realizar una obra, que igualmente tendrá un efecto en la audiencia, supone un gran beneficio para el arte y la sociedad; ya que las películas nos conmueven (Fig. 126).

**Figura 126**

*Movies Move US*



De Hendler, Talma. De *Movies in your Brain* (Oscars, 2014). Fotografía de la obra realizada por la autora.

En una conversación con el animador Michael Dudok Levit (comunicación personal, 18 de Julio de 2019), éste sugirió que haría un taller de no más de 11-12 personas (como el que aquí se expone), donde los animadores tuvieran un espacio para discutir y entrar en contacto con sus emociones, con el fin de estudiar de qué manera los artistas pueden maximizar el grado de conexión y empatía entre la audiencia y los personajes. Ejerciendo de esta manera el rol de artista mediador o chamánico que impulsamos (Fig.127).

Tal y como apunta el director Lubomir Arsov, la animación resulta más impactante que el cine de acción real cuando se trabajan temas complejos, por ser un lenguaje de símbolos más “primal” o primitivo y no hacer uso de las palabras; y de mayor eficacia, al permitir recontextualizar ciertos temas a través de una caricatura estilizada de la realidad (comunicación personal, 20 de Julio de 2022). Lo cual permite hablar de temas sensibles, con respeto y traspasando barreras del lenguaje.

El deseo de un contexto espiritual y una interpretación de la vida es universal. Creo que el lenguaje de la energía y la práctica de la visión simbólica pueden ayudar a cerrar la brecha entre los puntos de vista médico convencional y espiritual de la salud y la curación.<sup>549</sup> (Myss, 1996, p.9).

<sup>549</sup> El deseo de un contexto espiritual y una interpretación de la vida es universal. Creo que el lenguaje de la energía y la práctica de la visión simbólica pueden ayudar a cerrar la brecha entre los puntos de vista médico convencional y espiritual de la salud y la curación. (T.A.).

**Figura 127**  
*Quest Visioner*



De Arsov, Lubomir (2022). Boceto realizado durante un viaje a Perú. Imagen cedida por el autor.

Así lo refleja el trabajo de quien consideramos también un artista chamánico, Vasil Mushyk (Art Woodland), por su gran sensibilidad, sentido de la estética y conexión espiritual con la naturaleza, gran fuerza inspiradora de sus obras. Creaciones simbólicas que invitan a ver, “a modo de x-ray”, el interior de los seres simbólicos que reflejan las fuerzas espirituales y la cosmovisión de los Nativos Americanos; a quienes estima en profundidad por su filosofía de vivir en armonía con la Madre Tierra y todos los seres (comunicación personal, 4 de Agosto de 2022). Cerramos el

capítulo y la tesis, con la historia de la Creación de la Nación Hopi de Arizona, junto a una de las obras de Woodland (Fig. 128), reveladora de la esencia espiritual e interconexión que habita en todos los seres.

Creación dijo:

“Quiero esconder algo de los humanos hasta que estén listos para ello.

Es darse cuenta de que ellos crean su propia realidad”.

El Águila dijo,

“Dámelo. Lo llevaré a la luna”.

El Creador dijo: “No. Un día irán allí y lo encontrarán”.

El salmón dijo:

“Lo enterraré en el fondo del océano”.

El Creador dijo: “No. Ellos también irán allí.

El búfalo dijo: “Lo enterraré en las Grandes Llanuras”.

El Creador dijo: “Cortarán la piel de la tierra y la encontrarán incluso allí”.

La Abuela que vive en el seno de la Madre Tierra, y quien no tiene ojos físicos pero ve con ojos espirituales, dijo:

"Ponlo dentro de ellos".

Y el Creador dijo: "Hecho está".<sup>550</sup>

(Walking The Red Road, 2019).

**Figura 128**

*Sunny Drink for Mother Earth*



De Mushyk, Vasil (2018). Imagen cedida por el autor.

<sup>550</sup> Creation said: "I want to hide something from the humans until they are ready for it. It is the realization that they create their own reality." The Eagle said, "Give it to me. I will take it to the moon." The Creator said, "No. One Day they will go there and find it." The Salmon said, "I will bury it on the bottom of the ocean." The Creator said, "No. They will go there, too." The Buffalo said, "I will bury it on the Great Plains." The Creator said, "They will cut into the skin of the earth and find it even there." Grandmother who lives in the breast of Mother Earth, and who has no physical eyes but sees with spiritual eyes, said, "Put it inside of them." And the Creator said, "It is done." (T.A.).

## 6. CONCLUSIONES

Según la Alquimia, tanto en su forma física como espiritual, el Elixir transformador no puede surgir o las transformaciones pueden tener lugar sin que el material del proceso se disuelva primero en su naturaleza primaria. Para el alma humana, disolverse en su naturaleza primaria significa liberar hábitos reactivos del cuerpo y la mente y resolver o hacer las paces con los conflictos internos. Cuando nuestra alma está lo suficientemente refinada, las cualidades y energías de lo sagrado pueden animarla y traerle resplandor y crear la posibilidad de un estado de ser más libre y más sagrado.<sup>551</sup> (Lowenthal, 2004, p.116).

Esta Tesis Doctoral nace de un viaje personal, con *The Dressmaker*, y profesional, con un marco de trabajo contemplativo, como propuesta de reflexión y respuesta, a los tiempos de gran agitación y entusiasmo que vivimos. Por un lado, debido a los continuos y estimuladores avances tecnológicos que nos facilitan el trabajo y ayudan a estar siempre conectados, a pesar de las grandes distancias; pero por otro, nos sumergen en una gran confusión a causa de la sobreestimulación informativa que confunde, sumando las *fake news* y misinformación, producidas por el abuso y mal uso de las redes sociales, junto a la falta de autorregulación, alfabetización visual, emocional, y de pensamiento crítico de la población. Como resultado, la sociedad está sufriendo fragmentaciones, grandes polarizaciones y divisiones con desajustes que abarcan diferentes áreas, desde la Política, la Educación, la Justicia, la Sanidad, y hasta el propio desarrollo personal. Afectando de esta manera, las decisiones y comportamientos de los estudiantes, así como a sus relaciones, forma de vida, expectativas, estado anímico y salud mental.

Ante esta sobreexcitación que provoca la información actual, presiones y estímulos externos que dificultan la calidad de la comunicación y el reconocimiento de la verdad, unido al peligro de caer en manipulaciones mediáticas y pérdida de

---

<sup>551</sup> According to alchemy, in both its physical and spiritual forms, the transformative Elixir cannot arise or the transformations take place without the material of the process first being dissolved into its primary nature. For the human soul, being dissolved into its primary nature means releasing reactive habits of body and mind and resolving or making peace with inner conflicts. When our soul is sufficiently refined, the qualities and energies of the sacred can enliven and bring radiance to it and create the possibility of a freer, more sacred, state of being. (T.A.).

libertades, se realizó la presente investigación cualitativa y experiencial, presentando la animación como práctica preventiva de la salud emocional, desde la Creación Artística y la Educación. Conectamos la animación con las Neurociencias, la Psicología Transpersonal, la Inteligencia Emocional, la Alquimia, la Contemplación, la Filosofía budista y las enseñanzas de pueblos nativos; para un desarrollo óptimo hacia el bienestar, de un “ser” completo, libre e interconectado. Hemos justificado nuestras premisas basándonos en numerosas fuentes documentales de las áreas mencionadas, junto a los resultados experienciales de su aplicación mediante la producción artística de un cine de autor consciente, y el desarrollo de proyectos transculturales e intergeneracionales, realizados en distintos países durante 10 años, incluyendo estudiantes de diversas culturas y niveles: educativos y sociales. Por tanto, después de todo lo expuesto y de acuerdo a los objetivos generales y específicos planteados, concluimos que:

**I. El proceso creativo de las historias animadas, bajo un marco contemplativo, puede funcionar como proceso alquímico y práctica contemplativa, potenciando la transformación y bienestar del ser, mejorando la consciencia, el pensamiento visual, la creatividad y la imaginación:**

A. El proceso creativo de la animación actúa como proceso alquímico de transmutar o ampliar la perspectiva por la que se re-construye la narrativa de experiencias (reales o ficticias), a las que denominamos “película mental”. Dicho proceso vivencial está diseñado para atravesar unas fases de depuración mental y emocional, desde la conceptualización a la materialización de la obra visual. Las cuales hacen que el estudiante artista replantee situaciones mediante el reencuadre de éstas, experimentando diferentes miradas y analizando su perspectiva condicionada. Se favorece así un aprendizaje psicoemocional, donde se trabaja el interior como artista creador; y metacognitivo, al trabajar el exterior como espectador, observando lo que se realiza. De esta manera se une lo observado y el observador dentro del proceso creativo y en el artista, dando como

resultado un aprendizaje de la paradoja de la vida con los 7 principios herméticos: (1) el mentalismo (todo es mental, energía en movimiento), (2) la correspondencia (relación entre pensamiento, emoción y re-acción), (3) vibración (emociones positivas-negativas), (4) polaridad (dualidad), (5) ritmo (muerte, renacer, ciclos), (6) causa y efecto (toda acción tiene consecuencias) y (7) género (complementariedad de lo femenino y masculino).

B. La animación como práctica contemplativa ayuda a la autorregulación y fomento de la neuroplasticidad. La animación actúa como práctica *mindfulness* o “medio habilidoso” (*skilful means* en budismo) al traer a la consciencia, y desarrollar, la atención plena y concentración durante la producción visual. La mente trae a la luz aquello en lo que enfoca su atención. Es una meditación visualizada donde se materializa los pensamientos encadenados como la película mental, pasando de lo abstracto a lo material, notando y comprendiendo los espacios vacíos entre los pensamientos, como los fotogramas intermedios que hay entre los *key frames*. El proceso creativo, llevado a cabo como introspección, permite entrar en un estado meditativo de relajación, al mismo tiempo que de alerta, similar al *Flow*, donde el artista entra en contacto con sus emociones, diálogo interno, e intuición (sabiduría superior) por medio de la autoindagación. La animación ofrece de esta manera la oportunidad de recuperar el equilibrio emocional y la paz mental, al observar y reorganizar los pensamientos y emociones, bien desde la mente abstracta, o utilizando las imágenes visuales que el artista crea. Tal es el caso de la práctica de la Neuro Animática.



## **II. Las Neuro Animáticas son prácticas y películas cuyo proceso potencia el cambio de percepciones, e impulsa nuevas y diferentes maneras de ver y percibir la realidad más allá.**

Son historias de vida animadas para el desarrollo personal, cultivando las cuatro dimensiones de la persona o comunidad, de acuerdo a las enseñanzas de los Nativos Americanos: emocional, espiritual, física y mental. Esta práctica alquímica y contemplativa fomenta la creatividad, reflexión, autorregulación y transformación, para pasar de revivir a recablear el cerebro. Según los avances científicos, al redirigir el foco de atención se producen cambios en la conexión de neuronas y el crecimiento sináptico, provocando cambios en las relaciones, incluyendo cómo percibimos el mundo. La creación artística de animación basada en la repetición y continuación en el tiempo, es una forma de trabajar la “neuroplasticidad autodirigida”, pudiendo alterar patrones de cognición, emoción y conducta en los artistas. Es decir, puede producir a largo plazo cambios en los circuitos de “la plasticidad dependiente de la experiencia”, cambios en los pensamientos, emociones y acciones que conforman las narrativas que re-creamos, y la relación entre éstas.

## **III. La animación es un lenguaje ancestral y lúdico para el desarrollo de la comunicación consciente.**

La animación crea un espacio sagrado donde los artistas, independiente de la edad o cultura de la que provengan, se sienten seguros y con confianza para compartir información en un diálogo abierto, practicando la escucha activa y el diálogo asertivo. La manera lúdica de trabajar la animación, desde la contemplación, incrementa la interconectividad, compasión y resolución de problemas, debido a los aspectos metafóricos y simbólicos que la animación ofrece como medio de comunicación alternativo y universal, al fundamentarse en la imagen, las matemáticas y leyes de la física. Esto permite ser adaptado a diferentes contextos, y atribuir distintos significados, junto a la posibilidad de experimentar con diversas perspectivas y técnicas artísticas. Motivos por lo que funciona muy bien con niños

autistas o personas con problemas de comunicación, para desarrollar el lenguaje, la alfabetización visual y emocional, y como medio de expresión alternativo. Gracias, especialmente, a la atención al detalle, la repetición, segmentación (de hechos), concentración, uso del simbolismo, la metáfora, la exageración y el movimiento.

#### **IV. La animación cultiva mentes más flexibles, seres más humanos y “artistas chamánicos” desde un proceso creativo consciente.**

La animación permite vivenciar experiencias como simulaciones de realidad virtual, cuyo proceso creativo es un ritual, o estado meditativo, revelador de aspectos de lo invisible, permitiendo conectar con el inconsciente y la sombra del artista. Quien, a través de su viaje introspectivo, individual y/o colectivo, reconecta con su esencia y sabiduría interna (Piedra Filosofal), adquiriendo las herramientas con las que puede asistir a otros artistas, o a la comunidad, si así lo desea, desde una verdad vivenciada. El artista chamánico es un maestro que sabe comunicar y conectar con la audiencia, o comunidad, utilizando su obra como rito o medio para compartir y generar sabiduría. Las historias animadas son una evolución de la tradición oral con el uso de la tecnología, que permiten transmitir enseñanzas ancestrales a nuevas generaciones en un lenguaje que usan a diario. Tales enseñanzas desde la animación y formación contemplativa, favorecen la reflexión y el autodesarrollo, preservando valores de la sabiduría ancestral que comparten la filosofía estoica, budista y la de los pueblos originarios. Mismos valores y distintas formas de transmisión, con el objetivo conjunto de desarrollar una mente serena, ser iluminado, y estar en equilibrio con el entorno.

#### **V. La animación es una herramienta socio-emocional y de compromiso social.**

La animación es una herramienta muy útil de enseñanza y aprendizaje, aplicable a diversas áreas de la educación y estudiantes de todo tipo. Su proceso creativo y el trabajo en equipo es como un juego, donde las historias animadas son transacciones de energía emocional, bien produciendo adrenalina (estado de estrés,

malestar) u oxitocina (amor, gratitud). Facilitan el desarrollo de la empatía entre los artistas y la audiencia a la que se dirigen, potenciado en muchos casos, cambios y acciones positivas tras la producción o visionado de películas; en especial cuando se genera oxitocina. La producción de arte, como la animación, activa áreas neuronales relacionadas con el movimiento y la estructura social, favoreciendo las relaciones intrapersonales y el aprendizaje de las emociones a través de formas lúdicas y el trabajo en equipo. El proceso de creación de historias basadas en intereses personales, junto a las necesidades de la comunidad, anima tanto a profesores e instituciones, como a estudiantes, a producir obras significativas y programas educativos que impulsen el cambio social y formas de integración que conduzcan al bienestar. Dichos programas, bien de larga duración o talleres puntuales, requieren un esfuerzo entre varias áreas para su implementación. Es necesario realizar un estudio de dichas necesidades y formación adecuada de profesores artistas, para adaptar la animación y su metodología al contexto donde se vaya a realizar, para garantizar su éxito y continuación. Unido a ello es importante contar con la colaboración, y apoyo económico, de instituciones que permitan a estos programas florecer a largo plazo, con el fin de disfrutar sus beneficios, así como expandir el estudio de su aplicación.

#### **VI. El Cine Contemplativo y el Documental Animado ayudan a “sanar” el inconsciente y expandir la consciencia colectiva.**

El documental animado contribuye con las historias de vida, y biografías, a la expansión de la consciencia colectiva, conectando culturas y valores universales a través de relatos particulares, que trabajan los 4 planos del ser pertenecientes a la sabiduría ancestral de pueblos originarios. La animación visualiza los testimonios que necesitan ser vistos, oídos y reconocidos para confrontar la sociedad con su sombra, y de ahí poder evolucionar y crecer de manera saludable. Memorias personales o colectivas que forman la gran red del (in)consciente que a todos nos envuelve, y nos interconecta de manera invisible. El documental animado, al igual que las historias de vida basadas en hechos reales, o una verdad como eje temático del argumento,

constituyen un cine contemplativo que recoge experiencias y memorias que sanan e inspiran a nivel global, purificando el inconsciente colectivo. Motivos por los que la animación dentro del Arteterapia y la Mediación artística resulta de gran interés y eficacia, siendo en la Educación, en general, una forma preventiva de intervención, que trae a la consciencia individual temas de interés social, para su óptimo desarrollo e integración. Pasando del ser a los demás, y de la comunidad al ser.

Destacar que no se puede garantizar que la animación sea siempre un medio completamente beneficioso o malo, ya que todo depende de la perspectiva e intención que se crea, y cómo se haga el proceso. Desde un marco contemplativo, sí potenciamos que la animación sea un medio de comunicación reflexivo y proceso transmutador, que enriquece en gran magnitud el desarrollo de la consciencia individual y colectiva de las comunidades; ayudando a preservar su identidad y memorias. Permite un viaje de transformación, aprendizaje y sanación, por el que reconectar con el ser interior y la sabiduría ancestral, impulsando la elevación de la consciencia. Desde nuestra metodología, aunque limitada, somos testigo de su grandeza y potencial que merece la pena ampliar y profundizar en un futuro con estudios cuantitativos específicos, especialmente, en el área de las neurociencias aplicadas, estudio de los sueños e inconsciente y psicología transpersonal.

Confiamos que esta amplia investigación, ecléctica y holística, muestre una panorámica de las posibilidades y el valor de la animación como medio de investigación y mediación. Y que inspire, tanto a artistas como a educadores y científicos, a utilizarla, de manera constructiva, como medio de comunicación e indagación, más que como una forma de entretenimiento, manipulación o complemento al texto. Así, como a encontrar “el camino medio” para entendernos mutuamente y realizar colaboraciones equitativas, desde el respeto a las diferencias y la curiosidad que compartimos como seres humanos, en busca de la verdad y la sabiduría: la verdadera Piedra Filosofal o fuerza creadora, capaz de transformar la realidad que vemos, y potenciar aquella que soñamos, re-animando la vida junt@s.

## CONCLUSIONS

According to Alchemy, in both its physical and spiritual forms, the transformative Elixir cannot arise or the transformations take place without the material of the process first being dissolved into its primary nature. For the human soul, being dissolved into its primary nature means releasing reactive habits of body and mind and resolving or making peace with inner conflicts. When our soul is sufficiently refined, the qualities and energies of the sacred can enliven and bring radiance to it and create the possibility of a freer, more sacred, state of being. (Lowenthal, 2004, p.116).

This Doctoral Thesis was born from a personal journey, with *The Dressmaker*, and professional with a contemplative framework, as a proposal for reflection, and response, to the times of great turmoil and excitement that we live in. On the one hand, due to the continuous and stimulating technological advances that facilitate work and help us to always be connected despite great distances; but on the other hand, we are immersed in great confusion due to the overstimulation of information that confuses, adding the disinformation, fake news and misinformation, produced by the abuse and misuse of social networks, along with the lack of self-regulation, visual and emotional literacy, and critical thinking of the population. As a result, society is suffering fragmentations, great polarizations and divisions with imbalances that cover different areas, from Politics, Education, Justice, Health, and even personal development, thus affecting the decisions and behaviors of students, as well as their relationships, way of life, expectations, mood and mental health.

Given this, the overexcitement caused by current information, pressures and external stimuli that hinder the quality of communication and the recognition of truth, together with the danger of falling into media manipulation and loss of freedoms, this qualitative and experiential research was carried out, presenting animation as a preventive practice of emotional health, from Artistic Creation and Education. We connect animation with Neurosciences, Transpersonal Psychology, Emotional Intelligence, Alchemy, Contemplation, Buddhist Philosophy and the teachings of Native Peoples; for an optimal development towards well-being, of a whole, free and interconnected "being". We have justified our premises based on

numerous documentary sources in the mentioned areas, together with the experiential results of their application through the artistic production of independent films, and the development of cross-cultural and intergenerational projects carried out in different countries, for more than 10 years including students from diverse cultures and levels: educational and social. Therefore, after all the above and according to the general and specific objectives set out, we conclude that:

**I. The creative process of animated stories, under a contemplative framework, can function as an alchemical process and contemplative practice**, enhancing the transformation and well-being of the self (developing consciousness), working on visual thinking, creativity and imagination:

A. The creative process of animation acts as an alchemical process of transmuting or broadening the perspective through which the narrative of experiences (real or fictitious), which we call "mental film", is re-constructed. This experiential process is designed to go through phases of mental and emotional purification, from the conceptualization to the materialization of the visual work. These phases make the student-artist rethink situations by reframing them, experiencing different views and analyzing his conditioned perspective. This favors a psychoemotional learning, where the interior as a creative artist is worked on; and a metacognitive one, when working on the exterior as a spectator, observing what is being done. In this way the observed and the observer are united within the creative process and in the artist, resulting in a learning of the paradox of life with the 7 hermetic principles: (1) mentalism (everything is mental, energy in movement), (2) correspondence (relationship between thought, emotion and re-action), (3) vibration (positive-negative emotions), (4) polarity (duality), (5) rhythm (death, rebirth, cycles), (6) cause and effect (every action has consequences) and (7) gender (complementarity of the feminine and masculine).

B. Animation as a contemplative practice aids self-regulation and fosters neuroplasticity. Animation acts as a *mindfulness* practice, or "*skilful means*" in Buddhism, by bringing to consciousness, and developing, mindfulness and concentration during visual production. The mind brings to light what it focuses its attention on. It is a visualized meditation where the chained thoughts materialize as the mental film, moving from the abstract to the material, noticing and understanding the empty spaces between thoughts, like the intermediate frames between the *key frames*. The creative process, carried out as introspection, allows one to enter a meditative state of relaxation, as well as alertness, similar to *Flow*, where the artist gets in touch with his emotions, inner dialogue, and intuition (higher wisdom) through self-inquiry. Animation thus offers the opportunity to regain emotional balance and peace of mind, by observing and reorganizing thoughts and emotions, either from the abstract mind, or using the visual images that the artist creates. Such is the case of the Neuro Animatic practice.

**II. Neuro Animáticas are practices and films whose process empowers change of perceptions and drives new, different ways of seeing and perceiving reality further.**

They are animated life stories for personal development, cultivating the four dimensions of the person or community, according to Native American teachings: emotional, spiritual, physical and mental. This alchemical and contemplative practice fosters creativity, reflection, self-regulation and transformation, to move from reviving to rewiring the brain. According to scientific advances, redirecting the focus of attention produces changes in the connection of neurons and synaptic growth, causing changes in relationships, including how we perceive the world. The artistic creation of animation based

on repetition and continuation in time, is a way of working "self-directed neuroplasticity", being able to alter patterns of cognition, emotion and behavior in artists. That is, it can produce long-term changes in the circuits of "experience-dependent plasticity", changes in the thoughts, emotions and actions that shape the narratives we re-create, and the relationship between them.

### **III. Animation is an ancestral and playful language for the development of conscious communication.**

Animation creates a sacred space where artists, regardless of age or culture, feel safe and confident to share information in an open dialogue, practicing active listening and assertive dialogue. The playful way of working with animation from contemplation increases interconnectivity, compassion and problem solving, due to the metaphorical and symbolic aspects that animation offers as an alternative and universal means of communication, based on image, mathematics and laws of physics. This allows it to be adapted to different contexts, and to attribute different meanings, along with the possibility of experimenting with diverse perspectives and artistic techniques. Reasons why it works very well with autistic children or people with communication problems, to develop language, visual and emotional literacy, and as an alternative means of expression. Thanks, especially, to attention to detail, repetition, segmentation (of facts), concentration, use of symbolism, metaphor, exaggeration and movement.

### **IV. Animation cultivates more flexible minds, more human beings and "shamanic artists" from a conscious creative process.**

Animation allows to live experiences as virtual reality simulations, whose creative process is a ritual or meditative state, revealing aspects of the invisible, allowing to connect with the unconscious and the shadow of the artist. Who, through his introspective journey, individual and/or collective, reconnects with his essence and inner wisdom (Philosopher's Stone), acquiring the tools with which he can assist



other artists, or the community, if so desired, from an experienced truth. The shamanic artist is a master who knows how to communicate and connect with the audience, or community, using his work as a rite or medium to share and generate wisdom. Animated stories are an evolution of the oral tradition with the use of technology, which allow transmitting ancestral teachings to new generations in a language they use every day. Such teachings, from animation and contemplative training, favor reflection and self-development, preserving values of ancestral wisdom shared by Stoic, Buddhist and native peoples' philosophies. Same values and different forms of transmission, with the joint objective of developing a serene mind, enlightened beings, and being in balance with the environment.

#### **V. Animation is a socio-emotional and social engagement tool.**

Animation is a very useful teaching and learning tool, applicable to various areas of education and students of all kinds. Its creative process and teamwork is like a game, where animated stories are emotional energy transactions, either producing adrenaline (state of stress, discomfort) or oxytocin (love, gratitude). They facilitate the development of empathy between artists and the target audience, in many cases enhancing positive changes and actions after the production or viewing of films, especially when oxytocin is generated. The production of art, such as animation, activates neuronal areas related to movement and social structure, favoring intrapersonal relationships and the learning of emotions through playful forms and teamwork. The process of creating stories based on personal interests, together with the needs of the community, encourages teachers and institutions, as students, to produce meaningful works and educational programs that foster social change and forms of integration that lead to well-being. Such programs, whether long-term or one-time workshops, require a multi-area effort to implement. It is necessary to carry out a study of these needs and adequate training of teachers and artists, to adapt the animation and its methodology to the context where it will be carried out, to ensure its success and continuation. In addition, it is important to count on the collaboration

and economic support of institutions that allow these programs to flourish in the long term, in order to enjoy their benefits, as well as to expand the study of their application.

**VI. Contemplative and Animated Documentary film, help to "heal" the unconscious and expand the collective consciousness.**

The animated documentary contributes with life stories and biographies to the expansion of collective consciousness, connecting cultures and universal values through particular stories that work the 4 planes of being belonging to the ancestral wisdom of native peoples. The animation visualizes the testimonies that need to be seen, heard and recognized in order to confront society with its shadow, and from there to evolve and grow in a healthy way. Personal or collective memories that form the great web of (in)consciousness that surrounds us all, and interconnects us in an invisible way. The animated documentary, as well as life stories based on real facts, or a truth as the thematic axis of the argument, constitute a contemplative cinema that collects experiences and memories that heal and inspire at a global level, purifying the collective unconscious. Reasons why animation within Art Therapy and Artistic Mediation is of great interest and effectiveness, being in Education, in general, a preventative form of intervention, that brings to the individual conscience topics of social interest, for its optimal development and integration. Going from the self to the community, to return to the self again.

Note that it cannot be guaranteed that animation is always a completely beneficial or bad medium, since everything depends on the perspective and intention that we create and how the process is done. From a contemplative framework, we do encourage animation to be a reflective means of communication and a transmuting process, which greatly enriches the development of individual and collective consciousness of communities, helping to preserve their identity and memories. It allows a journey of transformation, learning and healing, through which to reconnect with the inner self and ancestral wisdom, promoting the elevation of consciousness. From our methodology, although limited, we are witness to its

greatness and potential that is worth expanding and deepening in the future with specific quantitative studies, especially in the area of applied neurosciences, the study of dreams and the unconscious and transpersonal psychology.

We trust that this broad, eclectic and holistic investigation shows an overview of the possibilities and value of animation as a research and mediation tool; inspiring artists, educators and scientists alike, to use it, in a constructive way, as a means of communication and inquiry, rather than as a form of entertainment, manipulation or a complement to the text. As well as to find "the middle way" to understand each other and make equitable collaborations, from the respect for differences and curiosity that we share as human beings, in search of truth and wisdom: the true Philosopher's Stone or creative force, capable of transforming the reality we see, and enhancing the one we dream, re-animating life all together.

## 7. FUENTES REFERENCIALES

Abrams, J. J.; Nolan, J.; Joy, L.; Weintraub, J.; Burk, B.; Lewis, R. J.; Patino, R.; Wickham, A.; Stephenson, B.; Thé, D.; Schapker, A. (Executive Producers), (2016). *Westworld* [TV Series]. HBO Entertainment; Kilter Films; Bad Robot Productions; Jerry Weintraub Productions (pilot only); Warner Bros. Television.

Academy of Ideas. (2016a, January 9). *Introduction to Carl Jung - The Psyche, Archetypes and the Collective Unconscious* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=i0KzUS0b\\_uc](https://www.youtube.com/watch?v=i0KzUS0b_uc)

Academy of Ideas. (2016b, February 14). *Introduction to Carl Jung - Individuation, the Persona, the Shadow, and the Self* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=uhAeXyVDDTc>

Academy of Ideas. (2017, February 14). *Carl Jung - What are the Archetypes?* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=wywUQc-4Opk&t=16s>

Action for Happiness. (2016, February 5). *Richard Davidson: the neuroscience of happiness* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=EXCDrjDfX04>

Action for Happiness. (2017, June 6). *From Mindfulness to Action - with Dan Goleman* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=byOdu4r6N-Y>

Adamson, A.; Jenson, V. (Directors), (2001). *Shrek* [Film]. DreamWorks Animation; PDI/DreamWorks.

Afrogames. (n.d.). Afrogames. *Afrogames-Series-Blog*. <https://afrogames-series-blog.tumblr.com/>

After skool. (2019, August 6). *Thoth's Prophecy read from the Hermetic Texts by Graham Hancock* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=xvzZ56ZbWy8>

After Skool. (2020, September 29). *Living in SURVIVAL vs. Living in creation - Dr. Joe Dispenza* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=MtimAuhyP-M>

After Skool. (2021, August 3). *Mass psychosis - How an Entire Population Becomes mentally ill* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=09maaUaRT4M>

Aich, T. (2013). Buddha philosophy and western psychology. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(6), 165–170. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.105517>

Ainsworth, S. (2008). How do animations influence learning? *Current Perspectives on Cognition, Learning, and Instruction: Recent Innovations in Educational Technology That Facilitate Student Learning.*, 37–67. Researchgate. [https://www.researchgate.net/publication/242738201\\_How\\_do\\_animations\\_influence\\_learning](https://www.researchgate.net/publication/242738201_How_do_animations_influence_learning)

Akhtar, A., & Khan, N. (2017). *Neuroscience of mind empowerment*. Bloomington, USA: AuthorHouse UK.

Albahari, M. (2009). Witness-consciousness: Its definition, appearance and reality. *Journal of Consciousness Studies*, 16(1), 62–84. Researchgate. [https://www.researchgate.net/publication/233692392\\_Witness-Consciousness\\_Its\\_Definition\\_Appearance\\_and\\_Reality](https://www.researchgate.net/publication/233692392_Witness-Consciousness_Its_Definition_Appearance_and_Reality)

Alberta Learning. (2004). *Inquiry-based learning*. Learn Alberta. [http://www.learnalberta.ca/content/kes/pdf/or\\_ws\\_tea\\_inst\\_02\\_inqbased.pdf](http://www.learnalberta.ca/content/kes/pdf/or_ws_tea_inst_02_inqbased.pdf)

Alberto Peña Chavarino. (2016, November 21). *¿Qué es el Eneagrama?* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=aYl0tBQat7k>

Aldama, F. L. (2015). The science of storytelling perspectives from cognitive science, neuroscience, and the humanities. *Projections*, 9(1), 80–95. [https://www.researchgate.net/publication/275674049\\_The\\_Science\\_of\\_Storytelling\\_Perspectives\\_from\\_Cognitive\\_Science\\_Neuroscience\\_and\\_the\\_Humanities](https://www.researchgate.net/publication/275674049_The_Science_of_Storytelling_Perspectives_from_Cognitive_Science_Neuroscience_and_the_Humanities)

ALLab TAW. (2016a, November 10). *Amaranto - Animation made by children* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ubNsjJBUIfQ>

ALLab TAW. (2016b, November 14). *TAW Special World* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=zj8KGfsc4kg>

Allers, R.; Minkoff, R. (Directors), (1994). *The Lion King* [Film]. Walt Disney Pictures; Walt Disney Feature Animation.

Alomía, C. (2022, February 9). *Aniamazonía: Cine animado con alma amazónica | Servindi - Servicios de Comunicación Intercultural*. Servindi. <https://www.servindi.org/actualidad-noticias/09/02/2022/aniamazonia-cortometrajes-amazonia>

Ancient Greece Revisited. (2019, October 6). *Ancient Greece Revisited - Did the Greeks trip on LSD?* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Knz4EO0Vw2g>

Anderson-López, K., & Lopez, R. (2013). *Let it Go Lyrics from Frozen*. Disneyclips.Com. <https://www.disneyclips.com/lyrics/frozenlyrics5.html>

Anderson, C. (2003, October). *Violent Video Games: Myths, Facts, and Unanswered Questions*. American Psychological Association (APA).

<https://www.apa.org/science/about/psa/2003/10/anderson>

Anderson, J., & Anderson, B. (1993). The myth of persistence of vision revisited. *Journal of Film and Video*, 45(1), 3–12. Jstor.

<https://www.jstor.org/stable/20687993>

Andre, C. (2014). *Looking at mindfulness: 25 ways to live in the moment through art*. Penguin Random House.

Andrea GVZ. (2020, December 15). *Terapia Craneosacral: maravillosa desconocida* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=qJpeJ7kUY7Q>

Andreasen N. C. (2008). The relationship between creativity and mood disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*, 10(2), 251–255.

<https://doi.org/10.31887/DCNS.2008.10.2/ncandreasen>

Andreu-Sánchez, C., Martín-Pascual, M. A., Gruart, A., & Delgado-García, J. M. (2018). Chaotic and fast audiovisuals increase attentional scope but decrease conscious processing. *Neuroscience*, 394, 83–97.

<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2018.10.025>

Animanoiroha-あにめのいろは-. (2016, December 17). *大月の宝物 The treasures of Otsuki* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=teoJn2\\_6KZA](https://www.youtube.com/watch?v=teoJn2_6KZA)

Animated Learning Lab. (2017). *Animated for Reading - A study in animation pedagogy opportunity to develop reading comprehension skills in students in the middle school*. Docplayer.Dk. <http://docplayer.dk/4127920-Animeret-til-laesning-et-studie-i-animationspaedagogikken-mulighed-for-at-udvikle-laeseforstaelseskompeterer-hos-elever-paa-folkeskolens-mellemtrin.html>

ANU TV. (2010, September 20). *How does the brain generate consciousness?* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=WN5Fs6\\_O2mY](https://www.youtube.com/watch?v=WN5Fs6_O2mY)

Apostolidès, J. (1988). "Pinocchio", or A Masculine Upbringing. *Merveilles & Contes*, 2(2), 75-85. Jstor. <http://www.jstor.org/stable/41389965>

Aprendemos Juntos 2030. (2022, May 4). *V. Completa. Neurociencia aplicada al día a día. David del Rosario, investigador en neurociencia* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=nJMwKB5JAuU&t=2s>

ARC. (2017, September 18). *Ken Robinson - What is creativity?* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=X1c3M6upOXA>

Arden, J. B. (2010). *Rewire your brain: Think your way to a better life*. Wiley.  
[https://www.amazon.com/dp/B003C2SOUG/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B003C2SOUG/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Aristotle. (1986). *Aristotle: De anima (on the soul)*. (B. Radice, Ed., H. Lawson-Tancred, Trans.) (1st ed.). Penguin Books.

Arizona State Museum. (2014, June 12). *Sandpainter Herbert Ben* [Video]. Youtube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=IEMXfjV-p\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=IEMXfjV-p_E)

Armstrong, S.; Algar, J.; Roberts, B; Satterfield, P.; Sharpsteen, B; David D. Hand; Luske, H.; Handley, J.; Beebe, F.; Hee, T.; Ferguson, N.; Jackson, W. (Directors), (1940). *Fantasia* [Film]. Walt Disney Productions.

Arnheim, R. (1957). *Film as Art*. [http://www.adambrothanek.com/wp-content/uploads/2014/09/Arnheim\\_Rudolf\\_Film\\_as\\_Art.pdf](http://www.adambrothanek.com/wp-content/uploads/2014/09/Arnheim_Rudolf_Film_as_Art.pdf)

Arnheim, R. (1969). *Visual thinking*. (2nd ed.).  
<https://archive.org/details/visualthinking00rudo>

Arnheim, R. (1974). *Art and visual perception: A Psychology of the creative eye*. (The new Version ed.). <https://archive.org/details/ArtAndVisualPerception/mode/2up>  
 Arsov, L. (n.d.). *In-Shadow*. Inshadow. <https://www.inshadow.net/>

Art & Design Resources. (2013, April 10). *Paul Topolos: Partly Cloudy from Pixar - Drawing Research Group* [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=DtnrgURTHyo>

Asbury, K.; Cook, L. (Directors),(2002). *Spirit: Stallion of the Cimarron* [Film]. DreamWorks Animation.

Asian Art Museum. (2012, October 27). *Shamanism with artist Dohee Lee* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=zXs5H3m2tYo>

Assagioli, R. (1994). *Los siete tipos de humanos y la Psicósíntesis*. (Escuela Española Huber de Astrología, Ed., LL. Sallés, Trans.) (Spanish edition). Escuela Huber.  
[https://www.escuelahuber.org/Private/Tipos\\_Humanos.pd](https://www.escuelahuber.org/Private/Tipos_Humanos.pd)

Assagioli, R. (1996). *Psicósíntesis: Ser transpersonal: El nacimiento de nuestro ser real*. (J. Viñes Roig, Trans.) (Spanish Edition). Gaia Ediciones.

Assagioli, R. (n.d. a). *The balancing and synthesis of the opposites*. The Synthesis Center. <http://synthesiscenter.org/articles/0129.pdf>

Assagioli, R. (n.d.b). *Dynamic psychology and psychosynthesis*. AAP.

[https://www.aap-psychosynthesis.org/resources/Documents/dynamic\\_psychology.pdf](https://www.aap-psychosynthesis.org/resources/Documents/dynamic_psychology.pdf)

Assagioli, R., MD. (1973). *The act of will*. Penguin Books.

Atzil, S., Hendler, T., & Feldman, R. (2013). The brain basis of social synchrony. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(8), 1193–1202.

<https://doi.org/10.1093/scan/nst105>

Austin, J. H. (2009). How Does Meditation Train Attention? *Insight Journal*, 16–22. Brain Master Technologies.

<https://www.brainmaster.com/software/pubs/brain/Austin-MeditationTrainAttention.pdf>

Australian Spinal Research Foundation. (2016, July 26). *The three brains: Why your head, heart and gut sometimes conflict*. Australian Spinal Research Foundation.

<https://spinalresearch.com.au/three-brains-head-heart-gut-sometimes-conflict/>

Avenati, Y.; Andriveau, S.; Clichy, L.; Barberau, H.; Rodiger, I. (Directors), (2002). *Juranassic* [Film]. The Gobelins.

Ayahuasca Ayllu. (2020, May 3). Tiempo sin nombre. *Ayahuasca Ayllu*.

<http://www.ayahuasca-ayllu.com/en/blog/tiempo-sin-nombre>

Azarian, B. (2015, December 22). Neuroscience's new consciousness theory is spiritual: Integrated information theory suggests that experience arises from information. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/mind-in-the-machine/201512/neurosciences-new-consciousness-theory-is-spiritual>

Baars, B. J. (2017). The Global Workspace Theory of Consciousness. *The Blackwell Companion to Consciousness*, 227–242.

<https://doi.org/10.1002/9781119132363.ch16>

Bacher, H. (2008). *Dream worlds: production design for animation*. Focal Press.

Bacon, H. (2011). The extent of mental completion of films. *Projections*, 5(1), 31–50.

<https://doi.org/10.3167/proj.2011.050104>

Baglama, B., Yucesoy, Y., & Yikmis, A. (2018). Using animation as a means of enhancing learning of individuals with special needs. *TEM Journal*, 7(3), 670–677. TEM.

[http://www.temjournal.com/content/73/TemJournalAugust2018\\_670\\_677.pdf](http://www.temjournal.com/content/73/TemJournalAugust2018_670_677.pdf)

Bálint, K. & B. Rooney (Ed.). (2018). Shot Scale and Viewers' Responses to Characters in Animated Films. In *Emotion in Animated Film* (pp. 162–180).



Routledge. Researchgate.

[https://www.researchgate.net/publication/329118342 Shot Scale and Viewers%27 Responses to Characters in Animated Films](https://www.researchgate.net/publication/329118342_Shot_Scale_and_Viewers%27_Responses_to_Characters_in_Animated_Films)

Bálint, K. E., & Rooney, B. (2018). Shot Scale and Viewers' Responses to Characters in Animated Films. *Emotion in Animated Films*, 162–180. Routledge.

<https://doi.org/10.4324/9780203731253-9>

Bamberg, M. (2011). Who am I? Narration and its contribution to self and identity. *Theory & Psychology*, 21(1), 3–24. <https://doi.org/10.1177/0959354309355852>

Bamford, A. (2003). *The visual literacy White Paper*. Slide Share.

<https://www.slideshare.net/bbtrobin/adobe-visual-literacypaper>

Barbalet, J. M. (1999). William James' Theory of Emotions: Filling in the Picture. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 29(3), 251–266.

<https://doi.org/10.1111/1468-5914.00101>

Barbezat, D. P., & Bush, M. (2013). *Contemplative Practices in Higher Education: Powerful Methods to Transform Teaching and Learning* (1st ed.). Jossey-Bass.

[https://www.amazon.com/Contemplative-Practices-Higher-Education-Transform-ebook/dp/B00GBZB4US/ref=sr\\_1\\_1?keywords=Contemplative+Practices+in+Higher+Education%3A+Powerful+Methods+to+Transform+Teaching+and+Learning&qid=1637364019&s=digital-text&sr=1-1](https://www.amazon.com/Contemplative-Practices-Higher-Education-Transform-ebook/dp/B00GBZB4US/ref=sr_1_1?keywords=Contemplative+Practices+in+Higher+Education%3A+Powerful+Methods+to+Transform+Teaching+and+Learning&qid=1637364019&s=digital-text&sr=1-1)

Barncard, C. (2013, August 26). *Language can reveal the invisible, study shows*.

University of Wisconsin–Madison. <https://news.wisc.edu/language-can-reveal-the-invisible-study-shows/>

Barnebys. (2018, December 14). An Interview with Marina Abramović. *Barnebys*.

<https://www.barnebys.com/blog/an-interview-with-marina-abramovic>

Baron-Cohen, S., Golan, O., Chapman, E., & Granader, Y. (2009). Transported to a world of emotion. *McGill Journal of Medicine: MJM: An International Forum for the Advancement of Medical Sciences by Students*, 12(2), 78–80. NCBI.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2997255/>

Barratt, C. (2019). The Contemplative and Critical in Community. *The Journal of Contemplative Inquiry*, 6(1), 59–70. Researchgate.

[https://www.researchgate.net/publication/338623982 The Contemplative and Critical in Community](https://www.researchgate.net/publication/338623982_The_Contemplative_and_Critical_in_Community)

Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.

Barrett, L. F. (2018, June 23). *Try these two smart techniques to help you master your emotions*. Ideas.Ted.Com. <https://ideas.ted.com/try-these-two-smart-techniques-to-help-you-master-your-emotions/>

Barrett, L. F., & Bar, M. (2009). See it with feeling: affective predictions during object perception. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1521), 1325–1334. <https://doi.org/10.1098/rstb.2008.0312>

Barrett, L. F., & Barrett, D. J. (2015, July 5). *Brain Scientist: How Pixar’s “Inside Out” Gets One Thing Deeply Wrong | CommonHealth*. WBUR. <https://www.wbur.org/commonhealth/2015/07/05/brain-scientist-how-pixars-inside-out-gets-one-thing-deeply-wrong>

Barría, C. (2018, February 21). *Así funciona el cerebro de las personas creativas según Roger Beaty, experto en neurociencia cognitiva de la Universidad de Harvard*. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-43089118>

Barry, D., & Meisiek, S. (2010). Seeing More and Seeing Differently: Sensemaking, Mindfulness, and the Workarts. *Organization Studies*, 31(11), 1505–1530. <https://doi.org/10.1177/0170840610380802>

Barton, G., & Hosea, B. (2017). Animation as mindful practice. *Animation Practice, Process & Production*, 6(1), 149–171. [https://doi.org/10.1386/ap3.6.1.149\\_1](https://doi.org/10.1386/ap3.6.1.149_1)

Bartsch, A. (2008). Meta-emotion: How films and music videos communicate emotions about emotions. *Projections*, 2(1), 45–59. <https://doi.org/10.3167/proj.2008.020104>

Barzun, J. (1989). The Paradoxes of Creativity. *The American Scholar*, 58(3), 337–351. Jstor. <http://www.jstor.org/stable/41211689>

Basham, B. M. (2008, June 28). WALL-E world. *World News Group*. [https://world.wng.org/2008/06/walloe\\_world](https://world.wng.org/2008/06/walloe_world)

Bates, J. (1994). *The role of emotion in believable agents*. Stanford. <https://web.stanford.edu/dept/HPS/154/Workshop/Role%20of%20Emotion%20in%20Believable%20AgentsBATES.pdf>

Baumane, S. (Director),(2014). *Rocks in My Pockets* [Film]. Signe Baumane.

Baumgartner, T., Esslen, M., & Jäncke, L. (2006). From emotion perception to emotion experience: Emotions evoked by pictures and classical music. *International Journal of Psychophysiology*, 60(1), 34–43. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2005.04.007>

BBVA Aprendemos Juntos. (2018, July 9). Francisco Mora - *Aprendemos juntos*. BBVA España. <https://www.bbva.es/gl/finanzas-vistazo/aprendemos-juntos/francisco-mora.html>

BBVA Aprendemos Juntos. (2020, June 24). Walter Riso. *V.Completa."La primera lección sobre amor es la dignidad personal"*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ce6UaS4XMRY>

Be ngo. (2015, March 26). *Brain and Behavior Language of the Brain lecture 23* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Zp3kkUNWSGI>  
Bennett-Goleman, T. (n.d.). *A force for good*. A Force for Good. <http://www.joinaforce4good.org/>

Benyshek, D. (2011). *Artists as Shamans: A Critical and Historical Overview - and Some Friendly Advice to Scholars*. Academia. [https://www.academia.edu/1465144/Artists\\_as\\_Shamans\\_A\\_Critical\\_and\\_Historical\\_Overview\\_and\\_Some\\_Friendly\\_Advice\\_to\\_Scholars?email\\_work\\_card=view-paper](https://www.academia.edu/1465144/Artists_as_Shamans_A_Critical_and_Historical_Overview_and_Some_Friendly_Advice_to_Scholars?email_work_card=view-paper)

Benyshek, D. (2012). *An archival exploration comparing contemporary artists and shamans* [Thesis dissertation. Faculty of Saybrook University]. Researchgate. [https://www.researchgate.net/publication/283117081\\_An\\_Archival\\_Exploration\\_Comparing\\_Contemporary\\_Artists\\_and\\_Shamans?channel=doi&linkId=562af91708ae518e347f851e&showFulltext=true](https://www.researchgate.net/publication/283117081_An_Archival_Exploration_Comparing_Contemporary_Artists_and_Shamans?channel=doi&linkId=562af91708ae518e347f851e&showFulltext=true)

Benyshek, D., (2014). Shamanhood and art: Traditional and contemporary arts, artists, and shamans, In Jaltchinova-Malec (Ed.), *Shamanhood and Art* (Vol. 14, pp. 211-240). Academia. [https://www.academia.edu/11569647/Shamanhood\\_and\\_Art\\_Traditional\\_and\\_Contemporary\\_Arts\\_Artists\\_and\\_Shamans](https://www.academia.edu/11569647/Shamanhood_and_Art_Traditional_and_Contemporary_Arts_Artists_and_Shamans)

Bergen, D. (2002). The role of pretend play in children's cognitive development. *Early Childhood Research & Practice*, 4(1). ERIC. <https://eric.ed.gov/?id=ED464763>

Bergland, C. (2013, August 27). Scientists Find That a Single Word Can Alter Perceptions. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201308/scientists-find-single-word-can-alter-perceptions>

Berkeley, University of California. (n.d.). Arthur P Shimamura | UC Psych. <https://psychology.berkeley.edu/people/arthur-p-shimamura>

Bernacer, J., Lombo, J. A., & Murillo, J. I. (Eds.). (2015). Habits: plasticity, learning and freedom. *Frontiers Research Topics*. <https://doi.org/10.3389/978-2-88919-673-9>

Bernaerts, L., de Geest, D., Herman, L., Vervaeck, B. (2013). *Stories and minds: Cognitive approaches to literary narrative*. Lincoln, London: University of Nebraska Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1ddr7zh>

Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2011). Building a neuroscience of pleasure and well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1(1), 3. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-1-3>

Bert Western. (2012, December 10). *01-Carl Rogers on Empathy* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=iMi7uY83z-U>

Bess, D. (Creator),(2020). *Zenimation* [TV Series]. Walt Disney Animation Studios.

Bickel, B. A. (2020). *Art, Ritual, and Trance Inquiry: Arational Learning in an Irrational World (Palgrave Studies in Movement across Education, the Arts and the Social Sciences)* (1st ed. 2020 ed.). Palgrave Macmillan. [https://www.amazon.com/Art-Ritual-Trance-Inquiry-Irrational-ebook-dp-B08MKLPT67/dp/B08MKLPT67/ref=mt\\_other? encoding=UTF8&me=&qid=](https://www.amazon.com/Art-Ritual-Trance-Inquiry-Irrational-ebook-dp-B08MKLPT67/dp/B08MKLPT67/ref=mt_other? encoding=UTF8&me=&qid=)

Big Think. (2011, June 14). *How Our Brains Feel Emotion* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=KsSv1KzdiWU>

Big Think. (2012a, April 24). *Daniel Goleman Introduces Emotional Intelligence | Big Think* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU>

Big Think. (2012b, April 24). *Oliver Sacks on humans and myth-making* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=4AnuxDdg2II>

Big Think. (2013, August 1). *Paul Ekman: Outsmart evolution and master your emotions* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=pVp5pGSwZkg&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9\\_ac1OaxdWo4pdMg5&index=93](https://www.youtube.com/watch?v=pVp5pGSwZkg&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9_ac1OaxdWo4pdMg5&index=93)

Binder, M. J., & Kotsopoulos, S. (2010). Living ishly : The arts as mindful spaces in the identity journeys of young children. *Encounter: Education for Meaning and Social Justice*, 23(2), 21–27. Academia. [https://www.academia.edu/958119/Living\\_Ishly\\_The\\_Arts\\_as\\_Mindful\\_Spaces\\_in\\_the\\_Identity\\_Journeys\\_of\\_Young\\_Children](https://www.academia.edu/958119/Living_Ishly_The_Arts_as_Mindful_Spaces_in_the_Identity_Journeys_of_Young_Children)

Binti Rohaizad, N. A. A., & Mhod Kosnin, A. B. (2014). The importance of animation to enhance children's emotional intelligence. *Open Science Journal of Education* , 2(4), 50–55. <http://www.openscienceonline.com/journal/archive2?journalId=733&paperId=394>

Bishop, M. (2001). *The relationship between spirit and matter: Can Shamanism help us heal?* [Master's dissertation. Greenwich University]. Academia.  
[https://www.academia.edu/40085300/The\\_Relationship\\_Between\\_Spirit\\_and\\_Matter\\_Can\\_Shamanism\\_Help\\_Us\\_Heal](https://www.academia.edu/40085300/The_Relationship_Between_Spirit_and_Matter_Can_Shamanism_Help_Us_Heal)

Blair, R. (2017, May 1). *Pixar's Character Design Tips*. Word Press.  
<https://tryingtobeanimator.wordpress.com/2017/05/01/pixars-character-design-tips/>

Blank on blank. (2016, September 13). *Aldous Huxley on Technodictators* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=olgjujAl6eE>

Blasco, P. G., Mónaco, C. F., De Benedetto, M. A., Moreto, G., & Levites, M. R. (2010). Teaching through movies in a multicultural scenario: overcoming cultural barriers through emotions and reflection. *Family Medicine*, 42(1), 22–24. NCBI.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20063218>

Blom, J. D. (2016). Alice in Wonderland syndrome. *Neurology: Clinical Practice*, 6(3), 259–270. <https://doi.org/10.1212/cpj.0000000000000251>

Blomkamp, N. (Director), (2015). *Chappie* [Film]. Columbia Pictures; MRC; LStar Capital; Kinberg Genre.

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *PLoS ONE*, 9(7).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>

Bonetto, E., Pichot, N., Pavani, J. B., & Adam-Troïan, J. (2021). The Paradox of Creativity. *New Ideas in Psychology*, 60.  
<https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100820>

Bonior, A. (2021, February 23). Our obsession with happiness is making our kids miserable. *Washington Post*.  
<https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2021/02/23/kids-happiness-emotions/?fbclid=IwAR3k-532KVo8tgyaT2Y3QvJby1W2vD3ySFPZhrFdxjphnRjzskeJ21gLPwh>

Bopp, J. (1984). *Sacred Tree: Reflections on Native American Spirituality*. Lotus Press. <https://www.amazon.com/dp/B0028UBEVE/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>

Bordwell, D. (1989). A case of cognitivism. *Iris: Cinema and Cognitive Psychology*, 9(11), 11–40. David Bordwell.  
[http://www.davidbordwell.net/articles/Bordwell\\_Iris\\_no9\\_spring1989\\_11.pdf](http://www.davidbordwell.net/articles/Bordwell_Iris_no9_spring1989_11.pdf)

Bordwell, D. (2013). The viewer's share: Models of mind in explaining film. *Psychocinematics*, 29–52.

<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199862139.003.0002>

Bos, M. G. N., Jentgens, P., Beckers, T., & Kindt, M. (2013). Psychophysiological response patterns to affective film stimuli. *PLoS ONE*, 8(4).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062661>

Botella, M., Zenasni, F., & Lubart, T. (2018). What are the stages of the creative process? what visual art students are saying. *Frontiers in Psychology*, 9.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02266>

Boyd, E. (2014, June 23). Storytelling: The dangerous art of identity formation. *Applied Sentience*. <https://appliedsentience.com>

BrainCraft. (2015, February 18). *How movies control your brain* [Video]. Youtube.

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

Briñol, P., Petty, R. E., & Rucker, D. (2006). The role of meta-cognitive processes in emotional intelligence. *Journal Psicothema*, 18(SUPPL.1), 26–33. Researchgate.

<https://www.researchgate.net/publication/6509275> The role of meta-cognitive processes in emotional intelligence

Broadbridge, E., Jonas, U., Warren, C., & Korsgaard, O. (2011). *The School for Life: N.F.S. Grundtvig on the Education for the People (N.F.S. Grundtvig: Works in English)*. Aarhus University Press.

[https://www.verdensmaalene.dk/sites/default/files/grundtvig\\_on\\_education\\_for\\_the\\_people\\_verdensmaal\\_engelsk.pdf](https://www.verdensmaalene.dk/sites/default/files/grundtvig_on_education_for_the_people_verdensmaal_engelsk.pdf)

Brown University. (2015, May 15). *Well-Being is a skill: Perspectives from Contemplative Neuroscience* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=uN6yAHUYy1k>

Bruner, J. (1991). The Narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1–21.

Jstor. <http://www.jstor.org/stable/1343711>

Buchanan, A. (2009). Facial expressions for empathic communication of emotion in animated characters. *Animation Studies: Animated Dialogues*.

<https://journal.animationstudies.org/andrew-buchanan-facial-expressions-for-empathic-communication-of-emotion-in-animated-characters/>

Buck, C., Lee, J. (Directors), (2013). *Frozen* [Film]. Walt Disney Pictures; Walt Disney Animation Studios.

Bukkyo Dendo Kyokai (2009). *The teaching of Buddha*. Society for the Promotion of Buddhism.

Buñuel, L. (1982). *Mi último suspiro*. Debolsillo.

[https://monoskop.org/images/b/bd/Bunuel\\_Luis\\_Mi\\_ultimo\\_suspiro.pdf](https://monoskop.org/images/b/bd/Bunuel_Luis_Mi_ultimo_suspiro.pdf)

Burckhardt, T. (1971). *Alchemy: Science of the cosmos, science of the soul*. (W. Stoddart, Trans.). Penguin Books.

Burrows, L. (2015). Inner alchemy: Transforming dilemmas in education through mindfulness. *Journal of Transformative Education*, 13(2), 127–139.

<https://doi.org/10.1177/1541344615569535>

Bush, J.; Howard, B. (Directors), (2021). *Encanto* [Film]. Walt Disney Pictures; Walt Disney Animation Studios.

Bustingorry, S. O., & Mora, S. J. (2008). *Metacognicion: un camino para aprender a aprender*. Researchgate.

[https://www.researchgate.net/publication/262458245\\_METACOGNICION\\_UN\\_CAMINO\\_PARA\\_APRENDER\\_A\\_APRENDER](https://www.researchgate.net/publication/262458245_METACOGNICION_UN_CAMINO_PARA_APRENDER_A_APRENDER)

Butt, T. (2008). *George Kelly: The psychology of personal constructs*. Palgrave Macmillan.

Butterfill, S. A. (2015). Perceiving expressions of emotion: What evidence could bear on questions about perceptual experience of mental states? *Consciousness and Cognition*, 36, 438–451. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.03.008>

Bychkov, V. (Director), (1976). *The Little Mermaid* [Film]. Gorky Film Studio; Boyana Film.

Byrnes, K. (2012). A portrait of contemplative teaching. *Journal of Transformative Education*, 10(1), 22–41. <https://doi.org/10.1177/1541344612456431>

C. H., R. L., Muthukumaraswamy, S., Roseman, L., Kaelen, M., Droog, W., Murphy, K., ... Nutt, D. J. (2016). Neural correlates of the LSD experience revealed by multimodal neuroimaging. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(17), 4853–4858. <https://doi.org/10.1073/pnas.151837711>

Cachia, R., Ferrari, A., Ala-Mutka, K., & Punie, Y. (2010). *Creative learning and innovative teaching final report on the study on creativity and innovation in education in the EU member states*. JRC Publications Repository.

<https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC62370>

Calian, G. (2010). *Some Modern Controversies on the Historiography of Alchemy* (Vol. 16). Archaeolingua Foundation & Publishing House. Academia.

[https://www.academia.edu/252200/Some Modern Controversies on the Historiography of Alchemy?email\\_work\\_card=thumbnail](https://www.academia.edu/252200/Some_Modern_Controversies_on_the_Historiography_of_Alchemy?email_work_card=thumbnail)

Cambio 16. (2020, June 29). *Elige tu pensar, sentir y actuar. Elige qué creer y qué crear* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1besv68T5KQ>  
Cambridge Assessment International Education. UCLES. (2019). *Metacognition*. <https://www.cambridgeinternational.org/Images/272307-metacognition.pdf>

Cambridge Dictionary. (2022). Animation. In *Cambridge Diccionario*. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/animation>

Campbell, J. (2004). *The Hero with A Thousand Faces* (Commemorative Edition). Princeton University Press.

Campbell, M. W., Carter, J. D., Proctor, D., Eisenberg, M. L., & de Waal, F. B. M. (2009). Computer animations stimulate contagious yawning in chimpanzees. *Biological Sciences*, 276(1676), 4255–4259. <https://doi.org/10.1098/rspb.2009.1087>

Capacchione, L. (2015). *The creative journal: The art of finding yourself* (35th Anniversary edition). Ohio University Press.

<https://www.amazon.com/dp/B015PSMV6M/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>

Cape Breton University. (2016, October 4). *Smudging Ceremony Explained by Stephen Augustine, CBU* [Video]. Youtube.

[https://www.youtube.com/watch?v=ueJA\\_539mVg](https://www.youtube.com/watch?v=ueJA_539mVg)

Carey, B. (2016, March 1). Inside the mind of a child with autism. *New York Times*. <https://well.blogs.nytimes.com/2014/04/07/inside-the-mind-of-a-child-with-autism/>

Carrillo, E. (2016). *CONSCIENCIA (Spanish Edition)* (1st ed.). Editorial Sirio.

[https://www.amazon.com/CONSCIENCIA-Spanish-EMILIO-CARRILLO-ebook/dp/B01MUHWHI9/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=1645570229&sr=1-6](https://www.amazon.com/CONSCIENCIA-Spanish-EMILIO-CARRILLO-ebook/dp/B01MUHWHI9/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&qid=1645570229&sr=1-6)

Carroll, N. (2008). *The Philosophy of Motion Picture*. Academia.

[https://www.academia.edu/43063138/The Philosophy of Motion Pictures?email\\_work\\_card=view-paper](https://www.academia.edu/43063138/The_Philosophy_of_Motion_Pictures?email_work_card=view-paper)

Carvalho Gómez, C. A. (2016, March 7). *¿Qué es la percepción visual?*.

<https://hablemosdeneurociencia.com/percepcion-visual/>. Hablemos de Neurociencia.



CASEL. (n.d.). *What is SEL?* Retrieved June 25, 2021, from <https://casel.org/what-is-sel/>

Castilla Del Pino, C., & Pinillos, J. L. (2004, March 7). *Reflexión, reflexionar, reflexivo*. Real Academia Española (RAE). [https://www.rae.es/sites/default/files/media/Discurso Ingreso Carlos Castilla del Pino.pdf](https://www.rae.es/sites/default/files/media/Discurso%20Ingreso%20Carlos%20Castilla%20del%20Pino.pdf)

Cátedra UNESCO de políticas culturales y Universidad de Girona. (2012). *Te cuento, tres cortometrajes de animación y una guía pedagógica*. Academia. [https://www.academia.edu/3546071/Te Cuento tres cortometrajes de animaci%C3%B3n y una gu%C3%ADa pedag%C3%B3gica](https://www.academia.edu/3546071/Te_Cuento_tres_cortometrajes_de_animaci%C3%B3n_y_una_gu%C3%ADa_pedag%C3%B3gica)

Catmull, E. (2008, February 25). How Pixar fosters collective creativity. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2008/09/how-pixar-fosters-collective-creativity>

Cavanagh, P. (2005). The artist as neuroscientist. *Nature*, 434(7031), 301–307. <https://doi.org/10.1038/434301a>

Cavanagh, P. (2011). Visual cognition. *Vision Research*, 51(13), 1538–1551. <https://doi.org/10.1016/j.visres.2011.01.015>

CCARE at Stanford University. (2012, August 27). *The science of compassion: Origins, measures, and interventions - Stephen Porges, Ph.D.* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=MYXa BX2cE8>

CCARE at Stanford University. (2015, April 1). *Invited Lecture: Kelly McGonigal, PhD* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=khQuZINWFRg>

Center for Investigating Healthy Minds. (n.d.). *A mindfulness-based kindness curriculum for preschoolers*. Retrieved April 2, 2020, from <https://www.mindfulmomentsinedu.com/uploads/1/8/8/1/18811022/kindnesscurriculum.pdf>

Chai Kadai. (2012, November 3). *Abuela Grillo (Grandmother Cricket)*. Chaikadai. <https://chaikadai.wordpress.com/2012/11/03/abuela-grillo-grandmother-cricket/>

Chamberlain, R., McManus, I. C., Brunswick, N., Rankin, Q., Riley, H., & Kanai, R. (2014). Drawing on the right side of the brain: A voxel-based morphometry analysis of observational drawing. *NeuroImage*, 96, 167–173. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2014.03.062>

Chamorro-Premuzic, T. (2015, November 24). The Dark Side of Creativity. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2015/11/the-dark-side-of->

[creativity#:~:text=Second%2C%20the%20very%20thinking%20patterns,to%20have%20poorer%20impulse%2Dcontrol.](#)

Champoux, J. E. (2001). Animated films as a teaching resource. *Journal of Management Education*, 25(1), 79–100.  
<https://doi.org/10.1177/105256290102500108>

Chapman, A. (2003). *Johari Window, A model for self-awareness, personal development, group development and understanding relationship*. Cfli.Wisc.Edu.  
<https://apps.cfli.wisc.edu/johari/support/JohariExplainChapman2003.pdf>

Chapon, D. (2013, July 5). *Afrogames*. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=fh9u1n0k22o>

Charon, R. (2006). *Narrative medicine: Honoring the stories of illness*. Oxford University Press.

Charon, R. (2007). What to do with stories: the sciences of narrative medicine. *Canadian Family Physician- Le Médecin de Famille Canadien*, 53(8), 1265–1267. NCBI. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17872831>

Chase, C. (2015, November 18). *How the Arts Transform Consciousness*. Creative by Nature. <https://creativesystemsthinking.wordpress.com/2015/11/18/how-the-arts-transform-consciousness/>

Chick, N. (2010). *Mindfulness in the Classroom*. Vanderbilt University.  
<https://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/contemplative-pedagogy/>

Childre, D., Martin, H., Rozman PhD, D., & McCraty, R. (2016). *Heart intelligence: Connecting with the intuitive guidance of the heart*. Waterfront Digital Press.

Chin, N. P. (2004). Teaching critical reflection through narrative storytelling. *Michigan Journal of Community Service Learning*, 10.  
<https://quod.lib.umich.edu/m/mjcs/3239521.0010.305?rgn=main;view=fulltext>

Chodron, P. (2003). *Comfortable with uncertainty: 108 teachings on cultivating fearlessness and compassion*. (E. Hilburn Sell, Ed.). Shambhala.  
[https://www.amazon.com/-/es/Pema-Chodron-ebook/dp/B00BBXJH68/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=&sr=](https://www.amazon.com/-/es/Pema-Chodron-ebook/dp/B00BBXJH68/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&qid=&sr=)

Chodron, P. (2016). *When things fall apart: Heart advice for difficult times* (20th Anniversary edition). Shambhala Publications.

Chodron, T., & Lama, D. (2018). *The foundation of Buddhist practice: The library of wisdom and compassion* (Vol. 2). Wisdom Publications.

Chomsky, N. (1986). *Knowledge of Language*. Praeger.

Chu, S. K. W., Reynolds, R. B., Tavares, N. J., Notari, M., & Lee, C. W. Y. (2016). Twenty-First Century skills and global education roadmaps. *21st Century Skills Development Through Inquiry-Based Learning*, 17–32. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-2481-8\\_2](https://doi.org/10.1007/978-981-10-2481-8_2)

Ciclo Jan Švankmajer en la Filmoteca Valenciana. (2012, April 17). *Détour*. <https://diarios.detour.es/mas-alla-de-detour/ciclo-jan-svankmajer-en-la-filmoteca-valenciana>

Clark, A. (n.d.). *Aprendizaje socioemocional: Lo que necesita saber*. Understood - For Learning and Thinking Differences. <https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/treatments-approaches/educational-strategies/social-emotional-learning-what-you-need-to-know>

Cleeremans, A., Achoui, D., Beauny, A., Keuninckx, L., Martin, J. R., Muñoz-Moldes, S., de Heering, A. (2020). Learning to be conscious. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(2), 112–123. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2019.11.011>

Clements, R., Musker, J. (Directors),(1992). *Aladdin* [Film]. Walt Disney Pictures; Walt Disney Feature Animation

Clughen, L.(2017). Role of the body in creative processes & practices . *Creative Academic Magazine*. <http://www.creativeacademic.uk/uploads/1/3/5/4/13542890/cam8.pdf>

Clunies Ross, M. (1986). Australian aboriginal oral traditions. *Oral Tradition*, 1(2), 231–271. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/159354575.pdf>

Codega, L., & Garrison Institute. (2017, October 20). Elucidating the nature of human consciousness through Art: An interview with Greg Dunn. *Garrison Institute*. <https://www.garrisoninstitute.org/blog/human-consciousness-art/>

Coëgnarts, M., & Kravanja, P. (2012). Embodied visual meaning: Image schemas in film. *Projections*, 6(2), 84–101. <https://doi.org/10.3167/proj.2012.060206>

Columbus, C. (Director),(1999). *Bicentennial Man* [Film]. Touchstone Pictures; Columbia Pictures; 1492 Pictures; Laurence Mark Productions; Radiant Productions. Coman, A., Brown, A. D., Koppel, J., & Hirst, W. (2009). Collective memory from a psychological perspective. *International Journal of Politics, Culture, and Society*, 22(2). <https://doi.org/10.1007/s10767-009-9057-9>

Combs, A., & Krippern, S. (2008). Collective consciousness and the social brain. *Journal of Consciousness Studies*, 15(10–11), 264–276. Researchgate.

<https://www.researchgate.net/publication/233620204>

Comiskey, D. (2014, July 11). *Using animation to enhance the learning experience | Advance HE*. <https://www.advance-he.ac.uk/knowledge-hub/using-animation-enhance-learning-experience>

Confer. (2016, September 15). *Neuroplasticity and therapy - Dr Dan Siegel* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=OtKYyjknhM>

Conscioustv. (2010, August 15). *Bruce Lipton - The power of consciousness- Interview by Iain McNay* [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=VYYXq1Ox4sk>

Contemplative Mind in Society. (n.d.). *Contemplative Art*. Contemplative Mind in Society.Org. <https://www.contemplativemind.org/practices/tree/contemplativeart>

Cooperstein, A. (1996). Consciousness and cognition in alternative healers: an interim report on research into the relationship of belief, healing, and purported subtle energies. *Subtle Energies and Energy Medicine*, 7(3), 185–237. <https://journals.sfu.ca/seemj/index.php/seemj/article/view/219/182>

Coplan, A. (2006). Catching characters emotions: Emotional contagion responses to narrative fiction film. *Film Studies*, 8(1), 26–38. <https://doi.org/10.7227/fs.8.5>

Coren, S. (2012, June 7). Canine Empathy: Your Dog Really Does Care If You Are Unhappy. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/canine-corner/201206/canine-empathy-your-dog-really-does-care-if-you-are-unhappy>

Correa, J. C. (2016, October 31). ¿Qué es el pensamiento visual?. *Medialab.ugr*. <https://medialab.ugr.es/blog-lineas-estrategicas/blog-sociedad-digital/que-es-el-pensamiento-visual/>

Costandi, M. (2016). *Neuroplasticity: The MIT press essential knowledge series*. The MIT Press.

Crampton, M. (1978). Answers from the unconscious. *Synthesis Journal*, 2, 140–152. <http://www.psychoanalysisresources.com/NieuweBestanden/answers%20from%20the%20ucs.pdf>

Crane, L. (2011). *Animating democracy*. <https://animatingdemocracy.org/sites/default/files/LCrane%20Trend%20Paper.pdf>

Cre8-Health - Hollywood Health Coach. (2014, March 4). *Banned TED Talk DMT the war on consciousness* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=MxvQusr9cwc>

Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience (Harper Perennial Modern Classics)* (1st ed.). Harper Perennial Modern Classics.

[https://www.amazon.com/dp/B000W94FE6/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B000W94FE6/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Csikszentmihalyi, M. (2009a). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. HarperCollins e-books.

[https://www.amazon.com/dp/B000TG1X9C/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B000TG1X9C/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Csikszentmihalyi, M. (2009b). *The evolving self: A psychology for the third millennium*. HarperCollins e-books.

[https://www.amazon.com/dp/B000W94GR2/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B000W94GR2/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Cunningham, K. (2017, March 1). Jumpstart Your Story with the Story Spine.

*Curiographic*. <https://www.curiographic.com/blog/2017/2/18/jumpstart-your-story-with-the-story-spine>

Cutts, S. (Director), (2017). *Happiness* [Film]. Steve Cutts.

CYOA. (n.d.). *Choose Your Own Adventure*. Chooseco LLC. Cyoa.

<https://www.cyoa.com/>

Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in Psychotherapy, 51*, 63–71.

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.006>

D’Cruz, K., Douglas, J., & Serry, T. (2017). Personal narrative approaches in rehabilitation following traumatic brain injury: A synthesis of qualitative research. *Neuropsychological Rehabilitation, 29*(7), 985–1004.

<https://doi.org/10.1080/09602011.2017.1361844>

Dahl, C. J., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness and the contemplative life: pathways to connection, insight, and purpose. *Current Opinion in Psychology, 28*, 60–64.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.007>

Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences, 19*(9), 515–523.

<https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>

Dalai Lama Center for Peace and Education. (2010, December 24). *Paul Ekman - Darwin, the Dalai Lama and the Nature of Compassion* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=dPJvbf6aOyQ>

Dalai Lama Center for Peace and Education. (2011, November 3). *Sir Ken Robinson - Educating the Heart and Mind* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=l1A4OGiVK30>

Dalai Lama Center for Peace and Education. (2012, March 25). *Richie Davidson - The emotional life of your brain (Complete)* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=GnwhoVR4fCw>

Dalai Lama. (2010a, September 22). *Compassionate ethics in difficult times - The Dalai Lama* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=jlTmGqcsmRw>

Dalai Lama. (2010b, May 24). *Nature of the mind* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=gO7RQi55asY>

Dalai Lama. (2017, September 19). *Western science and Buddhist perspectives* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=X8XD3tWiFgk>

Dalai Lama. (2018, September 17). *Why compassion is essential in our troubled world* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=hBjDO6ZaSPM>

Damasio, A. (1999a). How the brain creates the mind. *Scientific American*, 281(6), 112–117. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican1299-112>

Damasio, A. (1999b). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Harcourt Brace & Company.

Damasio, A. (2005). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* (Illustrated ed.). Penguin Books.

<https://www.amazon.com/dp/B00AFY2XVK/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>

Damasio, A. (2010). *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. Vintage Books.

Dana Foundation. (2009, August 16). Brain scientists identify links between arts, learning. *SharpBrains*. <https://sharpbrains.com/blog/2009/05/24/brain-scientists-identify-links-between-arts-learning/>

Danny Wilten. (2013, February 8). *Carl Jung - Approaching the unconscious* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=IViOY9wIDBQ>

Dartmouth. (2011, April 13). *Jon Kabat-Zinn - The healing power of mindfulness* [Video file]. Retrieved from [https://www.youtube.com/watch?v=lf4a-gHg\\_l](https://www.youtube.com/watch?v=lf4a-gHg_l)

David Berceci. (2019, August 2). *Dr. Stephen Porges speaks about spirituality concepts from a Polyvagal perspective* [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=NPaj3QgcyAU>

David Lynch Foundation. (2016, March 17). *David Lynch - Meditation, creativity, peace; Documentary of a 16 country tour [official]* [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=BH4qD5Fzyjk>

Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affects the way you think, feel and live and how you can change them*. Penguin Group.

Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008, January 1). Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation. *IEEE Signal Process Magazine*, 25(1). NCBI.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

Davis, E. L., Levine, L. J., Lench, H. C., & Quas, J. A. (2010). Metacognitive emotion regulation: Children's awareness that changing thoughts and goals can alleviate negative emotions. *Emotion*, 10(4), 498–510. <https://doi.org/10.1037/a0018428>

Dawson, T. (2008). Metacognition and learning in adulthood. *Developmental Testing Service, LLC*. <https://dts.lectica.org/PDF/Metacognition.pdf>

De Pisapia, N., Bacci, F., Parrott, D., & Melcher, D. (2016). Brain networks for visual creativity: a functional connectivity study of planning a visual artwork. *Scientific Reports*, 6(1). <https://doi.org/10.1038/srep39185>

De Shong Meador, B. (n.d.). *Animus-Anima (Analytical Psychology)* | *Encyclopedia.com*. Encyclopedia.Com.  
<https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/animus-anima-analytical-psychology>

De Sousa, A. (2013). Towards an integrative theory of consciousness: Part 1 neurobiological and cognitive models. *Mens Sana Monographs*, 11(1), 100.  
<https://doi.org/10.4103/0973-1229.109335>

Deak, J. (2010). *Your fantastic elastic brain: stretch it, shape it*. San Francisco , California: Little Pickle Stories.

Decety, J., Michalska, K. J., & Kinzler, K. D. (2011). The contribution of emotion and cognition to moral sensitivity: A neurodevelopmental study. *Cerebral Cortex*, 22(1), 209–220. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhr111>

Del Río, A. (2007). *Tawantinsuyo 5.0*. (F. Barrios, Ed.). Alonso del Río.

Del Río, A. (n.d.). *Asociación Educativa Wiñaypaq*. Asociación Educativa Wiñaypaq. <https://winaypaqperu.org/>

Del Río, A., & Maroto, A. (2016). *Los cuatro altares: El libro de la liberación*. Alonso del Río.

Delic, H., & Bećirović, S. (2016). Socratic method as an approach to teaching. *European Researcher*, 111(10). <https://doi.org/10.13187/er.2016.111.511>

Demarin, V., Bedeković, M. R., Bosnar Puretić, M., & Bošnjak Pašić, M. (2016). Arts, brain and cognition. *Psychiatria Danubina*, 28(4), 343–348. Researchgate. [https://www.researchgate.net/publication/316135391\\_Arts\\_Brain\\_and\\_Cognition](https://www.researchgate.net/publication/316135391_Arts_Brain_and_Cognition)

Dematteis, M. B., Grill, S. S., & Posada, M. C. (2012). *Sentido de coherencia y resiliencia: características salugénicas de personalidad*. Presented at the IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, Buenos Aires, Argentina. Semantic Scholar. <https://pdfs.semanticscholar.org/5f1e/44f6573097181ee563130592f9acbc9e34b.pdf?ga=2.56381035.1950709207.1586027529-2039827791.1585594180>

Denborough, D. (2014). *Retelling the stories of our lives: Everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience*. W. W. Norton.

Desautels, L. (2016, March 10). How emotions affect learning, behaviors, and relationships. *Edutopia*. <https://www.edutopia.org/blog/emotions-affect-learning-behavior-relationships-lori-desautels>

Desjardins, R., & Schuller, T. (2007). *Understanding the social outcomes of learning*. Researchgate. [https://www.researchgate.net/publication/293074269\\_Understanding\\_the\\_Social\\_Outcomes\\_of\\_Learning](https://www.researchgate.net/publication/293074269_Understanding_the_Social_Outcomes_of_Learning)

Devaney, J. (2015, October 14). *How art changes consciousness*. Uplift. <https://uplift.love/how-art-changes-consciousness/>

Dewey, J. (2011). *How we think*. Kindle. [https://www.amazon.com/How-We-Think-John-Dewey-ebook/dp/B005UFW3CS/ref=sr\\_1\\_3?dchild=1&keywords=how+we+think&qid=1594042316&s=digital-text&sr=1-3](https://www.amazon.com/How-We-Think-John-Dewey-ebook/dp/B005UFW3CS/ref=sr_1_3?dchild=1&keywords=how+we+think&qid=1594042316&s=digital-text&sr=1-3)

Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 169, 110109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>



Diario Público. (2022, June 16). *La Base #76 - Chomsky en La Base: la guerra de Ucrania y los medios* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=f6VFqQ3jMEA>

DiSalvo, D. (2014, January 13). How video games will help us steal back our focus. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/daviddisalvo/2014/01/12/how-video-games-will-help-us-steal-back-our-focus-and-become-better-humans/>

Dispenza, D. (2012). *Breaking the habit of being yourself: How to lose your mind and create a new one*. New York, United States: Penguin Random House.

Dispenza, J. (2007). Neuroplasticity: How knowledge and experience change and evolve the brain. In *Evolve your brain: The science of changing your mind* (pp. 178–220). Health Communications .

Djaltchinova-Malec, E. (Ed.). (2014). *Shamanhood and art: Traditional and contemporary arts, artists, and shamans* (Vol. 14). Academia. [https://www.academia.edu/11569647/Shamanhood\\_and\\_Art\\_Traditional\\_and\\_Contemporary\\_Arts\\_Artists\\_and\\_Shamans](https://www.academia.edu/11569647/Shamanhood_and_Art_Traditional_and_Contemporary_Arts_Artists_and_Shamans)

DLDconference. (2018, January 28). *Reconquer yourself: Learning to deviate (Beau Lotto & Michael John Gorman) | DLD 18* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=U5zcPda7UN4>

DOCME Films (2018). *“Tinta de calamar” - Adriana Baradri [Perspectives - Art, Inflammation and Me]*. [Video]. Vimeo. <https://vimeo.com/190428461#> =

Doctor, P. (Director), (2015). *Inside Out* [Film]., Walt Disney Pictures; Pixar Animation Studios.

Dondis, D. A. (1973). The character and content of visual literacy. In a primer of visual literacy (pp. 1–19). MIT Press.

Dooley, R. (n.d.). MindSign. *Neuroscience Marketing*. <https://www.neurosciencemarketing.com/blog/companies/mindsign>

Douglas, D. (2015). *Neuroplasticity: The Secret behind Brain Plasticity*. CreateSpace Independent Publishing Platform. <https://www.amazon.com/Neuroplasticity-Secret-behind-Brain-Plasticity-ebook/dp/B00SGQ47YU>

Douglas, T. & Brown, J.S. (2011). *A new culture of learning: Cultivating the imagination for a world of constant change*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Dragonieri, T. (n.d.). *Mask and Character Development*. Pembroke Publishers.  
<https://www.pembrokepublishers.com/data/ff/Mask%20and%20Character.pdf>

DrAntonioDamasio. (2010, October 29). *What qualities define the Self?* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=PuhVfECYvuM>

Drubach, D., Benarroch, E. E., & Mateen, F. J. (2007). Imaginación: definición, utilidad y neurobiología. *Revista de Neurología*, 45(06), 353.  
<https://doi.org/10.33588/rn.4506.2007351>.

Dryza, K. (n.d.). *Crossroads*. Kristina Dryza.  
<http://www.kristinadryza.com/archetypes/crossroads/>

Dudai, Y. (2012). The cinema-cognition dialogue: a match made in brain. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(248). <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00248>

Duff, M. (2018, March 9). *In narrative therapy, Māori creation stories are being used to heal*. Retrieved April 5, 2020, from <https://www.stuff.co.nz/national/102115864/in-narrative-therapy-mori-creation-stories-are-being-used-to-heal>

Duhn, I. (2016). Speculating on childhood and time, with Michael Ende's Momo (1973). *Contemporary Issues in Early Childhood*, 17(4), 377–386.  
<https://doi.org/10.1177/1463949116677922>

Dulamea, A., & Dulamea, M. (2011). The neurobiology of visual arts-implications in the neuroplasticity process. *Romanian Journal Of Neurology*, X(3). Researchgate.  
<https://www.researchgate.net/publication/292639401> The neurobiology of visual arts-implications in the neuroplasticity process

Dunn, P. A. (2019). *Holistic healing: Theories, Practices, and social change*. Canadian Scholars.

Duran, E. (2019). *Healing the Soul Wound: Trauma-Informed Counseling for Indigenous Communities (Multicultural Foundations of Psychology and Counseling Series)* (2nd ed.). Teachers College Press.  
[https://www.amazon.com/gp/product/B081D9LQCV/ref=db\\_s\\_a\\_def\\_rwt\\_hscht\\_kin\\_p1\\_i0](https://www.amazon.com/gp/product/B081D9LQCV/ref=db_s_a_def_rwt_hscht_kin_p1_i0)

Duran, M. (n.d.). *Medicine Wheel, Mandala, And Jung*. Academia.  
[https://www.academia.edu/40675303/MEDICINE\\_WHEEL\\_MANDALA\\_AND\\_JUNG?email\\_work\\_card=view-paper](https://www.academia.edu/40675303/MEDICINE_WHEEL_MANDALA_AND_JUNG?email_work_card=view-paper)

DW Documentary. (2022, April 20). *Likes, selfies and self-promotion - The hidden dangers of social media* | DW Documentary [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=wHWc31B24Rw>

Eagleman, D. (2015). *The brain: The story of you*. Pantheon Books.

Eakin, P. J. (1999). *How our lives become stories*. Cornell University Press.

Eaton Arrowsmith. (2013, November 4). *Dr. Rick Hanson speaking at the neuroplasticity and education conference - October 25, 2013* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=IfIQtd\\_4BEU](https://www.youtube.com/watch?v=IfIQtd_4BEU)

ECAL Business. (2020, April 24). *ECAL Instagram Live: Jean-Luc Godard* [Video]. Vimeo. <https://vimeo.com/411300705>

Eckersley, Y. (2008). *Moving beyond the limits of language: autobiographical narrative in animation shorts*. Glyndŵr University Research Online repository. <https://glyndwr.repository.guildhe.ac.uk/350/1/fulltext.pdf>

Eckhart Tolle. (2016, February 19). *How do you deal with unconscious people?* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=lqr98O8QT3M>

Eckhart Tolle. (2018, July 2). *Can we trust our feelings and intuition?* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Ci8ZAj6Z8C4>

Eckhart Tolle. (2019, September 12). *Creating From Presence Instead of Ego | Conscious Manifestation* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uuOHdcxU7cE>

Eder, J. (2010). Understanding characters. *Projections*, 4(1), 16–40. <https://doi.org/10.3167/proj.2010.040103>

Edu. (2020, March 7). *La belleza de pensar - Alejandro Jodorowsky - Psicomagia*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=JbcVF2PnDOA>

Edutopia. (2010, July 19). *The Heart-Brain Connection: The Neuroscience of social, emotional, and academic learning* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=o9fVvsR-CqM>

Edutopia. (2012a, May 10). *George Lucas on teaching visual literacy and communications* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=GwDXIA\\_6usI](https://www.youtube.com/watch?v=GwDXIA_6usI)

Edutopia. (2012b, June 15). *Martin Scorsese on the importance of visual literacy* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=I9OZluYvHic>

Edutopia. (2018, October 12). *What's metacognition—and why does it matter?* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=QJWsIJQHUXM>

Einhaeuser, E. (2015, April 3). *Eduardo Duran: Healing The Soul Wound*. Synergies Journal. <http://www.synergies-journal.com/synergies/2015/4/2/eduardo-duran-overcoming-historical-trauma>

Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). Wiley. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>

Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Understanding faces and feelings*. Holt Paperback.

Ekman, P. & The Dalai Lama. (n.d.). *Atlas of Emotion*. Atlas of Emotions. <http://atlasofemotions.org/>

Ekman, P. y Lama, T.D. (2008). *Emotional awareness: Overcoming the obstacles to psychological balance*. Holt Paperback.

Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Alan Wallace, B. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59–63. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00335.x>

Eldridge, R. (2009). Philosophy in/of/as/and film Thomas Wartenberg's thinking on screen: Film as philosophy. *Projections*, 3(1), 109–116. <https://doi.org/10.3167/proj.2009.030107>

Eleonora Stella Hariyono Oei. (2018, April 23). *Side Effects | Original Version - CalArts 2018* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=wN5BqCKO9DY>

Elgin, D. (1997). *Collective consciousness and cultural healing*. Duane Elgin. <https://duaneelgin.com/collective-consciousness-and-cultural-healing/>

Eliade, M. (1992). *Alquimia Asiática* (Spanish ed.). Editorial Paidós.

Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus.

Ellison, T. (2021, August 12). *The Seven Stages of Spiritual Alchemy and What They Mean*. TheCollector. <https://www.thecollector.com/spiritual-alchemy-occult/>

Embodied Philosophy. (2018, November 28). *David Vago -Contemplative Neuroscience* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=hTgkr41DW-g>

Emilio Martí López. (2012, May 15). *Desanimado* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=Fu\\_7K2pRrng](https://www.youtube.com/watch?v=Fu_7K2pRrng)

Emily Bond, K., & Pacheco, D. (2012, April 11). *20 Conscious Artists Who Go Beyond the Canvas*. EcoSalon. <http://ecosalon.com/20-conscious-artists-that-go-beyond-the-canvas/>

Empathy and Compassion in Society. (2015, March 6). *Dan Siegel - interpersonal neurobiology: Why compassion is necessary for Humanity* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=QWE0VAzpxxg>

Empathy and Compassion in Society. (2017). *Dr Richard Davidson - Cultivating healthy minds* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=amLKUpmQ1ZY>

Epictetus & Lebell, S. (2013). *Art of living: The classical manual of virtue, happiness, and effectiveness by Epictetus*. Harper One.

Epictetus. (n.d.). *The Enchiridion*. The Internet Classics Archive. <http://classics.mit.edu/Epictetus/epicen.html>

Epstein, R. (2004). Consciousness, art, and the brain: Lessons from Marcel Proust. *Consciousness and Cognition*, 13(2), 213–240. [https://doi.org/10.1016/s1053-8100\(03\)00006-0](https://doi.org/10.1016/s1053-8100(03)00006-0)

Ergas, O. (2019). Education and Mindfulness practice: Exploring a dialog between two traditions. *Mindfulness*, 10(8), 1489–1501. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01130-w>

Ergas, O., Hadar, L. L., Albelda, N., & Levit-Binnun, N. (2018). Contemplative neuroscience as a gateway to mindfulness: Findings from an educationally framed teacher learning program. *Mindfulness*, 9(6), 1723–1735. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0913-4>

Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(5), 376–381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>

Ettun, R., Schultz, M., & Bar-Sela, G. (2014). Transforming pain into beauty: On art, healing, and care for the spirit. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2014/789852>

European Commission . (2015). *Showing films and other audiovisual content in European schools obstacles and best practices*. Publication Office of the European Union. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/43f74b70-f099-484a-83d7-95369fd56f26>

Everding, G. (2016, February 3). 'Flicker: Your Brain on Movies' | The Source | Washington University in St. Louis. The Source. <https://source.wustl.edu/2015/02/flicker-your-brain-on-movies/>

Fadel, C., Global Lead Education, & Cisco Systems, Inc. (2006, December 18). How to build a student for the 21st Century. *Time Magazine*. <https://www.oecd.org>

Falling Walls Foundation. (2015, January 20). *Understanding Consciousness | Christof Koch* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=oYj2mukiiXI>

Family Action Network. (2013, May 10). *Richard J. Davidson, Ph.D. - Mindfulness and Education: Cultivating emotional intelligence* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=73RnSm-lybg>

Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., Klein, A. C., Paulus, M. P., & Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00763>

Feen-Calligan, H., Moreno, J., & Buzzard, E. (2018). Art therapy, community building, activism, and outcomes. *Frontiers in Psychology*, 9(1548). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01548>

Fernandez, J. (n.d.). *Ciclo Perceptual De Neisser*. IDOCPUB. <https://idoc.pub/documents/ciclo-perceptual-de-neisser-pd49j3vwd0n9>

Ferreras, I. (Director) (2011). *Arrugas* [Film]. Perro Verde Films.

Ferretti, G. (2016). Visual Feeling of Presence. *Pacific Philosophical Quarterly*, 99, 112-136. <https://doi.org/10.1111/papq.12170>

Feyersinger, E., & Hannibal, C. (2021, September 27). A Virtual Roundtable on Relations Between Metaphor and Metamorphosis (Part 3) | *animationstudies 2.0*. <http://blog.animationstudies.org/?p=4177>

Fierlinger, P. (Director),(1995). *Drawn from Memory* [Film]. Paul Fierlinger.

Firman, J., & Gila, A. (2007). *Assagioli's seven core concepts for psychosynthesis training*. Psychosynthesis Palo Alto. DOCPLAYER. <https://docplayer.net/55696579-Assagioli-s-seven-core-concepts-for-psychosynthesis-training.html>

FitMind. (2020, November 6). *Self-Directed Neuroplasticity - Rick Hanson | The FitMind Podcast* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=U84aMW2BkDI&t=138s>

Fitzgerald, J. (2012). *Filmmaking for change*. Michael Wiese Productions.

Fivush, R. (2003). *Autobiographical memory and the construction of a narrative self: Developmental and cultural perspectives*. (C. A. Haden & ProQuest (Firm), Eds.). L. Erlbaum.

Folman, A. (Director),(2008). *Waltz with Bashir* [Film]. Bridgit Folman Film Gang; Les Films d'Ici; Razor Film Produktion.

FORA.tv. (2009, August 11). *When emotions make better decisions - Antonio Damasio* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=1wup\\_K2WN0I](https://www.youtube.com/watch?v=1wup_K2WN0I)

FORA.tv. (2013, October 26). *Paul Ekman, Ph.D : Compassion and emotion* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=46SiUAd35iA>

Forceville, C. (2015). Animated documentary. *Journal of Pragmatics*, 89, 66–68. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2015.09.008>

Fosha, D., Siegel, D. J., & Solomon, M. (2009). *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development & clinical practice*. W. W. Norton & Company.

Founders Pledge. (2018, August 15). *The brain changing (and World Changing) power of altruism | Matthieu Ricard* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=OaaGUrwFbAQ>

Francina Islas Villanueva. (2015, October 23). *La vida es un cuento* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=uhrMUSrr1Cw>

Franke, J. A. (1999). The Gift of Spider Woman. *The Living Museum*, 61(2). <http://www.museum.state.il.us/ismdepts/zoology/spiders/pdfs/giftofspiderwoman.pdf>

Franklin, M. A. (2017). *Art as contemplative practice: expressive pathways to the self*. State University of New York Press .

Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>

Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91, 330–335. <https://www.americanscientist.org/sites/americanscientist.org/files/20058214332306.pdf>

Free management e-books. [FME]. (2014). *Understanding emotional intelligence*. Fliphtml5. <https://fliphtml5.com/sjylr/udug/basic>

Fromm, E. (2013a). *The art of being*. (R. Funk, Ed.) (3rd ed.). Open Road.

Fromm, E. (2013b). *The art of loving*. Open Road.

Fromm, E. (2013c). *The sane society* (2nd ed.). Open Road.

FRONTLINE PBS. (2019, January 18). *A Class Divided (full film) | FRONTLINE* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=1mcCLm\\_LwpE](https://www.youtube.com/watch?v=1mcCLm_LwpE)

Fundación Claudio Naranjo. (2012, October 4). *Claudio Naranjo Ayahuasca* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Qc8O2Z06LUg>

Fundación Claudio Naranjo. (2013, June 3). *Conocimiento Transformador* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=6oRzaYZ-pNw>

Fundación Créate. (2016, June 29). *Francisco Mora Teruel: Cerebro, emoción y educación* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fVNxS7I5V1Q>

Fundación Juan March. (2018, July 24). *Alquimia: una búsqueda milenaria de la perfección material y humana | Joaquín Pérez Pariente* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=3O6EcWnFV6o>

Furman, O., Dorfman, N., Hasson, U., Davachi, L., & Dudai, Y. (2007). They saw a movie: Long-term memory for an extended audiovisual narrative. *Learning & Memory*, 14(6), 457–467. <https://doi.org/10.1101/lm.550407>

Future of Storytelling, & Seth, A. (2018, September 14). *Consciousness and creation: The neuroscience of perception*. [Video]. Vimeo. <https://vimeo.com/289879647>

Future of StoryTelling. (2012, October 3). *Empathy, neurochemistry, and the dramatic arc: Paul Zak at the future of storyTelling 2012* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=q1a7tiA1Qzo>

Future of StoryTelling. (2013, February 19). *Future of storyTelling: Paul Zak* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=DHeqQAKHh3M>

Future of StoryTelling. (2015, September 11). *Beau Lotto – Understanding Perception: How we experience the meaning we create* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=7O AQXg8rAQk>

Gambis, M. (2015, August 25). *Why making art is the new meditation*. Washington Post. <https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/08/25/why-making-art-is-the-new-meditation/>

Gambos, A. L. (2018, July 11). *The Ugly Duckling, Hans Christian Anderson: A Story of Transformation | Children's Folklore Review*. Scholarworks.Iu.Edu. <https://scholarworks.iu.edu/journals/index.php/cfr/article/view/25123>

Gardezi, A., & Diverge. (2016, December 14). Are Cartoons a universal language? PowToon finds out. *DIVERGE*. <http://divergenow.com/the-work/2016/12/cartoons-universal-language-powtoon-travels-africa-find/>

Gardner, H. (1984). *Art, mind, and brain: A cognitive approach to creativity*. Basic Books.



Gardner, H. (2006). *Changing minds. The art and science of changing our own and other people's minds*. Harvard Business school Press.

Gardner, H. (2011, October 22). *The theory of multiple intelligences: As psychology, As education, as social science*. Howard Gardner.  
<https://howardgardner01.files.wordpress.com/2012/06/473-madrid-oct-22-2011.pdf>

Garrido, J. M., & Psicopedia: Información y recursos sobre psicología . (n.d.). Pensamientos obsesivos. Los peligros de la rumiación. Psicopedia.  
<https://psicopedia.org/917/pensamientos-obsesivos-los-peligros-de-la-rumiacion/>

GarrisonInstitute. (2012, December 4). *Dr. Dan Siegel: Time in: Reflection, relationships and resilience at the heart of internal education* [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=CVYd1W4iAm0>

GarrisonInstitute. (2017, January 6). *Dr. Dan Siegel Mind: A Journey to the heart of being human (Full)* [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=oEKUOaqf1XY>

Gay, G., & Kirkland, K. (2003). Developing cultural critical consciousness and self-reflection in preservice teacher education. *Theory Into Practice*, 42(3), 181–187.  
[https://doi.org/10.1207/s15430421tip4203\\_3](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4203_3)

George, D. R., Stuckey, H. L., Dillon, C. F., & Whitehead, M. M. (2011). Impact of participation in timeSlips, a creative group-based storytelling program, on medical student attitudes toward persons with dementia: A qualitative study. *The Gerontologist*, 51(5), 699–703. <https://doi.org/10.1093/geront/gnr035>

Gerard, R. (1961). *Symbolic visualization: A method of psychosynthesis*. Semantic Scholar.  
<https://pdfs.semanticscholar.org/1ca0/98f144808771f99cf9c103f5ecbc30a62eab.pdf>

Gergen, K. J. (2011). The self as social construction. *Psychological Studies*, 56(1), 108–116. <https://doi.org/10.1007/s12646-011-0066-1>

Geronimi, C.; Jackson W.; Luske, H (Directors),(1951). *Alice in Wonderland* [Film]. Walt Disney Productions.

Gilam, G., & Hendler, T. (2016). With love, from me to you: Embedding social interactions in affective neuroscience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, 590–601. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.06.027>

Gillespie, N. (2020, July). People should have the fundamental right to change their consciousness. *Reason: Free Minds and Free Markets*.

<https://reason.com/2020/06/21/people-should-have-the-fundamental-right-to-change-their-consciousness/>

Giménez , G. (2005). *La cultura como identidad y la identidad como cultura*. PUCP. <https://red.pucp.edu.pe/ridei/files/2011/08/laculturacomoidentidadylaidentidadcomoculturagilbertogimenez.pdf>

Glebas, F. (2009). *Directing the story: Professional storytelling and storyboarding techniques for life action and animation* . Focal Press.

Glebas, F. (2013). *The animator's eye: Adding life to animation with timing, lay out, design, color and sound*. Focal Press.

Gleicher, M. (1999). Animation from observation. *ACM SIGGRAPH Computer Graphics*, 33(4), 51–54. <https://doi.org/10.1145/345370.345409>

Global Well-Being. (2013, October 11). *Awakening the heart -The practice of inner transformation - With Thich Nhat Hanh* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=oKOrgkETdB4>

GlobalSchoolNet. (2012, August 21). *Three brains - Thinking to doing to being (Joe Dispenza)* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=8l2nvTv9\\_Xw](https://www.youtube.com/watch?v=8l2nvTv9_Xw)

Gobelins. (2016, December 2). *Jurannestic - Animation Short Film 2002 - Gobelins* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=l-WAPWIO7p4>

Goleman, D. (2004). *Destructive emotions: A scientific dialog with the Dalai Lama* (2nd ed.). Random House LLC.

Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence: (The 10th Anniversary Edition)*. Bantam Books.

Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.

Goleman, D. (2011). *The brain and emotional intelligence: New insights*. More Than Sound LLC.

Goleman, D. (2012). *Healing emotions: Conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotions and health*. Shambhala Publications.

Goleman, D. (2015, April 7). *How to Be Emotionally Intelligent*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2015/04/12/education/edlife/how-to-be-emotionally-intelligent.html>

Goleman, D. (2017). *Emotional Self-Awareness: A Primer (Building Blocks of Emotional Intelligence Book 1)*. More Than Sound, LLC. [https://www.amazon.com/-/es/gp/product/B01N7S3JMW?ref=dbs\\_m\\_mng\\_rwt\\_calw\\_tkin\\_0&storeType=ebooks](https://www.amazon.com/-/es/gp/product/B01N7S3JMW?ref=dbs_m_mng_rwt_calw_tkin_0&storeType=ebooks)

Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017a). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain and body*. Avery.

Goleman, D., & Senge, P. M. (2014). *The triple focus: a new approach to education*. Florence, MA: More Than Sound Productions.

Goleman, D., Boyatzis, R. E., Davidson, R. J., Druskat, V. U., & Kohlrieser, G. (2017b). *Emotional self-awareness: Building blocks of emotional intelligence*. More Than Sound Productions.

Gonzalez Blasco, P., & Moreto, G. (2012). Teaching empathy through movies: Reaching learners' affective domain in medical education. *Journal of Education and Learning*, 1(1). <https://doi.org/10.5539/jel.v1n1p22>

Gonzalez Blasco, P., Moreto, G., Roncoletta, A. F. T., Janaudis, M., & Levites, M. R. (2006). Using movie clips to foster learners' reflection: Improving education in the affective domain. *Literature and the Arts in Medical Education*, 38(2). Pubmed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16450229/>

González-Vives, S., García-Albea, J., & López-Ibor Aliño, J. J. (2012, December). Exceptional states of consciousness and psychotropic substance consumption. *Juan José López-Ibor: Spanish Acts of Psychiatry*, 40(2). <https://www.actaspsiquiatria.es>

Goodman, A. (2013, March 22). *The Story Spine: Pixar's 4th Rule of Storytelling*. Aerogramme Writers' Studio. <https://www.aerogrammestudio.com/2013/03/22/the-story-spine-pixars-4th-rule-of-storytelling/>

GoogleTechTalks. (2007, October 9). *Change your mind change your brain: The Inner conditions...* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=peA6vy0D5Bg>

GoogleTechTalks. (2008, October 7). *Be your own therapist* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=naslq4E9nNg>

Gottlieb, L. (2019, September). *How changing your story can change your life*. TED Talks. [https://www.ted.com/talks/lori\\_gottlieb\\_how\\_changing\\_your\\_story\\_can\\_change\\_your\\_life?language=en](https://www.ted.com/talks/lori_gottlieb_how_changing_your_story_can_change_your_life?language=en)

Gottschall, J. (2013). *The storytelling animal: How stories make us human*. Houghton Mifflin Harcourt.

Grady, M. (2006). Art and Consciousness—The Pedagogy of Art and Transformation. *Visual Arts Research*, 32(1), 83–91. Jstor. <http://www.jstor.org/stable/20715405>

Gráfica, G. (2014, March 29). *Metamorfosis, visiones fantásticas según cuatro maestros de la animación*. Gráfica. <https://graffica.info/cuatro-maestros-de-la-animacion/>

Graham, M. (n.d.-a). 7 Grandfather Teachings. *Tribal Trade*. <https://us.tribaltradeco.com/blogs/teachings/7-grandfather-teachings>

Graham, M. (n.d.-b). The indigenous medicine wheel. *Tribal Trade*. <https://us.tribaltradeco.com/blogs/medicine-wheel/medicine-wheel-teachings-native-medicine-wheel-system-explained>

Gramaglia, C., Jona, A., Imperatori, F., Torre, E., & Zeppegno, P. (2013). Cinema in the training of psychiatry residents: focus on helping relationships. *BMC Medical Education*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-90>

Grandin, T. (2009). How does visual thinking work in the mind of a person with autism? A personal account. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1522), 1437–1442. <https://doi.org/10.1098/rstb.2008.0297>

Grandpierre, A. (1997). The physics of collective consciousness. *World Futures*, 48(1–4), 23–56. <https://doi.org/10.1080/02604027.1997.9972607>

Greater Good Science Center. (2010, November 12). *Daniel Siegel on the triangle of well-being* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=BGYUbc73JwY>

Greater Good Science Center. (2014a, July 22). *Eve Ekman on cultivating emotional balance, Part 1* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=XQqBPM8eNlo>

Greater Good Science Center. (2014b, July 22). *Eve Ekman on cultivating emotional balance, Part 2* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=rZd2dzaOx7Q>

Greater Good Science Center. (2016, January 28). *Richard Davidson: The four constituents of well-being* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=HeBpsiFQiTI>

Green, M. C. (2004, April 1). *Storytelling in Teaching*. Association for Psychological Science - APS. <https://www.psychologicalscience.org/observer/storytelling-in-teaching>

Gregory, R. L. (1997). *Knowledge in perception and illusion*. Richard Gregory. [http://www.richardgregory.org/papers/knowl\\_illusion/knowledge-in-perception.htm](http://www.richardgregory.org/papers/knowl_illusion/knowledge-in-perception.htm)

Gregory, R. L. (2000). Ambiguity of 'Ambiguity.' *Perception*, 29(10), 1139–1142.  
<https://doi.org/10.1068/p2910ed>

Griffiths, R. R., Hurwitz, E. S., Davis, A. K., Johnson, M. W., & Jesse, R. (2019). Survey of subjective “God encounter experiences”: Comparisons among naturally occurring experiences and those occasioned by the classic psychedelics psilocybin, LSD, ayahuasca, or DMT. *PLOS ONE*, 14(4).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214377>

Gruberger, M., Levkovitz, Y., Hendler, T., Harel, E. V., Harari, H., Ben Simon, E., Zangen, A. (2015). I think therefore I am: Rest-related prefrontal cortex neural activity is involved in generating the sense of self. *Consciousness and Cognition*, 33, 414–421. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.02.008>

Gubrium, A. C., Fiddian-Green, A., Lowe, S., DiFulvio, G., & Del Toro-Mejías, L. (2016). Measuring down: Evaluating digital storytelling as a process for narrative health promotion. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1787–1801.  
<https://doi.org/10.1177/1049732316649353>

Guggenheim, D. (Director),(2015). *He Named Me Malala* [Documentary]. Imagenation Abu Dhabi FZ; Participant Media

Gunaratana, H. (2011, September 6). *Mindfulness in Plain English*. Vipassana.  
[http://www.vipassana.com/meditation/mindfulness\\_in\\_plain\\_english.php](http://www.vipassana.com/meditation/mindfulness_in_plain_english.php)

Gurkow, L. (n.d.). *Kabbalah and Meditation Personal Transformation Through Contemplation*. Chabad.  
[https://www.chabad.org/multimedia/video\\_cdo/aid/2118023/jewish/Kabbalah-and-Meditation.htm](https://www.chabad.org/multimedia/video_cdo/aid/2118023/jewish/Kabbalah-and-Meditation.htm)

Gutierrez Guerrero, R. M. (n.d.). *Orientación personal en la metaemoción. Desarrollo de la inteligencia emocional como tratamiento educativo de la diversidad*. Cuadernos Artesanos.  
<http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2015/cdp02.pdf>

Hadhazy, A. (2010, February 12). Think twice: How the gut’s “second brain” influences mood and well-being. *Scientific American*.  
<https://www.scientificamerican.com>

Hahn, D. (2008). *The alchemy of animation: making an animated film in the modern age*. Disney Editions.

Halbwachs, M. (2004). *La memoria colectiva*. Prensas Universitarias de Zaragoza.  
<https://archive.org/details/MemoriaColectivaHalbwachs./page/n4/mode/1up>

Hall, D.; Estrada, C. L. (Directors),(2021). *Raya and the Last Dragon* [Film]. Walt Disney Pictures; Walt Disney Animation Studios.

Hamilton, N. (1985). *The alchemical process of transformation*. Sufi Zentrum Omega. [https://www.sufismus.ch/assets/files/omega\\_dream/alchemy\\_e.pdf](https://www.sufismus.ch/assets/files/omega_dream/alchemy_e.pdf)

Han, B. (2022). *Infocracia: La digitalización y la crisis de la democracia / Infocracy: Digitalization and the Crisis of Democracy (Spanish Edition)* (Spanish ed.). Taurus.

Hand, D.; Cottrell, W.; Jackson, W.; Morey, L.; Pearce, P.; Sharpsteen, B. (Directors), (1937). *Snow White and the Seven Dwarfs* [Film]. Walt Disney Productions.

Hanh, T. N. (1998). *The heart of the Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy and liberation: the Four Noble Truths, the Noble Eightfold Path and other basic Buddhist teachings*. Harmony.

Hanh, T. N. (2003). *Joyfully together: The art of building a harmonious community*. Parallax Press.

Hanh, T. N. (2012). *Fear: Essential wisdom for getting through the storm*. Harper One.

Hanh, T. N. (2013a). *Moments of mindfulness: Daily inspiration*. Parallax Press.

Hanh, T. N. (2013b). *The art of communicating*. Harper Collins.

Hanh, T. N. (2017). *How to see*. Parallax Press.

Hanh, T. N., & Goleman, D. (2008). *Mindful movements: Ten exercises for well-being*. Parallax Press.

Hanh, T. N., & Weare, K. (2017). *Happy Teachers Change the World: A Guide for Cultivating Mindfulness in Education*. Parallax Press.

<https://www.amazon.com/dp/B01LZON SX3/ref=dp-kindle-redirect? encoding=UTF8&btkr=1>

Hani, M. (n.d.). *Defining Animation Therapy: The Good Hearts Model*. Core.Ac.Uk. <https://core.ac.uk/download/pdf/288360576.pdf>

Hanley, A. W., Baker, A. K., & Garland, E. L. (2017). Self-interest may not be entirely in the interest of the self: Association between selflessness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 117, 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.045>

Hanson, R. (2009). *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love and wisdom*. (R. Mendius, Ed.). New Harbinger Publications.

Hanson, R. (2020). *Neurodharma: New Science, Ancient Wisdom, and Seven Practices of the Highest Happiness*. Harmony.

[https://www.amazon.com/dp/B07W8D4V1X/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B07W8D4V1X/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Hanson, R. (n.d.). *Self-directed neuroplasticity*. Rick Hanson.

<https://www.rickhanson.net/self-directed-brain-change/>

Hardiman, M., Magsamen, S., McKhann, J., Eilber, J. (2009). *Neuroeducation: Learning, arts, and the brain- Findings and challenges for educators and researchers from the 2009 Johns Hopkins University summit*. Dana Press.

Harris, P.; Casson, P. (Directors),(1976). *The Muppet Show* [TV Series]. Associated Television; Henson Associates; ITC Entertainment; CBS.

Hartman, D., & Zimberoff, D. (2009). The hero's journey of self-transformation: Models of higher development from mythology. *Journal of Heart-Centered Therapies*, 12(2), 3–93.

Researchgate.[https://www.researchgate.net/publication/272742085\\_The\\_Hero's\\_Journey\\_of\\_Self-transformation\\_Models\\_of\\_Higher\\_Development\\_from\\_Mythology](https://www.researchgate.net/publication/272742085_The_Hero's_Journey_of_Self-transformation_Models_of_Higher_Development_from_Mythology)

Hasan, M. R. (2009, October 15). Aristotle's Concept of Catharsis. *English Literature Essays*. <http://allrfree.blogspot.com/2009/10/aristotles-concept-of-catharsis.html>

Hass-Cohen, N., & Clyde Findlay, J. (2009). Pain, attachment, and meaning making: Report on an art therapy relational neuroscience assessment protocol. *The Arts in Psychotherapy*, 36(4), 175–184. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.02.003>

Hasson, U., Avidan, G., Gelbard, H., Vallines, I., Harel, M., Minshew, N., & Behrmann, M. (2009). Shared and idiosyncratic cortical activation patterns in autism revealed under continuous real-life viewing conditions. *Autism Research*, 2(4), 220–231. <https://doi.org/10.1002/aur.89>

Hasson, U., Furman, O., Clark, D., Dudai, Y., & Davachi, L. (2008a). Enhanced intersubject correlations during movie viewing correlate with successful episodic encoding. *Neuron*, 57(3), 452–462. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2007.12.009>

Hasson, U., Ghazanfar, A. A., Galantucci, B., Garrod, S., & Keysers, C. (2012). Brain-to-brain coupling: a mechanism for creating and sharing a social world. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(2), 114–121. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.12.007>

Hasson, U., Landesman, O., Knappmeyer, B., Vallines, I., Rubin, N., & Heeger, D. J. (2008b). Neurocinematics: The neuroscience of film. *Projections*, 2(1), 1–26. <https://doi.org/10.3167/proj.2008.020102>

Hayao, M. (Director),(2001). *Spirited Away* [Film]. Studio Ghibli.

Hayu. (2019, July 5). *Pixee Wants To Be A "Living Cartoon" | Season 5 | Botched* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=XdUBtFSOv\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=XdUBtFSOv_0)

Head Talks. (2017, September 1). *Limited delusional brains - The science of perception by Beau Lotto* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=oyMmqK0KHS4>

HeartMath Institute. (2015, July 8). *The Importance of resilience by HeartMath Institute* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=BU5IZIBRbc>

Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366–373. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172x.2010.01853.x>

Heimann, S. B. (2016). *The Biography of Goddess Inanna; Indomitable Queen of Heaven, Earth and Almost Everything*. BalboaPress. [https://www.amazon.com/dp/B0793PRXWL/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B0793PRXWL/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Hellerman, J. (2019, May 17). *These 12 Character Archetypes Are Key Ingredients in All Great Stories*. No Film School. <https://nofilmschool.com/12-character-archetypes-for-your-screenplay>

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J. E. (2020). *World Happiness Report 2020* (Sustainable Development Solutions Network). World Happiness. <https://worldhappiness.report/ed/2020/>

Hendler, T., Rotshtein, P., & Hadar, U. (2001). Emotion–perception interplay in the visual cortex: “The eyes follow the heart.” *Cellular and Molecular Neurobiology*, 21(6), 733–752. <https://doi.org/10.1023/a:1015156222101>

Henson, J. (Director),(1986). *Labyrinth* [Film]. Henson Associates, Inc.; Lucasfilm Ltd..

Henson, J.; Oz. F. (Director),(1982). *The Dark Crystal* [Film]. ITC Entertainment; Henson Associates.

Hernando, S. (2019, November 21). El arte marginal se coloca en el centro de los grandes museos. *EL PAÍS*. [https://elpais.com/cultura/2019/11/18/actualidad/1574077411\\_970193.html](https://elpais.com/cultura/2019/11/18/actualidad/1574077411_970193.html)

Hertzfeldt, D. (Director),(2012). *It's Such a Beautiful Day* [Film]. Bitter Films.

Hertzfeldt, D. (Director),(2015). *World of Tomorrow* [Film]. Bitter Films.

Hieb, M. (2005). *Inner journeying through art-journaling: Learning to see and record your life as a work of art*. Jessica Kingsley Publisher.



Hoeksma, J. B., Oosterlaan, J., & Schipper, E. M. (2004). Emotion regulation and the dynamics of feelings: A conceptual and methodological framework. *Child Development, 75*(2), 354–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00677.x>

Hoffman, J. (2009, April 1). Mind Reviews: Out of Our Heads, by Alva Noë. *Scientific American*. [https://www.scientificamerican.com/article/mind-reviews-out-of-our-heads/?error=cookies\\_not\\_supported&code=4ad2359d-ad5e-4d1c-9ea8-7a51568e35df](https://www.scientificamerican.com/article/mind-reviews-out-of-our-heads/?error=cookies_not_supported&code=4ad2359d-ad5e-4d1c-9ea8-7a51568e35df)

Hogarth, R. M. (2010). Intuition: A challenge for psychological research on decision making. *Psychological Inquiry, 21*(4), 338–353. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2010.520260>

Holba, A. N. (2014). Wisdom traditions and the inner landscape: Becoming more human through contemplative practice. *Listening: Journal of Communication, Ethics, Religion and Culture, 9*–29. Retrieved from [https://www.academia.edu/16998125/Wisdom Traditions and the Inner Landscape Becoming More Human Through Contemplative Practice](https://www.academia.edu/16998125/Wisdom_Traditions_and_the_Inner_Landscape_Becoming_More_Human_Through_Contemplative_Practice)

Holleis, J. (2021, February 4). *Oriente Medio: ¿Está la gente alejándose de la religión*. DW. <https://www.dw.com/es/oriente-medio-est%C3%A1-la-gente-alej%C3%A1ndose-de-la-religi%C3%B3n/a-56458276>

Hooks, E. (2003). *Acting for animators* (Revised ed.). Heinemann Drama.

Hooks, E. (2017). *Craft Notes for Animators: A Perspective on a 21st Century Career* (1st ed.). Routledge. [https://www.amazon.com/Craft-Notes-Animators-Perspective-Century-ebook-dp-B01N7DNOH6/dp/B01N7DNOH6/ref=mt\\_other?encoding=UTF8&me=&qid=](https://www.amazon.com/Craft-Notes-Animators-Perspective-Century-ebook-dp-B01N7DNOH6/dp/B01N7DNOH6/ref=mt_other?encoding=UTF8&me=&qid=)

Hooks, E. (2019, December 6). *Acting for animators: notes from Ed Hooks workshop*. Thinking Animation. <https://thinkinganimation.com/acting-for-animators/>

Hooper, J. & Kraczyna, A. (2019, May 10). *The Truth About Pinocchio's Nose*. New York Times. <https://nyti.ms/2PW1F9n>

House of Rajie. (2017, June 26). *Understanding The Schumann Resonances & The Connection to our Brain* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=e03-fLCe9R8>

Howard, B.; Moore, R. (Directors),(2016). *Zootopia* [Film]. Walt Disney Pictures; Walt Disney Animation Studios.

Hoyos, M. (2022, January 17). *Los 4 tipos de budismo*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/los-4-tipos-de-budismo/>

Hu, T., Yokota, M., & Horvath, G. (2020). *Animating the spirited: journeys and transformations*. University Press of Mississippi.

Huang, M. (2009). The neuroscience of art. *Stanford Journal of Neuroscience*, 2(1), 24–26. [http://www.neuroestetica.cl/wp-content/uploads/2017/11/Mengfei\\_Huang\\_The-Neuroscience-of-Art.pdf](http://www.neuroestetica.cl/wp-content/uploads/2017/11/Mengfei_Huang_The-Neuroscience-of-Art.pdf)

Huisman, D. (2014). Telling a family culture: Storytelling, family identity, and cultural membership. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 8(2), 144–158. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v8i2.152>

Humphrey, N. (2015). Consciousness as art: Our subjective experience of the world may be like a visit to a gallery where the artist is our brain. *Scientific American Mind*, 65–69. [https://www.academia.edu/11880275/2015\\_Consciousness\\_as\\_Art\\_Scientific\\_American\\_Mind\\_May\\_June\\_2015](https://www.academia.edu/11880275/2015_Consciousness_as_Art_Scientific_American_Mind_May_June_2015)

Hunter, C. (2019, February 23). The calming effects of sewing can help people express and heal themselves. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/feb/23/the-calming-effects-of-sewing-can-help-people-express-and-calm-themselves#:~:text=This%20is%20the%20healing%20power,the%20mind%20and%20reducing%20stress.>

Husky, C. (2009). *Art therapy, neuroscience and the mind-body connection: a literature review* [Master's dissertation. Athabasca University]. DTPR. <http://dtptr.lib.athabascau.ca/action/download.php?filename=gcap/carolynhuskyProject.pdf>

Huston, J. P., Nadal, M., Agnati, L. F., & Cela-Conde, C. J. (Eds.). (2015). *Art, aesthetics and the brain*. Oxford University Press.

Huxley, A. (2009). *The Doors of Perception and Heaven and Hell* (Later Printing ed.). Harper Perennial Modern Classics. <https://www.amazon.com/Doors-Perception-Heaven-Hell-Vicente>

ICHARS, Integrated psychotherapy. (2019, October 22). Effective Interviewing with Meta Model - Surface Structure vs Deep Structure. *ICHARDS*. <https://www.instituteofclinicalhypnosis.com/nlp/difference-between-deep-and-surface-structure-nlp/>

Illing, S. (2019, March 8). *The extraordinary therapeutic potential of psychedelic drugs, explained*. VOX. <https://www.vox.com/science-and-health/2019/1/10/18007558/denver-psilocybin-psychedelic-mushrooms-ayahuasca-depression-mental-health>

Improv Games. (2019, August 6). *The Story Spine from Kenn Adams* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=pRHxVbsuAQw>

In-Shadow. (2017, November 13). *In-Shadow - A Modern Odyssey - Animated Short Film* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=j800SveiS5I>

*Inana's descent to the nether world: translation.* (n.d.). The Electronic Text Corpus of Sumerian Literature. ETCSL. <https://etcsl.orinst.ox.ac.uk/section1/tr141.htm>

Influencer Archive. (2019, July 28). *Alan Watts - How to See Clearly* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=tdHf27IW6LU>

Institute of Heartmath. (2012). *The inside story: Understanding the power of feelings: the heart-brain connection.* HearthMath LLC.

International Dictionary of Psychoanalysis, Enciclopedia.com. (2020, June 23). Animus-Anima (Analytical Psychology) . Encyclopedica.com. <https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/animus-anima-analytical-psychology>

Internet Movie Database. (n.d.). *With Disney Educational Productions (Sorted by Release Date Ascending).* IMDb. [https://www.imdb.com/search/title/?companies=co0067765&sort=release\\_date,asc&ref\\_=adv\\_prv](https://www.imdb.com/search/title/?companies=co0067765&sort=release_date,asc&ref_=adv_prv)

Isbell, R. T. (2002). *Telling and retelling stories: Learning language and literacy.* NAEYC. [https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/pubs/isbell\\_article\\_march\\_2002.pdf](https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/pubs/isbell_article_march_2002.pdf)

Iseke, J. (2013a). Indigenous storytelling as research. *International Review of Qualitative Research*, 6(4), 559–577. <https://doi.org/10.1525/irqr.2013.6.4.559>

Islam, B., Ahmed, A., Islam, K., & Shamsuddin, A. K. (2014). Child education through animation: An experimental study. *International Journal of Computer Graphics & Animation*, 4(4), 43–52. <https://doi.org/10.5121/ijcga.2014.4404>

Ismail, N., & Elias, S. (2006). Inquiry-based learning: A new approach to classroom learning. *English Language Journal*, 2(1), 13–24. Researchgate. [https://www.researchgate.net/publication/261914217\\_Inquiry-Based\\_Learning\\_A\\_New\\_Approach\\_to\\_Classroom\\_Learning](https://www.researchgate.net/publication/261914217_Inquiry-Based_Learning_A_New_Approach_to_Classroom_Learning)

Iwerks, U. (Director),(1942). *Stop That Tank!* [Film]. Walt Disney Studios.

J. Krishnamurti - Official Channel. (2014a, January 6). *J. Krishnamurti - Ojai 1982 - Discussion with Scientists 1 - Roots of psychological disorder* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=AoMS5b2MLRc>

J. Krishnamurti - Official Channel. (2014b, January 7). *J. Krishnamurti - Ojai 1982 - Discussion with Scientists 4 - What is a healthy mind?* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=OYp707Fofb8>

J. Krishnamurti - Official Channel. (2017, November 12). *How does one break free of habits?* | J. Krishnamurti [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ng7Y0phq0Ls>

Jackendoff, R. (n.d.). *How did language begin?*. Tufts.

<https://ase.tufts.edu/cogstud/jackendoff/papers/howdidlanguagebegin.pdf>

Jacobsen, T. (2010). Beauty and the brain: culture, history and individual differences in aesthetic appreciation. *Journal of Anatomy*, 216(2), 184–191.

<https://doi.org/10.1111/j.1469-7580.2009.01164.x>

James Dearden Bush. (2013, March 15). *Graham Hancock - The war on consciousness Banned TED TALK* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y0c5nlvJH7w>

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, os-IX (34), 188–205.

<https://doi.org/10.1093/mind/os-ix.34.188>

Jamison, K. R. (1996). *Touched With Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic*

Jancheski, M. (2011). *The importance of animations and simulations in the process of (E) learning*. (CIIT 2011). CIIT. <http://ciit.finki.ukim.mk/data/papers/8CiIT/8CiIT-38.pdf>

Jarcho, B. (n.d.). *ConsciousCartoons – International Animation Festival*. Conscious Cartoons. <http://consciouscartoons.org/>

Jhonson, R. A. (2009). *Inner Work: Using Dreams and Active Imagination for Personal Growth*. HarperCollins.

[https://www.amazon.com/dp/B002SVQCUG/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btcr=1](https://www.amazon.com/dp/B002SVQCUG/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btcr=1)

Jiddu Krishnamurti. (n.d.). *J. Krishnamurti*. <https://jkrishnamurti.org/>

Johns Hopkins Center for American Indian Health. (2021, December 9). *Indigenous Lessons for the World with Oren Lyons and Thomas Banyacya Jr.* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=g5gull7z6Xc>

Johns Hopkins Medicine. (n.d.). *The Brain-Gut Connection*. Hopkins.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-brain-gut-connection>

Jones, C.; Noble, M. (Directors) ,(1965). *The Dot and the Line: A Romance in Lower Mathematics* [Film]. MGM Animation/Visual Arts.

Jordan Twins. (2017, March 31). *Twins acting out scene from Frozen* [Video].

Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=ym1Umb\\_mreQ](https://www.youtube.com/watch?v=ym1Umb_mreQ)

Joseph, S. (2019, June). *Sound Healing using Solfeggio Frequencies*. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/333852911\\_Sound\\_Healing\\_using\\_Solfeggio\\_Frequencies](https://www.researchgate.net/publication/333852911_Sound_Healing_using_Solfeggio_Frequencies)

Josh Myers. (2019, February 20). \*WATCH\* "Sympathizing with Simba" Our pitbull's AMAZING reaction to Mufasa's death in *The Lion King* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR23vBMmsdhJ74Ko8mvQXUKyAld3hdvwrNcupKQDci4Q8pf63FBXm4KkahA&v=qTo8R6\\_GKpk&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR23vBMmsdhJ74Ko8mvQXUKyAld3hdvwrNcupKQDci4Q8pf63FBXm4KkahA&v=qTo8R6_GKpk&feature=youtu.be)

Jung, C. G. (1968). *Collected works: pt. 1. The archetypes and the collective unconscious*. (H. Read, M. Fordham, & G. Adler, Eds.) (2nd ed., Vol. 9). Princeton University Press.

Jung, C. G. (1970). *The Collected Works of C.G. Jung: Alchemical Studies v. 13* (Bollingen series XX ed.). Princeton University Press.

Jung, C. G. (1990). *The undiscovered self: with symbols and the interpretation of dreams*. Princeton University Press.

Jung, C. G., & Chodorow, J. (1997). *Jung on active imagination*. Princeton University Press.

Jung, C. G., Dell, W. S., & Baynes, C. F. (2011). *Modern Man in Search of a Soul*. Christopher Prince. <https://www.amazon.com/dp/B005KK7VEI/ref=dp-kindle-redirect? encoding=UTF8&btkr=1>

Jung, C. G., Jaffe, A., Winston, C., & Winston, R. (1989). *Memories, Dreams, Reflections* (Revised ed.). Vintage. [https://www.amazon.com/-/es/Carl-Gustav-Jung-ebook/dp/B004FYZK52/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0? encoding=UTF8&qid=&sr](https://www.amazon.com/-/es/Carl-Gustav-Jung-ebook/dp/B004FYZK52/ref=tmm_kin_swatch_0? encoding=UTF8&qid=&sr)

Jung, C. G., Read, H., Fordham, M., & Adler, G. (1968). *The collected works of C. G. Jung: Psychology and alchemy*. (R. F. C. Hull, Trans.) (2nd ed., Vol. 12). Princeton University Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Hachette Books. <https://www.amazon.com/dp/B0055DYAXK/ref=dp-kindle-redirect? encoding=UTF8&btkr=1>

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

Kane, K. (2015, November 12). *Art Therapy and Neuroplasticity: How Creativity Can Heal Trauma*. Art of Counseling. <https://artofcounselingstpaul.com/2015/11/12/art-therapy-and-neuroplasticity-how-creativity-can-heal-trauma/#:%7E:text=Art%20making%20in%20a%20therapeutic,neural%20networks%20in%20the%20brain.>

Kaplan, A. (2014, April 17). *Creativity and Mental Illness*. Psychiatric Times. <https://www.psychiatrictimes.com/view/creativity-and-mental-illness>

Karkabi, K., Wald, H. S., & Cohen Castel, O. (2013). The use of abstract paintings and narratives to foster reflective capacity in medical educators: a multinational faculty development workshop. *Medical Humanities*, 40(1), 44–48. <https://doi.org/10.1136/medhum-2013-010378>

Katie, B., & Mitchell, S. (2002). Deepening Inquiry. In *Loving what is: How four questions can change your life*. Harmony Books.

Kaufman, S. B. (2013, October 3). The real link between creativity and mental illness. *Scientific American*. <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/the-real-link-between-creativity-and-mental-illness/>

Kaufman, S. B., & Gregoire, C. (2015). *Wired to create: unraveling the mysteries of the creative mind*. Pereigee.

Kaufman, S. L., Player, D., Orenstein, J., Lam, M. Y., Hart, E., & Tan, S. (2017, September 18). *This is your brain on art*. Washington Post. <https://www.washingtonpost.com/graphics/2017/lifestyle/your-brain-on-art/>

Kavenna, J. (2019, October 4). Shoshana Zuboff: 'Surveillance capitalism is an assault on human autonomy.' *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/books/2019/oct/04/shoshana-zuboff-surveillance-capitalism-assault-human-autonomy-digital-privacy>

Keane, G. (Director),(2014). *Duet* [Film]. Glen Keane Productions; Google Advanced Technology and Projects Group.

Keane, G. (Director),(2015). *Nephtali* [Film]. Glen Keane Productions.

Keane, G. (Director),(2017). *Dear Basketball* [Film]. Glen Keane Productions; Gravity Studios; Believe Entertainment Group.

Kelly, K. J. (2013). *Metacognition of emotion recognition* [Thesis dissertation. Columbia University]. Columbia University Libraries. <https://academiccommons.columbia.edu/doi/10.7916/D8057P5X>

Kelly, K. J., & Metcalfe, J. (2011). Metacognition of emotional face recognition. *Emotion*, 11(4), 896–906. <https://doi.org/10.1037/a0023746>

Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338–350.  
<https://doi.org/10.1037/a0026118>

Kennedy, A., Rogers, A., Blickem, C., Daker-White, G., & Bowen, R. (2014). Developing cartoons for long-term condition self-management information. *BMC Health Services Research*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1472-6963-14-60>

Kevin Campigotto. (2007, April 9). *Reason and Emotion* [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=nvp3zAPraF4>

Key Step Media. (2013, December 12). *Bringing Focus to Social and Emotional Learning with Daniel Goleman and CASEL* [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=bL1RtKsttX>

Kholghi, B. (n.d.). *27 Spiritual Alchemy Ideas - Path To Self-Realization 2021*. Coaching Online. [https://www.coaching-online.org/spiritual-alchemy/#10\\_What\\_Are\\_The\\_7\\_Stages\\_Of\\_Alchemy](https://www.coaching-online.org/spiritual-alchemy/#10_What_Are_The_7_Stages_Of_Alchemy)

Kieffer, K. (2020, May 26). My Favorite Method for Building Characters' Personalities. *Well-Storied*. <https://www.well-storied.com/blog/character-personalities>

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>

King, C. R., Lugo-Lugo, C. R., & Bloodsworth-Lugo, M. K. (2010). *Animating difference: race, gender, and sexuality in contemporary films for children*. Rowman & Littlefield Publishers, Inc.

King, M. (2018, April 7). Mr. Rogers had a simple set of rules for talking to children - The Atlantic. *Pocket*. <https://www.theatlantic.com/family/archive/2018/06/mr-rogers-neighborhood-talking-to-kids/562352/>

King, N. (2000). *Memory, narrative, identity: remembering the self-tendencies: identities, texts, cultures*. Edinburgh University Press.

Kinney, J. (Director),(1943). *The Story of Menstruation* [Film]. Walt Disney Productions.

Kirschner, P. A. (2017). Stop propagating the learning styles myth. *Computers & Education*, 106, 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.12.006>

Klemfuss, N., Prinzmetal, W., & Ivry, R. B. (2012). How does language change perception: A cautionary note. *Frontiers in Psychology*, 3.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00078>

Koch, C. (2018). What is consciousness?: Scientists are beginning to unravel a mystery that has long vexed philosophers. *Nature*.

<https://www.nature.com/articles/d41586-018-05097-x>

Khyentsen, D. J. (2021, April). *Accumulating Wisdom and Merit through the Mandala of Arya Tara*. Khyentsen Foundation. <https://Khyentsefoundation.Org/>.  
<https://khyentsefoundation.org/pdf/TaraPujaSanskrit-English.pdf>

Koch, C., & Greenfield, S. (2007). How Does Consciousness Happen? *Scientific American*, 297(4), 76–83. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican1007-76>

Koetsch, G. (2011). Artists and the mind in the 21st Century. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2011.00110>

Kombartzkya, U., & Ploetzner, R. (n.d.). *Beneficial effects of learning from animations*. Researchgate.  
[https://www.researchgate.net/publication/237769777\\_Beneficial\\_Effects\\_of\\_Learning\\_from\\_Animations](https://www.researchgate.net/publication/237769777_Beneficial_Effects_of_Learning_from_Animations)

Konopka, L. M. (2014). Where art meets neuroscience: A new horizon of art therapy. *Croatian Medical Journal*, 55(1), 73–74.

<https://doi.org/10.3325/cmj.2014.55.73>

Korzybski, A. (1951). *The Role of Language in the Perceptual Processes*.

Thisisnotthat. <https://www.thisisnotthat.com/tintdocs/language-perceptual-process.pdf>

Kotchoubey, B. (2018). Human Consciousness: Where Is It From and What Is It for. *Frontiers in Psychology*, 9, 567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00567>

Kovács, A. B. (2011). Causal Understanding and Narration. *Projections*, 5(1), 51–68. <https://doi.org/10.3167/proj.2011.050105>

Kowal, D. S., Ishan R., L. C., & Shukla, A. (n.d.). *personal narratives and life story.docx*. Academia.

[https://www.academia.edu/35038524/personal\\_narratives\\_and\\_life\\_story\\_docx?email\\_work\\_card=view-paper](https://www.academia.edu/35038524/personal_narratives_and_life_story_docx?email_work_card=view-paper)

Krishnamurti, J. (1969). *Freedom from the Known* (Later Edition). Random House.

[https://www.amazon.com/Freedom-from-the-Known/dp/1407060791/ref=tmm\\_other\\_meta\\_binding\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=&sr=](https://www.amazon.com/Freedom-from-the-Known/dp/1407060791/ref=tmm_other_meta_binding_swatch_0?encoding=UTF8&qid=&sr=)

Krishnamurti, J. (2010). *Education and the significance of life*. Harper Collins e-books.



Kristina Dryza. (n.d.). *About Me*. Kristina Dryza.

<https://www.kristinadryza.com/about-me/>

Kroll, J. (n.d.). *The Difference Between a Narrative & a Story*. Pen and the Pad.

Retrieved June 26, 2022, from <https://penandthepad.com/parts-story-introduction-body-conclusion-6472733.html>

Kuldas, S., Ismail, H. N., Hashim, S., & Bakar, Z. A. (2013). Unconscious learning processes: mental integration of verbal and pictorial instructional materials.

*SpringerPlus*, 2(1). <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-105>

KunstSpektrum. (2013, October 29). *Marina Abramović speaks about Art and the Potential of the Mind* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=17BMY1yKc3A>

Kunuk, Z. (2021, June 14). *Angcusajaujuq - The Shaman's Apprentice*. Shamans

Apprentice. <https://shamansapprentice.com/main-index.html#page-1>

Kurby, C. A., & Zacks, J. M. (2008). Segmentation in the perception and memory of events. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(2), 72–79.

<https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.11.004>

kyler1984. (2015, April 25). *Glen Keane on Beauty and the Beast transformation sequence* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1Wrc8DCk520>

Kyunghee, K. (2016). Alchemic transformation of human creation. *Journal of Languages and Culture*, 7(4), 46–53. <https://doi.org/10.5897/jlc2015.0352>

Laganà, L. (2010, July). *The Artist-Shaman and Primitivism*. Core.ac.uk.

<https://core.ac.uk/download/pdf/132619494.pdf>

Laitman, M. (2012, May 11). *Albert Einstein: "A Human Being Is A Part Of The Whole."* Laitman.Com.

<https://laitman.com/2012/05/albert-einstein-a-human-being-is-a-part-of-the-whole/>

Lama, T. D. (2003). *Warm heart open mind: The Dalai Lama*. Chogyi Ghatsal Trust Publications.

Lama, T. D. (2007). *How to see yourself as you really are*. (J. Hopkins, Trans.). Atria Books.

Lama, T. D. (2018). *The Dalai Lama's little book of inner peace: The essential life and teachings*. Hampton Roads.

Lama, T. D., & Cutler, H. (2009). *The art of happiness: A handbook for living* (10th Anniversary Edition). Riverhead Books.

Lama, T. D., & Hopkins, J. (2016). *The heart of meditation: Discovering innermost awareness*. Shambhala.

Lancaster, C. (2019, August 22). *Chris Ferguson and the Myth of Video Game Violence*. Stetson Today. <https://www.stetson.edu/today/2019/08/chris-ferguson-and-the-myth-of-video-game-violence/>

Landes, N. (2016, October 14). *How the ancient practice of alchemy influences artists today*. Artsy. <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-how-the-ancient-practice-of-alchemy-influences-artists-today>

Landreth, C. (Director),(2004). *Ryan* [Film]. National Film Board of Canada.

Landy, R. (1985). The image of the mask: Implications for theatre and therapy. *Journal of Mental Imagery*, 9(4), 43–56. Researchgate. [https://www.researchgate.net/publication/232419248\\_The\\_image\\_of\\_the\\_mask\\_implications\\_for\\_theatre\\_and\\_therapy](https://www.researchgate.net/publication/232419248_The_image_of_the_mask_implications_for_theatre_and_therapy)

Lane, P. (2020, March 30). *Brief History of the Four World's Talking Circle Teachings*. The Four Worlds International Institute. Youtube. <https://www.fwii.net/profiles/blogs/four-world-s-talking-and-healing-circle-leader-facilitator-onli-1>

Langer, E. J. (2014). *Mindfulness* (25th Anniversary Edition). Da Capo Lifelong Books. [https://www.amazon.com/-/es/Ellen-J-Langer-ebook/dp/B00L4FSTUI/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=&sr=](https://www.amazon.com/-/es/Ellen-J-Langer-ebook/dp/B00L4FSTUI/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&qid=&sr=)

Langer, E. J. (2016). *The Power of mindful learning* . Da Capo Lifelong Books. <https://www.amazon.com/dp/B06XD2R12Z/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>

Lantieri, L. y Goleman, D. (2008). *Building emotional intelligence: Techniques to cultivate inner strength in children*. Sounds True. <https://www.amazon.com/dp/B00341852C/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>

Las Naves. (2018, November 16). *Expo Animación para transformar el mundo* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=B2ulA-emBzl>

Lasseter, J. (Director),(1995). *Toy Story* [Film]. Walt Disney Pictures; Pixar Animation Studios.

Laurén, G. (2010). *The Stoic's bible: And florilegium for the good life*. Yumpu. <https://www.yumpu.com/en/document/read/11278875/the-stoics-bible-pre-pdf-college-of-stoic-philosophers>

Laurén, G. (2014). *The Stoic's Bible & Florilegium for the Good Life*. SOPHRON EDITOR. [https://www.amazon.com/dp/B00IK0VYGQ/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btcr=1](https://www.amazon.com/dp/B00IK0VYGQ/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btcr=1)

Lauria, L. (2007, February 7). Animation Lesson - Center of Gravity. Animation World Network. AWN. <https://www.awn.com/blog/animation-lesson-center-gravity>

Lazzari, Luisa L., & Moulia, Patricia I., & Gervasoni, Ana I. (2016). Aportes de las ilusiones ópticas a diferentes campos del conocimiento. *Cuadernos del CIMBAGE*, (18),81-107. ISSN: 1666-5112.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=462/46247652006>

Lebell, S. y Epicteto (2015). *Manual de vida, Epicteto*. WordPress. [https://grandeseducadores.files.wordpress.com/2015/09/epicteto\\_manualdevida-sharon-lebell.pdf](https://grandeseducadores.files.wordpress.com/2015/09/epicteto_manualdevida-sharon-lebell.pdf)

Lee, S. (2018). The Lightness of the Sexual Being: A Short Reflection on Hans Christian Andersen's "The Little Mermaid." *Societies*, 8(4), 116.  
<https://doi.org/10.3390/soc8040116>

Leighfield, L. (2020, August 11). *The 12 Character Archetypes You Should Know (with Examples) | Boords*. Boords. <https://boords.com/storytelling/character-archetypes>

LennyBound. (2009, October 6). *John Searle on Consciousness* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=WFQ0Spu50Oc>

Levin, D. T., Hymel, A. M., & Baker, L. (2013). Belief, desire, action, and other stuff: Theory of Mind in movies. *Psychocinematics*, 244–266.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199862139.003.0013>

Levit, L. Z. (2014). Person-oriented conception of happiness and some personality theories. *SAGE Open*, 4(1), 46–57. <https://doi.org/10.1177/2158244013518926>

Lewarne, E. (2016, September 17). Artists as Shamans in contemporary society. *Eva Lewarne*. <https://www.evalewarne.com/blog/artists-as-shamans-in-contemporary-society>

Lhundrub, N. K. (2002). *Three Visions: Fundamental Teachings of the Sakya Lineage of Tibetan Buddhism* (2nd Edition). Snow Lion. [https://www.amazon.com/-/es/Ngorchen-Konchog-Lhundrub-ebook-dp-B003MC6CN2/dp/B003MC6CN2/ref=mt\\_other?\\_encoding=UTF8&me=&qid=](https://www.amazon.com/-/es/Ngorchen-Konchog-Lhundrub-ebook-dp-B003MC6CN2/dp/B003MC6CN2/ref=mt_other?_encoding=UTF8&me=&qid=)

Likova, L. T. (2012). Drawing enhances cross-modal memory plasticity in the human brain: a case study in a totally blind adult. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(44).  
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00044>

Linda Lantieri: Expert in social and emotional learning. (2011, March 20). *Diario de Mallorca*. <https://resilienceorg.files.wordpress.com>

Linde, C. (1993). *Life stories: The creation of coherence*. Oxford University Press.

Lindhard, T. (2018). The search for unity beneath our cultural differences. *Advanced Sciences and Technologies for Security Applications*, 61–69.

[https://doi.org/10.1007/978-3-319-77231-8\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-77231-8_6)

Linsenmaier, T. (2011). Nea Ehrlich Animated Documentaries as masking. *Animation Studies*, 6. <https://journal.animationstudies.org/nea-ehrllich-animated-documentaries-as-masking/>

Lipton, B. H. (2005). *The biology of belief: Unleashing the power of consciousness, matter and miracles* (1st ed.). Mountain of Love/ Elite Books.

Liu, C. & Elms, P. (2019). Animating student engagement: The impacts of cartoon instructional videos on learning experience. *Research in Learning Technology*, 27. <https://doi.org/10.25304/rlt.v27.2124>

Lombard, C. A. (2017). Psychosynthesis: A foundational bridge between psychology and spirituality. *Pastoral Psychology*, 66(4), 461–485.

<https://doi.org/10.1007/s11089-017-0753-5>

Long, B. (2011). *Digital storytelling and meaning making: Critical reflection, creativity and technology in pre-service teacher education*. Researchgate. [https://www.researchgate.net/publication/235249428\\_Digital\\_Storytelling\\_and\\_Meaning\\_Making\\_Critical\\_Reflection\\_Creativity\\_and\\_Technology\\_in\\_Preservice\\_Teacher\\_Education](https://www.researchgate.net/publication/235249428_Digital_Storytelling_and_Meaning_Making_Critical_Reflection_Creativity_and_Technology_in_Preservice_Teacher_Education)

López-Fernández, V., & Llamas-Salguero, F. (2017). Neuropsicología del proceso creativo. Un enfoque educativo. *Revista Complutense de Educación*, 29(1), 113–127. <https://doi.org/10.5209/rced.52103>

Lorenzo, M. (2015). *El doble sentido de la imagen en la animación* [Doctoral dissertation, Universitat Politècnica de València]. Academia. [https://www.academia.edu/3886305/Tesis\\_doctoral\\_El\\_doble\\_sentido\\_de\\_la\\_imagen\\_en\\_la\\_animaci%C3%B3n](https://www.academia.edu/3886305/Tesis_doctoral_El_doble_sentido_de_la_imagen_en_la_animaci%C3%B3n)  
[https://www.academia.edu/3886305/Tesis\\_doctoral\\_El\\_doble\\_sentido\\_de\\_la\\_imagen\\_en\\_la\\_animaci%C3%B3n](https://www.academia.edu/3886305/Tesis_doctoral_El_doble_sentido_de_la_imagen_en_la_animaci%C3%B3n)

Lotto, B. (2017). *Deviate: The science of seeing differently*. Hachette Books.

<https://www.amazon.com/dp/B01CI72TWO/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>

Lowe, R., & Schnotz, W. (2008). *Learning with animation: Research implications for design*. Cambridge University Press.

Lowenthal, M. (2004). *Alchemy of the soul: The Eros and Psyche myth as a guide to transformation*. Nicolas-Hays, Inc.

[https://www.amazon.com/dp/B0135G7RTC/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btcr=1](https://www.amazon.com/dp/B0135G7RTC/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btcr=1)

LRM CIDII. (2015, December 18). *Alberto Alberti, psicósíntesis una cura para el alma. La psicósíntesis: el camino de vuelta a casa* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=muDAs76sxQU>

Lucas Education Research. (s.f.). *Why is social and emotional learning essential to project based learning* (George Lucas Educational Foundation). Lucas education

Research. <https://www.lucasedresearch.org/wp-content/uploads/2021/02/SEL-White-Paper.pdf>

Lucas, B. (2015). *Creative learning in schools: what it is and why it matters a rapid evidence scan*. Researchgate.

[https://www.researchgate.net/publication/312039075\\_Creative\\_Learning\\_in\\_Schools\\_what\\_it\\_is\\_and\\_why\\_it\\_matters\\_A\\_Rapid\\_Evidence\\_Scan](https://www.researchgate.net/publication/312039075_Creative_Learning_in_Schools_what_it_is_and_why_it_matters_A_Rapid_Evidence_Scan)

Lutz, A., McFarlin, D. R., Perlman, D. M., Salomons, T. V., & Davidson, R. J. (2013). Altered anterior insula activation during anticipation and experience of painful stimuli in expert meditators. *NeuroImage*, 64, 538–546.

<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.09.030>

lwf. (2011, March 21). *Sir Ken Robinson, creativity, learning & the curriculum*

[Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=9XOCESnGQ8U>

lwf. (2012, February 1). *Noam Chomsky - The purpose of education* [Video].

Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=DdNAUJWJN08>

Machado, P. P. P., & Gonçalves, O. F. (1999). Introduction: Narrative in psychotherapy: The emerging metaphor. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1175–1177. Repositorium.

<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/3009/1/intro.pdf>

Magliano, J. P., & Zacks, J. M. (2011). The Impact of continuity editing in narrative film on event segmentation. *Cognitive Science*, 35(8), 1489–1517.

<https://doi.org/10.1111/j.1551-6709.2011.01202.x>

Makarova, E. A., Makarova, E. L., & Varaksa, A. M. (2017). Education process visualization in metacognition development and sustainability. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 5(2), 65–74.

<https://core.ac.uk/reader/194567200>

Makowski, D., Sperduti, M., Nicolas, S., & Piolino, P. (2017). "Being there" and remembering it: Presence improves memory encoding. *Consciousness and Cognition*, 53, 194–202. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2017.06.015>

Manero, M. (Director),(2018). *Patchwork* [Film]. Maria Manero.

Manesh, M. (2020, July 13). *Masterclass with Mitra Manesh: Harnessing the Power of Imagination @Summit* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=A1fNicZUngE>

Mar, R. A. (2004). The neuropsychology of narrative: story comprehension, story production and their interrelation. *Neuropsychologia*, 42(10), 1414–1434. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2003.12.016>

Mark, J. J. (2021, September 15). *Kykeon*. World History Encyclopedia. <https://www.worldhistory.org/Kykeon/>

Marsh, J., & Zakrzewski, V. (2015, July 14). Four Lessons from "Inside Out" to Discuss With Kids. *Greater Good*. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four\\_lessons\\_from\\_inside\\_out\\_to\\_discuss\\_with\\_kids](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four_lessons_from_inside_out_to_discuss_with_kids)

Martín Pascual, M. A. (2008). *La persistencia retiniana y el fenómeno ! (Phi) como error en la explicación del movimiento aparente en cinematografía y televisión*. [Trabajo de investigación. Tesina. Universidad Autónoma de Barcelona]. Consell de L'Audiovisual de Catalunya. [https://www.cac.cat/sites/default/files/2017-05/Menci\\_Miguel\\_A\\_Martin.pdf](https://www.cac.cat/sites/default/files/2017-05/Menci_Miguel_A_Martin.pdf)

Masaki M. (n.d.). *あにめのいろは | Animation Art*. animanoiroha.com. <https://animanoiroha.com/>

Mascolo, M. F., & Fischer, K. W. (2010). The dynamic development of thinking, feeling, and acting over the life span. *The Handbook of Life-Span Development*, 1, 149–194. <https://doi.org/10.1002/9780470880166.hlsd001006>

Mason, H. (2011). The re-animation approach: animation and therapy. *Journal of Assistive Technologies*, 5(1), 40–42. <https://doi.org/10.5042/jat.2011.0102>

Masters, R. A. (2013). *Emotional intimacy: A comprehensive guide for connecting with the power of your emotions*. Sounds true. [https://www.amazon.com/dp/B00E6EFGHS/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B00E6EFGHS/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Masterson, J. (2015). The role of emotion, vision and touch in movement learning neuroplasticity and the mirror neuron system. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 3(5). <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2015.03.00149>

Masterson, K., & Leigh, S. (2014, December 8). *The art of healing*. UCSF. <https://www.ucsf.edu/news/2014/12/121776/art-healing>

Mattié, M. (2009, March 20). *La diosa que teje la vida y la cultura*. Omnibus. <https://www.omni-bus.com/n25/diosa.html>

Mayer, E. (2016). *The mind-gut connection: How the hidden conversation of our bodies impacts our moods, our choices, and our overall health*. Harper Wave. [https://www.amazon.com/dp/B075JDWB8R/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B075JDWB8R/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Mayers, E. (2007, June). *Patchwork Quilting – A History Summary*. Fibre2Fashion. <https://www.fibre2fashion.com/industry-article/2062/patchwork-quilting-a-history-summary>

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>

McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life story. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 242–262). Guildford Press.

McAdams, D. P. (2015). *The art and science of personality development*. The Guildford Press.

McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current directions in psychological science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>

McAdams, D. P., Josselson, R., & Lieblich, A. (2006). *Identity and story: creating self in narrative*. American Psychological Association. <https://www.amazon.com/Identity-Story-Creating-Narrative-Study-ebook/dp/B00D2DL17S>

Mcbean, G. (n.d.). George Mcbean. <https://www.georgemcbean.com/>

McCay, W.; Tippett, J. D. (Directors),(1918). *The Sinking of the Lusitania* [Film].

McCraty, R. (2012). *The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order*. Institute of Heart Math. <https://www.amazon.com/Coherent-Heart-Heart-Brain-Interactions-Psychophysiological-ebook/dp/B008BB95S8?>

McCraty, R., & Zayas, M. A. (2014). Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01090>

McCraty, R., Atkinson, A., & Bradley, R. T. (2004a). Electrophysiological evidence of intuition: Part 1. The surprising role of the heart. *The Journal of Alternative and*

*Complementary Medicine*, 10(1), 133–143.

<https://doi.org/10.1089/107555304322849057>

McCraty, R., Atkinson, M., & Bradley, R. T. (2004b). Electrophysiological evidence of intuition: Part 2. A system-wide process? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(2), 325–336.

<https://doi.org/10.1089/107555304323062310>

McDonald, B. (2017). *Invisible ink: A practical guide to building stories that resonate*.

Talking Drum, LLC. [https://www.amazon.com/dp/B06W5KC2ZR/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B06W5KC2ZR/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Mckay, S. (s.f.-a). *The Brain Health Practitioner's Toolkit*. Collective Commitments.

<https://collectivecommitments.org/wp-content/uploads/2018/01/Brain-Health-Toolkit-.pdf>

Mckay, S. (s.f.-b). *The Neuroscience Academy*. Dr Sarah McKay.

<https://drsarahmckay.com/theneuroscienceacademy/>

McKee Seminars. (n.d.). *McKee Seminars*. McKee Seminars | Robert McKee's Official Website. <https://mckeestory.com/>

McLean, K. C., Pasupathi, M., & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. *Personality and Social Psychology Review*, 11(3), 262–278. <https://doi.org/10.1177/1088868307301034>

McLeod, S. A. (2014). Carl Rogers. *Simply Psychology*.

<https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>

McLeod, S. A. (2018). Visual perception theory. *Simply Psychology*.

<https://www.simplypsychology.org/perception-theories.html>

McMahon, M., & Watson, M. (2013). Story telling: crafting identities. *British Journal of Guidance & Counselling*, 41(3), 277–286.

<https://doi.org/10.1080/03069885.2013.789824>

Medrano, D. L. (2016). *El poder de la Reflexion: La guía definitiva para trascender las creencias que impiden tu crecimiento personal y espiritual (Spanish Edition)*. Daniel López de Medrano.

[https://www.amazon.com/poder-Reflexion-definitiva-trascender-crecimiento-ebook/dp/B01M0CP839/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?\\_encoding=UTF8&qid=1603543679&sr=8-1](https://www.amazon.com/poder-Reflexion-definitiva-trascender-crecimiento-ebook/dp/B01M0CP839/ref=tmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1603543679&sr=8-1)

Medrano, D. L. (2017). *Zen Toons – Ancestral Wisdom in Cartoons*. ZenToons.

<https://zentoons.com/>



Mehl-Madrona, L. (2005). *Coyote wisdom: the power of story in healing*. Bear & Company. [https://www.amazon.com/-/es/Lewis-Mehl-Madrona-ebook/dp/B004ULRFZI/ref=sr\\_1\\_1?mk\\_es\\_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1KB89PSFCP7I9&keywords=Coyote+wisdom%3A+the+power+of+story+in+healing.&qid=1656880832&s=digital-text&sprefix=coyote+wisdom+the+power+of+story+in+healing.%2Cdigital-text%2C178&sr=1-1](https://www.amazon.com/-/es/Lewis-Mehl-Madrona-ebook/dp/B004ULRFZI/ref=sr_1_1?mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1KB89PSFCP7I9&keywords=Coyote+wisdom%3A+the+power+of+story+in+healing.&qid=1656880832&s=digital-text&sprefix=coyote+wisdom+the+power+of+story+in+healing.%2Cdigital-text%2C178&sr=1-1)

Mehl-Madrona, L. (2014). Introducing Healing Circles and Talking Circles into Primary Care. *The Permanente Journal*, 18(2), 4–9. <https://doi.org/10.7812/tpp/13-104>

Mehl-Madrona, L., & Mainguy, B. (2015). *Remapping your mind: The neuroscience of self-transformation through story*. Bear & Company. [https://www.amazon.com/dp/B0721YSSR9/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B0721YSSR9/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Mejia, J. (2018, May 29). *The Unconscious of Alice: A Hero's Journey*. Medium. <https://medium.com/@jessemejia/the-unconscious-of-alice-the-heros-journey-1cc8f2ea3c82>

Menken, A., & Rice, T. (1992). *A Whole New World Lyrics from Aladdin*. Disneyclips.Com. <https://www.disneyclips.com/lyrics/lyrics9.html>

Merkus, E. (2018). *The idea of unity- Alchemy*. Academia. [https://www.academia.edu/38686734/THE\\_IDEA\\_OF\\_UNITY\\_Alchemy](https://www.academia.edu/38686734/THE_IDEA_OF_UNITY_Alchemy)

Metcalfe, J., & Shimamura, A. P. (1994). *Metacognition: Knowing about Knowing* (The MIT Press ed.). A Bradford Book.

Michael Bamberg. (2016, April 18). *WHO AM I ? Narration and its contribution to Self and identity* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=W7F3\\_OLdmjk](https://www.youtube.com/watch?v=W7F3_OLdmjk)

Michael Taft. (2014, May 23). *Deconstructing the Perception of the Ego/self* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=HeFQwQmykkE>

Miles, L. (2016). *Rewrite your story rewire your brain essays on living and healing with mindfulness*. Xlibris US. <https://www.amazon.com/Rewrite-Your-Story-Rewire-Brain-ebook/dp/B0794Y4NWZ>

Miles, M. F. (1994). Art in hospitals: does it work? A survey of evaluation of arts projects in the NHS. *Royal Society of Medicine*, 87(3), 161–163. NCBI. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1294401/>

Miller, E. (2011). *Theories of story and storytelling*. Dr. Eric Miller.  
<http://www.storytellingandvideoconferencing.com/67.pdf>

Miller, G. (2014a, February 9). How movies trick your brain into empathizing with characters. *WIRED*. [https://www.wired.com/2014/09/cinema-science-empathizing-with-characters/?mbid=social\\_twitter](https://www.wired.com/2014/09/cinema-science-empathizing-with-characters/?mbid=social_twitter)

Miller, G. (2014b, April 9). Cinematic cuts exploit how your brain edits what you see. *WIRED*. <https://www.wired.com/2014/09/cinema-science-film-cuts/>

Miller, J. (2015). Contemplative education. *Journal of Transformative Education*.  
<https://doi.org/10.1177/1541344615608465>

Miller, S. (1975-1978). Dialogue with the higher self. *Synthesis Journal*, 2, 122–139. Psychosynthesis. [https://aap-psychosynthesis.org/resources/Pictures/Articles/dialogue\\_with\\_HS.pdf](https://aap-psychosynthesis.org/resources/Pictures/Articles/dialogue_with_HS.pdf)

Miller, S. (2008). The power of story: using storytelling to improve literacy learning. *Journal of Cross-Disciplinary Perspectives in Education*, 1(1), 36–43. Academia.  
[https://www.academia.edu/21040513/The\\_power\\_of\\_story\\_using\\_storytelling\\_to\\_improve\\_literacy\\_learning](https://www.academia.edu/21040513/The_power_of_story_using_storytelling_to_improve_literacy_learning)

Millière, R., Carhart-Harris, R. L., Roseman, L., Trautwein, F. M., & Berkovich-Ohana, A. (2018). Psychedelics, meditation, and self-consciousness. *Frontiers in Psychology*, 9(1475). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01475>

Mimenza, O. C. (2018). *Individuación: qué es, y sus 5 fases según Carl Jung*. Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/psicologia/individuacion>

Mirrorsu. (2014, October 30). *Glen Keane sharing tips for character animation* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=MhKD6T2S98E>

Mitchell, S. (2018). *Sacred Instructions: Indigenous Wisdom for Living Spirit-Based Change*. North Atlantic Books. [https://www.amazon.com/-/es/Sherri-Mitchell-ebook/dp/B072JS3MBW/ref=sr\\_1\\_1?qid=1652209144&refinements=p\\_27%3ASherri+Mitchell&s=books&sr=1-1](https://www.amazon.com/-/es/Sherri-Mitchell-ebook/dp/B072JS3MBW/ref=sr_1_1?qid=1652209144&refinements=p_27%3ASherri+Mitchell&s=books&sr=1-1)

Mobbs, D., Weiskopf, N., Lau, H. C., Featherstone, E., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2006). The Kuleshov Effect: the influence of contextual framing on emotional attributions. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(2), 95–106.  
<https://doi.org/10.1093/scan/nsl014>

Moen, T. (2006). Reflections on the narrative research approach. *International Journal of Qualitative Methodology*, 5(4). University of Alberta.  
[https://sites.ualberta.ca/~iiqm/backissues/5\\_4/pdf/moen.pdf](https://sites.ualberta.ca/~iiqm/backissues/5_4/pdf/moen.pdf)

Mohammadizadeh, S. (2017, October, 6). What is the difference between soul and spirit? [Comentario en un foro en línea]. Researchgate.

[https://www.researchgate.net/post/What is the difference between soul and spirit2](https://www.researchgate.net/post/What_is_the_difference_between_soul_and_spirit2)

Molano L., O. L. (2007, November 5). Identidad cultural un concepto que evoluciona. *OPERA*. <https://revistas.uexternado.edu.co>

MoMA. (2010). *Marina Abramović: The Artist Is Present* | MoMA. The Museum of Modern Art. <https://www.moma.org/calendar/exhibitions/964>

Mon, S. (2020, January 15). Acting for animators with Ed Hooks. *ArtStation Magazine*. <https://magazine.artstation.com/2020/01/acting-for-animators-with-ed-hooks/>

Monféry, D. (Director),(2003). *Destino* [Film]. Walt Disney Pictures; Walt Disney Animation Studios; Walt Disney Feature Animation Paris.

Montes, G. (2017, April 17). *La Buddha Tara: la Iluminación en femenino, longevidad e intrepidez*. Paramita. Paramita. <https://www.paramita.org/la-buda-tara/>

Moore, M. (2020). The Tortured Artist. *Antithesis*. Published. <https://www.antithesisjournal.com.au/blog/2020/4/24/the-tortured-artist>

Moore, T. (Director),(2014). *Song of the Sea* [Film]. Cartoon Saloon; Melusine Productions; Big Farm; Super Productions; Noerlum Studios.

Moore, T.; Twomey, N. (Directors),(2009). *The Secret of Kells* [Film]. Les Armateurs; Vivi Film; Cartoon Saloon; France 2 Cinéma.

Mora, F. (2013). *Neuroeducacion: Solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.

Mora, F. (2017). *Cómo funciona el cerebro*. Alianza Editorial.

Morawetz, C., Kirilina, E., Baudewig, J., & Heekeren, H. R. (2014). Relationship between personality traits and brain reward responses when playing on a team. *PLoS ONE*, 9(1), e87277. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087277>

Moreira, S. V., Justi, F. R. D. R., & Moreira, M. (2018). Can musical intervention improve memory in Alzheimer's patients? Evidence from a systematic review. *Dementia & Neuropsychologia*, 12(2), 133–142. <https://doi.org/10.1590/1980-57642018dn12-020005>

Morgan, P. (2012). Following Contemplative Education students' transformation through their "ground-of-being" experiences. *Journal of Transformative Education*, 10(1), 42–60. <https://doi.org/10.1177/1541344612455846>

Morgan, P. (2014). A brief history of the current reemergence of contemplative education. *Journal of Transformative Education*, 13(3), 197–218.

<https://doi.org/10.1177/1541344614564875>

Morgan, P. (2018, February 9). Contemplative education. *Medium*.  
<https://medium.com/mindfulnessforchange/contemplative-education-16fac2471b73>

Morgan, P. (n.d.). *Contemplative Art*. The Contemplative Academy.

<https://www.thecontemplativeacademy.com/arts.html>

Mortensen, F. H. (2008). The Little Mermaid: Icon and Disneyfication. *Scandinavian Studies*, 80(4), 437–454. <http://www.jstor.org/stable/40920822>

Movieclips. (2019, January 10). *Won't You Be My Neighbor? (2018) - What Does Assassination Mean? Scene (4/10) | Movieclips* [Video]. Youtube.

[https://www.youtube.com/watch?v=pQv0ZtpRdNk&ab\\_channel=Movieclips](https://www.youtube.com/watch?v=pQv0ZtpRdNk&ab_channel=Movieclips)

Movshovitz, D. (2017). *Pixar Storytelling: rules for effective storytelling based on Pixar's greatest films*. Bloop Animation Studios LLC.

<https://www.amazon.com/dp/B06XHBRG2L/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>

Mueller, T. ; Matulick, K.; Duncan, K. (Directors),(2015). *Coca-Cola - Man and Dog* [Film]. Psyop; Duncan Studios.

Mullally, S. L., & Maguire, E. A. (2014). Memory, imagination, and predicting the future. *The Neuroscientist*, 20(3), 220–234.

<https://doi.org/10.1177/1073858413495091>

Mullarkey, J. (2009). *Refractions of reality: Philosophy and the moving Image*. Palgrave Macmillan.

Muller, E., & Kane, S. (2017). Using film study to teach perspective taking in high school students with autism and other social cognition challenges. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 05(06). <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000364>

Murch, W. (2001). *In the blink of an eye*. Silman-James Press.

Musker, J.; Clements, R. (Director), (1989). *The Little Mermaid* [Film]. Walt Disney Pictures; Walt Disney Feature Animation; Silver Screen Partners IV.

Musker, J.; Clements, R. (Directors), (2016). *Moana* [Film]. Walt Disney Pictures; Walt Disney Animation Studios.

Myss, C. M. (1996). *Anatomy of the spirit: The seven stages of power and healing*. Harmony.

Nance, A. J. (2018). *Mindful arts in the classroom: stories and creative activities for social and emotional learning*. Parallax Press. <https://www.amazon.com/Mindful-Arts-Classroom-Activities-Emotional/dp/1946764132>

Naranjo, C. (2011). *Healing Civilization*. One World Press. [https://www.amazon.com/gp/product/B005W71BE8/ref=ppx\\_yo\\_dt\\_b\\_d\\_asin\\_title\\_o00?ie=UTF8&psc=1](https://www.amazon.com/gp/product/B005W71BE8/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o00?ie=UTF8&psc=1)

Naranjo, C. (2020). *My Psychedelic Explorations: The Healing Power and Transformational Potential of Psychoactive Substances*. Park Street Press. [https://www.amazon.com/gp/product/B0853DYF8H/ref=dbs\\_a\\_def\\_rwt\\_hsch\\_vapi\\_tkin\\_p1\\_i4](https://www.amazon.com/gp/product/B0853DYF8H/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tkin_p1_i4)

Naranjo, C. (n.d.-a). *Claudio Naranjo On Education*. Claudio Naranjo. [https://www.claudionaranjo.net/content\\_phoenix\\_english/education\\_english.html](https://www.claudionaranjo.net/content_phoenix_english/education_english.html)

Naranjo, C. (n.d.-b). *Educating the Whole Person For The Whole World*. Claudio Naranjo. [https://www.claudionaranjo.net/pdf\\_files/education/educating%20the%20whole%20person\\_english.pdf](https://www.claudionaranjo.net/pdf_files/education/educating%20the%20whole%20person_english.pdf)

Naranjo, C. (n.d.-c). *Experience with the Interpersonal Psychedelics*. Claudio Naranjo. [https://claudionaranjo.net/pdf\\_files/psychedelics/experience\\_with\\_the\\_interpersonal\\_psychedelics\\_english.pdf](https://claudionaranjo.net/pdf_files/psychedelics/experience_with_the_interpersonal_psychedelics_english.pdf)

Naskar, D. (2017). Spirited Away: A Study of the Symbolical Significances in Hayao Miyazaki's Surreal Masterpiece. *International Journal of English Language*, V(XII), 1–18. [https://www.academia.edu/35519666/Spirited\\_Away\\_A\\_Study\\_of\\_the\\_Symbolical\\_Significances\\_in\\_Hayao\\_Miyazaki\\_s\\_Surreal\\_Masterpiece](https://www.academia.edu/35519666/Spirited_Away_A_Study_of_the_Symbolical_Significances_in_Hayao_Miyazaki_s_Surreal_Masterpiece)

Navajo historian. (2017, May 26). *A little About the 4 Worlds* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=C4jy9RaWez0>

Navarro, A. (2015). *The Animation as a Therapeutic Tool: Squid Ink and C Plan*. Academia. [https://www.academia.edu/31889069/The\\_Animation\\_as\\_a\\_Therapeutic\\_Tool\\_Squid\\_Ink\\_and\\_C\\_Plan%C3%A7](https://www.academia.edu/31889069/The_Animation_as_a_Therapeutic_Tool_Squid_Ink_and_C_Plan%C3%A7)

Navío, L. (2019, June 11). Qué es la Comunicación Consciente y los 7 Pasos para practicarla. *Psicólogo Granada*. <https://psicologogranada.com/blog/comunicacion-consciente/>

Neisser, U. (1976). Perceiving, anticipating, imagining. In *Cognition and reality* (pp. 89–105). W. H. Freeman and Company.

Nelson, T. O., & Narens, L. (1994). Why investigate metacognition? In *Metacognition: Knowing about Knowing* (pp. 1–25). The MIT Press.

Netzer, D., & Mangano Rowe, N. (2010). Inquiry into creative and innovative processes: An experiential, whole-person approach to teaching creativity. *Journal of Transformative Education*, 8(2), 124–145.  
<https://doi.org/10.1177/1541344611406905>

Neuroscience News. (2021, July 17). *The up Side of Feeling Down: Study Links Neuroticism and Anxiety to Creativity*. Neuroscience News.  
<https://neurosciencenews.com/neuroticism-creativity-18940/>

New York University. (2013). *Brain and Behavior - Vision and Visual Perception I* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=tBjOCxRM\\_RY](https://www.youtube.com/watch?v=tBjOCxRM_RY)

Nick Animation. (n.d.). *Community - Nickelodeon Animation*.  
<https://www.nickanimation.com/community>

Nobel Prize Museum. (2012, August 30). *Narrative and Medicine: The Case History, Oliver Sacks, Tuesday 22th 2012* [Video]. Youtube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=G7\\_r9lF8smY](https://www.youtube.com/watch?v=G7_r9lF8smY)

Nolan, C. (Director), (2010). *Inception* [Film]. Warner Bros. Pictures; Legendary Pictures Syncopy.

Noone, C., Bunting, B., & Hogan, M. J. (2016). Does mindfulness enhance critical thinking? Evidence for the mediating effects of executive functioning in the relationship between mindfulness and critical thinking. *Frontiers in Psychology*, 6.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02043>

Norman, E. (2016). Metacognition and Mindfulness: the Role of Fringe Consciousness. *Mindfulness*, 8(1), 95–100. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0494-z>

NourFoundation. (2013, February 13). *Becoming conscious: The science of mindfulness* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=5TeWvf-nfpA>

NourFoundation. (2015, January 20). *To Be or Not To Be: The Self as illusion* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1KHTbmaKhAM>

Novellino, M. (2000). The Pinocchio Syndrome. *Transactional Analysis Journal*, 30(4), 292–298. <https://doi.org/10.1177/036215370003000406>

Nummela Caine, R., & Caine, G. (1991). Making connections: Teaching and the human brain. ERIC. <https://eric.ed.gov/?id=ED335141>

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2013). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *111*(2), 646–651.

<https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>

Nummenmaa, L., Glerean, E., Viinikainen, M., Jaaskelainen, I. P., Hari, R., & Sams, M. (2012). Emotions promote social interaction by synchronizing brain activity across individuals. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *109*(24), 9599–9604.

<https://doi.org/10.1073/pnas.1206095109>

O’Byrne, W. I., Houser, K., Stone, R., & White, M. (2018). Digital storytelling in early childhood: Student illustrations shaping social interactions. *Frontiers in Psychology*, *9*.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01800>

Ocelot, M. (Director),(1980). *Les Trois Inventeurs* [Film]. Animation Art Graphique Audiovisuel.

Okon-Singer, H., Hendler, T., Pessoa, L., & Shackman, A. J. (2015). The neurobiology of emotion-cognition interactions: fundamental questions and strategies for future research. *Frontiers in Human Neuroscience*, *9*.

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00058>

Olson, D. P. (2017, March 17). *The Psoas: Muscle of The Soul*. Body Divine Yoga.

<https://bodydivineyoga.wordpress.com/2011/03/23/the-psoas-muscle-of-the-soul/>

Omid Pakbin. (2015, August 28). *Alan Watts Explains What Awakening Means*

[Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=7SfZZlpfaN0>

OneWorldInConcert. (2015, February 6). *Wisdomkeepers transmissions & ceremonies Lakota Elders documentary* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=UnZEm6tEDk0>

ONT. (2018). *PATCHWORK*. Vimeo. <https://vimeo.com/195427537#> =

Öppna Kanalen Växjö. (2011, June 17). *ÖKV Play: Creativity and communication: Inspiration from research (Anne Bamford)* [Video]. Youtube.

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

Orlowski, J. (Director),(2020). *The Social Dilemma* [Documentary]. Exposure Labs; Argent Pictures; The Space Program.

Oscars. (2014, July 29). *Movies in your brain – The science of cinematic perception*.

Oscars. <https://www.oscars.org/events/movies-your-brain-science-cinematic-perception>

Ovans, A. (2015, May 4). What the Dalai Lama Taught Daniel Goleman About Emotional Intelligence.

*Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2015/05/what-the-dalai-lama-taught-daniel-goleman-about-emotional-intelligence>

Oxborrow, M. (2016, April 20). Understanding Plato's Tripartite Soul – How To Make Better Life Decisions. *Academy Of Eudaimonia*.  
<https://practicalphilosophyblog.wordpress.com/2016/04/20/understanding-platos-tripartite-soul-how-to-make-better-life-decisions/>

Pace-Schott, E. F. (2013). Dreaming as a story-telling instinct. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00159>

Paley, N. (2017, August 13). *God-Mother* [Video]. Vimeo.  
<https://vimeo.com/229516124>

Paley, N. (2018, January 28). *You Gotta Believe* [Video]. Vimeo.  
<https://vimeo.com/253135841>

Pappas, S. (2015, July 6). "Alice in Wonderland Syndrome" Caused by Acid Flashback. *Live Science*. <https://www.livescience.com/51444-alice-in-wonderland-syndrome-acid-flashback.html>

Paramita. (2020, February 8). *Orgullo y autoestima | Lama Rinchen Gyaltzen* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=EnSobjrHMgk>

Paramita. (n.d.). *Paramita: Meditación, filosofía budista y retiros para todos*.  
<https://www.paramita.org/>

Parker, O. (Director),(2005). *Film Noir* [Film]. Osbert Parker.

Parqueciencias. (2013, May 6). *Neuroeducación. Solo se puede aprender lo que se ama* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=eoAEPUU\\_TBo](https://www.youtube.com/watch?v=eoAEPUU_TBo)

Pastor Fasquelle, R., Martínez Torres, M. I., & Fundación Reencuentro. (2012, January 17). La fotobiografía. Una herramienta para el autoconocimiento. *DECISIO*, 30. Fundación Reencuentro. <http://www.fundacionreencuentro.com>

Pasupathi, M., Mansour, E., & Brubaker, J. (2007). Developing a Life Story: Constructing Relations between Self and Experience in Autobiographical Narratives. *Human Development*, 50(2–3), 85–110. <https://doi.org/10.1159/000100939>

Paul Ekman Group. (2013b, July 3). *Paul Ekman - The roots of empathy and compassion* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZFmrzqHAMP>

PaulEkmanGroup. (n.d.). *Universal emotions | What are emotions?*.  
<https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

Pavlátová, M. (Director),(1995). *Repete* [Film]. KF a.s.; Studio Bratri v triku.

PBS. (2018, October 18). *Hopi Origin Story | Native America | Sacred Stories | PBS* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=D53yGnJwjTO>



PBS. (n.d.). *Fred Rogers | People | Pioneers of Television* | PBS.

<https://www.pbs.org/wnet/pioneers-of-television/pioneering-people/fred-rogers/>

Pedersen, H., & Bak, D. (2015). *Animation: Billedkunst i skolen*. Forlaget Meloni.

Pedersen, H., & Bak, D. (2016). *Animation: Laererens håndbog*. Forlaget Meloni.

Pelaprat, E., & Cole, M. (2011). Minding the gap: Imagination, creativity and human cognition. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 45(4), 397–418.

<https://doi.org/10.1007/s12124-011-9176-5>

Pellis, S. M., Pellis, V. C., & Himmler, B. T. (2014). How play makes for a more adaptable brain: A comparative and neural perspective. *America Journal of Play*, 7(1), 73–98. <https://www.journalofplay.org/sites/www.journalofplay.org/files/pdf-articles/7-1-article-how-play-makes-for-a-more-adaptable-brain.pdf>

Pepperell, R. (2011). Connecting art and the brain: An artist's perspective on visual indeterminacy. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5.

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2011.00084>

Pepperell, R. (2018). Consciousness as a physical process caused by the organization of energy in the brain. *Frontiers in Psychology*, 9.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02091>

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2010). *Definición de inspiración — Definicion.de*. Definición.de. <https://definicion.de/inspiracion/>

Pérez, L. F. (n.d.). *Arquetipos de Jung para escribir personajes*. Aprendercine.

<https://aprendercine.com/arquetipos-de-jung-escribir-personajes/>

Perkins, A., Arnone, D., Smallwood, J., & Mobbs, D. (2015). Thinking too much: self-generated thought as the engine of neuroticism. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 492–498. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.003>

Perry, D., Hendler, T., & Shamay-Tsoory, S. G. (2011). Can we share the joy of others? Empathic neural responses to distress vs joy. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(8), 909–916. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr073>

Personality Hacker. (2014, September 19). *What Is Intuition Carl Jung* | PersonalityHacker.com [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=3Xloc-FrYeM>

Pert, C. (2010). *Molecules of emotion: The science behind the mind-body medicine*. Scribner. [https://www.amazon.com/-/es/Candace-B-Pert-ebook/dp/B003L77V74/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=&sr=](https://www.amazon.com/-/es/Candace-B-Pert-ebook/dp/B003L77V74/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&qid=&sr=)

[https://www.amazon.com/-/es/Candace-B-Pert-ebook/dp/B003L77V74/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=&sr=](https://www.amazon.com/-/es/Candace-B-Pert-ebook/dp/B003L77V74/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&qid=&sr=)

Philips. (2021, March 3). *Philips and Disney join forces to improve the healthcare experience of children*. Philips. <https://www.philips.com/a-w/about/news/archive/standard/news/press/2021/20210303-philips-and-disney-join-forces-to-improve-the-healthcare-experience-of-children.html>

Philosophy Overdose. (2013, March 22). *Being Human: Perception & The Brain (Ramachandran & Beau Lotto)* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=yxa85kUxBDQ>

Pigem, J. (2020, May 6). *¿Qué es la imaginación y cómo podemos desarrollarla?* Cuerpamente. [https://www.cuerpamente.com/psicologia/desarrollo-personal/que-es-imaginacion-como-podemos-desarrollarla\\_990](https://www.cuerpamente.com/psicologia/desarrollo-personal/que-es-imaginacion-como-podemos-desarrollarla_990)

Pilling, J. (Ed.). (2012). *Animating the unconscious: Desire, sexuality, and animation*. WallFlower Press. [https://www.amazon.com/dp/B0080K3GWQ/ref=docs-os-doi\\_0](https://www.amazon.com/dp/B0080K3GWQ/ref=docs-os-doi_0)

Pinchbeck, D., & Rokhlin, S. (2019). *When plants dream: Ayahuasca, Amazonian shamanism, and the global psychedelic renaissance* (1st ed.). Watkins.

Plummer-Andrews, T. (1997, March 12). Children's animation, a universal language? *Animation World Magazine*, 1(12). AWN. <https://www.awn.com/mag/issue1.12/articles/plummer1.12.html>

Pontin, J. (2014, May 17). The importance of feelings . *MIT Technology Review*. <https://www.technologyreview.com/2014/06/17/172310/the-importance-of-feelings/>

Portman, T. A. A., & Garrett, M. T. (2006). Native American healing traditions. *International Journal of Disability, Development and Education*, 53(4), 453–469. <https://doi.org/10.1080/10349120601008647>

Pratt, J., Radulescu, P. V., Guo, R. M., & Abrams, R. A. (2010). It's Alive! Animate motion captures visual attention. *Psychological Science*, 21(11), 1724–1730. <https://doi.org/10.1177/0956797610387440>

Preminger, S. (2012). Transformative art: Art as means for long-term neurocognitive change. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(96). <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00096>

Pritchard, E. T. (2011). *Native American Stories of the Sacred: Annotated & Explained*. SkyLight Paths. [https://www.amazon.com/dp/B01HT6DA8Q/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B01HT6DA8Q/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Projecto Narrativa & Medicina. (2015, November 21). *Rita Charon | Bodies, stories, and selves: How narrative saves lives* / [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=OhSNzp4cGCE>

PsychAlive. (2011a, March 3). *Dr. Dan Siegel - On recreating our past in the present* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Hzi5vLBrX8A>

Psychologist World. (n.d.). *How Carl Jung's Archetypes And Collective Consciousness Affect Our Psyche*. <https://www.psychologistworld.com/cognitive/carl-jung-analytical-psychology>

PsychotherapyNet. (2009, May 6). *Narrative therapy with children video* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=XMst5HoOS6c>

Punt, M., & Pepperell, R. (Eds.). (2006). *Screen consciousness: Cinema, mind and world*. Researchgate. [https://www.researchgate.net/publication/268444819\\_Screen\\_Consciousness\\_Cinema\\_mind\\_and\\_world](https://www.researchgate.net/publication/268444819_Screen_Consciousness_Cinema_mind_and_world)

Purrington. (2020, July 17). Joseph Campbell: . . .the Sumerian myth of the goddess Inanna's descent to the nether world. *Carl Jung Depth Psychology*. [https://carljungdepthpsychologysite.blog/2020/07/17/joseph-campbell-the-sumerian-myth-of-the-goddess-inannas-descent-to-the-nether-world-2/#.YPLeKpMzZ\\_Q](https://carljungdepthpsychologysite.blog/2020/07/17/joseph-campbell-the-sumerian-myth-of-the-goddess-inannas-descent-to-the-nether-world-2/#.YPLeKpMzZ_Q)

Quevedo, D. U. (2020, September 8). *El viaje del héroe y los arquetipos de la migración*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-viaje-del-heroe-y-los-arquetipos-la-migracion/>

Rabinowitz, S., Maoz, B., Weingarten, M., & Kasan, R. (1994). Listening to patients' stories: Storytelling approach in family medicine. *Canadian Family Physician Medecin de Famille Canadien*, 40, 2098–2102. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2380390/>

Radvansky, G. A., & Zacks, J. M. (2014). *Event cognition*. Oxford University Press. [https://www.amazon.com/-/es/Gabriel-Radvansky-ebook-dp-B00MN96GNG/dp/B00MN96GNG/ref=mt\\_other?encoding=UTF8&me=&qid=](https://www.amazon.com/-/es/Gabriel-Radvansky-ebook-dp-B00MN96GNG/dp/B00MN96GNG/ref=mt_other?encoding=UTF8&me=&qid=)

Raine, L. (2019). *Description of the Masks of the Goddess Project by Lauren Raine MFA and Collaborators*. The Masks of The Goddess Myth, Mask and Story. <https://www.masksofthegoddess.com/about-the-project.html>

Raine, L. (2021, October 11). *The masks of the goddess 2021*. Slideshare. <https://www.slideshare.net/laurenraine/the-masks-of-the-goddess-2021>

Raine, L. (n.d.-a). *Lauren Raine*. Lauren Raine. <http://www.laurenraine.com/about.html>

Raine, L. (n.d.-b). *Mythos: The Multi-cultural Divine Feminine*. Mask of The Gogges. <https://www.masksofthegoddess.com/mythos.html>

Raine, L. (n.d.-c). *Restoring the Balance - Myth, Masks, and Contemporary Shamanic Theatre*. Academia.

[https://www.academia.edu/11045318/Restoring\\_the\\_Balance\\_-\\_Myth\\_Masks\\_and\\_Contemporary\\_Shamanic\\_Theatre](https://www.academia.edu/11045318/Restoring_the_Balance_-_Myth_Masks_and_Contemporary_Shamanic_Theatre)

Rajvanshi, A. K. (2011). The three minds of the body: brain, heart and gut. *Speaking Tree*. <http://online.fliphtml5.com/gnjf/oeog/#p=4>

Ramachandran, V. S. (2012). *The tell-tale brain: Unlocking the mystery of human nature*. Cornerstone Digital. <https://www.amazon.com/Tell-Tale-Brain-Unlocking-Mystery-Nature-ebook/dp/B007QUY5XK>

Ramachandran, V. S., & Hirstein, W. (1999). The science of art: A neurological theory of aesthetic experience. *Journal of Consciousness Studies*, 6(6–7), 15–51. Researchgate.

[https://www.researchgate.net/publication/233556531\\_The\\_Science\\_of\\_Art\\_A\\_Neurological\\_Theory\\_of\\_Aesthetic\\_Experience](https://www.researchgate.net/publication/233556531_The_Science_of_Art_A_Neurological_Theory_of_Aesthetic_Experience)

Rams, M.S. (2004). *La visión creativa femenina del mundo: la conjunción alquímica y su canal expresivo en la animación* [Tesis de doctorado, Universitat Politècnica de València]. Worldcat.

Randall, K. (2016, May 6). Inner Peace? The Dalai Lama Made a Website for That. *The New York Times*. [https://www.nytimes.com/2016/05/07/world/dalai-lama-website-atlas-of-emotions.html?\\_r=0](https://www.nytimes.com/2016/05/07/world/dalai-lama-website-atlas-of-emotions.html?_r=0)

Rappaport, L., Kass, J. D., Mullin, E., Surrey, J., Gluck, J., Rothaus, M., Lagomaggiore, A. (2013). *Mindfulness and the arts therapies: Theory and Practice*. Jessica Kingsley Publishers. [https://www.amazon.com/-/es/Laury-Rappaport-ebook/dp/B00G9DLEFC/ref=sr\\_1\\_1?\\_mk\\_es\\_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=72AB96D73X5C&keywords=Mindfulness+and+the+arts+therapies%3A+Theory+and+Practice&qid=1656300548&s=digital-text&sprefix=mindfulness+and+the+arts+therapies+theory+and+practice%2Cdigital-text%2C152&sr=1-1](https://www.amazon.com/-/es/Laury-Rappaport-ebook/dp/B00G9DLEFC/ref=sr_1_1?_mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=72AB96D73X5C&keywords=Mindfulness+and+the+arts+therapies%3A+Theory+and+Practice&qid=1656300548&s=digital-text&sprefix=mindfulness+and+the+arts+therapies+theory+and+practice%2Cdigital-text%2C152&sr=1-1)

Rasmussen, J. P. (Director),(2021). *Flee* [Film]. Vice Studios; Left Handed Films; RYOT Films; Final Cut for Real; Sun Creature Studio; Arte; Danish Film Institute; Swedish Film Institute; SVT; Norwegian Film Institute; Creative Europe; Movistar Plus; CNC; Fritt Ord.

Raz, G., & Hendler, T. (2014). Forging cinematic paths to the self: Neurocinematically informed model of empathy in motion pictures. *Projections*, 8(2). <https://doi.org/10.3167/proj.2014.080206>

Raz, G., Hagin, B. y Hendler, T. (2013). E-motion pictures of the brain: Recursive paths between affective neuroscience and film studies. In *Psychocinematics:*

*Exploring cognition at the movies* (pp. 285–312). Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199862139.003.0015>

Real Academia Española. (n.d.). *Ánima*. In *Diccionario de la lengua española*. RAE.  
[https://dle.rae.es/%C3%A1nima?m=30\\_2](https://dle.rae.es/%C3%A1nima?m=30_2)

Real Academia Española. (n.d.). *Conciencia*. In *Diccionario de la lengua española*. RAE. <https://dle.rae.es/conciencia>

Real Academia Española. (n.d.). *Consciencia*. In *Diccionario de la lengua española*. RAE. <https://dle.rae.es/consciencia>

Rebel Wisdom. (2020, January 17). *In Shadow: Where Artists Fear to Tread* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=OWHPGHBBXMc>

Rechtschaffen, D., & Kabat-Zinn, J. (2014). *The way of mindful education: cultivating well-being in teachers and students*. W.W. Norton & Company.  
[https://www.amazon.com/-/es/Daniel-Rechtschaffen-ebook/dp/B00DX5XAAQ/ref=sr\\_1\\_1?mk\\_es\\_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1EOM69AY1GOKJ&keywords=The+way+of+mindful+education%3A+cultivating+well-being+in+teachers+and+students&qid=1656300682&s=digital-text&sprefix=the+way+of+mindful+education+cultivating+well-being+in+teachers+and+students%2Cdigital-text%2C152&sr=1-1](https://www.amazon.com/-/es/Daniel-Rechtschaffen-ebook/dp/B00DX5XAAQ/ref=sr_1_1?mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1EOM69AY1GOKJ&keywords=The+way+of+mindful+education%3A+cultivating+well-being+in+teachers+and+students&qid=1656300682&s=digital-text&sprefix=the+way+of+mindful+education+cultivating+well-being+in+teachers+and+students%2Cdigital-text%2C152&sr=1-1)

Redina, N. (2016, April). *Finding Light in Darkness*. Researchgate.  
[https://www.researchgate.net/publication/302097021\\_Finding\\_Light\\_in\\_Darkness](https://www.researchgate.net/publication/302097021_Finding_Light_in_Darkness)

Reform Judaism. (n.d.). *What is Kabbalah?*. Reform Judaism.  
<https://reformjudaism.org/beliefs-practices/spirituality/what-kabbalah>

Reitman, I. (Director),(1989). *Ghostbusters II* [Film]. Columbia Pictures.

Ricard, M., & Singer, W. (2017). *Beyond the self: Conversation between buddhism and neuroscience*. The MIT Press.  
<https://www.amazon.com/dp/B08BT3P1Y8/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>

Rich, R. (2014). *Storied identities: Identity formation and the life story*. *University of Sussex Journal of Contemporary History*, 15, 1–16. US.  
<https://www.sussex.ac.uk/webteam/gateway/file.php?name=storied-identities.pdf&site=15>

Rob Kall Bottom-up Show. (2017, November 7). *Filmmaking for change; The how and history of social impact films, with Jon Fitzgerald* [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=5gPm2Oe5Z-k>

Robert McKee. (2019, July 29). *Q&A: Are there Any Good Exercises for Character Creation?* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=wEIFHgQF\\_3U](https://www.youtube.com/watch?v=wEIFHgQF_3U)

Roberts, B (Director),(1943). *Reason and Emotion* [Film]. Walt Disney Productions.

Robertson, D. (2013). *Stoicism and the art of happiness: Teach yourself- ancient tips for modern challenges*. Teach Yourself. [https://www.amazon.com/-/es/Donald-Robertson-ebook/dp/B00ICYI8EQ/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=&sr=](https://www.amazon.com/-/es/Donald-Robertson-ebook/dp/B00ICYI8EQ/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&qid=&sr=)

Robinson, K. (2017). *Out of our minds: The power of being creative*. Capstone. <https://www.amazon.com/dp/B075Z16ZFY/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>

Robinson, K., & Aronica, L. (2013). *Finding your element: How to discover your talents and passions and transform your life*. Penguin Books. [https://www.amazon.com/-/es/Ken-Robinson-ebook/dp/B00AFPVOTG/ref=sr\\_1\\_1?mk\\_es\\_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=29LBIRJ39GF6I&keywords=Finding+your+element%3A+How+to+discover+your+talents+and+passions+and+transform+your+life&qid=1657018453&s=digital-text&prefix=%2Cdigital-text%2C979&sr=1-1](https://www.amazon.com/-/es/Ken-Robinson-ebook/dp/B00AFPVOTG/ref=sr_1_1?mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=29LBIRJ39GF6I&keywords=Finding+your+element%3A+How+to+discover+your+talents+and+passions+and+transform+your+life&qid=1657018453&s=digital-text&prefix=%2Cdigital-text%2C979&sr=1-1)

Robson, D. (2015, February 25). *Five things Alice in Wonderland reveals about the brain*. BBC Future. <https://www.bbc.com/future/article/20150225-secrets-of-alice-in-wonderland>

Rodríguez, P. (2020, November 27). *La concepción del alma de Platón*. unprofesor.com. <https://www.unprofesor.com/ciencias-sociales/la-concepcion-del-alma-de-platon-414.html>

Roe, H. A. (2013). *Animated Documentary* (1st ed. 2013 ed.). Palgrave Macmillan. [https://www.amazon.com/-/es/Annabelle-Honess-Roe-ebook-dp-B00DQT2O2Y/dp/B00DQT2O2Y/ref=mt\\_other?encoding=UTF8&me=&qid=](https://www.amazon.com/-/es/Annabelle-Honess-Roe-ebook-dp-B00DQT2O2Y/dp/B00DQT2O2Y/ref=mt_other?encoding=UTF8&me=&qid=)

Roeser, R. W., & Peck, S. C. (2009). An education in awareness: Self, motivation, and self-regulated learning in contemplative perspective. *Educational Psychologist*, 44(2), 119–136. <https://doi.org/10.1080/00461520902832376>

Rogan, J. (Host). (2020, July). Andrew Huberman (1530) [Audio Podcast episode]. In *Joe Rogan Experience*. <https://open.spotify.com/episode/1HnJSVAxlfZVREkojSJ39c>

Rogers, C. R. (1995). *A way of being*. Mariner Books. <https://www.amazon.com/dp/B00BS03VCU/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>

Root-Bernstein, M., & Root-Bernstein, R. (2010, March 31). Einstein on creative thinking: Music and the intuitive art of scientific imagination. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com>

RootsofEmpathy. (2017). *Dr. Dan Siegel - An interpersonal neurobiology approach to resilience and the development of empathy* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=2dmX6XBZ1GY>

Rosenthal, D. (2016). *Consciousness and Metacognition*. In Association for the Scientific Study of Consciousness (Ed.) (pp. 1–13). Researchgate.

[https://www.researchgate.net/publication/304812901\\_Consciousness\\_and\\_Metacognition](https://www.researchgate.net/publication/304812901_Consciousness_and_Metacognition)

Rousseau L. (2021). "Neuromyths" and Multiple Intelligences (MI) Theory: A Comment on Gardner, 2020. *Frontiers in psychology*, 12, 720706.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720706>

RSA . (2010, October 14). *RSA animate - Changing education paradigms*. Youtube.

<https://www.thersa.org/discover/publications-and-articles/rsa-comment/2010/10/rsa-animate---changing-education-paradigms>

Rudín, A. I., Naranjo, C., Neumann, E., Machotka, P., Gómez Molina, J. J., Barroso Ayats, M., Corazza, J. C., Liberman, A., García-Ormaechea Quero, C., & Carrión, A. M. (2015). *La actitud del artista* (Spanish ed.). Clepsidra Ediciones.

[https://www.amazon.com/actitud-del-artista-Spanish-ebook/dp/B018MXCFXG/ref=sr\\_1\\_10?crd=33CHSIM5FPMHY&dchild=1&keywords=claudio+naranjo+kindle&qid=1635596469&s=digital-text&sprefix=claudio+naranjo+kindle%2Cdigital-text%2C167&sr=1-10](https://www.amazon.com/actitud-del-artista-Spanish-ebook/dp/B018MXCFXG/ref=sr_1_10?crd=33CHSIM5FPMHY&dchild=1&keywords=claudio+naranjo+kindle&qid=1635596469&s=digital-text&sprefix=claudio+naranjo+kindle%2Cdigital-text%2C167&sr=1-10)

Rudolf Davirro. (2017, March 22). *Daniel Dennett on the evolution of the mind, consciousness and AI* [Video]. Youtube.

[https://www.youtube.com/watch?v=qKe\\_kM\\_QGug&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9\\_ac1OaxdWo4pdMg5&index=347](https://www.youtube.com/watch?v=qKe_kM_QGug&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9_ac1OaxdWo4pdMg5&index=347)

Sanchís, I. (2017, March 27). La base de un cerebro sano es la bondad, y se puede entrenar. *La Vanguardia*.

<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20170327/421220248157/la-base-de-un-cerebro-sano-es-la-bondad-y-se-puede-entrenar.html>

Sabater, V. (2018a, August 1). *La psicología de la alquimia de Jung*. La Mente es Maravillosa.

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-psicologia-de-la-alquimia-de-jung>

Sabater, V. (2018b, August 16). *Arquetipos y Jung: las personalidades de nuestra mente inconsciente*. La Mente es Maravillosa.

<https://lamenteesmaravillosa.com/arquetipos-y-jung-las-personalidades-de-nuestra-mente-inconsciente/>

Sabater, V. (2019, February 9). *Consciencia y conciencia ¿en qué se diferencia?* . La Mente es Maravillosa.

<https://lamenteesmaravillosa.com/consciencia-y-conciencia-en-que-se-diferencia/>

Sabater, V. (2020, April 13). *Alejarse para tomar perspectiva, el arte de reflexionar desde la distancia*. La Mente Es Maravillosa.

<https://lamenteesmaravillosa.com/alejarse-para-tomar-perspectiva-el-arte-de-reflexionar-desde-la-distancia/>

Sacred Valley Videos. (2015, October 5). *Sacred Valley Videos: Alonso Del Rio - Working with Plant Medicines* [Video]. Youtube.

[https://www.youtube.com/watch?v=0GxAaR3RN8M&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9\\_ac1OaxdWo4pdMg5&index=433](https://www.youtube.com/watch?v=0GxAaR3RN8M&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9_ac1OaxdWo4pdMg5&index=433)

San Diane. (2015, March 9). *AFROGAMES: Focus on The Animation Workshop*.

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

Sánchez, E. (2018, December 17). *La alquimia espiritual: transformar el dolor en evolución*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-alquimia-espiritual-transformar-el-dolor-en-evolucion/>

Sánchez, E. (2020, September 3). *El trauma ancestral silenciado (la transmisión transgeneracional)*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-trauma-ancestral-silenciado-transmision-transgeneracional/>

Sánchez, I. G. (2021, February 10). *Cuidar a quienes cuidan*. Fundación Terapia de Reencuentro. [http://www.fundacionreencuentro.com/2021/02/05/cuidar-a-quienes-cuidan/?fbclid=IwAR2q2VcJkNPcTnvo0cUKw-rBH7HZsBKdb\\_y8tO6H977CsIPpHZIZsh-JpAg](http://www.fundacionreencuentro.com/2021/02/05/cuidar-a-quienes-cuidan/?fbclid=IwAR2q2VcJkNPcTnvo0cUKw-rBH7HZsBKdb_y8tO6H977CsIPpHZIZsh-JpAg)

Sanchís, I. (2017, March 27). La base de un cerebro sano es la bondad, y se puede entrenar. *La Vanguardia*.

<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20170327/421220248157/la-base-de-un-cerebro-sano-es-la-bondad-y-se-puede-entrenar.html>

Sanz, F. (2015). *La fotobiografía: Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente* (2nd ed.). Editorial Kairós.

Sanz, F., & Fundación Reencuentro. (2018, November 12). *EscuchArte: Cuentos de sabiduría para la transformación y el buen trato*. Fundación Reencuentro.

<http://www.fundacionreencuentro.com/escucharte-cuentos-de-sabiduria-para-la-transformacion-y-el-buen-trato/>

Satrapi, M.; Paronnaud, V. (Directors), (2007). *Persepolis* [Film]. Celluloid Dreams; CNC; France 3 Cinéma; The Kennedy/Marshall Company; Région Ile-de-France.

Save the children México. (n.d.). *Pedagogía desde el arte*. Rinconsev.

<https://rinconsev.files.wordpress.com/2014/11/manual-pedagogia-desde-el-arte-nov-14.pdf>



Schlich, D. (2016). Shamanism, Art and Digital Culture: Cause and Effect [Thesis Bachelor Dissertation. Dublin School of Creative Arts].

<https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2103.0001>

Schooled (Conversations About Education). (2015, December 2). The art and science of personality development (with Dan McAdams) [Video]. Youtube.

[https://www.youtube.com/watch?v=I5O-ig5wfDc&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9\\_ac1OaxdWo4pdMg5&index=245](https://www.youtube.com/watch?v=I5O-ig5wfDc&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9_ac1OaxdWo4pdMg5&index=245)

Schwartz Media. (2013, May 3). We feel, therefore we learn: The neuroscience of social emotion. Daniel Siegel [Video]. Youtube.

[https://www.youtube.com/watch?v=j2osh2wYuqs&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9\\_ac1OaxdWo4pdMg5&index=119](https://www.youtube.com/watch?v=j2osh2wYuqs&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9_ac1OaxdWo4pdMg5&index=119)

Schwartz, J. M., & Begley, S. (2009). The mind and the brain: Neuroplasticity and the power of mental force. HarperCollins e-books.

[https://www.amazon.com/dp/B002IPZDQ6/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B002IPZDQ6/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Schwertly, S. (2014, October 22). The neuroscience of storytelling. Ethos3.

<https://www.ethos3.com/2014/10/the-neuroscience-of-storytelling/>

Scott, C. L. (2015, November 14). The futures of learning 2: What kind of learning for the 21st century? UNESCO Education, Research and Foresight: Working Papers, (14). DPSGS. [https://www.dpsgs.org/pdf/The\\_Futures\\_of\\_Learning.pdf](https://www.dpsgs.org/pdf/The_Futures_of_Learning.pdf)

Scott, R. (Director),(1982). Blade Runner [Film]. The Ladd Company; Shaw Brothers; Blade Runner Partnership.

Scriberia. (2017, January 26). What is Visual Thinking? [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=rZikhQ5w5Ck>

Sean Dudley. (2018, June 15). Dalí and Disney | A Date with Destino (Full Documentary) [Video]. Youtube.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=953&v=C9Dx3LCXi70&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=953&v=C9Dx3LCXi70&feature=emb_logo)

Sesame Street. (2017, April 10). Sesame Street: Meet Julia [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=dKCdV20zLMs>

Sharp, C. (2004). Developing young children's creativity: what can we learn from research? National Foundation for Educational Research, (32). NFER.

<https://www.nfer.ac.uk/developing-young-childrens-creativity-what-can-we-learn-from-research>

Sharpsteen, B.; Luske, H; Roberts, B.; Ferguson, N.; Kinney, J.; Jackson W.; Hee, T. (Directors),(1940). Pinocchio [Film]. Walt Disney Productions.

Sharpsteen, B.; Ferguson, N.; Jackson, W.; Roberts, B.; Kinney, J.; Armstrong, S. (Directors),(1941). Dumbo [Film]. Walt Disney Productions.

Sherman, A., & Morrissey, C. (2017). What is art good for? The socio-epistemic value of art. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11(411).

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00411>

Sherts, M. (2014). *Conscious Communication: How to Establish Healthy Relationships and Resolve Conflict Peacefully While Maintaining Independence*.

Miles Sherts. [https://www.amazon.com/-/es/Miles-Sherts-ebook/dp/B00M49JVJG/ref=sr\\_1\\_1?mk\\_es\\_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2AOVBG0SHXEDE&keywords=conscious+communications&qid=1656111685&s=digital-text&sprefix=conscious+communications%2Cdigital-text%2C160&sr=1-1](https://www.amazon.com/-/es/Miles-Sherts-ebook/dp/B00M49JVJG/ref=sr_1_1?mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2AOVBG0SHXEDE&keywords=conscious+communications&qid=1656111685&s=digital-text&sprefix=conscious+communications%2Cdigital-text%2C160&sr=1-1)

Shimamura, A. (2013). *Experiencing art: In the brain of the beholder*. Oxford University Press. <https://www.amazon.com/Experiencing-Art-Beholder-Arthur-Shimamura-ebook/dp/B00NR5W4NG>

Shimamura, A. (2017). *Get Smart!: Five Steps Toward a Healthy Brain*. CreateSpace

Independent Publishing Platform. [https://www.amazon.com/Get-SMART-Steps-Toward-Healthy-ebook/dp/B0737WPSBB/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=&sr=](https://www.amazon.com/Get-SMART-Steps-Toward-Healthy-ebook/dp/B0737WPSBB/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&qid=&sr=)

Shimamura, A. P. (2014). *Psychocinematics: Exploring cognition at the movies*.

Oxford University Press. [https://www.amazon.com/-/es/Arthur-P-Shimamura-ebook-dp-B00IJC335K/dp/B00IJC335K/ref=mt\\_other?encoding=UTF8&me=&qid=](https://www.amazon.com/-/es/Arthur-P-Shimamura-ebook-dp-B00IJC335K/dp/B00IJC335K/ref=mt_other?encoding=UTF8&me=&qid=)

Shimamura, A. P., & Palmer, S. E. (2014). *Aesthetic science: Connecting minds, brains, and experience*. Oxford University Press.

Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. Bantam

Books. [https://www.amazon.com/-/es/Daniel-J-Siegel-ebook/dp/B002XHNONS/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=&sr=](https://www.amazon.com/-/es/Daniel-J-Siegel-ebook/dp/B002XHNONS/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&qid=&sr=)

Siegel, D. J. (2012). *Pocket guide to interpersonal neurobiology*. W. W. Norton &

Company. [https://www.amazon.com/-/es/Daniel-J-Siegel-ebook/dp/B005LW5JNA/ref=sr\\_1\\_1?mk\\_es\\_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2XBM3BL6AYHA&keywords=Pocket+guide+to+interpersonal+neurobiology&qid=1656448670&s=digital-text&sprefix=pocket+guide+to+interpersonal+neurobiology+%2Cdigital-text%2C164&sr=1-1](https://www.amazon.com/-/es/Daniel-J-Siegel-ebook/dp/B005LW5JNA/ref=sr_1_1?mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2XBM3BL6AYHA&keywords=Pocket+guide+to+interpersonal+neurobiology&qid=1656448670&s=digital-text&sprefix=pocket+guide+to+interpersonal+neurobiology+%2Cdigital-text%2C164&sr=1-1)

Siegel, D. J. (2014, September 2). *Brain insights and well-being: Creating neural integration through focused attention*. *Psychology Today*.

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/inspire-rewire/201409/brain-insights-and-well-being>

Siegel, D. J. (2018). *Aware: the science and practice of presence-the groundbreaking meditation practice*. TarcherPerigee.

[https://www.amazon.com/dp/B077RF7Z6V/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B077RF7Z6V/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Siegel, D. J. (2020). Mind, brain, and relationships: The interpersonal neurobiology perspective. In *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed., pp. 1–45). The Guilford Press.

Siler, T. (2015). Neuroart: picturing the neuroscience of intentional actions in art and science. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9.

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00410>

Skaggs, K. (2018, October 3). The Role of art in shamanism. *Shamanic Education*.

<https://shamaniceducation.org/the-role-of-art-in-shamanism/>

Skjerning, H., & Clemmensen, L. T. (2016, September 26). Where Anyone Can Be Anything? Try Zootopia! *American Psychological Association [APA]*.

<https://www.apa.org/pubs/highlights/psycritiques-spotlight/PSQ-a0040528.pdf>

Sklarew, B. (2011). Introduction to cinematic techniques and psychic mechanisms: psychoanalysis and film. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 8(4), 364–365. <https://doi.org/10.1002/aps.325>

Skoog-Hoffman, A., Ackerman, C., Boyle, A., Schwartz, H., Williams, B., Jagers, R., Dusenbury, L., Greenberg, M. T., Mahoney, J. L., Schonert-Reichl, K., & Weissberg, R. P. (n.d.). *Evidence-Based Social and Emotional Learning Programs*. CASEL.

Smalley, S. L., & Winston, D. (2010). *Fully present: The science, art, and practice of mindfulness*. Da Capo Press.

Smith, D. (2001). *The quotable Walt Disney*. Disney Editions.

Smith, M. K. (2019, October 29). Haltung, pedagogy and informal education – infed.org: Infed.Org. <https://infed.org/mobi/haltung-pedagogy-and-informal-education/#:%7E:text=Within%20informal%20education%20and%20social%20pedagogy%2C%20there%20is%20an%20emphasis,as%20stance%2C%20posture%20or%20mindset.>

Snider, C. (1992, December). “ ‘Everything is Queer To-day ’: Lewis Carroll’s Alice Through the Jungian Looking-Glass. California State University Long Beach (csulb.edu). <https://web.csulb.edu/%7Ecsnider/Lewis.Carroll.html>

Sohn, P. (Director),(2009). *Partly Cloudy* [Film]. Walt Disney Pictures; Pixar Animation Studios.

Sol, M. (2019, December 27). 7 Stages of spiritual alchemy. *Loner Wolf*. <https://lonerwolf.com/spiritual-alchemy/>

Soosalu, G., Henwood, S., & Deo, A. (2019). Head, heart, and gut in decision making: Development of a multiple brain preference questionnaire. *SAGE Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244019837439>

Sørensen, K. (2017a, February 6). Psychosynthesis in education, by Roberto Assagioli. Kenneth Sorensen. <https://kennethsorensen.dk/en/psychosynthesis-in-education/>

Sørensen, K. (2017b, October 12). Psychosynthesis: Dimensions of growth, by Firman and Vargiu. Kenneth Sorensen. <https://kennethsorensen.dk/en/transpersonal-dimensions-of-growth/>

Sørensen, K. (2019a, July 4). C. G. Jung and Psychosynthesis, by Roberto Assagioli. Kenneth Sorensen. <https://kennethsorensen.dk/en/c-g-jung-and-psychosynthesis/>

Sørensen, K. (2019b, July 4). Life as a game and stage performance (role playing), by Roberto Assagioli. Kenneth Sorensen. <https://kennethsorensen.dk/en/life-as-a-game-and-stage-performance/>

SourceOfLightMon. (2012, May 23). Thich Nhat Hanh: On Birth and Death [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=y6rGGsBOvN4&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9\\_ac1OaxdWo4pdMg5&index=442](https://www.youtube.com/watch?v=y6rGGsBOvN4&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9_ac1OaxdWo4pdMg5&index=442)

Sparrow, P. (n.d.). What is Stanislavski Technique? City Academy. <https://www.city-academy.com/news/what-is-stanislavski-technique/>

Speer, N. K., Reynolds, J. R., Swallow, K. M., & Zacks, J. M. (2009). Reading stories activates neural representations of visual and motor experiences. *Psychological Science*, 20(8), 989–999. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02397.x>

Speer, N. K., Swallow, K. M., & Zacks, J. M. (2003). Activation of human motion processing areas during event perception. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 3(4), 335–345. <https://doi.org/10.3758/cabn.3.4.335>

Spielberg, S. (Director),(2001). *A.I. Artificial Intelligence* [Film]. Amblin Entertainment; Stanley Kubrick Productions.

Sridharan, M. (2022, May 19). Johari Window : How To Understand Your Personality? Think Insights. <https://thinkinsights.net/leadership/johari-window/>

St. John's Health. (2017, November 8). How our relationships shape us by Dr. Dan Siegel [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fwmtgrWKQrY>

Staley, B., & Freeman, L. A. (2017). Digital storytelling as student-centred pedagogy: empowering high school students to frame their futures. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s41039-017-0061-9>

Stanford Phil + Lit. (2013, August 15). Narrative Selves: Daniel Schacter [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=OEFlyQTLpZ0&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9\\_ac1OaxdWo4pdMg5&index=207](https://www.youtube.com/watch?v=OEFlyQTLpZ0&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9_ac1OaxdWo4pdMg5&index=207)

Stanford. (2015, March 30). Your brain on story [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=zGrf0LGn6Y4&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9\\_ac1OaxdWo4pdMg5&index=317](https://www.youtube.com/watch?v=zGrf0LGn6Y4&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9_ac1OaxdWo4pdMg5&index=317)

Stanton, A. (Director),(2008). WALL-E [Film].Walt Disney Pictures; Pixar Animation Studios.

Steed, K. (2017, March 6). Interview with Glen Keane, Disney veteran and legendary animation artist (Part 1). Skwigly Animation Magazine. <https://www.skwigly.co.uk>

Stein, M. (1998). Jung's map of the soul: An introduction . Open Court. [https://www.amazon.com/gp/product/B003S3RL94/ref=db\\_a\\_def\\_rwt\\_bibl\\_vppi\\_i0](https://www.amazon.com/gp/product/B003S3RL94/ref=db_a_def_rwt_bibl_vppi_i0)

Stein, M. (2006). The principle of individuation: Toward the development of human consciousness. Chiron Publications. <https://www.amazon.com/Principle-Individuation-Toward-Development-Consciousness-ebook/dp/B002T44YL6>

Steiner, C. (2003). Emotional literacy: Intelligence with a heart . Personhood Press. <https://www.amazon.com/Emotional-Literacy-Intelligence-Claude-Steiner/dp/1932181024>

Stephens, G. J., Silbert, L. J., & Hasson, U. (2010). Speaker-listener neural coupling underlies successful communication. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107(32), 14425–14430. <https://doi.org/10.1073/pnas.1008662107>

Stevenson, R. A., Siemann, J. K., Schneider, B. C., Eberly, H. E., Woynaroski, T. G., Camarata, S. M., & Wallace, M. T. (2014). Multisensory Temporal Integration in Autism Spectrum Disorders. The Journal of Neuroscience, 34(3), 691–697. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.3615-13.2014>

Stokes, S. (2001). Visual literacy in teaching and learning: A literature perspective. Electronic Journal for the Integration of Technology in Education, 1(1). Wcpss. <https://wcpss.pbworks.com/f/Visual+Literacy.pdf>

Stoklosa, L. (2012). Chasing the bear: William James on sensations, emotions and Instincts . William James Studies, 9, 72–93. Journal Wjsociety. <https://journal.wjsociety.org/wp-content/uploads/2014/03/stoklosa.pdf>

Stolarof, M. J. (1999). Are Psychedelics Useful in the Practice of Buddhism? Journal of Humanistic Psychology, 39(1), 60–80. Documents for Serious Psychonauts. [http://www.psychonautdocs.com/docs/stolaroff\\_buddhism.pdf](http://www.psychonautdocs.com/docs/stolaroff_buddhism.pdf)

Storr, W. (2019). The science of storytelling. William Collins Books.

Strauss Cohen, I. (2018, April 13). Zen Mindset, Acquiring the mindset of a master. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-emotional-meter/201804/zen-mindset>

Streetwise Dhamma. (2016, January 30). Epigenetics by Dr. Richard Davidson [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=YhM5n6M1Ytc&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9\\_ac1OaxdWo4pdMg5&index=141](https://www.youtube.com/watch?v=YhM5n6M1Ytc&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9_ac1OaxdWo4pdMg5&index=141)

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/ajph.2008.156497>

Sunyer, J. M. (2010, March 31). El proceso o procesos de Individuación. Grupoanálisis. <https://www.grupoanálisis.net/individuacion-individual-2/>

Sutin, A. R., & Robins, R. W. (2008). When the “I” looks at the “Me”: Autobiographical memory, visual perspective, and the self. *Consciousness and Cognition*, 17(4), 1386–1397. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.09.001>

Szaflarski, J. P., Altaye, M., Rajagopal, A., Eaton, K., Meng, X. X., Plante, E., & Holland, S. K. (2012). A 10-year longitudinal fMRI study of narrative comprehension in children and adolescents. *NeuroImage*, 63(3), 1188–1195. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.08.049>

Talks at Google. (2007, November 12). Daniel Goleman: Social Intelligence | Talks at Google [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=-hoo\\_dIOP8k&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9\\_ac1OaxdWo4pdMg5&index=106](https://www.youtube.com/watch?v=-hoo_dIOP8k&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9_ac1OaxdWo4pdMg5&index=106)

Talks at Google. (2016, October 15). Life, Animated | Ron Suskind | Talks at Google [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=12kOPIfETpA&t=290s>

Tan, E. S. (2018). *A psychology of the film*. Palgrave Communications, 4(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-018-0111-y>

Tanggaard, L. (2014). A situated model of creative learning. *European Educational Research Journal*, 13(1), 107–116. <https://doi.org/10.2304/eeerj.2014.13.1.107>

Tavares, P., Barnard, P. J., & Lawrence, A. D. (2010). Emotional complexity and the neural representation of emotion in motion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 98–108. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq021>

TAW. (2014, June 3). *Animated Learning* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=E20ISucnZGk&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9\\_ac1OaxdWo4pdMg5&index=201](https://www.youtube.com/watch?v=E20ISucnZGk&list=PLfCA0eQJh-7-4nxx9_ac1OaxdWo4pdMg5&index=201)

Taylor, R. (2021, January 20). Amanda Gorman Inauguration Poem Transcript, 'The Hill We Climb.'. Rev. <https://www.rev.com/blog/transcripts/amanda-gorman-inauguration-poem-transcript-the-hill-we-climb>

Tearle, O. (n.d.). *The First Epic Poem: The Descent of Inanna*. Interesting Literature. <https://interestingliterature.com/2018/05/the-first-epic-poem-the-descent-of-inanna/>

TED-Ed. (2013, July 13). *Animation basics: The optical illusion of motion* - TED-Ed [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=V8A4qudmsX0>

TED-Ed. (2014, January 28). *Animation basics: The art of timing and spacing* - TED-Ed [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=KRVhtMxQWRs>

TED-Ed. (2015, March 17). *Plato's Allegory of the Cave* - Alex Gendler [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1RWOpQXTItA>

TED-Ed. (2016, December 12). *The neuroscience of imagination* - Andrey Vyshedskiy [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=e7uXAlXdTe4>

TED. (2007a, October 23). *3 clues to understanding your brain | VS Ramachandran* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=RI2LwnaUA-k>

TED. (2007b, January 7). *Do schools kill creativity? | Sir Ken Robinson* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=iG9CE55wbtY>

TED. (2007c, May 3). *The illusion of consciousness | Dan Dennett* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fjbWr3ODbAo>

TED. (2008, October 24). *Mihaly Csikszentmihalyi: Flow, the secret to happiness* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fXleFJCqsPs>

TED. (2010, March 17). *Gaming can make a better world | Jane McGonigal* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=dE1DuBesGYM>

TED. (2011, December 19). Antonio Damasio. *The quest to understand consciousness* . [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=LMrzdk\\_YnYY](https://www.youtube.com/watch?v=LMrzdk_YnYY)

TED. (2015a, December 22). *An Art Made of Trust, Vulnerability and Connection | Marina Abramović | TED Talks* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=M4so\\_Z9a\\_u0](https://www.youtube.com/watch?v=M4so_Z9a_u0)

TED. (2015b, June 11). *Do we see reality as it is? | Donald Hoffman* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=oYp5XuGYqqY>

TED. (2016, June 3). Uri Hasson. *This is your brain on communication*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=FDhIOovaGrl>

TED. (2018, January 23). *You aren't at the mercy of your emotions -- your brain creates them* | Lisa Feldman Barrett [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=0gks6ceq4eQ>

TEDMED. (2016, April 20). *The science of psilocybin and its use to relieve suffering* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=81-v8ePXPd4>

TEDx HendrixCollege. (2015, September 10). Dan P. McAdams. *In the beginning and once upon a time*. [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=uxB3gSnMiNw>

TEDx Talks. (2011a, November 4). *Honoring the stories of illness* | Dr. Rita Charon | TEDxAtlanta [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=24kHX2HtU3o>

TEDx Talks. (2011b, August 16). Amanda D'Annuncci. *Storytelling, psychology and neuroscience* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=KKB\\_JVNGjLY](https://www.youtube.com/watch?v=KKB_JVNGjLY)

TEDx Talks. (2011c, March 3). *The Ego Tunnel: Prof. Dr. Thomas Metzinger at TEDxRheinMain* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZFjY1fAcESs>

TEDx Talks. (2012a, August 30). Paula Abood. *Healing through storytelling*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=VCoHfRwfK4c>

TEDx Talks. (2012b, December 19). Lissa Rankin. *Is there scientific proof we can heal ourselves?* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=LWQfe\\_fNbs](https://www.youtube.com/watch?v=LWQfe_fNbs)

TEDx Talks. (2012c, May 2). Daniel Siegel. *Mindfulness and Neural Integration*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LiyaSr5aeho>

TEDx Talks. (2012d, February 11). Chris Shea. *The secrets of non verbal communication* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=pozqDz7B-SW>

TEDx Talks. (2012e, May 4). Kelli McCloud. *Identity, the story of me* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=n2nKENGttB0>

TEDx Talks. (2012f, November 27). *The mystery of storytelling: Julian Friedmann at TEDxEaling* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=aI3-KI4BDUQ>

TEDx Talks. (2013a, February 15). *The art of being yourself* | Caroline McHugh | TEDxMiltonKeynesWomen [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=veEQQ-N9xWU>

TEDx Talks. (2013b, October 24). *The key to transforming yourself -- Robert Greene at TEDxBrixton* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=gLt\\_yDvdeLQ](https://www.youtube.com/watch?v=gLt_yDvdeLQ)

TEDx Talks. (2014a, January 13). *The science of emotions: Jaak Panksepp at TEDxRainier* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=65e2qScV\\_K8](https://www.youtube.com/watch?v=65e2qScV_K8)



TEDx Talks. (2014b, May 28). *The neuroscience of social intelligence: Bill von Hippel at TEDxUQ 2014* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=CM2wIS8UejE>

TEDx Talks. (2014c, May 5). *The storytelling animal: Jonathan Gottschall at TEDxFurmanU* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vhd0XdLpY>

TEDx Talks. (2014d, May 15). *Zach King: The storyteller in all of us | TEDxPortland* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=VMlpxqeol1c>

TEDx Talks. (2016a, December 21). *Psychedelics: effects on the human brain and physiology | Simeon Keremedchiev | TEDxVarna* [Video]. Youtube.

[https://www.youtube.com/watch?v=FyAgx\\_tzh80](https://www.youtube.com/watch?v=FyAgx_tzh80)

TEDx Talks. (2016b, February 23). *Psychological flexibility: How love turns pain into purpose | Steven Hayes | TEDxUniversityofNevada* [Video]. Youtube.

[https://www.youtube.com/watch?v=o79\\_gmO5ppg](https://www.youtube.com/watch?v=o79_gmO5ppg)

TEDx Talks. (2017, August 1). *Imagination: It's Not What You Think. It's How You Think | Charles Faulkner | TEDxIIT*. Youtube.

[https://www.youtube.com/watch?v=QMux5XLux\\_GA](https://www.youtube.com/watch?v=QMux5XLux_GA)

TEDx Talks. (2018, August 27). *How visual thinking enhances the way we see and understand | Angelika Skotnicka | TEDxKazimierz* [Video]. Youtube.

[https://www.youtube.com/watch?v=AKE\\_Tn\\_2Luw](https://www.youtube.com/watch?v=AKE_Tn_2Luw)

TEDx Talks. (2019a, December 12). *How mindfulness changes the emotional life of our brains | Richard J. Davidson | TEDxSanFrancisco* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8>

TEDx Talks. (2019b, June 27). *Danger and creativity | Alice Flaherty | TEDxAmherst* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=FDHPL3WusmU>

TEDx Talks. (2020, January 3). *Archetypes and Mythology. Why They Matter Even More So Today | Kristina Dryza | TEDxKaunas* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=2o4PYNroZBY>

TEDxBlue. (2009, November 12). *TEDxBlue - Daniel J. Siegel, M.D. - 10/18/09*

[Video]. TEDx Talks. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Nu7wEr8AnHw>

Teicher, M. H., Samson, J. A., Sheu, Y., Polcari, A., & McGreenery, C. E. (2010). Hurtful Words: Association of Exposure to Peer Verbal Abuse With Elevated Psychiatric Symptom Scores and Corpus Callosum Abnormalities. *American Journal of Psychiatry*, 167(12), 1464–1471.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2010.10010030>

Televisionet. (2011, November 25). *John Lasseter - The golden rules for a great film, according to Mr. Pixar* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=yWJ2E7JzKiA>

*Temperament*. Free Press. [https://www.amazon.com/Touched-Fire-Manic-depressive-Artistic-Temperament-ebook-dp-B001D1YCM2/dp/B001D1YCM2/ref=mt\\_other?encoding=UTF8&me=&qid=](https://www.amazon.com/Touched-Fire-Manic-depressive-Artistic-Temperament-ebook-dp-B001D1YCM2/dp/B001D1YCM2/ref=mt_other?encoding=UTF8&me=&qid=)

The Awake Network. (2018, October 18). *Richard Davidson, PhD - The science of mindfulness* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=Z5R-ZL\\_eSnU](https://www.youtube.com/watch?v=Z5R-ZL_eSnU)

The Center for Contemplative Mind in Society. (2018, August 31). *Contemplative practices in the scholarship of teaching and learning* [Video]. Youtube.

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

The Center for Contemplative Mind in Society. (2019, April 1). *ACMHE Webinar: The Tree of Contemplative Practices with Maia Duerr* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=t9W7pYOlqps&t=50s>

The Center for Contemplative Mind in Society. (2022, June 16). *Contemplative Arts and Society (2010 ACMHE Webinar with Anne Beffel)* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=HjR4dZNR5E>

The Chopra Well. (2012, July 31). *What Is Contemplative Neuroscience? Ask Deepak Chopra!* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=uvuwHQ3rGc>

The Institute of Psychosynthesis. (n.d.). *What is Psychosynthesis?*. The Institute of Psychosynthesis. <https://www.psychosynthesis.org/about/what-is-psychosynthesis/>

The Jim Henson Company. (n.d.). *The Jim Henson Company | Our Founders*. Jim Henson. <https://www.henson.com/our-founders.php>

The Paris Review (1960). *Huxley on Drugs and Creativity. Maps, X (3)*. MAPS.

<https://maps.org/news-letters/v10n3/10317hux.pdf>

The Royal Society of Edinburgh. (2015, December 9). *The science of beauty - Professor Semir Zeki* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=6G9uHGS0t0s>

The Rubin Report. (2019, June 19). *The essence of mindfulness & all spirituality (Pt. 1) | Eckhart Tolle | Rubin Report* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=AlPmSim6vLQ>

The Thinking Eye. (n.d.). *What is VTS?*. Thinking Eye.

<https://www.thinkingeye.org/what-is-vts>

The University of Arizona. (2012, February 17). *Education for whom and for what?* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=e\\_EgdShO1K8](https://www.youtube.com/watch?v=e_EgdShO1K8)

The University of Melbourne. (2012, November 29). *The neuroscience of consciousness* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=k\\_ZTNmklIbc](https://www.youtube.com/watch?v=k_ZTNmklIbc)

The Wachowskis (Directors),(1999). *Matrix* [Film]. Warner Bros.; Village Roadshow Pictures; Groucho II Film Partnership; Silver Pictures.

The Walt Disney Company. (2014, December 5). *Disney Debuts New, Innovative Approach to Early Learning with Disney Imagicademy*. The Walt Disney Company. <https://thewaltdisneycompany.com/disney-debuts-a-new-innovative-approach-to-early-learning-with-disney-imagiacademy/>

TheCanuckdian. (2015). *Alan Watts- Full Unedited Version of "Conversation with Myself"* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ylqPkuCJPBs>

Therapy in a Nutshell. (2021a, June 4). *Reframe Your Negative Thoughts: Change How You See the World 17/30 How to Process Emotions* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=nsOKrCVs6WM>

Therapy in a Nutshell. (2021b, July 2). *Intrusive Thoughts and Overthinking: The Skill of Cognitive Defusion* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=V3vhXQy48jo>

TheScienceFoundation. (2011, March 4). *V.S. Ramachandran -The tell-tale brain: A neuroscientist's quest for what makes us human* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=hiIVtROrtbk>

Thomas Jefferson University and Jefferson Health. (2012, December 3). *Meditation combined with art therapy can change your brain and lower anxiety*. Jefferson Health. <https://hospitals.jefferson.edu/news/2012/12/meditation-combined-with-art-therapy-can-change-your-brain-and-lower-anxiety/>

Thomas Sheridan II. (2017, March 20). *Art and consciousness lecture by Thomas Sheridan (2012)* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=pdhkHD52Fi8>

Thomas, D. y Brown, J.S. (2011). *A new culture of learning: Cultivating the imagination for a world of constant change*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Thomas, F., & Johnston, O. (1981). *The illusion of life: Disney animation*. Disney Editions.

Thompson, B. N. (2017, July 3). *Theory of Mind: Understanding others in a social world: Learn what Theory of Mind is and why it matters for overall development*. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/socioemotional-success/201707/theory-mind-understanding-others-in-social-world>

Thomsen, B. S. (2018). *LEGO play well report 2018*. Learning Through Play. <https://www.legofoundation.com/en/learn-how/knowledge-base/lego-play-well-report-2018/>

Three Initiates. (1912). *The Kybalion*. The Yogui Publication Society. Internet Archive. <https://archive.org/details/kybalion0000thre>

Thumbadoo, R. (2018). *Ginawaydaganuc and the Circle of All Nations: The remarkable environmental legacy of Elder William Commanda* [Thesis dissertation. Carleton University]. <https://curve.carleton.ca/aa4e3cbb-5b83-464d-8286-a901fcd77b06>

Tibet Travel (Tibet Vista ). (2016, March 25). *Tibet sand painting of mandala* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=bgoHUH-yWo>

tlc uk. (2019, February 15). *The Human Ken Doll | My Strange Addiction* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=gw3LvUVDgpc>

Tolle, E. (2010). *The power of now: A guide to spiritual enlightenment*. New World Library. [https://www.amazon.com/dp/B002361MLA/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B002361MLA/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)

Tolstoï, L. (1899). *Tolstoy's what is art?*. (A. Maude, Trans.). Digireads.com. [https://www.amazon.com/-/es/Leo-Tolstoy-ebook-dp-B00FVE9WMW/dp/B00FVE9WMW/ref=mt\\_other?\\_encoding=UTF8&me=&qid=](https://www.amazon.com/-/es/Leo-Tolstoy-ebook-dp-B00FVE9WMW/dp/B00FVE9WMW/ref=mt_other?_encoding=UTF8&me=&qid=)

Tomasino, D. (2006, October 8). *The psychophysiological basis of creativity and intuition: Accessing "the zone" of entrepreneurship*. Heart Math Institute. <https://www.heartmath.org/research/research-library/intuition/psychophysiological-basis-of-creativity-and-intuition/>

Torp, N. (2017, November 4). *STOPMOTION with kids in Peru* [Video]. Vimeo. <https://vimeo.com/241295816>

Torrades, S., & Pérez-Sust, P. (2008). Sistema visual: La percepción del mundo que nos rodea. *Elsevier, Offarm*, 27(6), 98–105. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-sistema-visual-la-percepcion-del-13123522>

Transcendental Meditation. (2009, August 13). *David Lynch on consciousness, creativity and the brain (Transcendental Meditation)* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=z2UHLMVr4vg>

Transition 21. (2019, June 16). *Shaman - Alan Watts* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=m8yHearpgSw>

Trousdale, G.; Kirk, W. (Directors),(1991). *Beauty and the Beast* [Film]. Walt Disney Pictures; Walt Disney Feature Animation; Silver Screen Partners IV.

Trungpa, C. (2008). *True Perception: The Path of Dharma Art* (Illustrated ed.). Shambhala. [https://www.amazon.com/dp/B00ET924F2/ref=dp-kindle-redirect? encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B00ET924F2/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1)

Turner, D. T. (1990, March 3). *African-American History and the Oral Tradition*. Iowa Research Online. <https://ir.uiowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1186&context=bai>

Turner, M. (2006). *The artful mind: Cognitive science and the riddle of human creativity*. Oxford University Press.

Tyler, C. W., & Likova, L. T. (2012). The role of the visual arts in the enhancing the learning process. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00008>

UC Berkeley Events. (2014a, September 29). *The construction of social reality through art* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=gBIDHmWm8mw>

UC Berkeley Events. (2014b, September 29). *The visual brain, embodiment, and the first visual cultures: What can they tell us about art* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=xEr50nNnnRc>

UCLA Health. (2012, May 3). *Introduction to Mindful Awareness | Diana Winston - UCLA Health* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=PKRAWbq48OY>

UCLA Health. (2016, August 26). *Mindfulness for health and wellbeing | UCLA Mindful Awareness Research Center* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ilzc3gsIHos>

Uhrig, M. (2018). *Emotion in animated films*. Routledge. [https://www.amazon.com/-/es/Meike-Uhrig-ebook-dp-B07HZJFK12/dp/B07HZJFK12/ref=mt other? encoding=UTF8&me=&qid=](https://www.amazon.com/-/es/Meike-Uhrig-ebook-dp-B07HZJFK12/dp/B07HZJFK12/ref=mt_other?encoding=UTF8&me=&qid=)

UK Essays. (2016, December 5). *Critical thinking and reflective thinking* [Video]. Uk Essays. <https://www.ukessays.com/essays/education/critical-thinking-and-reflective-thinking-education-essay.php>

UKEssays. (November 2018). *Critical Thinking and Reflective Thinking*. UK Essays. <https://www.ukessays.com/essays/education/critical-thinking-and-reflective-thinking-education-essay.php?vref=1>

UNESCO. (2011). *UNESCO and education: everyone has the right to education*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000212715>

United Arab Emirates Ministry of Education. (2018, July 29). *Education Ambassadors become acquainted during their journey with the best educational and innovative practices at the international level*. Moe.Gov.Ae.

<https://www.moe.gov.ae/En/MediaCenter/News/Pages/ambassadorsstudents2.aspx>

University of Alabama at Birmingham. (2014, October 25). *Neuroplasticity and healing: A scientific symposium with his Holiness The Dalai Lama* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=zJImRISL-QA>

University of California Television (UCTV). (2008, January 11). *Brain mind and behavior: Emotions and health* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=GogLW14WEb0>

University of California Television (UCTV). (2012, May 25). *Motivation to pursue dreams and hopes: Understanding the brain's reward system* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=dD-eQ8Poc-k>

University of California Television (UCTV). (2016a, May 10). *Don Hertzfeldt & World of Tomorrow - Script to Screen* [Video]. Youtube.

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

University of California Television (UCTV). (2016b, October 27). *The Atlas of Emotions with Dr. Paul Ekman and Dr. Eve Ekman* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=AaDzUFL9CLE>

University of California, Los Angeles. (2007, June 22). Putting Feelings Into Words Produces Therapeutic Effects In The Brain. *ScienceDaily*.

<https://www.sciencedaily.com/releases/2007/06/070622090727.htm>

University of Cambridge. (2007, January 30). *Animation helps children with autism*.

University of Cambridge. <https://www.cam.ac.uk/news/animation-helps-children-with-autism>

University of Granada. (2007, May 3). *Overprotecting parents can lead children to develop 'Peter Pan Syndrome'*. *ScienceDaily*.

<https://www.sciencedaily.com/releases/2007/05/070501112023.htm>

University of Granada. (2012, December 3). *'Pinocchio effect' confirmed: When you lie, your nose temperature rises*. *ScienceDaily*.

<https://www.sciencedaily.com/releases/2012/12/121203081834.htm>

University of Houston. (2015, October 21). *Your brain on art: Understanding the brain in creative action* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=tTbvGuk1Uwc>

University of Warwick. (2013, March 20). *Dr Oliver Sacks- Narrative and medicine: The importance of the case history* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=7PYAnB5Jx-k>

Ushev, T. (Director),(2016), *Blind Vaysha* [Film]. National Film Board of Canada.

UW Video. (2014, March 13). *The Concept of Language (Noam Chomsky)* [Video].

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

Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6.

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>

Vagus Nerve. (n.d.). Psychology Today.

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/vagus-nerve>

Van Leeuwen, J. (2018). *The thinking eye: Shaping open minds* (2nd ed.). Thinking Eye. <https://www.thinkingeye.org/shaping-open-minds>

Van Leeuwen, J. (2020). *Seeing the bigger picture: Visual imagination and the social brain* [Thesis dissertation. University College London]. Researchgate.

[https://www.researchgate.net/publication/343651409\\_Seeing\\_the\\_Bigger\\_Picture\\_Visual\\_Imagination\\_and\\_the\\_Social\\_Brain](https://www.researchgate.net/publication/343651409_Seeing_the_Bigger_Picture_Visual_Imagination_and_the_Social_Brain)

Van Leeuwen, J. E. P., Boomgaard, J., Bzdok, D., Crutch, S. J., & Warren, J. D. (2022). More Than Meets the Eye: Art Engages the Social Brain. *Frontiers in Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.738865>

Vanderbilt University. (2014, January 13). *Vanderbilt study reveals senses of sight and sound separated in children with autism* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=lz7ntEvB1r8>

Verstegen, I. (2007). Rudolf Arnheim's Contribution to Gestalt Psychology.

*Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts*, 1(1), 8–15.

<https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.1>.

VisitViborg. (2019, September 20). *Viborg Animation Festival 2019 Trailer long*

[Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=XE5sR8K-tU4>

Visual Thinking Strategies (VTS). (n.d.). *What we do?*. Visual Thinking Strategies.

VTS. <https://vtshome.org/>

Visual Thinking Strategies. (2013, December 12). *VTS and the Common Core Standards* [Video]. Vimeo.

<https://vimeo.com/81688821>

Vogler, C. (2007). *The Writers Journey: Mythic Structure for Writers, 3rd Edition* (3rd ed.). Michael Wiese Productions. <https://www.amazon.com/Writers-Journey-Mythic-Structure-3rd/dp/193290736X>

Wagner, J. (2019, April 7). *Enneagram styles and the cognitive theory of George Kelly*. The Enneagram Spectrum. <http://www.enneagrampectrum.com/446/enneagram-styles-and-the-cognitive-theory-of-george-kelly/>

Walsh, S., Bickel, B., & Leggo, C. (Ed.) (2015). *Art-based and contemplative practices in research and teaching*. Routledge. [https://www.amazon.com/-/es/Susan-Walsh-ebook-dp-B00PK5JS7Q/dp/B00PK5JS7Q/ref=mt\\_other?encoding=UTF8&me=&qid=](https://www.amazon.com/-/es/Susan-Walsh-ebook-dp-B00PK5JS7Q/dp/B00PK5JS7Q/ref=mt_other?encoding=UTF8&me=&qid=)

Walsh, Z. (2017, December 22). *Watching Contemplative Ecocinema as Engaged Mindfulness Practice*. Academia. [https://www.academia.edu/35359555/Watching\\_Contemplative\\_Ecocinema\\_as\\_Engaged\\_Mindfulness\\_Practice](https://www.academia.edu/35359555/Watching_Contemplative_Ecocinema_as_Engaged_Mindfulness_Practice)

Walt Disney Feature Animation Department. (2008). *Walt Disney animation studios The archive series: story*. Disney Editions.

Walter Riso. (2021, November 4). *La verdadera transformación, duele - Walter Riso* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cN5rF9ZKar8>

Walking the Read Road [@WalkingtheRead Road]. (2019, June 23). *Creation story from the Hopi Nation, Arizona* [Post]. Facebook. <https://www.facebook.com/unsupportedbrowser>

Wartenberg, T. (2009). Response to My "Critics." *Projections*, 3(1), 117–125. <https://doi.org/10.3167/proj.2009.030108>

Wasèyabek. (n.d.). *Seven Grandfather Teachings*. Waseyabek. <https://waseyabek.com/seven-grandfather-teachings/>

Washington University. (n.d.). Jeff Zacks | Dynamic Cognition Laboratory | Washington University in St. Louis. <https://dcl.wustl.edu/people/jzacks/>

Watson, M. (n.d.). How Music Awakens Those with Alzheimer's | Caring Senior Service. *Caring Senior Service*. <https://www.caring seniorservice.com/blog/music-awakens-those-with-alzheimers>

Watts, A. (1973). *This is it: And other essays on Zen and spiritual experience*. Vintage Books. <https://www.amazon.com/dp/B004G8P1I8/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>



Watts, A. (1999). *The way of zen*. Vintage Spiritual Classics.

[https://www.amazon.com/-/es/Alan-W-Watts-ebook/dp/B004J4X76M/ref=sr\\_1\\_1?\\_mk\\_es\\_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2G5I8VM7JA7DD&keywords=watts+The+way+of+zen&qid=1656365524&s=digital-text&sprefix=watts+the+way+of+zen%2Cdigital-text%2C154&sr=1-1](https://www.amazon.com/-/es/Alan-W-Watts-ebook/dp/B004J4X76M/ref=sr_1_1?_mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2G5I8VM7JA7DD&keywords=watts+The+way+of+zen&qid=1656365524&s=digital-text&sprefix=watts+the+way+of+zen%2Cdigital-text%2C154&sr=1-1)

Watts, A. (2011). *The wisdom of nsecurity*. Vintage Books.

[https://www.amazon.com/-/es/Alan-Watts-ebook/dp/B005YNPBH0/ref=sr\\_1\\_1?\\_mk\\_es\\_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1XRV6PD7L2HLB&keywords=watts+the+wisdom+of+security&qid=1656365487&s=digital-text&sprefix=watts+the+wisdom+of+nsecurity%2Cdigital-text%2C156&sr=1-1](https://www.amazon.com/-/es/Alan-Watts-ebook/dp/B005YNPBH0/ref=sr_1_1?_mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=1XRV6PD7L2HLB&keywords=watts+the+wisdom+of+security&qid=1656365487&s=digital-text&sprefix=watts+the+wisdom+of+nsecurity%2Cdigital-text%2C156&sr=1-1)

Watts, A. (2017). *Out of your mind: Tricksters, interdependence, and the cosmic game of hide and seek*. Sounds True.

[https://www.amazon.com/-/es/Alan-Watts-ebook/dp/B01N78BJEF/ref=sr\\_1\\_1?\\_mk\\_es\\_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=3V1PO2774YVMX&keywords=Watts+out+of+or+mind&qid=1656365448&s=digital-text&sprefix=watts+out+of+or+mind%2Cdigital-text%2C158&sr=1-1](https://www.amazon.com/-/es/Alan-Watts-ebook/dp/B01N78BJEF/ref=sr_1_1?_mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=3V1PO2774YVMX&keywords=Watts+out+of+or+mind&qid=1656365448&s=digital-text&sprefix=watts+out+of+or+mind%2Cdigital-text%2C158&sr=1-1)

Watts, A. (2018). *The meaning of happiness: The quest for freedom of the spirit in modern psychology and the wisdom of the east*. First New World Library printing.

[https://www.amazon.com/dp/B07FNYZJ83/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btcr=1](https://www.amazon.com/dp/B07FNYZJ83/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btcr=1)

Weare, K., & Tideman, S. (2018, September). *Developing a community of contemplative education in Europe*. Mind and Life Europe.

[https://www.mindandlife-europe.org/fileadmin/user\\_upload/Consultation report -\\_Developing the CCE in Europe .pdf](https://www.mindandlife-europe.org/fileadmin/user_upload/Consultation_report_-_Developing_the_CCE_in_Europe_.pdf)

Weor, S. A. (1970, December 26). *The three brains*. Glorian.

<https://glorian.org/books/fundamentals-of-gnostic-education/the-three-brains>

Wertsch, J. V., & Roediger, H. L., III. (2008). Collective memory: Conceptual foundations and theoretical approaches. *Memory*, 16(3), 318–326.

<https://doi.org/10.1080/09658210701801434>

Wiara. (2019, January 17). *Alan Watts trust in your Self...* [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=c-EJ5IOs2Uc>

Williams, R. R. (Director),(2016). *Life, Animated* [Film]. Motto Pictures; A&E IndieFilms; Roger Ross Williams Productions.

- Winkelman, M. (2002). *Shamanism and Cognitive Evolution*. Academia.  
[https://www.academia.edu/517850/Shamanism and Cognitive Evolution with comments ?email\\_work\\_card=view-paper](https://www.academia.edu/517850/Shamanism_and_Cognitive_Evolution_with_comments_email_work_card=view-paper)
- WIRED UK. (2013, December 20). *Deepening our understanding of perception and human behaviour - Beau Lotto | WIRED 2013 | WIRED* [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=BqPKm2DklP4>
- Wisdom 2.0. (2018, March 29). *The neurobiology of relationships and community | Dan Siegel* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=RA35tWKUdPA>
- WOBI - World of Business Ideas. (2012, March 9). *The art of managing emotions | Daniel Goleman | WOBI* [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=FKjj1tNcbtM>
- Woelfel, Y., & Danielsen, S. (n.d.). *A cognitive theory of collective consciousness*. Yumpu. <https://www.yumpu.com/en/document/read/8056914/a-cognitive-theory-of-collective-canscioussness-joseph-woelfel>
- Wooten, R. (2020). *Tara: The Liberating Power of the Female Buddha*. Sounds True.  
[https://www.amazon.com/dp/B07SH5J7H6/ref=dp-kindle-redirect?\\_encoding=UTF8&btkr=1](https://www.amazon.com/dp/B07SH5J7H6/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1)
- World Economic Forum. (2016, February 19). *Thriving in uncertain times | Beau Lotto* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=J-TODpRA26o>
- World Science Festival. (2015, February 13). *Why we tell stories: The science of narrative* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=DJ28V-9LryY>
- Wright-Carr, D. (2018, March 12). La ciencia cognitiva corporeizada: Una perspectiva para el estudio de los lenguajes visuales | Wright Carr | Entreciencias: Diálogos en la Sociedad del Conocimiento. *Revistas UNAM*, 6(16).  
<http://revistas.unam.mx/index.php/entreciencias/article/view/63364/57631>
- Writers Write. (n.d.). *Character Traits: Build Your Character's Personality*. Writerswrite. <https://www.writerswrite.com/characters/traits/>
- Xiao, L. (2013). Animation trends in education. *International Journal of Information and education technology*, 3(3), 286–289. Ijiet. <http://www.ijiet.org/papers/282-JR112.pdf>
- Xiao, Q., Yue, C., He, W., & Yu, J. (2017). The mindful self: A mindfulness-enlightened self-view. *Frontiers in Psychology*, 8.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01752>
- YaleCourses. (2008a, September 30). *10. Personal identity, Part I: Identity across space and time and the soul theory* [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=00KDsArsQ3A>

YaleCourses. (2008b, September 30). *11. Personal identity, Part II: The body theory and the personality theory* [Video]. Youtube.

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

YaleCourses. (2013, May 20). *Experts in emotion 8.1 -- Richard Davidson on affective neuroscience* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=30ldoyclwHE>

Yamada, T. (1999). *An Anthropology of Animism and Shamanism*. Akadémiai Kiadó. [https://www.academia.edu/1478932/An\\_Anthropology\\_of\\_Animism\\_and\\_Shamani\\_sm](https://www.academia.edu/1478932/An_Anthropology_of_Animism_and_Shamani_sm)

Yeomans, T. (2003). *Psychosynthesis practice: Pyschosynthesis exercises for personal and spiritual growth* (Vol. 1). The Synthesis Center.

<http://synthesiscenter.org/articles/0011.pdf>

Young, T. (2014). *Animated storytelling as collaborative practice: An exploratory study in the studio, classroom and community* [Master's dissertation. Stellenbosch University]. SUNScholar Research Repository.

<https://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/95797>

Zacharias, Y. (2014, September 25). Raise-a-Reader: Is childhood art key to developing language literacy? *Www.VancouverSun.Com*.

<https://vancouverSun.com/news/education/raise-a-reader-is-childhood-art-key-to-developing-language-literacy>

Zacks, J. M. (2015). Précis of Flicker: Your brain on movies. *Projections*, 9(1), 1–22.

<https://doi.org/10.3167/proj.2015.090102>

Zacks, J. M. (2004). Using movement and intentions to understand simple events. *Cognitive Science*, 28(6), 979–1008. <https://doi.org/10.1016/j.cogsci.2004.06.003>

Zacks, J. M. (2014). *Flicker: Your brain on movies*. Oxford University Press.

[https://www.amazon.com/-/es/Professor-Jeffrey-Zacks-ebook/dp/B0000URMPC/ref=sr\\_1\\_2?\\_mk\\_es\\_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=3DJXEMG0458H&keywords=flicker+zacks&qid=1656364392&prefix=flicker+zacks%2Caps%2C155&sr=8-2](https://www.amazon.com/-/es/Professor-Jeffrey-Zacks-ebook/dp/B0000URMPC/ref=sr_1_2?_mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=3DJXEMG0458H&keywords=flicker+zacks&qid=1656364392&prefix=flicker+zacks%2Caps%2C155&sr=8-2)

Zacks, J. M., & Swallow, K. M. (2007b). Event segmentation. *Current directions in psychological science*, 16(2), 80–84. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00480.x>

Zacks, J. M., Speer, N. K., Swallow, K. M., Braver, T. S., & Reynolds, J. R. (2007a). Event perception: A mind-brain perspective. *Psychological Bulletin*, 133(2), 273–293. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.2.273>

Zacks, J. M., Speer, N. K., Vettel, J. M., & Jacoby, L. L. (2006a). Event understanding and memory in healthy aging and dementia of the Alzheimer type. *Psychology and Aging, 21*(3), 466–482. <https://doi.org/10.1037/08827974.21.3.466>

Zacks, J. M., Swallow, K. M., Vettel, J. M., & McAvoy, M. P. (2006b). Visual motion and the neural correlates of event perception. *Brain Research, 1076*(1), 150–162. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2005.12.122>

Zacks, J. M.; Speer, N.K.; Swallow, K.M.; Maley, C.J. (2010). The brain's cutting-room floor: segmentation of narrative cinema. *Frontiers in Human Neuroscience, 4*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2010.00168>

Zacks, J., Tversky, B., & Iyer, G. (2001). Perceiving, remembering and communicating structure in events. *Journal of Experimental Psychology: General, 130*(1), 29–58. <https://doi.org/10.1037//0096-3445.130.1.29>

Zaidel, D. W. (2010). Art and brain: insights from neuropsychology, biology and evolution. *Journal of Anatomy, 216*(2), 177–183. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1469-7580.2009.01099.x>

Zak, P. (2015, February 2). *Why Inspiring Stories Make Us React: The Neuroscience of Narrative*. PubMed Central (PMC). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445577/>

Zak, P. J. (2013, December 17). How stories change the brain. *Greater Good*. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_stories\\_change\\_brain](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_stories_change_brain)

Zeki, S. (1997). The Woodhull lecture 1995: Visual art and the visual brain. *The Journal of the Royal Institution of Great Britain, 68*, 29–63. <http://www.vislab.ucl.ac.uk/pdf/Woodhull.pdf>

Zeki, S. (1998). Art and the brain. *Daedalus, 127*(2), 71–103. Jstor. <https://www.jstor.org/stable/20027491?seq=1>

Zimmerman, L. J. (2016). *The sacred wisdom of the Native Americans*. Chartwell Books.

Zimring, F. (1999). Carl Rogers (1902-1987). *UNESCO: International Bureau of Education, 24*(3/4), 411–422. Unesco. <http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/rogerse.PDF>

Zipes, J. (1995). *Creative storytelling: Building community, changing lifes*. Routledge.

Zipes, J. (1999). Breaking the Disney spell. In M. Tatar (Ed.), *The classic fairy tales* (pp. 332–352). Norton & Company.

Zipes, J. (2004). *Speaking out: storytelling and creative drama for children*. Routledge.

Zipes, J. (2008). Why fantasy matters too much. *Comparative Literature and Culture*,10(4). <https://doi.org/10.7771/1481-4374.1392s>

Zipes, J. (2012). The cultural evolution of storytelling and fairy tales: Human communication and memetics. *The Irresistible Fairy Tale*. <https://doi.org/10.23943/princeton/9780691153384.003.0001>

Zuber, M. A. (2017). *Spiritual Alchemy from the Age of Jacob Boehmeto Mary Anne Atwood, 1600–1900*. [Doctoral dissertation, University of Amsterdam]. Academia. [https://www.academia.edu/35197521/Spiritual Alchemy from the Age of Jacob Boehme to Mary Anne Atwood 1600 1900](https://www.academia.edu/35197521/Spiritual_Alchemy_from_the_Age_of_Jacob_Boehme_to_Mary_Anne_Atwood_1600_1900)

Zull, J. E. (2002). *The art of changing the brain: Enriching the practice of teaching by exploring the biology of learning*. Stylus Publishing LLC.

## 8. ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Portada y contra-portada</b>	Ksenija Purpisa(2020). <i>Alchemy</i> [Ilustración]. iStock. <a href="https://www.istockphoto.com/vector/chic-golden-luxurious-retro-vintage-engraving-style-image-of-the-sun-and-moon-gm1269306972-372694989">https://www.istockphoto.com/vector/chic-golden-luxurious-retro-vintage-engraving-style-image-of-the-sun-and-moon-gm1269306972-372694989</a>
<b>Hongo 3</b>	Woodland, Vasil (2022). <i>Fly Agaric</i> [Ilustración]. Imagen cedida por el autor.
<b>Colibrí 4</b>	Frans_kuz (2010). <i>Humming Bird</i> [Ilustración]. iStock. <a href="https://www.istockphoto.com/vector/colorful-humming-bird-gm157996923-14120630">https://www.istockphoto.com/vector/colorful-humming-bird-gm157996923-14120630</a>
<b>Caduceus 5</b>	N. Muir, James. (1997). <i>Caduceus</i> [Escultura]. Imagen cedida por el autor. <a href="https://www.jamesmuir.com/caduceus-monumental-bronze-sculpture.htm">https://www.jamesmuir.com/caduceus-monumental-bronze-sculpture.htm</a>
<b>Figura 1 17</b>	Arsov, Lubomir (2017). <i>Fear</i> [Fotograma]. In Shadow. <a href="https://www.inshadow.net/">https://www.inshadow.net/</a>
<b>Figura 2 24</b>	<i>Colección de Juguetes ópticos</i> [Fotografía]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 3 26</b>	<i>Cámara de cine</i> [Fotografía]. The Academy. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 4 29</b>	Rams, M. Susana (2004). <i>Dualidad</i> [Pintura]. Imagen cedida por la autora.
<b>Figura 5 32</b>	Barbarán, Marlo (2018). <i>El viaje del Ronin</i> [Ilustración]. Issuu. <a href="https://issuu.com/luloncio/docs/portafolio_artista">https://issuu.com/luloncio/docs/portafolio_artista</a> .
<b>Figura 6 36</b>	Del Río, Alonso. (s.f.) [Fotografía]. Soundcloud. <a href="https://soundcloud.com/michaelstoneconversations/alonso-del-rio">https://soundcloud.com/michaelstoneconversations/alonso-del-rio</a> . Imagen cedida por el autor
<b>Figura 7 53</b>	<i>Shipibo-Conibo</i> (2017). [Pintura Textil]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 8 64</b>	<i>Los 3 cerebros del cuerpo</i> (2015). [Ilustración]. Elaboración propia.
<b>Figura 9 84</b>	<i>Pintura Mural</i> (s.f.). [Fotografía]. Universitat Politècnica de València. Fotografía de la obra realizada por la autora.

<b>Figura 10 87</b>	Benavides, C. (2017). <i>A trip to my soul</i> [Ilustración]. Artstation. <a href="https://www.artstation.com/artwork/Ggr8a">https://www.artstation.com/artwork/Ggr8a</a> . Imagen cedida por el autor
<b>Figura 11 92</b>	<i>Islas Faroe</i> (2020). [Fotografía]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 12 93</b>	Christudason, A. (2018). <i>Dream of The Ineffable</i> [Ilustración]. Jungle Eye. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 13 96</b>	Barbarán, M. (s.f.). <i>Ojo creador</i> [Ilustración]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 14 102</b>	Vectordivider (2019). <i>Ilusión óptica</i> [Ilustración]. iStock. <a href="https://www.istockphoto.com/vector/abstract-round-Fotograma-with-a-rotating-green-purple-zigzag-pattern-optical-illusion-gm1165697017-320838638">https://www.istockphoto.com/vector/abstract-round-Fotograma-with-a-rotating-green-purple-zigzag-pattern-optical-illusion-gm1165697017-320838638</a>
<b>Figura 15 108</b>	ALL (2016). <i>Bouncing Ball</i> [Dibujo]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 16 114</b>	Gromov, E. (2020). <i>A butterfly or two Face</i> [Illustration]. iStock. <a href="https://www.istockphoto.com/vector/silhouettes-of-two-head-gm1223128057-359161973">https://www.istockphoto.com/vector/silhouettes-of-two-head-gm1223128057-359161973</a>
<b>Figura 17 134</b>	Christudason, A. (2018). <i>Symbiotic conscious progression</i> . [Ilustración]. Jungle Eye. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 18 141</b>	<i>Madre Ayahuasca</i> [Fotografía]. Elaboración propia.
<b>Figura 19 141</b>	Norwitz, S. (2022). <i>Sección transversal del cerebro</i> [Ilustración]. Reactome. <a href="https://reactome.org/content/detail/R-ICO-013680">https://reactome.org/content/detail/R-ICO-013680</a>
<b>Figura 20 146</b>	ALL (2016). <i>Ceremonia Peyote</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 21 152</b>	Barbarán, M. (s.f.). <i>Somos un universo interno</i> [Ilustración]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 22 163</b>	Quiróz, G. (s.f.). <i>Flores medicina</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 23 170</b>	Lee. (s.f.). <i>Mother Earth &amp; Father Sky</i> [Pintura]. Fotografía de la obra realizada por la autora.

<b>Figura 24 185</b>	Benavides, C. (2021). <i>Mente Zen</i> [Ilustración]. Artstation. <a href="https://www.artstation.com/artwork/ZG4GeN">https://www.artstation.com/artwork/ZG4GeN</a>
<b>Figura 25 187</b>	Benavides, C. (2020). <i>The Eight Jewels</i> [Ilustración]. Artstation. <a href="https://www.artstation.com/artwork/dOyAVJ">https://www.artstation.com/artwork/dOyAVJ</a>
<b>Figura 26 198</b>	Christudason, A. (2016). <i>Toward The Within (Inner Worlds III)</i> [Ilustración]. Jungle Eye. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 27 201</b>	<i>Los 3 cerebros alineados</i> (2015). [Ilustración]. Elaboración propia.
<b>Figura 28 208</b>	Benavides, C. (2018). <i>Opuestos</i> [Ilustración]. Artstation. <a href="https://www.artstation.com/artwork/kyK4z">https://www.artstation.com/artwork/kyK4z</a>
<b>Figura 29 211</b>	Ceiciniece, V. (2014). <i>My Brain</i> [Fotograma]. Imagen cedida por la autora.
<b>Figura 30 215</b>	Kadam, S. (2020). <i>Areas del cerebro</i> [Fotografía]. Imagen cedida por la autora.
<b>Figura 31 216</b>	ttsz. (2020). <i>The triune brain hypothesis</i> [Ilustración]. iStock. <a href="https://www.istockphoto.com/vector/triune-brain-hypothesis-theory-about-evolution-of-humans-brain-gm1293057905-387628264">https://www.istockphoto.com/vector/triune-brain-hypothesis-theory-about-evolution-of-humans-brain-gm1293057905-387628264</a>
<b>Figura 32 219</b>	ttsz. (2019). <i>El Sistema Nervioso</i> [Ilustración]. iStock. <a href="https://www.istockphoto.com/vector/sympathetic-and-parasympathetic-nervous-system-gm1182614687-332147578">https://www.istockphoto.com/vector/sympathetic-and-parasympathetic-nervous-system-gm1182614687-332147578</a>
<b>Figura 33 233</b>	<i>El cerebro Triuno de osito de goma</i> [Ilustración]. Elaboración propia.
<b>Figura 34 249</b>	Oscars (2014). <i>Movies are Emotional Experiences</i> [Diapositiva]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 35 253</b>	<i>Usegi</i> [Fotograma]. Elaboración propia.
<b>Figura 36 257</b>	<i>El Cine reflejo de la mente</i> [Fotograma]. Elaboración propia.
<b>Figura 37 266</b>	ttsz. (2019). <i>Vagus Nerve</i> [Illustration]. iStock. <a href="https://www.istockphoto.com/vector/vagus-nerve-gm1176318248-327912786">https://www.istockphoto.com/vector/vagus-nerve-gm1176318248-327912786</a>
<b>Figura 38 274</b>	Oscars (2014). <i>Emotional Brain Network</i> . [Diapositiva]. Fotografía de la obra realizada por la autora.



<b>Figura 39 275</b>	Chen, D. (2016). <i>Heritage</i> [Escultura]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 40 283</b>	Palomino, M. (2016). <i>Animando el Espíritu Andino</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 41 286</b>	Van Leeuwen, J. (2019). <i>Social Brain Atlas</i> [Ilustración]. Thinking Eye. <a href="https://www.thinkingeye.org/artistic-brain-atlas">https://www.thinkingeye.org/artistic-brain-atlas</a>
<b>Figura 42 288</b>	Van Leeuwen, J. (2022). <i>Animation Network</i> [Ilustración]. Frontiers. <a href="https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2022.738865/full">https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2022.738865/full</a>
<b>Figura 43 305</b>	Kosinska, A. (2013). <i>Book for Maja</i> [Fotogramas]. Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1JD7O3_FhcE&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=1JD7O3_FhcE&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=6</a>
<b>Figura 44 316</b>	Gubina, T. (2019). <i>Emoticons</i> [Ilustración]. iStock. <a href="https://www.istockphoto.com/vector/emoticons-set-vector-illustration-eps-10-gm1339034074-419465876">https://www.istockphoto.com/vector/emoticons-set-vector-illustration-eps-10-gm1339034074-419465876</a>
<b>Figura 45 322</b>	VAF (2019). <i>Human Impact</i> [Ilustración]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 46 328</b>	Oscars (2014). <i>Color Script</i> [Diapositiva]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 47 346</b>	Chen, Y. (2015). <i>Magic Mirror</i> [Ilustración]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 48 351</b>	Safina, R. (2020). <i>Microbial Balance</i> [Ilustración]. iStock. <a href="https://www.istockphoto.com/vector/microbial-balance-in-the-intestinal-microbiota-vector-illustration-gm1265547020-370880426">https://www.istockphoto.com/vector/microbial-balance-in-the-intestinal-microbiota-vector-illustration-gm1265547020-370880426</a>
<b>Figura 49 365</b>	Christudason, A. (2020). <i>Spiraling to Infinite</i> [Ilustración]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 50 377</b>	Goodluck Troll (2021). <i>Xmas Trolls</i> [Escultura]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 51 381</b>	<i>History is Myth</i> (2019). [Pintura]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 52 402</b>	Teissendre (1992). <i>Singing Mother</i> [Escultura]. Fotografía de la obra realizada por la autora.

<b>Figura 53 405</b>	Matyasova, M. (2013). <i>Be Your Self</i> [Fotograma]. Imagen cedida por la autora.
<b>Figura 54 412</b>	Stage, M. (1985). <i>The 3 Wise Men</i> [Escultura]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 55 419</b>	CMind. (2021). <i>The Tree of Contemplative Practices</i> [Illustration]. The Center for Contemplative Mind in Society. <a href="https://www.contemplativemind.org/practices/tree">https://www.contemplativemind.org/practices/tree</a>
<b>Figura 56 424</b>	Arsov, Lubomir (2017). <i>Alchemical Marriage</i> [Fotograma]. In Shadow. <a href="https://www.inshadow.net/">https://www.inshadow.net/</a>
<b>Figura 57 429</b>	<i>Liberty</i> (s.f.). [Ilustración]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 58 433</b>	<i>The Art of Chase</i> (2018). Remember Who You Are [Pintura]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 59 434</b>	Krystyniak, A. (2021). <i>Ishtar</i> [Pendant]. Anka Krystyniak. <a href="https://ankakrystyniak.com/en/product/ishtar-2/">https://ankakrystyniak.com/en/product/ishtar-2/</a>
<b>Figura 60 435</b>	Purpisa, K. (2020). <i>Madre Creadora</i> . [Ilustración]. iStock. <a href="https://www.istockphoto.com/vector/chic-golden-luxurious-retro-vintage-engraving-style-image-of-the-sun-and-moon-gm1269306814-372694874">https://www.istockphoto.com/vector/chic-golden-luxurious-retro-vintage-engraving-style-image-of-the-sun-and-moon-gm1269306814-372694874</a>
<b>Figura 61 437</b>	Arsov, Lubomir (2017). <i>Renacer</i> [Fotograma]. In Shadow. <a href="https://www.inshadow.net/">https://www.inshadow.net/</a>
<b>Figura 62 438</b>	Arsov, Lubomir (2017). Fear [Fotograma]. In Shadow. <a href="https://www.inshadow.net/">https://www.inshadow.net/</a>
<b>Figura 63 440</b>	Buonarroti, M. (1530). <i>Awakening Slave</i> [Escultura]. <a href="https://www.galleriaaccademiafirenze.it/en/artworks/prigione-chesi-ridesta-michelangelo-buonarroti/">https://www.galleriaaccademiafirenze.it/en/artworks/prigione-chesi-ridesta-michelangelo-buonarroti/</a>
<b>Figura 64 442</b>	Olsen, H.P. (2014). <i>Kópakonon</i> [Escultura]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 65 449</b>	Gordillo, Neus (2022). <i>Higiene Mental I: Albedo</i> . [Ilustración]. Imagen cedida por la autora.

<b>Figura 66 452</b>	Vieten, C., Amorok, T. and Schlitz M. (2011). <i>Consciousness Transformation Model</i> [Ilustración]. Noetic. noetic.org/science/consciousness-transformation-model
<b>Figura 67 453</b>	<i>Viaje Alquímico</i> [Ilustración]. Elaboración Propia.
<b>Figura 68 456</b>	Barror, B. (s.f.). <i>Welcome to Paradise: A Portrait of L.A.</i> [Mosaico]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 69 457</b>	Gordillo, N. (2022). <i>Higiene Mental II: Patrones Mentales</i> [Ilustración]. Imagen cedida por la autora.
<b>Figura 70 458</b>	<i>Tara</i> (2022). [Escultura]. Stupa de Iluminación de Benalmádena. <a href="https://www.stupabenalmadena.org/es/stupa/introduction/">https://www.stupabenalmadena.org/es/stupa/introduction/</a>
<b>Figura 71 466</b>	<i>Tribal Trade</i> (2020). The Medicine Wheel [Ilustración]. Tribal Trade. <a href="https://us.tribaltradeco.com/blogs/medicine-wheel/medicine-wheel-teachings-native-medicine-wheel-system-explained">https://us.tribaltradeco.com/blogs/medicine-wheel/medicine-wheel-teachings-native-medicine-wheel-system-explained</a>
<b>Figura 72 468</b>	All (2016). <i>Círculo de Diálogo</i> [Fotografía]. Fotografía realizada por la autora.
<b>Figura 73 477</b>	Malkikuna (s.f.). <i>Taller de Música Medicina</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 74 484</b>	Benavides, C. (2020). <i>Wisdom Transmision</i> [Ilustración]. Artstation. <a href="https://www.artstation.com/artwork/AqaPZN">https://www.artstation.com/artwork/AqaPZN</a>
<b>Figura 75 491</b>	Christudason, A. (2018). <i>Dragonfly</i> [Ilustración]. Jungle Eye. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 76 499</b>	The Animation Workshop. (2015). <i>NGO Project: Mask</i> [Film]. Youtube. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R1vnFfTaLAA&amp;list=PLpMemtxT2JQugeEBQNF5adyNxGUAQ0cAR&amp;index=36">https://www.youtube.com/watch?v=R1vnFfTaLAA&amp;list=PLpMemtxT2JQugeEBQNF5adyNxGUAQ0cAR&amp;index=36</a>
<b>Figura 77 504</b>	ALL (s.f.). <i>Special World</i> [Ilustración]. Animated Learning. <a href="https://animatedlearning.dk/">https://animatedlearning.dk/</a>
<b>Figura 78 513</b>	ALL (s.f.). <i>Play in Nature</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 79 517</b>	Pedersen, H. (2014). <i>Oración Animada</i> [Ilustración]. Animated Learning. <a href="http://www.animatedliteracy.eu/">http://www.animatedliteracy.eu/</a>

<b>Figura 80</b> <b>526</b>	Amherst (2018). <i>Cultivando Valores Humanos</i> . [Ilustración]. Fotografía realizada por la autora.
<b>Figura 81</b> <b>532</b>	Sanz, F. (2014). <i>Exposición EscuchArte</i> [Fotografía]. Fundación Reencuentro. <a href="http://fundacionreencuentro.com/escucharte-cuentos-de-sabiduria-para-la-transformacion-y-el-buen-trato/">http://fundacionreencuentro.com/escucharte-cuentos-de-sabiduria-para-la-transformacion-y-el-buen-trato/</a>
<b>Figura 82</b> <b>533</b>	Julieta XLF (2021). <i>Sofía Kovalevskaya</i> [Pintura]. UPV. <a href="https://donesdeciencia.webs.upv.es/sofia_kovalevskaya_c.html">https://donesdeciencia.webs.upv.es/sofia_kovalevskaya_c.html</a>
<b>Figura 83</b> <b>538</b>	Masaki, M. (2016). <i>Treasures of Otsuki</i> [Ilustración]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 84</b> <b>539</b>	All (2016). <i>Taller Necesidades Especiales</i> . [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 85</b> <b>543</b>	Masaki, M. (2016). <i>Escuela de Otsuki</i> [Ilustración]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 86</b> <b>544</b>	Hito, H. (2019). <i>World Theater Project</i> [Fotografía]. Imagen cedida por la autora.
<b>Figura 87</b> <b>547</b>	Masaki, M. (2019). <i>Mindful Animation</i> [Fotografía]. Imagen cedida por la autora.
<b>Figura 88</b> <b>548</b>	The Animation Workshop (2009). <i>Abuela Grillo</i> [Ilustración]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 89</b> <b>549</b>	Palomino, M. (2016). <i>Equipo de Amaranto</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 90</b> <b>550</b>	Palomino, M. (2016). <i>Storyboard Amaranto</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor
<b>Figura 91</b> <b>551</b>	ALL (2016). <i>Emocionario</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 92</b> <b>553</b>	Palomino, M. (2016). <i>Fondos</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 93</b> <b>554</b>	Muñoz, A. (2016). <i>Bajo cámara</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 94</b> <b>555</b>	Torp, N. (2017). <i>Decusibamba</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.

<b>Figura 95 558</b>	Arsov, Lubomir (2017). <i>Educate</i> [Fotograma]. In Shadow. <a href="https://www.inshadow.net/">https://www.inshadow.net/</a>
<b>Figura 96 560</b>	Chen, D. (2016). <i>Flames of Victory</i> [Escultura]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 97 567</b>	ALL (2018). <i>Emociones Emiratos Árabes Unidos</i> [Fotograma]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 98 568</b>	ALL (2018). <i>Lluvia</i> [Fotograma]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 99 570</b>	<i>World Wide Mind</i> (s.f.) [Pintura]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 100 572</b>	Sanou, D. (2013). <i>Afrogames</i> [Fotograma]. San Diane. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=INUbGvVqIZU">https://www.youtube.com/watch?v=INUbGvVqIZU</a>
<b>Figura 101 574</b>	Sanou, D. (2013). <i>Producción Afrogames</i> [Fotograma]. San Diane. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=INUbGvVqIZU">https://www.youtube.com/watch?v=INUbGvVqIZU</a>
<b>Figura 102 582</b>	ALL (2016). <i>Neuro Animática</i> [Ilustración]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 103 584</b>	<i>Conexiones en la Neuro Animática</i> [Ilustración]. Elaboración propia.
<b>Figura 104 590</b>	ALL (2016). <i>Pig</i> [Ilustración]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 105 592</b>	Van Leeuwen, J. (2020). <i>Animation Network</i> [Ilustración]. The Thinking Eye. <a href="https://www.thinkingeye.org/seeing-the-bigger-picture">https://www.thinkingeye.org/seeing-the-bigger-picture</a>
<b>Figura 106 601</b>	<i>Dr. Honess Roe</i> [Fotografía]. APES 2019. Fotografía realizada por la autora.
<b>Figura 107 604</b>	Carpe, I. (2012). <i>Marie at her Workshop</i> [Ilustración]. Elaboración propia.
<b>Figura 108 606</b>	Carpe, I. y Perez Nicolás (2012). <i>Reconstructing the Self</i> [Ilustración]. Art al Vent. <a href="https://drive.google.com/file/d/1VKvwL0qIQqVK2AXxtvjJ6G9DZHvo4Ft8/view">https://drive.google.com/file/d/1VKvwL0qIQqVK2AXxtvjJ6G9DZHvo4Ft8/view</a>

<b>Figura 109 610</b>	Velázquez, D. (1655-1660). <i>Las Hilanderas</i> [Pintura]. Wikipedia. <a href="https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=25475342">https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=25475342</a>
<b>Figura 110 612</b>	Carpe, I. (2012). <i>Cosiendo Memorias</i> [Ilustración]. Elaboración propia.
<b>Figura 111 619</b>	Molina, J.M. (1997). <i>Retorno a EQ718</i> [Pintura]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 112 621</b>	<i>Out</i> (2018). [Fotografía]. Imagen de la obra realizada por el autor.
<b>Figura 113 624</b>	Arsov, Lubomir (2017). <i>Selfie</i> [Fotograma]. In Shadow. <a href="https://www.inshadow.net/">https://www.inshadow.net/</a>
<b>Figura 114 625</b>	Santiago Apóstol (2022). <i>Educación del corazón</i> . [Pintura]. Fotografía de la obra realizada por la autora.
<b>Figura 115 628</b>	ALL (2013). <i>Reflexión en grupo</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 116 630</b>	ALL (2015). <i>Pitch Session</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 117 634</b>	ALL (2016). <i>Teamwork</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 118 638</b>	ALL (2016). <i>Animación 2D</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 119 642</b>	ALL (2013). <i>Love Is All U Need</i> [Fotograma]. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=785RDSY7AAE&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=11">https://www.youtube.com/watch?v=785RDSY7AAE&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=11</a>
<b>Figura 120 642</b>	ALL (2012). <i>Daiva</i> [Fotograma]. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8G4a1IKA6Q&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=32">https://www.youtube.com/watch?v=V8G4a1IKA6Q&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=32</a>
<b>Figura 121 642</b>	ALL (2013). <i>Choices</i> [Fotograma]. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GwfmhcFL-ms&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=46">https://www.youtube.com/watch?v=GwfmhcFL-ms&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=46</a>
<b>Figura 122 642</b>	ALL (2012). <i>Imperfect</i> [Fotograma]. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-9t1Exi5fFU&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=31">https://www.youtube.com/watch?v=-9t1Exi5fFU&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=31</a>
<b>Figura 123 642</b>	ALL (2013). <i>Solitary Confined</i> [Fotograma]. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9MCarlM2je0&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=9MCarlM2je0&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=5</a>

<b>Figura 124 642</b>	ALL (2013). <i>Lifeline</i> [Fotograma]. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2hrU5_2t8T8&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=2hrU5_2t8T8&amp;list=PLfCA0eQJh-78TbVra7uWIPEhVh3NT845G&amp;index=1</a>
<b>Figura 125 654</b>	ALL (2017). <i>Taller de Arteterapia</i> [Fotografía]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 126 659</b>	Hendler, T. (2014). <i>Movies Move Us</i> . [Diapositiva]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 127 660</b>	Arsov, Lubomir (2022). <i>Quest Visioner</i> [Ilustración]. Imagen cedida por el autor.
<b>Figura 128 661</b>	Mushyk, V. (2018). <i>Sunny Drink for Mother Earth</i> [Ilustración]. Imagen cedida por el autor.

## 9. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Para establecer una base común de comprensión, definimos los conceptos utilizados a lo largo de la Tesis, dentro de la perspectiva del Arte y la Educación, centrados en el proceso creativo de la animación dentro de la narración audiovisual.

**(Auto) consciencia:** un mecanismo de introspección o autoexamen de nuestro yo (pensamientos, creencias, emociones, sentimientos y acciones o comportamientos). Influye en el crecimiento y desarrollo personal.

**Animator 's eye:** el ojo pensador del artista, testigo de la consciencia. Nos referimos a la mirada interior, reflexiva y sabia, que emerge durante, o después, de una práctica contemplativa con animación.

**Aprendizaje contemplativo:** comprender la totalidad, la base es la unidad, la integración de todas las partes (Byrnes, 2012).

**Aprendizaje creativo:** dentro del contexto de la Educación y la Animación, es el proceso de adquirir conocimiento y habilidades a través del proceso creativo de la narración visual, fomentando la creatividad, el pensamiento crítico y creativo donde la imaginación y la autoinvestigación juegan un papel importante.

**Aprendizaje socioemocional (SEL):** es el proceso a través del cual los niños y los adultos adquieren y aplican efectivamente el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para comprender y manejar las emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables. Definición tomada de - The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL, s.f.).

**Arte contemplativo:** cualquier expresión artística que implique un profundo pensamiento reflexivo sobre la creación de un objeto o imágenes, con el propósito de obtener una visión clara. Se puede dividir en dos direcciones: énfasis del proceso



o del producto (Contemplative Mind Society, s.f.). Ver ejemplos en el webinar de Anne Beffel en The Center for Contemplative Mind in Society (2022).

**Cognición:** nos referimos al pensamiento, cualquier proceso mental de adquirir conocimiento y comprensión a través de la experiencia, el pensamiento y los sentidos ([www.oxforddictionaries.com](http://www.oxforddictionaries.com)).

**Comunicación Consciente:** es la comunicación plena o *mindful*, donde se presta atención a lo que se dice, el contenido, ya sean palabras o imágenes; cómo lo decimos, cuidar la forma, el tono, el lenguaje corporal etc. dependiendo si usamos palabras, imágenes, música o el propio cuerpo; conectando lo que se siente con la expresión, que exista una coherencia e integridad; a la vez que se tiene en cuenta lo que siente la persona que recibe o emite el mensaje, siendo empático y asertivo. Cultivar una comunicación consciente mejora las habilidades no solo de expresión de ideas, deseos o necesidades, también facilita la resolución de conflictos de una manera pacífica desde el entendimiento mutuo y sin violencia, mejorando las relaciones y bienestar (Navío, 2019; Sherts, 2014).

**Desinformación:** información falsa o engañosa relacionada con las *fake news* o propaganda, cuya intención es dañina y consiste en confundir o manipular a la audiencia.

**Emociones:** Paul Ekman las define como “un proceso, un tipo particular de evaluación automática influenciada por nuestro pasado evolutivo y personal, en el que sentimos que algo importante para nuestro bienestar está sucediendo, y comienzan un conjunto de cambios psicológicos y comportamientos emocionales para enfrentar la situación”.<sup>552</sup> (PaulEkmanGroup, s.f.).

**Energía:** nuestra definición abarca una combinación de la física y los antiguos campos espirituales /medicinales. En la energía física es una propiedad cuantitativa

---

<sup>552</sup> Emotions are a process, a particular type of automatic evaluation influenced by our evolutionary and personal past, in which we feel that something important for our well-being is happening, and a set of psychological changes and emotional behaviors begin to face the situation. (T.A.).

que no puede ser ni ser destruida o creada, en vez, se puede transformar o transferir de una forma a otra (ley de conservación de la energía). Entendemos la energía como la fuerza interna necesaria para hacer que algo viva, la transformamos en materia o de un estado a otro, se puede transferir a un objeto para realizar algún trabajo sobre él. En la medicina china se conoce como Chi, prana en ayurvédico (kundalini es una manifestación de prajna) o Qi ( ki ) en japonés transcrito. Todos son nombres que se refieren a una fuerza interna o corriente de fuerza vital en nuestros cuerpos y naturaleza, que puede equilibrarse a través de algunas prácticas contemplativas, como por ejemplo la meditación o el yoga.

**Enseñanza contemplativa:** una orientación a los procesos de enseñanza y aprendizaje que se basa en la totalidad, enfatiza la transformación del individuo y la sociedad. La totalidad se refiere a aceptar lo positivo y lo negativo, las fortalezas y debilidades para trabajar en la paradoja (Byrnes, 2012).

**Fake News:** información falsa presentada y diseminada en el formato de noticias.

**Filosofía Budista:** esta investigación comparte la visión del Dalai Lama (Dalai Lama Center for Peace and Education, 2011) de la filosofía budista, entendiéndose como una guía espiritual a través de la vida, basada tanto en la educación del corazón como de la mente, para promover la compasión, conexión y la paz.

**Flujo (*the Flow*):** estado del ser donde la atención de la persona se centra totalmente en una tarea, perdiendo el sentido del tiempo, sumergiéndose por completo en el momento presente y la actividad donde controla su propia atención. The flow ha sido estudiado y popularizado gracias a la investigación de Mihaly Csikszentmihalyi (2008), quien describe la atención como ‘energía psíquica’, muy de acorde a la posición que adopta esta investigación, en cuanto a la transformación del ser a través de la mediación de la energía, psíquica y emocional, con prácticas o actividades que faciliten el estado de flujo, así lo describe Csikszentmihalyi:

En nuestros estudios, encontramos que cada actividad de flujo, ya pudiera involucrar competencia, azar o cualquier otra dimensión de la experiencia, tenía esto en común:

proporcionaba una sensación de descubrimiento, un sentimiento creativo de transportar a la persona a una nueva realidad. Empujó a la persona a niveles más altos de rendimiento y llevó a estados de consciencia nunca antes soñados. En resumen, transformó el ser haciéndolo más complejo. En este crecimiento del ser reside la clave para las actividades de flujo.<sup>553</sup> (2008, p.74)

**Identidad narrativa:** es la historia de vida interiorizada y en evolución de una persona, que integra el pasado reconstruido y el futuro imaginado, para proporcionar a la vida un cierto grado de unidad y propósito. (McAdams y McLean, 2013).

**Inteligencia emocional:** es la capacidad de reconocer, regular y expresar las emociones y gestionar las relaciones interpersonales. Nos referimos a la teoría de Daniel Goleman donde la inteligencia emocional se puede dividir en cuatro grandes áreas: autoconciencia, autocontrol, empatía y habilidades o relaciones sociales.

**Intuición:** definida por Carl Jung como "la percepción por medios o formas del inconsciente" (Personality Hacker, 2014).

**La mente:** Dan Siegel (2010) la define como un proceso encarnado y relacional. Está en el cuerpo y en nuestras relaciones mutuas, y es un proceso de relación incorporado que regula el flujo de energía e información.

**Medicina narrativa:** es un enfoque médico que utiliza las narrativas de las personas en la práctica clínica, educación , arte terapia e investigación, para promover y mejorar el bienestar.

**Mente Zen:** un estado meditativo que se alcanza de manera gradual por un proceso (Zen) a través de ejercicios de meditación, sentado o de pie. Es la mente opuesta a la mente agitada (conocida como *monkey mind*).

**Mindsight:** término acuñado por el Dr. Daniel Siegel, quien fundó el Mindsight Institute en Los Ángeles (Estados Unidos). El término describe la habilidad para

---

<sup>553</sup> In our studies, we found that every flow activity, whether it involved competition, chance, or any other dimension of experience, had this in common: It provided a sense of discovery, a creative feeling of transporting the person into a new reality. It pushed the person to higher levels of performance, and led to previously undreamed-of states of consciousness. In short, it transformed the self by making it more complex. In this growth of the self lies the key to flow activities. (T.A.).

percibir la mente del yo y de los demás. La perspectiva nos permite comprender mejor nuestra vida interior, la integración del cerebro y mejorar las relaciones (Acerca de *Mindshight* ver [drdansiegel.com](http://drdansiegel.com)).

**Misinformación:** Información errónea o falsa cuyo origen no es malintencionado.

**Monkey Mind:** flujo constante de pensamientos que construyen patrones o rumiación (*mental proliferation* en psychology).

**Neurociencias contemplativas:** un campo emergente de investigación que se centra en los cambios dentro de la mente, el cerebro y el cuerpo como resultado de prácticas contemplativas, como la meditación basada en la atención plena, el tai chi o el yoga. La ciencia es interdisciplinaria e intenta aclarar tales cambios mente-cerebro-cuerpo a través de dominios emocionales, conductuales, cognitivos y perceptivos con énfasis en relacionar dichos cambios con la neurobiología y la experiencia en primera persona. (ver más en <https://davidvago.bwh.harvard.edu/>).

**Neuroplástico -Art:** término acuñado por la autora de la tesis durante la investigación, con referencia a cualquier expresión artística que integre o tenga en cuenta aspectos de la neurociencia contemplativa dentro del proceso creativo de arte, con fines de trabajar la neuroplasticidad cerebral; es decir intentar crear nuevas formas de ver, sentir y actuar en la vida a través de prácticas artísticas.

**Pensamiento visual:** el proceso de percibir y expresar estímulos externos (realidad) usando imágenes como formas o patrones que eventualmente constituyen el lenguaje. Término de vital importancia en la tesis, con el que trabajamos la animación para su transformación hacia el bienestar.

**Práctica contemplativa:** dentro de las artes nos referimos a la creación de un arte que se puede utilizar como fuente de reflexión, inspiración y mediación hacia el equilibrio (ver más en <https://www.contemplativemind.org/practices>).

**RAIN Meditación:** es un tipo de meditación concreta para practicar la atención plena y la autocompasión o autocuidado ante emociones difíciles. Se divide en 4 pasos: reconocer (R) lo que sucede, se siente o piensa (*recognize*), permitir lo que emerge de nuestro interior (A) (*allow*), investigar de donde proviene, reflexionar de manera más profunda (I)(*investigate*) y nutrir, (N) (*nurture*), cuidar el interior, hablar con gentileza a nuestro ser y tratarnos bien, dandonos cariño y comprensión.

**Sensación visual:** el residuo después de una experiencia perceptiva visual, definición basada en la investigación de *Visual Feeling of Presence* (2016) de Gabrielle Ferretti.

**Ser:** es un sentido profundo de quién eres y qué características específicas constituyen la propia identidad (factores ambientales, neurobiológicos etc.). Del inglés antiguo "*one's own person*".

**S.T.O.P. Meditación:** es una práctica *mindfulness* para traer la atención al momento presente y ver cómo nos encontramos en 4 pasos: S. (*Stop*), parar o tomar una pausa; T. (*Take a breath*) respirar profundamente, O. (*Observe*) observa pensamientos, emociones o sensaciones; y P. (*Proceed*) procede o continúa con más atención.

**Visión holística:** se refiere a la acción de pensar en la totalidad, "*the big picture*" de una situación o proceso en el que uno retrocede para obtener una perspectiva más amplia con un distanciamiento de la situación. Comprender que todas las partes están interconectadas e influyen entre sí para mantener y cambiar todo el sistema. El todo es más que la suma de sus partes.

**Zentro:** combinación del juego de palabras de Zen y centro. Expresión acuñada por la autora de la tesis para hacer referencia a nuestro centro emocional y psíquico gracias a prácticas contemplativas que desarrollan una mentalidad Zen o estado neutral de la mente (en equilibrio). Entendemos por ésta, una mentalidad cuya persona ve las cosas como si fuera por primera vez, con curiosidad y sin juzgar,

abierta a posibilidades. Esta posición favorece la reducción de estrés, aumento de bienestar y claridad mental para tomar decisiones (Strauss Cohen, 2018).

## 10. ANEXOS



## 10.1. ENTREVISTAS

Presentamos entrevistas realizadas a artistas animadores, ilustradores, artistas-chamánicos, productores, educadores y científicos relacionados con las neurociencias y psicología. El formato varía de grabaciones de conversaciones personales a cuestionarios por correspondencia.



**Antonello Stornelli / CG Artist/ 20 de Septiembre de 2018**

### **Why did you become an animator/storyteller, any influence?**

Since I was really young, I was always attracted to animation. The language, the simplicity of a different reality. An ingenuity and honesty that stimulated my creativity and fantasy.

### **What do you feel when you work with animation?**

I feel accomplished. It's rare to have a job that pays you for something you feel it's a job but a passion.

**Movies are all about making the audience feel, nevertheless most art/film schools focus on the craft. What do you think could help students to become more sensitive to understand the psyche/behavior of the characters and stories?**

I think a consistent world helps support a believable character. But as I said before, you detect an honest character when you keep him simple and linear. The arc of the story has to be defined and the growth clear. The journey has to be psychological more than physical.



### **Why animation is such a special medium?**

It stimulated your imagination. It shows you a world you would never see anywhere else. But also let's enrich that world with your own ideas and fantasy. If good animation works, everybody, kids and adults will feel like they're in a different world, even if for a few minutes.

### **How can animation challenge our self? And society?**

Animation usually mirrors the tone of the society and the time in which it is created. The view of women in our society and their role has changed and it's mirrored in a lot of our stories. Race and rights are also usually touched lightly but visibly. A lot more can be done, like gay visibility and making alternative families more visible.

### **What is your opinion about big productions vs independent? What do you think about the film industry right now?**

Honestly 90% of my source of entertainment comes from the biggest providers. Occasionally I see independent content. I think with all the streaming and new form of distribution it's a new era and everybody has a place. Bringing it back to animation, everybody creates now animation and i think 90% of it is trash. So large distribution and visibility doesn't necessarily mean higher quality.

### **The visual media has a very strong influence in society, how could we use it for positive change?**

It's about content and about stories. If we try to show a positive, equal and bright future this will be nothing but inspire our younger generation and entertain the older ones.



**Ashley Christudason/Conscious Visual Artist/25 November/2020**

**Web** <https://www.vagallery.com/ashley-christudason.html>

### **Short Biography**

I'm a 36 year old digital hyper collage artist from Singapore. I'm a husband to Tanvi and a father to 5 year old Neil. I'm a son to Alice & John Christudason, my beloved parents. My deepest desire is to have the gift to heal - to be able to place my hand on an afflicted area of someone's body and rid them of their disease or pain. I have prayed for this gift for many years. I don't put anything past the Eternal force of creation, which has given us the wonder of existence.

I am currently working on 5 separate projects. They are entitled 'Inordinate Entanglement', 'Fragrance & The Flower', 'Olhos de la Pastora (Eyes of the Shepherdess)', 'The Pillars of Knowing' and 'A Love Eternal'.

I am a full time English teacher with a private education firm here in Singapore. I have been working with them for the last 4 years. The job allows me flexibility to carry out my artistic inclinations as well as helps with providing for my family.

Sometimes, writing a typical biography doesn't fully encapsulate the spectrum of my sojourn as an artist. So, I have taken it upon myself to write it in the form of prose below.

Exploring realms teeming with psychedelic manifestations,  
Merging realities beaming with electro-astral incarnations,  
Harvesting visions from the infinite,  
Unveiling our collective subconscious via pixels so intricate.  
A living fractal with cosmological beginnings,  
Evolving self realisation, journeying towards the within.  
My life's mission still in determined pursuit,  
To synthesise the singularity through divine visual alchemy.

### **Why did you become an artist?**

I had no intention of becoming an artist. It gradually came to be as a result of learning a particular software - Photoshop. The 'seed' was first planted during a tutorial whilst studying at Murdoch University in Perth, Western Australia. The tutor of the photography module mentioned that she would be showing us how to layer 5 images together.

That was probably the most fruitful lesson of my schooling life as it has shaped, moulded and continues to steer the course of my artistic sojourn till this very day.

### **From what I've seen, I would consider you what I call a shamanic artist, what is the purpose of your art or message?**

The purpose of the art is to unify and to provide a window into a collective current or imagination from which we can all access. The message (to me at least) sings of a spiritual desire to know the unimaginable, to taste the unquantifiable and to touch the ineffable.

### **How would you explain your work and technique?**

I have coined my work as 'digital hyper collage'. My first serious piece of work ended up as an experimentation to visualise my consciousness by utilizing 80 layers of imagery that I resonated with and having them unified onto a single canvas. Various other works were made in this manner over the first few years of my sojourn. I had also developed a deep fascination for symmetry and began layering finished works on top of one another, compressing hundreds of layers together at a time. This process would ultimately lead to images losing their original forms and forming new ones as they melded together in a play of darkness and light. Most of the works in my collection are linked with one another, having shared layers or having been impressed upon one something in common throughout the last 13 year journey.

The interlinking of the artwork is mirrored by my belief that everything is connected. As deep dream software became more readily available, I began experimenting with creating new textures by running the finished collages through the software. I then reintegrate them back with the collage at different opacities and in that manner, give it a textural make-over. I repeat this process and add new layers until I'm satisfied.

I have created certain works over the years that have continued to evolve through time. Certain pieces have been through more than 30 'incarnations' over the years, taking on new meaning and form yet retaining their roots. This has always been a joyful process and I liken it to my belief in the reincarnation of the soul.

**What do you feel when you work with visual arts?**

I feel like I am engaging in work that aligns with my life's purpose. It provides both fulfilment and satisfaction that goes beyond the realm of acquiring wealth or material possessions.

**Which value and use do you see in the creation of visual arts, e.g., social impact?**

If a single image created by an artist can awaken an individual to his/her true nature or if it can provide a window into an epiphany that leads to the dissolution of ego, it is worth endeavoring upon.

**How do you see the relation between visual arts/cinema and critical-creative thinking?**

Everything is connected. I believe that as separate as everything looks, we are at our very base, a collection of atoms fine-tuned into form by something outside of matter.

**What do you promote in your students to become good artists?**

I have not had any students. I have never taught my process/methods to anyone except for explaining it to a handful of close friends and family. I have shared

it briefly on forums online as well. If I did have a student, I would encourage him/her to seek out the 3 transcendentals while endeavoring upon the creative process. These 3 transcendentals are truth, beauty and goodness.

### **How do you connect visual arts and consciousness or awareness?**

Art is a derivative of consciousness. Art exists within before it is manifested onto a canvas. Consciousness itself is art seeking to be depicted through the 5 senses.

### **What is your opinion about the creative process of art as introspection or contemplative practice?**

It is (for me) a form of emptying the mind. It is a practice which aids the mind to detach from all the woes that beseech us daily. It is a primordial choice, to create art. It puts us in touch with our love and reverence for the profound.

### **Comments and appreciations**

God is all and all are God (Ad infinitum).

My mother and father are the nearest I've come to receiving unconditional love. Without their inexorable hearts & intransigent patience, I certainly wouldn't have been an artist. I owe much of myself to them.



**Carol Rotko**/Psicólogo and mindfulness facilitator/ 6 August 2019

### **Short Biography**

I received my master's and doctorate degrees in Clinical Psychology from Pepperdine University. I've also completed a Positive Psychology and Well-Being Coaching Certification and training as a Health and Wellness Coach through the College of Executive Coaching. I have had a personal mindfulness practice for almost 20 years and have been incorporating mindfulness into my work for over a decade. I enjoy offering

mindfulness training in a variety of settings. I completed the yearlong UCLA Certification in Mindfulness Facilitation at the Mindful Awareness Research Center (MARC) Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior and am an Affiliate UCLA MARC MAPs instructor. Additionally, I completed the Practicum in Mindfulness Based Stress Management at the University of Pennsylvania and Mindful Schools Educator Essentials.

### **Why did you become a mindfulness practitioner?**

As a graduate student of psychology, I was doing some yoga classes and especially enjoyed the meditation at the beginning and end of class. I found these practices a wonderful way to develop self-awareness. From there I read and explored classes and various practices until settling on mindfulness meditation.

### **What do you feel when you work with mindfulness?**

I feel as if I am seeing my environment, myself and my relationships more clearly and I feel that I have built up more resilience in order to “be with” what life brings me.

**Stories connect us but lately the media has been misused and abused manipulating content, including our psychological psyches, how we could help people to become aware of it?**

One of the reasons I enjoy being a mindfulness facilitator is that I feel this practice teaches us about ourselves and cultivates our presence and our wisdom so that we can act and live consciously. It can also help us to identify what has meaning for us and a path towards it. I think mindfulness is ONE wonderful way of cultivating our own wisdom – there are countless others and many of them I don’t know much about J

**Has teaching helped/influenced your practice as a psychologist? And vice versa, which aspects of psychology help mindfulness?**

As a human I try to cultivate mindfulness in all areas of my life including my professional role as a psychologist. Although some clients have a practice and are interested in mindfulness practices most of the time my mindfulness appears in the session as the quality of presence I offer in the room in terms of mindful listening and speaking as well as bringing awareness to any dynamics in the room. I think my years working as a psychologist helps me understand the nuances of human experience and the universality of suffering. As a psychologist I fully understand the value of cultivating awareness and resilience and mindfulness education offers a step by step approach and is a wonderful way to do this.

### **Why is society getting more mental problems nowadays?**

I think many people would have many valid and varied answers to this big question. I think there are many factors that contribute to mental health problems including loneliness/isolation, illness, addiction, violence, racism, poverty, lack of resources, other injustices, excessive comparison or expectations that may be unattainable, cultural habits of self-criticism...

### **Can mindfulness aid our self/society to become healthier in our minds?**

As I said above, mindfulness may be ONE way we can cultivate awareness and resiliency as an individual or a society. I don't think it's a panacea - the answer for everyone, everything, and every time. WE still need homes for the homeless, food for the hungry, medical care for the sick and connection for the lonely...

However, I think mindfulness can be ONE part of a healthy self or society. I think we can have an intentional attention toward health and assess what are the measures of a healthy society? And then perhaps look toward cultivating supportive strategies.

**How do you see the relation between visual arts/cinema and mindful communication?**

I think we can use visual arts/cinema as a medium to help illustrate concepts from mindfulness. However, there is the *medium* and there is the *message*, the *message comes from the artist* so their ability to communicate the message and reach their audience is the key. This then becomes the *practice*.

**After your experience working at schools with teachers and students, how do you find their attitude towards mindfulness?**

I think most people enjoy mindfulness education as long as there is an understanding and patience that this takes practice and that creativity within the practice is important so that the practitioner is able to see that they choices that can supportive and helpful. Many people share in the classes that they find the awareness and resiliency helpful in their lives. However, not everyone is drawn to these practices.

**Since young people consume a lot of films, video games and tv, what do you think about using animation (visual storytelling) as a contemplative art/practice to bring self awareness?**

I think it's good to try – ultimately it depends on how it's received – I think for big life lessons we need to see/hear it many times and in many ways. WE are all different and respond to different things and at different times.

**In teaching there is a delicate balance between teacher, student(s), and the teachings – the interplay between all the parts is important, there is sharing, understanding, misunderstanding, adjustment, discussion, clarification, new understanding, practice, embodiment of learning, repetition... and it begins again with each concept. If film or video can do that – as it is done in a classroom – that would be great. What are the biggest challenges have you found working with mindfulness?**



Challenges: trying to convey the teachings in a way that they can be understood easily yet nurturing a kind and patient awareness for the difficulty of the learning process.

### **And biggest or surprising rewards?**

When people share how this positively affects their lives – this is the greatest reward.

### **Comments and appreciations**

I think there is so much nuance to this whole discussion – there is no way to answer these big questions in a short sentence. I've tried to do my best and keep it simple. Good luck!



**Christian Benavides**/Comic Artist / 4 December 2020

**Web** VOYAGER ([voyagerillustration.com](http://voyagerillustration.com))

### **Short Biography**

My name is Christian Benavides from Medellin, Colombia, I work as an illustrator for editorial, video games, board games, animation and music projects. I have 6 years of experience where I have work as independent artist creating visuals for projects that I found to be in a same wavelength with my purpose when creating illustrations, I focus my artwork in the attainment of a higher level of perception, I like to call it a visual metaphysic, a synthesis of internal and external worlds that unify into a visual piece. I'm glad to find that even some big commercial names like Magic: Wizards of the coast, Redbull, Chillbeats, Photoshop, Domestika, Dub FX, have find my work suitable to work with them, and also more indie projects that have a similar intention and purpose to mine, with what they want to create, either's a game, a music cover, book cover etc.

In the present moment I'm working in two books related to metaphysic sic-fi stories, a Board Game Inspired in Japanese folklore which is a great inspiration of mine, the Buddhism/Shintoism from Japan resonates a lot with me and my art, I'm also creating covers for Chill Beats Records that focus on Chill Lo/Fi instrumental music.

I'm constantly investigating, taking courses, having immersive experiences and learning more, I wish to learn a bit more every day and as I can evolve, my art evolves with me a precisely an expression of myself.

### **Why did you become an animator/illustrator?**

I always found connected to video games, comics, toys, animated movies, I could stare at my grandmas' decorative artworks, imagining stories from them, when I continue to grow I wanted to learn to create my own stories, my own dimensions, and when I meet the age where I have to study something and make a living form something I had no doubt I wanted to have fun doing so and that was by illustrating.

### **Which kind of projects do you like or want to work on and why?**

I like projects that want to explore spiritual and human aspects, but not ranged by a specific way of thinking, but open to explore all interpretations of divinity, creation, the universe, the humans, the other species, the planet earth etc. When I investigate a topic I like to experience it, I have traveled around south America, learned from traditional shamanism, have done ancestral plants ceremonies, learn some of this cosmogony and form their own visual art representations, I have visit the Himalayas in India and Nepal, staying at monasteries, learning mindfulness and Buddhist perspective, even have a Thangka art master who taught me for some time, I'm now studying with a wonderful woman here in the mountain of Medellin about how we create our own reality, what we think is external and is all a manifestation of our internal world, in a personal and collective way and how by an intense self-awareness of our own limitations, fears, all the stuff we have learn from society, family, culture and our own experiences, that make as create unconsciously a reality where we are victims of this world, cause we have placed our power in external facts, in other person, in a job, in a career, in a religion, in a political movement etc. and

how if we identify and reconstruct ourselves we can become more and more conscious creators of what we really want to live our life, not only knowing but truly feeling that everything is truly inside us, already there. Its pure resonation and taking ideas and projects from the subtle dimension into this 3d expression. I then like to work in projects where I can put all this into practice.

**What do you feel when you work with visual art or animation?**

I feel like the universe, a creator, our really most divine ability, that we create, the more I feel connected to my higher self the more I feel I'm creating illustrations made not only by my ego/personality but it's a team work, my higher self-using a human body to create visual images, I feel like life is a video game and when I illustrate, it's like a mini game inside the game for me, I enjoy it so much.

**What would you like to achieve as an artist?**

I have new ideas, new purposes and way I'll like to create images, I wish to attain the level where I can literally create what I imagine, this also relates in a technical level with aspects of drawing, you know like composition, color theory, volume etc. want to keep improving on this so I can every time, manifest in a more accurate way what I have in my head. It's been years since I feel constantly inspired, I wish to keep it that way, I also want the time to be able to create some projects I have in mind before I live this world, ha-ha.

**What do you think art or movies are useful for?**

I believe we are creators and we consciously or unconsciously create our reality, in the same way art and movies are manifestations of ourselves and they can be useful for everything I believe, it depends on the creator or co/creator's purpose. So, no limits on this I think, if you want to manipulate, tell a story, give information, sell something, create peace and serenity or fear and uncomfortable sensations from a film or image, you can do it.

**Would you consider animation a contemplative art (to reflect, meditate)?**

Indeed, I recall to my last answer, as creators we don't have to put our creative energy, power and ability in the HOW, but in the essence, if you want to

create something that creates a meditative sense, piece, serenity, where people wants just to contemplate, you could do it by singing, cooking, drawing, dancing, telling a story. The HOWs are infinite and I think it's important not to limit ourselves to the way ,but know that the essence is there, even if you want to create this kind of images or animations, think yourself as a person , on what your personality will express. So, I definitely consider animation a contemplative art but it depends on the creators, not on the technique itself.

**Has working with visual arts/animation taught you something on a personal level?**

Yes! So much, but again, I think when implementing awareness everything in life can be taught as something, in this case if I'm working as an illustrator, so many years, so many adventures and experiences around this area, I have taken the most I been capable of from it, even I have seen how my art style have change from my first years until now and it's beautiful, cause it represents my internal self in an external way. Something I can really say is that it taught me that if I can imagine something and paint it, I can do the same with my life, with my person, with my relation, with myself, others, the world and life.

**How do you see the relation between visual arts/cinema and critical thinking?**

It's a beautiful way of creating deep statements with a method that results enjoyable, interesting and fun. I have learned so many important things from anime series like *Full Metal Alchemist*, or films like *Interstellar*, *Arrival*, *The curious case of Benjamin Button*, *Peaceful Warrior* or from *Shintoism*, nature and more from Ghibli movies. They can tell something in a way our subconscious can take it, not only our rational mind. Because watching a movie, animation series etc. can be an experience, and our subconscious mind learns from its sensations and experiences.

### **What do you think about creating art and the development/change of consciousness (your mindset)?**

Many of my great life experiences I have drawn them before living them in this life, I have try illustrations as a spiritual evolution method for myself and learn from reiki, runic symbols etc how the power of images really exist and can be use as magic, to even manifest something, and if a higher infinite being have painted this world and the universe and the infinite universes and worlds and dimensions, I feel I'm doing the same when drawing something, creating a new dimension, a new world and I like to honor it and pay tribute by doing so, to nature, the universe, the divine that are the greatest artists. At the same time, I recall, is not only the method, we as creators can apply this in anything and something I learn too is to don't identify so much with what I do as an illustrator and know that if one day I'm not drawing, not matter what I do, in my essence ill express the same things I express in the illustrations.

### **Comments and appreciations**

Thanks for your time and interest, this is a kind of catharsis from one self that came really in handy. I had a great time answering your questions. I hope they can be of good use for your study. Congratulations on such an inspirational project.



**Claus Noer Hjorth**/Director Children and Youth Department (DFI)/

1 May 2019

### **Short Biography**

My name is Claus York, H-J-O-R-T I'm head of children and Youth Department at the Danish Film Institute. And we are in charge of semi education in a very broad sense. And it's about firm in education. It's about using film as a platform or content for discussion, dialogue on the difficult issues for children and young people. We have a very strong effort to bring film into classroom, into the kindergartens as a means

for getting the dialogue in place, getting young people and children get to know each other a little bit better cultural understanding. We think that film has the narrative and also the mode of phone. You can say the format of phone is a very strong platform to bring issues for dialogue between all people in society, issues that otherwise might not be brought to the table. You can say when we watch the films together, we are already in dialogue. So, this is one thing. And what we try to do with phone for education is to train to teach, to promote phone as a tool for education in various terms, mainly in this part of education. You can say language, education, society and so on, history, but also sometimes some can be very good tools, for example, maths and physics and so on in school, because if you watch a film about, for example, a mathematical problem, you might create a better understanding on how to solve it compared to other learning methods.

### **What is film for learning?**

We think that is a very strong medium for education. But it's also, on the other hand, we are focusing on creativity. We think that the way young people can go into film and create films, they get understanding on creating artistic expressions. They get understanding how to collaborate on making a story alive, make it relevant, and create some kind of content that can trust other people. So we think that film has this possibility. So in short, we think that phone professionally make films, but also the creativity young people making films themselves is to some extent the creative heart of media literacy, to understand media today. There's a lot of things going on in the debate on media literacy. It's a lot about competences, it's about being critical with the media. It's about fake speeds, it's about fake news and so on, and also how to use media in a good sense, sharing videos and pictures and so on, which they might not have, they should not do, and so on. It's also a question about Privacy, respecting other people's Privacy, and so on. But at the heart of the media debate is to create ownership of the media.

And a way to create ownership is to keep the media in the hands of young people, getting them to be creative by using the media. And we think that if you have

this sense of ownership. You might also create a sense of responsibility with media. And this is what you could say to some extent it's lacking about media literacy because the media environment is something you can say you are part of it. But this is not me. You do not have the sense of responsibility to the media. And this is why we think that by using film, by understanding the narrative of the films, the language of phones and respecting the film is the mother of heart of media literacy, you create this sense of the media is also me. I'm also creating the media. And by doing that, you create this kind of responsibility I'm talking about. And this is a very important feature of what we are trying to do in at our Department at the Institute.

#### **When or how did DFI come up with this idea to promote visual literacy?**

Yeah, you can say the main part of the Danish films is to support Danish film, the creation of Danish films professionally. So we have a lot of support mechanisms to support feature films, fiction films, documentary films, computer games, and so on. So we tried to say that the way a small country like Denmark is having an industry to create high level content, visual concert or visual content is via this kind of support. And on top of that, we have the cinematic and we also have a Department for children and young people because we think that we need to bring film to promote the young audiences. You need to part of you can see the DNA style that we have the archive, we have the support, we have the cinematography. But we also have a special focus on how to bring film into the minds of teachers, kindergarten, personal and children and young people. So this is why we are there. And the way we do that is that we have a school program bringing young people to the cinema and watching creative films, selected films for this kind of program. We have a yearly program in all regions in Denmark, and I think that one third of all pupils in Denmark are going to these school programs more or less.

We have more than 200,000 young people going to these school programs. We have an educational training site with films and educational materials with teachers. So we thought about how can we use this loan in two different lectures in the class, in the schools. And we focus on the way the phone has been made, the

alphabet of film, the vision from the director, and so on. But we're also focusing on how can you actually use the phone into the lessons in the school. So it's a two fold strategy. We talk about them as such, as art, but we also talk about how can you use this for education. So we're trying to link the art of film with education.

**How do you explain to teachers like why it's important to learn visual literacy in the classroom.**

Yeah, it's a very good question, actually, because you can say that in the old world we were trying to promote, we said, well, we need to explain this to the teachers. And by doing that and going in that direction, we will actually to some extent failed. And I have an example on that afterwards. I think I also talked about this when we were in Tallin in January, because we need to understand the everyday life in kindergarten and also in the schools. We need to promote film on their terms and not on the film art in industry terms, on our own terms. We need actually to understand how do they think it can fit into their curriculum, their everyday life. You can say it's an educational question, but also it's a practical question. For example, you cannot say that you need to watch a two hour movie in the classroom because there's no lectures, which is actually 2 hours. So it's actually difficult. You need to do that in another way. And another example is that usually when we make documentary films in Denmark, they usually have a length which is exceeding the length of the school. And now we are talking about web sold, we're talking about smaller formats and so on, 25 minutes, giving the classroom time for discussion.

Because the element of discussion before and after watching a movie is very important because otherwise it's something which is extraordinary to the school. And we do not want that. We actually want to integrate it into the school without compromising the idea that film is an art form for its own sake. And that's a difficult balance we are dealing with here, actually, because we cannot make film by order, this film will fit into the classroom. This is why we want to make this is not the way things are going. We need to respect that the creation of films is an art form. The idea of the director and the team behind the film that you need to focus on and not you



cannot order a film for education, in the old world, you could do that, but this is not going on and it will not do anymore. We need to respect that. So it's a delicate balance. And then, on the third part, we have this school program in cinema. We have the streaming service. And then the third part is we also focus on creativity. We have some extuida, which is about making films in green screens.

It's about making films in a dialogue studio, but it's also about animation, making animation films. So we actually try to create an environment in a very high level, professional way to say to the young people and the kids, well, if you want to do it together with other kids, we give you this environment to do it. And we also have instructors to help the teachers and the young kids to understand, okay, the steps in filmmaking and also to create this kind of understanding that it's your product. It's not our product. Usually in the school class, you are making products for the teacher or for the school system. But now you have to change that and say you're making this product for yourself. You need to create an expression which you actually think would be good for other people to watch, actually. And this is something that is an important element for the studio. And we can bring a lot of themes into this studio. We can bring themes up climate. We can bring themes on how to be a good friend and a lot of things. We can embed the anxiety for the future. We can also bring that to the team so they can actually have medium to discuss this kind and to work with it.

Emotional intelligence, collaboration, getting ownership of the medium. And then we have the support, a small support pool of money that we can support activities around Denmark with that. So we have these four focus in our structure.

**Have you considered also to offer some input or training about emotional literacy, to talk about emotions, because most people don't even know the difference between emotions and feelings? And of course, we believe that also through movies, as you said, dialogue, you can regulate those emotions and learn from them, to identify them and the discuss.**

The key for everything here is that when you talk about film education as an important element for general education is that, we are stressing that emotions are relevant for education. We're stressing that exchanging emotions, being good at getting into dialogue on difficult issues. And the only way to deal with this issue is actually also to exchange feelings; by making, for example, animation film, by making a dialogue in a studio or by having a dialogue on a film on friendship or whatever. It could be bullying or whatever. We think that we have a potential when we talk about film education, to bring emotions stronger on the table, have a more profound place in education, cultural exchange, emotional exchange, and so on. This is one of the foundations for film education. I think you can see besides the basic skills; you need to structure how to make a phone, you need to understand how to deal with a camera, and how to deal with an editing program and so on. Of course, these competences are very important. Also. The whole idea is that we say we can do something different with education, we can offer something new.

This is important and has been stressed by also World Economic Forum in there. If you Google World Economic Forum Skills 2020, you would see that partial exchange, emotional intelligence, flexibility and list of skills we need to focus on for the future.

**Definitely. How do you think that we could bridge the gap between the film industry and academics? Even artists, who are willing to teach. How do you think that we could connect more both sides, and also make the industry aware of such an impact.**

I think the industry to some extent is aware of the impact of film. I think that all filmmakers, producers and directors and photographers and all the staff kind of film, then they have a sense that what they do is important. But maybe the challenge for the film industry that they cannot get around this sense to say, okay, what does it look like for people who are not from the industry? How can we integrate this into education without compromising what the sense we are having? And we know that

a lot of filmmakers, especially in the documentary field, they're focusing on how that film can be used for education. Actually they really want to go out there, but they might need some help to do it, because they cannot just say, well, I paid this good film and I want to promote it and put it into the classroom and they just have to say yes to that. They need to be some kind of mediation of this. Another part of the story is that now we also have to focus because film is feature films, is documentary films.

It's a special kind of format. But now we know that what they are young people are, they might have understanding of what it is actually, if you compared to the professional sector, maybe their concept of film is small treatments, snaps chats on Instagram or Snapchat or Facebook, maybe their understanding of professionally made films. This is not me. This is only for entertainment, but film for me is when I just shoot a phone with my iPhone and send it to Instagram and so on. And going into that part of the story, what is going today? What is the concept of today? We are now focusing on the language of audiovisual content on these different social media services. We have launched Newman Zero on certain language in Snapchat and Instagram and on YouTube. So we are trying to say we can also unlock what's going on on the social media with the toolbox from film education. And if we can make this, if we can overcome this gap or make this bridge between film education in the old set, feature films and documentary films, and the new world of film, and all the visual content on the Internet, that, we have a very strong potential, I think, to strengthen the whole agenda of film education, emotional intelligence, sense and serviceability in another way that formal education can provide and so on. So I think we're going in the right direction, but it's hard work actually, because the media world has exploded during the last ten years.

**That leads to my next question. Like which challenges and positive effects do you see as an outcome of this teaching and learning method?**

How can we actually connect to young people? We know when we open the young people's eyes to film education, the understanding of the narrative of films, how to make good film, animation, film or live action film, whatever it is. When we

open their minds, they are hooked. And I think they will be hooked forever, actually, if they have success, for example, in our film studio, because they get a stronger understanding of what is media, how this media actually made, how can media manipulate, how to make a story that can actually touch people and create this kind of emotional connection between people, how to do that? if they get this understanding through animation, creativity, or through live action creativity, they would be hooked and they would say, okay, now I understand the media world in a much deeper way than I otherwise I wouldn't do. That's the potential and use this creativity to also express myself. I can use it to understand things better, like the way we teach young people to write thesis and freestyle thesis in the schools. We need also to teach them how to make audiovisual content.

This is equally important and maybe it's more important today, giving that the traffic on the Internet to a large extent. So that's the world of today was the written word.

**What advantages do you see implementing animation within film literacy?**

So, if you focus especially on animation now, okay. I'm not an expert in this. I have to say that. But my sense is that animation, you can freestyle even more with animation, you can create stories, which is very difficult to create in other settings, live action settings, you can put issues on the table, which is very difficult to put on the table in live action settings like the Sound X Studios. And you also get an understanding that animation is also a very important part of what's going on in the media life today. It's not only live action, it's also animated, and you also get a very strong understanding how are things actually made. So this is important. But also I think that animation giving that you have the right environment and you have the right teachers or instructors to learn how to create good animations with all the creative limitations that should also be in a steep learning curve. You can get far with animation. I think that I have a sense that getting into animation without having instruction at first is very difficult. Maybe not for the very kindergarten, our youngest children, because they just draw a figure and put it on the table and then they can make a shoot with an iPad, shooting with an iPad, and then they can make a three-

minute-long story which is actually fun for them to make, and also have some kind of relevance for others to see.

It could be anything. So maybe it's also a good starting point to learn how to be creative. So, you could say it's backbone of film creation, but also maybe you can do something completely different than you can do with live action actually.

**Yes, that's for sure. I've been very amazed with people that never thought that they could do things and through animation they discovered that maybe they love writing or they love painting. It's a very multidisciplinary art. I would call it like multi language medium, that people can really discover their talent beyond whatever they're doing at the moment. And then it's very beautiful, at least from our experience, to see how people even change or decide to integrate some of those languages, or keep them alive, with their work, which I think that's what we should blend that kind of film, all the visual content with everyday activity because it's there. Learn how you express your ideas and communicate through words is not always the easiest.**

No, that's for sure. And I think that just on top of what you just said. You can say that the challenge for firm education is that if we narrow ourselves to talk about film and not talk about other art forms like music, like theater, painting, like writing a good storyboard or whatever. So if we could blend that even more into a very strong film education agenda, which is connecting to other art forms, that's one of the things we are still in lack of.

And I think you're quite right with the perspective you just said, because when you make animation films, young people, they say, they might have this wow effect. Wow. I can express myself through this. I have not been good writing, but I can express some kind of ideas or feelings or make a good story in another format that I never knew I could do this. I can put music on it, I can create a good dialogue in some animations, and so whatever needed for this specific content. So, it's an eye opener.

You can say in order to be emotional intelligent, in order to be a strong collaborator, in order to have comprehensive flexibility. You need to have some kind of confidence that giving all the media. There's always a way to find how to express yourself. And that's what we should give young people, because the media world today is, if you don't give young people ways to express themselves, they might get lost in the media. They cannot translate the media to something which is for them is only something that's happening out there. There's some kind of glass screen between people and the media, and we need to break that glass screen down. In order to do that, we need to teach young people how to express themselves with the media.

**Indeed, that's why I personally develop animation as a contemplation practice, because it's also like how you observe the world and critique, like evaluating if what you see, what you're hearing is true or has been manipulated, has a bad intention or a hidden agenda. So I think it's also very relevant not just for children but for grown-ups, to get to know the self and the world, by ourself, because we all fall into the same thing at the end.**

Yeah, I completely agree. You can see there's two aspects of understanding being critical to the media, at least there's two aspects. One thing is to understand, you can say the history of media manipulation, because media manipulation was, you can say in the 30s. It started out with film consequences in the cinemas, promoting the Nazi regime by then and getting to understand how phone has been used in political terms. With what we know about phone today. And looking back in history, you get the distance, so you can actually watch manipulation and distance and by this, you understand manipulation today even better. That's one thing. Another thing is what we are talking about here is to understand how do we actually create stories that are focused and you can say to some extent, I'm manipulating some kind of senses in front of what we are making. It could be an animation film. It could be a short fiction film, fiction story you make in the film X studio. This idea of I can do this,

I can make other people believe that this sense is important. I can promote feelings with making content, with animation films and so on, so that's the other part of being critical to the media, both aspects is creating this ownership I talked about to the media.

**Regarding the conference in Tallin, what did you enjoy the most and which aspects would you highlight?**

I think they have a very strong effort to link what they're doing from the Estonian film cinematic system and their support and formal education. I think they have a strong ambition to create a link between media literacy and film education. So I think they have a strong opportunity to do this, and I think they have a strong vision in Estonia to do this. This is one thing I took note of when I was there. Another thing I took note of was another speech from, I can't remember his name, but he was from UK and he would talk about different literature and he said, no, maybe we should get rid of all these kind of literacy concepts and instead focusing on what is it that we actually want to bring to the table when we talk about raising young kids? Young people.

And this is what we have been discussing here, and it's a very holistic way of talking about what is required for the 21st century education system. It's a stronger focus on emotions, stronger focus on creation. It's a stronger focus on getting difficult issues to debate, maybe via phone, because sometimes just reading a book, a textbook in the classroom is creating a distance to the issue at the table and so on. And we need to bring this stronger into education. So, the link and the risk, of course, is that for film education and also for animation and so on, is that if we say that now we have to change everything and just make it for education, into formal education, and we need to stress that thing. Education is something here, and formal education is over here. That's a strong link. And there's a lot of potential of pitching those two aspects of raising young people, but we should not try to bring them together, because then we will lose the role agenda, I think, because there's so many other things young people need to learn about in the school.

**Do you think that we could push or maybe stress new policies to implement this officially within the curriculum by reaching the government with new approaches? Do you think that we could do that?**

Yeah. But I don't think we should go just the political formal way and change the law of the day to schools or so on. I think that you should focus on making this agenda we have been talking about stronger. It's a proof of concept environment, the more we get teachers into this. Yes. By watching this phone in the classroom, we had a good discussion we would not have had at all, by having this creativity week with film animation, creation in Viborg, we did this, and we would not have reached these different learning sites in another way. So this kind of proof of concept and another thing we should focus on is training of teachers, and say that on top of what you should learn as a teacher in different lessons and so on, you should also learn film as a learning method. How can you use films? All the aspects we have been talking about in the classroom, and we need some training courses for that. And I think that's the way around. And the third thing to focus on is Copyright.

That's a difficult issue because it's not easy to create, select, buy phones for education, for exemple, making some available for schools and also make them available for, you can say remediation. Let's say that you have some people sitting there making animation phones, and they say there are some animation phones. We like to use some bits from that animation to our story. Selling here, creating this kind of opportunities is important. I think we need to unlock this box. It's like we're sitting here over here from the professional film industry and the animation industry and saying, well, we want to sell it very expensive to the schools and you are not allowed to do anything with it. And on the other hand, you have the school section and the kindergarten section. We want it easier, more available, but we also want to use it for something. In this case, there's a tension here we need to focus on, and then we need to focus on organisation, for example, the initiative you have made in schools in deep and also in or groups and so on. This kind of programs, regional or local



programs where you have some teachers and some classes going together, making films in a week or watching films, this kind of programs, we need more of this.

And that's also a question for the EU, because sometimes when we talk about EU, when they support film, they are focusing on sometimes very limited projects, a collection of films which should go around and travel between countries instead of going all in. Now we want to develop the film education agenda for the future. So the vision behind the EU support is not strong enough. It's all about the media program and other programs down there.

**Yes.**

I think this is also a political issue we should focus on.

**It's sadly very true, because I've been researching on the database from the European Commission and I've seen what you just mentioned, like very scattered projects which might be interested, but not very unified vision that embodies all those positive aspects or challenges that they present. And they stop there. They support projects, but they are like punctual. And they mentioned the same thing, especially with the Copyright, to improve sometimes the tools. But of course, you as the EU group can do that from the top to really pass the word to each place. But I feel like lack of action in the continuation of what actually makes these productions done, the structure and media that we can to offer and teach.**

Yeah, maybe it's a lack of focus because there's a lot of action and there's also a lot of action to see, but it's still in the context of we need to teach, we need to tell young people how to behave. And I don't think that's the way to do media literacy. We need to open up the media box for young people, getting them to create this ownership we talked about, creating this kind of dialogue we've talked about before. And you can say in policy terms, it's about linking the film literacy and media literacy in a much stronger way than we have done today, because the media literacy to pay

in Europe is very much, we need to lift our finger and say, you should not behave like that. You should be aware of this. You need to understand the question of Privacy and security and so on. So it's a lot of push of different themes instead of, no, we are putting some themes on the table, and then we open up a dialogue with the kids. How can we work this problem together with the media? And this is what animation can do. This is what film education can do.

So, the link between the media literacy and film literacy should be on top of educational policy in this field, I think.

**I completely agree. Do you want to add something ?**

No, I don't think so, thank you for the way we have structured this interview. It's very difficult for me to sit down and buy these things. It's because I'm heading this European film education policy group, and we are discussing what we have been discussing in this interview, but we haven't made the paper yet.

We have to find out how to say what we have been discussing here today in a more concrete, precise way. We haven't done that yet.

**I understand, the research that I'm involved is precisely to validate, especially animation as a media of communication and transformation. It's very hard to put this on a more scientific way so people understand its effectiveness beyond entertainment.**

Yeah. But maybe one aspect of that could be if you focus on these and also focus on the term cognitive flexibility, what does it actually mean, in my view, it means that you need to teach people how to get around, to understand different aspects of the world. And to understand it and the way you actually would get better to do this is to watch the phone together with other people, having this kind of discussion. What is it like to saying this phone, you get to understand things much deeper in a different way when you want to come together with other people, it could

be anything, but also creating films together with other people, creating animated stories with other people. So again, I think that is something we should hold onto when we talk about these 21st century skills.

And actually, if you say open space for reflection, actually it used to be one of the main purposes of having a school system. It used to be. Now the schools are focusing on formal competences and they say we also need to do something about visual literacy. How to do that. We cannot do it in the formal educational competence way. We need to do it in a lot. The way open spaces dialogue, bringing the difficult issues, the media issues on the table and so on.



**Daniel McCoy**/Visual Engineer/Pixar/28 July 2019

### **Short Biography**

My name is Daniel McCoy. I have worked at Pixar Animation Studios for thirty years, my field has mostly been the visual aspects of Pixar's animated films, shading, lighting, and texturing, but I've been able to get my fingers into many aspects of the films I have worked on.

I'm increasingly looking for more artistic expression outside of my job. Directing an animated short with students at Expression College working on it as coursework. (Only 80% complete due to the sale of Expression College and change of faculty.)

I'm currently finishing producing a children's picture book for a Make-a-Wish foundation wish for a girl born with serious heart defect, illustrated by volunteer artists from Pixar. I've sheperded the book from and idea with text by a writer, through visual design and production to publisher submission.

I'm currently collaborating on more than one streaming series idea with friends who are fiction writers and a standup comedian.

My desire is to pitch and one of these story ideas to a streaming service and see it reach production.

### **Why did you become a tech animator/storyteller, any influence?**

I had been interested in writing and storytelling in high school, but I was good at tech and my career launched with an internship at NASA visualizing scientific data. After about twelve years working in technology for computer graphics, I got a job at Pixar. This was back when Pixar was trying to make a profit selling technology and the animation group was a small “research” group. My job was still pure tech, but working on software that we sold to movie studios, so I ended up consulting over the phone to help fix problems for people at Disney working on Beauty and the Beast and Aladdin. Eventually, Pixar turned into a feature animation studio itself and I switched over to production starting with Geri’s Game and A Bug’s Life. I found myself more and more drawn to the art and story of it than the tech.

### **What do you feel when you work with animation?**

I have a great feeling of satisfaction when I can make something look beautiful, look expressive, make something fit into the stylized world of the story.

There’s a feeling of “rightness” when something fits in a way that reinforces the world of the story.

Movies are all about making the audience feel, nevertheless most art/film schools focus on the craft. **What do you think could help students to become more sensitive to understand the psyche/behavior of the characters and stories?**

I think internships and mentoring from accomplished artists and storytellers would help provide more context for the “why” of the craft than completely

individual student projects.

### **Why is animation such a special medium?**

The level of expressiveness available in animation is virtually unlimited. Live action is more constrained and a lot of modern live action breaks the constraints by using realistic animation. I was thinking of this issue when watching the trailer for the remake of *The Lion King*. As expressive as the voice work was, the facial expressions

It seemed muted, because a realistic lion cannot express human emotions. The original animated *Lion King* expressed a great deal of emotion by stylistically anthropomorphizing the lions. A story where lions are talking and acting out a variation on *Hamlet* is already greatly anthropomorphizing the lions, so it seemed silly to avoid anthropomorphizing them in the visuals. The color palette was also muted by the realism which also muted the emotional content.

### **How can animation challenge our self? And society?**

Neil Gaiman says in the introduction to his book *"Smoke and Mirrors"*:

"Stories are, in one way or another, mirrors. We use them to explain to ourselves how the world works or how it doesn't work. ...Fantasy — and all fiction is fantasy of one kind or another — is a mirror. A distorting mirror, to be sure, and a concealing mirror, set at a forty-five degree angle to reality, but it's a mirror nonetheless, which we can use to tell ourselves things we might not otherwise see."

The forty-five degree angle mirror mentions is a magician's trick to make a box look empty when hiding something to later be revealed, so a forty-five degree angle mirror is conscious trickery. We enjoy magicians not because we believe they are performing supernatural magic, but because of the feeling of surprise when they reveal that we have been tricked (even if they never reveal how).

Gaiman goes on:

"Fairy tales, as G. K. Chesterton once said, are more than true. Not because they tell

us that dragons exist, but because they tell us that dragons can be defeated.”I can’t think of a better way of saying it than Chesterton’s.

### **Can movies be a tool or practice for self-reflection?**

I think so. I think stories are best when they are not too heavily planned, especially the endings. The best stories are found by setting up the circumstance and characters of a story, and trusting them, finding how they would play out, and finding what meanings they could express. I heard Hayao Miyazaki say in a Q&A session, when asked about his story process :

“I keep digging deeper until things start to surprise me.” Probably the best way for a filmmaker to surprise the audience is to first surprise themself.

### **How do you see the relation between visual arts/cinema and critical thinking?**

Critical thinking is important, but there is a danger in thinking one has critically thought it all through and knows the one true answer. Artistic expression is a great way of exploring our feelings in the areas that we don’t know “for sure”, and maybe even can’t.



**Denis Chapon/Animation Director and teacher/29 March 2022**

**Web** [www.denischapon.com](http://www.denischapon.com)

**For how long were you and Alina in Burkina Faso teaching? Can you explain in which things (animation techniques, drawing?) the students were trained.**

We were in Burkina for about 3 month, March to May 2012. We had a group of 20 students, we collaborated with the "Association Burkinabé du Cinéma

d'Animation". The workshop was intended to cover all steps of the animation film making process. Obviously in only 3 month, it was more of a panorama than a thorough full covering of these steps.

**What is the best lesson you got from being involved in this production?**

As always, during a workshop, I learn more than I teach. Specifically during this production, I think it was interesting to learn that I was wrong to assume that what is considered art-form from a western perspective is not necessarily art (or not only art) from another perspective. Referring to the masks, wood sculpture, and imagery involved in ceremonies and religious practices cannot just be taken merely as visual references for our work. That would be failing to respect that they carry meaning and spirits. Sometimes, Art is not just Art.

**What would you highlight about Afrogames, what was special about this project?**

The same as with other projects I've been involved with in SouthAmerica, I think the passion for the animation art-form is way stronger than any cultural, economical, language differences.

**Which problems or challenges did you (or the team) find along the production and after?**

For me personally, the context of being a French man teaching in a former French colony is difficult. The history between our country and culture is very loaded and I was much too afraid of falling into old tropes, which made me constraint my teaching to strict technical assistance.

**Do you know what happened after the project was done? How did they use the short film or if they have any further plan (like teaching animation as i saw on facebook, or create any studio?)?**

I don't think they could go ahead and make the AFROGAMES series as they wished to make it. I assume it is because of the lack of financing scheme for TV content in western french speaking africa in general and the unstable political situation of Burkina-Faso since 2014, in particular. Nevertheless, I am impressed to see that the Association keeps on organizing workshops and small productions? I think with the Afrogames project they gained a form of legitimacy. But I wouldn't like to speak on behalf of them on this point.

**In your opinion what failed in the project to continue as the original idea (besides the funding).**

Apart from the geo-political context locally, above mentioned. At the end of the workshop locally, in Ouagadougou, we went through a selection process between several TVseries ideas, and AFROGAMES was chosen, probably the most ambitious project technically, and in terms of format. The arguments in favor of ambitious projects are relevant and I mentioned above how the gain in legitimacy is beneficial for the team. But for the project itself: the higher the ambition, the more difficult it is to gather all the conditions for feasibility.

### **Comments and suggestions**

In my opinion, the objective of the projects in SouthAmerica and here in Burkina Faso, is to bridge the gap of possibilities for animation production, between the countries and continents. I hope we did our best all along to build these projects with the best ear to what local people think of it all. Therefore, if that's not in the loop, I'd suggest consulting with them. Surely, Serge Pitroipa ([pitserge9@gmail.com](mailto:pitserge9@gmail.com))



and/or Doh Daiga ([dohdaiga@gmail.com](mailto:dohdaiga@gmail.com)) would be glad to answer these questions too.



**Diane Sanou/** Director, editor and entrepreneur/15 March 2022

### **Short Biography**

I am Diane Sanou Video editor I worked for Burkina national television on news, documentaries, and various multimedia projects including two years in the webcasting service where I was able to work as a JRI. With this experience and after the realization of the Afrogames pilot at TAW as part of the Burkina Animated project, I now collaborate on multifaceted audiovisual projects with different structures and share my passion by giving training in video editing.

### **Why did you become interested in cinema and animation?**

Dreamer at heart, I have always loved to write. Bringing it all to life felt like the smartest move by embracing this career in television, film, and animation.

### **What Afrogames add to the African community?**

Afrogames is the ambitious project to revive these games of our childhood that have unfortunately fallen into disuse. Thus, in the pilot produced in Ouagadougou at ABCA (Burkinabe Animation Cinema Association) and at TAW in Viborg we highlight Wotoroni, racing, wrestling and many other games. All this in an imaginary Afritenga world where we combine tradition and modernity in order to enhance our African heritage.

### **Could you describe your experience with Afrogames?**

Afrogames is a great adventure where we learned a lot and also through which we also moved our audience during the project selection sessions. He moved more than one and that's what makes me believe in this project even if the lack of funding prevents us from continuing the adventure.

### **What was the best and worst lesson about this project? What would you change?**

The best lesson was sharing and solidarity which has always been one of the strong values in Afrogames. But the most wonderful thing is that we experienced this solidarity in Burkina when setting up the project, and it was also present during these 6 months when the group stayed at TAW. I experienced it again during my second stay at TAW for the crowdfunding campaign. The worst for me is the fact that the campaign did not allow us to achieve our goals.

### **What happened after Afrogames, do you use the pilot in the present?**

The pilot is available on youtube. It has been presented several times at FESPACO, the oldest film festival in Africa. It is broadcast very often on Burkina television antennas. We plan to continue the series but we do not have the funds

### **How is the situation of animation and artists in Burkina Faso now?**

Animation meets a craze because the ABCA has given and continues to give introductory and advanced training and often for around twenty places there are several hundred applications. The culture section of the government encourages the various projects but it lacks exclusive funds voted for animation and that is insufficient.

### **What kind of productions Burkina could produce to benefit the communit**

Short films but above all a project on the situation of those displaced by terrorism who live in fear, hunger and despair in the north and east of Burkina

### **What advice would you give to young artists who want to produce a project and work with the community?**

Good luck and above all don't give up. Knock on all the doors and do not hesitate to aim for the moon at worst you will hit a star!. The Burkina animated project has enabled all actors to take part in the emergence of animated cinema in Burkina. We hope to be able to continue and make Burkina a new breeding ground for talented animators.



**Dr. Carmen Antúnez Almagro**/Directora Unidad de Demencias,  
Hospital Arixaca (Murcia, España)/ 18 de Mayo de 2018.

### **Cómo ves la relación entre el arte y el cerebro?**

Bueno, nuestro cerebro es artístico, es decir, es algo que está dentro de la naturaleza de los seres humanos. Probablemente el arte, como ya habíamos comentado alguna vez, tú sabes que es un elemento de conexión con el grupo. Es decir, los grupos primitivos, los hombres de arte, empezaban a hacer objetos artísticos para poder comunicarse con el resto o comunicar sentimientos que ellos tenían, no iconos o pequeños objetos. En los enterramientos está lo que allí había cuando empezaron a desarrollar su cerebro. Una trascendencia, pero una manera de comunicarse con el grupo. O sea, el arte siempre es un elemento de cohesión social e identitario. Todo nuestro cerebro, es decir, el arte es un elemento que el cerebro es capaz de captar, el arte y el artista realmente. Podríamos decir que es como un

neurólogo, porque fíjate que mecanismo más estupendo, más extraordinario. El artista es capaz de evocar en cada ser humano, a través de una obra de arte, una abstracción de un sentimiento que luego va como a florecer o poner una semilla en tu ojo, que eso va a desencadenar que tú sientas una determinada emoción.

No realmente. Esto es estupendo porque tú fíjate cómo tú conectas, cómo eres capaz de conectar a través de un elemento que tiene una serie de riquezas enormes, porque es un elemento plástico que aporta o puede provocar colorido o un montón de sensaciones que hace que tú te sientas, conectes con algo tuyo, o te sientas feliz, o te sientas triste, o te sientas agradecido, o te sientas y conectes con tus memorias. Realmente es extraordinario esa capacidad, Es un concepto, lo pongo y ahora otra vez, el mecanismo se hace al revés, en cada ser humano, realmente es muy bonito.

**Yo lo considero, de hecho, como la alquimia de la animación, un proceso de transformación.**

Claro, es que es eso, eso es, es ese mecanismo. Bueno, es una posibilidad que vista desde la manera adecuada, como estamos hablando desde la manera holística, o colocándose simplemente en otro punto de vista. Como decía Einstein si quieres hacer una cosa diferente, no hagas siempre lo mismo, colócate en otro sitio y a lo mejor le ves otra esquina, no? Entonces te permite utilizarlo como herramienta educativa, como herramienta, por supuesto lúdica, a través de..Hemos dicho antes que aprendemos con lo lúdico. Eso de la letra con sangre entra, no lo queda muy bien, y además no es verdad. O como una herramienta terapéutica, no, en el caso de muchas enfermedades. Aquí yo me dedico a las demencias, concretamente el Alzheimer, pero hay muchas enfermedades mentales que también se benefician de esta herramienta, de esta posibilidad que tiene el cerebro.

### **Y como profesional, cómo llegaste a conectar las artes, qué te inspiró?**

Bueno, yo siempre he tenido, yo siempre he tenido inquietudes artísticas de toda mi vida. Mi padre era músico, entonces para mí el arte forma parte de la vida. Yo nunca he podido separarlo de mi vida, es decir, y bueno, leyendo, viendo, todo, lo que por ejemplo, las artes producían en el cerebro de las personas, la música, las artes visuales, todo esto pues yo tenía como una inquietud que no sabía cómo darle un poco salida y en la vida siempre cuando uno tiene una inquietud siempre llega la oportunidad. Conocí a Halldóra Arnardóttir, que ya te comenté, que es historiadora del arte y entonces a través de ella empezamos. Ella me dijo porque no trabajamos en algo en común, por qué no vemos alguna cosa? Y yo le dije Ah, venga, vamos, perfecto, ya está, vamos, vamos a ver. Y entonces ella conoció un programa de, el programa del MOMA de Educación. El programa tiene un programa educativo para pacientes con Alzheimer, entre otros muchos, entre otros muchos, un programa educativo muy potente, y entre ellos era el de los pacientes con Alzheimer.

Le dije mira la unidad, los pacientes están también diagnosticados también. Por qué no hacemos alguna cosa con él, con la unidad y el museo de aquí, el MUVAM, Museo de Bellas Artes de la Región de Murcia. Y ahí empezamos. Ahí empezó todo, empezó todo. El director, en aquel momento del museo, le encantó el proyecto. De hecho fuimos el primer museo, después del MOMA, en el mundo en hacer este proyecto, y de ahí empezamos a trabajar. Hoy en día está establecido como algo normal dentro del programa, como un programa del MUVAM, programa independiente del MUVAM y luego de ahí empezamos a hacer los talleres de arte y cultura como terapia, o sea, realmente, y bueno, desde hace unos años ha tenido que pararse porque por el problema económico, la crisis y tal. Pero vamos a ver este año porque el gerente de Servicio de Salud le interesa otra vez volver a retomar esto y vamos a ver si lo retomamos, porque los beneficios son realmente impresionantes. No tenemos más que ver los pacientes que han pasado por todo ese trayecto, ese programa. La diferencia es bastante importante con respecto a los que no pasaron.

### **¿Y qué efectos ves?**

Los efectos en nosotros y no podemos curar a los pacientes con Alzheimer. Está claro que no podemos. Nuestro objetivo es, cuando ya un paciente tiene Alzheimer. No es lo mismo alguien que tiene un deterioro cognitivo leve, donde podemos alargar la fase donde no tiene demencia. Pero cuando un paciente con demencia, lo que hacemos es alargar la fase en que el paciente tiene una buena calidad de vida, es independiente y puede ser hasta cierto punto o en el mayor tiempo, el mayor modo posible, autosuficiente. No, es decir, alargar la etapa buena del paciente y que vaya mucho más despacio. Y eso lo conseguimos, eso lo conseguimos.

### **Y el impacto en la familia también.**

Lo iba a decir, realmente es absolutamente fundamental, porque nosotros no trabajamos con un elemento, con un paciente, sólo trabajamos con un grupo, con un grupo familiar, paciente y familia, siempre en la unidad, siempre. Entonces eso hace que la familia, nosotros evaluamos paciente, evaluamos familia, hacemos un trabajo con pacientes, hacemos un trabajo con familia, va paralelo, absolutamente paralelo, donde las familias también se incorporaron a este proyecto, y el impacto están muy agradecidas, muy contentas porque además podían compartir algo lúdico, pero también algo formativo, algo que les ilustraba, porque muchos de ellos no habían ido a algún museo. Entonces el hecho de compartir en cierta manera, es compartir cultura y que la cultura sea terapéutica. Yo estoy convencida que la cultura es un elemento terapéutico. Y fue muy, muy bonito, realmente muy bonito. A los pacientes no se les olvida. Y bueno, los que están vivos hay algunos que ya han fallecido, no, pero realmente están muy agradecidos a sus familias y mucho, muchísimo.

**Puede ampliar esos efectos trabajando un proceso creativo o incorporar el arte, como dices, ya pueda ser ir a un museo?**

El efecto es absolutamente positivo, a nivel de medir, o sea, se puede medir el efecto en el cerebro, y tiene efectos positivos a nivel del paciente, a nivel de su familia y a nivel de la sociedad. Porque hay algo muy importante y es que dentro del Alzheimer hay una cosa que hay que trabajar, que, aunque se minimice, no es verdad. Que es el estigma, entonces el estigma creo que cara al propio paciente, a la familia y a la sociedad, es importantísimo que se trabaje y se hagan políticas por los cuales los pacientes, entre otras cosas, hagan actividades que otras personas que no tienen esa enfermedad pueden hacer, que la sociedad tiene que hacer un esfuerzo y las instituciones en adaptar, en crear programas, en promover iniciativas, por supuesto, pero es que son ciudadanos igual que no exactamente son ciudadanos. Entonces a mí me parece que el impacto a todos los niveles, y cuando el paciente se siente integrado en un grupo, se siente que hace una actividad normal, el paciente mejora. Porque hay una parte muy importante dentro de los seres humanos, que es las emociones, la parte emocional y la parte emocional en los pacientes con Alzheimer no ha sido muy estudiada ahora llamada así, ahora sí, pero las emociones pueden hacer y pueden hacer que uno supla muchas carencias trabajando el área creativo-emocional, A mí me parece absolutamente clave como herramienta terapéutica para los pacientes con Alzheimer y sus familias. Que también hay que ayudarlos.

**Sí, desde luego hay que incluir a las familias. Por eso digo que una persona es un conjunto, de esas voces que ya habitan el ser, partes de la familia etc. Además hay que ver cómo se encuentran esas conexiones interpersonales, no?**

Claro, pero es que todo esto lo que hace es que desarrolla y mantiene sinapsis. Es decir, basándonos en la plasticidad neuronal, tú, mantienes conexiones que hay, pero es que desarrollas nuevas. Me parece una cosa muy curiosa, las pacientes cuando venían aquí y los pacientes se arreglaban muchísimo cuando tenían que ir al museo, o sea, para ellos era como una actividad social. Y van a la peluquería, Todo esto hace que el estado de ánimo mejore. Dormían mejor, tenían menos problemas

de conducta en casa y estaban mucho más contentos. Entonces, claro, es que esto es absolutamente fundamental.

### **Tranquilidad.**

Claro. La tranquilidad. Habían estado activo durante el día en algo que es bueno, placentero, habían aprendido, con lo cual el ritmo sueño, vigilia era mejor, dormían mejor, comían mejor. O sea, bueno, realmente fue una experiencia, y sigue siendo, una experiencia realmente, yo creo que apasionante y que hay que potenciar lo que hay que potenciar.

**Referente a lo que acabas de decir, de evaluar o de medir esos cambios, en qué manera es posible?**

Bueno, nosotros aquí medimos, aquí en la unidad de demencias, trabajamos midiendo los pacientes, todo su estado cognitivo, su estado conductual, su estado emocional. Todo eso hace que nosotros podamos, partiendo de una base de cómo está el paciente cuando inicia el programa, y luego lo podemos evaluar a X tiempo, y vemos los cambios que hay. Los cambios que hay en su conducta. Cognitivamente es más complicado que haya lo cognitivamente. Lo que sí hemos observado que hay una un mantenimiento sea el paciente se mantiene donde está, es decir, puede mejorar un poco, pero su conducta mejora, su afectividad mejora, o sea, sus emociones mejoran. Y en definitiva, lo que te decía, por ejemplo, el ritmo sueño vigilia, también mejora, su conexión con los demás. Es decir, los pacientes hablan entre ellos, hablan entre ellos, explican cosas. Todo eso hace que sus relaciones sociales sean mejores. Y en definitiva, el paciente se siente mejor, que es lo que interesa. Es decir, en una enfermedad como el Alzheimer nosotros sabemos que no podemos mejorar cognitivamente, pero sí podemos hacer que funcionalmente, que es lo que vale en la vida.



Es decir, yo funcionalmente significa yo puedo, me puede faltar la mitad de la pierna, pero si yo, me ponen una prótesis y yo puedo hacer una vida normal, a mí qué más me da, qué me falte media pierna! Lo que importa es que yo funcione bien y que pueda hacer la vida que yo hacía, lo más normalizada posible. Todo lo que haga que mejore la función de una persona está muy bien.

### **Mi perspectiva es desde la educación, prevención.**

Claro, es que desde ahí no educando es como podemos conseguir las cosas.

### **Con referencia a los doctores y la educación que se recibe en la actualidad. Crees que sería conveniente incorporar cursos de saber escuchar?**

Totalmente. Yo creo que es fundamental, porque bueno, hay muchas cosas sobre la influencia de la palabra, como curativa y como además, el tipo de palabras, el número de palabras ahí. Te lo digo porque si quieres verlo, eso lo ha estudiado, creo que alguna vez te lo comenté, Luis Castellanos. Sobre el poder de las palabras y el poder de la palabra positiva y del tipo de palabras que nosotros utilizamos, o sea, el tipo de las palabras que utilizamos y luego cómo las utilizamos. Ahorraríamos muchísimo dinero en medicamentos, y, por tanto, en efectos indeseables de medicamentos, porque los medicamentos es una pieza más de un puzle, pero no es la piedra filosofal, no son la panacea. Es una herramienta más dentro de un sistema donde hay más herramientas.

Y creo que deberíamos trabajar en que los profesionales de la salud entendieran, no una educación tan, una formación tan dirigida al fármaco, sino una educación más dirigida a ver a la persona de una manera global, porque eso permitiría que pudiéramos utilizar otras herramientas que tenemos las personas para poder sanar, y para tener una vida funcionalmente adecuada y sentirnos bien. Que en definitiva es a lo que hemos venido aquí. Creo que en ese sentido se debería cambiar el sistema educativo y el sistema formativo, evidentemente de las

facultades, Pero también desde la educación, desde pequeños, desde la escuela. Para entender que hay más cosas y hacerlo con rigor, y hacerlo con ciencia y con consciencia. Es decir, yo creo que falta mucha conciencia de cosas, en los profesionales y en todas las personas. Pero claro, uno no puede dar lo que no tiene, nunca. Jamás. Quien diga que da lo que no tiene es mentira, porque primero ha habido que tener una experiencia, ha habido que tener una formación, ha habido que tener un convencimiento y haber vivido una serie de cosas y habérselo planteado, aunque sea de manera intelectual, porque eso te hace buscar. Cuando tú buscas y encuentras, siempre, pero tiene que venir de un interrogante interno.

Entonces desde ahí, desde ese posicionamiento, desde ese lugar, es donde hay que trabajar y hay que trabajar, ya digo, con seriedad, con profesionalidad y hacer estudios, ensayos y hacer estudios cualitativos y cuantitativos para tener información que luego podamos, que luego podamos explicar y que podamos utilizar como un arma, como un elemento, como terapéutico, no, de mejora de calidad de vida. Es decir, que es fundamental. Ya te he dicho, no es tan importante, o nosotros no podemos, porque la demencia se gesta desde que uno nace, desde que uno es pequeño, o sea, intervienen muchísimos factores. Entonces digamos que, habría que cambiar muchísimos o muchos estilos de vida. En definitiva, la demencia también es una enfermedad del estilo de vida. Igual que gran parte de los cánceres, y sabemos que si cambiáramos los estilos de vida, tanto la demencia como el cáncer disminuirían muchísimo. Las enfermedades degenerativas en general. Esto nos posicionaría en otro paradigma muchísimo más rico y además, más acorde con lo que es el ser humano. Utilizando las propias herramientas que ya traemos de fábrica. Es que ya las traemos de fábrica! No es que las tenemos que poner, no?

**Es lo que observo, las personas somos historias con valores a descubrir. Lo útil es el descubrir en las personas sus cualidades, qué cualidades tienen y cuál es su lenguaje íntimo. Como la animación es mi lenguaje y la medicina para ti. Que descubran y utilicen sus virtudes en algo positivo y constructivo, para ellos y la comunidad. Que puedan sentirse realizados.**

Ese és el ser humano. Son relatos, son historias que las podemos contar de muchas maneras y podemos utilizar muchas herramientas para que se cuenten, y para enseñar a contarlas. La vida son relatos, la existencia del ser humano. Realmente lo único que conocemos de ella son relatos, externos, por lo que nos han contado otros y que nosotros evocan con determinado lenguaje o determinada herramienta una cosa. Y nosotros mismos, nosotros mismos nos contamos cosas, continuamente nos relatamos cosas.

**De hecho, Fina Sanz, referente a los estilos de vida, utiliza la palabra guion de vida. Anima a cambiar los patrones conductuales que son los guiones de vida. Entonces me despierta curiosidad cuando tú dices, bueno, un guion de vida es una palabra de un lenguaje de la escritura, claro, y del cine.**

Claro, del cine, de la narrativa, pero eso, son historias. O a través de, como tú dices, de la animación que es cine, no? Y realmente son elementos para explicarnos el mundo y para contarnos el mundo, a nosotros y a los demás. Entonces yo creo que desde ese punto de vista tendríamos que tener una formación más humanística, todos. Es decir, y por eso me da muchísima pena, pero no solamente me da pena, es que me da miedo, fíjate lo que te digo. O sea, me da miedo el que, desde los gobiernos no haya una apuesta. No sólo que no haya una apuesta, sino que hay una apuesta para todo lo contrario, para quitar las humanidades y para quitar las artes, para quitarles peso y quitarles importancia, y la educación, me parece terrible.

**Estoy de acuerdo contigo y me da miedo también. Por eso cada vez más me he ido implicado en la docencia como artista, para utilizar el lenguaje de las artes y las ciencias. Mezclarlo a través de la película y llevarlo a varios ámbitos.**

Totalmente.

**Ayudar a profesores desde la educación, ayudar a médicos. Estamos hablando ahora, en el laboratorio, de ayudar a abogados, porque la defensa de una persona es una historia.**

Es una historia

**Es un puzle totalmente diferente. Falta una pieza que omites, añades otra, y ya tienes otra historia y puedes hacer una persona ser culpable o inocente, si quieres.**

Sí, sí, totalmente de acuerdo. O sea que a mí me parece muy bonito y muy interesante, de verdad, lo que estáis haciendo, no, creo que a nivel educativo es, es precioso. A nivel educativo y a todos los niveles, me parece precioso.

**Es que lo veo en todas las culturas con las que estoy en contacto, pues los problemas de las emociones, al final, son todos los mismos problemas básicos.**

Siempre, que es el ser humano, y el ser humano es uno. Me da igual donde sea. Si tú puedes haber modelado más o menos eso que tú dices, no, en un cerebro en un sentido u otro. Pero al final el área emocional es única en todos los seres humanos, absolutamente única. Bueno, ya lo dijo, Paul Ekman, por ejemplo, las emociones son básicas, son todas las mismas de todos los seres humanos. Son siete las básicas, y lo dijo Ekman y lo demostró. Esto es así, esto es así, por lo cual me parece fenomenal, de verdad, lo que estais haciendo.

**Veo también, por ejemplo, por lo que he estado estudiando que cuando el equilibrio se rompe, cuando hay incoherencia, es cuando digamos, activamos todos los interruptores para que ciertas enfermedades surjan.**

Claro. Eso. Eso es así. Realmente la enfermedad surge por un desequilibrio siempre, y puede ser un desequilibrio emocional. A veces, genéticamente hay una serie, dependiendo de la enfermedad, genéticamente estamos condicionados y dependiendo de la enfermedad 30, 40%, lo demás es epigenética. Pero claro, el tema

es la conciencia de eso. Si yo soy consciente o no, porque probablemente, por ejemplo, un caso muy sencillo que te pongo como la hipertensión, se hereda la hipertensión. Evidentemente hay algo, pero lo que se hereda realmente son las condiciones de vida, los hábitos de vida que hacen que uno sea hipertenso, es una semilla. Yo la pongo en su sitio y no la riego. No sale. La dejo en un barbecho, no sale. Ahora como la riege y la abone, sale. Pues esto es un poco igual. O sea, todo es un poco igual porque los estilos de vida, por ejemplo, el estrés.

El estrés mata. Literalmente, ahora lo que sabemos es cómo mata. Pero que mata, está clarísimo. Enfermedades por estrés, puff, las que quieras. O sea, el hipertiroidismo típicas, después, bajada inmunitaria, con todo lo que eso supone, el estrés deprime, depresión. Si tú vas a tener, estás predispuesto para determinado tipo de cáncer. Seguro que te sale antes. Problemas a nivel de el tubo digestivo, haciendo como pequeños, porque la descarga crónica de cortisol, que es lo que realmente provoca, produce el estrés, pues entonces produce pequeñas lesiones a nivel microscópico de la mucosa gástrica, con lo cual empiezan a absorberse unas, se cambia la flora intestinal y a través de esos mecanismos se empiezan a absorber una serie de sustancias que antes no se deberían. Con lo cual, con el estrés se come mal y se come rápido. Y en definitiva, es la poca conciencia de lo que del elemento que tenemos, que es el cuerpo. El cuerpo es muy importante y no tenemos desarrollada la conciencia corporal, ni tampoco tenemos desarrollada la conciencia del autocuidado, que en definitiva viene de una toma de conciencia y de un respeto.

Por qué? Porque en nuestra cultura también nos enseñaron que el cuerpo es una cosa que no hay que hacerlo, si no todo es muy complejo porque tiene que ver con patrones educativos. Por supuesto no, pero. Pero bueno, se van como poniendo las piezas del puzle. Entonces a través de mecanismos del estrés, absorción de sustancias, mecanismos neuro inflamatorios a distancia, etcétera, e inflamatorios en general, que sobre la neuro inflamación han mucho descrito ya es un tema muy bonito y sobre ahí se asienta. Los depósitos de vitamina y de Alzheimer y mecanismos neuro inflamatorios, al fin y a la postre, están por debajo de toda la fisiopatología.

Son lo primero, de toda la cascada de la amiloide y de la degeneración neuro fibrilar, etcétera. O sea que realmente todo está unido, todo responde a un hilo conductor.

**Para mantener esa coherencia, equilibrio, en la narrativa personal ¿Qué sugerencias darías?. Por ejemplo, mi acercamiento es trabajando la perspectiva a través de la creación de películas como un diálogo interno y externo a la vez.**

Yo creo que. Hoy en día tenemos una posición, si la sabemos utilizar, una posición privilegiada, en el sentido de que tenemos mucho conocimiento, nos falta el poder aplicarlo y que este conocimiento está un poco disperso. Porque claro, para uno poder hacer una narrativa interna y una propia historia necesita conectar consigo mismo. Claro, si yo no conecto conmigo, todo me es externo. Vivo de aquí, de la barrera que supone mi cuerpo hacia fuera. Para poder vivir realmente, como hay que vivir desde dentro y construir mi propia narrativa y desde ahí, desde mi yo, desde mi propio interior, desde mi propia narrativa, salir. Tengo que tomar conciencia de eso. Se me ocurre que sería bueno, el poder trabajar con técnicas, con los niños desde pequeños, que hagan que su atención, que conecten con su propio ser interno. Para eso las únicas que conozco son la meditación, el yoga, el tomar conciencia de la respiración que se está empleando de hecho en muchas escuelas de la escuela de hoy, incluso como curricular. No aquí en España.

Creo que eso es una buena manera de hacer que los niños, generé una escala de valores, en la cual, esa conexión consigo mismo sea, lo primero, para poder estar en el mundo. Con lo cual, digamos que sería, por una parte, un desarrollo de poner la semilla de un desarrollo de su propia narrativa y también, la semilla de conectar con el mundo de otra manera, desde otra perspectiva. En la cual el mundo está, pero no hace conmigo lo que quiere, sino yo, del mundo a través de mi propia narrativa soy capaz de escoger o moverme en determinados caminos. No los que me marcan. Y en ese sentido, claro, sería este tipo de cosas y desde luego, el desarrollo de asignaturas, de trayectos curriculares urbanísticos. Es decir, yo creo que es absolutamente fundamental el potenciar las artes, el potenciar la música, el

potenciar, lo que tú estás haciendo, cualquier tipo de arte, porque eso genera, es que es un feedback, y eso es va a generar que el cerebro funcione de otra manera, va a generar conexiones y va a conectar bien las áreas.

O sea, las humanidades y las artes conectan bien las áreas, las conectan de una manera como yo digo, pacífica. Yo lo digo así, lo conectan pacíficamente y en el buen sentido. Y además, las conectan pacíficamente y las conectan culturalmente. Y eso sí que es un cerebro, a ver, que tiene herramientas para poder enfrentarse al mundo, oye, y para poder hacer cualquier estudio científico, cuidado si es que no está reñido. Todo lo contrario. Yo creo que hacer ciencia es tener un cerebro, bueno, es querer hacerla y que te guste, pero querer hacer un cerebro conectado y tener un cerebro con una armonía interna. Creo que las cosas van por ahí. Yo creo que las cosas van por ahí. Es verdad, no te digo que no, que puede haber gente que tenga una chispa teniendo un desequilibrio, pero como dice Richard Davison, que es un neurólogo americano del siglo, la bondad es el estado máximo de coherencia del cerebro y de la inteligencia.

Yo creo que eso es absolutamente fundamental y creo que eso se trabaja como todo. A ver, que se trabaja. Mira, se puede aprender todo, eh! Se puede aprender la empatía, se puede aprender la bondad. Todo se puede aprender. Claro, si tu desarrollas las condiciones adecuadas, se puede aprender, no?

**Precisamente ayer una chica, que está en universidad, leyó un artículo de los que publicamos y una entrevista que me hicieron referente a la paz y a la cultura, y le llamó la atención la manera en que trabajamos a través de las películas, la compasión, la paz, el ambiente que creamos , cómo trabajar con el cerebro, etc.**

Claro, está todo aquí. Mira, hay un libro que se llama La neurología del mal, que es un psiquiatra, un psiquiatra catalán. Bueno, está muy bien el libro. El libro realmente habla sobre la base biológica de la maldad en el mundo. La verdad es un tema muy interesante. Probablemente la maldad según mucha gente. Yo también, en cierta manera estoy de acuerdo con eso, viene de no haber terminado, o ni

quiera empezado, el proceso de subjetivación personal. Porque, claro, eso supone muchas cosas. Se ha estudiado mucho el cerebro de los de los asesinos, de los psicópatas, de todo tipo, de tanto mujeres como hombres. Cuáles son las áreas, y qué parámetros según las áreas que estén alteradas, o que hipofuncionan, va a ser el pronóstico de este tipo de cosas. Yo creo que eso es un elemento más a tener en cuenta dentro del puzle que tenemos que poner, que en unos casos era más relevante, en otros era menos.

Habrán casos que podamos rescatar, habrá casos que será mucho más complejo. Pero bueno, es una cosa más. Yo creo que el panorama científico, tenemos que extenderlo, lo que no esté, Y poniendo piezas al puzle. Ahora yo estoy absolutamente convencida que si desde la educación, tú puedes hacer, pero si ya te lo decía Richelieu, dame un niño y hago de él un santo o a un demonio, un ladrón.

**Claro, según cómo se enseñe, todo cambia.**

Pero es que no solo lo que se aprende, sino cómo se aprende.

**Sí, Yo siempre enfatizo el cómo se hacen las cosas.**

Claro, es que eso es fundamental.

**Y cómo lo vas a utilizar o reutilizar.**

Claro, es que eso es fundamental, Lo que aprendo. Pero cómo lo aprendo?

**Porque podemos tener todas estas herramientas, dárselo a varios sujetos y a lo mejor el sujeto uno lo utiliza con una intención totalmente maligna, y otra persona hace algo maravilloso.**

Si, eso ya lo sabes no? Pero bueno, que creo que por ahí van las cosas. Yo no sé si el Dalai Lama cuando dice que, es muy optimista, no lo sé, pero bueno, en cualquier caso, es bonito lo que dice. Dice que, si ahora, todos los niños a partir de los ocho años, todas las generaciones a partir de los ocho años, hicieran meditación-



meditar es conectar con uno- en tres generaciones se habrían acabado las guerras. Y probablemente sea verdad, porque yo creo que sí. Hay muchas enfermedades que se ponen de manifiesto, lo que te comentaba antes, con la hipertensión, se ponen de manifiesto porque hay un entorno social que la favorece, porque si el entorno social es amable. Bueno, pues probablemente no todas, no todas, porque a veces las cosas son muy complejas. Pero gran parte.

Es una gran influencia. Mejoraría mucho. De hecho, está comprobado que cuando tú modificas el entorno, en entornos difíciles, y además con arte, las favelas y situaciones conflictivas en los jóvenes con música. Al contar las cosas cambian. O con arte, o le pintan las casas de colores. Si eso está hecho, allí en Brasil, eso cambia. Cambia. Fíjate y solamente es eso, la percepción. Y puede cambiar un barrio, puede cambiar la economía de una zona, puede cambiar todo.

**Yo lo veo así también. De hecho, todo el trabajo que hacemos es entender las películas como cuestiones para reflexionar y ampliar o cambiar la perspectiva. Lo considero una manera de mindfulness**

Totalmente.

**Presentamos un conflicto, un guión. Además, les pido que lo basen en una experiencia de su vida, y que sean lo más honestos posible. Lo mantenemos en privado desde el respeto, y ahí ves los conflictos. Esta práctica la considero una manera de contemplación.**

Sí, de autorreflexión.

**Además de compartir con el grupo y escuchar. Con toda la tecnología de iPads, iPhone, etc., ahora, creo que la gente puede realizar un trabajo muy fuerte.**

Claro, es que la tecnología sirve para eso, con una base, el poder llegar a desarrollar herramientas que lleguen a mucha gente. Eso es la tecnología, es para eso está . Es un instrumento magnífico en ese sentido, utilizada. Claro.



**Dr. Dan Siegel/** Neuroscientist and founder of Mindsight Institute, CA/

30 May 21

**Web** <https://drdansiegel.com/>

Mindsight Institute <https://www.mindsightinstitute.com/>

**What do you think about the concept of using animation to integrate our brain and practice the principles of Mindsight?**

Animation can capture people’s imagination. If mindsight exercises are offered, animation might be a powerful way to promote this important life skill.

**How could we reach people who don’t want to listen and see other people’s point of view in order to enhance understanding and balance?**

Immersive experiences, such as virtual reality or augmented reality, can be quite useful at “putting someone in the perspective of someone else.” Likewise, stories—including those conveyed by animation—can provide in-depth immersions in the sensations, images, feelings, and thoughts (SIFT) of another person, enhancing mindsight by cultivating both empathy and inviting insight.

**How could artists show better the benefits of arts on our mental health and bodies?**

Art is integrative; integration is the heart of mental and somatic health. Whether this is in poetry or painting, dancing or singing, art is healing in that it

promotes integration. The studies of Daniel Levitan, for example, reveal how music is integrative: Melody integrates across time; rhythm integrates body-proper with cortex in the brain.

**What is your opinion about becoming more aware, conscious through the creative process of stories?**

Stories can be defined as the linear telling of a sequence of events, and they can include what Jerome Bruner has named as a landscape of “action” and one of “consciousness”. In this way, stories reveal how we make sense of violations to expectations—and the deepen our conscious experience by providing a cross-time integration of experience, matching what we’ve gone through in the past, what we are experiencing in the present moment, and what we anticipate might or should happen next.

**How can we deal or set boundaries to people who mistake compassion for being abused or taking advantage of? (a lot of people see being compassionate as "naive", "too good" or "weak").**

Connection is strength, not weakness. And the way we connect internally is with insight into our own inner workings, our feelings, our vulnerabilities, our longings, our dreams. Connection interpersonally involves how we are present, attuned to the inner life of another, resonate with them, and cultivate trust. Compassion is one of the strongest interpersonal experiences that promotes both integration between two people—they are differentiated as they are linked—and the highest degrees of the neuroelectric signature of integration, gamma waves, that has ever been reported. From a scientific point of view, the love of compassion, the positive intentions and internal state of caring, are the most integrative, “strongest” ways of being in life.



**Denita Benyshek/**Phycologist, Shaman Woman and artist/ 25 February 2021

### **Web**

<https://www.denitabenyshekphd.com/> (counseling)

<https://saybrook.academia.edu/DenitaBenyshekPhDMFA> (research)

[https://www.researchgate.net/profile/Denita\\_Benyshek2](https://www.researchgate.net/profile/Denita_Benyshek2) (research)

<https://www.denitabenyshek.com/> (artwork)

### **Short Biography**

As a healer, I work through several mediums. I am artist, a telehealth mental health counselor, a coach for gifted and creative individuals, and an interdisciplinary researcher on contemporary artists as shamans. Korean mudang Kim Junghee initiated me as a shaman through a traditional naerim gut (initiation rite).

My formal education includes a PhD in humanistic and transpersonal psychology, a graduate certificate in the psychology of creativity, MA in marriage and family therapy, MFA and BFA painting, full scholarship to Pilchuck Glass School, plus training in dance (ballet, modern, jazz, ethnic) and vocals (jazz, blues). I've received many awards, scholarships, and grants, most recently to the Creativity and Madness Conference in Santa Fe, NM. Previous publications include: The contemporary artist as shaman, *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation*; A historical and critical overview of the artist as shaman and recent research, *Shamanhood and its arts, Budapest/Warsaw*; Art audience as shamanic community: How art meets psychological, social, and spiritual needs, *Modern artists and shamanism (Vol. II of Encyclopedia of shamanism), Beijing*; An Overview of Western Ideas regarding the Artist as Shaman, *Modern artists and shamanism (Vol. II of Encyclopedia of shamanism) Beijing*.

These chapters and articles, as well as the foundational theoretical study on contemporary artists as shamans, are open access and available online at <https://saybrook.academia.edu/DenitaBenyshekPhDMFA>

I'm now working on a chapter about my initiation into shamanism, for the anthology *Trans-Disciplinary Migrations: Science, the Sacred, and the Arts*,

Cambridge Scholars Publishing. My conference presentations integrate PowerPoint, animation, collage, voice, poetry, story, and research into healing works of art for the audience. I've offered these prayers at the International Conference on Shamanism, Healing, and Transformation (2010, 2011, 2014, 2017, 2018), the American Psychological Association (2013), International Society of Shamanistic Research (2009 Anchorage, AK, 2011 Warsaw, Poland), and other venues.

My artworks are in many private and public collections (University of Washington Medical Center, Harborview Medical Center, King County Ethnic Heritage Collection, The Glass Museum in Ebeltoft, Denmark), with paintings in numerous group shows (including Redefining Visionary Art, New York City; New Orleans, Ashland, NC, Fujinomiya, Japan, Whatcom Museum, Bellevue Art Museum) and solo exhibits in the Seattle area, Sun Valley, ID, Portland, OR, and my home state of Kansas. A sample of artworks maybe viewed at <https://www.denitabenyshek.com/>. I've also worked on films, directed radio plays, and created solo or collaborative multi-media performances. For 18 years, I was a devoted educator, teaching arts in remote Native villages in the Alaskan bush, working with all tribes in the state, at a fine arts/folks art college of visual arts, music, and dance in Pskov, Russia, and with college students in Alaska and Washington.

I live in the Cascade Mountains East of Seattle with my beloved son. I am lucky to be a mother and this is the most important work of my life, what gives me the warmest joy, structure, resolve, dedication, keeps me grounded on the earth.

#### Current projects:

1. New series of paintings with collage based on sketches in Arizona and New Mexico, of rock forms, plateaus, mountains, distant horizons, canyons, and cliff dwellings. Colorful, warm colors, textures of fabric, evident lines drawn with brush. More than, beyond, landscape - - space, potential, journey.

2. Soon: series of charcoal drawings and/or paintings based on landscapes of lakes, trees, mountains, rocks where I live. The images are at

dusk, low light, monochromatic, with great stillness and presence. To give audience peace, quiet, moment of calm contemplation.

3. Reading, with constant interlineations, a book ...*Art, Ritual, and Trance Inquiry: Arational Learning in an Irrational World*, by Barbara A. Bickel (highly recommend it as means to alternate states of consciousness, expanded reality through art and ritual)..... to write a rather Ekphrastic... poetic response from “I” first person as a kind of personalized book review, where “I” am vulnerable and sharing my thoughts, emotions, sensations, dreams, aspirations, memories inspired and invoked by the book. Not the authoritarian critic who knows all, never appears as an embodied self with vulnerabilities, history.

4. A chapter on my initiation as a shaman.

5. I work/earn income to support myself and my son – as a mental health counselor, self employed, private practice, do my own bookkeeping. Many of my clients are social change agents, writers, activists, politicians, healers.

6. Just finished 2 projects of developmental editing, helping 2 nonwriters prepare articles for research publication, spring 2021 issue – *Coreopsis*, Journal of Myth and Theatre. 1 paper was by retired police captain on BLM protest in Seattle that occupied a neighborhood and park; 1 paper by a gifted artist on a ghost lamp theatre project; both about light and inspiration in these dark times. I’m like the writing midwife here. I published 2 pieces in the fall 2020 *Coreopsis*, one regarding BLM/police violence/covid pandemic with pen and ink sketches (by me) and photographs (by community members and self) <http://societyforritualarts.com/coreopsis/autumn-2020-issue/our-time-of-coronavirus-and-black-lives-matter/> and a poem about the wild fires and smoke <http://societyforritualarts.com/coreopsis/autumn-2020-issue/smoke-apocalypse/> .

Really, the political, environmental, and medical/pandemic situation was simply too much and required my attention. I needed to move all that emotion

through me, process, give it structure and form, share with others. The poem brought people to tears, catharsis for those living on the burning west coast.

**Why did you become an artist and psychologist? What are the common points between both fields?**

I announced my intention to be an artist at age 4, in a kindergarten class. That has never wavered. I was a child with a keen eyes, who spent hours perfecting my drawing skills, willing and able to be alone, mastering skills of art require much solitude, during this training. My step father was a graphic artist and also did some painting when I was young. I would sit silently for hours and watch him work, learning by example. My mother also had an artist's "eye", was gifted at working with any material, tools, a fine seamstress, with taste about color, pattern, texture. They were from a small Czech immigrant community in Kansas, so I was not exposed to elevated culture like art museums or fine art degrees, although my step father did have an undergraduate art degree. Art was not discussed within my family, but we did talk about our experiences of beauty and our home and garden was beautiful. There was an undercurrent of folk animism with my farmer grandfather, my mother's finely crafted embroidery and quilts, the remnants of animist folk culture in the small town's harvest festival. My step father's family were all musicians, but my step father was deaf from age 3. His grandmother, a musician, also did some drawing. My maternal great grandmother was also a fine seamstress and did some sketching.

Important to mention here that my interest in animism, my experience of "god" in nature, began during my childhood – as I think it does for many people. While on the farm or our many camping trips. I felt free, at home, connected in nature. And my family was happiest in these settings and there was time and space for loving personal connection with extended family. Nature as my happy place, my spiritual place, where I felt my soul expand and connect to the infinite, to an expanded reality. I had/have the same experience making art.

I drew all the time, on whatever held still. When my family was fishing on camping trips, I was drawing images of trees, lakes, practicing hours drawing my own hands and feet. My talent was recognized in kindergarten when my teacher commented that she had never had a student who could draw so well. In 6<sup>th</sup> grade, I was given a scholarship to attend a private art school – a magical, alternate reality indeed!!! My high school had a wing of 2 music teachers, 3 art teachers, a drama/theatre arts teacher. Paradise.

As an arts educator, I enjoyed, as a friend put it, seeing people's souls, working with them on meaningful work. Loved, loved, loved teaching and miss it keenly and hope to return to teaching someday.

Whether due to the inevitable family dysfunction or the societal dysfunction in my high school with race riots or my own perpetual outsider status, I was always interested in human dynamics, the workings of the human soul. During my BFA program, I worked part time as an office assistant for a psychologist. I read psychological journals in my spare time, research on women artists, women and creativity, the psychology of creativity. This was before the internet. Reading research required going to the graduate library and slowly sifting through large, heavy, hardbound research journals. I was desperate for role models of successful (meaning they made art and kept making art) women artists, so lacking in the art history classes. I was interested in the psychology of highly creative individuals, of creative women. Thanks to humanistic psychology, this was being looked at from perhaps mid 1960s and more so in the 1970s thanks to feminism, too.

When I was 40 years old, I married and soon had a son. My husband was verbally and emotionally abusive, threatening, prone to rages, and terrifying. I divorced him and was faced with financially supporting myself and my son. With a preschool age child, I could not work as an itinerant art educator, I needed a stable home - - - - and a Big Dream about the White Mare had clearly informed me that I needed a solid, fixed home. See [https://www.academia.edu/36891520/The\\_Contemporary\\_Artist\\_as\\_Shaman\\_An\\_Artist\\_Researcher\\_Perspective](https://www.academia.edu/36891520/The_Contemporary_Artist_as_Shaman_An_Artist_Researcher_Perspective) , so I returned to school to earn a degree in marriage



and family therapy/psychology at Saybrook University. Saybrook offered a class on the psychology of shamanism where I underwent my first drum journeys with anthropologist Ruth Inge-Heinze, an important researcher on shamanism as she stayed in indigenous communities for extended periods of time, studying. I also met renowned researcher on shamanism, Stanley Krippner, who served on my dissertation committee (see <https://stanleykrippner.weebly.com/--articles.html> and <https://independent.academia.edu/StanleyKrippner>

### **What do you feel when you work with arts?**

Joy, passion, my soul opens and expands, I am a channel for spirit/god. Memories and emotions arise in waves and move through me. I am in flow, completely focused. Usually, I am listening to music and singing (I am also a jazz/blues vocalist – I learned to sing initially from hours of singing with music recordings and those women singer/song writers were also important role models of how to express emotion, be mindful of experience, look at society, craft observations/thoughts/emotions into works of art). Sometimes waves of grief arise and pass. Insights. Precognitions. The sensate joys of texture and color and form and line. Creating and seeing and discovering visual relationships. Following the metaphors and intrinsic meanings underlying the transformation. I don't paint towards a preconceived end point, already knowing what the work will look like. Sometimes I spend a decade on a painting, sometimes it is done in a few days.

I refer you to this article, to see how shamanic insights, precognitions, happen with my artwork:

[https://www.academia.edu/36891520/The\\_Contemporary\\_Artist\\_as\\_Shaman\\_An\\_Artist\\_Researcher\\_Perspective](https://www.academia.edu/36891520/The_Contemporary_Artist_as_Shaman_An_Artist_Researcher_Perspective) and I'll include a copy of a paper about me, on psi phenomena, and other artists, too.

I turned 65 years old in November 2020. When I was younger, my artwork was a means for me to work through trauma, loss, grief, problems, to heal, to integrate – what is sometimes called deficiency creativity. Now, my painting is more a celebration and a connection to gods, where I am a channel, a tool of the gods (as Martha Graham commented). I am discovering and presenting my relationship to time, to space, to the cosmos, to what is ever changing and timeless and eternal, in a beautiful form to share with others.

### **Which similarities do you see between art and counseling/psychology?**

Observation, mindfulness, healing intent, seeing problems, finding solutions, allowing process to emerge, living on the leading edge of growth, risk making vulnerable statements, working alone (in studio, in private practice), working within a community of knowledge that spans centuries, extreme focus on what happening now (with counseling, add in family patterns, history, past abuse/trauma, diagnosis, current story told, emotions now/past, cognitions now/past, physical being-breathing, tensions, eye gaze, gaze aversion, leaning back slightly, blinking rapidly) taking it all in, recognizing patterns, seeing just where to push or lean or prod or comment or give feedback or support or encouragement or mmmm, yes, I see, or dive deep into EMDR trauma processing. I sort of disappear; I serve.

### **Are you mindful about the impact of your creations?**

Yes, always, although this doesn't mean I am painting or performing to please an audience or gallery owner. Not at all. I am aware of my responsibilities as a shaman-healer-artist and what my audience's needs are (for beauty, for meaning, for transcendence, for connection, etc.) and don't consider the work complete until experienced by audience, taken in, absorbed, felt, experienced, interpreted – that is half of the creative process. The creativity of audience members is much neglected.

Please look at my dissertation, look at my comments on audience, for more info. I've discussed this at length.

[https://www.academia.edu/25182315/Contemporary Artists as Shamans](https://www.academia.edu/25182315/Contemporary_Artists_as_Shamans)  
[Archival Exploration full text and references](#)

### **What are the effects of working with arts in our psyche and body?**

Oh! Opening, integrative, discovery, enlightenment, unburdening, processing trauma/loss/grief/emotions and moving it through and out – giving it form that is outside of the self and can be observed, related to, and shared. There is a lot of research on how making art and experiencing art as audience – see dissertation. I would probably be dead, at least in my soul, without making art.

### **How do you see the relation between visual arts/cinema and Shamanism?**

Some – not all – artist-shamans (any medium, including cinema) see problems in individuals and/or society. The artist-shaman responds by making art about these problems, potentially creating insight, empathy, compassion, and relationship in the viewer/audience. Towards the goal of healing individuals, communities, society. I recently watched a zoom reading of *Antigone* by Theater of War productions (Boston) and afterwards there was a discussion between audience, actors, director about what the play meant, from the individual's perspective. People go to art for more than entertainment. Art provides meaning and can be a way to access the spiritual. Again, this is all discussed in more depth in my research. At this point, knowing what I do about art and shamanism, I see the shamanic dynamics in art constantly.

**What do you think about the idea of including aspects of Shamanism and the use of Sacred Plants (as Ayahuasca) within a possible education that could prepare people as a shamanic-artists?**

As artists go, and assumptions people make about us, I am so very “straight”. No hallucinogenic drugs used, no cocaine, rarely drink alcohol, no street drugs. My health has been precarious, fragile, and requires care like an Italian sports car, must be treated just so or falls apart and stops working. Careful diet. Twice daily shaman prayers. At the same time, I am very strong as a creator, intellect, healer. I have big plans and must take care of my body which is my tool for my work. In my 20s and 30s, I felt too tenuous here to rock the boat with drugs/altered experiences and I experienced alternate states of consciousness “naturally” from movement, dance, music, painting, poetry, in nature, dreams, hypnogogic and hypnopompic states, visions. I didn’t need or want “more”. I can go into a trance laying in a hammock, gazing up at branches blown back and forth by a breeze. I can choose to relax my human skin/cognition boundaries and receive...what to call it?...energies from gods? The earlier illness (I have Ehler Danlos syndrome hypermobile type and, after severe illness of what might have been pneumonia, developed fibromyalgia and severe pain in many joints – now thankfully resolved as long as I am careful with diet, stress, and the right supplements). That illness hit me age 42, it was my shinbyeong, shamanic illness indicating a calling to shamanism.

I believe that we as artists, we as shamans, must be cautious in the use of hallucinogenic substances. (1) As I understand it, the recipe for ayahuasca can vary, it is not standardized; (2) People vary in their reactions to drugs, supplements, plants. I have known folks who took ecstasy once and afterwards suffered ongoing mental illness. I have known individuals who had hallucinations after use of marijuana and continued to have hallucinations and dissociation periodically months after initial, one time, use. This is also documented on NIH website. (3) Artists are not trained in how to work with content that is unearthed during “trips”, I mean that artists are not counselors or psychologists, and are not trained in how to respond if there is a severe allergic response or other medical emergency. I strongly believe this is moving into potentially dangerous territory here with possible negative outcomes. I am speaking from the perspective of an artist-shaman who also has a counseling license from the Washington State Department of Health. Thus, I am informed of ethical guidelines of

the American Psychological Institution and state laws and counseling associations. It is unethical for me, as a counselor, to operate outside my scope of practice and suggesting or leading clients or students in the use of entheogens would be unethical and illegal. There is research currently on use of entheogens to treat PTSD, depression, etc. There are very few practitioners who are trained and authorized to use this method. (4) Keep in mind, as an artist and as a shaman, I have never used a hallucinogen or entheogen. I have not felt the need to do this as my imaginary reality and visionary states and creative trances provide me with rich, alternate reality experiences. In my work teaching the arts, as well as with my counseling clients, I have seen very effective ways to lead folks into alternate reality states - through synchronous dance, use of music, repetitive movement, flowing movement, chanting, drumming, etc. (5) The use of hallucinogens/entheogens appears to be a short cut to one kind, of many, alternate realities. I prefer teaching folks to use methods that are always available to them, wherever they are.

*Perhaps*, in the future, there will be adequate research on entheogens to offer licensed healers training in therapeutic methods that include the arts, a kind of art therapy using entheogens therapeutically. I believe it is important that the therapists be licensed and trained, so that they are bound by ethics standard to the realm of psychology and counseling. Fine artists do not receive this kind of training and are not bound by these kinds of ethical standards. This is the context within the United States.

At the same time, I recognize that there are adults for whom the use of entheogens has opened a door to the spiritual realm that was previously closed. While I can see/feel tree auras (orbs of more intense, dense life energy around plants) and plant energy (kind of color sparkles that float and move around the plant), or felt like I walked into a WALL as I approached the main pyramid at Chichen Itza (so I stood still, observing, wondering, curious, what's going on here? I could feel a BIG energy present, more underground, and turned out there was a big underground lake beneath the pyramid), or knowing someone's future or past without any clues being given to me, and so on - - this expanded universe was already present and available

to me, I didn't need an entheogen to go there. Moreover, I'm highly sensitive and reactive to foods, drugs, alcohol - - and didn't want to push myself over the edge, didn't want to fall apart as, in my early adult years, it took a lot of effort to hold myself together. I knew this wasn't my path. I'm lucky to be invited to initiation and practice within a shamanic tradition that isn't dependent on entheogens, and that is very nature connected.

There is, or was, an artist in S America, Pablo Ameringo, who operates an art school where the use of entheogens (perhaps ayahuasca) is a foundational part of the training of the artists, who paint in a visionary style similar to their teacher. This is done within a cultural context that embraces the use of ayahuasca.

Unfortunately, some folks link the use of hallucinogens/entheogens with shamans and think all shamans use entheogens. There are many shamanic traditions that do not use entheogens/plant medicine, that know many technologies for inducing shamanic states of consciousness. Stanley Krippner is knowledgeable about the use of plant medicine in shamanism, from research and personal experience – I am not.

Another reason I am cautious about the use of entheogens in training artists is the stories I've heard of women being raped while "high" by purported shamans, so-called shamans charging \$2000/ayahuasca use (giving the plant medicine to 200 participants and then, in essence, abandoning them to their experience, some of which are traumatizing, terrifying, there's no support or way for the people to process what's happening to them) – all very unethical and exploitative. Even without the plant medicine, I've seen situations where large groups are taken on shamanistic journeys. Maybe 100 in a hotel conference room, and, again, there isn't a shaman to process, guide, discuss, help someone who takes a dark and painful journey. Or a very institutionalized approach to (neo)shamanism where the leader insists on things being done in a certain way, no flexibility, no options, no individualized treatment.

If the artist-shaman was either trained extensively in a traditional method – and/or – also trained in art therapy/group therapy, then that artist-shaman would be

capable of working in a depth psychology/deeply healing way with individuals in the audience. Cross-disciplinary or interdisciplinary skill sets. Or partnerships with counselors/therapists who are licensed, who have ethical guidelines and boundaries. In the role of healer, there is great responsibility.

### **What about teaching art students about Shamanism?**

I am passionately in favor of teaching shamanic models and methods to art students, artists, and art audiences. This is the primary reason I did my dissertation on contemporary artists as shamans, why I continue writing about this topic. For artists, these methods could enhance their creativity, enrich the meaningful content of their work, and move them past self-focus (which can be what's sometimes called "deficiency creativity" intended to address/heal the artist's problems – I don't agree with the term as it is too limited to a small part of the creative process), to focusing on healing their audience, serving their audience (growth creativity). I do think a work of art can be both deficiency creativity (meeting needs from loss, grief, trauma) – and – growth creativity (promoting the health of the artist and of the audience). It is a life of service, which requires maturity, not self-absorbed expression or adolescent rebellion or being driven by a need for attention or an adolescent compulsion to shock the audience (displaced parents).

My dissertation speaks to the importance of introducing concepts, methods, structures of shamanism to (some) art students.

### **How can we reach people who don't want to listen when we need to cooperate and have an open dialog?**

This is a backwards question, in my opinion. The question, for an apprentice shaman-artist would first be: How can (what is your technology? Your method?) for listening to others? Shamans generally don't go to someone and demand to be

listened to. The client approaches the shaman. The client wants to tell their story, describe their problem. The shaman is able to sit in great silence while listening, absorbing. How do you understand their reality so that you can start where they are? Listening, in of itself, is powerful and healing. The great shamans I've met all listen intensely, with intention, wisdom. They do not quickly offer solutions and are capable of great stillness and silence while listening. Much healing starts with deep listening, receiving, perceiving.

My impression is that people do seek "other aspects of reality" through movies, music, substances such as alcohol or marijuana, dancing, attending religious services, going on vacation, sex. That desire is there although it might not be articulated in those terms. And sometimes, maybe often, even too often, those experiences are sought because people want to escape, want a moment of structured dissociation from their problems, from their lives. An experience of an expanded, spiritual world is a deep human need – to be in connection and relationship with others in shared experience is a deep human need – I guess, I recommend what I call sneaky shamanism. The artist-shaman is constructing an audience experience that gradually, gently and imperceptibly, leads the audience into this kind of experience which does not need to be named to be effective. Murals on the street, pop up concerts on the street – these moments of art can be very effective.

Perhaps you are asking how understanding, even empathy, can be created, so that there can be personal and communal healing?

Perhaps this is most easily achieved by telling stories, whether through children's books, popular music, movies, or cartoons, where the audience sees character development and becomes invested in the character's life. The novel and movie, *To Kill a Mockingbird*, are great examples. However, a rigidly racist person, a white supremacist, would likely not be able to enter into the imaginal realities of these works of art. Conversation and personal connection seems to work sometimes. I was listening to Anderson Cooper interview David Duke's son, who went to a liberal arts college and, for the first time, encountered new ideas and a community that held



different values than his father and his family. A gradual process that unfolded over several years. Patience.

Regarding not wanting to listen – look at resistance in psychotherapy/psychology/counseling.

Also, art that is beautiful attracts attention, creates awe in the viewer, is appealing and encourages prolonged engagement. Art that is meaningful can do this, too.

Art that is meaningful and relates to the audience member's life story will be compelling and engaging.

The way that art is generally taught ignores the needs of the art audience, seeing the lone (male) artist as heroic, individualist. Imagine the difference if art training was devoted to performing acts of service for others, the art audience?

### **Comments and appreciations**

I know these are generalized answers. My experience as an artist and my thoughts about artists as shamans are available in the publications on academia.edu, in articles and chapters where I had the time and luxury to carefully craft the work. I feel the pressure of being busy with counseling work, caring for my child and our home, and unable to offer the deep, soulful, poetic responses your questions deserve.

Good luck with your research. I look forward to reading what you write.



**Gerardo Provenzano/**Psicólogo y terapeuta especialista

en sustancias enteógenas/ 18 Octubre de 2021

**¿Cuál es tu formación y cómo llegaste a entrar en contacto con los enteógenos o sustancias psicodélicas?**

Yo sigo la línea de Claudio Naranjo, yo conocí a Claudio Naranjo cuando tenía veintipocos años. No había ni terminado la carrera, yo hice Medicina, después hice psicología y no me había dado la idea de conectar. Me llamaba la atención las sustancias (psicoactivas), pero no lo conectaba (con la salud). Y cuando conocí a Claudio, Claudio me empezó a hablar. Yo también hacía meditación y no conectaba la meditación con la terapia. La meditación budista era una cosa mía y es algo parecido. Entonces ahí, Claudio Naranjo fue la persona que más me ayudó a conectar la terapia, el proceso personal, con las sustancias y con la meditación. Es la persona que más ha integrado en el ambiente mundial, y en general, las sustancias, la terapia y la meditación. Es quizás el más famoso de los que ha conectado a más, porque ha creado un sistema integrativo, donde todo se puede mezclar, pero toda la búsqueda es lo mismo. Por eso te digo a mi me dió un poco por ahí. Yo le tenía miedo también a determinadas sustancias cuando tenía 20 años. Después, bueno, empecé ya a perderle el miedo.

**Sí, yo entré a conocer las Plantas Sagradas y relacionarlas con el desarrollo personal y la meditación, como bien indicas, perdiendo el miedo y gracias a un maestro. He estado muy interesada siempre en la mente, en entender a los demás, en mejorar la comunicación, sobre todo a través de la creación artística. Durante un viaje a Perú, donde precisamente trabajamos con un shaman y músico, tuve mi primera ceremonia con la Ayahuasca y comprendí más tarde, conforme iba investigando más, su conexión con el ser, la sanación, la creatividad y el desarrollo de la consciencia a través de la ampliación o cambio de la perspectiva. ¿Cómo entonces integras el uso de las plantas con la psicoterapia?**

Mi manera de trabajar, hasta antes de la pandemia, yo llevaba a grupos. En los grupos, metía no solo plantas, estamos hablando de más sustancias, las sintéticas también. Te hablo del LSD, de MDMA, este, yo integraba un poco, no de la manera como lo hacía Claudio, porque Claudio era un investigador de la Universidad de Berkeley en los años 60, entonces, él sabía hacer mezclas y que interaccionaban unas con otras. Además, él era médico, entonces sabía que interaccionaba con qué y qué no. Yo solamente daba una sustancia y trabajábamos los efectos al otro día, y a donde había llevado a la persona, lo sumo a la terapia. Creo que profundiza la terapia. Profundiza, ahorra tiempo en la psicoterapia, es como el cuerpo. Yo uso el cuerpo en la terapia, hago que la gente respire; a veces como el mindfulness, que es una variación del budismo zen, y si no a la gente que trabaje a nivel catártico. Que respire para llegar a algún lugar más rápido, inclusive no tan meditativamente.

Y las sustancias conducen a lo mismo. Ten en cuenta que hay una persona que no sé si lo conoces, que se llama Stanislav Grof, que cambió el uso del LSD por la respiración. Creo que está vivo, vive en California. Debe tener como 80 y pico de años. Este, es de estos supervivientes de los 60 y también estaba con Claudio. Era de los que experimentaba con el LSD. Como el LSD se prohibió a partir de fines de los 70, entonces, él transformó el LSD con lo que se llama hiperventilación, la respiración holotrópica. Esa, es la creación de Grof. Grof creó la respiración para sustituir a lo que él daba antes con LSD. Entonces, yo creo que la integración entre terapia y sustancias se puede hacer sin problemas. Claudio integraba en lo que se llamaba el proceso SAT que él hacía, que eran diez días. Esto se llamaba, Seekers of the truth, buscadores de la verdad. Él hacía una mezcla de terapia, meditación budista y a veces daba sustancias.

Lo que pasa es que las sustancias fueron quedando cada vez a menos, porque Claudio quería meter en la educación lo que él hacía. Y sabes que si él hablaba de sustancias, no iba a entrar nunca en la educación. Entonces básicamente, lo que te pasa a ti, claro. El empezó a dejar las sustancias, el último lugar que se dejaron de dar

sustancias fue Italia. Estábamos en Italia, los grupos que él tenía, y después siguió con Brasil, México y Colombia. Y yo creo que ya los últimos años se hacía muy oculto, no se llegaba a difundir eso, lo hacía con grupos que estaban muy cercanos a él. No se llegó a difundir, tanto en México como en Colombia, como como en Brasil, por el tema de que Claudio era un personaje muy conocido a nivel universitario. Entonces se hablaba con los ministros de educación de tal lugar, y ya si había las drogas de por medio, a mucha gente no le gustaba, y claro, era muy llamado a los congresos de Ayahuasca, era muy llamado siempre, para que fuera a presentar algo, o de sustancias, por la experiencia que tenía él. Y él intentaba no ir por el tema de que, si quería meterlo en la educación, quería trabajar con la terapia, no encajaba. Los enteógenos en la educación no van, van a provocar rechazo de los políticos que están detrás. Piensa esto, no?

**Recuerdo que, en el Amazonas, en un viaje con un proyecto, dimos una conferencia en Pucallpa, y la Universidad de Bellas Artes de Pucallpa, tenía o estaba tanteando un problema. Unos chicos estaban presentando la integración del uso de las plantas o psicoactivos con el proceso creativo para usarlo como mediación. Claro, eso demanda traer a personas especializadas, un chamán con guías incluso, y luego como yo digo, artistas, artistas chamánicos, que tenemos conocimiento de cómo el proceso del arte funciona a nivel de crecimiento y cambio personal. Pero es muy complicado, y creo que estaban abiertos, pero no eran muy optimistas.**

Y en el mundo del arte es más fácil todavía. En el mundo de la medicina y de la psicología y de la educación es tabú. En el mundo del arte es más fácil, porque sabes que el ambiente de la música está rodeado de gente que ha metido sustancias, el ambiente de la pintura también, inclusive las performance. Pero el mundo de la psicología es tabú, es tabú y en el de la medicina también. Eso es un loco el que hace eso.

Entonces Claudio Naranjo en Estados Unidos no fue muy considerado, no aparece, inclusive en ninguna universidad. Aunque él trabajo por dos cosas, una por

las sustancias, y segundo, por una ideología, tendiendo a la izquierda a nivel político. Entonces en Estados Unidos lo bloquearon de todas las universidades, todas las universidades del mundo lo llamaban, en España, en Italia, en todos lados, en Alemania mismo, pero en Estados Unidos, Claudio estaba vetado, pese a que su casa la tenía en Berkeley. Él no pasaba mucho tiempo allí porque era despreciado en el ámbito universitario.

Donde está libre todo es en América Latina, Perú, Bolivia, Ecuador, Brasil mismo, Brasil, Ayahuasca con la iglesia del Santo daime, tú o cualquiera, puede dar ayahuasca y no pasa nada, pero en Europa porque hay una especie de vacío legal, pero hay gente que ha ido a la cárcel. Yo tengo una amiga psicóloga que le querían meter en Cataluña cuatro años de cárcel y medio millón de euros por traer ayahuasca de Ecuador. Y fue mediática. Además, salió en todos los medios de comunicación. Claro, claro. Es que evidentemente el Colegio de Psicólogos la hundió en la miseria. La echaron, pero al final no fue a la cárcel ni tuvo que pagar ese dinero.

**Eso me lleva al tema de la responsabilidad y formación, porque Alonso del Río, nuestro amigo en Perú, el mismo llegó a decir que en Perú ha visto tanto fraude, de gente que se llama chamán, porque a lo mejor han tomado dos o tres dosis de ayahuasca, y claro, no tienen el conocimiento suficiente para trabajar con gente, y luego de ahí viene, que hay sesiones que se van de madre o hay gente que no sabe afrontar los cambios después, y tienen dificultades en seguir con su vida diaria. ¿Hasta qué punto crees entonces que se pueden legalizar estas plantas?**

Si se legaliza no lo van a manejar los chamanes, quien sabe. Lo van a manejar grandes corporaciones como Pfizer, o Johnson y Johnson, si esto se legaliza se va a procesar a nivel sintético igual que el bufo. Si el bufo se descubre que trabaja neuronalmente para determinadas depresiones, adicciones, que es lo más claro que se ve, que el bufo trabaja, van a sacar un DMT sintético como medicamento psiquiátrico. Piensa, si lo legalizan, pero nunca se va a legalizar lo chamánico, y dentro

del ambiente chamánico lo que preguntabas tú. Sí claro, hay buenas chamanes y hay otros que no tienen tanta experiencia, o gente que le interesa el dinero, mismo con el bufo. En Europa hay mucha gente que tu pagas 500 € y te dan bufo, y les da igual y te lo dan y no importa lo que va a pasar después. A mí me ha hablado gente así, como estamos hablando tú y yo, gente como Vicente (facilitador de Ayahuasca).

Yo más o menos me núcleo con una gente responsable. Yo daba bufo en un momento. Lo que pasa que ahora, después de la pandemia, yo daba en grupos, yo no daba individualmente, yo hacía el post, porque continuaba con la terapia, yo no daba y hacía que las personas se fueran para su casa. Yo daba haciendo terapia dos o tres días después para ver qué pasaba con la gente y los cuidaba. Nos quedábamos en una casa haciendo en el medio de la nada, haciendo terapia del cuerpo, respirando, a ver cómo estaban. Sí, entonces hubo gente, que me llegó un nombre, creo que el año pasado fue, me ofreció 1.000 € y yo era, claro, claro. Si yo fuera alguien que me interesaba solo el dinero le hubiese dicho sí, yo te doy hoy, mañana mismo, porque una dosis de bufo no vale ni el 10% de eso, entonces. Pero claro, yo le dije que no le daba y que de la gente que estaba alrededor mío nadie le iba a dar e iba a pasar lo mismo. Con lo cual, tenía que buscar. Este hombre seguro que encontró a alguien que pagó y se lo dio porque este señor estaba muy mal, tenía una depresión, yo no sé qué garantía tenía, él pensaba que el bufo era la pastillita milagrosa. Y yo le dije, mejor si quieres algo rápido, ve a un psiquiatra que te medique. Si no quieres hacer terapia y trabajar, ve a un psiquiatra. Pero el bufo puede ir peor. Yo le dije y todo. Lo asusté es más. Pero él seguía insistiendo. Hasta el último momento que cortamos, me dijo una vez más, y si te pago más?, no me darías bufo? Le dije no, y los que están a mi alrededor tampoco. Pero seguro que encontró a alguien que se lo dió.

**Desde la contemplación y la meditación, he aprendido que también conlleva mucho respeto, cuidado y sensibilidad, al trabajar las historias personales con otras personas, puesto que la meditación o el espacio que abrimos con la animación, abre puertas a sensaciones, que en ocasiones las personas no están acostumbradas a sentir o de repente les incomodan, se asustan, o se enfadan etc. En este sentido**

**también veo mucho charlatán con buen marketing de técnicas de meditación o arte con un marketing brillante, explotando estas prácticas.**

Dentro del ámbito de esto, lo que te comentaba el chamán este que estuviste tú. Hay mucha gente, inclusive que diría que hay hasta psicólogos y psiquiatras que lo dan, que yo conozco a algunos que sí que lo dan, y lo único que les importa es lo que cobran, nada más. No todo el mundo funciona igual. Hay mucha gente en este ambiente que tampoco, que sacan sus juegos, sus trampas y que no están tan bien trabajados y sacan lo peor de ellos mismos. Hay gente que se sube al ego y te empieza a cobrar, y después pasan las cosas que pasan, o alguien muere o alguien le viene un ataque psicótico y lo dejan tirado por ahí.

El ámbito universitario es muy endogámico, muy cerrado, y no quieren que cambie nada de cómo está establecido todo. Sí, muy difícil cambiarlo, y más en Europa. Quizás en América del Sur es más fácil porque dan más apertura, hay más soltura, pero en Europa, es una sociedad muy rígida, muy estructurada. Es muy difícil.

**Es una pena, porque se ha perdido un gran conocimiento, incluso aquí en Europa, y me remito a las culturas antiguas como Grecia o Egipto que ya tenían un brebaje similar a la Ayahuasca para realizar ese viaje interno y transformador.**

Si, si, los egipcios, los griegos, los sumerios también tomaban sustancias. Claro, eso existe. Los enteógenos, al fin y al cabo, la palabra ya sabes que es contactar con Dios, con lo divino. Entonces existe ya en las antigüedades, lo que pasa que no socialmente, no en la sociedad de control que vivimos. No interesa, interesa que te metas un par de pastillitas psiquiátricas y nada más.

**¿Cómo ha sido tu experiencia entonces con los pacientes hasta ahora?**

Es relativamente buena. No, yo no tengo nada que decir malo. Lo que sí puedo decir, que he descubierto que algunas personalidades, particularmente el bufo, no le

va bien. Eso es lo que he descubierto en los últimos años, en los tres, cuatro años últimos. Claudio Naranjo a mí me lo decía, y cuando yo conocí el bufo, el no daba bufo, no estaba de acuerdo con el bufo porque a él le hizo mal, y no sabía si era porque era su personalidad o era por un momento de su vida. El vivió en México una temporada, se le murió un hijo y nunca tuvo claro si fue por la muerte de su hijo, porque coincidió, o porque el bufo realmente le hizo mal. Y luego no lo probó más, ni lo ofreció a nadie. Cuando a mí se me ocurrió hace como diez años de conocer el bufo, yo le comenté a él, y Claudio me dijo, tu pruébalo porque tienes el bagaje, pero a ver cómo te va. Me lo dijo bien claro. A ver cómo va.

Y la realidad es que el bufo no le va bien a todo el mundo. De no ser en una dosis muy muy suave y que la persona tenga mucha terapia por detrás. Pero hay algunas personalidades que no les va bien, que no les va bien de primera, que les hace peor en la vida. No lo he visto tanto con los pacientes míos, porque yo he filtrado el tema del bufo. Yo sí hago un grupo de gente para hacer bufo, y una persona que tengo duda que le vaya a estar bien o mal, no le digo que vaya a este grupo. Yo invito a gente segura que está preparada para para tomar sustancias y que están preparadas para sostener.

**Es de agradecer que personas como tu informen bien, tanto a los pacientes como al público en general. Porque con la gente joven intento hablar también de los riesgos de tomar tanto sustancias enteógenas, como alguna planta sagrada, como la Ayahuasca se ha puesto, al parecer en mayor auge en los últimos años. Cuando tenemos problemas o estamos en un momento sensible, como quizá fuera el caso de Claudio, de estar al borde de un precipicio, influye muchísimo en la toma, dónde y quién la facilita, es mi opinión y experiencia.**

Sabes lo que pasa, además, los jóvenes mezclan y va mal. Yo tengo pacientes de estos que salen de fiesta y se meten MDMA todos los fines de semana, y alguna vez yo le digo no lo mezcles con alcohol, porque hay un riesgo de un shock metabólico y te puedes morir. Después, aunque vayas a urgencias no te reaniman, ¿eh? Hay un



porcentaje bastante alto con el éxtasis y con el MDMA, y a dos de ellos les da igual, dicen, sí, ya lo sabemos, pero les da igual. Y lo mezclan con alcohol. Pero los jóvenes saben en realidad lo que pasa, viven de otra manera alocadamente. Si tienen veintipocos años no piensa mucho en la historia. Entonces, por más que se lo digas y se los adviertas. Pero no, no confían en los adultos. Quién sabe. Aunque yo sea psicólogo de alguno de ellos, no confían.

**Está claro que hay que transmitir este tipo de información de otra forma y sin meter ese miedo sin más, en especial por el peso de la ilegalidad, cuando muchas de estas sustancias ya tienen mucha literatura detrás apoyando los efectos positivos en terapias como las que comentas, y de hecho prácticas.**

La historia es que saltan todos los traumas infantiles por detrás. Las sustancias van a saltar todas, para resolver o para amplificar todos los traumas infantiles no resueltos. Ese es el principal problema que tienen todas las sustancias. Entonces, si no se trabaja a nivel terapéutico las sustancias, mismo, lo que hace un chamán, que da y que claro, ellos están acostumbrados porque lo hacen en una ceremonia. Pero el chamán no se va a ocupar de lo que te pasa después. Habitualmente un chamán en México te da bufo y no lo vuelves a ver, no sabes al otro día de él, a salvo que tú le vayas a ver y le preguntes algo. Pero él no te hace seguimiento, a ver cómo estás tú, qué es lo que pasa. Y la idea yo creo que es, hacer un seguimiento de la persona, porque si no le haces un seguimiento, la persona no evoluciona, no crece. Por eso, yo creo que las sustancias son como la terapia, tiene que tener como un seguimiento. Si no le haces el seguimiento, se cae todo.

**Para terminar, cómo describirías el proceso de las plantas y enteógenos.**

Un amplificador, un amplificador de lo que está pasando por dentro. Como un amplificador de música, tú que estas en las artes, y yo también toco música,

amplifica lo que tienes, ego, traumas, todos los procesos oscuros, del mismo modo que crea nuevas conexiones neuronales.

**Recomiendas entonces una formación y preparación para trabajar con estas sustancias, como has nombrado la iglesia de Brasil.**

Si, en Brasil están formados, la Iglesia del santo daime, ahí forman a la gente. Yo mi primera Ayahuasca fue allí con el santo daime. Si yo creo, por lo menos saber cómo llevar a la gente.

Que si entras en trance no pasa nada, hay que cuidarlo al otro y que no se haga daño y nada más. No hay mucho más que hacer, cuidar al otro.

Esto no va solo para las plantas, va para cualquier cosa. Si trabajamos con gente, con niños, como haces tú, el tema es saber cuidar. Ser empático, cuidar, estar con el otro.

Mira que el mundo chamánico no es tan perfecto. Porque el chamán habitualmente no cuida mucho, y menos a los occidentales. El mundo chamánico es generalmente muy masculino. Hay muy pocas mujeres chamanas, en México hay algunas curanderas que ofrecen sustancias, pero no hay ese amor de cuidado maternal.

**Claro, si quitan la figura femenina o energía de lo femenino.**

Se quita lo femenino, se pierde. No hay el proceso de cuidar. Eso falla en todos lados, la falta de amor y la capacidad del cuidado, en psicología, medicina, el chamanismo y hasta la universidad, que imparten terapias.

**Muchas gracias Gerardo por todo, esperemos que entre todos podamos recuperar esa energía para equilibrar más las cosas.**



**Janneke van Leeuwen/Neuroscientist and artist/ 14 March 2021**

**Web** <https://www.thinkingeye.org/>

### **Why did you become interested in connecting arts with the social brain?**

My background is interdisciplinary. I first trained as a clinical neuropsychologist, before I went to the Gerrit Rietveld Academie in Amsterdam where I studied fine art/photography. I have kept my own artistic practice mostly separate from The Thinking Eye so far ([www.jannekevanleeuwen.com](http://www.jannekevanleeuwen.com)), but my sculptural photographic works explore how we translate the complex world around us inside our minds. From an artistic point of view, I find it particularly fascinating to figure out how the immaterial experiences of the human mind can be captured in everyday materials, and how in abstract compositions these complex concepts and emotions can be conveyed by textures, colours and spatial relations.

It was not until 2014 however that I became interested in reconnecting to the scientific side of the workings of the mind, which is when I started developing The Thinking Eye and wrote my first research proposal, which would eventually lead to the interdisciplinary PhD research that I described in Seeing the Bigger Picture (the thesis was complemented with an interactive exhibition, which I documented here: <https://www.thinkingeye.org/artistic>)

### **How do you think we can connect more artists and scientists?**

I think there is a strong interest in interdisciplinary collaborations between artists and scientists, which is also reflected in a growing number of mixed Art & Science degrees that are being offered by universities and art colleges. It remains a challenge however to generate truly meaningful collaborations, which are mutually enriching. Too often the arts are still treated as a way to illustrate the science, instead of exploring how they could complement the scientific research methods through

different modes of knowledge acquisition and exchange. It is very important to invest in developing a shared language and a mutual understanding of the different ways that artists and scientists work.

### **How can the arts help people with dementia?**

There are different forms of dementia, but they all target in particular the neural networks that regulate complex social behaviour, the so-called social brain networks. This means that dementia has a profound effect on people's sense of self and how they interact with others and the world around them. Research has also found that when people look at art, or engage in creative activities, these social brain networks are recruited as well. This could help explain why artistic activities can often reanimate people living with dementia, because it connects to the same brain dynamics that regulate who we are as human beings. Different art forms engage the social brain networks in different ways, but not in a 'one-size fits all' manner: like it is always the case with art, what is liked and disliked is highly personal. The bottom line is, art can be a very meaningful way for people living with dementia to connect with other people and to express themselves, but only if it's tailored to their personal interests.

### **What are the benefits of observing and making art in the brain of a healthy person?**

The effects of observing and making art on people's health and wellbeing has been extensively researched the past decade, and it has been shown that it can increase people's subjective ratings of psychological well being and can also reduce cortisol levels, which is an autonomic stress symptom. On a brain level, studies have found that observing and making art can co-activate the so-called Default Mode Network with networks that regulate how people interact with the outside world. This co-activation is associated with a heightened personal engagement and divergent thinking, a key aspect of creativity. More research is needed however to gain a better understanding of the long-term impacts of observing and making art on

the brain and their relationship to psychological wellbeing and cognitive development.



**Matthew Brensilver**/ Phycologist and mindfulness teacher at MARC, UCLA/

1 August 2018

My name is Matthew Brensilver, my title is clinical instructor here, at Department of Psychiatry, UCLA, and work with Mindfulness, Oregon. Previously I did research here some years ago in an addiction, but not mindfulness related. Mostly I'm a Buddhist meditation teacher.

**Based on your experience with Buddhism, which effect have you noticed in your life and work?**

Yeah, I think it's hard to say because who knows what would have unfolded without it. But I'm deeply grateful to it and feel like it has transformed my baseline level of happiness quite substantially and changed my ethical life, made me a kind of better citizen and perpetrate less harm and even in very subtle ways to trained my mind in certain stabilizing the attention and developing certain qualities of heart that have been meaningful to me.

**How would you like to see the development of mindfulness?**

With integrity. The risk and the movement around mindfulness is that it may become too diffuse, or we may be offering it at too low a dosage, to be useful or the people sharing it, they have mixed motives for doing it. So it may be a part of making money or their own ego kind of grandiosity. And the practice, I think, is best expressed when it's coming out of a real wholesome intention to be of benefit, and

from teachers who are connected to the practice deeply and have benefited from it the deeply.

**How do you see society right now, especially regarding to the technology?**

Yeah. A friend of mine says it feels like the technology, while it's been incredible in many respects, it represents a kind of existential threat to mindfulness, insofar as our smartphones and iPads and all of that is making us more and more, the social media is just engineered for compulsivity and hijacking the attention. And we're being trained by all of that machinery in the same way that we're trying to train our minds when we sit, we're being trained by all of that, too. And that training is very effective. And there are real concerns. Yeah, I would say existential kind of concerns about the impact of that on human attention.

**Do you think that the Western culture has become too rationalized, maybe losing touch with our bodies, with emotions and relationships? like people aren't even talking, or looking in the eyes, instead they use the phones most of the time.**

Right, yeah, it seems anecdotal I mean, at some level it's an empirical question. We'll have to wait for better evidence. But, yeah, it definitely seems like that to me, to know that we can Google the next thought that occurring through our mind or we never have to be bored. We can entertain ourselves anytime. We can add some kind of stimulation to any moment. Like having a remarkable computer in our pocket. It's kind of amazing. And it's not to take an anti-technology stance. There's a lot that's super useful about it, but I don't think people appreciate how much it's eroding, the kind of sanctity of attention.

**Yes, rather it's making us blind to many things. The speed that we are living is way too fast for our minds, in terms of, as you said, we are not really trained.**

Yeah. Yeah. It's an overstimulated world for sure.

**Do you think that arts could help with mindfulness? Do you see a connection there?**

Yeah. It's not something I've studied carefully at all, and I'm not an artist myself, but there are whole lineages of practice, certain Tibetan Buddhist practice, lineages and Zen, where actual visual art is an expression of the free mind as an expression of enlightenment, as an expression of patience and love and clarity. There's a lot to be said about that. I'm not the best person to answer, but it's fine.

**And do you think mindfulness can indeed bring or help to become more intuitive and open consciousness?**

I think maybe. I'm not sure there is some evidence that mindfulness enhances people's theory of mind. I just anecdotally feel like I've become more attuned to the subtle emotional flavors in my body and responses, and that's a part of intuition and that's a part of discerning the social world. And I feel like mindfulness has supported that for sure.

**I really like when you addressed in class what I refer to as the shadow of the spectrum of human being, instead of saying negative emotions, because people get very defensive. I really liked that you talked about anger, grief. Because grief isn't just losing someone that you love, it's change, major change or trauma. Why do you think that people have so many problems to face change? And How mindfulness could help?**

It hurts. It really hurts. It hurts to lose things. It hurts to love and lose things. And unless we have confidence that we can bear with pain without being harmed by it, it's really frightening. And part of what mindfulness may do is, it doesn't take away the hurt of grieving, but it protects. It insulates us from being harmed. The heart is

not harmed in the same way that it might otherwise be. But it's scary, even though it's generative to grief. I think sometimes it just flattens people, but sometimes it can flatten people and then become a source of inspiration. Clarifying what we care about most, clarifying what work we want to do, how we want to serve.

**In your opinion, could be useful to incorporate mindfulness in primary school, optional or obligatory subject?**

Yeah. There's some interest for sure in integrating mindfulness in schools and how to do that, whether to make it optional or mandatory as a question and how best to teach it, what dosage to offer it, and who can do that best, if it can be probably classroom teachers are in a good position if they learn some mindfulness. And there are models like an.org, that I've been involved with, that trains teachers to bring mindfulness to their kids and trains people who work with youth to share it. And yeah, there's research on that, and it looks like it's not big effects, but they're consistent. It's small effects, but it's consistent. It should be useful.

**Someone that would like to be a mindfulness practitioner or trainer, what do you recommend to that person?**

Mostly just to start with practice. Probably a couple of years of practice, just getting to know one's own mind and one's own emotional system. Practice is the place from which all good teaching arises. And so, there's not really any good training that one can do to just learn how to teach it. That comes before the actual doing the practice and having some sincere connection. And so, how much practice you need to do? That's open to debate, but I feel like often it, you know, it depends on the context, some standards are people are in teaching for ten or 15 years of very deep, dedicated practice. That's a little outrageous, but it's probably, in general, people are teaching way before they're ready to, and that it's easy to think one understands mindfulness long before one actually does. And that's a bit of a risk and the growth



of mindfulness. But yes, so it's mostly practice and establishing a rhythm of practice, a steady daily practice and doing some intensive retreat practice and having some contact with a competent teacher. And then, from there, if the heart is touched in such a way, they feel inspired, it's good to find some kind of training that helps, you know, provides a curriculum and things you can do. Often, it's helpful to integrate it into the work environment once already in, rather than trying to establish some independent mindfulness teacher business or credential.

**What would you say to people that may confuse, consciously or unconsciously, that to develop kindness and compassion is a weakness?**

As a weakness, yeah. Kindness and compassion definitely are not equivalent to passivity or condoning harm or anything like that. It's actually a strength and clarity and doesn't make us more likely to actually condone conditions. This is actually just the inner work of our hearts. And the action the interventions we might make from a place of kindness or compassion tend to be more effective than the interventions that we make from a place of impatience and hatred. And so, it's wise action can be supported by compassion, for sure.

**Which image comes to your mind for a healthy society?**

For a healthy society. You know, I don't know how big a role mindfulness plays, probably some, but this is a very acquired taste, this practice. It's not that many people who actually really want to do it. I think it can benefit a lot of people, some. But in terms of deep benefits, I think it's a minority of people who actually are genuinely interested in this path of practice. Not to be depressing about it, but I think of suffering as an interdisciplinary problem. It's not just mindfulness or something like that, it's a lot of different perspectives of science and philosophy and history and art and everything. Weighing in on suffering in some way.

**Do you think that mindfulness could be used wrongly, and works in the opposite direction that it's meant to be?**

Yeah. I think it's more likely to be just ineffective than have adverse effects. That's my guess. I'm not super concerned about being misused in some terrible way. I think it's just when it's not taught in a skillful way, it just tends to peter out and it's not such a big deal.



**Ed Hooks/**Actor and Acting teacher/19 July/2019

<https://edhooks.com/>

**Short Biography**

My name is Ed Hooks. I am 74 years old and have spent the past 50 years working in the entertainment industry, as an actor, teacher and author. I was trained as an actor in New York, where I appeared in 30+ plays and many TV commercials (to pay the rent). After that, I migrated to Los Angeles where I worked on many TV programs (see my IMDB listings). Along the way, I started writing books for actors and opened acting studios in Los Angeles and San Francisco. In 1996, I was invited to teach acting to animators for the first time, at PDI/DreamWorks, when that studio was working on the movie "Antz". There, I was given the opportunity to invent ways of teaching acting to animators instead of stage or movie actors. After PDI/DreamWorks, I wrote "Acting for Animators", which is today available in a revised 4<sup>th</sup> edition from Routledge in London. I have taught my Acting for Animators masterclass for animation studios, video game companies and schools in 20+ countries internationally and have had upward of 200,000 students. Now, in addition to my work as a teacher, I occasionally am hired as a story consultant on film projects. My wife, Cally, and I live in Lisbon, Portugal.

### **Why did you become an actor/storyteller, any influence?**

Like many creative artists, I was a “needy” child, continually striving to be understood, seen psychologically. This led me to performing in school plays, where feedback from the world was instantaneous. And, also due to my neediness, I was early interested in psychology and philosophy. That interest has continued to this day.

### **What do you feel when you work with animation?**

I am not an animator, but I am familiar with the process and have spent many hours sitting with animators while they do what they do. I have developed a creative model: From the audience’s perspective, Mickey Mouse is the “actor”, not Walt Disney. The animator’s relationship with her animated character is one of empathetic direction. It is often said that an animator is “an actor with a pencil”, but that is not strictly correct. Animation and acting are two different art forms, with some overlapping aspects.

### **Could you explain the relation between acting and animation?**

All theatrical forms involve communication between performers and audience, and all theater – live-action, puppetry, animation, whatever – involves storytelling. Humans are unique in that we are the only animal that can think of our own mortality. We are the only animal that can know something is wrong for us and still do it. We are the only animal that, in juvenile play can pretend to be somebody other than who we are. Humans have a single mandate: To survive and to get the next generation into self-sufficiency. We act to survive. Aristotle observed in “The Poetics that “Every human action has a purpose”. Boiled down, that purpose is to survive. We learn most of our survival skills from storytelling because we cannot possibly learn enough of them from direct experience.

**Movies are all about make the audience feel, nevertheless most art/film schools focus on the craft, what do you think could help students to become more sensitive to understand the psyche/behavior of the characters and stories?**

Every character – indeed, every person in the world – is the protagonist in his or her own life. There are no “villains”. Villains think they are heroes. Hitler had a dream. Every human is acting to survive. The artist's job is to understand why a particular character thinks what he is doing is the best he can do. All humans in the world are the same. We all have the same core emotions, and we all act to survive. Our differences have to do with our personal values, which is a factor of culture, education, family, genetics and random experience. We all, for example, have the emotion “fear”, but not all of us are afraid of rats.

Movies are like “a dream” and require a different kind of “suspension of disbelief” than do stage plays. Animation is a variation on live-action and has yet a different aesthetic. Aesthetics aside, though, it is ALL storytelling, and it is ALL about survival in a challenging world.

### **Why is animation such a special medium?**

Animation is, by nature, imperfect. The audience has to carry a lot of the water, aesthetically. Indeed, this is why the recent “live-action” Disney remakes, which are not live-action at all, are causing audience confusion. They are animated on a trajectory back toward live-action and the dreamlike state.

Each medium has its potentials and limitations. The legitimate stage asks the most of the audience. On stage, there are puppets, but the audience is seeing a War Horse or the Lion Kingdom. Movies are more immersive, more dreamlike, and they require less of the audience than stage. Animation is cartoons and invites a kind of mental playfulness that is absent from live-action or stage. This is partly why animation as an art form has been dominated by children’s stories. Since the advent

of CG, animation artists have experimented with making animation look like live-action, and they are putting it into virtual reality. All of this will, I predict, pass in time. The story is the thing. If animation does not LOOK like animation, the audience will simply adjust its own perceptions in deference to the story.

### **How can animation challenge our self? And society?**

Animation can defy the laws of physics. In “Grave of the Fireflies”, the reality of WWII Kobe Japan is on screen simultaneously with a Spirit world. The characters in the Spirit world watch their own history unfolding in the real world. The audience, meanwhile, knows how the story ends. Only animation can accomplish such a hat trick. This is why I personally am convinced that animation is the most under-used and under-appreciated art form of the 21<sup>st</sup> century. Animation artists are still in their infancy, still learning how to use the art form.

**Could we, as creators and observers, use movies to examine our own self ?  
(Here animation could be considered as a contemplative art/practice).**

Yes, of course movies are reflections of life. So, too, are stage plays and novels and every painting Picasso ever created. That is the very point of art, isn't it?

**How do you see the relation between visual arts/cinema and critical thinking?**

Humans are afraid of death. Each of us deal with that fear in our own way. We die alone, and there is nothing we can do to alter that outcome. Therefore, what is life about, really? Why bother with it if eternity is a big blank page? In my Acting

for Animators masterclasses, I teach that animators are shamanistic in nature. As are all artists. Tribes must travel together, and yet it is difficult for us to live in groups. The shaman's job is to look into the black abyss and then tell the tribe what he or she sees. Each of us is involved with "critical thinking" every single day, up until the day we die. Stories are our currency. Some scientists believe that human language developed specifically so that we could tell stories to one another.

**You recently posted the interesting question "does the artist have a (moral ) responsibility to serve the community? Could you explain it?"**

Throughout history, artists have occupied a lofty perch in tribal life. Theater and religion are joined at the hip. I believe the animation artist has the same kind of moral obligation to the tribe as a priest or rabbi. Leonardo da Vinci was asked once what was the secret of his genius. "Knowing how to see", was his answer. Not, "knowing how to paint" or "knowing how to sculpt". "Knowing how to see". Artists have a moral obligation to see what others cannot or will not see. It can be a lonely perch indeed, but it is also an honor, a privilege. I see "craft" and "art" as two sides of the same creature. They are not synonymous, but one cannot exist without the other.

**What is your opinion about big productions vs independent? What do you think about the film industry right now?**

The film industry – in particular, Hollywood – is in pursuit of money, profits, rising stock prices. When excellence of story coincides with commercial appeal, it is a happy accident. Capitalism is a wonderful economic system, up to the point where capitalism becomes its own objective. Which is where we are now, in 2019. The average Hollywood animated movie has a budget of US\$200 million+. This is

unnecessary, particularly in an era of streaming and new exhibition platforms and more affordable technology. The marvelous Brazilian movie, “Boy and the World”, had a budget of only US\$500,000. We need more like it. If I look into the crystal ball, I see downtown cinemas becoming home for big-budget, VFX-laden, big-orchestra productions with movie stars. Like Broadway plays, the neighborhood cinema is being priced out of the average person’s budget. Big-budget movies are being produced for an economically elite audience. But the need for storytelling has never been more keen. Tribes of the world have forgotten – if they ever knew in the first place – how to communicate with one another. Artists must point the way, and they must not be restricted to mega-budget, stock-enhancing productions.

**Animation is still undervalued within the film industry; how could we change this perspective?**

Animators must demand that they be held to the same standard as live-action. Martin Scorsese would never in a million years get away with slipshod screenplays such as “Up” and “Frozen”. When I point out to my friends at major studios how underdeveloped some characters are, how limp are the stories, they often say to me, “But, Ed.... it’s animation. And, anyway, that movie made a billion dollars...” As long as the financial reward is the only standard of value, we will continue to be fed a diet of mediocrity. Change is up to animators.

**Currently what do you think current students need to learn the most?**

You will hate this answer. They should read my book.

**Comments and appreciations**

I appreciate what you are doing Inma. Keep fighting the good fight. And, please, include me in.



**Francis Glebas**/Director, animator/ 27 August 2019

**Web** <http://francisglebas.weebly.com/>

### **Short Biography**

I've been creating animation since 1966 and professionally since 1974. I've worked mostly at Disney and retired with 20 years there. Currently, I'm an episode director for Wild Canary studio on Mira, Royal Detective, a new Disney Jr. show. Writing and illustrating a new unified theory of story occupies much of my free time.

### **Why did you become an animator/ visual storyteller, any influence?**

I went into animation to work out traumas watching Snow White. I originally said this as a joke, but realized it was true. Growing up shy I found I loved drawing. During college, I found my clan of like minded animation geeks. Influences include classic Disney Features and shorts, Warner Brothers Looney Tunes and Rocky and Bullwinkle. Also art of all kinds continues to inspire me.

### **What do you feel when you work with animation?**

a. Professionally, I like that something I love pays very well compared to other careers.

b. Personally, I feel a great sense of pride for many of the projects I've worked on. And getting feedback from our audiences is very fulfilling. It's strange when my students would tell me, that Aladdin was the first animated film they saw and it made an impression. I secretly hope I didn't traumatize them like Snow White.

### **Are you aware of what you create, as a product, its social impact ?**

Yes, but I'm also aware of my ignorance which I'm reminded of whenever I hear from a fan. The world is too big to imagine. When I directed Piglet's Big Movie our premiere was preempted when Bush Jr. started his war with Iraq. I hoped that



our theme would have resonated with our young audience, that, like Piglet, even if you're little you can do big things.

**You said the soul and heart of filmmaking is emotions, nevertheless most art/film schools focus mainly on the craft and techniques, what do you think could help students to become more aware of their emotions to understand the psyche and power of their characters and/or stories?**

The instructors need to know this and approach the material with the emotional elements foregrounded. The best way for students to learn about this is to pay attention to what they're feeling when they watch any film? What is it that engages them. Watch what triggers different emotions. This is one of the major areas I'm exploring in my new book and talks.

**Is animation such a special medium to express visual thinking and emotions?**

Watch Life Animated and try not to tear up hearing about the child with autism who started speaking lines from Aladdin. In real life, emotions are complex. We have to guess what others are feeling. Sometimes they hide their emotions or outright lie about them. Animation emotions so they become crystal clear and bigger than life. Even if they're duplicitous or lying you can see it on their face.

Watch Donald in MathMagic Land and discover how much fun math can be. Or try not to laugh watching Pluto trying to outsmart the fly paper. Music, the best friend of animation does this as well.

Personally, I know this to be true. When I look back at the early animated films I made, I see that I was trying to work out personal traumas. The same ones Snow White retriggered.

**Movies, specially within the big industry want the "happy ever after", nevertheless on Pocahontas you explained how different was and how you wanted to express a bittersweet ending, this was so important to show resilience and**

**equanimity to express that everything was fine as it was and the characters would be ok. People need more stories like these powerful messages. Why does Hollywood or the big industry seem to think such storylines are less profitable? How could we change this?**

Studios spend as much on marketing as the budget of their features. And they're risk adverse that's why we see so many sequels. Most studio executives only know what they know and are afraid of creativity.

Audience's demand justice from stories and a sense of closure that the storyteller has implicitly promised. We're angry when we don't get it. Think about the endings of the Sopranos, No Country for Old Men, or Lost. I once overheard a woman talking after a test screening about endings. She said, "When I see a movie, I want it to end the way I want but not in the way I expect." I guess she was happy with the film.

I think more important than happy ending is that the character, whom we've taken the emotional journey with learns something from the journey. Otherwise, why go on a journey with them?

**You came from traditional animation and lived the transition to the digital era, what do you think are the best aspects from 2D and 3D respectively and/or together?**

3D is awesome but studios keep making bright shiny objects. I've found many computer artists haven't studied design. The history of art is filled with creative ways to make the viewer look where they want them to look. If everything is rendered with the same bright shiny detail, your eyes get overwhelmed and don't know where to look and you get bored.

There's nothing like the symphony of movement of the best of classic animation of Disney and Warners. The design inventiveness of the APA style is amazing. The

I think there's a lot to be learned from graphic novels which are beginning to explore new narratives, autobiographies and the power of word and image when they play together. Spiderman's into the spider verse show a wonderfully creative combination of the classical and computer. Song of the Sea and The book of Kells combine 2D and 3D in brilliant ways.

Bottom line is 2D, 3D or both need to remember story comes first.

**What do you think about an approach to develop mindful artists/content within schools? Here, I present the creative process of animation as a practice of contemplation to examine our own perspective, self (narrative), questioning values, beliefs and so forth in order to gain self awareness.**

I think we need a balance. When I went to art school, it was the end of abstract expression. Which seemed to me at the time, do whatever you feel creativity. I had a design class in college. They didn't explain how it fit into context of art. When I got to Disney Feature, I learned more about seeing, technique, composition, color, animation and Story in my first 6 months there, than in my whole school career. But even Disney had unspoken constraints about animation there. The classical era of combining Animation with Broadway broke through some of those constraints. I think we need to develop skill sets and encourage exploration into our creative souls.

In life, art is kind of like a gift. We all must make a living. Again, the key is to find balance.

**You explained visual rewriting as all writing means re-writing a story, this is how I connect the creative process of animation to develop mindful awareness (peace of mind-body towards well being) as animation is reframing situations to explore possibilities, transforming our view so our feelings. Could animation be a new approach to "heal" and mediate as the ancient oral traditions used storytelling to heal and aid communities in their life endeavors?**

I found animation was magic literally, it was my self-medication. It was also an obsession, a healthy one. And helped me work through those traumas re-triggered from watching Snow White.

Stories are how we share ourselves with others. Creating animation allows others to see what and how we see.

**How do you see the relation between visual arts/cinema and critical-creative thinking?**

Is there a difference? If there is, why is it significant?

#### **Comments and appreciations**

I had one other thought. Animation is unique in that it allows us to give shape, meaning and form to our own unprocessed nonverbal experience. This can allow us to experience a sense of closure. That lack of closure might be why we make animation or any art in the first place.



**Fred L. Rogers**/ Teacher of Native Culture and History, Director First Nations Learning Center/ 9 April 2022

#### **What is the purpose of The First Nations Learning Center?**

During the history of the Native American communities there were devastating atrocities that were perpetrated on the Native People, and the history books have endeavored to cover them over. I have talked to Native Americans that have stated their own disapproval of their own heritage because of the misinformation that they have studied from history books while attending school. It is the intent of First Nations Learning Center (FNLC) to set this record straight. It is not the intent of FNLC to create animosity between Native People and the non-native

people. But to teach our people the dignity, honesty, and the honorable ways of our ancestors. And to incorporate those ways back into the lives of our people today.

### **What does "learning" mean to the Natives?**

All the different statements I have studied concerning this leads me to believe the Native Americans felt if you cease to learn you would cease to exist.

"The North American Indians are not only affectionately attached, indeed, to their own offspring, but are extremely fond of children in general. They instruct them carefully in their own principles, and train them up with attention in the maxims and habits of their nation. Their system consists chiefly in the influence of example, and impressing upon them the traditional histories of their ancestors." John Halkett, *Indians of North America*, 1825, p.23.

### **How do you teach the traditions of the First Nations in current times?**

Following up on the statement I made before, gives me the emphasis to encourage the Native people to explore their original culture and understanding. It is very easy to see that most Native Americans have ceased to learn, at least in the ancient ways, and it has created havoc in many of the tribes of North America. For example, Pine Ridge Indian Reservation in South Dakota you will find serious poverty, disease, (diabetes being rampant) extremely high and premature death rate which would not be occurring under the ancient ways. There are many other examples. The cause and effect of all this devastation cannot all be totally laid at the doorstep of the Native Americans. If you study the history of this nation you have to recognize the ill treatment of the Native tribes by the Europeans that came to this country. This would have been the greatest holocaust that the world would have ever known. History has told us that there were probably 1.5 million Natives in this county when the Europeans came. Today honest archeologists and anthropologists have noted there must have been 60 -80 million Native People here, and say this is a conservative

number. The tribes after being subdued were forced onto reservations by the federal government and fed the food they wanted to people eat. Before the Native people would not eat the animal products the Europeans brought to this country saying it would make them slow and lazy, but they were given no choice. I believe this is the reason Native Americans have the highest occurrence of diabetes of any ethnic group in America. Their children were taken away from families and put in schools established by the federal government. They were punished if they spoke their native tongue, forced to dress as the Europeans, and their hair was cut short. My father was sent to one of these schools. Oops I am rambling, sorry about that. And if I can help the Native People realize their ancient culture was superior to what they were forced to do, and to understand that culture could pay great dividends in current times. My great desire is that they will want to know.

**How do you balance the learning styles from Natives with the western culture?**

I would have to say today the learning styles of Native and western culture would be the same as you consider the devastation, and destruction of the early Native culture and belief system. For the last 150 years this has taken place to the point that the majority of Native American don't know what our ancestors believed or practiced. I find this to be very disturbing. They have been taught from the history book of the past 100 years that their ancestors were heathens and savages until they have grown to believe it. Mostly the learning styles of early Native People was verbal hands-on instruction. That is not to insinuate that they were simple minded or unlearned. They didn't have textbooks, but they were able to develop electric batteries as early as 200bc – 600ad, perform brain surgery (trephination) at 1000 bc, develop the use of geometry, made rubber products and use vulcanization, invented the game of basketball at 1000bc using rubber balls that were hollow, and this names just a few of Native American inventions. See, Encyclopedia of American Indian

Contributions to the World, by Emory Dean Keole and Kay Marie Porterfield. I need to carry over to question 5 to complete this question.

**What is the connection between storytelling, ceremonies and healing in your culture?**

As stated above storytelling was used as a form of instruction especially for the children. Many tribes had a special designated person just for this purpose. Storytelling was also used at times purely for entertainment purposes. Ohiyesa (Charles A Eastman) the Sioux states in his book, *The Soul of the Indian*, he sat around the fire listening to stories and laughed until he could laugh no more. We stated in question 4 that they taught by verbal means and we have a perfect example with the Iroquois People. Most people don't know that the United States Constitution was modeled after the Iroquois Constitution. Proof; on September 16, 1787 the United States Senate passed a resolution stating that the U.S. Constitution was modeled after the Iroquois Constitution the Great Law of Peace. But what is important is the way the Iroquois preserved the Great Law of Peace. They did not have a written document, but each paragraph or statement of the constitution would be assigned to a family to memorize. The entire family would memorize it and pass it down to new family members. Then when that particular portion of the constitution was needed the family would be called on to recite that part of the constitution.

As far as ceremonies go, they have been terribly corrupted, and I will give an example. If you would study the history of Wounded Knee of the Lakota People you would learn about the slaughter of 150 -300 Lakota men, women and children. What caused this to happen to the Lakota People? A number of Lakota leaders traveled to Nevada to visit Wovoka (Paiute Tribe) who developed the Ghost Dance. When they returned, they said the Ghost Dance when performed would place the ghost shirt on the dancers and the soldiers' bullets could not penetrate the shirt. The destruction at Wounded Knee proved this understanding of the dance to be quite erroneous.

Wovoka himself stated that the dance represented the Second Coming of Christ and would usher in peace and harmony.

**Was there among the First Nations any name or practice in particular to what we know as mindfulness or meditation?**

The Native People practiced what was called, seeking their Vision. Seeking their Vision is when a young man would retire to a wilderness location and spend time in meditation and worship of the Creator to receive a message to give him his destination of life. I have never found any records of the ladies doing this. Many believe that the Creator, myself among them, spoke to many Native People instructing them how to live and relate to their brothers and sisters. We have as examples the Davis Indians of Brazil. They are called Davis Indians because a missionary by the name O.E. Davis was the first white man to visit this tribe. You can google the name Davis Indians and get the full story. When Davis arrived at the village, he found the tribe living by Christian standards in every way and he had little to add to their lifestyle. Being curious as to how this could be possible, he asked Chief Auka how they learned all the things about the Bible and the way they were living. He didn't think this possible without a white missionary teaching them, they knew so much. He was told by the chief that a shining being appeared to him in dreams and told all he must do for his people in how they live and what to believe. Surprise they did not need a white missionary to live for the Creator!

The second example is that of Maniilaq, the Eskimo Prophet (also, may be googled for the story, and a documentary of his life may be viewed on youtube) As a young lad Maniilaq would go out in the Alaskan wilderness and trap for furs to provide for his mother and himself. One day while in the wilderness he heard a strange sound he thought was a bird. He sat down on a tree stump and listened only to discover the sound were actually words that became sentences that he could understand. He later told his mother that the Grandfather was talking to him,



instructing him as to how he should live and the information he was to share with his people. He became a great leader and influence to his people breaking many of the taboos of the dreaded shamans.

My opinion is that the Creator has spoken to the Native Americans through the millenniums leading them in the way he wanted them to live. Had the white man paid more attention to the Native way of life it would have been a much better world. Do Native Americans have the same way of life as their early ancestors? A big fat NO! FNLC hopes to restore some of that way of life.

**What do you think about the use of sacred plants and ceremonies in the western?**

I have not found much information about the first use of the "sacred plants". The encyclopedia says that the use of peyote spread across the nation in the nineteenth century. Most of my studies precede the nineteenth century and I do not find mention of the use before this time. Can't say it didn't happen, I just have not found it. What I have found is that Native Americans were very concerned about their physical and mental well being. And we all know the effects of mind-altering drugs on the mental and physical soundness of our bodies. The following quote is from Ohiyesa the Sioux or Charles Eastman that outline the thinking of the Indian's philosophy of health.

"The moment that man conceived of a perfect body, supple, symmetrical, graceful, and enduring in that moment he had laid the foundation of a moral life. No man can hope to maintain such a temple of the spirit beyond the period of adolescence unless he is able to curb his indulgence in the pleasures of the senses. Upon this truth, the Indian built a rigid system of physical training, a social and moral code that was the law of his life.

"There was aroused in him as a child a high ideal of manly strength and beauty, the attainment of which must depend upon strict temperance in eating and

in the sexual relation, together with severe and persistent exercise. He desired to be a worthy link in the generations, and that he might not destroy by his weakness that vigor and purity of blood which had been achieved at the cost of so much self-denial by a long line of ancestors.

"He was required to fast from time to time for short periods, and to work off his superfluous energy by means of hard running, swimming, and the vapor bath. The bodily fatigue thus induced, especially when coupled with a reduced diet, is a reliable cure for undue sexual desires." (Ohiyesa, *The Soul of the Indian* p. 90-2).

### **What is the meaning of art and creation for the First Nations?**

Art was a very important element to the Native People especially in using petroglyphs. Not only with drawing of animals, but marking historical events and relating the news of the day. I will include two pictures to illustrate this. The first is called the newspaper located in the Petrified Forest Park of Arizona. It was used to pass along any news that some thought important enough to carve in the rock. The second is a carving that represents the seven locations the Saginaw Chippewa Tribe camped on their way from the Northeast to present day Mt. Pleasant Michigan. Many people recognize the similarity with the Jewish menorah which raises many questions.

It is true that today many people connect spiritualism to the Native American life, but we must remember many of the teachings and religious beliefs have been corrupted. We must be very careful when we look at the modern-day depictions of the Native life. Today you will find many paintings that show Native Persons with spirit beings floating through the sky above them. Because many Native People seem to possess a sense of clairvoyance, they are deemed by many to live in a spirit world. If you were to study the history and lives of the Jewish People or Israel you may come to the same conclusion, because of the prophets and so forth. The lives and lifestyles of Native People have a very interesting twist that many have not recognized, which

has been noted by several noted researchers. Please consider a statement from Garrick Mallery, the leading Smithsonian authority of his day. (1894) He said,

"The most surprising fact relating to the North American Indians, which until lately had not been realized, is that they habitually lived in and by religion to a degree comparable with that of the old Israelites under the theocracy. This was sometimes ignored, and sometimes denied in terms, by many of the early missionaries and explorers. The aboriginal religion was not their [the missionaries'] religion, and therefore was not recognized to have an existence or was pronounced to be satanic.?(Thomas Seton, Gospel of the Redman, p. 1)

Spiritualists (mediums) were not tolerated in the early history of the Native People of the Eastern tribes. Please notice a statement from the book, Cherokee Beliefs & Practices of the Ancients, by Dr. James Adair (1775, p. 186).

They call witches and wizards, *Ishiabe*, and *Hoollabe*, "man-killers," and "spoilers of things sacred." My prophetic friend desired me to think myself secure from those danerous enemies of darkness for (saie) *Tarooa Ishtohoollo-Antarooare*, I have sung the song of the great holy one." The Indians are so tenacious of concealing their religious mysteries, that I never before observed such an invocation on the like occasion-adjuring evil spirits, witches, &c. by the awful name of deity."

This line of thinking you will find to be very much in line with the Jewish philosophy and in the Bible that records their history.



Newspaper Rock

Chippewa Petroglyph

**How America would look like without the invasion and colonialism? Can you imagine it and describe it?**

This is somewhat of a difficult question because over time many physical and environmental changes take place due to population growth etc. We now know the population of Native People when the invasion took place was much greater than history would like you to believe. It is now known the population was 80+ million Native People and that is deemed a conservative number. Over the next 500+ years what would have been the population growth and with growth comes change. Difficult to know what those changes would have wrought to this land. I would have loved to have lived before that invasion took place. Because I can look back at records of that time and would have hoped that lifestyle and demeanor would have continued. And I will add a quote from Christopher Columbus in a letter sent to the king and queen of Spain.

“I swear to your Majesties that there is not a better people in the world than these; more affectionate, affable, or mild. They love their neighbors as themselves, and always speak smilingly. George Cattlin, *Manners, Customs, and Conditions of the North American Indians* (1842 vol II, p. 246).

Columbus later had a very different outlook of the Native Americans that lived here, and was one of the most torturous people to arrive on this continent. He came seeking gold and would cut off the noses and ears of Native People and tell them to go back to their tribe and say that if they didn't bring them gold, they would do the same to the entire tribe. I am convinced the Native Tribes did not war with each other until well after the invasion.

**What do the Elders think about the current world? How can we reconnect with our ancestral wisdom?**

This is a very difficult question for me to answer, understanding that I am compelled to answer in the most honest way that I know how. When you refer to the Elders, I assume you are referring to the leadership of the present Native Tribes. The

term can be talking about the older generation of tribal members and could be very different from the governmental leadership. You need to understand the transformation that has taken place in the tribal communities. Before the invasion the members of the tribes were operating under a very different ideology than what it is today. The following statement will give evidence of the philosophy that pervaded the Native economy from before the invasion until at least the 1830's.

"Simply to call these people religious would convey but a faint idea of the deep hue of piety and devotion which pervades their whole conduct. Their honesty is immaculate, and their purity of purpose and their observance of the rites of their religion are most uniform and remarkable. They are certainly more like a nation of saints than a horde of savages."

Washington Irving, *The Adventures of Captain Bonneville* (1837, p. 171).

Another statement quoted by Tom Newcomb, a scout for the Miles campaign in the early 1870's, to Thomas Seton to insert into his book *Gospel of the Redman* continues with this same line.

"I tell you I never saw more kindness or real Christianity anywhere. The poor, the sick, the aged, the widows and the orphans were always looked after first. Whenever we moved camp, someone took care that the widows' lodges were moved first and set up first. After every hunt, a good-sized chunk of meat was dropped at each door where it was most needed. I was treated like a brother; and I tell you I have never seen any community of church people that was as really truly Christians as that band of Indians."

Thomas Seton, *Gospel of the Redman* (p. 3).

Today billions of dollars pass from the federal government to the Federally Recognized Native American Tribes of America. Having learned well from the politicians of today. Much of that money is misused or even diverted into the pockets of those in charge of the distribution of those funds. Please understand not every single tribal leader does this, but I think I would be safe to say most do. This is what saddens me so much in answering this question. You have to reach far back in time to learn how things were really the norm. I am now 76 years old and you would have

to interview my grandfather, which is impossible, to get a clear picture. If we are talking about the older generations as the Elders, they would probably prefer the ancient ways to what we have today. Please understand the federal government devastated the Native way of life and culture. After the subjection of the Native Tribes, they were forced onto reservations and their children taken away and placed in government operated schools. They were forced to cut their hair, dress in European style clothes, and forbidden to speak their native language. My father attended one of these schools. Thus, they were forced to leave their culture behind. As a result, the people became dependent upon the government for their livelihood. If you want to destroy a people, put them all on welfare and they will become a disjointed community. It is much better today but the dependence never really goes away. Many Native People are not proud of their heritage today because the truth of the heritage has been taken away. In the seminars that I conduct I have had many people come to me and say, "what you have said makes me proud to be an Indian." That makes my day, because that is why I established the First Nations Learning Center.

**What would you say could be the best contribution of the First Nations to the rest of the world?**

To teach the truth about what Native People were really like, and how accomplished their culture was. Very few people know that Native People were doing brain surgery going back to 1000 BC, and had invented electricity at 200 BC to name just a couple of the accomplishments.

#### **Comments and appreciations**

I hope this rambling will be of some value in your research. If I may be of service to you in this endeavor, please feel free to call on me.



**George McBean/**Visual Artist, educator and illustrator/10 June 2020

**Web** <https://www.georgemcbean.com/>

### **Would you consider animation as a universal language? Why?**

Yes...Film animation has become a common visual language tool used to communicate information. It can be understood almost immediately by people all over the world. Even without the addition of sound, animation can explain how people interact often in an exaggerated way. At it's best it uses universal body language to tell a story. It can help visually explain how things work; how things like machinery come apart or the processes for building farming medicine and of course all the element in education. It can help deliver important information to people who cannot read or write and assist in their learning and also be the first step people do both these things (read and write) .

Like every language however it can be used for both good and bad purposes. Today animation is a global phenomena, used in adverts, games, movies and tv products. If you were to try and assess whether animation was a tool for the good of humankind or it was helping to misinform us it would be hard to judge. Each day there are millions of animated ads on TV - many giving us false information about products such as junk food, fake medicines etc.

### **From all your expertise, working with communities in development, how did animation help your purpose? Which difficulties did you find?**

Most communities that I worked, beginning in 1970's through my 36-year service with UNICEF, most all were the most marginalized. They were the groups where infant and child mortality were the highest. As such they often lived in remote areas, cut off and isolated from the information and services that had helped improve the lives of people in cities and urban areas. Illustration, comic books and animation

were useful in these communities because most mothers were non literate. Also, whenever we prepared animation or visuals for these groups – there was no competition for their attention from other sources. They did not see adverts or media of any other kind. Even some of the cruder products worked well – especially if we illustrated the people themselves, doing the things they needed to do to save their children.

There were however many other difficulties. At the time the governments in many countries tended to look after the tax paying members of their population more than those in isolated communities of Africa and Asia. There was often no technical or manpower help – that’s why UNICEF helped these governments to begin to train more people in this field and we encouraged assistance from the animation industry.

### **How did animation contribute to your teaching and personal life?**

It was out of necessity that I turned to promoting the teaching of animation and illustration skills. For the first ten years of my UNICEF life, I did all the art work myself... as the first Art and Design Officer UNICEF, I was sent into refugee camps and worked exclusively in field offices. It was then that the scale of the problem became clear. We couldn’t wait until eventually all mothers would find a place in school and become educated enough to save the children's lives... children could be saved now if we did something for the non-literate mothers – like passing them information through visual tools such as animation. The visual literacy findings and realization visuals worked was shared through UNICEF and from then on. I got a lot of support in the promotion of these ideas.

As answered in the last question, there was a shortage of information in those days- now the problem is sifting through all the information that's poured into people minds.



The experience of doing this work has enriched my life tremendously. It brought me in contact with numerous artists from different cultures and backgrounds who have all brought their own contribution to the idea of functional animation for development. Since my retirement I continue to talk to animation students at colleges here in Scotland. I find this new generation are far more savvy on who they are going to work for... and I'm learning a lot from them.

### Comments

See my latest talk here <https://www.youtube.com/watch?v=MCgNulz5PUY>



**Glenn Vilppu** (Accompanied with Eleanor Vilppu) Artist,

Drawing and painter teacher

17 August 2017

Web <http://w.vilppustore.com/aboutglenn.htm>

**You have been mostly an independent artist, how has been working for animation studios and enter the world of animation from drawing?**

### Glenn Vilppu

Being with Disney and stuff like that, it has given me much more broader access. I'm a preacher for drawing, literally a traveling preacher for drawing. And animation has allowed me to reach a larger audience and to communicate the truth. But it really has been very, very helpful in that way. And at the same time, I've been very helpful for the animation because what I do is really the standard, because most of what's taught in the schools, it's not very useful.

**Eleanor Vilppu**

Yeah, actually, people have told him that the level that they're requiring, the studios, has come up because of what he teaches.

**Glenn Vilppu**

And then the idea of the freedom that I approach the thing, with just the process that I brought in a way, I've been able to take and communicate to students and even in the studios, in sort of a rational way of what they already do. Because people that work, they know what you're doing, but they're not teachers.

**Yeah. I think there is a difference between technical people, or technical artists as I refer to those who make art following instructions and very focus on technique, and those who truly are able to offer something personal, besides knowing the tech aspects of the art.**

**Glenn Vilppu**

In that way, animation has been very useful to me. And being able to have an audience that I can communicate, like preaching. It changed the way, in a way, realizing what the need was and how you work. And it was exactly what I had been doing on my own already, and sort of realizing, well, this is just traditional drawing, that the academy stuff is dead end. Actually, I tell people that I try to keep it down a little bit, but it's more detrimental than anything.

**Eleanor Vilppu**

No, but really, you also admit that the academic training gives people a real training.

**Glenn Vilppu**

But you can't be stuck.

**Eleanor Vilppu**

Yeah, you can't be stuck with learning the values. Like, people that have gone through academic training are really great on the values, whereas a lot of other people are totally clueless about that.

**Glenn Vilppu**

Yeah, I have friends and stuff that teach me academy stuff. They try, they don't know how to sketch.

**Eleanor Vilppu**

Well, it's funny because they don't see the point or something. Because Glenn has one student. He was Glenn's student in California when he was 16. And then he went up to study at one of the academies in Florence and he used to go out sketching at lunchtime. And the academy's students, they're going, well, why would you do that? The other students there just didn't get it.

**Glenn Vilppu**

They had again. Rule oriented, fixed.

**Eleanor Vilppu**

Inma wanted you to talk about what benefit you get out of teaching. Like, you were telling me before that it really keeps you focused on the point and keep improving and because you're always having to go back and teach the basics.

**Glenn Vilppu**

Well, I'm constantly learning. I'm constantly learning how to do things. For the first time. I was actually doing some painting on the iPad. Literally yesterday.

**You did? It reminds me when I discovered Photoshop, I was like, wow, I don't have to get messy when I paint, so I enjoyed the thought behind the software but still i like to pain and color with physical materials.**

It took me a solid year to get to control that bloody pen.

**Oh, yes. I'm still training and learning TV paint and it's hard to go from paper to digital.**

Okay, this is yesterday. I was doing some stuff with Lawrence [visual artist and teacher at TAW], I was working on the painting, doing a copy of Sergeant. So that's literally the first digital painting.

**That's very good.**

How do you work with it? But it's the same, the technology.

**Yeah, I met people who mistake the fact that you can get a really advanced device and it's going to do the magic or everything somehow.**

Let me show you what I do with this. Okay, these guys were from a Syracuse class. What I do is, like, from when I was here at TAW. Let me show you the stuff I just did the other day. Here. Okay. This is the first day. Now what I'm going to do then I'll email this to the students. This is time lapse (of the work they have done).

**That's nice. Yes.**

**Eleanor Vilppu**

Then he can also record, like, in real time with sound, but he can't project at the same time.

**Glenn Vilppu**

I go around. I go around, and I was projecting up on the screen. And so, I'm using this remotely.

**Eleanor Vilppu**

He keeps hoping that they'll remake the program so that you can record with sound at the same time.

**Glenn Vilppu**

All my lectures and stuff I use have old master examples.

**I try aswel to show students, previous artists and from different disciplines or areas.**

Well, we all do things that are off and weird. Like I tend to make legs too long. I know that. So I check. I'm always looking at it. Part of the thing is that I say I really go into the anatomy, simple volumes and stuff first, but if the bits and pieces are right in relationship to each other than the overall work. But as I'm doing it first, it's the overall flow.

**Eleanor Vilppu**

When I first met Glenn, he goes, I'm doing this anatomy on these little laminated cards. And then he started learning and learning, and he said, Okay, the only way I'm going to remember it is if I have to teach it. Because then every semester I have to do it all over again.

**Glenn Vilppu**

I call it two 2D and 3D brainwear.

**I see, it's difficult for some students go from 2D to the 3D space.**

So, the students will get everything that I did for two days, not all of the first day.

**What advice do you give students to become a really good artist?**

You have to be flexible. Absolutely. You have to be flexible. Not dogmatic, no roots. Look at everything. You don't have to like everything, but you should look at it and try to understand it, because there's a lot of stuff I don't like. But the definition of art is the expression of man. And so, everybody's expression is going to be different because every person is different. And so, advice would be just, follow your own things. Don't keep your own cliches. Follow your own drummer type of thing.

**Eleanor Vilppu**

Be yourself.

**Glenn Vilppu**

Yeah. Get your basic skills. You should not have any limitations. That's the part. So that's what I teach. It's fundamentals. I'm not teaching art, I'm just subversive. But I'm not teaching art. I'm teaching you how to do. And you can use it doing anything. It doesn't matter if you can draw, paint and design, you can do absolutely anything. But you have to get your skills.

**What about creativity, how you teach your students to become more creative in order to achieve their own self-expression out?**

How to become more creative? Well, one of the ways I take students, they say, well, gee, after I got like, writer's block, I can't come up with something. Okay, put down anything. Okay, put that down. You don't have to like, just put on something, then do the reverse, and then do the opposite of that, and keep doing that. I guarantee that within five steps, you're going to be engaged in doing something. Whether it's character design or whatever. You put something down and

then do the opposite, then just keep doing that and you're going to discover . On the computer it's great because we can take and do these things, we can play with things, we can move things around. Whatever it is, it just starts out okay. It's curiosity in a way. You're always taking and trying to invent a different thing. I got some stuff where I'm working on just dealing with expressions. Okay, this is done at lunchtime with a group of students in Portugal.

Do the same kind of pose and what have you. I'm trying to find poses that were different than I was. Just again, but still playing with opposites, which is my sort. So I'm just trying to take and play. Okay, how are we going to do this? I don't know what that umbrella is going to do, but I'm going to start playing around with that. But that's where I start with things. They said, okay, I don't know if I had anything on the other page with it. Again, this is talking about drapery. A lot of what I'm teaching is driven by demand, what they're wanting. So all of this is stuff on my own, just from imagination, trying to think of different possibilities and how I'm playing with things. But I work very I'm very abstract and playing with these different possibilities of how I could take and manipulate these figures. A lot of times doing it, that's where sort of subjective elements will come in, your own personality, what have you. But when I'm doing that, I don't have something already thought out. I'm just trying to find a pose and that will generate something else. Then one thing generates the next and the next, and you keep changing and adjusting, what have you. But anyway, but like I said, what animation has given me a pulpit. That I can take for each drawing more and beyond.

**Do you feel any difference between working on the iPad or paper?**

Look at some of the drawings that are more developed. You can't tell what I do on paper to what I do on the iPad.

### **Eleanor Vilppu**

But he has a screen saver on there, that actually has some textures. So, he said it feels better, more like paper than when he had it, just like slick.

**Personally, that's what I miss sometimes, the grip on the paper, and also the possibility to move more freely. Of course, digital tools are faster than doing things by hand, it helps the process of choices.**

I just go through the whole thing, in the sense, here, I'm using academic skills of observation. But it was again, the audience was basically academically oriented. But then I sort of enjoyed the sort of technology and the business. I get a perverse kick off now, he he.

**Like, I'm going to go your way, young kids.**

Yeah. Both of the people, painters and stuff, who are people my age, they would never touch the ipads or digital devices.

**It's frightening for many to learn new things, even teachers here. I talked to a lot of people from primary and secondary schools, they are scared just to learn new devices or methods. Strange when you are a teacher.**

Oh, yeah. It's a shame because it's so useful.

**They don't understand, it's just about the get used to the tool.**

Yeah, when you show them like this, it sort of shuts them up.

**Unfortunately, yes, they get intimidated by it. I understand, I'm younger but never been a fast learner with tech stuff.**

And the fact that even because you're working in layers a lot (as an animator). And I have all my resources in one file that I'm working out for that lecture. And I can



bring up a Michelangelo, I can show these examples. And this is how they did it. It breaks down a lot of, for the students, it breaks down the perception of how things were done. It showed like, really how they felt, really how they did things. It gives the student the freedom. It's like I tell people like, okay, I do a lot of drawing with a pen. Well, what gave me the freedom to take and make colleagues loose lines with a pen was looking at Ruben's sketches, and seeing how he would have lines all over the place. But once he starts developing the form, he didn't pay any attention to those lines. They sort of faded into the picture.

Using prototypes that you can look at you can show people and say, well, if he did it, why can't she do that? That's pretty legitimate. Look at Degas, he had scribbles on the side of the saying you can do that. The justification for doing things that freeze the students so they're not boxed in a mold. Because I work so many different jobs, like I say, I can be really abstract. I could be really abstract and I could be very realistic and so there's no one who really run into trouble when you start to pigeonhole me because, I don't fit that mold.

**For sure , technology is very useful to explore possibilities to teach and create art. How do you think how we could balance like our personal development as an artist with the industry?**

That's hard because if you're working 10,12 hours a day, it's difficult, because you're just exhausted at the end of that day.

### **Eleanor Vilppu**

But you used to actually at lunchtime, bring your own stuff to work on. Even at Disney he would bring some little paint box and paint the landscape or paint some of the things outside. And then also for every show he said he would decide to work on a new technique, when he was doing the layout. So, he would go get the books like a pencil technique from their library and say, okay, I'm going to work on study for

this show. And for another show he would pick something else just to keep learning something new and applying it at the same time. And they had a great library.

**Glenn Vilppu**

Yes, it's hard. It's very tiring.

**Eleanor Vilppu**

You have to really decide to do that. I think.

**Glenn Vilppu**

Because I get a lot of professionals in my classes, from Animation Guild, very inexpensive, because they make no profit. It's all just my salary in the mall. That's it. The fact that these guys will come in, after spending all day working in the studio, or even in the studio, I'll come in and teach a class from six to nine or something like that. The fact that they come in and they still have the desire to take and do that and the competitive necessity. So that you find that these guys are always looking over their shoulder. But the industry is very young orientated. They chew up new ideas, come in with a new idea, you better have an exit already, because you're going to get used.

**I found a lot of students struggling when they go to some studio and they start to do things that they don't really enjoy, they feel that they don't fit or they have crisis like, am I good enough? this is not what I thought it could be. It's very different to work for other people, one direction. Like you said, you have to try these things that you don't like.**

**Eleanor Vilppu**

Then I think if they can get some experience and get some things to put on their resume. Maybe they can apply to different places later, that will be more to what they like or something.

**Glenn Vilppu**

Like with this. I enjoy the technology, but I have the Apple TV and I'm projecting all the time. And even teaching at the Animation Guild, on my own, I went out and bought, first of all, I had a projector and a screen. They didn't pay for it. I paid for it just so that I could take and teach using it. And so then now I've just bought a large monitor that I'll leave there in the studio that I can use.

**I see you are an artist that use wisely technology, in your favor, as you grow. You bring the experience, you bring your ideas and feelings, and then you use the technology for that. And I think a lot of times it's the opposite. People take the technology, but they don't have clear ideas or they prioritise technology.**

You have to have fun.

**To play.**

**Glenn Vilppu**

Yeah, I'm really having fun doing everything, and I enjoy the technology, but it keeps you on your toes. I can't wait to get back to California because I have a friend in Paris who had the new iPad. It really is a big difference.

**Eleanor Vilppu**

And he's a beta tester for the new program, too.

**Glenn Vilppu**

Yeah, because it's a new program and they're getting their updating the programs. And so a whole bunch of new stuff coming out in September. Even doing live broadcast. I was doing that. Are you familiar with Periscope?

**No.**

The thing on the phone? Part of the thing is I'm a Renaissance craftsman. But I'm using all these techy stuff, and so I get a lot of 20 year olds. They want to help me with the technology. It ends up I'm helping them with the technology.

**Eleanor Vilppu**

Plus, we have two sons to help it's. Our one son does Glenn's website and stuff. But his brother in Japan is like an real IT person. And so sometimes if he had some problem, he can't figure it out. He's all Nicholas in Japan.

**You are altogether a great team.**

This is Periscope. For people around the world that are online right now. Let's see if we can we got some people here. 76 people in England, maybe even in Denmark. 23 in Denmark. I haven't used it in a while. But it came out.

**Eleanor Vilppu**

He just happened to find it, some announcement for it. So he had it the day after it came out. And he was doing it from the CTN has a road show and in the spring, where it's part of a street fair. And so he was doing it live from there.

**Glenn Vilppu**

So it's like Snapchat, but like podcast so you can see what other people enter. Okay, this is a drawing. Right now, I'm sitting in Viborg, Denmark, the animation school. I was just talking about Periscope, how you can get a generic or geriatric like me taking and using the technology. But we're having fun. This is a drawing I did on the iPad. Here. I'll take and show you what I did. The same drawing on paper, pencil. This was done in Rome a few weeks back. And we're just talking about how we can use the technology and taking and building it up. And so I did this on the iPad thing.

I'm just waiting to get back to California to take and deal with the iPad a bit more. The new one that's coming out. So anyway, this is just demonstrating the possibilities that you're dealing with Periscope.

**Very useful, indeed, and fun, i'll check it out for sure, thanks for teaching me.**

Yeah, it was interesting. I accidentally bumped onto it the day after it came out, a year ago or so. I don't know where it was, UCLA or whatever, and all these 19 and 20 year old, came and I said- Oh, yeah, I'm Periscope, I'm doing this. And it's like it just came out.

**Glenn, Eleanor, it's been a pleasure, thank you for this time.**



**Guillermo Quiroz/** Artista y músico chamánico/ 19 Diciembre 2020

**Web** <https://www.facebook.com/Flores-Medicina-Pintura-de-Sanaci%C3%B3n-440506933009567/>

Mallikuna <https://app.mhmusik.com/SmartLink?id=9721&c=LasMonta%C3%B1as>

### **¿Por qué decidistes ser artista?**

Me convertí en artista, porque después de probar estudiar Ciencias de la Comunicación y trabajar un poco en el campo, no me sentía completo, no me sentía realizado y se me dio la oportunidad en mi familia de poder estudiar en la Escuela de Bellas Artes del Perú. Antes no había elegido estudiar en esta escuela de pintura, porque cuando crecí, en mi familia no fui criado con la idea, la creencia de que ser artista era una opción. No, porque no iba a tener oportunidades de realización material y económica. Entonces, al final pude elegir a los 27 años entrar a una escuela de Bellas Artes y de ahí comenzó mi historia como artista visual.

### **¿Cómo crees que el arte puede ayudarnos a sanar y desarrollar la consciencia?**

Bueno, el arte nos puede ayudar a sanar y a elevar la consciencia, si es que lo tenemos como propósito de vida, como intención. Funciona así, cualquier cosa o terapia funciona si una persona tiene la decisión o la intención de sanar. Es abrirse a una experiencia sanadora, a una experiencia de crecer en consciencia, de auto observación, autoconocimiento, sobre todo. Y encuentro en el arte que, particularmente en el lenguaje simbólico, el lenguaje de la geometría, herramientas que nos permiten para profundizar en el ser. Ya que la geometría, por ejemplo, yo lo conecto con el lenguaje de lo sagrado, de lo divino. La creación se nos habla, se manifiesta a través de de geometría, de fractales. Esto creo que es lo más importante. Igualmente, el tema de los números es la numerología. Todas aquellas cosas que nos pueden ayudar a profundizar en nuestro autoconocimiento y descubrir todo ese mundo sagrado y divino que somos, para poderlo manifestar y compartirlo, y ponerlo al servicio de los demás.

Nos ayuda también a acercarnos a la naturaleza, observarla, encontrar patrones que se repiten en la creación, en la naturaleza y cómo está a un nivel micro y macro. Entonces este nos ayuda a ser más conscientes de quiénes somos, para qué estamos aquí, y estar mejor conectados con la tierra, con la naturaleza, con la vida. Que eso nos llevará a vivir en armonía y paz.

### **¿Qué sientes cuando trabajas con artes visuales (pintura) ?**

Cuando trabajo en la pintura. El proyecto de "flores medicina" para mí es una bendición porque me permite entrar en una sintonía, en una frecuencia interior que tipo meditativa, tipo de de profundizar en mí, y encuentro respuestas. Encuentro que es un espacio para poder expresar mi dimensión ritual. Poder profundizar en conocimientos que he mencionado anteriormente, como patrones de la naturaleza, la geometría, los números, los símbolos ancestrales, como todo esto son representaciones del lenguaje del universo, y que también se encuentra en mí. Me

permite compartir la intención de sanación de mi persona, y también poder dejar como manifiesto cada cuadro, que esto es posible, que necesitamos. Basta tener la intención y sostenerla para lograr esto. Me permite invitar a las personas a también ser parte de un proceso curativo. Y me permite también, compartirlo socialmente y a mi familia, a los amigos, a nuestra época, a nuestro mundo.

**¿Cómo se te ocurrió la idea de las flores curativas? ¿Podrías explicar de qué se trata?**

Las flores Medicina es un proyecto prácticamente nació en 2010. Recuerdo el mensaje que recibí con mi encuentro, con la planta sagrada de la ayahuasca y me mostraba flores y símbolo de la chakana. Después de esta experiencia y otras más, me di cuenta que el mensaje que recibí fue que tenía que pintar flores, y yo era una persona que me interesaba mucho el arte conceptual, el arte que no es más intelectual. Pero este mensaje me llegó clarito y decidí comenzar a pintar flores, a acercarme a este lenguaje en la naturaleza y a ser consciente de que también los ancestros también observaron la naturaleza, observaron las formas, la geometría, los patrones, los códigos que hay en la naturaleza y lo expresaron de manera simbólica. Actualmente el proyecto Flores Medicina, sí es mucho más claro y concreto. Siempre en ese proyecto pinto por por encargo. Me interesa personas que estén interesadas en que yo simbolice a través de una flor una intención de sanación, una intención de transformación de su vida, una intención de un rezo. Y lo que hacemos es un poco, yo intento canalizar la energía de la persona y simbolizarla a través de esta flor. Finalmente, la persona se transforma en un guardián de una flor, de un rezo, y esta flor siempre acompañará a la persona para hacerle recordar esta intención de su corazón que ha manifestado al universo.

**¿Podrías explicar cómo trabajas tu música con la sanación ?**

Sí. Reconozco que hay mucha música dentro de mí. Crecí como un niño que cantaba sus propias canciones, sus propias melodías. Sin antes descubrir que. Que podría tocar un instrumento musical. Recuerdo que mi adolescencia, o muy pocas

veces necesité de un reproductor de música personal para caminar, porque siempre caminaba con música. Hoy en día he aprendido a tocar varios instrumentos musicales. Sobre todo me interesa la música, los registros ancestrales, la música que es usada a través de diversas tradiciones para sanar, con fines espirituales, pero también con fines de un entendimiento sobre las frecuencias y las escalas. Es un camino todavía largo de seguir profundizando y seguir descubriendo que todas estas vibraciones, estos sonidos, digamos, pueden transformar en la persona.

### **¿Qué te ha aportado a nivel personal trabajar con las artes y la música ?**

Bueno, lo que me viene aportando hasta el presente, la música y la pintura, es reconocerse como un sanador, una persona que decide sanar. Yo crecí reconociendo que había muchas heridas en mí, muchos bloqueos, frustraciones, traumas. Tenía el niño herido y tenía como también mi relación con mi familia, con mi árbol, con mis padres. También era una relación con recuerdos, de un poco de resentimiento, de no sentirme comprendido, encontrado, reconocido en su amor. Y hoy en día este, en el arte y la música, me permiten compartir mi proceso de crecimiento, de transformación con otras personas. Solamente a las personas al ver mis pinturas o al escuchar la música, pueden reconocer una energía que puedo manifestar en mí. No sabría cómo transmitir en palabras lo que puedo transmitir a través de la de la pintura o la música, la vibración que se transmiten en esta realidad, este tipo de vibración interior que logro expresar, que vive en mí. Solo lo puedo hacer a través del arte y la música.

Y también, este compartir a las personas y decirles que esto, esta cuestión, este nivel, estas vibraciones, estas frecuencias, estas resonancias que habitan en mí, también me hacen reconocer que habita en todos y eso me permite compartirlo. Cada vez que tengo la oportunidad de compartir una pintura mía o de compartir una sesión de sonidos, o un concierto de música. Es decirle a las personas que este proceso de sanación es para todos, y que lo sagrado habita en cada uno de nosotros.



### **¿Cómo fue tu experiencia trabajando con animación en el proyecto de Pisac ? Qué piensas sobre el arte de la animación?**

Mi experiencia en un proyecto de animación es poca. El proyecto de PISAC, me gusta el enfoque intercultural, el enfoque de trabajar con comunidades, con niños. Esto me interesa mucho . Como los niños pueden expresarse. También soy una persona que trabaja con talleres con niños, no específicamente en animación, sino en creatividad. Y fui invitado y vi los resultados. Vi cómo los niños pueden acceder a las nuevas tecnologías y el lenguaje de la animación, que forma parte del de la memoria ancestral, que tenemos con la animación, tiene que ver con el animismo, que forma parte de nuestra forma de expresar el mundo, pero desde un nivel mitológico o ritual.

### **Comentarios**

Agradecerte Inma por la invitación. Espero poder aportar a tu investigación, a lo que quieres compartir al mundo con tu sensibilidad, con tu propuesta. Y solamente agradecer, y que esto sume. Gracias y bendiciones.



**Hanne Pedersen/** Animator, teacher, director of Animated Learning Lab (ALL)

/16 November 2021

**Web** <https://animatedlearning.dk/>

### **Why did you become an animator?**

One of life's surprises made me an animator. I have always loved drawing but I never had the dream of becoming an animator. I only saw Disney's Christmas shows and a few times my dad took me to the cinema, and scared the hell out of me when I saw Cruella Devil in 101 Dalmatians. I grew up, got a husband and two kids and we traveled for some years, living on our boat. We divorced and I returned to DK. I had

to and find a job and earn some money. Not easy after a free life as a traveler. One day me and my mum sad looking in the local paper for jobs to me, my mum saw that Morten (Morten Thorning, the founder of the animation workshop), an old friend of the family, had started something with animation up in Viborg, a school or something. I thought it sounded funny and it would be nice to see Morten again after all the years. So, I decided to pay him a visit. I did not have in mind that animation was something that I could make a living from. But the magic hit me. This is what I want to do for a living. I was the oldest student in my class. 38 years.

### **Why did you choose teaching with animation? When did you start?**

Once again, I did not have the vision, that animation is a perfect tool for learning. After I had finished the animation course in 1993, I realized that being a single mum with two boys, was not the best match for the job as an animator. At the time I would have to work abroad on different projects and long hours. I thought that I would have to look for another job, but then a primary school called Morten and said that the national curriculum told schools that they had to do multimedia productions, and they did not know how to do that. Animation is multimedia in its nature. It has it all, pictures, film, theater, music, dialog, story etc. And can be used within any topic in the curriculum. So, they would like to have an animator send out to the school an make an animated film with the kids. Morten asked if I would do it and I said yes. When I started teaching the kids animation, it gave me so much joy to feel that the magic of animation got them. This impulse made me apply for funds, so I could travel around in DK making animated films with kids. Slowly over the years the potential of animation as a learning tool evolved.

### **What is the Special World?**

For me Special World is a metaphor for the magic and the freedom the kids should feel when they create their own animated films. I use the Special World (SW) metaphor to guide the teachers to handle the creative flow that gives the kids

ownership, motivation and joy. The adults around the kids become facilitators for the kids and should help them to accomplish their visions. The teachers should change from being the ones that tell how things should be, to become listeners and helpers. It is easier said than done for most teachers. Teachers like to be in control. Special World is a phenomenon that writers and directors use when they tell their stories. When little red riding hut enters the forest, she enters SW. Wolves can talk, or said in another way, anything can happen, the most fantastic things can take place. So, when the kids produce animated films they enter special world, and they are the once that know what is going to happen. When the animated film is shown for the rest of the class it can be discussed and evaluated. For me Creative flow is an important component when a young person's personality is shaped. In the creative flow you are in dialogue with yourself, you are the one who knows how your end result should look.

**How did you connect animation with people of especial needs? How many years have you been working with them?**

Earlie on I saw how kids with special needs profited on working with animation. This gave me the impulse to make projects with focus on different aspects of special needs. In a project called Animated Reading, we followed 14 dyslexic kids a year (see Anex 10.2.). Once a month we met with these kids and made animated films on the same topics the rest of the class worked with.

**Could you describe the process that you use to use animation with people of special needs?**

There is no difference in the way I work with special need kids and so-called normal kids. Special world I for everybody. I try to see and make space for each individual also when they work in groups. I try to ask instead of telling and

understand, support and respect the little artists and their choices. I want them to grow ownership to their product.

**What effects (positive and negative) have you observed working with animation in children with special needs?**

Among the positive observations is the kid's ability to focus and the degree of self-conducted workflow. Producing an animated film also create the motivation to work over long timespans. I don't see any negative effects.

**What benefits and problems have you encountered teaching animation and visual literacy in schools?**

The benefits are many. Amongst others personal development, knowledge of film literacy, training storytelling, imagination and creativity, well touching upon all of the 21, Century skills. The resistance teaching with animation bump into, is breaking habits and penetrate comfort zones. The teachers are not educated to work with film and animation on a hands-on level. We are also up against a culture where most people still feel that a book has higher value than a film. Film is considered pop-culture.

I can see that handling the creative process is difficult for the teachers. To accept the kids' choices, even if they end up with an animated film that is not what the teacher had in mind.

**What have you learnt during all these years working on animation projects in so many different countries and cultures?**

I have learned to love and respect kids. I have traveled all over the globe and seen that kids are the same all over, when you set them free in Special World.

**How do you see animation in the future? What can be its contribution to the world**

I feel that slowly, very slowly animation as a learning tool is becoming a bit more accepted. Working in the schools with animation as a learning tool the kids train skills that are needed in the future. The future needs imagination and innovation. The animation media as such can be used to inform people about difficult topics. With animation we can travel in space and in the blood vessels, back and forth in time. Visualize future scenarios. Animated films can touch tabus and difficult topics, add humor and charm to heavy themes. I do believe that animation is going to be used a lot more everywhere. Researchers will public their papers with an animated version, municipalities will use animated films to guide the inhabitants, as an example how to get a new passport. Hospitals will empower the patients with small animated film telling them how to behave after an operation. The graphic nature of animation makes the message it carries stick better in the memory.

**What is your advice to artists or teachers who want to use or apply animation in their teaching, or any other fieldwork?**

Just do it, and give it some time to learn. Put yourself in the kid's place. Everything you do for the first time is difficult. Imagine if you could not read and someone just gave you 24 letters and you had to figure out how to read with very little guidance. We expect that most kids in 3<sup>rd</sup> grade will be able to read, and this with massive training. Animation is an intuitive media that is based on the metaphors in our language. Most people can do it from the very first time they try with very little guidance.

If the artist is an educated animator, that wants to teach animation to kids, be aware of that you know too much. Find the basic rules and give them to the kids little by little, and let the kids try them out in hands-on scenarios.

### **What do you think about the role of an artist or animator in modern society?**

- I believe art is essential to humans. It makes us understand the world around us and open our eyes to see who we are and where we come from. We need that more than ever. Making beauty and create things makes humans happy. Never mind how basic life has been for our ancestors, they have had the need for putting different types of skin together in nice patterns when making clothes, or carving patterns with the nail of the thumb in the calabazas they used to carry water in. Not to mention music. Music has no other use than feel good and elevate the spirit.
- I think art and artists have an important role to play in the future. There is a tendency to believe that hardcore knowledge will do the trick to solve the challenges we are facing on the planet right now. But if we want to change something we have to ad art on top of the knowledge, to open our eyes and use narratives that have a resonance in our souls.

### **About Art Productions and Projects. What are the biggest challenges have you encountered managing animation projects connected to education? any big differences between international and national?**

The main ingredients in the production of an animated film are: collaboration, communication, critical thinking, and creativity,

Let's start with the word collaboration. The collaboration aspect has many levels in it. One level is to make the project fit with the reality of the specific school structure.

Whenever you start up a collaboration with new people, schools or countries, there will be differences in cultural and structures. The puzzle is to make a new space you have in common with the new partners.

For example, in Scandinavia we have a child centered school culture and the school structure is built up around that. It means that the teachers and kids are used to be in a dialogue and group work, and ready to try to change things. It is relatively easy to verge in an animation workshop with short notice, in the all over school plan. The teachers have the mandate to make changes.

In many countries the plan for the year is carved in stone and not changeable. So here you have to plan ahead.

Another aspect is the collaboration among the teachers/schools and the project. This is a worldwide challenge. Time on meetings where you try to tune in the expectations of the project is well spend. Talk about the expectations to things like: Goals and aims of the project, and how we achive them, creativity, hands on work, collaboration, how are we going to carry out the project, the things needed from the participants to keep the project running, talk to the cleaning staff to leave things if the project runs over days, etc.

This also touches upon communication. Communication is a very difficult task. Culture and language are hurtling to overcome. Very often you believe that everything is in place, but the actions show that there are many interpretations of the situation, even though you have spent time on meetings and writing mails.

This is not just a problem when you work with partners abroad. But of course the language and cultural barriers among different countries are bigger.

An animated film come ouit with the best result if it is carried out in teams. Then we have to make the kids collaborate in a friendly and generous way. Make room for inclusion. This very often happen all by itself if the kids feel a true ownership to the product they are making.

When I think of critical thinking, it is the skill to think for yourself, follow your intuition and interpret the situation with your personal background and come up with new ideas. Critical thinking is not a cradle gift or a law of nature. It is something you have to learn. In many cultures it is not a task the kids learn in school. Very often the kids are thought *the* answer in the school.

This leads up to creativity, that from my point of view includes critical thinking. The ability to come up with something new, to trust in your own thoughts.

It is a challenge to master an open creative process. Most school systems work with reproduction. It is seldom the kids are asked to come up with something of their own. In Japan for example the schools are very good at making the kids sit down, and follow an instruction. The result is that the kids learn to master drawing in a specific style, but not necessarily to master the creative process. When the kids understand that they have to come up with the answers, they respond with joy and hard work all over the globe. When in the creative process kids all over the globe become alike.

The creative process is very often difficult to master within the school system. To build up a situation where the kids are in flow, takes time, more than the normal 45 min a class last. At least two hours; better a whole school day. Most schools have a tight schedule that touches upon many different topics. With planning in advance, it is possible to arrange the workshops to last over a longer span of time.

The result of a creative process will differ from student to student or from team to team. The end product is showing the personal background and knowledge of the kids. The open creative interpretation of a given task, automatically involves the mood, feelings and life experiences of the creators. This open-ended situation can be hard to handle for some teachers, they become insecure how to evaluate and grade the end result of the process.

The path to the end product is very often full of side tracks, bumps, ups and downs, some are fast and some are slow, well it may seem a chaotic process. Messy,



loud and difficult to control. The big task here as a teacher is to see each kid and each team, accept where they are, and guide them from there.

**What advice would you give to people who would like to produce artistic research-based productions (or projects) connected to the community? (e.g., like the ones produced in Peru or Japan)**

There are basically two types of projects:

- 1. Those that are a dream or demand from a partner.

When somebody contact us and want us to deliver, let's say an animation workshop, they normally have a strong ownership, ideas behind it and all the participants ready and a budget to spend.

It is just to show up and deliver and you can connect your service to that.

- 2. Those that I/We initiate our selves

When you have an idea and a dream yourself, you have to find partners and participants that wants to share the dream with you. It is important to do good research to find the right partners. You have to have a “body” to connect your project to, like NGOs, universities, communities, and other organizations.

Then you have to pitch your idea and “sell” it to the partners. Tell them what's in it for them.

It is important for all in the project that we feel it will open our horizon, we respect each other, and the special knowledge related to the project come in use, and that we grow an ownership together towards the project on all levels, content, workload, and economy.

If we talk about an animation workshop in schools, I come with the know, how and the technique. My partners let's say, in Peru or Bolivia, are from the cultural sector, they will know where the project fits in locally. They have access to the local libraries, smaller communities, contacts to social workers, and the school system, schedules and curriculum, etc. And they know how to organize the PR for the project locally.

Normally I ask the partners to cover travel, housing, and to find the participants.

But I organize to cover my own salary. If the partner country is covering in that, you may have to accept the local salary.

But very often the scenario ends with the initiators applying for both the cost of flight tickets and salary, and the partners cover housing, local transport, food, local PR, and find participants and locations for the actions.

This leads up to the next question.

**How do you approach people who have the power to finance and approve such collaborations but they don't have much knowledge about animation?**

- Step 1. It all starts with a dream and an idea. If this idea involves other people, it helps the good idea to get some funding. It gives a freedom; it is often easier to persuade someone to collaborate and help you carry out the dream.
- Step 2. In order to fundraise money, try to find strong and trustworthy “bodies”, like universities, big NGOs, PhD researchers, known persons within the field, and find someone you can have fun working with. Make partnerships, and try to make them own the concept.
- The problem with the field we are working in, is that it is a ground breaking field. Art and wellbeing are pushed aside for what is believed to be efficiency. Most people have a hard time imagining what we are trying to do. Read the funds description and stay close to their goals and use as many of their own words in your description. The description of the project has to be very clear and simple. Find as many numbers as possible, like 15% of the Danish students have reading disabilities, or 50% of the students that have been taken out of the classroom to be given special training do not get an education or studies show -. Ask somebody who does not know anything about the topic to read the text and listen carefully to their questions. If possible, attach

pictures. Try to make a meeting with the fund entity while writing. Some funds are willing to do so.

Art related funds do understand our ideas better.

**What have you learnt after all the productions done so far? What would you change?**

- Working with kids is wonderful.
- It is hard to change old patterns.
- Try to involve VIA University more or any other university and educations.
- I have tried to approach the education world and fit in, but now I think I will go back to the art-based approach.



**Isaac Kerlow**/Filmmaker, multimedia artist and teacher/23 October 2019

**Web** <http://www.artof3d.com/>

**Short Biography**

Isaac Kerlow is a filmmaker and multimedia artist who develops creative projects inspired by Earth, human legends and natural hazards. Some of his recent films include *The Queen of the South Sea* (2109), *HAZE, it's complicated...* (2018), *People of the Forest* (2017), *Ichiro and the Wave* (2016), *CHANGE* (2016), *The Ratu River Expedition* (2015), and *SHADOWS* (2014). He also developed and produced the *Earth Girl* series of interactive casual strategy games for people to virtually experience natural hazards and gain a better understanding of them. Isaac worked at The Walt Disney Company during 1995-2005, and spent a decade at the Earth Observatory of Singapore as a Principal Investigator and Executive Creative Director. Prior to that he was a Professor and the founding Dean of the first degree-granting professional School of Art, Design and Media in Singapore at the Nanyang

Technological University. He was also the founding Chairperson of the legendary Department of Computer Graphics and Interactive Media at Pratt Institute in New York City. His award-winning work has been shown at international venues. He currently divides his time between Los Angeles and Singapore.

**Why did you become a filmmaker/visual storyteller, any influence?**

I like telling stories that may impact people's thoughts and feelings, stories that are memorable. I also love the process of putting together a project, developing it and producing it. I love making movies and interactive games.

**What do you feel when you work with animation?**

Each project is unique, and I feel different feelings depending on what the project is about. But it is always important to identify for every project the emotion or emotions that one is trying to communicate, in order to develop them and make sure they come across to the audience.

**I'm sure that moving from the western culture to the east provided you with great insight into the world. Why do you think the big industry seems to resist to create stories and characters more diverse?**

Living in different parts of the world has exposed me to different cultures and to different ways of thinking and approaching life. The world is full of stories to tell, stories about different topics, and stories that can be told in different ways. These stories can illuminate our own lives, our own humanity. I think the big animation studios tend to focus on certain types of stories that may appeal to mainstream audiences, because this increases their market and raises the commercial potential of their projects. The big studios are also aware that widening the diversity of the stories and characters can have a positive impact on their balance sheet, so in the

last 20 years we have seen an increase in more diverse characters. There are exceptions to the rule but the storytelling tone however usually remains mainstream. This is an interesting topic with a lot of interesting issues to discuss. I think that there is a wide collection of stories and topics being told today with animation, some by large or medium-size studios and some by smaller independent productions. If you compare feature animation of today to 40 years ago... we have come a long way.

**Movies connect us through empathy and emotions, nevertheless most art/film schools focus mainly on the craft and techniques, what could help students to become more aware of their emotions to understand the psyche and power of their characters and/or stories?**

There are many ways to prepare animators for professional practice. It is true that many undergraduate or diploma programs tend to focus on skills and craft, but many graduate programs have a different focus. Many young animators benefit from first acquiring a solid technical foundation that allows them later to tell stories. A good program teaching animation should include instruction, discussion and reflection in the areas of storytelling, emotional connection with the audience, and the power of story. The best way to exercise these areas is by actually practicing, producing, showing, getting feedback from peers and audiences.

**You came from traditional animation and lived the transition to the digital era, what do you think are the best aspects from 2D and 3D respectively and/or together?**

Technology is fun because it constantly evolves and opens up new artistic possibilities. Artists can use and explore technology to tell their stories and present their works. I often mix and match techniques and technologies, I use what I need to accomplish my creations.

**Big industry vs independent studios/productions, what aspects do you keep from each one?**

Working as an independent artist or an independent team provides flexibility and the freedom to explore, but resources are oftentimes a struggle. The successful large commercial studios can usually afford large resources and large teams, and the production pipelines that are required to create high-polish feature films. Large studios also have the possibility to create new tools and to explore creative directions for extended periods of time. I like independence but I also like having enough resources to adequately produce and distribute my projects.

**Some of your short films are very connected to nature and education, could animation be a new approach to “heal” and mediate as the ancient oral traditions used storytelling to heal/aid communities in their life endeavors?**

I want for my animated stories to reveal to viewers something impactful. Every project is different but in general I seek to reveal, inform, entertain, heal, and plant seeds for future action.

**How do you see the relation between visual arts/cinema and critical-creative thinking?**

I think many visual artists and filmmakers practice and foster critical thinking through their work. We have an opportunity to communicate our points of view and to foster thinking and create feelings in others.



**Jack Zipes/** Storytelling Professor/ 17 October 2019

**Web** <http://iftf.uwinnipeg.ca/>

Jack Zipes (Born 1937, United States) is Professor Emeritus of German at the University of Minnesota and has previously held professorships at New York University, the University of Munich, the University of Wisconsin, and the University

of Florida. His focus on fairy tales has transformed the ways in which fairy tales are analyzed. He is known for his lectures and published works on fairy tales, how they evolved, and the social and political significance of those works. Zipes holds a PhD in comparative literature which he obtained in 1965. His political activism in the late 1960s led to his interest in critically analyzing fairy tales. He continues to translate works, such as the 1812 and 1815 editions of the fairy tales of the Brothers Grimm which was completed in 2014. He has also written one of the first studies of fairy-tale films, *The Enchanted Screen: The Unknown History of Fairy-Tale Films* (1910), and he has edited *Fairy-Tale Films beyond Disney: International Perspectives* with Pauline Greenhill. In addition to his scholarly work, he is an active storyteller in public schools and has worked with children's theaters in France, Germany, Canada, and the United States. In 1997 he founded a storytelling and creative drama program, Neighborhood Bridges, in collaboration with the Children's Theatre Company of Minneapolis that is still thriving in the elementary schools of the Twin Cities.

### **What is a good fairy tale?**

A good fairy tale is an oral or literary fairy tale that magically transports a reader/listener to another world which serves as a contrast to the world in which the reader/listener is living. The fairy tale evokes a hope that a just and humane world is still possible to create.

### **How you define the “teaching artist” (from *Speaking Out*). Should teachers learn how to tell a story and how stories are made?**

The teaching artists are actually teaching and learning artists. They learn how to tell and create stories from the children. All humans are natural storytellers, but the civilizing process in most countries of the world beat down people who fear to speak out against their oppressors. Schools can also be oppressive. Teaching artists and students need to learn from another and encourage another to tell their own stories

**The University of Minnesota quoted you : “ Fairy tales have a meaningful social function not just for compensation but for revelation: the worlds projected by the best of our fairy tales reveal the gaps between truth and falsehood in our immediate society”. Could you explain how fairy tales can help us to see reality, and appreciate the difference between real and fantasy.**

This is a difficult question because the lines between reality and the imagination are not very clear. What we imagine is just as real as what we experience in our daily lives. Fairy tales have an alienating effect because they are symbolic and built out of metaphors. By estranging us, fairy tales provide us the distance to ponder our existential conditions and imagine better worlds.

**What do you think about the evolution of fairy tales and their adaptation into movies?**

I love all the technological developments – radio, film, telephone, internet – just as long as they are used by the people to enrich their lives and come to terms with difficult situations. All these technologies and others have enabled artists and technicians to build on the vast warehouse of millions and billions of stories in the world.

**Could film adaptations from big studios - like Disney- somehow damage the essence/lesson of fairy tales?**

Perhaps the question should be: How do we surmount the damage that the Disney studios and thousands of other studios have caused? We live in a world in which everything is being commodified and big corporations’ corrupt narratives to make money and exploit the wishes and desires of people. However, I believe that the most essential fairy tales will continue to be told and resist commodification.



**Which films do you consider good adaptations of fairy tales? Why?**

I'm sorry, but I really can't answer this question because I would have to write a book to answer it. I have written two books; *The Enchanted Screen* and *Fairy-Tale Films beyond Disney* and you will find my answer in these books.

**How do you see the potential of storytelling in the classrooms as a learning media?**

The philosophy of my program, *Crossing Bridges*, is based on a question: How can we enable children to become storytellers of their own lives? Not only is the potential of storytelling great, but put into praxis, the children begin to realize how talented, intelligent and creative they are.

**Teaching language and communication focus mainly on writing, what do you think about the exclusion of visual literacy as other arts?**

Extremely important. Again, in *Crossing Bridges*, we encourage the children to draw all the time and to envision through drawings and sets how they can foresee a different and better future.

**Which dangers do you appreciate in HOW to tell a story?**

None, because we all learn from our mistakes.

**In your book "Speaking Out" you said to know how to cope with a fairy tale is the first step to know one's self desires in relation to other people within a cultural context full of conflicts. Could we consider fairy tales and storytelling a form of contemplation?**

I'm not too sure that you are asking questions here because I think you know the answers. Yes, fairy tales bring about contemplation. They also provoke. And yes, we must be very serious about creating self-awareness.

**Could fairy tales /storytelling be a door -beyond learning language or survival skills- to open the unconscious stories that our bodies contain? Any thoughts regarding healing through storytelling as narrative therapy does.**

This question, too, would involve a book answer. In North America, today, many therapists are using stories to enable people to come to terms with trauma and abuse. There are many different approaches, but stories can heal.

**Do you remember which story influenced you the most?**

Honestly I don't, but you can rest assured that the stories I loved the most were all about underdogs who somehow find ways to combat giants and tyrants!

**What teaching means to you? Why your interest in studying fairy tales?**

Again, these are questions they involve book-length answers. I have always wanted to help people to come to terms with difficult lives. We live in a perverse world, and as an adult, I have a responsibility to help people survive this world and appreciate it, if possible. Why fairy tales? Why not?

**How can we enhance the art of storytelling?**

It is not our job to enhance the art of storytelling. The art is there. The stories are there. Most important is, however, your heart. If you are inclined to tell a tale through whatever medium, you will contribute in some way to the art of storytelling.



**Kristina Dryza/** Writer and Archetype Consultant/ 27 October, 2021

**Web** <http://www.kristinadryza.com/>

### **What is the use of the myths in our lives?**

When you give advice to a friend, and you're like, I should be a counsellor. Like, you know, all of that, because it's that capacity to see yourself outside of the story. And I think that's what myths and other things give you is that perspective of okay. It's almost like if you said earlier [ in a previous introduction of the thesis], you become your most authentic self, because you're not the small self. Like there's the capacity for that witnessing. Because when you're in your own narrative, it's almost like you're in your own days of your our lives version. And so often because we're so many people that fuse the inner critic and the conscience together, they don't see them as two separate things. That is the capacity. It's a threshold leap that allows you, as you were kind of saying, to weave the personal with the mythical or with some other creative capacity together.

**Yes, that's what I consider animation as a contemplative practice, because first you go through a journey, which I find overlaps with the process of individuation of Jung, or with the psychosynthesis. A process that helps you to go through some sort of stages that brings awareness to get rid of unnecessary stuff, and transforms the self.**

Sometimes we have to see the bigger picture, say in constellation work, they would say that the greatest human need is for belonging. And so, we have a blind loyalty and a blind love. So I think that's the part that I'm interested in. I have many clients that come to me with the conscious left brain desire, I want to get rid of this and this and this, but as you would know, like the the psyche always has a purpose for something. So I think we can cognitively know what we need to do, but until we experientially do books, looks smart doesn't heal. And and I think that's where the gap is and I think actually the bridge is really a ritual.

**I totally agree. From my fieldwork of visual arts, I embrace the creative process of a story as a ritual. It could be anything, a painting, a drawing, etc. but I see the need to embody the theory. In the Thesis, I created this concept of the mindful artist or shamanic artist.**

Yeah, yeah. And I think that's where we're moving, because I think archetypes are always evolving. And myths also need to be reimagined. There's now this huge role for the mystical artist, you know, and that mystical artistry, which can encompass everything, from metaphor to magic, to animation, is what's really needed now.

**What is the job of an archetype consultant? How does it help people?**

Yeah, so there's many ways that people work with archetypes. So we could say artists, right, so they could be inspired by them, they could work with the Muses. If you just look, say, any of the number of Netflix films at the moment that are dealing with the king offer the archetype or Arthurian kind of legend, we can see it that way. I was trained in the Carolyn Mace model, which is working with individuals on they're almost in a sense, like, she would call it a sacred contract, but they're their life patterns. Because I think we've got this miss notion of like, change your thoughts change your life, but it's deeper than that, you actually have to work with the patterns. I have given lectures at the young society and things like that. but why I liked her model was she had the survival archetypes, which is the four of them, which is the child, the victim, the saboteur and the prostitute. So not the person on the street corner, but how you sell yourself for the safety and security and survival in the physical world. And my background

was as a futurist, so what I kind of saw was, I could intuit the future, or work with it in that way. But if I'm around the boardroom table, and I've got all these survival archetypes up, throw in the bully, and something else, it doesn't matter how great the future is, I can intuit they're not going to be able to do anything with it. And so that was the bit that I was and I got very interested in. And then, it also then led

me more to the underworld work because you know, I really feel it's where we really only transform, but because we're in this, like, Jung would say, you can either be good or whole, but not both. And at the moment, we just want to be good. So like with our Facebook highlight reels, and our Instagram filters, and things like that. And I think that many of us at the moment, who have been through individual dark nights, are seeing through COVID, and the environmental crisis, a collective dark night. And I think that many people speak about this, that individual and collective healing, we can't have them separate. They're like, all life breeds together. And so I, the main one, the bit that I love the most is working one on one. So that would be working with someone to create, like, astrological chart like, you know, an origin of 12 patterns that you're working with for your life. So it's like these patterns you'll see them when you're 20, when you're 40, when you're 60, but evolving, but then it's also, working with obviously giving lectures and things like that about not so much. I'm not a typical futurist in that sense, because for me, it's like being able to see all time as one and working with say, Cronus time and Kairos time and Cosmos time. So different kinds of perspectives. I'll refer to Carolyn in her description of archetypes as patterns of power, but not power over, not in that patriarchal kind of sense. But often when we're having a crisis it's an archetypal changing on the board. So what I'm, when I'm working with people or with companies, I'm just looking at how people connect to the flow of power through their psyche. And and through that being able to then, kind of say, and what is kind of coming up in the collective? and the zeitgeist, so what? So an example could be from last year with COVID with the hermit [archetype], you know, how we actually work through it, you know, because each archetype obviously has a light and a shadow, it's got a grace. And it's got a challenge. There's a disempowering and empowering part of it. So am I going to be the hermit and just like, drink a bottle of wine and watch Netflix? Or am I going to be kind of the hermit that says, Oh, my God, I'm going to make this my spiritual monastery and I'm going to go deep. And I'm going to go deep, deep, deep into the underworld. So it's then, being able to say, what are the patterns that are, like I just said, that mystical artists

that are kind of alive in the collective, and then, obviously giving lectures and talks and things like that.

My love is how do we develop a mythic consciousness, an archetypal AI, a poetic imagination? because like just Campbell would say, to change the world, you have to change the metaphor. In the 12th house, in astrology, it's unconscious. So it's like, the way that we work with the unconscious is myths and dreams and symbols, and metaphors, and allegories, and music and ritual and community. And we need that to be the bridge to the science and the technology. So it's not either or, but kind of both. And so I think many of us, we got intellectualised at a very young age. So we try to think our way out of our problems, right? we would like ruminate, like, you're kind of saying, but there is almost the unconscious is a treasure love of wisdom. But so often we run from it, because it's almost also we don't actually know how to hold people in an experience like that, as well. And I think that we're moving out of therapy, just being one on one in a room, to actually something that is far more embracing of the collective. And again, just that ritual and embodiment are really, really cool.

**Do you give any exercise to do this embodiment?**

Yeah, like, working with a myth, you can. Well, number one, you can enact it, you know, but that's a very direct literal kind of translation. But say, with the Persephone and Hades myth, what I would do is, I would take the seven main mythic characters, like, you know, Zeus and Hermes, and just say- become them, like in a constellation, right. And it can be just as simple as feeling writing it on a piece of paper, one of the names and feeling into that energy, or it's also the reimagining of what would those archetypes do today, then you would look at, say, the symbols, so it's like Persephone and pomegranate, or Zeus and his thunderbolt, like you might have. Maybe there was a lightning storm when you were a kid and you're frightened of lightning, while another person goes - Oh my God, that's my source of creativity!, or the lightning bolt of inspiration. So how you then work with symbols, then, there's

the archetypes. So, you know, for me, I see Hermes, much more about liminality. But I remember doing the exercise with some clients and someone said, he is always the messenger, or is the communication? and I can go to the psycho pump level with you on that of Mercury's role. So that's just like a different way of being able to meet the myths in the sense a lot like Jung would say, the most important question in your life is to work out what myth is living in. What myth, and I think for many people, like myself, I feel like I live to the Persephone myth and I'm waiting for a new myth, but it's like the myth will find me and it was much as I synchronistically move towards a new myth as well.

Like Jung would say, in Google you can find more quotes about it, - what myth am I living and how do we develop a culture that allows us to do that? Because what I see in so many people is they're living a myth that isn't theirs. Yeah, or it's a Broken Myth in the society like infinite growth on a finite planet, like all these macro narratives at the moment are in crisis. So I think that's the bit that I'm focusing more on corporations, you know, if we're in between stories, we're in a story gap at the moment, we don't yet have the new narratives that support and integrated and balanced global civilization. And so that's what I'm interested in. And then also the rewriting of myths in the sense that, I think the hero's journey is not about making the heroines journey, because then we're back in the binary. It's actually we now have to go, not just like beyond like masculine and solar, and destination focus to be like, nonlinear feminine and lunar and collective, but maybe it's not about to be the hero anymore. Maybe it's about to be the trickster.

**I think we are a little bit stuck as well. Or maybe we could get stuck, like you said, in some myths, while there is another that we don't see. We don't see where to go, or how to work the myth out.**

Yeah, because I think that's like what Campbell was speaking about the Arthurian legends, in the sense of when the Knights of King Arthur rode out into the forest. Like, you have to choose where it's darkest and where there is no path, you

know, and because it's almost at the sense for what I've learned about working with the future is that, no matter how much people want to change, when it feels that there's another trauma coming at them or another uncertainty, they'll go back to past repetitive habitual behaviour, no matter how much they don't want to.

**We can get stuck in the past or the future indeed, when in reality we live in a present continuum, like my mentor Susana told me once .**

I grew up in Australia and when the indigenous talk about dream time, that's our Western way. It's actually dreaming because like you said, it's present continuous. Yeah. And so, that's what I'm more interested in, how do we work in the dreaming not the dream time.

**That's why I believe animation is a great medium to explore dreaming, because it's all about imagination and you can mix real things with futuristic or things from the past. I think it has such a big potential to study the abstract mind.**

And what did you take away from the present continuum? everything is always cyclical. What myth are you leaving now?

**Persephone or Inanna, I'm in that kind of waiting room before seeing what's next, like I've been in a cocoon. I finished a phase in my life and waiting, wanting to start a new one, although i can't see clearly how, when, what right now, since obviously we can't control everything. For me, personally, and for the thesis, Inanna's journey is very important and strong to understand the will to confront the shadow, dare to go deep and change because you need to and want to.**

Well, it's just what i'm gonna say, I think that's like Rudolf Steiners work, like very thinking, feeling and willing; the head, hands on the heart have to all be together. And I think we have obviously an over dominance like of thinking, but like to regards to their anonymous. Why it's different to Inanna is that she consciously put her ear to the ground. So she heard the underworld calling, while Persephone



gets abducted, and then she returns willingly, right? So most people are abducted, but I think that we're moving to, like I said, like, there's that bridge, it's like a conscious descent. It's very different to an unconscious one. Absolutely. They're very different experiences. And like you were saying, then, what's the way that we can share these embodiments and rituals and art in community with others to be able to hold the space? And to also, in a sense, it's not like, well, I'll descend quicker or faster or better. It's like, you know, that's still less self, like, how do I do the underworld, and what is the best way? I find this with, especially a lot of women clients, they want to do transformation perfectly. It doesn't, it's like a mess. And I think what I'm always very careful with when I begin to work, is someone's relationship to their self, because you can't do this work. If you're just going to run it through the inner critic, it's highly dangerous.

**It's very hard to confront yourself, and there is no right way, everybody has his/her own timing to grieve and recover. We can't always be happy happy and move fast to the next, because society doesnt like to confront the negative emotions and pushes us to move forward and faster as possible. Like you said before, the actual society pushes us to want just to be good.**

Yeah, you bring up a really good point. Because like in the new age, it's like you have a negative thought, make it a positive! But actually, what the myths teach you is that there is some suffering that we just have to carry. So how can I carry it elegantly? So it's not the getting rid of and it's not the kind of the fixing. It's like, what's that analogy? Like, there's a nail in a tree, you don't pull it out. It's like, how does the branch kind of go around it? Yeah, and so I think that's what the myths are to me, they're the greatest storehouse of wisdom of what it means to suffer, in a sense, but also to find the joy and the suffering too. I think that's like Campbell's quote has been misquoted, which is, you know, it's like -not follow your bliss but follow your blisters-, because we know that, there's how do we ritualize the pain? How do we make the pain sacred? How do we bring metamorphosis or

metamorphosis pain, through say, poetry or something like that? And I suspect that your work really does.

**I think and believe so. My focus is that, use animation as an alchemic and creative process for transformation, because we work with imagination and embodying dreams as nightmares. Following the journey of Inanna and Persephone that you mentioned, you said in a pod cast that artist sacrifices something to transform and give birth to a new self. What kind of suffering are we talking about?**

I think also we can say, like, sacrifice means making something sacred as well, or it's removing the non essential, so the essential may speak. Right? So they say, but I do think it's like you need the suffering to get the wisdom, because like this, if you think about, any person that, you know, that is truly compassionate, it came from a lot of scars, like you don't just like Beyonce wake up like that. There was something in your life experience that, through almost in the suffering that we become more refined, but I think it's almost like there's a point where you have to like crash and burn to learn to begin, and there's a lot of crash and burn. And then there's a point where you just kind of go, I don't want to do this kind of way anymore. And I think that's, when you can say, well, I can learn from others, like I can learn from the myths, I don't have to make the same mistakes myself, you know. But I think the suffering is essential. Because if we look at, say, the myth of the labyrinth, with Theseus and Adriani, when Theseus leaves her, the mortal world failed her, and then, she hooks up with Dionysus. So it's like, the mortal world has to fail you to look for the divine. If you're not suffering enough, you won't look for it. Right? Because the mortal plane is fulfilling your desires or your needs, and you're getting by so essential, that the everything fails you, whether it's your health, or a bankruptcy, or a divorce, or something like that, to be able to search for the things that can't be destroyed. You know, so I do think it's necessary, but not in the sense like you say, like, -Oh, my God, I want to write a book. Does that mean I have to become a tortured artist... No, it

doesn't. Not to that level. But I think that capacity to have the spectrum of human experience is incredibly necessary.

**I agree, I think it's important to define or amplify the definition of suffering due to the quick image of horror that comes to people when you say it loud.**

Yeah, yeah. But I think part of it is, it's like you have to make everything a point of suffering. But it's almost like being able to see the experience in its totality to be able to integrate it. And as I said, like, how do we carry our suffering elegantly and not pass it on to others? Or like Carolyn Mace would say, like, are you going to pass on wisdom? Are you going to pass on Whoa, like, whoa, wisdom, what you're going to do? And so I think that's the the point where no one is immune from suffering at all, and I think that it's again, what is the human condition, and I think this constant preoccupation with happiness doesn't really actually allow us to revel in the human, as I said, the greater spectrum of what it means to be human, which is suffering, which is death, which is disease, as much as joy and ecstasy and bliss and all those things, too.

**I totally agree. We need tools to learn how to navigate the whole spectrum. I like to say, instead of pursuing happiness, let's call it well being, so we include the negative with positive emotions, it's about juggling between both, integrating as you said.**

And I think it's just that sense of WoW with archetypes, we will talk light and shadow or sometimes like grace and challenge as another way or empowering disempowering, or wise or unwise, or something, because good or bad, gets us back into that binary loop. Again, so moving out of that, either or, to the both and so, it's not like you exist, either in the upper world or the underworld, simultaneously.

**Right. What have you learnt working with archetypes?**

I think one thing that they've definitely helped with me is the personality of it. Right. So sometimes I can get very like, and just very simply, in the sense, like being

able to say not like I am a separate tour, but the pattern of sabotage is active in me, or working with a client who's like, I'm an addict. And it's like, no, just the pattern of addiction is currently alive. And so I think, patterns and they're always there, but are they animated? Or are they the animated? You know, so I think that has helped a lot in some saying, why? You know what? Yeah, little why I'm a procrastinator, rather than the pattern of procrastination is active in me, let's like what you were saying to begin with, there's that distance, that's there. So I don't beat up on myself. What's really helped me is knowing that those survival archetypes are in all people. So whether it's, you know, people that you admire, or your family or something, again, part of that commonality and the universality of it. So it's, it's not me going through something on my own, it's like a universal kind of human, in a way condition. I think there's also the aspects that what they've given me is access to like, the imaginal realm, you know, so much more, I'm much more into Plato than I am into Aristotle's, so I'm much more the idea before something is. I like working in that realm. And archetypes allow me to be in that realm. And I just finished studying my certificate in applied mythology in California, at Pacifica, and I love that it was in applied mythology. So it's like the application so that's really my new bridge is getting out of that imaginal realm, and then being able to say like, how do we link the Prometheus myth to artificial intelligence? Like what's the application? Or how is the Persephone myth? Like rather than about how does a maid become a queen? How do we actually link it to the environmental crisis? In it? How actually, how do we actually reframe and reimagine myth as really all about ecology?

**That sounds really interesting. We need more people like you, building bridges between different areas and actualizing past concepts or traditions that are very useful and needed in our present life.**

I think they are. And I think that what we're seeing at the moment is like, if you think about 10 years ago, no one used to work narrative, maybe storytelling, a now everything's narrative, what's the narrative? Right. So it's almost like, I think there's also the sense where you then go beyond it. But I don't think well, like at that

there yet. But there is this aspect to be able to say, first, we have to recognise what is the story and telling to myself about myself. And if most of us were really distracted, or were in our own addictions, whatever, we don't observe that. And then it's like, well, What's the story? We're telling ourselves about who we are, as a humanity? Because I think it's like we're moving from human being, spiritual being, to galactic being. I think it's very much what is Earth's role in the cosmos? So how do we expand to have more galactic thinking, and I think that, but there's awesome brands and going to space is bringing some of that, but to be able to have, like Richard Thomas's book, like cosmos and psyche. And so that's interlinked. And I think that's kind of the direction that we're moving towards.

**As a profesional writer, what does the creative process bring out in the artist?**

Oh, wow, I think it's really in the art, as I said, I think it's like really how you make your pain sacred. It's and I think it's the capacity to give a vessel to something, like, and I think that alchemical vessel is very important, the alchemy that's required. And I think that's like, why, you know, Inanna is hanging on the hook, like the blood, sweat and tears like you staying up till all hours in the morning, that's the necessary aspect. And also, I think part of it is within the the process of creativity. We really do connect with the Nine Muses and the Three Graces like Ive just finished an article for the Joseph Campbell Foundation on the beautiful hidden symmetry of chaos. And like you, I would kind of say also, like in every order, there's a disorder or in every disorder, there's an order in. Yeah, and within that, like there's this creativity, the best universes, but then there's like, also like, self generated chaos that keeps you in a loop rather than kind of in a spiral. And so the creativity almost gets completely diminished in just managing the loop instead of being able to kind of expand beyond it. So I think beauty with a capital B is very important, like not, I mean, what I see on Instagram, that's like, not beauty with a capital B, not that Aphrodite that we need. So I think in that sense of like, truth, beauty and justice, it's like, kind of courtroom

verdict be beautiful. And what is the truth with a capital T, that we're kind of seeking and things like that, and in an era of fake news and things like that, these higher, not to keep them as ideals, but as we've been seeing is, like how they lived. And I always kind of say, it's like, there's a point that when you read books, and then you start reading life, which is reading the patterns, reading the archetypes, so when you see the Dalai Lama, you actually get the energetic transmission of compassion, right? The very being is the embodiment of it, and great works of art as well. They're like a living transmission, like, back to them, there's a new message, or it's touching you in some kind of different way. And so I think that's what we become, then, as people that are, are very much like movement through the world, becomes a teaching.

### **Do you think it's any difference between being a creator and an artist?**

Um, you know, honestly, I haven't thought about that. But just what popped in my head was working with a lot of individuals where it's like, Are you the doer? Or the done too? And I think that's like, you know, so you're walking the forest? Or is the forest walking you? Yes. You know, so I think that's the same with like, creativity is that like, you know, being able to get Michael out of the marble, like, who first saw like, there was that so I think it's this. And that's why I think this, the relationships with the Muses is so important, and not that it's like, oh, it's like the nine, like, we imagine them, it's not that to me at all, it's like, you know, the Rolling Stones had muses that were blonde women like a surfer, the Muse might be the ocean. It's just something that almost like, and it's not that ever what I like about that process of creativity, that it's never about the result, but it's about the connection. So sometimes I think with artists, it can be always that there's like, or that there has to be a result of something like, Well, what's the pen to the paper paper or the, you know, the paint of the canvas, but I think in creativity, it's when I worked in futures a lot. I'd always interview chefs, because they can take their what's in their imagination and put it on the plate in like 30 minutes. An architect, you might have to wait five to 10 years for the visual to kind of be realised. So I think that it's much more again, how

do you make the invisible visible, the unmanifest manifested? That's versus that I'm, I guess I'm more interested in.

**Right. Like, the animator is the midwife between the invisible and visible, because we have to create from nothing, literally from emptiness. If you create animation, like drawing or even digital, you have to create it from nothing, and everything has to be justified because it's so much of an effort, and if doesn't have a meaning, then why'd you make it?**

Yeah, yeah. And I think that there's just that part also of, you know, again, Jung said meaning makes a great many things enduring, perhaps everything. But you said that's what I've learned from archetypes. It's like it shows you the motivation. So where is this coming from? So like, I don't know, so you've got a really strong networker, am I introducing you to someone because I want to get something out of it? or is it like a you're in a clean connection?. So that again, that meaning and I think that's the part of being the meaning maker and the context maker. Oneself. And again, that capacity to work from a blank page and to be able to go to the depths of oneself to bring something out. Because we're so on our phones all the time, we're like taking all in all this information, but we don't have the chance to, in a way digest and assimilate it, take it into a hermitage into a privacy within ourselves, then bring it back out like a lemniscate something original and new. Otherwise, it's then just continuously regurgitating what's kind of already been done. And I think that, you know, what's that saying? Stillness speaks. And I think that's almost like I said, okay, the mystical artists, but it's also like the meditator and the artists, like being able to go to a different point of reference to bring something that the Earth currently needs.

**For sure. Thoughts about creation, art and consciousness.**

Yeah. Like many of us I think like many of us, waking up isn't an evolutionary process, but many people may think one day you go to sleep as a human and wake up as a divine star. It's a dance between being and becoming. So, I'm more interested

in the being and becomingness. I think the more you connect to that awareness, or different ways people would interpret consciousness or the light, there is something about you as an individual human being that can creates something about that experience, which can only be added to the great of tapestry or to the great of weaving, of wider consciousness or wider experience of humanity.

**To finish, coming back to the inner journey, what is your opinion of the use of Sacred Plants to aid the descent to the unconscious?**

I definitely feel that we live in a holographic universe and the plants are alive, and make you be able to see all the sacredness in all things. Carolyn Mace would always say, the shamans would laugh at us because we created the internet, but they always had the “innernet”. I think that’s an interesting united narrative, how do we weave back to each other? The knowing is working with what’s emerging, and I think it leads far more an openness to what the moment wants from us, and so it’s like, I guess, what with your work with animation, you’re almost going to the realms of potentiality instead of superficial.

**That’s the idea, dive into a truth and reveal it, to be transformed and animated, like you said, it’s about to see which patterns are animated and which ones need to be re-animated. Thank you, Kristina, for your time, and great conversation.**



**Venerable Lama Rinchen Gyaltzen/** Maestro de meditación Budista Sakya/ Director del centro budista Sakya, Paramita (Alicante, España). 4 de Abril de 2022.

**Web** <https://www.paramita.org/>

**Para comenzar, situarlo en contexto Lama Rinchen, mi práctica consiste en tratar el proceso creativo de una historia visual, animada, como práctica**



**contemplativa. Como un espacio abierto al diálogo y autoreflexión hacia la transformación y bienestar.**

Están inmersos en esa experiencia. Sí, creo que eso tiene gran, gran potencial yo creo, porque una de las razones por las cuales me atrajo el budismo tibetano cuando estaba empezando hace muchos años, era los medios habilidosos. *The Skilful Means*. Entonces hay técnicas directas para entrenar la mente, pero nosotros somos complejos. Tenemos muchos factores, muchas condiciones que están haciendo palanca, no influyendo en nosotros. Entonces, cuánto más de esos elementos incluimos, como yoga, como medio habilidoso. Acercarnos a un estado sublime, entonces más eficaz, más rápido, más transformador es el proceso. Si incluimos esa inversión visual, porque hay muchas personas que tienen dificultad en visualizar.

Esos medios ayuda mucho a acercarnos, a inducir un estado espiritual correspondiente. Entonces para muchas personas sería de gran ayuda, o un complemento que eleva su práctica.

**Sí, así lo creo y lo he observado en artistas que usan el proceso como práctica y en estudiantes, observé cambios fuertes de perspectiva, que se dió gracias al proceso de diálogo consciente y multicultural entre el grupo, usando las historias animadas.**

Muy bien, ayudame a entender un poquito la tecnología. Me imagino que es, es mucho más elaborado, difícil, toma más tiempo diseñar en 3D, que en 2D esos espacios reales.

**Si , generalmente lleva mucho más tiempo. La animación 3D es más compleja porque ya necesitas un software. Suelen ser complicados. Entonces la primera toma de contacto con la animación, con la que hemos estado trabajando, se llama stop motion. Es una técnica de animación y aplicación muy intuitiva, puedes jugar con el propio cuerpo y objetos, además de utilizarlo para hacer test**

**de captura para otras técnicas. Al ser una animación más presencial ayuda a mejorar el aprendizaje.**

De qué manera lo incorporas, hay algo de feedback?

**Pues para el feedback, me remito a estudios de neurociencia. La literatura dice que el cerebro necesita movimiento para aprender y el arte ayuda a trabajar circuitos neuronales relacionados con lo social , la cognición y las emociones. Por ejemplo, el problema de visualizar que ha dicho previamente, una persona que no pueda dibujar o que tenga problemas, puede utilizar esta técnica de stop motion para comenzar a animar y aprender a ver visualmente, desde distintos ángulos, al usar la cámara y objetos, ya sean bien recortes, o muñecos, e incluso usar tu propio cuerpo (la técnica de pixelacion trabaja la intervención del cuerpo). Esta técnica también implica más la colaboración presencial y ayuda entre el grupo, para unir todas las escenas y que crear coherencia en la obra; aparte de aprender a mantener la concentración y el enfoque, que son aspectos propios de la practica mindfulness. Sobre todo se trata de aprender a observar y entender la realidad tal y como se presenta, además de fomentar valores humanos, y la capacidad de reflexionar y estar en el momento, ese espacio entre los pensamientos.**

Muy bien, excelente. Me alegro mucho que estés haciendo este trabajo. Tenías algunas preguntas?

**Sí, hemos estado hablando un poco de cómo es su visión con respecto a la animación. Por ampliar, qué opina sobre traer esta sabiduría ancestral a través de nuevos medios?**

Si, especialmente, de la parte del budismo, hay ventajas y desventajas. Como el budismo no tiene muchas anclas sociales. No hay ritos para casarse, para nacimiento, para cambio de edad. Pero la parte buena es que es muy flexible. Está abierto a actualizarse, a actualizar las formas y los métodos. Entonces creo que es

natural que los maestros budistas estén interesados en la tecnología. Todo, todo tiene el potencial. Entonces el yoga, puede ser un medio habilidoso para cultivar estados unidos.

**El arte, por ejemplo, como yo lo concibo, sirve para esclarecer y quitar los velos que enturbian la realidad, como usted viene diciendo en los cursos de meditación que sigo. El siguiente paso sería aceptar, sentir esa realidad, sin que las emociones nos dominen y entonces ver posibilidades con una mente despejada. Es aquí donde surge la pregunta ¿cómo encontrar el equilibrio para decir ésta es la realidad, sin caer en el extremo de la fantasía o de la negación?**

Ok, cuando estamos tratando de acercarnos. Entonces, simplificándolo en estas últimas presentaciones y cursos, hablo de estos cuatro velos, el velo conductual, el velo de los estados afectivos, el velo del egocentrismo y el velo de la ignorancia o el yo falso. Y todos son importantes y debemos atenderlos. Algunos requieren algo de previas o precondiciones. Entonces, dos maneras para responder a tu pregunta, la manera más ventajosa para un público amplio y al mismo tiempo ayudarles a un cambio vertical, no? es la interdependencia y el altruismo. O sea, toda la gama del altruismo. No requiere requisitos de terminología, de creencias o de filosofía, estudios. Es a través de todas las culturas y de todas las edades. Entonces. Y es una manera muy poderosa de reducir el combustible de las emociones negativas y a la vez acercarnos a descubrir quiénes somos al último velo de la ignorancia. Entonces, como diríamos, todos estamos atrapados en esta burbuja del yo. Pensamos que somos el ombligo del mundo, el eje del universo, y hay una atención desproporcionada que le damos a nuestros intereses y estamos descartando los demás.

Entonces, la verdad independiente de opinión, religión o filosofía, es que todos los seres valen lo mismo, tienen el mismo derecho de ser felices. A eso llamamos ecuanimidad, ese reconocimiento. Entonces se pueden hacer diferentes

técnicas, diferentes protocolos para ayudar a que las personas, primero empaticen con otros. Algunas veces creo que ponen a personas en cuerpos de una mujer. Si eres hombre en un cuerpo de hombre, de otra raza o de otro grupo étnico. Y eso ayuda a que personas salgan de su burbuja, empaticen con otros. Y después, el próximo paso, es interesarnos por su bienestar. La empatía casi lo hace. Es el puente. Pero después hay que dar un paso consciente, con bondad, de interesarnos por su felicidad, con compasión, interesarnos, aliviar su sufrimiento. Y si lo hacemos de forma, escalada, poquito a poquito, haciendo una rampa, entonces incluso podemos llegar a empatizar con otras especies, con otras formas de vida. Esa es una manera muy poderosa de extender la consciencia y eso tiene un impacto a nivel ético, a nivel conductual.

Todo cambia, cambiamos, porque indirectamente estás permitiendo a la persona de, como diríamos, aumentar su identidad, que no tenga una identidad tan rígida, tan estricta, que hace que todos los demás sean, otro, ajeno. Entonces creo que eso es muy útil. Y se pueden desarrollar técnicas y protocolos y ejercicios para personas de diferentes edades. Y la otra que te mencionaba, interdependencia. Lo que quiere decir, que debemos reconocer que todas las cosas no son aisladas, son parte de algo más. Tal y como su Santidad el Dalai Lama publicó un libro hace algunos años sobre la Ética para Nuevo Milenio, que argumenta que la nueva ética no debe ser una moralidad religiosa, pero debe basarse en el reconocimiento de la interdependencia, que todos dependemos de otros. Y la única manera de garantizar nuestra felicidad es si garantizamos la felicidad de nuestro vecino. Entonces, hoy en día es cada vez más obvio que a nivel económico o a nivel de salud, verdad, con la pandemia. Al final, al principio estaban cerrando fronteras. Si no? como si fuera un problema nacional.

Y a nivel de cambio climático, a nivel cultural, es la única manera de encontrar paz, éxito y felicidad, es asegurando, es un *win win situation*, que todos salen ganando. Y se pueden hacer ejercicios para empezar a resaltar esa gran red de interacción que tiene la vida biológica, orgánica, pero también todos los sistemas en

el mundo. Entonces tocas un tema, hay muchos videos que hablan sobre la producción. Bueno, para que te llegue esta tortilla a tu casa, están implicadas mil personas, no? Hacen todo en toda la secuencia de, el reciclaje o de las plantas, o la economía o los medios. Eso puede ser muy interesante, y eso ayuda a cambiar la identidad, a cambiar nuestra visión de la realidad. Es muy poderoso también, eso y otros elementos van a ser los más poderosos.

**La animación, por ejemplo, al ser un trabajo en equipo y trabajar con roles, es lo que ayuda a comprender otra persona.**

Muy bien, muy bien.

**Por el juego de la interpretación ayuda mucho a cultivar esa empatía y el trabajo en equipo. Son conceptos que pasan casi desapercibidos en los estudiantes, pero con ciertas guías, se puede profundizar más.**

Eso es interesante porque una producción, en los Oscars gana el director, o el productor, pero realmente implica a miles de personas. De ahí, implica sus padres, su familia, la cultura, los artistas anteriores. No hay nada absolutamente nuevo. Todos estamos en una cadena. Es reconocer esa cadena y esa red va a ser muy importante, tiene mucho beneficio. Es la manera más cercana a la verdad última, la manera más cercana a través de los conceptos y las ideas. Es como el puente de lo relativo a lo absoluto.

**Recientemente descubrí el Dharma Art, y me llamó la atención. Ya que, su fundador decía que el arte es una actitud de atención deliberada, sostenida, mientras se desarrolla cualquier actividad. Por lo tanto, el arte que creamos como Visual Dharma tiene el poder de liberar bloqueos en nosotros, así como en aquellos que lo experimenta. Es algo que observo cuando trabajamos la animación como práctica contemplativa, pero quisiera saber, cuál es realmente el concepto detrás de este arte, ya que he visto que trabaja con formas geométricas.**

A lo mejor está hablando de algo más, más delicado, que es la geometría sagrada, que está detrás de muchos, muchos símbolos o artes budistas. Entonces, por ejemplo, Tara, si tú vas a Nepal y ves un pintor, primero hace toda una serie de triángulos. Entonces hay como una fórmula, una proporción sagrada que está ya codificada, no hay mucho más. Entonces, sobre esa, como diríamos, geometría sagrada, el pintor pone los pies y tiene un margen estético, verdad? Pero las proporciones están definidas. Entonces se cree que, aunque una persona no tiene las herramientas culturales para decodificar los símbolos, está operando a un nivel subconsciente y creando armonía en el mundo, por lo que representa lo que está detrás de esto. Entonces el arte está funcionando a dos niveles, a un nivel, hay símbolos codificados por cultura; y a otro nivel hay estas otras simetrías sagradas que nos afectan. Los colores afectan, las proporciones y la geometría también afecta. Es más leve, por supuesto, es más sutil. Pero en la medida que la persona sea sensible a ello, más le afecta.

**Es muy interesante. Respecto a Tara, me gustaría crear con ella, en un futuro, una práctica con animación, que de alguna manera ayude a sentir los aspectos que representa. Sería una práctica más sensible. Desde su perspectiva ¿cómo podríamos trabajar esta esta energía y simbología tan especial?**

Si, es delicado porque es parte de lo que es el Vajrajana, que tiene un ticket de entrada, que es una iniciación. Entonces, técnicamente debería ser para iniciados, personas que tienen ciertas condiciones, que por lo menos tienen cierto desprendimiento de lo mundano, tienen una motivación altruista, cierta comprensión del estado último, para no caer en la trampa del

teísmo, de pensar que es una diosa completamente ajena a mí, o que es todo imaginario. Son los dos extremos, existencialismo y nihilismo. Entonces es parte del camino no dual o el camino transcendental. Pero hoy, especialmente la imagen de Tara, o la imagen de Avalokitesvara, el buda de la compasión, están tan expuestas, no, ya no son secretas, que podemos emplearlas en arte, inspiran a personas.

Entonces, una manera es de conectarla con lo que acabo de decir, el primer punto particular, cómo empatizar con los demás. Entonces, una de las meditaciones es visualizar a todos como Tara, primero hay una figura de Tara, y después, todos los seres empiezan a adoptar la forma de Tara. O sea, su estado de compasión o de valentía, empieza a manifestarse de forma visual. Y eso, iguala a todos, los hace todos equitativos. Todo tiene el mismo valor, la misma importancia, la misma referencia. Y después sentir sus bendiciones en forma de luz. Esa es una de las meditaciones más comunes en el budismo tibetano. Después del pecho del centro de cada uno, de esas Taras, salen rayos de luz que se dirigen a nosotros. Y a través de esa luz, el sonido que sentimos es esa bendición penetrante.

**Muchísimas gracias Lama Rinchen por dedicarnos este tiempo y su conocimiento.**



**Mayuko Masaki/** Artist and director of Animanoiroha / 2 March 2022

**Web** <https://animanoiroha.com/>

**What are the main problems that you found creating the animation projects?**

Communication between the various people involved with the projects. Maybe this is not what you ask, though...I saw the teachers' overly aggressive attitude and words towards the kids, including kids with special needs. Japanese schools hold so many different events and add new subjects to their curricula every year, which means teachers are very stressed.

**What was the most difficult for you after producing so many projects?**

Finding time for myself, days off, and holidays. My head and mind have been filled up with projects.

**What people (teachers, politicians etc.) thought the first time you talk about using animation? what they think now?**

I talked to a biologist who was organizing an environmental study class at schools for the first time. He found it very interesting and introduced me to the principal of the local elementary school. He thought it would be good for kids to summarize what they learned by using animation, and he set up my presentation to the teachers. One teacher was keen to try making animation, and it was decided that the other teachers in the same year group would also do it. The first time, I had no idea what to do, so the teachers were very nervous about how long do we needed to finalize the animation, and also what the outcome would look like. We then spread the word about what we were doing via local newspapers, and talking to people both inside and outside the local community in the educational and art fields, also community

developers the animation industry. More and more people from different fields found it a very interesting and meaningful project. After doing so many projects with different year groups at various schools, I now know how to tailor the projects to meet the teachers' and schools' expectations, and fit them into the schools' timetables. So now, our relationships (me and the schools) are more comfortable.

**What is the best reward for you personally creating all these projects?**

Animated moments with the kids and teachers (the classroom/learning environment). Personally, I didn't imagine I would be able to collaborate with Kochi Shinkin Bank for their 100-year anniversary project, and getting paid for each class. I appreciate it deeply. Comments from kids after finishing the project is the best reward!





**Mike Nguyen/Animator and teacher/ 17 September 2019**

**Web** <http://www.julyfilms.net/>

### **Short Biography**

I received my BFA in Character Animation at the California Institute of the Arts in 1988. Since then, he have worked primarily in the feature animation industry in the USA as a Character Animator in various studios, including Walt Disney, Warner Bros., and DreamWorks Animation. Among the films I had worked on include the critically acclaimed “The Iron Giant” as a supervising animator.

In 2000, I co-founded July Films, an independent theatrical animation production company and my directing debut is the theatrical animated feature entitled “My Little World”, currently in production. I was also a Character Animation instructor at the California Institute of the Arts from 1994 to 2010, and also have given frequent animation workshops in Denmark, Ireland, Thailand, Taiwan and Korea. I am currently a professor at the Chungkang College of Cultural Industries in the Animation Department, while making my feature.

My primary interest is the hand-drawn animation filmmaking medium.

### **Why did you become an animator/storyteller, any influence?**

Ever since I was little, I’ve always been fascinated with the cinema and aspired to make things move by means of drawing. This aspiration naturally led to animation and I became captivated by the beauty of forms in motion. The animated movement became a personal preference for me to communicate and express myself.

### **What do you feel when you work with animation?**

When I am animating, I do feel truly alive and a sense of connection to the invisible underlying forces of life that flow within and without. When I animate a subject, I become the subject and felt the life of that subject.

### **Are you aware of your creations as a product, its social impact... ?**

I don't view my works as a product, but rather a shared expression that is sincere and truthful beyond commerce means. I do understand and well-aware that all forms of communication, commerce or artistic do bring about social impacts, intentionally or inadvertently.

**Movies are all about make the audience feel, nevertheless most art/film schools focus on the craft, what do you think could help students to become more sensitive and aware to understand the psyche and power of their characters and stories?**

I think it is very important to inspire the young people to find their own inner voices, to reach to one's center, to become aware to how one's unique center relate to the countless surrounding centers, both- in visual styling and philosophy. Life is both an outward and inward journey, and to be aware of the qualities to both enable the creative mind to find deeper meaningful connections to our human nature and existence. I believe that through these inner revelations, the young people will reflect consciously and unconsciously the relevant inner spirits through their works and enabling the work to be very compelling and meaningful.

### **Why animation is such a special medium?**

Life is energy in constant state of motion, transforming from one form into another. This constant flow of movement in space and time akin beautifully and elegantly to animation, since it is a medium of movement. Movement is information and the story of life is encoded within. It is also a combination of many other art forms such as painting, dance, writing, music, acting etc. and completely capable to expressing the most powerful to most delicate emotions in its purest state without words description. Words require the knowledge of language but pure movement communicates universally. This is why animation is such a compelling medium.

**You came from traditional animation and lived the transition to 3D and digital era, what do you tell students when they have to choose between 2D or 3D approaches?**

For me animation is uniquely animation. The understanding of breathing life into a movement is a critical foundation to all animation, regardless of technique use such as 2D, 3D, paper cut-out or stop-motion. There is a very big different between 'illustrating a movement' and 'invoking life in a movement'. The choice of technique is the many different surfaces that animation can have. One can choose the right technique based on the dictation of a story content. While each technique requires a unique set of skills and approaches, the foundation is same. 2D or 3D becomes a preference choice. Unfortunately, the choice might also be affected by commerce trends. But a compelling animation work regardless of technique will surely rise above the trends, and it is achieved by the conviction of the maker.

**You are, indeed, a very mindful person and artist, your studio statement says: "July Films aims to create and share endearing animated content that inspire beautiful thoughts towards life on earth". This is what I consider working animation as a contemplative art and practice. What do you think about the possibility to develop this approach of mindful artist/content within schools? Here the creative process of animation is understood as a practice of self-reflection/insight to exam our own self, meaning to question values, beliefs and so forth in order to gain self-awareness.**

Everything we each do in our day-life does carries a cause and effect, however big or small, consciously or unconsciously. We do inadvertently affect each other in one form or another. And so, I think it is very important to be mindful toward a personal connection to life, regardless to choice of profession.

And since life and art are closely interconnected, I think it is very resourceful to develop an animation study program that is especially designed to purposefully inspires self-awareness through self-reflections, cultivating insights through connections to life through animation as you've suggested.

One might say that this more of philosophy, but art (animation included) and philosophy is one, pertaining to ways of life.

**Your project *My Little World* is a sensitive reflection of a boy overwhelmed by the external world, it touches sadness, inner conflict and resilience among other human obstacles, could animation be a new approach to “heal” and mediate, as the ancient oral traditions used stories to heal and aid communities in their endeavors?**

I think all the mindful creative works have the capacity to transcend and touch the viewers in very profound ways. And in particular to animation cinema, it is a wonderful transmitting medium because of its very enticing appeals to both children and a widening extend toward the many grown-ups. Each generation of human left behind the insights and experiences of life through their stories, through orals, songs, written words and adding the cinema within our modern time. Animation is fully capable as a communication medium.

**In relation to use visual storytelling for mediation, how do you see the relation between visual arts/cinema and critical-creative thinking?**

I think visual arts, music, dance, the cinemas are linked intimately to critical creative thinking. Every action has an inner motive that drives and shapes a surface outcome. The surface is a reflection of the inner world that is formless, invisible, a ‘feel’, conscious and unconsciously.

### **Comments and appreciations**

The thinking process that you endeavor to explore, that connects creativity with a sense of purpose to self-reflection, to become a mindful and sensitive human being, is the foundation to achieving a centered and rooted creative life. Wishing you all the very best!



**Mike Poterfield/** Psychologist and Mindfulness facilitator at UCLA/ 30 July 2018

**What do you think, as a physiologist, about therapies that use narrative approaches ?**

Therapy is very healthy in some sense in that all of us are different and we need to approach different behavior patterns in different ways. I believe we're all conditioned. We're conditioned over and over and over by the environment and in the world that we've created for ourselves. And, as we were speaking earlier, what we carry in our DNA is the conditioning of the human existence. And so at birth we can move certain ways without anybody saying things. But then from the time we come into this environment, with conditions, what we're rewarded, how we're perceiving the environment, moment to moment, what's positive, what's negative for us, what works, what doesn't work. And we develop this over time. And so we can be conditioned to behave in a certain way, example is that. And I'm sure you're aware that the people who have been abused, more often than not, especially sexually, end up being abusers, especially on the male. They can physically abused as children a lot. There's a high incident correlation between people who are abusers and the fact that they were abused as children, and the idea is that, they didn't like being abused.

They didn't choose to become abusive because they like being abused. But all they know in a certain situation is that how to behave. Kids who were disciplined, sometimes inappropriately, as kids, maybe the voice was raised, maybe there was corporal punishment in a certain situation, that's all they know. Parents when given the same set of parameters, the same stimulus, that's how they were conditioned to behave and they just like their parents do. They become their parents, even though they didn't like it, but they don't know anything else. As we're conditioned over and over, with things, we become a product of that. Back to the therapy, if we can understand that, what would be the therapy that would help someone probably on some level deal with the behavior that is not adaptive to them. Its hard to untangle

the knots, but if we can help a little bit, just by being with and showing care and listening and being with the other person, sometimes that is enough to the other person to start to understand themselves a little more and give them a sense that, this is why I behave this way, which is empowered. It is in this conversation in the psychological world quite frequently that, once a person has an idea why they behave that way, that is a large factor in helping the person gain some tools that will fix them.

When they don't know why they behave that way, they'll search for things. So people self medicated. And so the argument is, is it the drugs that cause the behavior or is it the behavior that caused the drugs? Because quite frequently when people are suffering and they keep it inside, they turn to some way of medicating themselves to change the way they're feeling. Then, they turn to drugs, alcohol, eating, smoking, and they do these things. They behave in a way because it makes them feel different than the way they're feeling and give them a sense of control. So if you change the control and say, okay, here I can give you another way of controlling this is what's going on with you. If we look at this, here's the roof and now here's a way of doing it, it allows them to give them a sense of okay. And it helps with regards to any type of possible recovery or change in behavior.

### **What mindfulness have done in your life?**

Mindfulness has made me enjoy, and I shouldn't say enjoy, feel life, enjoy because I feel the joy more, but I also feel the pain more, and in doing so made my life more rich. Allow me to have this kind of conversation and sit with you who I didn't know five weeks ago. It has broadened my perspective. It has allowed me to come in contact with areas of suffering in my life and open me up to being a better person and a better path in life. It allowed me to be with myself, have a clear picture of myself and the conditioning that I've experienced, and a better understanding of my behavior patterns. And allow me to give me a sense of, okay, that's why this happens. And not looking for that, mindfulness, you don't look for that. It happens. The more

you sit with yourself, the more you are with what is, the more you become with what is, and things become clear to you.

**And do you bring that your work with other people, right?**

Yes.

**Could you elaborate it a bit more?**

Well, I'm lucky because I teach psychology. And so, the connection was pretty clear to me. And it's easy to blend mindfulness with psychology. The basic premise of psychology, for me, is, the definition that we use of psychology is the study of behavior and mental processes. And that's the basic definition. Not human behavior, but behavior and mental processes. How would we define what we are? So I ask you, what are you? How would you define what you are? Tell me.

**I think we can answer from different perspectives. But for me, we're a compendium of many stories.**

But not who you are. What are you?

**I would say energy in movement.**

Right. Exactly. All we are is a vibrating mass of electrochemical energy. And from dirt to death, we operate as an antenna. We're constantly, constantly convert to that. All we do is interact with taking the information that we're a part of. We take any information from the environment industry, non stop, 24 hours a day, all the time from birth to death. It never stops. So we're an antenna where a library massive electrical technology that operates as an antenna, but as an antenna, we also have this unique ability to actually transmit information around us. It's not all receptive. We can transfer. But if you think in terms of being this electrochemical energy that operates as an antenna, then what are we? Now? I'm moving from the psychology to

the mindfulness. That means what are we? We're awareness, that's all we are. So, you can look at the psychology of what we are, the definition of what this is, and understand that it's only awareness. It's not thoughts, it's not behavior. Those come. But the thing that, this is that we call a human being is nothing. And therefore, it's really easy for me to infuse the ideas of mindfulness into the behaviors that we see in psychology.

**Do you do practice with your students?**

Yes. We start every class with a minimum five minute meditation every day. And it's interesting to watch over time as the year goes to see how the students change with regards to their practice. Some of them practice more. Some of them want to go. Can we practice longer? Today. And so it's a delicate balance that I go through the curriculum and get through material, and that makes it just strictly a mindfulness, but it's kind of bug.

**Did students tell you or give you some feedback? Like they noticed something different, improving.**

Well, every day after every session, I asked the same question. I thanked them for their practice, and I ask them for any questions, comments or observations, and I give them a few minutes of feedback. Sometimes there's nothing. Sometimes today or I was experiencing this. And so it gives us a few minutes to digest what happened, then we move on. I think it's very important because we normally lend itself to psychology.

**Yeah, absolutely. And do you think that maybe art could be also another way to introduce mindfulness within education?**

Yes. No doubt. What is art? It's an expression. Right. And it's creative. And creativity comes from being with, what is and having a connection with what is, that's what actually spawns creativity, is it not? So, it's a natural, obviously, again, a natural fit. Creative people have a very keen sense of what's happening, and it comes out in



them somewhere, through their art, without words. So, if you take the words, which once again, we talked about in the left hemisphere, and you move to the right hemisphere, which is just experience. And they can take in what they're experiencing and without using the left hemisphere, words, use their hands, use their bodies, use whatever they do to create and show you and share their experience, this way, without using words to do it. It's very interesting.

**About this sense of connectedness and be with it, What are your thoughts about the use of technology right now?**

Well, I think that technology has been useful because it's allowed us to survive as species, our ability to have some sense of control over our environment. But as with anything, I believe that anything to an extreme is dangerous, including moderation to an extreme is dangerous. And I think, to me, technology today is like a virus that is mutating faster than we can keep up with it, and it's affecting us in ways we don't even understand. And so there's an aspect of autism on the autistic spectrum, and one of the diagnostic criteria early, is this idea of parallel play. It's something that you can see in kids. And parallel play is, let's say there's four kids sitting together and three of them are playing with the toy together, and the fourth kid is playing with the toy, but by himself, he's sitting right next to them, but he's not interacting. And if you look around the world today and you see people sitting in dinner, you see people with their families, you see people sitting on buses, you see them all with technology engaging in parallel flight. They all have their devices, and they're not playing together, they're playing separately with their devices.

You're seeing it, so what are we actually cultivating? And on the autistic spectrum, the idea is the inability or difficulty in social interaction. And so, if the technology is starting to create that, how are we going to social interact in this argument and evidence? There's a book call Social, I can't think of the professor's name, saying that the single most important aspect of human survival is to be with one another and be social. And he says even in the face of Maslow's hierarchy of

needs, and I don't know if you're familiar with that, but the idea that Abraham Maslow's system is a hierarchy, and it starts with basic survival, basic needs. And the argument is that Maslow was wrong, that instead of social being the third thing, social is the first thing. And it starts with the mother and the child, and it starts with everything. We need one another before we need food.

**Yeah, I agree with that.**

And water. And so if we lose our social interaction and our ability to know how to do that and interact socially, what's happening to the fabric of the human existence? What's happening to human fans?

**Do you think that mindfulness could be a way to bring back that connectivity, a collective consciousness?**

Yes. In this sense, and this is my perspective, sitting in silence helps me. The meditation is being with what is. And the more I practice, the more I the more I start to lose the sense that am separate, the sense of self that separates me, and I start to become what it is. I start to be with what it is. And as an individual that links me to you and links me to the environment, to the plants or the floor, it links me because I'm not separate. I'm not individually watching the river go by. I am the river that I'm watching, and that links me to that. And so individually, yes. That causes the more that people do it and the more we practice it starts to link us and links us and interact.

**In your opinion why people are so afraid to try something like mindfulness u other alternative paths to mediate suffering?**

Well, I think that's an interesting question. I'm sure there are multiple ways to answer it. It's multifaceted. I think one aspect of it, even when we're suffering, if that becomes familiar, that becomes safe. And I would rather be safe in my suffering than changing and not know where I'm going. There's safety in knowing what's going to happen to me, even if it doesn't feel good. And people sometimes are very reticent to change because change, because there is fear in change not knowing what's going

to happen, getting comfortable, seeing same things, being with the same thing is a comfortability. We know that women are people, battered women's syndrome, women who have been abused and battered stay in relationships when they can walk away. And the fear of walking away and what may happen, sometimes overrides them and prevents them. We talked about this earlier, from moving. They almost as much as they don't like it, they just know what's going to happen. There's some comfortability and there's a sense of safety. I think we're afraid of change. The interesting thing is all we ever experience has changed. That's all that ever happened. But everything is just one constant moment that is experiencing constant change.

**Yes. I ask this to several people from different fields, Do you think that the Western culture has become too rationalized?**

There is a quote, and I'm going to mess this quote up by Albert Einstein. Give me a second. I don't want to mess this up because it's very important that I say this correctly. And Albert Einstein understood this. He understood this at a high level. And I think it may be just the Western mind. It could be. The quote attributed to Albert Einstein is the intuitive mind is a sacred gift, and the rational mind is a faithful servant. We have created a society that honors the servant, the rational mind. And we have forgotten the gift of an intuitive mind. And the intuitive mind just means coming in contact with awareness. We already know. We know before we ever have a thought. We know, the thought comes from knowing. We know before we ever feel. And we need to be with that as much as we are the rational model, we have two sides of the brain. We need to have some balance.

**I'd like you to talk a bit more about to have that kind of balance, to understand the perspective of the me way.**

Well, the development of the me is the development of the self. The me it's where we start to be concerned with and separate from the environment in which we exist. Where I am an observer and a director, and manipulator of the environment, which I exercise, as opposed to being a member of it and actually being

the environment, the we is more in tune. The we is the idea that I am new. I am with this. I am part of something that's bigger than me. I'm not stuck with them. And even though I can be within this have a distinctly different experience. I'm not separate from the group. My experience is unique and worthwhile, but so is yours. And I respect that because we're the same. It's not that mine's right and yours is wrong. That's the difference between me and me, from a psychological perspective, I believe, is the left and right hemisphere of the brain and the idea of meditation and the dissolution itself. And I think that's the problem in our culture, maybe not just in the United States, maybe around the world, but I don't know anything. I don't know if this has ever been the case. It may have been the case since men first start to cover the planet.

We don't know. We just know at this point with the amount of people and the growth of the population, I think that's something we don't talk about either. The fact that it took from the first man on the planet to the year 1963 for the population of the planet to reach 3 billion people from the very first month. And in 50 years, from 1963 to 2013, we went from 3 billion to 7 billion in 50 years to be on the planet, the population that it took from the first man more than double. And so if you just look at the numbers and you just look at basic behavior, it's like having chin wraps in a box with enough food and stuff and then you just all of a sudden with no more space, no more food, add 15 more in the same box, what's going to happen? So the battle for these sources, the understanding then that this has to be about me because I need to survive. And that's just theoretical for me. That's just my perspective and the theory.

### **What is your perspective in general, how society is developing?**

It scares me personally because it's different than what I experienced growing up. It scares me because of my children. And I know that the values that I gave them and really tried to impart on them, I see that those values aren't necessarily as respected when I saw it as they are today. And sometimes I would have even worried

that I did a disservice with my kids. I mean, I feel that way sometimes. I don't believe it because I still believe in being for and with others. But that can put you at odds and make you especially through the world today, that can put you at a disadvantage, for people who don't see it that way. And I also believe that everything has a beginning and everything has an end. It's always change. Man hasn't always been here.

**What would be your advice to this confusing situation?**

I believe love means being with, there's various types of love and various degrees of love. But the idea of being willing to be with you, to sit with you, to share with you, to experience is love, the idea of mindfulness without judgment. And the more we love, the more we come in contact with one another and the less harm we do. I think every religion on this planet, the one common agreed is love, it doesn't matter the mechanism they used to get there, their rituals or their doctrines, but the basic pivot of every religion is love.

**Nowadays psychologists alert that society is developing a lot of stress and anxiety issues that involve younger people. What are your thoughts about the pressure on mindfulness to be almost like a solution to develop a more compassionate mind, among other benefits?**

Well, my hope is that's the case, and it's nothing more than just to try to alleviate the negative power that's in technology and the advent of technology and what we're experiencing, maybe just to balance it a little bit and give it a little bit of perspective. That's my hope. I don't have an answer. It just frightens me. And I know that I need to just be the best I can be, for and with people. And if I can have something of value for someone else, then maybe they can do the same, here is my help one at a time.

### **What about treat education as prevention?**

Well, education in the sense that, to educate, that's a whole other topic. But the idea to educate, meaning to expose and to provide, to share and to provide an experience and an opportunity to realize, and experience something else, yes.

### **And as a profesional psychologist, what do you think about the use of alternative methods or practices like mindfulness versus medication?**

I think it all needs to be explored. First, you need to find out what's the problem. I think if we're going to solve anything, you have to understand what caused the problem and don't keep the root of the problem. I mean, we medicate the symptoms, okay, at short term. But if we're going to fix something, you have to find out what's the problem, what's causing the problem and work from that perspective. If the wheel is squeaking and making noise and you put some grease on it and it stops for a minute, what was causing the wheel to squeak and make the noise in the first place? Because it's going to start again in a minute. See what's really causing that to happen? If we really want to have an effect, a real change. I don't know, maybe, who am I?

### **What is a healthy community for you?**

A community full of openness and love and non judgment and diversity. When I'm in diversity, I'm not speaking in terms of ethnic racial diversity. I'm talking about diversity of thought, diversity of culture, diversity of feeling. Because the more I come across, the richer it is for me, the more I change. And so I think diversity should be celebrated. Instead of looking for differences to divide, we should celebrate the difference to unite.



**Morten Thorning/** Writer and Founder of The Animation Workshop (TAW)

10 December 2021

**Web** <https://animationworkshop.via.dk/en/>

### **Short Biography**

Morten Thorning, founder/creator in 1988 and until 2019 General Director of The Animation Workshop, Denmark. Founded the educations: The Drawing Academy (1996), BA in Animation (2003), BA in CG Arts (2007) and BA in Graphic Storytelling (2013). Since 1997 developed over 100 professional courses related the field of animation. Founded the Danish animation artist residency Open Workshop (1997) and the combined company and incubation house Arsenalet (2012). Driven by his big passion for animation he put The Animation Workshop behind the production of more than 200 animated short films, documentary, and science films, and 30 exhibitions, installations, and immersive XR-productions. Founder and director of Viborg Animation Festival (2012) and the R & D Center for Animation, Visualization and Digital Storytelling (2017), doing artistic development of animation and storytelling within arts, culture, and communication. His fields of development include Science Visualization, Animated Documentary and Animated Learning. Cofounder of Plastic Art Collective in 2019.

Received the Danish Bodil Prize (2017) for his lifelong work for Danish animation, the Norwegian Fredrikstad Animation Festival Lifetime Achievement Award. The Hanne Hansen Prize (2016) and the Ping Prize (2020) for his work for the Danish graphic novel.

Today Morten develops and writes animated drama series, produces VR-works for installation and theater, as well as working as lecturer and a consultant within the multitude of areas and possibilities for the use of animation in film and comunicación.

### **As a writer, why were you interested in animation and education?**

I think animation is the greatest storytelling tool we have. It can convey everything that we are able to imagine. And it goes straight to the hearts and minds

of the children that is going to shape our future. So, no matter if we use animation as a storytelling tool, where pupils or students use it as a part of their own problem solving and dissemination, or we use it to transmit knowledge, as an alternative to textbooks, it is highly efficient.

**What was your dream or goal when you founded The Animation Workshop (TAW)?**

I was a wanna-be artist growing up in a part of the country with no art-education. My first goal was to create a space where local artists could meet and work together, no matter if they were musicians, cartoonists or writers. As the community get stronger the goal became to create a place dedicated to facilitating every aspect of animation and drawing. And a place to celebrate and tie together the global animation community, both industry professionals and artists.

**How would you describe the spirit of TAW?**

The TAW spirit is open minded, artistic, curious, creating a safe place for those who seek to develop. A place of serenity and competition, hailing the beauty and importance of animated art and storytelling. A temple for those who seek new and unique ways of personal expression and a training ground for those who seek to grow their storytelling, drawing and animation skills.

**In your opinion, how can we create balance between the academia and the industry? How is TAW regarding keeping this balance?**

Good and necessary question. An art education is always relying more on praxis than academia. Often artists are dreamers, from whom we expect unique and new solutions. We hail them for their original way of thinking, for their ability to be round where the rest of us are square. When training young talents to be able to do all of this, we must avoid them being crushed by the standards and, in my understanding, sometimes rigid demands of academia. I think that the quality control of academia does not always have the perspective of accepting the blindfolded fumbling artistic pioneers, stepping out in the emotional minefield, seeking new unique visions, without always being able to explain why.



I think TAW handles this as good as it is possible; by creating both an educational department, that builds the curriculum on the necessary academic principles, and next to that, has established both artist residencies and programs, where artists can seek and develop their unique visions. And then finally – by letting the two worlds infect each other, so the students become aware of the artistic processes and the artists strive for expressions within animation, that can be produced by people who has industry standard skills.

**What challenges have you encountered directing an animation school as independent as TAW vs other traditional educations?**

Actually, for many years the leadership of VIA University College trusted and supported the independency and special status of TAW. It gave the university college a strong profile as a modern-thinking and risk-taking institution and inspiration to follow for the rest of the 39 educations of VIA. One thing that TAW was really good at, was external fundraising and outgoing R & D-projects that both was qualifying for academia, but also brought actual relevant development to business and the regional area. Unfortunately, the reaction, especially among the institutes and educations directed towards the public employment market, was envy, more than inspiration. They saw TAW as a unit pressing them to think different, rather than inspiring them to do it. Then one day a new leadership with a somehow much more narrow New Public management-mindset of VIA University College took over. The result of this is that the local ownership and a lot of the community feeling is at risk.

**What makes animation a good business model (independently of selling merchandise for children)?**

Hm – I am not really sure how to answer this particular question correct. Animation in itself is not a good business model, but the right innovative entrepreneur, the storyteller with the right network, the innovative game designer, can manage to place a product on a world market with an immense chance for revenue.

Artistic animation films are, per se, not a great business. They might have a life for a year or two in the international festival circuit, not really earning money. But can you combine it with art exhibitions, computer games, VR-installations, Non Fungible Tokens, or in other ways find new innovative ways to brand yourself and monetize on the film, then that might be the real art project, since we are living in a world, ruled by the market.

And then there is the great rights dilemma. If you want to sell you films or your series to the international streaming-platforms, they demand to buy all rights. My advice is to sell them, because exposure of your story is, in my understanding, more important than holding on to rights of something that might never be distributed internationally.

#### **How do you see the contribution of animation in the future?**

As a storyteller I see what is being internationally produced, I see animated productions that are beautiful, but they want to either entertain me or scare me. It is not stuff that binds us together, and it is important for us to stand together. The humans as a species have never faced challenges this massive before, which demands storytelling that grows us to be able to act in unity.

Storytelling is at the heart of everything that will become our future. Why? – Because every society we make is based on ideas. And our ideas are shaped by storytelling.

**You have been in contact with different cultures, ministers of educations, business people and politicians, to create and support educational projects and cross cultural projects, what would you say got their attention to support the animation projects?**

Good question. I had to think about that. I think my ability to pitch, which comes from my background as storyteller, has always been a great advantage for me. Also my ability to actually understand what they needed, and being able to shape projects that met their needs has been important. And then of course to be able to read the people you pitch to, while you do it. You might have to change your project

while being in the process of negotiating with the people who you seek to get investment from.

**What have you learnt from co-creating international projects with so many different cultures?**

The most important one thing: No matter where I travel in the world, humans are at the core the same, in spite of all our cultural differences. It required from me, that I was able to meet any new culture without prejudice or pre-conceived ideas about these other new people. So that is maybe what I learned.

I think being a musician has helped me a lot because we can literally play and have fun together without understanding the spoken language.

**What's the best lesson do you keep after working during all these years in TAW?**

In the world of artists, room, buildings, and space is Power. An honest and strong artist community creates a great visionary flow.

**Comments and appreciations**

I feel a deep gratitude to everybody, from the fantastic employees in Viborg to the people of the global animation community, who believed in the story and the idea of The Animation Workshop. I might have dreamt up that story, but it was You, showing your support by expressing your belief in the story, and taking advantage of it, that made the dream possible.



**Raimund Krumme/** Director, animator and teacher/9 April 2019

**Web** <https://raimundkrumme.com/>

**Why did you become an animator/storyteller?**

Just chance: I had illustrated a book, and a company wanted to make a film from it, and they asked me to do the drawings. The film title was Les

Phantomes du Chateau and was produced in Belgium. I never learned about animation in my Art School, but I liked what I was doing, so I stayed with it.

### **What/who inspired you and influenced you?**

I think Theater might be the strongest influence and source of inspiration. Animation as Theater is showing the world and human behavior not necessarily in a realistic manner, but both take liberties in visual storytelling. Acting might be exaggerated, at times alienated, common in both art forms.

Secondly, I always have an eye on drawings, wherever I have a chance to see good drawing. I like the dynamics of it, leaving traces of the hand movement on the paper. The pencil line or brushstroke can convey emotions, even without depicting a particular item.

I got interested in Chinese drawing and Calligraphy, and I try to integrate it into my animation.

### **How do you define a good animated story? Any example, favorite movie/scene.**

One thing I find important, it should be justified to use animation. I like "Spirited Away" by Miyazaki, actually I like all his films, as the films by Takahata. As short film I liked most Anomalies, made at the RCA. For me, animation at its best. The story is told with lots of visual humor, extremely minimal, showing as little as possible and not more than necessary, to get across this unsettling content.

### **Since you're a teacher, do you think the new generations are prepared to read images and make stories when visual literacy is usually out of standard curriculums?**

Working with students for quite some time, I must say I have all trust in their ability to work the medium well. Visual storytelling is discussed in many forms in art schools and I do not have the feeling it is dismissed in recent teaching. Visuals have changed though with the introduction of new tools and the changed social and political environment. Every new generation of students

have to develop their own visual language, and I am happy to witness that in Universities. Students should be open but also critical to anything offered in seminars, and at times should be prepared to contradict the subjects taught and the teaching methods. This way both generations might be learning from each other.

**How do you see the potential of storytelling/animation in the classrooms as a learning tool-to learn different subjects, including filmmaking?**

Examples might always help, definitely in filmmaking.

**Has teaching helped/influenced you somehow as an animator? Has animation brought some good into teaching?**

Of course, to reflect on your own work and approach. And has helped me, at least to some extent, to keep some useful skills updated. (Not only computers and programs.)

**What animation brings in your students?**

As my students who study animation, I think it helps them express themselves, and find their personal language, which might not always be animation.

**Would you consider animation a contemplative art (to reflect)? Why?**

A friend of mine thought, animation should be considered part of humanities. I liked that idea and it might answer your question.

**Has working with or in animation taught you something in a more personal level?**

I see making a film always a very personal endeavor. (Same as drawing by the way.) When you work on a personal subject, you cannot help but see the work also as self-reflective.

**How do you see the relation between visual arts/cinema and critical thinking?**

Should be part of making a film/art and one hopes for an audience of critical thinkers, consuming the film. If everything works well, it might enhance our ability for critical thinking.

**Your stories are mostly visually, without dialog, any specific reason/s?**

Any question why, concerning the arts, you may answer: why not?

George Tabori roughly quoted.

**The visual media has a very strong influence in society, how could we work it out in a positive way?**

All media can be a blessing or a curse. We need to be honest, responsible and respectful. But: we should not overestimate the influence of the media, at least animation. Directing commercials made me doubt that immense influence.

It is fun to make them (sometimes) and occasionally fun to watch, but does it really affect people?



**Tamlyn Young**/Illustrator and teacher/ 23 February 2019

**Web** <http://tamlynyoung.withtank.com/>

**Short Biography**

I am an illustrator and picture books maker with an interest in the creation of sequential visual narratives, including animation. I lecture in the Graphic Design Communication and Animation programs at Limerick School of Art and Design in Ireland.

**Why did you choose to become an animator?**

I came to animation through the desire to add life to my illustrations. I was particularly drawn to stop-motion animation for its tactile quality and the potentials it offers the storyteller in terms of improvisation, play and the embodiment of abstract thoughts/emotions. I am drawn to this ritual of building a story frame-by-frame with each frame representing a unit of time in the unfolding narrative.

### **In your opinion, how animation can enhance learning?**

I have used animation as a learning tool in groups of children in which verbal communication is an obstacle, either because of learning disabilities or the fact that English is not their mother tongue. In these situations, I have found that the (co)-creation of animation allows the animators to communicate and learn from each other through the act of making rather than relying on verbal language to exchange information. Moreover, the animation becomes a visual support that facilitates the verbalizing of a story, thus promoting spoken language literacy. Moreover, because animating engages multiple intelligences and modalities, it allows students who might not grasp concepts delivered through more traditional pedagogical means, to embody knowledge through creative play, visualization and construction.

### **After your experience at the international semester, Animation as learning tool, what did you find the most interesting and valuable aspects of the course?**

As a creative practitioner, my research stems from and is embedded in practice-based methodologies. Thus, for me the most valuable aspect of the course was that it provided the time and facilities to deepen my experimentation with making stop-motion animation using a variety of methods. This practice was framed and contextualized by theories of social constructivism and learning through play which provided the theoretical framework for my Masters Thesis on animation as a collaborative practice.

### **Do you use currently animation at your work?**

I am currently working on the creation of interactive picturebooks which require animated elements and short sequences of animation that respond to the readers touch. This animation tends to be more digital than stop-motion. However, I teach a stop-motion module with my students in the animation and graphic design departments, we focus on paper cut-out and pixilation. I am always drawn back to stop-motion animation as a tool for the creation visual narratives that reflect

significant life experiences and, as you write in your introduction, help the storyteller to make sense of their “reality”. I would like to deepen my practice in this area through working with sectors of the population who are considered ‘invisible’: migrants and refugees who are living in limbo in the Irish system of ‘Direct Provision’, while they wait to be accepted into the system. This is an area that I might take toward a PhD.

### **What is the most challenging part to teach with animation?**

With older students or adults, the biggest challenge is to get them to put aside their critical mind and to interact playfully / spontaneously with the materials beneath the camera, getting into the ‘flow’, is more of a challenge in these situations. Overall, I feel the biggest challenge is to get over ‘myself’ and my own sense of aesthetics, to hold the space for the student/participant to discover their own voice and externalize their story as deeply and honestly as they need to in order for the process of animating to have its most cathartic outcome. This can be difficult when the student is unsure of themselves and so asks for my input constantly.

### **As an artist, what do you enjoy the most during the creative process of a movie/project?**

I enjoy the character creation and then the moments after the lighting is set-up when the story is being built and the character is coming to life. These moments are immersive and allow for improvised interactions with the subject matter, measured by the click of the camera

### **Based on your research, which findings surprise you the most?**

The shift in social hierarchies in a classroom environment that occur when children are animating in groups. Those who appear academically confident and ‘popular’ in the classroom are often less sure of themselves in the process of animation. Conversely, I have frequently been surprised by the output of those who are more introverted or have been diagnosed with disabilities that have a negative



effect on their academic practice and socialization skills. These students often tend to respond more creatively to the process. For example, a participant who had been diagnosed with ADHD and was cast as a social 'outsider' in the class, produced the most detailed and evocative stop-motion and showed a natural aptitude for the process. Her classmates asking her for help created an inclusive environment.

**From your thesis, why would you recommend working with animation at schools/universities?**

I tutor the creation of visual narratives and I feel that animation is a unique medium in the visual communication toolkit. I will respond specifically in reference to stop-motion animation because this is what I have worked with the most. When it is used in collaboration in a classroom environment it facilitates peer to peer learning and fosters socialization. At a University level, when used with aspiring animators and designers, stop-motion animation is a useful pre-cursor to more digitized forms of animation. The hands-on approach to storytelling that it necessitates allows students to gain a tactile understanding of working with material under a camera to bring characters to life. It also teaches patience, attention to detail and co-operation as it is usually undertaken as group activity.

**Has animation changed your life in any aspect?**

Animation has been a significant part of my practice both in terms of creative output and the development of mindfulness. Through animation I discovered VIA University and the Animation Workshop and had the opportunity to be part of this wonderful and diverse community. It has also been a part of my academic journey and is something I am interested in researching more deeply.

**Do you see or appreciate any changes in students after working with animation or animated arts?**

Working with stop-motion animation with my University students I see that they either love it or hate it, there is seldom an in-between. Those who love it find

ways to implement it in future projects which is encouraging. In my work with children I notice their enthusiasm and confidence to share their story once it has been animated. They feel empowered and inspired through the animation. Moreover, the bond that forms between participants in the process of making stories together become evident.

**What kind of animation is consumed where you live now? How do you think animation could help to preserve and promote culture and identity?**

In Ireland the animation industry is thriving with annual festivals such as the Dublin Animation festival and the Dingle Animation conference. The industry hasn't gone entirely 3D or digital: well-known animators such as Alan Dunne and Johnny Kelley, use stop-motion techniques in their commercial work and the leading animation schools still teach traditional, cel-based animation techniques as well as digital animation. This means that animated stories are being told through a rich diversity of methods.

In a general sense I feel that visual narratives cross boundaries of culture and identity more effectively than written or verbal storytelling. At a broader cultural level, animation allows for the visualization and preservation of cultural mythologies and oral histories. The benefit of animation is its ability to transmit these stories in a manner that appeals to an intergenerational audience. As a tool for the creation of visual narratives animation, specifically stop-motion animation, is an accessible digital storytelling medium. At its most basic it doesn't take much in the way of technology or materials for children or amateur animators to tell a story.

At the level of self-identity, when someone has had the opportunity to narrate their story, this act of sharing brings a sense of validation, purpose and acknowledgement. This has a ripple effect out into the community.



**Tom Sito/Animator, historian and teacher/30 November 2018**

**This is a generic question but I want to know your thoughts, as an historian and animator, why animation is so special?**

Well, animation has an amazing ability to communicate in metaphor and in symbolism that other more realistic medium can actually do. A lot of audiences around the world will respond to characters, the simple nature of them, like I said, the symbolic nature of them, that if you just make a realistic movie, it doesn't quite carry the same. I was thinking about a few months ago, I was at an airport and I was waiting on the queue to board a plane, and in front of me there was a little child in a stroller and really too young to be preschool or anything. It's probably like about, whatever, two or three, something like that. And the person in front of him, sister somebody had an abstract with a big Mickey Mouse on him. You can see that this child is too young to actually have seen any Mickey Mouse films or any Mickey Mouse movies or any of the stuff. But this child was looking at that design and smiling and laughing. This is a design. And I said, what is about the power of this design that it can appeal to children so much? Is it all the circles or is it all the arcs?.

Is it the fact that the proportions of the proportions of a baby instead of an adult, is that part of its appeal? But there's something about it, that just responds to people. And I think animation has a way of making the things that we imagine come to life in a way that, like I said, in a more realistic type venues, it's not quite as successful. People always ask, well, why is it always talking animals? Why is there so many talking animals? And I said, people have been fantasizing talking animals since the Greeks, since I'm having a brain fart right now. What's the name? Was it Horace? I think it was the fox and the grapes ESOP. Also in Kyoto, I got a scroll, reproduction Japanese scroll from the year 1185. So it's basically the equivalent of the crusades. And it's a scroll of little animals acting like human beings, like animals carrying swords

and carrying bundles and things and doing stuff in a procession. We're always fantasizing or focusing this kind of stuff on characters. And so we like to speak to characters a lot of times. As opposed to that, I worked on a movie called the Prince of Egypt, which was about the Moses story, Moses in Egypt.

And it was a good movie. It came out very well. We put a lot of effort into it. But what I was found interesting was that some people didn't like it as much. In a way. Maybe it's because it was too realistic. I think too many people came prepared not to like it. They say, well, that's not in my Bible, and that's not my Quran, that's not my Talmud. Well, a movie like at the same time, the movie Ice age came out, which is just these prehistoric animals talking like regular people. Gigantic hit, all around the world. Everybody loved it. And I think even when it gets translated in their own native tongue, there's an identification with it. I was talking with Carlos Saldana, who directed the Ice Age movies, and Carlos is originally from Rio, although he lives in New York mostly. And we were saying that Ice Age Four, not even Ice Age One, ice Age Four. It was okay. It was a good sequel. It did okay in the States, overseas, almost a billion dollars, like, in Latin America and in Asia. Lines around the block to see this film. What is it about this film that everybody likes so much? And it's like people sort of relate to those characters in a way that they don't relate flesh and blood characters, which is kind of fascinating.

**Yeah. And when do you become an animator? Why did you choose it? It was a moment of revelation or anyone who inspire you.**

Some people fall into it. Yeah. Well, I originally began in school. I could draw, and I was in public school, and I found that the kids who draw don't get beat up as much, so that's a good thing. Originally, I wanted to do comic strips like regular comics, and then in my high school, a teacher showed me how to make the characters move, how to animate them. And the first time you see your characters come to life, it's a secret a lot of animators have. I joked with Glen Keane about this and Don Bluth, that no matter how long you've been doing it, when your character is up on the

screen and starts moving, it's always a kick. You always go, Wow. Yeah. There was a writer who once called the process of creation a moment on Olympus. You've created life and like, Wow, it's moving. And that's kind of addictive. You just enjoy it. And then when you're in the theater of people, you'll never know, and they're laughing at your jokes, and you're like, Oh, okay. Or you could tell some children that you did The Little Mermaid and they start smiling, and it's like, Oh, all right. There's first things you could do in life.

**Do you have any movie when you were a kid that really touched your heart?**

Yeah, I think the scene in Dumbo when Dumbo is trying to be with his mother, and his mother is in prison and is sticking her trunk out at the bars and all, that's a beautiful scene, and you really tear up watching that. It's beautiful. I think in my specific sort of field of animation, what I learned about trying to strive for is that it's not just moving graphics, and it's not just moving shapes and images. It's about performance and it's about acting. And it's like when you could create a whole character as a living being, like, Ariel, the Little Mermaid is alive in people's minds. She's a real person, and she's not just the animator, she's not just a writer, she's not just a voice actor, she's not just the colorist or the director. It's all of them together created Ariel, and she now exists, just like Bugs Bunny or Bart Simpson. They're living beings, and people connect with them more than their own brother or sister. Being able to create that complete a being, when you could create a real human being, a living being, in just 90 minutes for an audience, that's an exciting thing. It doesn't happen that often. A lot of people spend a lot of money on these things, and then they're forgotten quickly afterwards. But when you can really connect with someone, then that's a special thing.

**This probably answers part of the next question, how do you define a good animated movie?**

Yeah, well, we think about it. In the Hollywood system, we're very focused on performance. It's the animating actor. Milk Van, the great animator who used to do Cher, Con and all the beautiful stuff in Jungle Book, he never referred to his work as scenes or animations. He called them performances. He said, that's a good performance. Walt Disney early on, encouraged all his animators to take acting lessons. They all did acting lessons. And then I was fortunate enough that when I began my career in the 1970s, a lot of Golden Age animators from the 1930s and 40s were in their final years, they were retiring. So I had a chance to sort of like, learn at their knee, and they were very much about take acting, learn acting. People don't move the same, if you're going to animate. Tisa David, great Hungarian animator used to say, everyone animates themselves. So if you were giving the assignment animate somebody getting out of bed in the morning, you would do it the way you would do it, because that's the way you do it. But in animation, you try to think, how can I do this if I was someone else?

If I was a long shoreman in the harbor, or I was a basketball player, or I was a rhinoceros, I don't know how would I get out of bed in the morning? Or I was a ballet dancer. Everybody moves differently. And we communicate as much as we communicate with symbols and with design and with words, we can also communicate with movement, like timing. There's a famous thing about good animation, is timing and movement as much as it's anything else. That become a lifetime study. A lot of times you don't always have either you don't have the budget or the script isn't very good, or the directory doesn't quite get it. You don't have the opportunity to do but when all the pieces come together and you're like, Wow, that works.

**Yeah. I think only a few people, I really see, that take into mind, spending time, in how to build the psyche of the characters and the movie itself. Studying what makes them truly alive.**

Yeah, I've written a lot about, I've written a book on the history of computer graphics, because I talked to all the pioneers and we were talking about the film Toy Story, and I said, if Toy Story had failed, it wasn't as good as it was, then the digital takeover of Hollywood world media would have gone much more slowly, probably held back about ten years. I mean, it would have happened eventually, but the fact that Toy Story was so good, such a well made movie, and the focus was while a lot of other studios doing digital animation, we're all focusing on the machines, on the technology, writing better software and trying to make more realistic looking stuff. John Lasseter put all his emphasis on the story. He hired really strong story people, and he got story artists trained by old Disney story artists, and all the focus was on the story. And I remember a guy who was a computer graphics pioneer at the time told me, he said the best thing he could say about Toy Story is, five minutes into the movie, I'm no longer conscious that I'm watching computer graphics. I just want to know what happens to Woody and Buzz, and that's victory. John Houston, the great Hollywood director, once said, when you go to the theater, if I can make you forget who you are and where you are for 90 minutes, I've done my job. Yes. If you're watching a story and you're thinking, get my laundry and let's see what's on Facebook, then the story hasn't gotten you. But a good story, you'll just lose yourself in it.

**And as a privileged artist, you mentioned that you started early and you were very blessed to be surrounded by all these great people. What do you think about the evolution of animation, especially the transition from two 2D to 3D? Do you miss anything relevant?**

Yeah, 3D has brought us some very good visual storytelling and some great sort of art direction and great cinematography in terms of color, things that would have been very difficult to do traditionally. But what we've lost traditionally, in the traditional sense, is Ollie Johnston, one of the great Disney animators, used to talk about the sense of what he called graphic cheats, which is just things you could get

away with graphically that don't translate into 3D. If I had a character that was throwing his hands end up like that, you could exaggerate that in 2D. In 3D, it looks grotesque. The surrealist doesn't quite work. That's on one level, the other level that I'm more concerned about is, again, it's hard to keep the focus on the acting aesthetic and not on the mechanical. I mean, artists nowadays, a good animator has to learn everything that I know as an animator and know the software. And a lot of times I'll run into students who will think, well, all I have to know is what button to push. Just teach me the software, and that's all I need to know. I'm like, no, that's not good enough.

No, you have to be better than that. And a lot of them think they want to learn just enough to sort of make the replacement mouths and all like that. Right now in television, there's a lot of dialogue-heavy shows, because TV, like they say, talking heads are cheap. You have replacement mouths and doing witty dialogue. Chuck Jones used to call it a good radio. And you can turn off the phone sound and you'll still laugh because all the humor is in the writing. While the old Disney and Warner Brothers stuff, the humor was in the action, was in the pantomime action, the characters, Bruno Bosetto's early stuff and all was all about acting, the visual jokes as well. So I'm a little worried that, that's not being taught enough. We're losing that a little bit.

I hope it comes back because I've been around long enough to know that when I started in the 1970s, everybody told me that the animation business was dying. They just said, It's not going anywhere, forget it. That's something from the 1930s that won't come back. And it did. It came back. Like, in 1976 in the United States, there were maybe two or three animated films releases in the entire year. This year is 26. Like, the last couple of years, it's averaged about between 24 and 28, about two a month. So, there's a lot of animation and there's a lot on television and on streaming and so many different formats now, which is great. The thing that I try to do, is to make sure that the lessons that I learned from the Golden Age artists, I can pass on to another generation



**That would be a nice book. A good animator, at least for what I see, is like you said. You have to have the acting and the feeling. If you're not able to convey that, it's like that, you always will need a director. That's what I bring into animation the connection with Paul Ekman' studies of emotions, to be more in touch with the feelings and energy that comes to life through movement.**

Yeah. Think about a famous play, like a Shakespeare play, like Hamlet or Juliet. It's like we all read them, we've seen them on film. We know what happens to the characters. We know what they look like roughly. We know what they say. Yet every time we go and we see a new set of actors, it's a new experience, it's exciting and it's the performance that makes it come alive. When it's really well done. Like really good Shakespeare or just like opera. Really good opera speaks to the blood. It reaches you inside in a way that regular kind of speaking doesn't. And it is that sort of thing about timing and creation of character and creation of a complete performance. The great Canadian animator Norman McLaren used to say animation is not drawings that move, it's your drawing movement .

**Yes, indeed, that is true. What do you think about the quality of movies nowadays , with such a heavy focus on the clean 3D? I personally miss the movies which play more with 2D or a mix of media.**

Yeah, there's a sort of living quality to the line. Like the line quality when it's done well, it's just so enjoyable. I always say if you ever look at Glen Keane's rough animation for The Little Mermaid before it was polished and colored and everything, when it's just raw form, it's raw thinking and it's just so beautiful. You look at it and it takes your breath away. When you see the finished, you're almost a little disappointed.

**Yes, I love more that rough animation. I ended up keeping it as my style. One of my best friends always criticize my work because he said you never finished.**

**And I was like you don't get it. I trained my hand, I throw the drawings that I don't like, but I don't clean up to polish because I like to see that kind of energy. Even on the movie, the 101 Dalmatians you can see the inner structure of the rough animation.**

Oh, yeah. It's funny. When I was a young student, I remember in 1973, they had a retrospective. I'm originally from New York City, and they had a retrospective in New York of Disney films for the 50th anniversary of the studio. And they brought the work reels of the movie Robin Hood. But it's dumb stories, dumb movie. But you see no calls. Rough animation. You see this rough animation, these characters of these nine old men who is an excellent master craftsman and seeing it in a rough formula like, my God, it's so beautiful. I want to do that. And then when I went to see the movie, I was like, that's not very good. That sucks. I really don't like that. But the rough animation was like, Wow. It was terrific.

**That's my point. You have to be careful in how you do the clean up. What about the lack of 2D movies? Because when you talk to people, they're missing really the 2D, but a good quality movie like The Beauty and the Beast. When I saw the Princess and the Frog, i was like, what happened there? Everything is flat! Where is the depth of field? Where are the textures, is New Orleans? I see also people getting tired of the look because they all look the same and they wanna be Pixar.**

Yeah, it's interesting that there was a professor in the early 20th century, it was a Frenchman named Ferdinand Lot, who wrote about the transition of the ancient world into the Middle Ages, and beyond the political and cultural things that are happening. He wrote a bit about the aesthetics, too, and he talked about the decay and end of ancient art. And one of the things he discussed was the blinding effect of masterpieces. The reason why Roman art has the sameness to it like every Venus looks the same, every Hercules looks the same. Same bloody statues over and

over and over again, is because they didn't want the artist to change or experiment or anything. They said all this stuff, you'll never get better than this. You'll never get better than practice Italy's or Kanidos, so just do that. And it's the way the Pixar films are kind of like that. Everybody wants another Toy Story or another Ice Age, because that's what their focus is, and it stifles experimentation. The other thing I think about, too, is there's a movie coming up soon about Spiderman that was done by a couple of directors that's much more of a more comic book, graphic kind of approach to it.

But it's very interesting because it's getting away from a little it's trying something a little different. And I was thinking about, when UPA was founded throughout the 1930s till about Bambi, till about 1942, all the focus that Walt Disney put on a film was getting more and more realistic. More and more realistic. The problem with Disney is that the people who write about Disney's are fans, or they were the people who did very well there. So Frank Thomas and Ollie Johnston were very successful on Bambi, so they wrote nothing but nice stuff about it. But I knew artists who had a bad time on Bambi, ha ha ha, and they said, It's too bloody realistic. Just get a camera and film a deer. Who cares? And the very next film, Dumbo, was much more cartoony, was much more blues. And then the UPA revolution came out of that, which was, the artists were saying, who says the natural end of animated achievement is reality? Like, why do we have to make everything look photo real. And I think that's happening with digital now. I think digital has got to the point where it's photo real, but then the people who are creating are saying - is that it? Like the scientists.

And it's interesting because I saw this mention once to some leading scientists, and they said, well, that's our bellwether. That's all we know, is that we have to create reality. But it's the artists who have to say, well, why can't we try something more stylized or something more mannerly? Why does it have to be, I mean, it's like the impressionist versus the Bozart.

**Yeah, exactly. When the movie The Lion King, all these remakes, I'm so pissed, because the amount of money and especially when they dare to copy. So I**

**feel like the moment when the impressions came and then the photography happened, and they were all there, obsessed with hyper realism. And also, even people saying, if you want to be hyper realistic, then why you don't take a photo? Because then you say, what are you adding? We can take the camera and do that like you mentioned. I know that people are focused and produces just to make money, but I question why there should be this apparent incompatibility between making money and make a good story.**

Yeah, it's the place where artists have to lead. My artists have to kind of show the way and the business. You have to wait for the opportunity of an entrepreneur, somebody who wants to take a chance. Again, my history is a pixar that I wrote. The official line or the official history is that George Lucas and Steve Jobs always loved the idea of, like, let's make animated movies. No, they wouldn't. Steve Jobs never wanted to make animation. He wanted full color graphics on a home computer. Because you think of home computers in the early 1980s, it was very primitive. It was just all black and white gray. He wanted photo real images on computers. And when he bought Pixar away from George Lucas, it was just to give him something to do. But he didn't take it very seriously. And when the Pixar people wanted to make films, he would say, like, we're not a studio. We're a hardware store. We sell computers. As late as just before the opening of Toy Story, Steve Jobs was talking to Bill Gates at Microsoft of unloading Pixar, because he just says, this thing is a waste of money, I put 50 million into it, and I haven't seen anything back. It's not worth it. And then Toy Story boom! Was, like, such a gigantic hit. Then he changed his mind and said, okay, ha ha ha, but it's the kind of thing where it's like, if you just listen to the businessman, it's not going to work. You have to take the lead. Just like when Ridley Scott was making a movie, like Gladiator, people had stopped making movies about the Greeks and Romans. They said, Nobody likes that anymore. But then he made a good one and everybody went, oh! Greeks and Romans! In Hollywood, we call those a sword and sandal film swords and sandals.

**Well, I hope that there are more people interested like me in bringing different things. Sometimes I wish that Disney would change direction and experiment more, even creating different stories or tales, I think they're losing what made them be Disney.**

Yeah, they lost it, after Walt Disney died. They went through that period where the people, the executives running it didn't really understand. And then when Roy Disney and Katzenburg took over in Eisner, Katzenberg, he was a good creative executive, and he kind of let the artistic people, he was much more aggressive artistically. But then he had his sort of ten year run, and then when he left, Lasseter was there. But now that Lasseter is falling, it's kind of in a neutral stage right now. I don't know if the next creative forces arise in there, but we called Disney the Old Empire. We said, like, the Old Empire could regenerate really quickly if it has leadership. If it has good leadership.

**I asked Mike Cedeno some time ago what he thinks about how the studio direction. And he said, Oh! He was so pissed. He was very pissed and he didn't like it at all. And I was like, Yeah, it's just a shame because I feel like now, it's an empire. It's trying to acquire things, money, but they're losing it. And I hope they get fresh blood in the right places.**

Yeah. The funny thing about animation is that it's a very small community, so we all know each other.

**It would be beautiful if we could get the old generations mixed with new generations to not fall into what we've been talking, just to focus on the technology, because I think that's what loses the essence and the point of animation, which as we said is the story. As a teacher, what do you think about new generations, and the lack of teaching visual literacy in schools? How can they be**

## **well prepared?**

Yeah, that's true. When I think about when I first learned how to animate in a public high school. I was in a private school. It was a public school. And they had art classes, we had instructional art. And I think they've been done away with budget cuts and all, because in this country, the conservatives, the first thing they cut arts, the first thing they go after all the time. And I realized that's the whole point. That's what moves society forward. But I think that I see myself as again when I was like a young animator. I remember I was working at Hannah Barbera around 1978, and I was working on television stuff. And then a friend said, did you know about Benny's class? I said, what's that? He goes to Benny's class on Tuesday nights and he says, go to this address. And this old Chuck Jones animator who's like a top Bugs Bunny animator, every Tuesday night he would sit in his garage, you walk in and he would teach you. He would teach you animation, he would teach you Warner Brothers, isn't that beautiful? For free, just Warner Bros Animation. And I once asked him, I said, Benny, why don't you charge for this? Why don't you do this in a university or something? And he says, well, animation has been very good to me, and this is my way of paying it back. So when I teach, I always say I'm paying back Benny.

**I really understand, a colleague told me the teaching is a gift, it's a privilege. And I think the same because talking with Francis Glebas, we found we share the same perspective. For us, it's like giving the joy back that we enjoy in the process when we create something. So I think the bottom line is that we want to make other people feel the same or inspire them.**

That's true.

**Back to teaching, how do you see the potential of storytelling and animation in classrooms ?**

Oh, yeah. Animation has always had an extraordinary ability to teach difficult concepts and all. When I was a child, I remember in the early grades, the teacher was set up to 16 millimeter projector and would run a film. And I remember there was a film once, there was a Disney film where Donald Duck explains how you make steel, the difference between iron and steel. Like, what do you do to make steel? And I don't remember anything from that class, but I remember how to make steel, ha ha, because Donald Duck taught me how to make steel. And it's just that teaching is so powerful, you know, to get through to people. And I have another friend named Jim Blin, and Blin was like one of the great computer pioneers in the 70 and 80, he was a colleague of a lot of the Pixar engineers, like Ed Katmul and all, except he decided to stay in science rather than going to entertainment. So he did a lot of the simulators of the Voyager spacecraft flying through Saturn and Jupiter and all. But he does an interesting thing. He uses animation to explain very complicated problems and trigonometry and advanced mathematics, because he finds that it gets through. He has a little blog called Jim Blin say. Yeah, it's fascinating because he's a good animator, actually. He could have been a Hollywood animator, but he likes to work with science, and he uses animation to get through these, like, very difficult concepts, like abstract mathematics. You know.

### **Has teaching influenced you somehow as an animator?**

Yeah, I think it's about communication. In order to teach, you have to know the subject better than you would usually, because the last thing you want to do is stand in front of the students and go, I don't know. You have to have an answer for them. I just find it rewarding to give back. Actually, I was talking I know it may have been with Francis or not, but we were talking about how everybody thinks teaching is a one way thing, which is you're giving them information, but it's actually two ways because you're a little bit of a vampire, because you're getting their energy with them. It's all about the future, and it's exciting, and the whole world is in front of you,

and it rekindles in you the fire that you had when you were young, and you look at them and you go, Oh, yeah, this is fun. I forgot.

**Yeah. One of the best teachers I ever had was a doctor who taught anatomy through stories. Very tough subject but he made it very interesting with his anecdotes and stories about the muscles, bones, and so forth. It helped me a lot to remember the function or which muscle is here and there, because he made it fun.**

It's funny, it's a little side, but yeah. I took anatomy at the Arts Students League in New York, and I had a very famous teacher and named Robert Hale. And I remember that his class was so good, I took it twice because I wasn't getting it the first time, and I said, the second time, I just took a lot of notes, and I could teach it out of me now. But I remember the second time I took his class, I noticed that Professor Hale told the same jokes, same stories, same anger, but I was inspired. I said, that's what you do. So when you talk about the facial muscles, make the comment about Lincoln, and when you talk about the muscles of the bones of the leg, remember this story. And I thought, Okay, that's how you approach it. So I learned from that.

### **Has animation brought some good things into your teaching?**

Yeah, well, I mean, it's my subject. It's what I teach. And I find that again, too. It's like, problem right now is so many people are content just to teach the mechanical, like you said, like the technicians. Just what button do I push? I can't push a button that says emotional or another button that says humorous, another button that says charismatic. That doesn't work. You have to try to explain to them about how it's performance and storytelling, and even though it's a digital format or a hand drawn format, you're still telling a narrative story. Even the ones who want to do non objective or do abstract stuff, I'll show them Oskar Fischinger work, and I'll go, okay, Oskar Fischinger speaks in symbols. But yet his films are very interesting. They're very



interesting to look at, even though they are very abstract. John Whitney, who is like, one of the great fathers of computer animation, he once talked about abstractions. And he goes, abstracts aren't cold. He goes, what are musical notes? What's Beethoven's Fifth about? It's not about anything. It's Beethoven's Fifth. There's no story. But you still like it. Ha ha.

**Has working with animation taught you something on a more personal level?**

On a personal level, I guess it helps me reconnect with my own aesthetic, and also realize the variety in other ways, of looking at things. It's like if you got five actors and told them to do Hamlet, you get five different hamlets. They're all saying the same thing, but it sounds different for each person. So accepting that and realizing that, it's like, you don't have to make people a clone of you exactly like you, but you could steer them in a direction of a creative journey. Like, one thing I tell the students I said, famous actors a lot of times, the studio doesn't pay for them to approve themselves. Like, when a famous actor says, I'm going to spend six months learning martial arts, or I'm going to spend a few weeks in a sanitarium, studying insane people. A lot of times the studio is not paying for that. They're just doing it on their own. And I said, as an artist, too, you never stop learning. You've got to keep improving your own skills. Frank Thomas and Ollie Johnston, at the end of their lives, were trying to learn to do computer animation. They had tablets and they bought a computer and they had a cintiq and they were trying to draw. Even in their 80s, I think Ollie lived to like 96 and Frank lived to 90. Yeah.

**That's very inspiring. You said something before very interesting about these good stories is what moves society forward. How can we contribute to the art of animation to encourage or improve this positive impact in society?**

Well, yeah, I think we could just lead by example and by anecdote, like you said, and guide the students and see where they want to go. What I find intriguing is I've been teaching on and off for about 25 years, maybe a little longer, and I noticed that when I first started, everybody wanted to learn three 3D. The students all just want to learn 3D. Then about ten years ago, a lot of students wanted to do stop motion. Suddenly they all wanted to do like a Wallace and Grommit or something. They wanted to do that kind of thing. Now, with the last three, four years, a lot of students want to do 2D. They want to work in 2D again. And I was talking with a friend who teaches at the Gobelings in Paris, and the Gobelings school was turning out a lot good 3D animators. And he says, Yeah, my students all want to do 2D also. So it's just something generational or something where, like you say, there's a movement or groundswell or something where people just got to want to do 2D drawings, which is great.

**You said before, sometimes even movies translate into the native language, could the art of animation be a multicultural language?**

Yeah. Yes, I think so. Because the animation's ability to speak in symbols and to speak in metaphor sort of transcends national borders and all. It's always had that kind of power. I remember in the 1960 when the Cold War was going on, that's when a ASIFA first started. And it was basically so that artists in the west and artists behind the Iron Curtain could share and communicate, one another , and animate together, do stuff together. And for a while it was like some of the only kind of communications that were going on, was between artists. I think that element is always there, and it is interesting again too. It's like sometimes you're making a film for a global audience. Like the Pixar people are working for a global audience, but then you have things like Miyazaki or like Tom Moore in Ireland who are making stuff that's very culturally specific. Like Tom Moore stuff is very Irish. And Miyazaki says, I don't make stuff for the world audience, I make it for Japanese people. But everybody likes it, still enjoy it. I get a lot of students from China and I said, you have to find Chinese cinema. Like,

you have to show us. I said, you're stuck between Hollywood and anime, but you're not Japanese, you're not Hollywood. What's Chinese? The way Xiang Yimu did movies about Chinese, the Chinese experience. And I said, It's a challenge. And they say, well, how do we do that? I don't know, you're Chinese.

**That's something I keep questioning aswel when you produce something, to whom is created for? Because when you create is also about to find your identity, your self, and at the same time, the connection with the global, the community, I understand it's very hard for students to figure out who you are and then who you want to talk to. I have aswel a lot of students from China, and they were always copying Disney or things from Japan as you said. So, I give them sometimes an exercise to research these things. They have to prepare a five minutes presentation, show and tell, about your country homeland and animation. It's very surprising for them. Once, one girl from Syria told me how happy she was to have found a Syrian animator, she didn't even know that there was animation in Syria. So I think it helps them to discover their own identity, and culture.**

Yeah, we have a saying. I did a lot of storyboard and worked on a lot story department, a lot of films. And we have a saying in the story department in Hollywood, saying, only God creates of nothing, the rest of us got to do research. Is that great? ha ha.

So even when we were doing Beauty and the Beast, it's like we set a time, we said, okay, France, 1708, that's about the aesthetic we were looking for. So what are the shops look like? What are the carts look like? What are the dresses look like? Roger Rabbit was Los Angeles, 1947. Like very specific date in mind. Just doing a fairy castle. No, it's not good enough. You have to give more detail. There has to be more meat to it for the audience to really enjoy it.

### **What is the best advice someone gave it to you?**

Yeah, well, I've got a lot of good lessons over the years. One of my old mentors was a fellow named Seamus Colhane and he animated a lot of the dwarves and Snow White and also did a lot of Popeye animation and all that for Fleischer. And he used to say that success in animation doesn't always go to the best artist. It doesn't always go to the best hustler. It goes to the stubborn. You just don't take no for an answer. And I found over the years that no doesn't mean no forever. It means no this week, next month, it'll be different. It'll change.

### **yeah, it's about to hit the right timing.**

Yeah. For a lot of students, it's very intimidating, it takes courage. It takes a certain amount of courage to draw something and go, Here, this is good, give me money. Some of them are intimidated by doing that. But there is something about having your own self worth. And you'll find with the money people that they know that artistic insecurity is like the weak spot on a lot of artists. So they'll always go, Well, I don't know if you've got enough yet, because they know there's no defense against that. You have to have confidence in your own work, but just know that it's a lifetime of study, like you never done, you never finished. I was very impressed. Again, another mentor of mine was Richard Williams in England, and Dick was great about learning stuff. And I remember after Roger Rabbit, when he was doing his Thief project and then the project fell apart and the insurance company took the film away and it was a big disaster. And I asked, I said, what did you do right after you after all that crashed? He said, Well, I took a year off and did life drawing. And I was just so impressed. I said, Here's a man with three Oscars, one of the top artists in the world, and he's not above getting the pad and the conte crayon and squatting in front of the model. He goes back to drawing. And I just thought, that's such a beautiful ethic. Never get away from the drawing.

**From your essence. I think, as you said, it's a self research. That's what I think. Animation, for me is special in terms of doing that introspection.**

Yeah. Chuck Jones used to say, he was a friend, too. I knew Chuck, but Chuck used to say I didn't make movies to make children laugh. I made things that I thought was funny.

**Yeah. What would be your advice for future storytellers or animators?**

Well, I'd say you have to stay on top of the newest trends. And the newest technology. But also be aware that there is an aesthetic that survives of drawing and theater and performance, that's sort of like my parallel is like actors with Shakespeare. Every year at the Oscars, all these British people come here and kick our asses and they win all the Oscars and everything. That's because they all did their Shakespeare. So somebody like Emma Thompson or Helen Mirren or Anthony Hopkins, they can do comedy, they can do drama, they could do horror films, they could do romantic comedies. It all works. And that's because they've got their basics. I heard an interview once with an avantgarde choreographer, named Toila Thorpe, who is a very advanced modern dance, and she said, I won't take anybody in my company who hasn't first done classic ballet rouse on toe, Swan Lake, all that stuff. He says, you got to know your fundamentals. And I think it's the same way. I think too many people just run out and learn TV paint and go, Okay, I can animate now. No, you're not animator yet, hehe.

**Would you consider animation as a contemplative art and practice? Since we have to observe the inner nature of things as the outer...**

Oh, yeah. Again, too, the best animators would do their research. So, like, when Bill Tylet was Animating Dumbo, he had an infant son, and he would sit and do drawings of his infant son getting a bath and playing and everything, and he took

what he observed and put that into the character. That kind of observational. Like when you take an acting class, actors will talk to you about observation and about watching. People have different walks. A walk is a signature. People have a different way. The way they hold their head up or down or arms back or forward or something. It tells you something all about your character and that kind of observational work. You put that aesthetic in your films. I mean, I did a scene once in *Beauty and the Beast* when the beast is trying to learn to sit at a table and eat his porridge in the morning with Belle. And that's my scene. And Glenn Keane said, it's a man who's never used a spoon in his life, and how does he use it? So how would he hold it and stuff? And I had him, like, hold it up and he tries to meet it halfway.

Then I was thinking about watching one of my cats trying to drink out of a faucet. They go crazy because they used to water being underneath them, not water above them. So they do this strange, funny thing. So I put that in the reaction, and I got a really good reaction from the audience. Like everybody loved it. So that's sort of taking observational and putting it into your work.

I'll give them an assignment, I'll say, Okay, you've all seen a famous basketball player like Michael Jordan or Kobe Bryant dunk a basketball where they jump in the air and they slam the basketball down. I said, Okay, so animate something like that. Now animate an 85 year old grandmother, animate a ballerina doing it, animate a ditch digger, a guy working in the sewer. Just try to think of different characters and how they would approach the same thing.

### **Would you like to add something else?**

Yeah, actually, it's funny now that we're talking about it, we're talking about influential teachers. One time at the studio, they brought in at Disney, they brought in a mime teacher from the San Francisco Mime Troop. When I was thinking of mime, I think of Marcel Marceau, the guy with the white face. But this guy taught classical Italian *comedia Del Arte*, and he taught, like, *Arlequino* and all the different sort of characters. And it's very interesting because he was talking about how to create

character using your body without language. And it's like all these veteran animators, people worked on Lion King and stuff, and they're all like, they just loved him because he talked about, he said there are archetypes and there's stereotypes. He says a stereotype is a generalization on somebody based on their tribe, whatever their religion or their skin colors. But archetypes are like, if you see an actor being a soldier in China and being a soldier in Russia, they'll move the same way, and a scholar will move the same way, and lovers will move the same way. And he'll say that there's the archetypical characters, laborers and things like that.

And the Committee of Del Arte made these sort of characters, and he would say how you would hold your body. And he started out once by saying, I can express an opinion with my wrist. I'm like your wrist. How do you do that? He says, Okay. He says, Watch. He goes, Stop. Hail, hile. Kiss my ring. What are you doing over there? Can I have some money, please? Help.



## **10.2. ANIMATED READING (Caso de estudio cuantitativo)**



### **Animación para la lectura**

Un estudio sobre el potencial de la pedagogía de la animación para  
desarrollar la capacidad de comprensión lectora  
de los alumnos de primaria



## **Animación para la lectura**

### **Un estudio sobre el potencial de la pedagogía de la animación para desarrollar la capacidad de comprensión lectora de los alumnos de primaria**

Animadora Hanne Pedersen, Taller de Animación, Viborg

Profesora Jette Hagelskjær, Formación del Profesorado, Escuela Universitaria

VIA Consultora educativa Sanne Lindekilde, Municipio de Viborg

Psicóloga, doctora Aase Holmgaard, División de Desarrollo,

Colegio Universitario VIA

*Resumen: Según una serie de evaluaciones internacionales recientes sobre las competencias lectoras de los alumnos daneses, parece que el desarrollo de las habilidades de comprensión lectora es problemático para un amplio grupo de alumnos daneses del primer ciclo de secundaria (Mejding, J.; Rønberg, L., 2007). El artículo describe y presenta los resultados de un estudio de caso recientemente completado que aborda esta cuestión. El índice de comprensión lectora del proyecto<sup>1</sup> consta de los siguientes subcomponentes: conocimiento de las palabras, conceptos superordinados, elementos narrativos, contextos (inferencias) y conocimiento del género. En el estudio de caso, estos componentes se hicieron operativos y las habilidades de comprensión lectora de los niños participantes<sup>2</sup> se pusieron a prueba al principio y al final del proyecto. Los resultados de la prueba muestran una mejora significativa de la capacidad de comprensión lectora en todos los subcomponentes mencionados del índice de comprensión lectora. A partir de estos resultados, se analiza, se discute y se reflexiona sobre cómo, en relación con los objetivos*

*del nivel de la escuela primaria y la adquisición de estrategias de comprensión lectora, se puede argumentar que se pueden promover las habilidades de comprensión lectora de los niños mediante la pedagogía de la animación.*

## **Introducción**

### **PEDAGOGÍA DE LA ANIMACIÓN: ¿QUÉ ES?**

Animar viene de la palabra griega 'animare', que significa dar vida o alma a las cosas muertas. Hoy en día, el término animación se utiliza para describir una variedad de técnicas que crean la ilusión de que las cosas muertas cobran vida. Cuando las marionetas de mano salen a escena, el espectador tiene la experiencia de ver un ser con vida, voluntad y personalidad. Los dibujos, las marionetas o los objetos pueden cobrar vida propia en la película si cada fotograma de una tira de película se pone en escena en relación con el anterior, tras lo cual una reproducción da la impresión de acción, coherencia y movimiento. De este modo, se crea una película de animación.

En el estudio de caso, que constituye el trasfondo de este artículo, doce niños de tres cursos de 4º de la Søndre Skole de Viborg han trabajado durante todo un curso escolar en la producción y descodificación de películas de animación.

Durante toda una jornada escolar al mes, los animadores del Taller de Animación de Viborg han enseñado a los doce niños los métodos y contenidos básicos de la animación. Los niños han probado diferentes técnicas de animación. Por ejemplo, han trabajado con modelos de cera y otros objetos delante de la cámara, pero la técnica más utilizada ha sido la de dibujar y recortar personajes en papel y cartón, ya que es, con mucho, la forma más sencilla y rápida de producir los actores de una película de animación. A continuación, las animaciones se graban en los ordenadores mediante una cámara web, tras lo cual puede llevarse a cabo la producción cinematográfica propiamente dicha. Las grabaciones de sonido se

1 La palabra 'índice' (del lat. 'índice, de indi`care, indicar) significa 'índice', 'registro', 'dedo índice'. Es en sí mismo también en este significado original que la palabra 'índice de comprensión de lectura' debe entenderse, ya que con este término nos gustaría aclarar y llamar la atención sobre el hecho de que hemos elegido conscientemente señalar e indicar algunos componentes en lugar de otros antes para los componentes que tradicionalmente se enumeran como que requieren una buena comprensión de lectura.

2 En el artículo se utilizan tanto los términos "estudiantes" como "niños". La regla principal es que en relación con una tradición pedagógica de lectura y con investigaciones existentes en el campo. se utiliza el término "estudiantes".

realizaron con un software de edición y cada uno de los doce niños participó en la producción de aproximadamente ocho películas de animación en total.

## ESQUEMA DEL PROYECTO Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

La idea de formar a doce niños en el centro de una escuela primaria ordinaria para hacer películas de animación se ha inspirado en varios lugares. El principal impulso y la curiosidad de los emprendedores del proyecto provienen en parte de una frustración profesional por la falta de éxito que la pedagogía de la lectura tradicional sigue presentando para aproximadamente una quinta parte de los alumnos de primaria. Los proyectos de investigación señalan sistemáticamente que la falta de habilidades de alfabetización en los escolares puede tener un gran impacto negativo en su desarrollo académico, personal y social (Elbro, 2003; Ingesson, 2007; Holmgaard, 2008).

La mayoría de las soluciones a este problema pasan por intensificar la alfabetización. A los niños en situación de riesgo se les enseña a leer y a escribir con mayor eficacia y en mayor medida que a los demás niños en la escuela, pero ni siquiera este enfoque ha podido marcar una diferencia real en las condiciones para que estos niños participen y desarrollen sus habilidades de lectura.

En la pedagogía danesa aún no existe una tradición de trazar líneas y establecer conexiones entre la pedagogía de la lectura y la pedagogía de los medios de comunicación. Tanto desde la perspectiva de la investigación como de la práctica, estos dos campos viven en gran medida separados (Würtz, 2008).

El Taller de Animación de Viborg lleva varios años enseñando a los niños a hacer películas de animación, y ha adquirido experiencia pedagógica y didáctica sobre cómo los niños aprenden a hacer y leer películas de animación, y ha desarrollado enfoques reconocidos internacionalmente como la "Enseñanza con Animación" [www.animwork.dk](http://www.animwork.dk).

La experiencia de los animadores sugiere que la producción de animación requiere y desarrolla en los niños habilidades que están estrechamente relacionadas con las que utilizan los niños al producir textos. Del mismo modo, la experiencia de los animadores es que las competencias para descodificar, comprender e

interpretar una película de animación están estrechamente relacionadas con las competencias que los niños utilizan cuando descodifican, comprenden e interpretan un texto.

Estas experiencias se corresponden estrechamente con los puntos de vista de varios teóricos de la lectura sobre las competencias implicadas en el proceso de lectura. Cuando la lectura es definida por los investigadores de la lectura como Elbro, Bråten, Olson y otros, el proceso de procesamiento cognitivo juega el papel crucial. La lectura requiere una serie de habilidades cognitivas. El investigador danés de la lectura Steen Larsen (1982) lo expresó de esta manera tan sencilla: los niños aprenden a leer cuando tienen las condiciones adecuadas para ello.

El enfoque pedagógico de la animación y la metodología que el Taller de Animación ha desarrollado a lo largo de muchos años se inspira tanto en el pragmatismo de John Dewey como en las ideas de Merleau-Ponty en la obra principal *La fenomenología del cuerpo* (1945). Merleau-Ponty sostiene que el cuerpo percibe y crea el significado antes de que se produzca la reflexión consciente ("puedo, luego existo", en contraste con el "pienso, luego existo" de Descartes). Es a partir de esta comprensión - de que las cogniciones van al compás de las experiencias que tiene el cuerpo, por ejemplo, al cortar formas, moverlas y desplazarlas, y crear la ilusión final del movimiento corporal - que el proyecto ha trabajado con los niños.

Las interesantes enseñanzas sobre la importancia de un proceso de aprendizaje corporal pragmático de El taller de animación se sitúan, pues, en una interesante relación con el señalamiento por parte de los investigadores de la lectura de la importancia de las condiciones cognitivas previas para el desarrollo de la comprensión lectora de los niños.

Esta relación entre las experiencias del taller de animación, los conocimientos de la investigación sobre la lectura y un enfoque sensorial del aprendizaje constituye la base del proyecto. Un punto de partida desde el que es posible explorar de forma empírica y argumentada si un grupo de niños de la escuela primaria puede desarrollar sus habilidades de comprensión lectora mediante la pedagogía de la animación.

## COMPRENSIÓN LECTORA - IDENTIFICACIÓN DEL ÍNDICE DE COMPRENSIÓN LECTORA DEL PROYECTO

En el apartado anterior se ha señalado que este proyecto tiene la clara ambición de comprobar si se pueden desarrollar las capacidades de comprensión lectora en los niños mediante la participación en un trabajo organizado pedagógicamente con películas de animación.

Sin embargo, antes de que se realicen las pruebas propiamente dichas, es necesario aclarar una serie de cuestiones de diseño y metodológicas. En primer lugar, es necesario operacionalizar el fenómeno básico de la comprensión lectora en sí mismo (hacerlo medible y concreto), de modo que sea posible examinar si las habilidades concretas de comprensión lectora de los niños cambian a lo largo del año del proyecto.

En otras palabras, es necesario encontrar un índice de comprensión lectora, y lo haremos tomando basado en la identificación de los investigadores de la lectura Ivar Bråten y Merete Brudholm de los subcomponentes de la comprensión lectora.

El profesor noruego de psicología educativa y educación especial Ivar Bråten define la comprensión lectora como "el desarrollo y la creación de significado mediante la comprensión y la interacción con el texto escrito" (Bråten, 2007: 45). Esta breve definición señala de forma muy precisa que la comprensión lectora requiere la interacción entre el lector y el texto. El lector es un cocreador activo en la búsqueda del sentido, pero el camino hacia ese sentido puede ser múltiple. Son muchos los aspectos que intervienen en la lectura no sólo sobre sino también entre líneas.

Merete Brudholm identifica seis subcomponentes que son importantes para una buena comprensión lectora. Estos componentes son: *tener una buena comprensión del lenguaje, tener un buen conocimiento de fondo (o comprensión previa), ser capaz de formar inferencias, ser capaz de formar imágenes internas relevantes, tener un buen recuerdo y tener una actitud de lectura activa* (Brudholm, 2002:29-61).

Cabe mencionar que tanto Bråten como Brudholm señalan dos factores

adicionales de importancia para la comprensión lectora, a saber, la motivación lectora y la competencia de descodificación. Hemos optado por omitir estos factores en nuestro índice de comprensión lectora. No porque los consideremos poco importantes, al contrario, pero el proyecto no se ha centrado en estos factores en el trabajo práctico. La motivación y la capacidad de descodificación sólo se incluyen indirectamente en el proyecto, al que volveremos más adelante.

Por otro lado, todos los componentes de comprensión de lectura de la explicación de Brudholm han estado en juego. Sin embargo, hemos tenido que modificar ligeramente las diferentes categorías para poder identificar y medir con precisión las competencias específicas. En la práctica, las categorías se han vinculado a subpruebas seleccionadas de diferentes exámenes. Las pruebas en cuestión se especificarán en la siguiente sección.

El índice de comprensión lectora -del que hicimos pruebas- es el siguiente: conocimiento de palabras, conceptos superordinados, elementos narrativos, conexiones (inferencias) y conocimiento del género. A partir de los conceptos anteriores utilizados en el índice medible, el lector puede haber descubierto ya que éstos pueden clasificarse bajo los epígrafes de los componentes mencionados anteriormente de la siguiente manera: El conocimiento de las palabras y las superordinadas en "Comprensión del lenguaje", los elementos narrativos tanto en "Comprensión del lenguaje" como en "Conocimiento de los antecedentes" y los contextos en "Capacidad para formar inferencias" y el conocimiento del género, efectivamente, en "Conocimiento del género".

## DISEÑO Y METODOLOGÍA DEL PROYECTO Y CASO DE ESTUDIO

El proyecto está concebido y organizado como un estudio de caso. El núcleo de un estudio de casos es una investigación intensiva de un solo individuo, grupo, acontecimiento o sociedad (Shepard, J.; Greene, R. W., 2003). Los estudios de casos proporcionan una forma sistemática de observar los acontecimientos, recopilar datos, analizar la información e informar de los resultados. A través de un estudio de caso, se puede obtener una comprensión más profunda de por qué, por ejemplo, ocurrió lo que ocurrió, y un estudio de caso puede identificar cuestiones que será

importante investigar más a fondo en futuros proyectos de investigación y desarrollo.

En el artículo "Five Misunderstandings About Case-Study Research" (*Qualitative Inquiry*, 12(2): 219-245), Bent Flyvbjerg analiza y señala cinco malentendidos comunes sobre la investigación de casos. Los mencionaremos brevemente, ya que nuestro estudio de caso podría verse fácilmente afectado también por estos conceptos erróneos: 1) que el conocimiento teórico es más evaluable que el práctico, 2) que no se puede generalizar a partir de un solo caso y, por tanto, un solo estudio de caso no puede contribuir al desarrollo científico, 3) que el estudio de caso es más útil para generar hipótesis, mientras que otros métodos son más adecuados para la formulación de hipótesis, la comprobación y la construcción de teorías, 4) que los estudios de caso tienen un sesgo hacia el control, y 5) que a menudo es difícil resumir estudios de caso concretos.

Es importante señalar que un estudio de caso depende del contexto y debe evaluarse con lentes de evidencia locales y no globales, que es precisamente lo que Flyvbjerg señala como necesario y plenamente probatorio,

como analizaremos con más detalle en la sección de conclusiones (Braad, K.B., J., Hjort, Krejsler, K., Laursen, P.F. y Moos, L., (2005). *¿Evidencia en la educación?* Danmarks Pædagogiske Universitets Forlag).

El núcleo de nuestro estudio de caso es explorar si los mencionados subcomponentes del índice de comprensión lectora se desarrollan de forma visible y medible en los doce niños que participan en el proyecto. Para que esta exploración sea aún más clara e interesante, hemos optado por incluir un "grupo de control" en el estudio de casos. Exactamente las mismas pruebas con las que se evalúa a los doce niños del grupo del proyecto, tanto antes como después del mismo, también se evalúan en un "grupo de control" de doce niños de otra escuela primaria, cuyas habilidades de lectura están en general al mismo nivel. La diferencia entre el grupo de proyecto y El "grupo de control" consiste en que al grupo del proyecto se le enseña a hacer películas de animación junto con las clases normales de danés, mientras que el "grupo de control" sólo recibe clases tradicionales de danés y lectura sin pedagogía de la animación.

## EJECUCIÓN CONCRETA DEL CASO DE ESTUDIO

Como se ha descrito anteriormente, en el proyecto participan doce alumnos de tres cursos diferentes de 4º de ESO.

Los doce alumnos conocen todos los procesos de trabajo que conlleva una película de animación producida profesionalmente durante un curso introductorio de dos días y luego un viernes de cada mes. Este trabajo tendrá continuidad en el trabajo diario en el aula, donde estos alumnos realizarán una serie de tareas de animación.

La producción de una película de animación implica los siguientes procesos generales de trabajo:

Investigación para el desarrollo de ideas

Preparar una sinopsis Desarrollar un argumento (dramaturgia)

Storyboard

Desarrollo y diseño de personajes Desarrollo y diseño de decorados

Animación

Sonido, incluyendo el habla, el sonido de efectos y la música

Trabajar lentamente a través de los distintos subprocesos requiere un sentido deliberado del propósito y una estructura ajustada para garantizar la visión general y la comunicación.

En la realización de una película de animación, pequeños grupos (de dos a tres alumnos) trabajan para hacer que las cosas muertas cobren vida. Para tener éxito, hay que tomar una serie de decisiones conscientes hasta el más mínimo detalle, ya que nada ocurre si no lo decidimos nosotros. La imagen de la tira de película sobre la que se está trabajando puede ser vista en la pantalla por todos los miembros del grupo y se pueden discutir juntos los siguientes pasos. La producción de una película de animación puede describirse como un proceso de aprendizaje estético, en el que el proceso de trabajo pone en juego los conocimientos implícitos y explícitos de los niños.

El proceso estético despierta emociones y provoca risas y discusiones.

El medio de la animación es, por naturaleza, alegre y está diseñado para ser exhibido. El trabajo demasiado riguroso y controlado mata la alegría y, por tanto,



*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

la motivación. Es precisamente en el libre movimiento entre los distintos elementos donde surgen la propiedad, las ideas y el flujo creativo. La autoevaluación se produce de forma espontánea cuando se proyecta la película. El deseo de ser comprendido proporciona la motivación para reflexionar sobre dónde se pueden hacer posibles mejoras y cómo. El trabajo de producción de una película de animación es muy concreto y obliga a tomar decisiones y soluciones a lo largo del proceso. Trabaja con un medio gráfico abstracto en el que puede ocurrir cualquier cosa, pero en el que al mismo tiempo se requiere una lógica rigurosa para garantizar la comunicación. Al utilizar las técnicas de cuestionamiento que se emplean en la producción de una película de animación profesional, se garantiza que las elecciones sean conscientes y reflejen la intención de la película.

Los bocetos para la película y la preparación de las imágenes individuales pueden proporcionar un punto de partida para las importantes conversaciones sobre el porqué de las elecciones. Es precisamente a través de estas conversaciones entre alumnos y entre alumnos y profesores como se crea el espacio de aprendizaje consciente.

El profesor actúa como ayudante de nacimiento de las ideas de los alumnos y hace un seguimiento del proceso de producción, en el que una de las tareas más importantes es llevar un control del horizonte temporal.

## LA PEDAGOGÍA DE LA ANIMACIÓN Y LA COMPRENSIÓN LECTORA - EN CONCRETO

Como ya se ha mencionado, el proyecto se basa en un índice de comprensión lectora que contiene los siguientes ítems: conocimiento de la lengua, conocimiento de los textos, conocimiento del mundo, conocimiento grafema-fonema, conocimiento de las palabras, incluidas las imágenes de las palabras y el vocabulario, memoria del texto y metacognición (Brudholm, 2002:25).

A lo largo del trabajo de animación, hemos sido muy específicos en cada punto. A través de nuestra retórica y la elección de palabras en torno al proceso de animación, hemos concretado e imaginado el lenguaje. El medio de la animación,

con sus imágenes concretas, puede ayudar a crear imágenes mentales (Brudholm, 2002: 50) sobre la lengua, la estructura del lenguaje y la sintaxi aprendizaje estético como base del trabajo de animación concreto de los niños.

En esta sección, presentaremos los resultados medibles de nuestro estudio de caso y, por tanto, daremos una respuesta concisa y global a la pregunta planteada sobre si el trabajo pedagógico con la animación tiene un impacto medible en la comprensión lectora de los alumnos.

Como se ha mencionado anteriormente, hemos optado por incluir en el proyecto un llamado grupo de control.

Hemos convertido categorías lingüísticas como los sustantivos, los adjetivos, los verbos y la estructura de las frases en imágenes y acciones concretas en las películas.

Cuando los alumnos hicieron los decorados y los fondos para la acción, se les dijo que hicieran sustantivos para las películas. Cuando se sentaban y animaban, lo hacían en cursiva, como "Ahora haces movimientos", "Ahora haces los verbos de la película". En la construcción del carácter de los personajes de la película, los alumnos construyeron el carácter de cada personaje añadiendo palabras al mismo, por ejemplo, camisa roja, hombre malo, camello orgulloso, y este trabajo se calificó de trabajo adjetivo.

El lenguaje del cine tiene su propia gramática. Los propios alumnos del proyecto empezaron a comparar las pausas de los movimientos con una coma, un clip de la película con un punto y aparte y los cambios de escena en las películas con párrafos.

En la animación, puede ocurrir cualquier cosa. La comprensión que se forma "entre líneas" en la interacción con los textos puede hacerse concreta y tangible en el trabajo con la animación: se puede perder la nariz y la boca, se puede flotar en una nube rosa, se puede agarrar por el cuello. Esta concreción e imaginaria es precisamente la fuerza y la característica del medio de la animación. Por tanto, es natural trabajar con las flores del lenguaje y construir imágenes del lenguaje. El vocabulario y el conocimiento del mundo se estimulan a través de las conversaciones que surgen en torno al proceso de animación y en la investigación que suele preceder a una producción.

La metaconciencia surge en el momento en que un texto concreto tiene que traducirse en imágenes. La comprensión se recorta en términos concretos. ¿Cómo es la casa del cuento? Si tiene una chimenea en cada uno de los hastiales, no tiene sentido que se agarre al icono tradicional de una casa. ¿Qué es un frontón? En una de las sesiones del proyecto leímos un capítulo de *El nido del cuervo* (1993) de Bodil Bredsdorff. A continuación, los participantes en el proyecto tuvieron que elaborar la escenografía y el fondo de la historia. Resultó que había muchas palabras desconocidas sobre las que los niños tenían que preguntar para poder traducirlas en una imagen concreta. Un texto se vuelve aburrido y difícil de recordar si se desmorona a causa de las negras lagunas de comprensión. Entonces se convirtió en un hábito de trabajo para los alumnos ser lo más precisos posible con el texto. Los alumnos aprendieron una nueva forma de escuchar.

A lo largo del proyecto, los 12 alumnos trabajaron sobre los mismos temas y los mismos textos que el resto de la clase.

Para los 12 alumnos del proyecto de animación, la reproducción del texto se hizo más fácil después de haber recreado partes del texto como una película. Los participantes fueron capaces de poner en cursiva los conocimientos implícitos con mayor facilidad en el momento en que hubo algo concreto de lo que hablar. La palabra "rojo" sale más fácilmente cuando la mano está sobre un trozo de cartón rojo.

También trabajamos en el conocimiento del género. Un género natural para las películas de animación son los cuentos de hadas, así que como los cuentos de hadas estaban en el programa de todos los alumnos de 4º curso, naturalmente hicimos también cuentos de hadas. Los trolls y los dragones volaban por la habitación. A través de las producciones libres de los participantes, en las que se les permitía elegir el contenido y el género, resultó que los niños tenían realmente un gran conocimiento implícito de los géneros, que se controló a través de las pequeñas películas. Podían referirse estilísticamente a las películas que habían visto. En este caso, el diálogo entre el profesor y el alumno y entre los propios alumnos puede hacer explícitos estos conocimientos.

El conocimiento del mundo de los participantes se controla en las elecciones que hacen en el proceso estético, donde los recursos se extraen de la imaginación

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

interior.

La producción de una película de animación (al igual que la comprensión lectora) consiste básicamente en la formación de imágenes internas. En la producción de animación, es posible entonces hacer que estas imágenes internas sean externas y concretas. La creación de una película de animación requiere, por tanto, práctica en la creación de imágenes mentales de todos los fenómenos que intervienen en una narración.

## ESTUDIOS DE CASO Y RESULTADOS

En la sección anterior, hemos aclarado la base experiencial del proyecto (El Taller de Animación), hemos presentado su base teórica de comprensión lectora (Bråten y Brudholm), y hemos identificado el proceso de Los niños de los grupos de proyecto y de control proceden de dos escuelas del municipio de Viborg, ambas con tres vías en el 4º curso.

Los alumnos de los grupos de proyecto y de control fueron identificados por sus profesores como los cuatro alumnos de cada clase con las habilidades de comprensión lectora más débiles.

La intención de incluir un "grupo de control" es, por supuesto, que este grupo sea lo más idéntico posible al grupo del proyecto, lo que permite medir el impacto de la acción realizada en el grupo del proyecto y no en el grupo de control. Nuestro grupo de control y el grupo del proyecto difieren en dos aspectos:

En primer lugar, las escuelas están situadas en dos barrios diferentes en cuanto a los ingresos de los padres, lo que puede tener un impacto en la cultura de la lectura. En segundo lugar, la lectura de oraciones de los dos grupos, medida por el SL 60, de mayo de 3er grado, muestra que el grupo de control está ligeramente mejor en cuanto a decodificación que el grupo del proyecto.

En mayo, el grupo de control se divide en 11 lectores seguros, 2 de los cuales son lectores lentos y 1 es un lector inseguro, y el grupo del proyecto en 10 lectores seguros, 6 de los cuales son lectores lentos y 2 son lectores inseguros. Sin embargo, hemos optado por ignorar estas dos diferencias, ya que no creemos que tengan

ninguna repercusión en la ejecución y el resultado del proyecto.

### **Material de prueba**

Los grupos del proyecto y de control fueron sometidos a pruebas antes y después del inicio del proyecto en cuanto a su conocimiento de la lengua y de los textos representados por las siguientes disciplinas: conocimiento de las palabras, conceptos superordinados, elementos narrativos y contextos lingüísticos.

El test se compone de subpruebas del "Ordkendskabstesten" del Specialpædagogisk Forlag y del "Arbejdsprøven" del Bredtved Kompetencecenter. ("Ordkendskabstesten", Grønborg, Lund, Møller, Pedersen y Petersen, Specialpædagogisk Forlag. "La prueba del trabajo", Knut Erik Duna, Jørgen Frost, Oddhild Godøy y May-Britt Monsrud, Centro de Competencia de Bredtved, Noruega 2001. Traducido por Kaare Hansen tras la autorización del Centro de Competencia de Bredtvet 2002).

Las pruebas de *conocimiento de palabras y conceptos superordinados* son las pruebas D y E del Test de Conocimiento de Palabras, y las pruebas. *Elementos narrativos y contextos* se compone de la prueba "Comprensión auditiva" de la prueba de trabajo.

Todas las subpruebas se puntúan y se cuentan como número de respuestas correctas o número de elementos narrativos mencionados. El resultado de la prueba completa se obtiene sumando todos los resultados de las subpruebas y se denomina prueba completa.

### **Realización de las pruebas**

Todos los alumnos de los grupos de proyecto y de control fueron examinados individualmente por el asesor de lectura de su propia escuela. Las pruebas individuales se realizaron en el orden mencionado:

*Conocimiento de palabras* - prueba de puntería en la que el alumno señala la imagen mencionada de entre tres. El alumno señala 23 imágenes. Max. puntos = 23

Sobreconceptos: el examinador menciona dos conceptos y el alumno tiene que responder con el sobreconcepto. Hay 21 tareas. Max. puntos = 21

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

Ejemplo: "¿Cómo se llaman juntos el martillo y la sierra, en una sola palabra?"

*Elementos narrativos:* el examinador lee la historia en voz alta y ha explicado al alumno que debe contarle todo lo que recuerde sobre la historia.

Durante la narración del alumno, el examinador marca los elementos narrativos de la tabla. Se pueden registrar un total de 22 elementos narrativos. Max. puntos = 22

*Conexiones* - El examinador hace preguntas sobre la historia. Se formulan cinco preguntas sobre la información de la historia que aparece implícita o explícitamente en el texto. El alumno responde y recibe 1 punto por la respuesta correcta. Max. marcas = 5

Lamentablemente, hemos abandonado la prueba *del género*, ya que posteriormente juzgamos que el material de prueba era demasiado incierto. La prueba de género se realizó de la siguiente manera: el examinador lee tres pruebas diferentes al alumno, que debe determinar el género del texto.

Ejemplo: "¿Qué tipo de texto es, cuándo se utiliza?" - Las preguntas eran difíciles de entender para el alumno y los textos eran quizás demasiado fáciles...

## CONCLUSIONES DE CASOS DE ESTUDIO

Todos los inventarios concretos, resúmenes y comparaciones de las diferentes pruebas para el grupo del proyecto y el grupo de control se encuentran en los anexos.

Como se muestra en el cuadro 3 de los anexos, los resultados de las pruebas reales muestran que los alumnos del proyecto desarrollan una capacidad de comprensión lectora significativamente mejor que los alumnos del grupo de control.

Los resultados medibles del estudio de caso muestran, por tanto, una evidencia válida y, por lo tanto, proporcionan una respuesta fiable y confirmatoria a la pregunta planteada sobre si se pueden desarrollar las habilidades de comprensión lectora en los niños a través del trabajo pedagógico con la creación de películas de animación.

Sin embargo, como muestra nuestra justificación de la elección de la

metodología de casos, los resultados del estudio de casos no consisten únicamente en las pruebas válidas y los resultados seguros. Igualmente importantes son los indicios de conexiones y las nuevas preguntas que surgen en el proceso de una pedagogía que no ha sido probada y explorada previamente.

Por lo tanto, en esta sección de resultados también se mencionarán brevemente algunos de los posibles nuevos contextos y nuevos entendimientos a los que da lugar el proyecto:

- La relación entre la descodificación y la comprensión. Como se ha mencionado anteriormente, el proyecto no buscaba en absoluto nuevos conocimientos sobre esta relación. La relación estaba implícita en nuestro índice de comprensión lectora y, por lo tanto, no fue objeto de prueba o discusión. Pero la relación se ve desafiada por nuestro proyecto. Cuando se promueven las habilidades de comprensión lectora en los niños trabajando con la pedagogía de la animación, hay que preguntarse a continuación: ¿Pueden entonces unas buenas y seguras habilidades de descodificación ser un prerrequisito para desarrollar una buena y segura comprensión lectora? ¿O es posible que las habilidades de comprensión lectora se adquieran igualmente en otro medio y se transfieran al medio textual, siendo así independientes de las habilidades de descodificación del niño?
- Anteriormente en el artículo mencionamos que la investigación sobre la lectura señala la importancia crucial de la motivación para el desarrollo de las habilidades de comprensión lectora de los niños, y también mencionamos que la motivación no está incluida como parte del índice de comprensión lectora de este proyecto. Sin embargo, a estas alturas nos atrevemos a afirmar -aunque no se haya medido- que la pedagogía de la animación encierra un enorme potencial de motivación. El trabajo con la animación supone una concreción del proceso abstracto de comprensión lectora, lo que puede motivar a los

llamados lectores débiles a leer más y a cambiar por completo sus expectativas sobre sí mismos como lectores.

### **Análisis y discusión**

Sobre la base de los resultados y las conclusiones anteriores, en la siguiente sección se analizará y debatirá la relación documentada entre la comprensión lectora y la pedagogía de la animación.

Relacionaremos nuestro análisis y discusión con los objetivos de grado para la enseñanza de la lectura en la escuela media y con las estrategias de comprensión lectora de Ivar Bråten. El objetivo de este análisis y discusión es desarrollar y desplegar una argumentación que -a partir de la documentación del proyecto- pueda servir de base para una nueva forma de pensar la lectura tanto en un contexto de educación general como de educación especial.

Como se ha mencionado anteriormente, el proyecto está vinculado a la definición cognitiva de Ivar Bråten de la comprensión lectora: "desarrollar y crear un significado al comprender e interactuar con el texto escrito" (Bråten, 2007: 45). El hecho mismo de que el lector tenga una actitud lectora activa, que sea metacognitivo, es un punto cardinal. La actividad de lectura presupone el conocimiento de diferentes estrategias de comprensión lectora. La capacidad de utilizar estrategias de comprensión lectora está explícita en los nuevos *objetivos comunes*. Así, por ejemplo, los objetivos después del cuarto grado afirman en el apartado ckl' et "La lengua escrita - la lectura" que los alumnos deben ser capaces de "leer textos que se desarrollen lingüísticamente y utilizar diferentes estrategias de comprensión lectora" y "leer siendo conscientes del provecho que sacan de lo que han leído" (Objetivos comunes 2009, danés, folleto 1:14).

Las estrategias de comprensión lectora son actividades mentales que los lectores deciden llevar a cabo para adquirir, organizar y elaborar la información del texto, y para supervisar y controlar su propia comprensión del mismo. Ivar Bråten trabaja con las siguientes cuatro divisiones: *estrategias de memoria, estrategias de organización, estrategias de elaboración y estrategias de seguimiento* (Bråten, 2007: 67-68).



*Las estrategias de memoria* consisten en que el lector repite y reitera la información del texto, por ejemplo, releendo un párrafo, repitiendo o escribiendo partes del texto (por ejemplo, palabras clave, definiciones, frases, oraciones) textualmente para memorizar el texto. Al trabajar con la animación, se puede decir que los alumnos de los grupos en su constante conversación, a través de una especie de enseñanza recíproca, han utilizado estrategias de memoria cuando han tenido que volver a contar/resumir, explicar y aclarar cosas y palabras a y con los demás. Como escribe Gerd Fredheim en su libro *Leer para aprender* (2006): "No hemos comprendido hasta que podemos explicar algo oralmente o por escrito a nosotros mismos o a los demás". Esto no es nuevo, pero sigue siendo un punto importante, que también se subraya en varios de los objetivos del grado para la lengua hablada: "utilizar la lengua hablada en la conversación, la cooperación y el debate y actuar como líder de la palabra en un grupo", "seguir desarrollando el vocabulario, los conceptos y las expresiones profesionales" y "narrar, explicar, comentar, entrevistar y presentar" (Objetivos comunes 2009, danés, folleto 1:13).

A través de la conversación, se trabajan los dos componentes -el *conocimiento de las palabras y las rúbricas*- y se crea un espacio de aprendizaje fructífero en el que los alumnos tienen la oportunidad de desarrollar un vocabulario amplio y profundo a la vez. Por supuesto, es importante conocer todos los términos individuales cuando se quiere ser preciso y concreto, pero a la larga es aún más importante poder clasificar algo bajo diferentes superordenadas. Este pensamiento abstracto se desarrolla en la mayoría de los niños de secundaria a través de la participación en los procesos de lectura. A través de la pedagogía de la animación, los 12 niños del proyecto tendrán una oportunidad similar de aprender a pensar en contextos de causa y efecto y a comprender y aplicar conceptos y categorías superordinadas. Esta habilidad cognitiva de interactuar entre los superconceptos y los subconceptos tiene un valor incalculable a la hora de identificar e incluso crear diferentes géneros textuales.

La segunda forma de estrategias de comprensión lectora, las *estrategias de organización*, tienen como objetivo agrupar, ordenar o relacionar las ideas y la información presentadas en el texto. Esto puede hacerse dibujando mapas conceptuales, como los mapas mentales, haciendo resúmenes y tratando así de

obtener una visión general del contenido. Bajo este tipo de estrategias se añadirían también diferentes modelos de composición, por ejemplo el modelo narrativo. Los niños utilizaron a menudo este modelo - la mayoría de las veces probablemente de forma bastante inconsciente - pero como tenían que hacer guiones gráficos, el modelo se incorporó automáticamente a su conciencia a través de esta fase de "pre-lectura". El modelo de narrador hace que se conozcan el párrafo, la cronología

mm. Un requisito extremadamente importante para poder "escribir textos coherentes de ficción y no ficción" y "estructurar su propio texto de forma cronológica", tal y como se indica en el apartado "La lengua escrita - redacción" de los *Objetivos Comunes*. El guión gráfico es un modelo narrativo visual, y un beneficio adicional de trabajar con él es que se agudiza la *comprensión del lenguaje*. Los niños utilizan el modelo como estrategia previa y posterior a la lectura cuando *vuelven a contar* la historia de la película que quieren hacer o han hecho. A través del recuento, los niños pueden comprobar si hay cohesión y coherencia, y el profesor puede ayudar y hacer visibles estas estructuras textuales, revisando el guión gráfico con ellos: ¿hay una coherencia adecuada entre el texto y la imagen o hay lagunas? Y, como se ha mencionado anteriormente, esto se verá rápidamente, ya que está disponible visualmente a través del guión gráfico, que actúa como una disposición de texto. Y una vez que eso esté en su sitio, difícilmente podrá equivocarse. Como también se ha señalado en una sección anterior, si se trasladan los conceptos del lenguaje escrito de composición, sintaxis y puntuación, es decir, palabras como párrafo, frase, punto, etc., a los conceptos del lenguaje de animación de escenas, clips y pausas, se puede obtener una clara comprensión del valor de transferencia.

También puede hablar con los niños sobre cómo las conjunciones temporales conducen la acción y estructuran la cronología (Una vez, entonces, antes, después, cuando, antes, entonces, mientras, desde, hasta, desde, hasta, etc.). Por supuesto, el profesor puede intentar utilizar estas conjunciones utilizando las suyas propias, a menudo y con muchos resúmenes, con la esperanza de conseguir algún efecto de transferencia (!). Sin embargo, probablemente sea mejor hacer una hoja de disposición/narrativa con "introdutores" (Érase una vez, entonces, desde, finalmente.) para ayudar a empezar y estructurar y enmarcar la acción. También podría grabar a los niños contando y luego ir en busca de estas conjunciones

temporales y grabar en los casos en los que el guión gráfico lingüístico pueda estar demasiado vacío.

El tercer tipo de estrategias de comprensión lectora son *las estrategias de elaboración*. Este tipo de estrategias es especialmente útil para procesar, elaborar y enriquecer la nueva información a la luz de los conocimientos previos del lector. Por ejemplo, comparando lo nuevo con lo conocido, ejemplificando o recurriendo a la experiencia personal. Un buen ejemplo de estrategia de elaboración en uso fue cuando algunos de los niños de uno de los grupos del proyecto, a través de saludos intertextuales, "compararon" la narrativa de su película con, entre otras, la película *The Matrix* y el juego de ordenador *Counter Strike*. Al elegir espontáneamente el uso de una estrategia de elaboración, los niños demuestran una comprensión profunda: muestran cómo **entienden**. Muestran sus conocimientos y

habilidades en los objetivos: "conocer y utilizar diferentes géneros esenciales de ficción y no ficción" ("Lengua, literatura y comunicación") y "expresar la imaginación, los sentimientos, las experiencias y los conocimientos" ("Lengua hablada").

Esto permite -de nuevo gracias a lo visual- que los niños desarrollen una comprensión de la diferencia entre el género narrativo y el descriptivo.

El género narrativo se presta a las imágenes panorámicas y a los clips rápidos, que traducidos al mundo del lenguaje escrito se prestan a una conversación más profunda sobre los verbos. Tiene que hablar para entender si el personaje principal se escabulle, corre, se tambalea o esprinta. El género descriptivo, en cambio, requiere de primeros planos, de medias tintas, para poder *ver*, ahondar en las emociones y en las características externas, y así surge de nuevo la conversación sobre la función del lenguaje. Esta vez sobre los adjetivos: ¿el protagonista tiene miedo, está asustado, tiene pánico o? Uno de los objetivos del apartado "La lengua escrita - la escritura" establece que el alumno debe ser capaz de "escribir de forma descriptiva, referencial y creativa con un vocabulario adaptado a los diferentes tipos de textos" y "saber qué es una frase y conocer las diferentes clases de palabras" ("Lengua, literatura y comunicación").

El último de los cuatro tipos de estrategias de comprensión lectora de Bråten

son las *estrategias de seguimiento*, en las que el lector supervisa y comprueba su propia comprensión mientras lee. El lector se pregunta, mediante preguntas y resúmenes, si ha entendido. Esto apunta de nuevo a las estrategias de memoria, así como al objetivo de la etapa "leer con conciencia del propio beneficio de lo que se lee" (La lengua escrita - la lectura). En el proyecto, las estrategias de seguimiento están vinculadas al subcomponente *Elementos narrativos* de nuestro Índice de comprensión lectora. Además de una buena comprensión del lenguaje, las estrategias de seguimiento requieren que los niños tomen conciencia de la importancia de sus *conocimientos previos*, tanto sobre el mundo como sobre los textos. Ya hemos hablado de esto en una sección anterior, pero ahora podemos afirmar que cuanto mejor sea el conocimiento de fondo, más detallada será posteriormente la comprensión. ¿Cómo podemos reforzar este componente de comprensión lectora en los niños cuando trabajan con la animación? Como ya se ha mencionado, esto puede hacerse mediante la lectura en voz alta y la conversación, en la que se puede incluir la aclaración de las palabras y en la que los niños pueden recurrir a sus propias experiencias. Muchos niños pueden activar fácilmente sus conocimientos previos, ¡pero a menudo no son siempre los pertinentes! Otros tienen muchos conocimientos previos relevantes pero no los activan. Por lo tanto, en consonancia con las estrategias de seguimiento, es importante enseñar a los niños a plantearse preguntas de hv (Bråten, 2007:63) para que puedan relacionar lo que ya saben con lo nuevo, como cuando los niños tuvieron que hacer una película de cuentos de hadas después de trabajar con este género en las clases de danés: después de un repaso de hv juntos en la pizarra, resultó que conocían todos los elementos de la historia de un cuento de hadas "real", pero los conocimientos previos tuvieron que ser activados a través de las preguntas, no vinieron por sí solos.

Como comentario a las reflexiones y reflexiones preliminares sobre la vinculación de la animación con la comprensión lectora, en las que se ha centrado principalmente en el lado visual de la producción de la animación, cabe señalar en este momento que también existe un lado auditivo, que es especialmente importante en el desarrollo de la comprensión lectora de los niños. Una parte integral del trabajo en las películas de animación ha sido que, una vez terminada la parte de la imagen, los niños tenían que grabar una pista de audio. El lado del audio abre varios

campos interesantes en relación con todo el aspecto de la comprensión lectora y las estrategias. Por un lado, la producción de sonido apunta indirectamente a las estrategias de memoria, ya que las líneas que los niños eligen incluir son una expresión de "palabras clave". De este modo, pronuncian en forma procesada e interpretativa la esencia de su relato, y en el grado de énfasis muestran su comprensión de la lectura. Además, la página de sonidos, en estrecha relación con el ejemplo que acabamos de dar, permite conocer el grado de desarrollo del lenguaje de los niños. Muchos investigadores, como Caroline Liberg y Bente Hagtvét, han señalado repetidamente la importancia de un lenguaje oral bueno y bien desarrollado y un conocimiento incipiente del lenguaje escrito en los niños de preescolar como medida preventiva contra las dificultades posteriores de lectura. Esto es interesante en el contexto de nuestro grupo de niños, ya que varios de ellos tenían claramente una expresión verbal menos variada y precisa al inicio del proyecto. Sin embargo, en el transcurso del proyecto, hemos podido observar o escuchar más de cerca cómo la oportunidad de expresarse en un espacio de aprendizaje más informal, a través de mucha conversación, ha desarrollado el lenguaje de algunos de los niños.

Si volvemos a examinar los objetivos a partir del cuarto grado, centrándonos en la expresión oral y en otras formas de expresión, como la animación, hay un sinnúmero de objetivos que abordan estas áreas. Por ejemplo, en el ckf uno "El lenguaje hablado", se afirma que los niños deben adquirir habilidades y conocimientos que les permitan: "leer textos con una articulación y un énfasis claros" y "utilizar el lenguaje corporal y la voz como medio de expresión". En el apartado "La lengua escrita - la lectura" también deben ser capaces de: "expresar la comprensión de lo que han leído oralmente y por escrito". Por último, pero no por ello menos importante, bajo el ckf uno "Lengua, Literatura y Comunicación", deben recibir una instrucción que les lleve a ser capaces de: "tener una comprensión del lenguaje como medio de expresión artística", "conversar sobre textos y otras formas de expresión sobre la base de la experiencia inmediata, el conocimiento de las expresiones profesionales y la comprensión analítica emergente" y "expresarse en imágenes, sonido y texto y en forma dramática". Todos los objetivos de la etapa que nuestro grupo de niños puede beneficiarse, y no menos cumplir.

## CONCLUSIÓN Y PERSPECTIVA

Una colaboración entre el Centro Nacional del Conocimiento de la Lectura, el municipio de Viborg, la Escuela Universitaria VIA y el Taller de Animación ha hecho posible la realización de un estudio de caso que documenta que los requisitos previos para el desarrollo de la capacidad de comprensión lectora pueden desarrollarse mediante un trabajo pedagógico concreto en el que los niños producen películas de animación. El estudio de caso también contribuye a las reflexiones pedagógicas sobre la relación entre la lectura escolar y la pedagogía de los medios de comunicación: ¿puede el trabajo con películas de animación promover la adquisición de estrategias de comprensión lectora por parte de los niños con problemas de decodificación? - ¿Puede el trabajo con películas de animación proporcionar una motivación renovada al amplio grupo de alumnos que ha perdido el deseo de leer textos y, por tanto, ha reducido sus oportunidades futuras de participar y beneficiarse del sistema educativo?

Mirando hacia atrás con una mirada evaluadora, debemos admitir honestamente que -cuando se lanzó el proyecto- no esperábamos poder dar una respuesta tan clara e inequívoca a nuestra hipótesis como ésta: La pedagogía de la animación funciona cuando los lectores débiles necesitan desarrollar habilidades de comprensión lectora.

Por lo tanto, las perspectivas para la futura inclusión de la pedagogía de la animación en el trabajo de lengua y alfabetización son, en nuestra opinión, múltiples y, dado el carácter innovador del proyecto, existen varias posibilidades pedagógicas no probadas.

El grupo objetivo del proyecto anterior ha sido el amplio grupo de lectores débiles de la escuela primaria - Ahora no nos cabe duda de que otros grupos objetivo podrían beneficiarse de un enfoque pedagógico de animación para trabajar el lenguaje y la comprensión lectora. Los grupos objetivo evidentes podrían ser los niños y adultos con una lengua materna distinta del danés, los niños y adultos con

diferentes formas de trastornos del desarrollo del lenguaje (autismo y problemas de asperger).

A lo largo del proyecto, mientras trabajábamos con los doce niños en un taller de animación, sus compañeros de clase esperaban en la puerta, pidiendo participar. Realizamos dos talleres para todos los alumnos del curso con gran éxito, así que quizás el grupo objetivo podría ser todos los niños que, en un entorno de aprendizaje inclusivo, obtienen beneficios lingüísticos y de alfabetización al participar y aprender a producir películas de animación. La pedagogía de la animación conecta lo concreto con lo abstracto - la imagen con la palabra - el sonido con la emoción - y promueve la conexión entre la imagen, la palabra, la escritura y la imaginación mental interior.

Una imaginación que es el requisito esencial para entender lo que se lee.

## REFERENCIAS

- Bjar, L.; Liberg, C. (2004). *Los niños desarrollan su lenguaje*. Gyldendal, Copenhague.
- Brudholm, M. (2002). *Comprensión lectora: ¿por qué y cómo?* Alinea, Copenhague.
- Bråten (ed.), I. (2007). *Comprensión de la lectura. Lesing i kunnskapssamfunnet - teori og praksis*. Cappelen Akademisk Forlag.
- Braad, K.B., J., Hjort, Krejsler, K., Laursen, P.F. y Moos, L., (2005). *¿Evidencia en la educación?* Danmarks Pædagogiske Universitets Forlag.
- Elbro, C. (2001). *Lectura y enseñanza de la lectura*. Gyldendal, Copenhague.
- Duna, E.; Frost, J.; Godøy, O.; Monsrud, M. (2001). Bredtved Kompetencecenter, Noruega Traducido por Kaare Hansen con permiso de Bredtvet Kompetencecenter 2002.
- Flyvbjerg, B. (2006). "Cinco malentendidos sobre la investigación de casos". En: *Qualitative Inquiry*, vol. 12, nº 2, pp. 219-245.
- Fredheim, G. (2006). *Leer para aprender*. Gyldendal, Copenhague.
- Objetivos comunes 2009*, danés, folleto de la asignatura 1. Ministerio de Educación.
- Grønberg, A.; Lund; Møller; Pedersen y Petersen (1993). *La prueba de reconocimiento de palabras*. Specialpædagogisk Forlag, Herning.

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente: Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

Mejding, J.; Rønberg, L. (2007). *PIRLS - un resumen*. Danmarks Pædagogiske Universitets forlag, Emdrup.

Hagtvet, B. E. (1988). *Estimulación de la capacidad de los trabajadores*. Universitetsforlaget, Oslo.

Holmgaard, A. (2008). *La voluntad de leer - dificultades de lectura iluminadas a través de una perspectiva experiencial*.

Universidad de Educación de Dinamarca.

Ingesson, S. G. (2007). *Creer con dislexia: impacto cognitivo y psicosocial, y factores salutogénicos*. Universidad de Lund.

Larsen, S. (1982): *La vida de los niños y la lectura - sobre la captación y comprensión del propio mundo*. Gyldendals Pædagogiske Bibliotek, Copenhague.

Merleau-Ponty, M. (1945/1994). *La fenomenología del cuerpo*. Det Lille Forlag, Frederiksberg. Traducción parcial al danés de *Phénoménologie de la perception*.

Olson, D. R. (1998): *El mundo en papel - Las implicaciones conceptuales y cognitivas de la escritura y la lectura*.

Cambridge University Press, Cambridge

Shepard, J.; Greene, R.W. (2003). *La sociología y usted*. Glencoe McGraw-Hill, Ohio. "Enseñar con animación" (2006-2007). Proyecto Leonardo.

www.animwork.dk.

Würtz, M. (2008). *¿Puede escribir su camino hacia la lectura multimodal?* Colegio Universitario de Nordjylland.

### **Anexo 1:**

Tasa de precisión para el grupo de proyecto y el grupo de control en la prueba previa y posterior.

Estudiantes	Conocimiento la palabra	Overbegreber	Elementos narrativos	Interrelación	Media de toda la prueba
Grupo de proyectos					
Antes del curso	65,5	65,9	65,2	75,0	67,9



*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

Siguiendo	70,6	75,4	72,0	98,3	79,1
Grupo de control					
Antes del curso	62,0	64,3	54,2	85,0	66,4
Siguiendo	63,0	65,0	58,0	81,7	66,9

Antes del período del proyecto, el grupo del proyecto obtiene una puntuación ligeramente superior en la prueba general, con un índice de precisión de 1,5 % más alto que el grupo de control.

Tras el periodo del proyecto, el grupo del proyecto sigue obteniendo las mejores puntuaciones y la diferencia en el índice global de precisión de las pruebas ha aumentado hasta el 12,2%.

#### Programa 2:

Porcentaje de aumento de la tasa de precisión en las pruebas anteriores y posteriores.

Estudiantes	Conocimiento de la palabra	Overbegreber	Elementos narrativos	Interrelación	Media de toda la prueba
Grupo de proyectos	5,1	9,5	6,8	23,3	11,2
Grupo de control	1,0	0,7	3,8	3,3	2,2

Ambos grupos han progresado en precisión en todas las subpruebas, pero el progreso del grupo del proyecto es marcado en las subpruebas de conceptos supraordenados y correlaciones, donde el grupo ha progresado alrededor de un 9% y un 20% respectivamente más que el grupo de control.

El progreso del grupo del proyecto en el conocimiento de las palabras y los elementos narrativos es, respectivamente, un 4,1 - y un 3 % más que grupo de control.

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

### Programa 3:

El progreso de los alumnos a lo largo de la prueba.

Estudiantes	Alumnos con progresos
24	
Grupo de proyectos 12	10
Grupo de control 12	7

De los alumnos del grupo del proyecto, 10 de 12 (83,3%) progresaron en la prueba global, de los alumnos del grupo de control, 7 de 12 (58,3%) progresaron.

### Programa 4:

El progreso de los estudiantes en cada subprueba.

Estudiantes	Conocimiento de la palabra	Overbegreber	Elementos narrativos	Conexiones
24				
Grupo de Proyectos 12	9	11	8	11
Grupo de control 12	4	5	7	3

Ambos grupos de alumnos progresan en todas las subpruebas, pero hay una gran diferencia en el grado de progreso y en qué subpruebas se producen los mayores avances.

En el grupo de proyectos, el mayor número de alumnos progresa en las subpruebas de conceptos generales y contextos, seguidas de las de conocimiento de palabras y elementos narrativos.

En el grupo de control, el mayor número de alumnos progresa en los elementos narrativos, seguido de las superordinadas, el vocabulario y los contextos.

### **Anexo 2:**

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

### **Inventario de pruebas - prueba antes y después**

#### **Grupo del proyecto - alumnos de 4º curso, Søndre Skole**

estudiantes	Conocimiento de las palabras	Exceso de confianza	Elementos narrativos	Interrelación	Pruebas completas	SL 60 3er grado	L 40
	23	21	2		9		
	7 - 14	1 - 15	5 - 16	- 5	7 - 50		
	6 - 14	6 - 18	9 - 19	- 5	5 - 56		
	4 - 18	5 - 16	5 - 16	- 5	7 - 45		
	7 - 19	5 - 16	- 14	- 5	2 - 54		
5	4 - 16	3 - 15	4 - 13	- 4	6 - 48		
6	8 - 19	7 - 18	6 - 20	- 5	5 - 62		
	7 - 19	4 - 17	6 - 17	- 5	1 - 58		
	2 - 14	1 - 13	1 - 14	- 5	8 - 46		
	3 - 15	6 - 17	5 - 15	- 5	8 - 52		
0	7 - 15	7 - 19	9 - 18	- 5	7 - 57		
1	3 - 16	2 - 12	5 - 15	- 5	4 - 48		
2	1 - 13	- 14	- 13	- 5	2 - 45		

#### **Grupo de control - alumnos de 4º grado, Escuela Overlund**

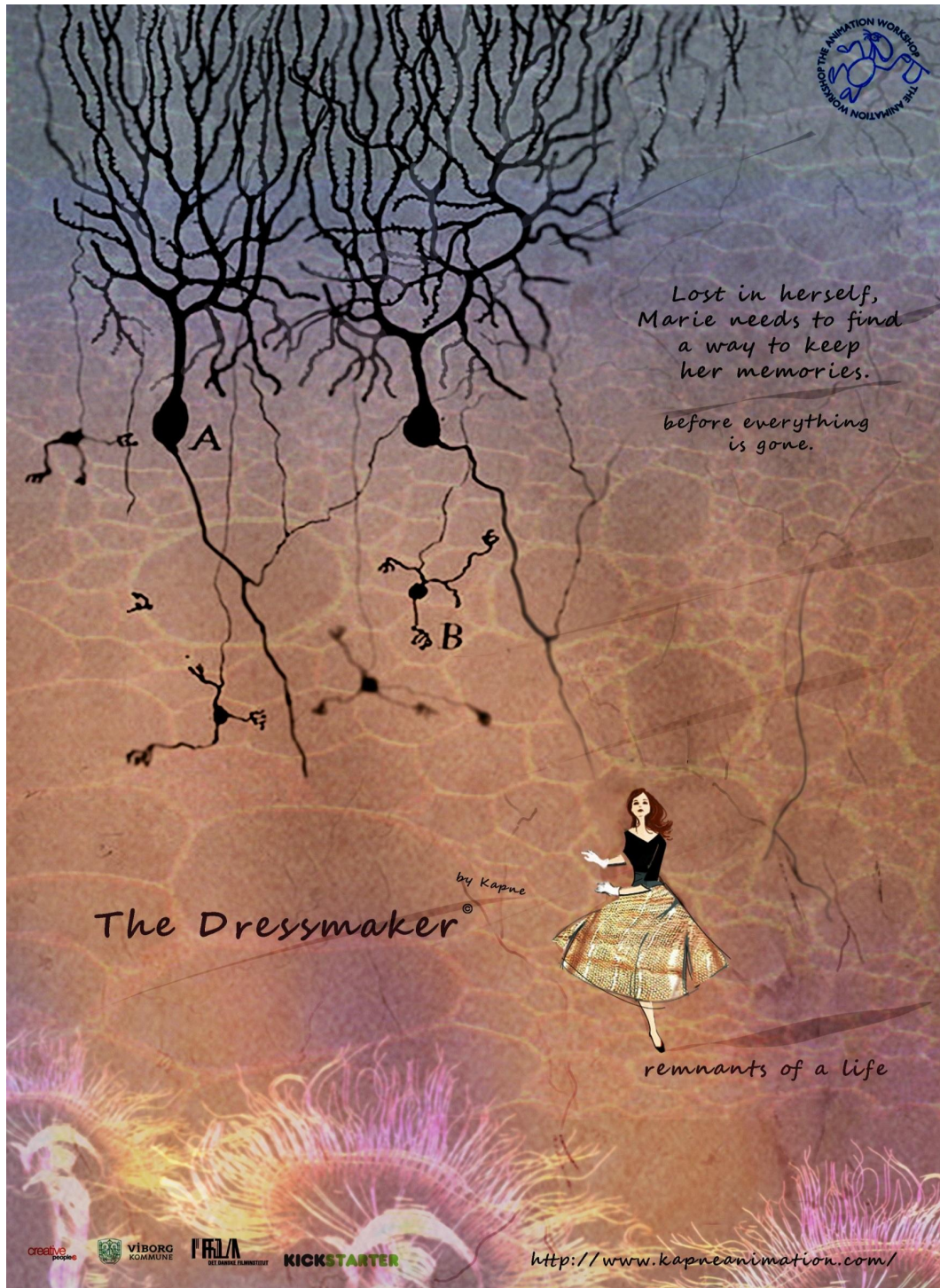
Estudiante	Conocimiento de las palabras	Exceso de Confianza	Elementos narrativos	Consideración	Pruebas Completas	L60 3er grado.	L 40
	3	21	2		9		
	4 - 17	3 - 16	1 - 14	- 5	1 - 52		

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

	2 - 13	4 - 15	2 - 13	- 3	3 - 44		
	5 - 18	8 - 18	7 - 16	- 5	5 - 57		
	3 - 13	5 - 13	5 - 16	- 5	7 - 47		
	3 - 12	3 - 12	- 10	- 4	8 - 38		
	3 - 13	4 - 14	- 13	- 4	9 - 40		
	6 - 16	3 - 14	2 - 10	- 4	6 - 44		
	4 - 15	- 9	7 - 15	- 4	5 - 43		
	6 - 14	5 - 16	3 - 18	- 5	9 - 53		
0	4 - 14	5 - 13	4 - 16	- 5	7 - 48		
1	6 - 15	1 - 14	- 7	- 3	8 - 39		
2	6 - 14	2 - 10	- 5	- 2	1 - 31		

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

### 10.3. THE DRESSMAKER



*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

### 10.3.1. PITCH/ART BOOK

"Nuestra memoria es nuestra coherencia, nuestra razón, nuestra acción, incluso nuestro sentimiento, sin ella, no somos nada." (Luis Buñuel)

Marie, la modista, que cosiendo sus recuerdos supera el miedo a perder su ser debido a la enfermedad de Alzheimer.

Cortometraje en 2D, Técnica Mixta, Drama

5 minutos de duración /Color/ PAL/ 16:9 / NTSC / Pantalla ancha / Para todo el público.

Director: Inma Carpe

Productor: Tim Leborgne, The Open workshop y el Danish Film Institute DK.

Productores ejecutivos y patrocinadores: Daniel Mc Coy (Pixar), Georges Aintablian y KickStarter.

Música: Concierto de Elgar's Celo.

Consultor de guiones: Luc Touthongui (Se-ma-for, Polonia), Oskar Toruno (Guild Writers of America) y Michele Meeker (Animation Mentor).

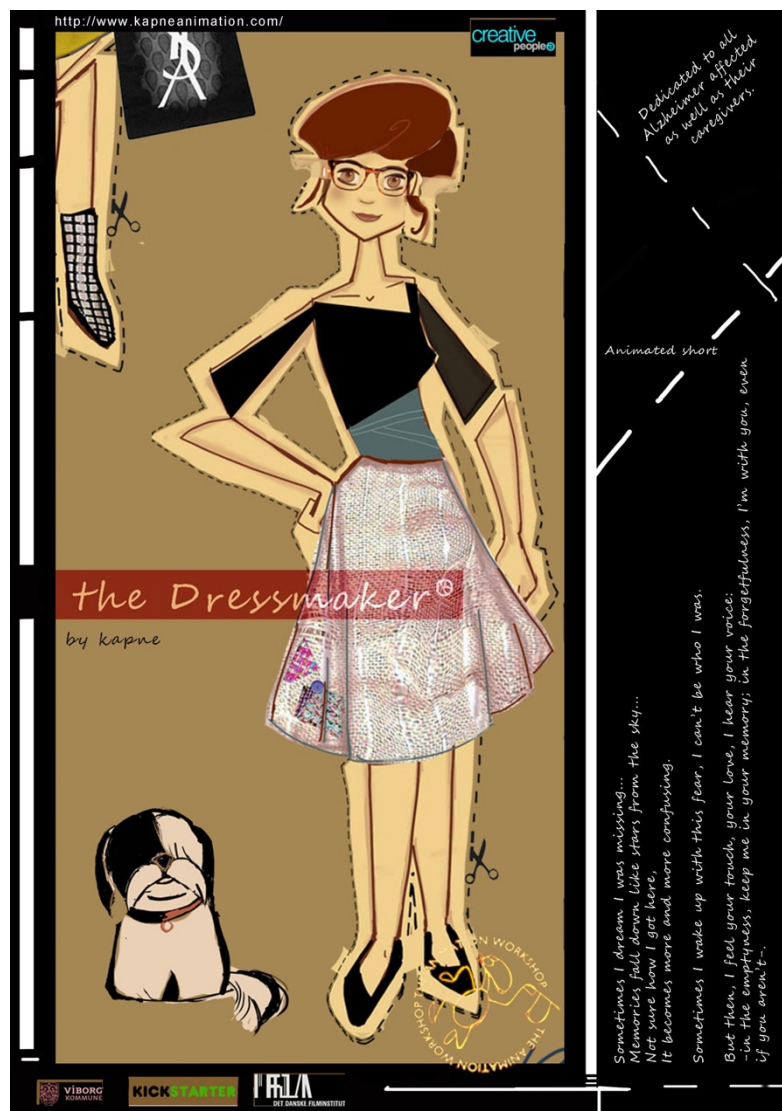
Diseñador de sonido: Lara Mitxelena, España

Animación: Inma Carpe, España

Programas: TV Paint, Ernest line test, After effects, Photoshop y Premier.



## Sinopsis



Marie es una modista que teme perder todo lo que ama en la vida porque sufre de Alzheimer. Descubrió que coser parches de telas de viejos recuerdos en una manta *patchwork* de retazos le ayudaría a seguir recordando quién es.

Para Marie, cada vestido cuenta una historia, cada parche es una memoria, como un retal, de un gran momento de su vida. De este modo, sigue teniendo una prueba física de su existencia, cada parche, o retal, es una llave para retroceder en el tiempo y recordar en el presente su querida familia.

Vemos su miedo, confusión, su recorrido desde los primeros síntomas de la enfermedad, hasta el momento en que es consciente de su pérdida de memoria.

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente: Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

La animática (cortometraje) es una metáfora en la que se cosen parches en una línea de tiempo basada en 3 actos, como una obra de teatro, destacando momentos clave del deterioro gradual de su salud mental.

Todo comienza siguiendo una luz (datos), una línea que va dibujando una neurona y conexiones sinápticas, mientras escuchamos los pensamientos internos de Marie, teñidos de melancolía. De repente, se despierta en



la cama confundida, aterrorizada, perdida en su miedo y confusión. Marie mira a su marido, con extrañeza, que yace durmiendo a su lado. En su pijama lee: “Frank, marido”. Aliviada, suspira y se duerme de nuevo.

La historia muestra de forma progresiva los olvidos de Marie con una pizca de humor.

Con el cuidado y paciencia de su familia, Marie afrontará cada día como viene, cosiendo parches en su manta de retales, rodeada de sus seres queridos.

El objetivo principal de esta animática, y proyecto como cortometraje, es concienciar sobre el Alzheimer y la importancia de estar presente en cualquier momento de la vida. Respetar y honrar a nuestros abuelos y abuelas, la memoria ancestral de nuestros antepasados que hicieron posible nuestra existencia. El Alzheimer se está convirtiendo en una enfermedad, muy común en todo el mundo, para la que debemos estar preparados por los dolorosos efectos que sufren en especial, los familiares y amigos, al igual que el paciente, debido al lento avance de la enfermedad.

Más allá del entretenimiento, *The Dressmaker* combina la animación con las ciencias y las muñecas de papel antiguas, con aspectos autobiográficos de la vida de la directora, su madre y abuela. Es un homenaje a quienes padecen la enfermedad y



*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

a sus cuidadores. Una plataforma internacional entre artistas e investigadores del Alzheimer, que han colaborado en esta producción, para que sirva de diálogo sobre la demencia y el cuidado de los mayores.

Esta es Marie, una modista de gran talento, gran amiga y querida abuela y madre (el personaje es una mezcla entre la abuela y madre de la directora).

### **Personajes**



#### **Marie**

Persona muy familiar, siempre dispuesta a ayudar a los demás antes que a sí misma, una de sus mejores virtudes, además de su amabilidad, fuerza y buen humor, es su positivismo y gran energía. Desde temprana edad Marie fue una niña curiosa, interesada en la Historia, le encantaba leer libros, cuentos de hadas y cómics, donde se inspiró para viajar alrededor del mundo y conducir un coche. Pero, en esa época, el padre de Marie no podía permitirse pagar una carrera, así que empezó a aprender corte y confección en un taller. Una profesión con la que se sentía cómoda. También era una forma de echar una mano a su familia en ese momento.

Aprendió a vivir un "presente continuo", recordando lo mejor del pasado con la mejor esperanza para el futuro, pero anclada en el ahora, siempre cambiante y en movimiento, siempre soñando.

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

Marie se sintió muy afortunada, cumpliendo los sueños más importantes de su vida: tener una familia, una bonita casa y la posibilidad de ver una gran parte del mundo. Ahora, su único temor es olvidar esos recuerdos, y quien es. Pero con la ayuda de su talento, encontrará el camino de vuelta al presente, cosiendo sus memorias.



### **Frank**

El marido de Marie procede de una familia acomodada y siempre ha sentido la presión de tener éxito ganando mucho dinero. Es tímido e inseguro, un trauma infantil le condujo al alcoholismo, pero logró finalmente superarlo y estar siempre al lado de Marie. Sin saberlo, hizo de ella una persona más fuerte y decidida en la vida.

### **Helen**

Su hermosa niña pelirroja, tiene grandes ojos azules, una rasgo predominante de la familia de Frank. Helen se parece mucho al carácter de Frank: tímida y un poco reservada en materia de mostrar sus sentimientos, pero muy solidaria durante la enfermedad de su madre Marie. Tiene un espíritu fuerte y una actitud independiente, muy resiliente. Será una de las principales cuidadoras de Marie.

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente: Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

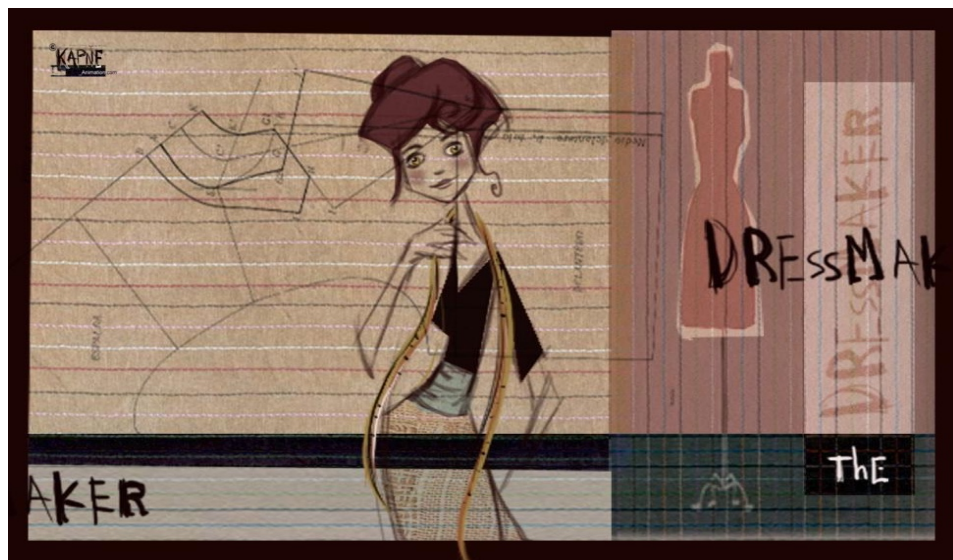
### La Familia de Marie

Marie creció en una familia muy pequeña, de la que aprendió a ser perseverante y trabajadora. Su padre fue una importante influencia en su vida, un hombre de grandes valores,

con buenos modales y una gran imaginación. Ángeles fue la madre de Marie, una mujer dulce y algo distraída, alegre y mandona, que pasó gran parte de su vida cuidando de la familia. Marie es la segunda hija después de Elisabeth, su hermana mayor, y Joseph, su hermano pequeño.

### Dirección artística

Detrás del proyecto hay una investigación y experimentación con collage digital, mezclando diferentes técnicas para re-crear la calidez de los tejidos y texturas de una forma sencilla. No hay diálogos, salvo el uso de un narrador al principio, la voz en off de Marie anciana. *The Dressmaker* combina la animación con las ciencias y un toque vintage.



Durante toda la película, las texturas van a ser muy importantes, ya que cada clip es un parche (episodio) de su vida. En la costura, cada retal es un trozo de tela que sobra después de haber utilizado el resto.

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente: Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

La música del corto destacar el concierto de Elgar's Celo, como pieza principal para la escena final.

### Referencias e inspiración:

- Diseños de los años 50-60 de las revistas de moda, patrones de Vogue: Dior, Yves Saint Laurent, Chanel. (Fig.2 y 3)

- Muñecas recortables de papel.

-Ilustradores de moda:

Paula Sanz Caballero (Fig.4)

Tadahiro Uesugi (Fig.1)

-Fotos y álbumes familiares (Fig.5)

-Diario de Marie

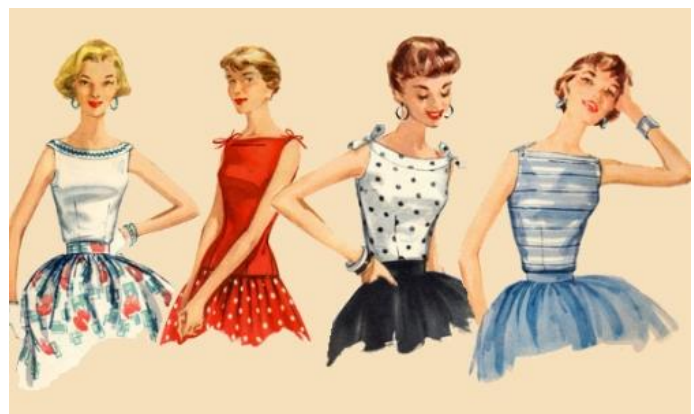
-Collage: uso de textiles y lenguaje de costura para crear una obra de patchwork visual.



*Figura 1*



*Figura 2*



*Figura 3*

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*



*Figura 4*



*Figura 5*

## **Estructura de la Historia**

### **Introducción, Perder los hilos...**

Pantalla negra, escuchamos una voz en off temblorosa (Marie anciana) mientras viajamos por el interior de sus pensamientos, en la oscuridad, mientras vemos varias líneas, respuntes (impulsos eléctricos) que dibujan su rostro en la pantalla. Marie no entiende por qué se siente tan perdida, o qué es exactamente lo que está ocurriendo en su interior. La escuchamos hacer una reflexión sobre lo que nos hace ser quienes somos, utilizando el lenguaje de la confección como metáfora. Vemos rodar una pequeña película con fotos familiares.

Plano general de su taller donde podemos ver un gran tablero con fotos de momentos clave de su vida, con patrones de diseño y piezas de ropa alrededor. Helen entra en la habitación para traer un café a Marie, que le muestra algunos parches más felices de su juventud, hasta que el sonido de una tormenta la interrumpe. Todo se vuelve borroso, todo desaparece lentamente en la pantalla a causa de la lluvia, quedando sola en la oscuridad.

### **Etapas 1 -Frank, ¿Y tú quién eres?**

Marie se despierta asustada en la cama con su marido, lee su nombre cosido en su pijama, lo que la tranquiliza y le hace recordar quién es, se relaja y vuelve a dormir.

### **Etapas 2 -Helen, ¿qué se está cocinando?**

Marie está cocinando mientras Helen está sentada en una mesa leyendo. Helen se da cuenta de que algo no va bien, se acerca a los fogones y ve objetos de costura que parecen comida, mezclados en la olla, con ingredientes de verdad.

### **Etapas 3-¿Quién soy?**

Ahora, el deterioro es más avanzado, vemos un momento dramático de Marie mirándose en el espejo. Lo que comienza con una sonrisa, termina con su imagen convirtiéndose en una representación abstracta, rota. Se da cuenta que algo va realmente mal, lágrimas caen de su rostro.

### **El Finale- En el olvido estoy contigo**

*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

Volvemos a escuchar la voz de Marie mientras reflexiona sobre su pérdida de memoria. Vemos a Marie, tranquila, arropada por Frank y Helen, mirando la manta patchwork, donde Marie señala un parche reconociéndolos. Oímos el concierto para celo de Elgar, mientras unas líneas dibujan en la pantalla un cerebro que se anima e ilumina.

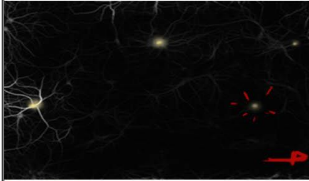
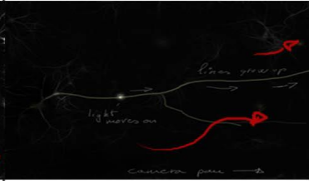
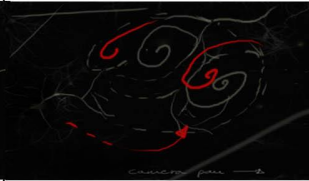


-FIN-



Dedicado a todos los afectados por el Alzheimer, así como a sus cuidadores.

La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente: Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez




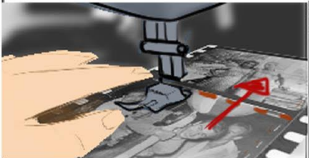

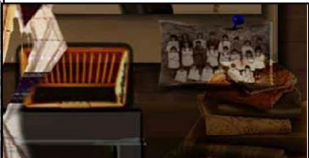
### Guión gráfico

PROJECT		"The Dressmaker, Remnants of a life"						SEQUENCE	
PANEL	BG	TIMING	PANEL	BG	TIMING	PANEL	BG	TIMING	
									
Sequence 01-Knitting Marie's neural forest. Show part of credits. Director, producer. 01 -Silence. Black screen. One electric impulse then another little lights blinking at different times (neurons firing) Text appear as the camera pan over the screen. Our memory is our coherence, our reason, our feeling, even our action. Without it we are nothing." — Luis Buñuel.			-Sound of emptiness, gasping, air. A spark, An electric impulse as tiny light (data) goes through the optic nerves as if they were threats, revealing the paths or threats along its way. Camera pan. The camera follows it all along showing from detail to a broader image (zooming out) of the whole net of			tangled threats that grow up, which lights/neurons blink, stronger & stronger until in a big flash , the net/brain shaped a brain and it disappears in a sudden.			
ACTION TRANS. DIALOG			ACTION TRANS. DIALOG			ACTION TRANS. DIALOG			
PANEL	BG	TIMING	PANEL	BG	TIMING	PANEL	BG	TIMING	
						<p align="center">-The Dressmaker-remnants of a life</p>			
-Voice over: -"sometimes I dream I'm missing". Memories fade like stars in the morning sky. I'm not sure how I got here. I'm more and more confused (gasp)"-. CUT Note video ref : WWF - We Are All Connected			Sequence 02, wake up confused. 01.close up of eyes opening, confused and looking around wondering. -Sounds of hard breathing. Cut			Title-hold for a few seconds-Silence CUT			

Inma Carpe- The Open Workshop /Luc Toutongui Se-ma-for

kapne1980@yahoo.es



PROJECT		"The Dressmaker, Remnants of a life"						SEQUENCE	
PANEL	BG	TIMING	PANEL	BG	TIMING	PANEL	BG	TIMING	
									
Sequence 03 -Le Filme 01. Sound sewing machine as an old projector . Big screen. Rolling up of a film strip as if it was sewed under camera. We see at some point the hand of Marie holding and stretching the fabric as stitches are sewed in one side of the film.			Voice over: "Our memory just like Patchwork are the remnants of our past... titty sewn together they give us our present, but what if the threads holding those memories starts to break?!!- what then??". CUT			Sequence 04- At the workshop 01a. Interior of a dressmaking workshop. Late evening. The sound of a Radio in the background, we hear a sewing machine and we see a woman working at it. The camera rolls across with different close up describing Maries workshop. CUT			
ACTION TRANS. DIALOG			ACTION TRANS. DIALOG			ACTION TRANS. DIALOG			
PANEL	BG	TIMING	PANEL	BG	TIMING	PANEL	BG	TIMING	
									
Close up of a film strip under the sewing machine being sawed and stitched together. CUT			MS A book/diary of Marie flipping some pages .Some patches and photos lay on the floor. Cut			MS of the radio, a pile of fabrics close to Marie , We still hear the radio with same melody from the beginning. CUT			

Inma Carpe- The Open Workshop /Luc Toutongui Se-ma-for

kapne1980@yahoo.es





La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente: Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez

PROJECT "The Dressmaker, Remnants of a life"

SEQUENCE

ACTION TRANS. DIALOG	PANEL			PANEL			PANEL		
	BG	TIMING		BG	TIMING		BG	TIMING	
	MS of a window with a bonsai which shape resembles the brain's, a few leaves fall from the back side. The window is slightly open, allowing a soft breeze comes in the room. The curtains of crochet waves a little CUT			MS of coffee table with some medicines Helen's hand grabbes the cup of coffee with a pill. CUT			MS, Marie is quiet, looking around her working table Helen, her daughter, walks in with a cup of café and leaves it with the pill just besides her. Marie's, grabs the quilt she has been working at then looking at it asks Helen : "do you know what I am doing?" Helen kisses Marie's forehead and looks at the quilt. As does her mother. CUT		
ACTION TRANS. DIALOG	PANEL			PANEL			PANEL		
	BG	TIMING		BG	TIMING		BG	TIMING	
	Sequence 05, Back in time			The atmosphere changes, the light goes down. She becomes smaller and smaller until she fits on a small paper plane created from the book that is laying on the table and flies away from the frame. CUT			GS quilt. Camera pan over the quilt following the plane that goes from one patch to the other leaving a trace of stitches along its route, some lines continue growing as if they were sewed.		

Inma Carpe- The Open Workshop /Luc Toutongui Se-ma-for

kapne1980@yahoo.es

3

PROJECT "The Dressmaker, Remnants of a life"

SEQUENCE

ACTION TRANS. DIALOG	PANEL			PANEL			PANEL		
	BG	TIMING		BG	TIMING		BG	TIMING	
	MS The plane lands on a patch "camera moves in". We can still see part of the quilt it is a beautiful beach. CUT			MS. Patch of Marie meeting Frank at the pier, it is their first meeting. They're happy and slowly kiss each other Music is cheerful. Warm colors....			The colors of the backgrounds and clothes slowly start to change as they keep same position within the frame. Slowly all is changing		
ACTION TRANS. DIALOG	PANEL			PANEL			PANEL		
	BG	TIMING		BG	TIMING		BG	TIMING	
	We see them married and happy. Sunset colors, more bluish purple.			We hear a thunder then it starts to rain. Frank and Marie holds a baby, they are happy. The rain gets more and more intense.			Everything starts to slowly fade away as if the rain is washing everything off in front of her. Frank's slowly start to disappear with the baby. The music slowly decreases and fades away. We hear the rain, and some thunder far away. camera shakes a bit.		

Inma Carpe- The Open Workshop /Luc Toutongui Se-ma-for

kapne1980@yahoo.es

4

La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente: Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez

PROJECT "The Dressmaker, Remnants of a life"

SEQUENCE

ACTION TRANS. DIALOG	PANEL			PANEL			PANEL		
	BG	TIMING		BG	TIMING		BG	TIMING	

Inma Carpe- The Open Workshop /Luc Toutongui Se-ma-for

kapne1980@yahoo.es

5

PROJECT "The Dressmaker, Remnants of a life"

SEQUENCE

ACTION TRANS. DIALOG	PANEL			PANEL			PANEL		
	BG	TIMING		BG	TIMING		BG	TIMING	

Inma Carpe- The Open Workshop /Luc Toutongui Se-ma-for

kapne1980@yahoo.es

6

La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente: Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez

PROJECT "The Dressmaker, Remnants of a life"			SEQUENCE		
PANEL	BG	TIMING	PANEL	BG	TIMING
<p>MEDIUM SHOT OF THE CABINET. We see a post with a reminders for Marie stack on the cabinets door which Marie closes. Cut</p>			<p>POV. Marie's observes herself in the mirror. she smiles thinking there's another person facing her. She moans. Suddenly She looks confused, "Slow Zoom in as the reflection in the mirror"</p>		
<p>ACTION TRANS. DIALOG</p>			<p>MS. The image in front of her starts to deconstruct, it gets darker and the lights more purplish grey. She touches her face and the mirror, then says: -I'm lost!!- - CUT-Silent 3-4 sec in black.</p>		
PANEL	BG	TIMING	PANEL	BG	TIMING
<p>Sequence 07. Resolution-Acceptance.</p>			<p>MS. We see Marie looking thoughtful through the window. Camera slowly goes around her. CUT</p>		
<p>ACTION TRANS. DIALOG</p>			<p>Marie turns her face to Frank who places his hands over her shoulders. She grabs his right hand smiling at him. CUT</p>		

Inma Carpe- The Open Workshop /Luc Toutongui Se-ma-for

kapne1980@yahoo.es

7

PROJECT "The Dressmaker, Remnants of a life"			SEQUENCE		
PANEL	BG	TIMING	PANEL	BG	TIMING
<p>Marie looks happy. Helen is kneeling in front of her and Frank is besides her. Marie slowly looks down at her quilt on her knees. CUT Marie's voice over:</p>			<p>"- sometimes, when I am alone, I feel your touch, (voice breaks a bit) I hear your voice full of love filling the empty spaces of my memories, allowing the dark side of forgetfulness to slowly disappear-".</p>		
<p>ACTION TRANS. DIALOG</p>			<p>MS. Slow Zoom out. Helen's hand point out at a patch - we see the whole family together- Her hand slowly reaches Marie's hand. Cut.</p>		
PANEL	BG	TIMING	PANEL	BG	TIMING
<p>MS. Helen looks at her mum as she looks at her daughter. She looks down the quilt, Helen kisses Marie's hand. Dramatic music. Elgar Cielo concert comes from the gramophone. Slow track out . CUT</p>			<p>MS A colorful forest of neurons appears when a synapse happens as the music goes in crescendo. Fade to white.</p>		
<p>ACTION TRANS. DIALOG</p>			<p>MS Flash of a colorful net of neurons appears and fades away as the text appears: To you my friend, To you my lover, to you who I may have forgotten but still have in my heart and to You stranger that I once knew and took care of me -. The rest of credits continues as eventually we keep seeing the treads (as neurons) firing and growing up, fading out.</p>		

Inma Carpe- The Open Workshop /Luc Toutongui Se-ma-for

End

kapne1980@yahoo.es

8

La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez

### 10.3.2. NEURO ANIMÁTICA EN:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ZTGBHUOPITU](https://www.youtube.com/watch?v=ZTGBHUOPITU)



*La animación, proceso alquímico y practica contemplativa para la transformación y comunicación consciente:  
Neuro animáticas. Inmaculada Concepción Carpe Pérez*

## Dedicación de Mérito

*Goddess Garden, Tara*



De Christudason, Ashley (2018). *Echoes From The Dream Reel*.

Mientras quede espacio,  
mientras el mundo permanezca,  
Que yo también continúe para aliviar los sufrimientos del mundo.<sup>554</sup>

(Dzongsar Jamyang Khyentse, 2021)

---

<sup>554</sup> As long as space remains, as long as the world remains. May I too remain to alleviate the sufferings of the world. (T.A.). PDF en Khyentse Foundation.





La animación como Arte Alquímico y práctica contemplativa, potencia la transformación del ser y su consciencia, desarrollando la comunicación plena y la autorregulación hacia el bienestar. A través del proceso creativo y alquímico de las películas animadas se cultiva el *mindfulness* y la visión holística, fomentando el pensamiento crítico, reflexivo y creativo, en busca de la coherencia en las historias que vivimos y creamos. El objetivo principal es ofrecer a las personas y a la comunidad, la animación como un *visual quest*, un lenguaje alternativo y práctica preventiva desde las artes y la educación, frente a la desinformación y manipulación mediática que vivimos actualmente. Desarrollando así, una mente sensible y equilibrada con un corazón sabio; y un artista chamánico, cuyo arte es mediador y al servicio de la comunidad, constituyendo un diálogo abierto para la sanación y la autorreflexión.

