

The page is framed by a lush border of tropical plants. On the left and right sides, there are large green monstera leaves with characteristic holes, interspersed with feathery palm fronds. At the bottom, there are clusters of small green berries on thin stems. In the lower-left corner, a large white frangipani flower with a bright yellow center is prominent. In the lower-right corner, a vibrant Bird of Paradise flower with orange, red, and blue petals is visible.

El Arte como herramienta para sanar

Por: Aimar Matías Pinilla y Mariana Echeverri

Tutor: Rodrigo Salazar

Colegio Unidad Pedagógica

Bogotá, Colombia

2020



Introducción.

¿El pasado define qué tipo de persona soy en el presente? Esto fue lo que se preguntaron varias víctimas y excombatientes del conflicto armado en Colombia tras trabajar en conjunto por varias semanas en el taller de artes escénicas en Casa Ensamble, un lugar en el que Alejandra Borrero, dueña del espacio y directora del proyecto, ha logrado ayudar a personas con diferentes traumas a través de la expresión artística del cuerpo, y ha sido parte de un cambio para remarcar un vínculo de amistad entre víctima y victimario sin importar cuál fuera su pasado, dándoles la posibilidad de sanar y perdonar.

En este proyecto queremos explicar cómo a través de diferentes expresiones artísticas se pueden lograr entender y canalizar las emociones en un contexto de violencia como el de Colombia. ¿De dónde surgió este interés? si bien ambos hemos crecido en un entorno lleno de arte desde pequeños, también hemos llegado a la conclusión de su importancia en nuestras vidas por iniciativa propia. Al ser así nos hemos cuestionado la función que tiene el arte como mecanismo de autodescubrimiento, y viéndolo así nos parece pertinente hablar más a fondo sobre qué es esto del arte y cómo no solo en un ámbito macro (en este caso el daño que ha dejado la violencia) sino en pequeñas situaciones como podría serlo el colegio, puede ayudarnos a entender circunstancias por las que pasamos y emociones que sentimos a lo largo de nuestro crecimiento, viéndolo como una herramienta para expresarnos frente a otros cuando quizás las palabras no son suficientes, y para dejar de lado ese miedo a sentir que suele ser recurrente a nuestra edad. Para esto expondremos dos casos, en los cuales se usará la fotografía y las artes escénicas para así contar un trabajo de catarsis, concretamente con las madres de Soacha y con excombatientes del conflicto armado en Colombia.

Comenzaremos contextualizando en un breve resumen la historia de la violencia que ha existido en Colombia durante los últimos 50 años. Dentro de este contexto

hablaremos específicamente de los “falsos positivos”, un problema clave para entender el dolor y trauma psicológico que ha dejado la violencia y que se ha intentado sanar con los años. Seguido de esto vamos a hacer una breve explicación sobre qué son las artes, para después continuar con una conceptualización sobre qué son los sentimientos y emociones en un ámbito general, pues nos parece importante entender estos dos grandes conceptos antes de iniciar un análisis detallado sobre cómo éstos son una herramienta para entender y aceptar mejor lo que se ha vivido y lo que siente, y también para aclarar conceptualmente a qué nos referimos cuando usamos estas palabras.

Metodología

En nuestro proyecto utilizaremos una metodología mixta; en una primera parte usaremos el método histórico comparativo, pues nos interesa mostrar diferentes casos sobre cómo el arte ha logrado ayudar a las víctimas de la violencia en Colombia a procesar todas las emociones que han tenido que sentir a causa de las pérdidas y traumas que la violencia les ha dejado y compararlos entre sí. Es importante mostrar que, aunque sean distintos tipos de arte, éstos, al ser arte, ayudan, sin importar de qué tipo sean, a sanar. Después, en una segunda parte, a partir de la información mostrada en la primera parte, argumentamos nuestras propias conclusiones, aplicando el método deductivo, proceso de pensamiento que va de lo general (leyes o principios) a lo particular (fenómenos o hechos concretos). Usaremos este método para sacar conclusiones lógicas a partir de los casos previamente investigados y así responder la pregunta central de nuestro texto.

Teniendo en cuenta este contexto, la pregunta concreta que guía nuestro trabajo es la siguiente: ¿De qué maneras ayuda el arte a procesar y canalizar las emociones y los sentimientos de las víctimas de la violencia en Colombia y qué ejemplos pueden ilustrar esta relación?

Violencia en Colombia

A lo largo de la historia de Colombia ha habido diferentes problemas y procesos históricos que han sido motivo de violencia. Uno de los principales, según las personas que han estudiado el tema, ha sido el bipartidismo, que ha existido desde la fundación de la república, y que se expresó con particular fuerza en el siglo XX durante los años treinta y cuarenta, para llegar a su máxima expresión durante los años sesenta, con la formación de lo que se conoció como el “Frente Nacional”. Este proceso ha alimentado la violencia constante en Colombia hasta el día de hoy, y se ha relacionado y entrelazado con otros problemas como la ausencia del Estado en diferentes partes del país, la desigualdad social y económica, y el conflicto por la tierra. Debido a esto aparecieron diferentes grupos de individuos que estaban en contra de estas injusticias por parte del Estado. Estos grupos hallaron en la violencia una forma de visibilizar su situación frente a un Estado ausente, generando así una guerra interminable que por muchos años ha sido la causa de miles de muertes tanto de combatientes como de civiles, y ha dejado como consecuencia una gran carga psicológica en los sobrevivientes y familiares de las víctimas de esta lucha. Además, desde nuestra perspectiva, porque el Estado de naturaleza esencialmente conservadora ha oprimido a los liberales, y esta es una de las razones por las que éstos empezaron a formar guerrillas para combatir las injusticias presentadas en el país. Una de las más fuertes y peligrosas de estas guerrillas es la de las FARC, o Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia, un grupo de guerrilleros que desde hace ya varias décadas está en pie de guerra contra el Estado, lo cual afectó a miles y miles de campesinos y ciudadanos de Colombia. El contexto ha sido entonces el de un país en guerra constante, en el cual estas guerrillas luchaban por la libertad y la igualdad política, económica y social, aunque esta idea se fue desvaneciendo con el tiempo, ya que para que las guerrillas pudieran subsistir adoptaron diversas formas de conseguir dinero y personal para sus fuerzas, la más común de ellas el secuestro de niños, niñas y jóvenes del campo, para así entrenarlos y mandarlos a combatir por razones que ellos desconocían.

En este contexto de guerra en el país, durante el periodo del 2006 a los 2009 jóvenes colombianos empezaron a desaparecer sin explicación lógica. Sus madres y familias empezaron una investigación sobre el paradero de sus hijos, y al mismo tiempo empezaron a llegar noticias de que el ejército colombiano estaba acabando con la vida de miles de guerrilleros (un gran logro para el ejército). Pero esto no fue lo que pasó realmente, pues se descubrió que los jóvenes, todos de clases sociales bajas y con pocas oportunidades que habían desaparecido fueron engañados, asesinados, disfrazados y hechos pasar por guerrilleros, para así decir que el ejército sí estaba logrando resultados (además del incentivo de que era una forma fácil de subir de rango para los militares), cuando en realidad lo que hacía era matar a quienes tenía el deber de proteger. A esto se le llamó los “falsos positivos”. Estos asesinatos tenían como objetivo aparentar resultados operacionales exitosos contra organizaciones delictivas, con el fin de obtener retribuciones de carácter económico como: días de descanso, condecoraciones y otros reconocimientos, más o menos 2248 víctimas.

Arte y Emociones

Al hablar de arte nos referimos a todo tipo de arte, ya sea música, literatura o pintura, entre otras. No es fácil definirlo, mucho menos el moderno, pues ahora a todo lo podríamos llamar arte conceptual. Ernst H. Gombrich decía “ni buenos, ni malos, sólo artistas”. Es un hecho que a lo largo de la historia el arte ha estado presente siempre, desde la prehistoria con las pinturas rupestres, que cumplían un objetivo similar al arte en la actualidad (cuando no se trata de arte comercial) que consiste en poder proyectar a través de símbolos un pensamiento o situación que va de la mano de los sentimientos que se percibían en el momento de crear, como las pinturas rupestres que generalmente eran sobre animales siendo atacados o muertos por los hombres (Gombrich - 1950). Según Jung esto podía ser una representación de cómo se sentían afectados y vulnerados muchas veces por otros animales, a lo que responden plantando aquel sentimiento en las paredes de las cuevas y generando así una muerte simbólica al animal. (Jung, 1964) No es fácil definir el arte, pero algo sí es seguro y es que cualquier cosa puede serlo.

Jung comenta en su texto *El hombre y sus símbolos* que todo puede ser un símbolo mientras represente y tenga un valor emocional, ya sea desde un objeto natural (una roca, una flor o un árbol) hasta objetos creados por el mismo hombre, o bien conceptos como un número o un color; jamás dejando de lado su propósito emocional que se le da en un principio, y convirtiéndolo así en arte verdadero, con una esencia única (Jung – 1964)

Estamos acostumbrados a creer que el arte sólo es arte cuando se muestra a otros, cuando está hecho para el consumo de otros, pero esto es falso, el arte es libertad, es aquel poder de expresar todo lo que siento o pienso ya sea algo positivo o negativo, es la capacidad de convertir una idea abstracta, una emoción o hasta un pensamiento enterrado en el inconsciente en algo que se pueda observar y sentir más allá de la propia mente del que hace arte. El arte son preguntas y problemas, pero a diferencia de la ciencia no buscan una respuesta, sino que nos invita a cuestionarnos y a percibir con una mirada única una misma cosa, permitiéndonos entender que no siempre hay solo una respuesta correcta; más bien mostrándonos que lo que siente cada uno y cómo lo siente es la manera correcta de procesar aquella cosa, que bien puedo crear yo mismo para mí o que pudo crear otro pero que puedo ver que refleja algo en mí. El arte es la muestra de que las cosas pueden percibirse de maneras diferentes a cómo estamos acostumbrados.

Emociones

Al igual que con el arte, definir lo que son las emociones puede ser un tanto difícil y contradictorio, pues cada quién vive y procesa lo que siente de maneras diferentes, sin embargo algo está comprobado y es que la respuesta a cada una de las emociones se debe manifestar a través de tres diferentes conceptos: el cognitivo, el conductual/expresivo y el fisiológico, (Gil, 2004) ¿qué quiere decir esto? El componente fisiológico es sobre cómo el cuerpo reacciona frente a una emoción X, por ejemplo: ante el miedo, la frecuencia cardíaca aumenta, la respiración se acelera, se dilatan las pupilas, sudan las manos, la musculatura se tensa, se produce segregación de adrenalina. El componente cognitivo se

caracteriza por la experimentación subjetiva de la emoción y por los pensamientos. Hace referencia a los estados subjetivos calificados como agradables o desagradables y con el reconocimiento consciente que se hace del estado emocional, por ejemplo, decir que “soy feliz” o “me siento culpable”. Y por último el conductual/expresivo que comprende tanto conductas no verbales (lenguaje corporal: expresiones faciales, movimientos corporales etc.) como verbales (entonación de la voz, intensidad, sonidos, etcétera). (Montañés, 2005) Sin embargo también es un hecho que no podemos basarnos solamente en la parte biológica y física pues el sentir una emoción significa más que lo que produce mi cuerpo o el cómo me expreso; está ligado a factores como el contexto en el que estoy sintiendo aquella emoción, la razón de sentirla y la situación que me la genera.

En base a distintos ensayos tales como “Psicología de la emoción: el proceso emocional” de un estudiante de la universidad de Valencia y “Emociones” un artículo de Eduardo Bericat de la universidad de Sevilla entre otras pudimos sacar algunas conclusiones sobre las funciones que tienen las emociones en nosotros haciendo énfasis en la importancia de saber esta información para poder entenderlas mejor. Las emociones, a diferencia de los sentimientos, son algo que está directamente relacionado con situaciones significativas para mí y que interpreto a partir de mi historia personal, pero ¿cuáles son sus funciones? Durante mucho tiempo se ha considerado a las emociones de una manera negativa, entendiéndose que una persona que quiera tomar las decisiones más acertadas es aquella capaz de eliminarlas, aplicando exclusivamente la racionalidad; sin embargo todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad, independientemente de la cualidad hedónica (agrado-desagrado) que generen, pero incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. Tienen tres funciones principales: la adaptativa, que se refiere sobre todo a las emociones primarias y a cómo estas nos ayudan a sobrevivir frente a amenazas. Un ejemplo es el miedo, que puede ser útil para apaciguar una reacción intensa por parte de un agresor. La siguiente es la función social, al expresar una emoción abiertamente y hacerla

visible para otros se facilita el percibir de qué manera se desarrollará el comportamiento de una persona externa a mí y viceversa. La emoción es visible y por medio de ella realizamos intercambio informativo con nuestros interlocutores; las principales señales de comunicación del estado emocional a los demás son la expresión facial y los movimientos de la postura, de la mano con la expresión verbal. En otras palabras, las reacciones emocionales expresan nuestro estado afectivo, pero también regulan la manera en que los demás reaccionan ante nosotros, por lo que están relacionadas con la función adaptativa, pues en algunas situaciones es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones interpersonales. Y por último está la función motivacional, que va muy de la mano con el concepto de “emoción” pues toda conducta motivada produce reacciones emocionales, y una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Esta función no depende del tipo de emoción sino de la dimensión de agrado-desagrado de la emoción y de la intensidad de la reacción emotiva. Por ejemplo, la tristeza nos llevaría a realizar una determinada conducta, dependiendo no de la emoción sino de su intensidad y agrado/ desagrado puede hacer que la persona llore a solas o que busque compañía. Pero además de cumplir una función de señal o motivación, las experiencias emocionales también causan un impacto y dejan una marca, a veces indeleble, que condiciona las futuras disposiciones de la persona que pasó por una situación que involucra emociones fuertes, la emoción experimentada no depende tan sólo del hecho en sí mismo, sino también de la atribución causal que realice la persona.

El arte como una herramienta para procesar las emociones

Teniendo en cuenta lo previamente expuesto empezaremos a hablar sobre cómo cada tema que mencionamos por individual, al unirse se vuelve un trabajo de reconocimiento y reapropiación del “yo” mediante la herramienta de las artes. Empezaremos haciendo una breve explicación sobre el concepto de “catarsis”, pues es un concepto fundamental por no decir el más importante en cuanto al

proceso de sanación que se llevará a cabo de la mano de las artes. Seguido de esto abordaremos el por qué es relevante el arte en un medio de sanación de las emociones y cómo se puede lograr este proceso.

La palabra catarsis viene del griego “kátharsis”. En la actualidad la definición es “Liberación o eliminación de los recuerdos que alteran la mente o el equilibrio nervioso” que en realidad parte de una definición que se dio en la antigüedad propuesta por Aristóteles, que dijo que la catarsis ocurría en la tragedia griega debido al efecto que ésta ejercía en los espectadores, ya que el espectáculo (tragedia) causaba sensaciones de compasión y miedo, y los espectadores salían del teatro sintiéndose limpios. La tragedia purificaba las pasiones, depuraba los desarreglos morales y curaba las enfermedades del alma, y así los espectadores se liberaban de las desgracias que se vivían y que se representaban a partir del arte por medio del teatro. Así pues, el término alude a un proceso de purificación de nuestros sentimientos y vivencias. En el momento en que debemos reflexionar sobre la vida y las diferentes situaciones que por alguna razón tuvimos que vivir, somos capaces de valorar las cosas de un modo distinto, renovado. Es importante, pues, entender que la catarsis emocional es un ideal que puede alcanzarse desde la autorreflexión. Aristóteles dividió el concepto en tres, refiriéndose a cada uno como un tipo de catarsis diferente: la razón dialéctica, cuya meta es convencer con inexorabilidad y entrega la verdad; la razón retórica, cuyo fin es persuadir y produce en el alma tranquilidad y armonía; y en la que nos centraremos en este proyecto que es la razón trágica, cuyo objetivo es la purga y purificación, “un alivio acompañado de placer”. (Figuroa, 2014)

A partir de la información previa podemos comenzar a hablar sobre cómo se aplica el ejercicio de crear desde el arte en un contexto de violencia y su función en el proceso de sanación. Es un hecho que toda expresión artística está compuesta por emociones que quieren ser expresadas de alguna manera, pero ¿cómo este método puede ayudarme a entender y manejar mis emociones de una mejor forma?

El arte es comprendido de muchas maneras, y no se necesita ser el mejor artista para poder hacer arte, porque lo lindo de estas expresiones es que no son comerciales, no nacen del deseo de lucro (la mayoría de veces). El arte ayuda a entender que las emociones son pasajeras e inconstantes, el pintar cuando estás triste hace que en ese papel o lienzo plasmes tus sentimientos, haciéndote sentir más tranquilo y lo más importante, lograr entender lo que sientes y por qué lo sientes, es un espacio de reflexión y catarsis. Un estudio realizado en el *Journal of Epidemiology and Community health* a más de 51.000 personas demostró que los hombres y mujeres ven y sienten el arte de formas muy distintas: por un lado, los hombres son más felices apreciando y viendo el arte en vez de crearlo, por otro lado, las mujeres no disfrutaban tanto el observar, sino que prefieren la actividad de crear, pues las hace sentir más felices, así nos vemos que el arte es mucho más de lo que nuestros ojos pueden ver y entender y que el arte es una idea que cada uno de nosotros comprende y entiende de formas distintas.

De acuerdo con las teorías de lo que se conoce como “arte terapia”, el uso de expresiones artísticas puede llegar a ser una útil ayuda para afrontar emociones que no se han expresado de manera correcta y que más bien se han reprimido por completo con la idea de que así simplemente desaparecerán. Estas emociones reprimidas pueden quedar ocultas en el inconsciente, y precisamente a través de prácticas artísticas pueden resurgir, como se ha podido evidenciar en diferentes personas que han sido víctimas de la violencia en Colombia y que debido a un trauma que les ha dejado esta violencia han evitado a toda costa confrontar esa emoción, lo que no les permite hacer un cierre a esa etapa dolorosa que vivieron para poder avanzar. Es importante entender que al hablar de arte terapia si bien sí es necesario el conocimiento de un terapeuta o de alguien que guíe el proceso, no significa que aquella persona dirija y tenga el poder de decidir e interpretar lo que la persona afectada está desarrollando en el proceso artístico; por el contrario, lo que se busca en este tipo de terapias es que las personas que están pasando por ese desarrollo de un reconocimiento propio sean las que interpreten y comprendan sus expresiones artísticas, dándoles así un sentido a partir del contexto e historia que tienen y por la que están tratando de sanar. Más adelante

abordaremos mejor dos ejemplos que ilustran esta teoría. Castoriadis (2008) demostró que el arte puede ser una manera de dar forma al Caos, al igual que es una manera en la que el individuo se muestra a sí mismo lo que siente y lo que se encuentra en su interior.

Ejemplos

Pero, entonces, ¿cómo se puede llevar toda esta teoría a la práctica? Los ejemplos que utilizaremos y que fundamentan esta teoría son dos, uno realizado por Alejandra Borrero, que parte desde las artes escénicas y otro por parte de Carlos Saavedra, que se centrará en la fotografía.



“Madres tierra” es el trabajo fotográfico de Carlos Saavedra, en el que logró ayudar a crear un espacio que se prestaría sin saberlo a un momento de catarsis y justicia mediante una forma no convencional, el arte, a través de la fotografía (Guzmán, 2018, El tiempo). Este trabajo fue llevado a cabo con las madres de Soacha, mujeres que debido a los “falsos positivos” que tuvieron lugar en

Colombia en el 2008 perdieron hijos, hermanos, primos, a manos del ejército. La exposición fotográfica busca mostrar ese dolor que aún después de la muerte sigue presente por muchos años en los cuerpos de estas mujeres, sin poder darle a sus familiares un cierre con justicia, verdad y reparación. En las fotografías ellas tomarán el lugar de sus hijos, enterrados bajo tierra. Estarán, pues, semienterradas dejando ver su cuello y cara, abrazando el aire y recordando a sus hijos. Las madres hacen su duelo mediante estas fotografías para así sanar ese inmenso dolor que la violencia les dejó para permitirse avanzar. Solo fueron ocho madres quienes se atrevieron a realizar esta aventura, aunque todo esto no fue para solo sacar unas cuantas fotos, ellas buscaron en ese ejercicio una reivindicación de lo que les fue arrebatado sin



justicia ni respuesta, una despedida digna a sus hijos desaparecidos. Querían que su historia se supiera, que el mundo conociera qué fue lo que realmente pasó, y lo más importante, vieron en esa exposición una oportunidad para cerrar un ciclo en sus vidas que jamás tuvo la importancia que debía y por el que aún estaban de luto. Gracias a este trabajo Carlos Saavedra fue el primer colombiano en ganar el premio “Everyday Heroine Award Grant”, lo que ayudó a visibilizar esta historia a miles de personas.

El segundo proyecto es “Victus”, una obra de teatro para la reconciliación, un trabajo realizado por Alejandra Borrero a lo largo de estos últimos cuatro años y con el que ha trabajado en el perdón, la amistad, y la compasión con ex guerrilleros de las FARC, ex



paramilitares, civiles y ex miembros de la fuerza pública, todos ellos víctimas y victimarios de la guerra en Colombia. El día en que el taller comenzó nadie sabía nada de los demás miembros del grupo, únicamente sus nombres; al paso de más de cuatro semanas cuando la amistad reinaba en las clases de teatro, cada uno contó su pasado y todo lo que había vivido. No sería normal que alguien que haya perdido a su hijo, hija o esposo en la guerra tenga una fuerte amistad con alguien que formó parte del grupo de personas que fueron causantes de las muertes de sus familias, pero gracias al trabajo que cada uno realizó en aquel proyecto con la ayuda de Alejandra lograron hacer una sanación de las heridas y pudieron ver que a pesar de las situaciones que cada uno tuvo que vivir no significaba que el perdón no fuera una opción. Sin embargo, más allá de pedir perdón directamente, el proyecto buscaba esa humanidad que en algún momento se perdió a causa del dolor y el rencor y que se reencontró al evidenciar que al procesar aquellas emociones que se ocultaban detrás del odio, lo que quedaba era tranquilidad, paz



y perdón. “Victus” es una obra de teatro que representa sucesos e

historias protagonizadas por las mismas personas que una vez las vivieron directamente pero que al momento de volverlas arte las expresarán y procesarán esos sucesos que por medio de la expresión artística del cuerpo lograrán encontrarse con sí mismos para permitirse sanar y perdonar.

Conclusiones

Una vez concluido esto podemos afirmar que el arte es en definitiva una herramienta que permite ayudar al ser humano a entender de una mejor forma toda emoción causada por diversos factores, que ayuda en el proceso de recuperación y reconocimiento tras una pérdida, ya sea de una persona, algo material o la propia dignidad, gracias a la catarsis que se lleva a cabo al expresar de diferentes formas artísticas el dolor, la ira, el miedo, etc. y convirtiéndolo en aceptación, perdón y sanación. Claro está que el proceso siempre será diferente para todos, y que no siempre será el arte una respuesta absoluta para permitirse sanar, pero siempre será un apoyo que se tendrá si se cree necesario y no solo para sanar o hacer un trabajo de catarsis, sino de comprensión de sí mismo y para tener una vida más feliz. Las manifestaciones artísticas suturan las cicatrices emocionales, calman la angustia y dan sentido a la vida.

Pero no queremos que esto solo quede en palabras, más aun teniendo un espacio como el colegio Unidad Pedagógica, en donde aprendimos sobre las expresiones artísticas, y por eso sentimos pertinente que estas actividades se sigan amplificando y promoviendo en diferentes espacios del colegio. El arte no es solo pintar o vender obras, es la pura imagen de la expresión en donde cada uno puede ser quien realmente es.

Bibliografía

- Alcausa Hidalgo, Sofía, “El arte como cura del alma”, la mente es maravillosa, 7 de noviembre del 2020, <https://lamenteesmaravillosa.com/el-arte-como-cura-del-alma/>
- Bericat, Eduardo, “emociones”, sociopedia.isa, 9 de noviembre del 2020, <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Campos, Jaclin, “El arte como medio para sanar el alma”, listín diario, 8 de noviembre del 2020 <https://listindiario.com/la-vida/2019/06/11/569357/el-arte-como-medio-para-sanar-el-alma>
- Del Pilar Lamprea Barragán, Andrea, *EL ARTE, UNA FORMA DE REPRESENTAR EL SUFRIMIENTO*, Bogotá, Pontificia Universidad Javeriana, 7 de noviembre del 2020, <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/38779/EI%20arte%2C%20una%20forma%20de%20representar%20el%20sufrimiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Figueroa, Gustavo “Freud, Breuer y Aristóteles: catarsis y el descubrimiento del Edipo”, *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 7 de noviembre del 2020, https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272014000400004
- Irún gonzalez, María, “El arte en todas sus facetas ayuda a curar”, Madrid, acta sanitaria, 7 de noviembre del 2020, <https://www.actasanitaria.com/arte-ayuda-curar/>
- Imaginario, Andrea, “Significado de Arte conceptual”, significados, 9 de noviembre del 2020, <https://www.significados.com/arte-conceptual/>
- Jung, Carl, *El hombre y sus símbolos*, Paidós, 3 de noviembre del 2020, <https://materialdeconsultaib.files.wordpress.com/2016/05/art-jung-carl-gustav-el-hombre-y-sus-simbolos.pdf>

- Martínez, Karla, “El arte, una forma de sanar y perdonar”, Bogotá, pesquisa javeriana, 10 de noviembre del 2020, <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/el-arte-una-forma-de-sanar-y-perdonar/>
- Peco Yeste, Miguel, *EL CONFLICTO DE COLOMBIA*, ministerio de defensa, 5 de noviembre del 2020, <https://core.ac.uk/download/pdf/29404428.pdf>
- Pérez Alcaraz, Sebastián, “Rito, ethos y catarsis, una nueva filosofía del arte”, Esfinge, 11 de noviembre del 2020, <https://www.revistaesfinge.com/arte/item/1643-rito-ethos-y-catarsis-una-nueva-filosofia-del-arte>
- Sánchez, Felipe, “Este fotógrafo enterró a las madres de Soacha para suturar sus heridas”, vice, 9 de noviembre del 2020, <https://www.vice.com/es/article/wjjkyw/fotografia-entierro-madres-de-soacha-suturar-falsos-positivos>
- semana, “'Victus', una obra de teatro para la reconciliación”, semana, 5 de noviembre del 2020, <https://www.semana.com/cultura/articulo/victus-la-obra-de-teatro-en-la-que-victimas-del-conflicto-armado-comparten-escenario/474108/>