



FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y ARTES AUDIOVISUALES

VIDEOARTE ENFOCADO EN LA DANZA COMO UN MEDIO DE EXPRESIÓN
PARA PERSONAS CON ANSIEDAD, ESTRÉS Y DEPRESIÓN.

Autora

Erika Raquel Sambache Mencías

Año
2019



FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y ARTES AUDIOVISUALES

VIDEOARTE ENFOCADO EN LA DANZA COMO UN MEDIO DE EXPRESIÓN
PARA PERSONAS CON ANSIEDAD, ESTRÉS Y DEPRESIÓN

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos
establecidos para optar por el título de Licenciada en Multimedia y Producción
Audiovisual, Mención en Producción Audiovisual y Mención en Animación
Interactiva

Profesor Guía

Andrés Bolívar Revelo Morejón

Autora

Erika Raquel Sambache Mencías

Año

2019

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo, Videoarte Enfocado en la Danza como un Medio de Expresión para Personas con Ansiedad, Estrés y Depresión, a través de reuniones periódicas con la estudiante Erika Raquel Sambache Mencías, en el semestre 2019-10, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

Andrés Bolívar Revelo Morejón

Magíster en Post Producción Audiovisual Digital

CI. 1713177564

DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, Videoarte Enfocado en la Danza como un Medio de Expresión para Personas con Ansiedad, Estrés y Depresión, de la estudiante Erika Raquel Sambache Mencías, en el semestre 2019-10, dando un cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

Patricio David Escobar Jaramillo

Máster en Artes Digitales

CI. 1716500911

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

Erika Raquel Sambache Mencías

CI. 1718728668

AGRADECIMIENTOS

A mi mamá y mi papá, por apoyarme y acompañarme en cada paso importante que doy. A mis hermanas, por estar conmigo en todo momento. A mis amigos, por estar presentes cuando los necesito.

DEDICATORIA

A todas las personas que hicieron posible este proyecto, por su amabilidad y su ayuda tan desinteresada y especial.

RESUMEN

El estrés, la ansiedad y la depresión son trastornos que han ido incrementado al pasar de los años no solo en el Ecuador sino también a nivel mundial. Las personas que padecen estas enfermedades se ven afectadas tanto a nivel emocional como en su entorno, teniendo más dificultad para desenvolverse con tranquilidad en el ámbito laboral, social, académico y personal.

Es por esta razón, que este proyecto intenta plantear una alternativa o soporte al tratamiento convencional para estos trastornos. Esto es, mediante la conexión de sus emociones, pensamientos, estados de ánimo con su cuerpo. De esta manera, serán capaces de expresarse con mayor fluidez mediante la danza. El cuerpo es una herramienta muy valiosa que tiene el ser humano para liberar las emociones reprimidas que ocasionan enfermedades psicológicas.

Por otro lado, se planea transmitir el mensaje que las personas quieran exteriorizar mediante el videoarte. Este medio será de gran ayuda para resaltar lo que es difícil expresar mediante palabras, la cual es una de las características del estrés, ansiedad y depresión, la dificultad para comunicarse. La fusión de la danza y el videoarte podrían ser de gran ayuda para indagar en su sentir y de esta manera soltar y aliviar lo que les corroe, sin afectar o agravar el trastorno.

ABSTRACT

Stress, anxiety and depression are disorders that have increased over the years not only in Ecuador, but also worldwide. People that suffer these diseases are affected both emotionally and in their environment, having more difficult to develop with tranquility in the labor, social, academic and personal area.

It is for this reason, that this project tries to pose an alternative or support to the conventional treatment for these disorders. This is, through the connection between their emotions, thoughts, state of mind and their body. In this way, they will be able to express more fluently dancing. The body is a very valuable tool that the human being has, to release the repressed emotions that cause these psychological diseases.

On the other hand, it is planned to transmit the message that these people want to externalize through a videoart. This medium will be of great help to highlight what is difficult to express through words, which is one of the characteristics of stress, anxiety and depression, the difficulty to communicate. The fusion of dance with videoart could be helpful to inquire into their feelings and in this way let go and relieve what corrodes them, without affecting or aggravating the disorder.

ÍNDICE

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Introducción.....	1
1.2. Antecedentes.....	2
1.3. Justificación.....	5
CAPÍTULO II. ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	8
2.1. Videoarte versus videodanza.....	8
2.1.1. Origen e historia del videoarte.....	8
2.1.2. Estrategias artísticas dentro del videoarte.....	11
2.1.3. El videoarte en el Ecuador.....	13
2.1.4. La danza y las emociones.....	15
2.2. Enfermedades del siglo XXI: estrés, ansiedad y depresión.....	18
2.2.1. Una aproximación al estrés, la ansiedad y la depresión.....	19
2.2.2. Estrés, ansiedad y depresión en el panorama internacional.....	23
2.2.3. Enfoque conductual del estrés, la ansiedad y la depresión.....	25
2.2.4. Terapias enfocadas en el estrés, ansiedad y depresión	27
2.2.5. Danza como medio de expresión vs danza como arteterapia.....	28
CAPÍTULO III. DISEÑO DEL ESTUDIO.....	30
3.1.Planteamiento Del Problema.....	30
3.2.Preguntas.....	31
3.2.1. Pregunta General.....	31
3.2.2. Pregunta Específica.....	31
3.3.Objetivos.....	32

3.3.1. Objetivo general.....	32
3.3.2. Objetivos Específicos.....	32
3.4. Metodología.....	32
3.4.1. Contexto y Población.....	32
3.4.2. Tipo de Estudio.....	33
3.4.3. Tipo de Análisis.....	33
CAPÍTULO IV. DESARROLLO DEL VIDEOARTE	36
4.1. Preproducción.....	36
4.1.1. Referencias de videodanza.....	36
4.1.2. Propuesta de arte.....	38
4.1.3. Scouting.....	39
4.2. Producción.....	42
4.3. Post Producción.....	44
4.3.1. Música.....	44
4.3.2. Edición.....	45
4.3.3. Entrevistas.....	46
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y	
RECOMENDACIONES.....	48
5.1.CONCLUSIONES.....	48
5.2.RECOMENDACIONES.....	49
REFERENCIAS.....	50

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción

El siguiente estudio está enfocado en investigar a personas con trastornos de ansiedad, estrés y depresión de 16 a 30 años en la ciudad de Quito para que sean capaces de expresarse mediante la danza. Las personas con estas enfermedades psicológicas presentan cierto tipo de características comunes, siendo sus emociones y dificultad para expresarse y relacionarse con su entorno uno de los problemas con mayor impacto e influencia para que se genere o empeore el trastorno.

El cuerpo es una herramienta valiosa para comunicarse, sin embargo, no es tomado en cuenta aun siendo fácil acceder a él, puesto que es propio de todos los humanos. A partir de esto, la danza es el medio por el cual se puede efectuar la transmisión de emociones y necesidades de una persona mediante el arte, siendo el cuerpo y las expresiones su eje central. El énfasis que se dará en este caso, no es la estética y las posturas rígidas y firmes, sino la espontaneidad del equilibrio y conexión entre la mente y el cuerpo. Al darle este sentido a la danza, las personas con estos trastornos serán guiadas a usar su cuerpo como la idea base para encontrarse y manifestarse a su manera.

Por otra parte, se planea llevar a cabo este proyecto con un videoarte. Se partirá de los principales objetivos de este medio, que es la transmisión instantánea de emociones y embestir en contra de los sistemas convencionales. En este caso sería la comunicación habitual mediante las palabras, siendo el videoarte una guía para romper con este paradigma. Por lo tanto, se cambiará de rumbo en

cuanto a la forma común de expresarse, y el impacto de emociones de personas con estos trastornos hacia los demás será más eficiente.

Estarán aplicados todos los conocimientos adquiridos durante la carrera puesto que el proyecto no intenta enfocarse en lo estético únicamente. Se basa también en la parte investigativa, la cual es la más importante para llevar a cabo el reto de transmitir mediante un videoarte todas las emociones y pensamientos de personas con ansiedad, estrés y depresión a través de la danza.

El trabajo está compuesto por el capítulo I, donde se desarrollará la introducción, los antecedentes y la justificación. El capítulo II contendrá el estado de la cuestión, la que se dividirá en dos partes: en la primera se habla del videoarte, donde se tratan temas como su origen, las estrategias artísticas, las emociones y la danza, y la fusión del videoarte con la danza: videodanza; en la segunda parte se desarrolla el tema de los trastornos psicológicos del siglo XXI que son la ansiedad, el estrés y la depresión, profundizando aspectos como su enfoque conductual, sus características, la situación en el panorama internacional y nacional, además de las terapias incluyendo a la danza como una de ellas, tanto para expresarse como para tratar a estas personas. En el capítulo III se encuentra el diseño del estudio, el problema, las preguntas y objetivos, y la metodología que se implementará. Por otra parte, el capítulo IV contiene el desarrollo del proyecto. Y para finalizar, el capítulo V está compuesto por las conclusiones y recomendaciones del estudio.

1.2. Antecedentes

En la actualidad, es evidente el incremento de las enfermedades psicológicas no solo a nivel nacional sino mundial, donde encabezan el estrés, la ansiedad y la depresión como las más comunes. “Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad. De hecho, muchas

personas padecen ambas afecciones” (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2017b).

Por esta razón, las personas con estos trastornos no pueden desenvolverse armoniosamente en la vida cotidiana, como en el ámbito laboral, educativo y social, debido a las alteraciones de emociones, pensamientos, estados de ánimo y reacciones fuertes involuntarias ante las situaciones que enfrentan a diario. Las enfermedades psicológicas en general se dividen principalmente en leves, moderadas o crónicas, obedeciendo a la cantidad y nivel de los síntomas. (Fernández y Palermo, 1999).

Uno de los principales problemas por el que pasan estas personas es no recibir los tratamientos adecuados por parte de expertos, o la equivocación en diagnosticar la enfermedad. A parte, existen personas con estrés, ansiedad o depresión que tendrán menos acceso a su salud mental, debido a la situación económica y social en la que se encuentran. Causando, de esta manera, que estas enfermedades psicológicas no puedan ser manejadas exitosamente, y que su número se vaya incrementando con el pasar de los años, sin tomar en cuenta las causas. (Foster, Krauss, Bois y Buchloh, 2004, p.558).

Existen factores comunes que causan estos tres trastornos, dentro de los cuales se encuentran eventos o cambios bruscos de situación de vida o sentimental. Existe también la falta de ganas repentina de realizar las cosas o incluso de vivir, el aislamiento es una de sus principales formas de defenderse o sentirse seguros ante estos sentimientos. La presión social, económica, laboral, académica originan alteraciones a gran escala, provocando un ahogo y ofuscamiento de pensamientos y emociones dentro de las personas. (OMS, 2017b).

Por lo cual, es reveladora la necesidad de las personas con estos padecimientos de poder exteriorizar y expresar cada una de las reacciones y pensamientos nuevos que se encuentran en su mente. En base a los datos e incremento de las enfermedades psicológicas, sería importante encontrar otro método que sirva de soporte a las terapias convencionales, para que estas personas puedan expresarse y sacar lo que se encuentra dentro de su mente y les enferma, esto es mediante su cuerpo. (Wirth, 2011).

En un inicio, la danza nació como una necesidad de las personas para poder reflejar y manifestar su situación emocional. Esa era su principal manera de comunicarse, representando de esta manera situaciones y emociones fuertes por las que pasaban, como el nacimiento o la muerte, sensaciones nuevas que exteriorizaban al conectarse con su parte espiritual. Primaba la importancia de ser uno solo con el cuerpo o con el universo interior. Sin embargo, se ha ido perdiendo esta idea principal de la danza, y ha ido cambiando el enfoque hacia la parte estética y rígida. (Flórez, 2015).

De todas formas, se han desarrollado algunas técnicas por bailarines para continuar con esta idea de la danza en su origen. Entre ellas, se encuentra la técnica *release*, creada por Nancy Topf, que plantea hacer un procedimiento de análisis interno, para lograr un movimiento fluido conectado con el alma. Topf (1998) en una carta personal a Laura Ríos, expresa:

Compartimos columna, compartimos cráneo, compartimos mandíbula, compartimos pelvis y sacro. Compartimos, y sin embargo... permanecemos con nosotros mismos. Conócete a ti mismo, encuentra tu centro, conéctate, sé tú mismo. Dando información de nosotros, hacia nosotros y a otros. Es un milagro este estar y compartir. Expande el significado de los símbolos que están dentro de ti. Los viejos clichés: funcionan objetivamente. Nosotros contenemos estos símbolos en nuestra anatomía y podemos

compartirlos honestamente. Objeto y sujeto se confunden. Somos sujetos y objetos de información.

En base a esto, las personas con trastornos de ansiedad, estrés y depresión podrían indagar y exteriorizar mediante su cuerpo todo lo que les hace daño y les corroe. Encontrando en la danza un alivio al ser capaces de expresarse sin miedo y, de esta manera, poder ser comprendidos y que el mensaje sea aún más claro para quienes lo observan. Y así, los espectadores también podrán entender y quizás sentir a estas personas, pues observan el mensaje completo, al no poder interrumpir o malinterpretar cuando estas personas se expresan. (Fernández y Palermo, 1999, p.248)

Para esto, es importante también el uso del videoarte, cuyo principal objetivo es la transmisión de emociones y temas en particular, que en este caso sería la ansiedad, estrés y depresión a través de la danza. Este medio nace a partir de la creación de nuevos tipos de arte y formas de expresión. Con el videoarte se planeaba llegar a las masas para concientizar en cuanto a aspectos sociales y políticos de la época. Por eso, al igual que en la danza, se planea implementar el principal objetivo del videoarte en sus inicios, para que la gente entienda lo que necesitan: ver, sentir, escuchar a ellos mismos y a los demás.

Separar el orden estético del orden político tiene cierta relevancia en cuanto al discurso. Lejos de observar en las formas visuales colores, movimientos, ritmos, puras formas descontextualizadas del ambiente político y social que los vio surgir, [...], la obra nos habla. (Riboulet, 2013, p.35)

1.3. Justificación

Este proyecto intenta ofrecer un camino diferente a los comunes a las personas con trastornos de ansiedad, estrés y depresión. Esto es, una manera distinta

para poder expresarse mediante su cuerpo, una herramienta muy importante que pueden controlar por el contrario a sus emociones y pensamientos. La danza, entonces, será el recurso utilizado para poder plasmar lo que siente su parte emocional, a través del conocimiento y dominio de su propio cuerpo. Además, es un método que puede facilitar la comunicación con los espectadores, ya que estos tendrán todos sus sentidos enfocados en la persona, sin la espera de que termine para poder refutar, juzgar o interrumpir lo que estas personas quieren transmitir. Mediante el videoarte, se planea realzar todas estas emociones e ideas dentro de las personas con estas aflicciones, para causar un mayor impacto al darse cuenta de todo lo que son capaces de transmitir y controlar, al igual que a quienes los observan. (Palacios, 2015, p.4).

Las personas con trastornos de ansiedad, estrés y depresión son aún mayores, afectando su calidad de vida en todo aspecto. Existen alteraciones no solo en su parte interna, sino también con su alrededor como la parte académica, laboral, social. A pesar de ser tan comunes, una de las principales equivocaciones con estas enfermedades son los desaciertos con el tratamiento o los diagnósticos erróneos. Actualmente, existen numerosos tipos de terapia o maneras de distracción para estas personas, siendo la comunicación convencional, es decir, mediante las palabras, la principal.

La danza por otro lado, podría ser un nuevo mecanismo de ayuda y eficaz para liberar estos síntomas. La comunicación mediante el propio cuerpo tendría la posibilidad de facilitar la exteriorización de lo que se desea eximir y transmitir a los demás. Por lo tanto, será una forma de comunicarse más fluida, pues no pueden ser interrumpidos y tendrán toda la libertad de expresarse sin miedos o contradicciones. Al igual que este mecanismo no podría afectar o agravar de ninguna manera a la persona, como ha ocurrido hasta ahora en varios casos. "En países de todo tipo de ingresos, las personas con depresión a menudo no son correctamente diagnosticadas, mientras que otras que en realidad no la

padecen son a menudo diagnosticadas erróneamente y tratadas con antidepresivos” (OMS, 2017b).

La manera de plasmar estas emociones a través de la danza sería el videoarte, un medio donde preside lo que no se escucha y comprende a diario: los sentimientos y emociones de personas con estrés, ansiedad y depresión. Al ser su propio cuerpo y gestos el eje principal, estas personas podrán visualizar y entender de mejor manera lo que existe dentro de ellos y quieren exteriorizar. En cambio, quienes los observan, entenderán con mayor claridad lo que a diario las personas con estos desordenes psicológicos sienten e intentan comunicar. (Tanguera,2010).

Este proyecto planea realizar toda la investigación necesaria en cinco meses. La preproducción durará dos meses. En la producción, se trabajará con seis personas que padezcan estas aflicciones, teniendo una sesión de 2 horas con cada persona, es decir doce horas en total. En este tiempo, se comunicará a cada una de manera personal en qué consiste el proyecto, interactuar un poco en base a las investigaciones hechas para que tengan mayor confianza y a continuación se expresarán mediante su cuerpo. La postproducción tendrá un lapso de tres meses. Finalmente, el trabajo será indicado a los participantes en primera instancia y después analizar si el mensaje que se quiso transmitir es el mismo que los espectadores captaron.

CAPÍTULO II

ESTADO DE LA CUESTIÓN

2.1. Videoarte *versus* videodanza

El videoarte es un movimiento audiovisual centrado en el ámbito artístico. Su origen e historia son fundamentales para entender la importancia de la sociedad, cultura, política a medida que iba evolucionando. De igual manera, su historia influye en los tipos de videoarte y estrategias artísticas para llegar al espectador, las cuales fueron apareciendo para llegar a lo que hoy es el videoarte en el mundo y sobre todo en el Ecuador. Por otra parte, un medio muy usado dentro del videoarte es la danza debido a sus características semejantes. Entonces, se hablará de ella y la fusión entre estos dos temas, la videodanza (Definición de videoarte, 2008).

2.1.1. Origen e historia del videoarte

Para empezar a hablar del videoarte y su historia es importante destacar lo que este significa. El videoarte es una forma audiovisual de comunicar, adaptado para la investigación de cualquier tema escogido para poder simplificar y articular recopilaciones expresivas a partir de distintas maneras audiovisuales. Es una manifestación que trata de romper con los parámetros establecidos visualmente, creando nuevas narrativas y maneras de visualizar mediante herramientas como la imagen y el sonido (Definición de videoarte, 2008). Según el Diccionario del Arte del Siglo XX (1998), el videoarte es un “término muy amplio con el que se designa las obras creadas por los artistas visuales, en las que intervienen de distintas maneras los equipos y tecnología del video y a televisión” (p.841).

El origen del videoarte está íntimamente relacionado con la aparición de la televisión, pues gracias a esta fue posible que los artistas utilicen el dispositivo para exponer nuevas prácticas artísticas. “En 1960 el 90 por 100 de los hogares estadounidenses contaban con un receptor de televisión; ésta se había convertido en el medio dominante, incluso definitivo, de la cultura de masas” (Foster, Krauss, Bois y Buchloh, 2004, p.560). Esto fue de gran importancia, ya que a medida que avanzaba la facilidad de acceder a esta tecnología, también lo fue con el magnetoscopio. El video pasó a un enfoque no solo informativo o político, sino también artístico. El magnetoscopio era usado para la grabación de imágenes en movimiento, siendo en 1964 un aparato accesible para el público gracias a la fabricación y distribución de Sony y Philips. “Ya en 1969 aparecieron las cintas de vídeo U-Matic de $\frac{3}{4}$ pulgadas y, más tarde, los populares de media pulgada Betamax y VHS1. Tras esto, se abrió paso la grabación digital, que se mantiene hasta nuestros días” (Palacios, 2015, p.4).

Por otra parte, la mayoría de personas coinciden en que el punto de partida del videoarte fue en 1963, cuando Nam June Paik, coreano, compra un magnetoscopio Sony y ese mismo día graba al Papa cuando se encontraba en Nueva York. Al finalizar el evento, lo comparte con otros artistas en el Café Á Go Go, considerándose este incidente como histórico para el origen del videoarte. En ese año también, el compositor exhibe *Exposition of Music –Electronic Television* en la *Galerie Parnass de Wuppertal* en Alemania, uniendo 12 televisores, configuradas para cambiar las transmisiones, acompañados de cuatro pianos, aparatos mecánicos de sonido y en la entrada la cabeza de un buey como símbolo de una bienvenida de purificación. Otra figura importante fue Wolf Vostell, quien en 1963 presentó *Wolf Vostell & Television Decollage & Decollage Posters & Comestible Decollage* en Nueva York, donde expuso seis televisores que transmitían distintas cosas mediante imágenes descompuestas.

En 1969 Paik, junto a un ingeniero japonés Shuya Abe, crean el primer video sintetizador, *colorizer*. Con esto, era posible calibrar 7 cámaras recibiendo cada

una un color distinto. El aparato podía unirlos y revertirlos, teniendo como consecuencia desde ultravioletas hasta infrarrojos (Palacios, 2015).

Seguido de esto, en los años 70 los videos se realizaban a tiempo real o circuito cerrado, no solo en estudios profesionales, sino también en lugares públicos. Peter Campus fue el artista que más destacó en esta temporada, convirtiéndose *Interfaces*, de 1972, en la más importante. Sus obras estaban enfocadas en la percepción de quienes apreciaban la obra, ya que consistía en verse a ellos mismos con modificaciones o deformados con el fin de analizar el ambiente, el lugar y su cuerpo.

En los años 80, Gary Hill fue el artista con mayor relevancia, ya que en estos años el videoarte se centraba en una realidad con más libertad, capaz de ir en busca de nuevos mundos. Se combina la parte artística con el ámbito filosófico y psicológico, lo que se entiende y lo que se percibe. La obra más importante fue *Crux* en 1987 donde destacaba el cuerpo de Hill como mediador entre lo externo y la cámara.

Se trataba de cinco cámaras situadas en sus extremidades (brazos, piernas y cabeza), que iban grabando su recorrido por un terreno aparentemente salvaje. Su viaje finalizaba al entrar en una extensión de agua, sin saber si ése era su destino o se había interpuesto en su camino. En la instalación, las cinco pantallas adoptaban la forma de una cruz, convirtiendo la experiencia en algo parecido a un martirio o un peregrinaje. (Palacios, 2015, p.8)

En los 90, el factor que mayor impacto causó hasta el día de hoy es el Internet, pues ahora son capaces de fusionar el arte con la tecnología que es muy avanzada. En 1997, se creó la obra más representativa *documenta X*, por Kassel, que sería el punto de partida para fortalecer la relación entre el internet y el videoarte.

Cabe recalcar la importancia de algunas manifestaciones artísticas que aparecieron cuando se originó el videoarte. Existía el arte pop y arte conceptual, el minimalismo, vanguardismo, dadaísmo, los cuales tendrían una gran influencia en su evolución. Además de esto, dos años antes de su aparición, nace un nuevo movimiento, fluxus. “Fluxus responde a una mezcla de todas las propuestas, la música, la performance, el videoarte, las artes plásticas, haciendo de dicha mezcla su rasgo fundamental. Fluxus es un estado de ánimo” (Noriega, 2012, párr.3).

Por añadidura, el contexto histórico también tuvo gran dominio en las obras creadas, pues el videoarte pasó por importantes hechos como el feminismo, movimientos a favor de los derechos de la mujer y personas de color, oposiciones a la guerra de Vietnam y revoluciones estudiantiles. Temas muy tratados por artistas que participaron en el videoarte, tales como los cineastas experimentales, fotógrafos, músicos, bailarines, artistas plásticos, poetas. Lo que da como resultado, al videoarte como un movimiento experimental a partir de la creación de nuevas obras audiovisuales.

2.1.2. Estrategias artísticas dentro del videoarte

Dentro del videoarte es importante destacar al tiempo como un factor fundamental. Empezando por la invención de hechos artísticos, es necesario del tiempo para que el video tenga una configuración narrativa con inicio, desarrollo y fin. Así mismo, ya que el videoarte es sobre imágenes en movimiento, debe poder transcurrir en el tiempo para que el arte pueda ser apreciado y generar nuevos pensamientos y emociones a partir de este. Se puede determinar entonces, que “el tiempo está en el discurso y en la interpretación del espectador” (Bracamonte, 2013, p.54). A partir del tiempo, quien observa las imágenes o video sale de su zona de confort y se ve forzado a desplazarse interiormente en

busca de otro tipo de pensamientos, ir más allá de lo que el artista es capaz de transmitir mediante el análisis y las interpretaciones profundas.

Existen otro tipo de estrategias artísticas como la metáfora, que es la más usada por los expositores. A través de esta, los artistas son capaces de llegar de formas inimaginables hacia el espectador, pareciendo algo a propósito. Pero, en realidad, el autor de la obra solo lanza ideas con la ayuda de herramientas visuales y sonoras para que exista un lenguaje estético. Luego, el espectador tendrá sus propias conclusiones y entendimientos que no siempre son los mismos a la intención original o las demás personas. Pero el objetivo está en indagar dentro de la obra y la propia persona.

A partir de algunas estrategias artísticas se van desarrollando ciertos tipos de videoarte. Sin embargo, no todos los autores de este movimiento concuerdan. Antes de empezar, es importante señalar algunos métodos importantes que debe tener el videoarte antes de que se clasifique. Para comenzar, está el inicio anafórico, que son los hechos que trasladan al espectador a un ambiente histórico determinado, de esta manera, no es necesario explicar las situaciones una y otra vez a lo largo del video, pues desde un principio el espectador ya se familiariza con el contexto. Seguido de esto, está la temporalidad elíptica, que es una verdad oculta que el espectador descubre cuando la narrativa termina, con esto, todo el videoarte cobra sentido desde el inicio. Debe ser también catafórico, es decir, guiar al receptor a tener una correcta lectura de la narrativa a través de ciertas pistas como el título de la obra o hechos que ayudan a entender lo que está pasando.

Una vez aclarados estos puntos, es posible entender la clasificación del videoarte. En primer lugar, están los *performances* y *happenings*, donde el video puede ser incorporado como un medio para intensificar y enriquecer lo que bailarines o actores de teatro, por ejemplo, están haciendo. Después, se

encuentran las cintas monocanal, las cuales son pensamientos propios de cada artista, que podían ser apreciados en cualquier televisión. Por otro lado, está la videoinstalación que “se contextualiza dentro del espacio elegido, está diseñada para el lugar que ocupa” (Palacios, 2015, p.9). Y, por último, las videoesculturas que se enfocan en videos que son configurados para tener alteraciones como las repeticiones o deformaciones, siendo Paik el promotor de estas obras, “como su TV Buda (1974), en la que una estatua de Buda se disponía frente a un monitor de televisión en circuito cerrado que mostraba su imagen, captada por una cámara frente a él” (Palacios, 2015, p.9).

2.1.3. El videoarte en el Ecuador

En cuanto a Ecuador, el videoarte tuvo un retraso muy significativo no solo en cuanto a la fecha que este llegó al país, sino también en los temas que aún no se abordan, o recién están siendo explorados por la gente después de tanto tiempo, en comparación con los demás países. Es en entonces, en 1976, 13 años después del primer evento que originó el videoarte, cuando llegan por primera vez los *Porta-Pack*, cámaras de video analógicas. Quito, es la primera ciudad en tener artistas cineastas que se relacionan con las herramientas audiovisuales, ellos son Gustavo Corral y Alfredo Breihl. Luego, tres años después, en Guayaquil aparecen Hugo Idrovo y Andy Holst quienes “realizan un video de cuatro canales para ilustrar la canción Sueño circular que registra la intervención de diapositivas y radiografías con tintas, estiletes y calor” (Mantilla, 2012, p.203).

Después de esto, no existen hechos importantes que puedan destacarse hasta inicios de los 90. Recién en esta época, el video comenzó a expandirse entre los artistas. Y solo últimamente es acogido por museos, establecimientos y lugares donde debieron haber sido reconocidos desde antes. Muchos fueron los años perdidos del video en el ámbito estético, y esto se debe a la reducción de personas que quieran hacer arte, el bajo acceso a la tecnología en el país y la

falta de institutos que se dediquen a desarrollar la producción artística. En los noventa, el video aún era de difícil acceso para el público, dándole únicamente una utilización publicitaria y de información. Por otra parte, no existía un espacio adecuado para la manifestación de este tipo de movimiento, puesto que la pintura y escultura era el arte que dominaba en la época.

En el 2000, es cuando recién hay una acogida apropiada del video. Por una parte, por la acumulación de nuevas tecnologías que empezó a esparcirse por todo el mundo, causando que el acceso a este sea barato y accesible para el público y sobre todo los artistas. Y, por otra, el video se transforma en un requisito de las instituciones de arte, buscando un enfoque en lo contemporáneo.

Otro año importante es el 2006, gracias a iniciativa de María Belén Moncayo, que crea una asociación donde se hace la primera obra de videoarte enviada al exterior. Y es desde aquí donde empiezan a crearse algunas obras importantes para la historia del videoarte en el Ecuador. Además, a partir de esto, en el 2007 se inaugura en Guayaquil la Sala de Artes Digitales del Museo Antropológico y de Arte Contemporáneo. Y desde ahí, hasta la actualidad, el videoarte se ha ido desarrollando de a poco, gracias a la facilidad del Internet y la tecnología que va avanzando con menos retraso que en años pasados.

Un tema importante a tratar en la historia, no solo del videoarte sino del arte en general, es la exclusión de las mujeres en esta área. Por otra parte, está la falta de producción de obras sexo-genéricas, que desde el 2000 empezó a tener un incremento, pero muy retrasado para la época. Recién desde finales de los 90, las mujeres empiezan a realizar sus obras tratando temas como la política, el cuerpo, el machismo, teniendo un 40% de las producciones totales de la época. En otro aspecto, se encuentran los hombres, quienes tratan temas de violencia, deseo e identidad que tienen un 23% del total de las obras. Y, por último, están la diversidad sexo-genéricas abordando temas como la discriminación, los

transexuales, la identidad y, lucha de derechos, con un 19% de producciones audiovisuales.

2.1.4. La danza y las emociones

Para hablar de danza es necesario tener un concepto de lo que esta se trata. Sin embargo, la mayoría de autores importantes concuerdan que este es un término subjetivo que no debería ser limitado por la necesidad de expresarlo con palabras, pues limitaría su significado e importancia (Pérez, 2008; Sastre, 2007).

Podría decirse, de forma general, que la danza es uno de los movimientos artísticos más antiguos, donde el cuerpo es el medio fundamental para que ella exista, refiriéndose al cuerpo, por muchos, no como un instrumento, sino como la conexión alma-cuerpo. Una persona no tiene un cuerpo, sino es el cuerpo. De esta manera, se dice que lo que se transmite y se representa en el exterior es la realidad de lo que sucede en la parte interna de la persona (Sastre, 2007). Siendo influenciada por factores importantes como la cultura, el contexto histórico o el uso que pretenden darle (Pérez, 2008).

Por otra parte, es importante hablar del origen de la danza, ya que esta ha ido evolucionando y cambiando su contenido y objetivo principal a medida que transcurrieron los años. La danza hizo su aparición desde que el hombre empezó a evolucionar, en la época paleolítica y mesolítica (Castañón, 2001). En un inicio, era como una necesidad de las personas para poder reflejar y manifestar su situación emocional. Era un medio de comunicación común dentro de la época, transmitiendo gran cantidad de emociones y pensamientos acerca del lugar y situaciones en las que se encontraban (Markessinis, 2009).

Existen algunas representaciones artísticas como la pintura, donde se plasmaban momentos importantes de gran sensibilidad, siendo la danza, el medio para exteriorizar el sentimiento sobre esos hechos. Se puede apreciar a personas bailando en situaciones que representan el nacimiento, la fertilidad, la supervivencia, la caza, ese vínculo y fortaleza que existía con la parte religiosa y espiritual, el ser uno solo con el cuerpo y el universo interior, al igual que los cultos que se rendía a todos sus dioses en forma de agradecimiento (Tanguera,2010).

A medida que el hombre fue evolucionando, y, por lo tanto, también el espacio y tiempo en el que se encontraban, la danza fue distorsionándose en comparación a su origen. Aparecieron grandes hechos históricos como la crisis económica, guerras, pobreza, y numerosos problemas que demostraban el desapego del hombre con su parte interna y espiritual. De esa manera, la danza reflejaba en el momento la situación de la época. Servía para representar la crisis, tristeza, miedo o soledad por la que estaba pasando la sociedad. De igual forma, la danza era requerida para la publicidad de revoluciones y movimientos, empezando a ser obligados a cumplir ciertos requisitos para un fin (Wirth, 2011).

Seguido de esto, el cuerpo dejó de ser lo más importante para expresar algo dentro de la danza, y empezó a enfocarse más bien en lo estético y la música. Esto puede verse reflejado en la obra de ballet *La Consagración de la Primavera* que fue presentada en 1913, donde intentan reflejar la sutileza del cuerpo al expresar una emoción. Para darle énfasis y tensión a la presentación, producen un musical bien trabajado para conectar los sonidos marcados y repetitivos con los bailarines que siguen una coreografía compleja para generar impacto, tratando temas importantes como la revolución cubana, rusa y situación en América. En esta obra se puede ver reflejada la influencia política que adquirió la danza en ese tiempo (Flórez, 2015).

La necesidad de una figura estética rígida y establecida para la sociedad apareció en el siglo XVIII, en la época del neoclasicismo y racionalismo, la cual fue marcando a la danza hasta el día de hoy. En “el racionalismo estético surgido a partir del pensamiento de René Descartes, se manifestó en la danza bajo dos aspectos: en la concepción mecanicista del cuerpo y en la perspectiva cuantitativa proyectada sobre este arte en su conjunto” (Tambutti, 2008, p.15). Fundándose a partir de esto, la Academia Real de la Danza en 1661.

Otras manifestaciones artísticas que empezaron a influenciar fueron la pintura y la literatura. La desesperación por enfocarse en lo que se transmite y que el espectador entienda bien lo que desea plantearse causó que el cuerpo sea subestimado y considerado ineficiente para poder comunicar una emoción sin ayuda de la palabra. Entonces, empezaron a crearse obras de danza verbales, a partir de obras literarias y análisis de pinturas, para enfatizar las representaciones y equilibrar la experiencia visual con lo auditivo. Al tener poco éxito en esta técnica pues no podían fusionar estos dos medios armoniosamente, decidieron dejar inconclusa la parte verbal, para introducir la pantomima. La mezcla de todas estas técnicas en la danza, la búsqueda desmoralizada por un cuerpo y belleza perfecta como modelo, la necesidad de una idea implantada en cuanto a la estética y formalidad para danzar y el querer resaltar lo que se quería comunicar mediante la palabra y el cuerpo, hizo que la danza se vea desequilibrada y estridente poco a poco hasta la actualidad (Tambutti, 2008).

Aun así, a finales del siglo XIX, que fue cuando el racionalismo y neoclasicismo fueron quedando atrás, la danza empezó a desprenderse de la objetividad. Rechazó el mundo exterior como medio de inspiración para poder crear y seguir ese patrón. Ya no era lo que se veía o una representación, sino lo que se sentía, las emociones, la expresión. Se intentaba volver de alguna manera a su origen, aunque su historia aún queda marcada (Tambutti, 2008).

Otro factor importante que fue uniéndose a la historia de la danza es la cultura. Esta genera un gran impacto, ya que empezaron a crearse tipos de danza en base a ella. Por lo tanto, a pesar de que la persona es capaz de expresarse, sigue un determinado patrón que clasifica a la danza en varias partes. En base a los primeros tipos de danza, van naciendo nuevos estilos como la danza clásica, donde la principal y una de las primeras es el ballet; seguido de danzas folclóricas; y la última, danza moderna que son las más populares y realizadas en la actualidad (Tambutti, 2008).

Hoy en día, se utiliza un estilo de danza como una forma de identificación y planteamiento, sin dar cabida a la libertad de expresarse de cualquier manera, siendo juzgado como antiestético o profesional de acuerdo a su desenvolvimiento en el área. La situación de la sociedad se ve reflejada en la danza. Si bien es cierto que la historia y evolución del hombre ha dado paso para que existan algunas maneras dinámicas de expresarse cuando bailan, también surge la inseguridad y superficialidad de los pasos por el orden establecido que aún puede verse. La situación de la sociedad se ve reflejada en la danza (Ivelic, 2008).

2.2. Enfermedades del siglo XXI: estrés, ansiedad y depresión

En la actualidad, es evidente el incremento de trastornos psicológicos no solo a nivel mundial, sino también en el Ecuador. Donde el estrés, la ansiedad y la depresión son una de las enfermedades más comunes. Según la Organización Mundial de la Salud, Ecuador se encuentra en “el undécimo país con más casos de **depresión** y el décimo por casos de desórdenes de ansiedad en Latinoamérica” (Sanitaria, 2017). Debido al acrecentamiento de estos trastornos, es importante analizar estas afecciones y nuevas opciones que puedan ser de gran ayuda para estas personas sin tener que invadir o perjudicar su estado actual.

2.2.1. Una aproximación al estrés, la ansiedad y la depresión

Las emociones son procedimientos que son activados una vez que el cuerpo encuentra algún tipo de riesgo o trance, afectando su armonía. Estas cambian a partir del medio en el que se encuentran. “Así, las emociones alteran otros procesos psicológicos como la percepción, la atención, activan la memoria, movilizan cambios fisiológicos, planificación de acciones, comunicación verbal y no verbal, motivan a la acción, etc.” (Fernández y Palmero, 1999, p.1). De esta manera, son capaces de modificar todos estos factores psicológicos, con el objetivo de dar un estímulo inmediato frente a un hecho. Si bien el proceso emocional es el encargado de la adaptación de las personas a las nuevas circunstancias de forma positiva, también es el gestor de la disfuncionalidad de estas, es decir, de respuestas emocionales que pueden ser dañinas para la persona. Partiendo de esta definición, se desencadenan algunas enfermedades psicológicas, incluyendo dentro de estas el estrés, la ansiedad y la depresión.

Estrés

El estrés viene de la palabra *distress*, el cual fue usado en la antigüedad, en el idioma inglés, para referirse al dolor o la pena, pero, a medida que transcurrió el tiempo esta palabra se redujo a *stres*. Seguido de esto Selye usó esta palabra para física, refiriéndose a ella, como la energía ejecutada sobre un objeto, ocasionando la alteración, desfiguración o destrucción del mismo. Él mismo, considera el estrés, en cuanto a psicología, como la solución indefinida del cuerpo sobre una situación, es decir, es el resultado. El estrés, sin embargo, no es una emoción en sí, si bien es cierto que existe y es fundamental para la supervivencia del ser humano, es gracias a ella que se originan emociones por cualquier cambio en la vida diaria (Fernández y Palermo, 1999).

Desde esta perspectiva, podemos definir el estrés como un proceso psicológico que se origina ante una exigencia al organismo, frente a la cual éste no tiene información para darle una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia consistente en una activación psicofisiológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente, y así permitir al organismo dar una respuesta adecuada a la demanda. (Fernández y Palermo, 1999, p.252)

A principios del estudio del estrés, el entorno fue considerado como un factor de amenaza, cambiando de esta manera sus formas de vida, hacia nuevos estados y requisitos donde la persona con este trastorno debe responder (Lazarus y Folkman, 1984). Los distintos tipos de estrés están determinados por el cambio que genera el factor en la persona. En primer lugar, están los estresores únicos, que son las alteraciones bruscas que se producen en el entorno de los individuos como violaciones, la guerra, el terrorismo, víctimas de desastres naturales, entre otros. Por otro lado, están los estresores múltiples, donde se ven afectados un grupo bajo o una persona, y no está dentro de sus alcances para controlarlo como perder a un allegado, tener un examen, una enfermedad. Y, por último, están los estresores biogénicos, donde la biología de la persona y sustancias externas como la cafeína alteran al organismo hacia el estrés, sin haber un factor emocional o psicológico de por medio (Fernández y Palermo, 1999).

Ansiedad

La ansiedad es un tema que ha sido tratado y estudiado desde hace siglos atrás. A pesar de los estudios realizados, se sitúa a la ansiedad como un tema complejo que tiene confusiones en cuanto a “los problemas metodológicos para abordar la ansiedad de forma operativa.” (Tobal y Casado, 1999, p.68). De igual manera, resulta un término difícil de clasificar y englobar para los investigadores, pues

puede estar relacionado con la angustia, miedo, estrés o desesperación. Así también, se la puede considerar como etapas de personalidad, síntomas, estados de ánimo y situaciones internas.

Una de las teorías iniciales fue en 1961, cuando Cattell y Scheier apuntan hacia la ansiedad como una característica de personalidad de la persona para reaccionar, o tenían la teoría de que esta sea un estado emocional temporal que va cambiando en el tiempo. Como mecanismo para determinar y calcular el nivel de ansiedad, fue usada la psicometría, que es la parte psicológica de la persona (Tobal y Casado, 1999). Esta hace observaciones y análisis numéricos para establecer en medida la compostura o conducta psicológica de la persona evaluada (Cura, 2007).

Años atrás, existían tres etapas importantes que caracterizaban a la ansiedad. La primera, un síntoma que se encontraba únicamente en la mente, sensaciones de amenaza, inseguridad intensa. Segundo, la reacción a esa sensación, es decir, intentar encontrar maneras de zafarse de ese pensamiento de peligro. Y, finalmente, sentir intensamente ese sentimiento incontrolable. (López, 1969). Sin embargo, en el transcurso de los años, y, tras varios estudios y experiencias de los investigadores, podría decirse que la ansiedad también incluye la parte física, de comportamiento y emocional de la persona (Tobal y Casado, 1999).

Según Freud, existen tres tipos de ansiedad. Por un lado, está la ansiedad real, la cual es una reacción en la interacción de la persona con el mundo exterior, una sensación de amenaza con lo que le rodea. La ansiedad neurótica, en cambio, intenta satisfacer algo externo a la persona, y estas demandas le hacen sentir amenazado al no tener control sobre aquello. Y está la ansiedad moral, sucede cuando la persona es presionada por un yo superior de perder el control en los impulsos, haciéndole sentir avergonzado e inútil (Freud, 1915).

Existen varias investigaciones que coinciden acerca de la relación que existe entre la ansiedad y las enfermedades físicas, siendo las emociones que esta enfermedad produce, un factor importante que influye en el sistema nervioso. De esta manera, “afectan a las secreciones glandulares, a los órganos y tejidos, a los músculos y a la sangre” (Tobal y Casado, 1999, p.75). Las distintas áreas que han tratado a la ansiedad, coinciden que esta aporta negativamente a la generación de distintas enfermedades o agravación de estas. Al igual que la relación que existe entre la crisis repentina de ansiedad debido a circunstancias anteriores de estrés, depresión, adicciones y otros trastornos como los alimenticios (Tobal y Casado, 1999).

Depresión

La depresión es un tema tratado a partir de la escala de Moore que se desarrolló en 1930. En base a esta, se intentaba obtener resultados exactos, inmediatos y claros que sean fiables para proceder al tratamiento que la persona requiera según el nivel de depresión en la que se encontraba (Tobal y Casado, 1999). Por otra parte, está la *Escala de Depresión de Zung*, la cual fue usada en 1965, esta consistía en veinte expresiones que se referían a la depresión, enfocándose en los aspectos físicos y emocionales como “me siento triste” o “me duele el corazón” (Zung, 1965). Otra de los mecanismos para determinar la depresión fueron *Las Escalas Analógicas Visuales*, donde se preguntaba a la persona cómo se sentía anímicamente, teniendo niveles extremos y mínimos de depresión, sin embargo, no fue considerado un método completo (Tobal y Casado, 1999).

Existen algunas razones que fueron determinadas para caracterizar y determinar el tipo de depresión como los de naturaleza cognitiva, donde prevalece el criticarse a ellos mismos, tener ideas irracionales y prestar atención sobre todo a hechos o pensamientos negativos. De acuerdo a los niveles y número de

síntomas que la persona presenta, esta puede clasificarse en depresión mayor donde la ira y sufrimiento prevalece cotidianamente por varios días y hasta semanas. Y, está, el trastorno depresivo persistente, el cual está presente por dos años, siendo unos días más difíciles que otros (National Institutes of Health, 2017).

2.2.2. Estrés, ansiedad y depresión en el panorama internacional

En el siglo diecinueve, la mayor parte de las enfermedades mortales se daban a causa de las infecciones, siendo la tuberculosis y la cólera las principales. Esto era, debido a las condiciones de vida que las personas tenían, pero, gracias a los avances en la medicina, estas pudieron ser reguladas y controladas en su mayoría (Terris, 1980). Aun así, debido al estado emocional, entorno y comportamiento de las personas, nacieron otras enfermedades, que con el pasar de los años, se convirtieron en las principales en la tasa de mortalidad, tales como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, el asma, “y más recientemente las llamadas enfermedades inmunológicas y degenerativas crónicas, como el Alzheimer” (Tobal y Casado, 1999, p.75).

Es por esto, que a partir de 1960 se empieza a ver más allá de la medicina tradicional, para enfocarse también en los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y de comportamiento del paciente. De esta manera, en este nuevo enfoque, se toma al estado emocional y los trastornos psicológicos, como el principal motivo riesgoso para producir enfermedades fisiológicas (Lazarus y Folkman, 1988). Además, de las consecuencias que se presentan al estar el estrés, la ansiedad y la depresión en etapa crónica, pues, en este punto, aparecen nuevos malos hábitos como el consumo de algún tipo de droga, la mala alimentación, el sedentarismo (Tobal y Casado, 1999).

La OMS (2017b), afirma que “más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más

de 260 millones tienen trastornos de ansiedad” (OMS, 2017b). Por otra parte, como el estrés es más difícil de determinar en cifras no existen cifras exactas de su padecimiento a nivel mundial. Sin embargo, es notorio su incremento en la actualidad. “La tercera parte de la población en los Estados Unidos vive en un estado de estrés extremo, mientras que cerca de la mitad (48 por ciento) considera que su estrés ha aumentado en los últimos cinco años” (National Institutes of Health, 2017).

En cuanto al enfoque laboral, el desempleo, el reglamento estricto, los horarios tensos, los tratos indebidos a los trabajadores, son los principales causantes de estos trastornos mentales. Por una parte, se ve afectado el empleado, pues aparte del estrés, ansiedad o depresión que pueda presentar, es evidente, en muchos casos, enfermedades causadas como el cáncer, del corazón, entre otros. Además, de los malos hábitos de consumo que puedan adquirir las personas como las drogas o alimentos. Y, por otra parte, se ve afectado el empleador, pues “según un reciente estudio dirigido por la OMS, los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan a la economía mundial US\$ 1 billón anual en pérdida de productividad” (OMS, 2017b).

Por otra parte, está el ámbito académico, donde los estudiantes tienen que lidiar con las exigencias no solo de las escuelas, colegios y universidades, sino también la de sus padres. Se debe tener en cuenta, además, los horarios, exámenes y presión social por la que pasan los niños, adolescentes y adultos, sobre todo, en esta etapa. Causando, de esta manera, reacciones negativas emocionales y fisiológicas, interviniendo en su desempeño en el estudio y desarrollo personal (OMS, 2017b).

Ya que el proyecto está destinado a la solución de estos problemas principalmente en el Ecuador, es importante conocer la situación de estas enfermedades psicológicas en el mismo. No se tiene un número exacto actual

de las cifras de depresión, estrés y ansiedad en el Ecuador. Sin embargo, se sabe que, en el 2015, de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Censo, 64% de los casos tratados por depresión fueron mujeres. Por otra parte, las personas de 19 a 59 años fueron quienes más se vieron involucradas en esta enfermedad psicológica (Instituto Nacional de Estadística y Censo, 2017).

De acuerdo al Ministerio de Salud Pública a principios del 2018 existieron 42 823 casos con estos trastornos donde el divorcio, la vida ajetreada, los abusos físicos y psicológicos, los problemas económicos y el desempleo son las principales causas. Es importante recalcar que desde hace 20 años el incremento de estos padecimientos se ha ido elevando cada vez más (El Telégrafo, 2018).

2.2.4. Enfoque conductual del estrés, la ansiedad y la depresión

Ansiedad

Este trastorno es el más estudiado y flexible para ser clasificado según sus síntomas ya que es el resultado de muchos trastornos no solo psicológicos, sino también fisiológicos. Actualmente, los principales trastornos de ansiedad son el ataque de pánico y la agorafobia, los cuales serán definidos a continuación. (Tobal y Casado, 1999).

El ataque de pánico es el surgimiento brusco de “miedo intenso o terror, acompañados habitualmente de sensación de muerte inminente. Aparecen también durante estos ataques otros síntomas, como falta de aliento, palpitaciones, opresión torácica, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a perder el control o volverse loco” (American Psychiatric Association, 1994, p.401). Por otra parte, está la agorafobia que es la necesidad de evitar sitios “o situaciones donde escapar puede resultar difícil (o embarazoso), o bien donde

sea imposible encontrar ayuda en el caso de que aparezca en ese momento una crisis de angustia o síntomas similares a la angustia “(APA, 1994, p.401).

En cuanto a los síntomas generales de la ansiedad, existe una clasificación de acuerdo a la parte cognitiva, fisiológica y motora. En este punto, depende el grado de ansiedad que presenta la persona, donde las situaciones internas o externas, o ambas a la vez, pueden ser las causantes del avance de la enfermedad. Añadiendo, además, el tipo de personalidad que presente la persona para ajustarse de mejor manera a algún tipo de síntoma (Tobal, 1990).

Tabla 1

Síntomas cognitivos, fisiológicos y motores del estado de ansiedad

SÍNTOMAS COGNITIVOS DEL ESTADO DE ANSIEDAD	
Se refieren a pensamientos, ideas e imágenes de carácter subjetivo, así como a su influencia sobre las funciones superiores:	
- preocupación	- inseguridad
- miedo o temor	- aprensión
- pensamientos negativos: inferioridad, incapacidad	- anticipación de peligro o amenaza
- dificultad para concentrarse	- dificultad para tomar decisiones
- sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el ambiente, acompañada de dificultad para pensar con claridad	
SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS DEL ESTADO DE ANSIEDAD	
Son consecuencia de la actividad de los distintos sistemas orgánicos del cuerpo humano	
- síntomas cardiovasculares: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial elevada, accesos de calor	
- síntomas respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica	
- síntomas gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea, aerofagia, molestias digestivas	
- síntomas genitourinarios: micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia	
- síntomas neuromusculares: tensión muscular, temblores, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva	
- síntomas neurovegetativos: sequedad de boca, sudoración excesiva, mareo, lipotimia	
SÍNTOMAS MOTORES DEL ESTADO DE ANSIEDAD	
Se refieren a comportamientos observables consecuencia de la actividad subjetiva y fisiológica:	
- hiperactividad	- paralización motora
- movimientos repetitivos	- movimientos torpes y desorganizados
- tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal	- conductas de evitación

Nota. Adaptado de *Emociones y Salud* (1996), por J. Tobal. Barcelona, España: Ariel Psicología.

Depresión

Existen determinados comportamientos específicos de la depresión, que, aunque tenga relación con los anteriores trastornos, esta se caracteriza por el aislamiento, bajas expectativas, negatividad acerca del entorno y la persona misma, y la falta de interés por realizar nuevas cosas. De igual manera, la tristeza y el llorar son situaciones que prevalecen en unos más que otros, de acuerdo al grado de depresión de la persona. Por otra parte, las manifestaciones somáticas como pérdida o exceso de apetito, dormir y sobre todo el cansancio extremo son efectos que se preponderan al evaluar a una persona depresiva (Fernández y Palermo, 1999).

Un hecho que ha sido muy común en personas con depresión es el miedo a la muerte. Se dice que el miedo es una particularidad del ser humano para subsistir. Sin embargo, es posible que esta se haya incrementado con el pasar de los años con el objetivo de adaptarse al entorno y conservar la especie. Por ejemplo, el miedo a la venganza de otra persona domina la ira, el miedo a lastimarse previene a la persona de hacerse daño, el miedo a las catástrofes naturales causa que los humanos protejan la naturaleza. Es por esto, que cuando se considera que una persona es insensible, sobre todo a emociones, mueren rápidamente debido al peligro constante al que se someten (Darwin, 1872).

Sin embargo, estos son solo miedos que los humanos poseen por naturaleza, y el incremento indebido de este lleva a las personas a la depresión. Aun así, este tipo miedo es muy útil para los expertos, como un mecanismo para evaluar a la persona y determinar el tratamiento indicado para asistir al paciente que tiene este padecimiento (Bayés y Limonero, 1999).

2.2.5. Terapias enfocadas en el estrés, ansiedad y depresión

Debido al incremento de estas enfermedades psicológicas han intervenido algunas áreas para tratarlas, puesto que han interferido no solo factores psicológicos, sino también los sociales, económicos, conductuales, laborales y académicos. De todas formas, estas situaciones se agravan aún más debido al uso erróneo de la medicina o detectar equivocadamente un trastorno. En casos extremos, estas pueden llegar a la muerte debido a suicidios o mal seguimiento de la enfermedad (OMS, 2017b).

Existe una contrariedad en estos trastornos pues el estrés, la ansiedad y la depresión suelen ser tratados con psicólogos, quienes no tienen los permisos y capacidad de medicar a un paciente. Al igual que los psiquiatras, quienes pueden medicarlos, pero no conocen a fondo sobre la psicología de las personas para tratar su parte emocional a profundidad (OMS, 2017b).

Los sistemas de salud todavía no han dado una respuesta adecuada a la carga de trastornos mentales; en consecuencia, la divergencia entre la necesidad de tratamiento y su prestación es grande en todo el mundo. En los países de ingresos bajos y medios, entre un 76% y un 85% de las personas con trastornos mentales graves no recibe tratamiento; la cifra es alta también en los países de ingresos elevados: entre un 35% y un 50%. (OMS, 2017b).

2.2.5 Danza como medio de expresión vs danza como arteterapia

Debido a los estudios realizados en cuanto a la danza como una forma de terapia, se llegó a determinar que cualquier movimiento del cuerpo es capaz de provocar modificaciones en la parte psíquica de la persona. Soltando, de esta manera, descargas de emociones y pensamientos tensos grabados en la mente de los individuos con estos trastornos. Además, el enfoque en la conexión del cuerpo con la mente, ayudan integrar armoniosamente los conflictos internos con

los externos, para entender a profundidad y de manera más amplia, lo que pasa verdaderamente con la persona (Rossi, sf).

Cabe recalcar, la importancia de la danza como una forma de terapia, debido a que se apunta fuertemente a la expresión como uno de sus factores más importante para que exista. La fusión de la música con los movimientos del cuerpo y la mente, permiten ir en busca de maneras diferentes de expresarse y liberarse de toda energía cohibida y guardada sea negativa o positiva. En esta técnica, se utilizan distintos enfoques hacia bailes existentes como la danza árabe, por ejemplo, que se orienta en la pelvis, para liberar sentimientos reprimidos y tener nuevas sensaciones en el cuerpo (Ronry, 2012).

Por otra parte, hay algunos estudios que señalan que la actividad física, que, en este caso es la danza, ayudan a aminorar o eliminar cierto tipo de emociones o estados negativos característicos del estrés, la ansiedad y la depresión (Sebiani, 2005). Al ser una forma de terapia diferente para las personas con estos trastornos es importante para “la auto-percepción integrando las funciones cognitivas, físicas, sociales y emocionales. Aproximadamente el 30 por ciento de las personas tratadas con Danza Terapia muestran un efecto comparable con el de otras técnicas psicosociales, lo que crea una actitud positiva” (Goodill, 2005).

CAPÍTULO III

DISEÑO DE ESTUDIO

3.1. Planteamiento del Problema

En la actualidad, es evidente el incremento de las enfermedades psicológicas, destacándose el estrés, la ansiedad y la depresión. Uno de los principales factores que influyen en estos trastornos es la dificultad para desenvolverse en el medio en que se encuentran, siendo la comunicación una herramienta importante pero difícil de usar para estas personas. Es posible que la comunicación convencional, es decir mediante las palabras, que es usada a diario para comunicarse o a manera de terapia podría no ser el único método aplicado para tratar a las personas con estos trastornos. Por esta razón, se intentará plantear otro método como medio de expresión, esto es, mediante el cuerpo.

El objetivo principal de la danza en su origen era transmitir y expresar emociones y pensamientos. Era una necesidad de las personas para reflejar su situación emocional hacia los demás. Inclusive, hacían representaciones de eventos fuertes y con impacto para su parte espiritual, como el nacimiento o la fertilidad. Basándose en el principio de la danza, es posible retomar esta manera de comunicarse, de exteriorizar sentimientos y emociones fuertes guardadas y difíciles de expresar, a través de su cuerpo. De esta manera, podrán ser comprendidas y escuchadas, sin ser malinterpretadas o interrumpidas, teniendo, por lo tanto, una comunicación más fluida y desahogo de lo que guardan y agrava estas enfermedades.

Por otra parte, el videoarte será de gran ayuda para el desarrollo de esta problemática, ya que intensifica la manera de transmitir un determinado tema, en

este caso el estrés, la ansiedad y la depresión. Además, las personas tomadas en cuenta para la investigación tienen de 16 a 30 años, quienes están más influenciadas por la tecnología, el videoarte en este caso. Por consiguiente, tendrá mayor peso para estos espectadores, pues se verán identificados.

El impacto de esta videodanza tendrá un impacto a nivel social y educacional, al recibir y entender las emociones de las personas con estos trastornos. Y por parte de las personas con estrés, ansiedad y depresión para que tomen en cuenta a la danza como una solución para aliviar lo acumulado en su interior. En cuanto a la parte profesional, será un reto aplicar todos los conocimientos adquiridos durante la carrera en un caso real, tener la capacidad de transmitir correctamente toda una emoción guardada y fuerte de una persona con ansiedad, estrés o depresión, mediante un videoarte y una herramienta tan valiosa como es la danza.

3.2. Preguntas

3.2.1 Pregunta General

¿Cómo se puede transmitir a través del videoarte la influencia de la danza como un medio de expresión para personas de 16 a 30 años con trastornos de ansiedad, estrés y depresión en Quito?

3.2.2. Preguntas Específicas

1. ¿Qué son los trastornos psicológicos de estrés, ansiedad y depresión?
2. ¿Cómo se expresan las personas con estas enfermedades a través de la danza?

3. ¿Cómo transmitir emociones y pensamientos de las personas con ansiedad, estrés y depresión mediante un videoarte?

3.3. Objetivos

3.3.1. Objetivo General

Elaborar un videoarte sobre la danza como un medio de expresión para personas de 16 a 30 años con trastornos de ansiedad, estrés y depresión en Quito.

3.3.2. Objetivos Específicos

1. Investigar los trastornos psicológicos de estrés, ansiedad y depresión.
2. Examinar la forma de expresarse de las personas con estos trastornos psicológicos mediante la danza.
3. Desarrollar un videoarte que transmita las emociones y pensamientos de las personas con ansiedad, estrés y depresión.

3.4. Metodología

3.4.1. Contexto y población

El desarrollo de este proyecto se situará en la ciudad de Quito, Ecuador, en la Universidad de las Américas a partir de marzo del 2018 hasta julio del 2018 como parte del proyecto de titulación que se desarrolla en la carrera de Multimedia y Producción Audiovisual.

Las personas que se consideran especiales y en las que estará basado el proyecto son aquellas con trastornos de ansiedad, estrés y depresión. Sin embargo, está dirigido a todas las personas de cualquier género y edad, de nivel socio-económico del dos al cinco en quintiles. Estas deberán tener acceso a una computadora e internet, por el contrario, no podrán tener acceso al proyecto al igual que las personas con discapacidad visual.

3.4.2. Tipo de Estudio

El método de estudio aplicado será cualitativo puesto que se utilizarán herramientas audiovisuales como la fotografía y el video para descubrir, entender e interpretar las distintas reacciones y emociones expuestas de personas con estrés, ansiedad y depresión de 16 a 30 años al tratar de expresarse mediante la danza. Convirtiéndose en algo subjetivo sin el fin de manipular el proceso ni los resultados obtenidos, sino más bien observarlos y analizarlos tanto explícita como implícitamente.

Por otra parte, el alcance del estudio será exploratorio y descriptivo. Exploratorio, porque el uso de la danza como un medio de expresión sin involucrar la técnica y un orden establecido es muy poco común, al igual que involucrar a personas con estrés, ansiedad y depresión en este medio. Por lo tanto, deben hacerse investigaciones en diferentes áreas para llevar el proyecto a cabo. Y es descriptivo, porque se analizan las distintas maneras de aplicar la danza y un estudio profundo de estos trastornos de ansiedad, estrés y depresión. Y así, realizar un videoarte que plasme correctamente los resultados obtenidos.

3.4.3. Tipo de Análisis

El siguiente trabajo de titulación contiene distintas fases como la investigación, exposición de objetivos, el método cualitativo, desarrollo del producto audiovisual y analizar los resultados. A continuación, se detallará el proceso de cada fase.

- Investigación: Esta es la parte más importante del proceso, pues se investigará con detenimiento las distintas áreas que serán expuestas el producto audiovisual. Por una parte, la danza únicamente como un medio de expresión, conocer su origen e historia para obtener los aspectos más importantes y utilizarlos. En cuanto al videoarte, se necesitan saber sus características y estrategias para llegar al espectador de manera exitosa. Y, por último, y más importante el estudio de los trastornos de estrés, ansiedad y depresión. Al tener un claro conocimiento de estas enfermedades, se tendrá una idea clara de cómo abordar este tema y tratar con estas personas, para que puedan expresarse sin limitaciones.
- Exposición de objetivos:
 - Indagar en los trastornos psicológicos de estrés, ansiedad y depresión.
 - Examinar la forma de expresarse de las personas con estos trastornos psicológicos mediante la danza.
 - Desarrollar un videoarte que transmita las emociones y pensamientos de las personas con ansiedad, estrés y depresión.
- Método cualitativo: En esta fase se tratará a un grupo focal, que son seis personas con estrés, ansiedad y depresión de 16 a 30 años. En este punto, se hablará con las personas individualmente dos horas, para explicarles del proyecto. Además, saber más de la persona como qué trastorno padece, cuánto tiempo ha tenido esta enfermedad psicológica, los tratamientos que ha tenido. Pero enfocarse, sobre todo, en la aprobación, confianza y comodidad de la persona para que pueda expresarse. Una vez logrado esto, se procederá a pedir a la persona que

dance de acuerdo a sus emociones, que intente liberar todos sus sentimientos y pensamientos, que exprese con su cuerpo y alma conectados, lo que desearía exteriorizar y dejar ir. Se dará libertad a la persona para que haga lo que desee, sin seguir un patrón determinado. Para esto, se adecuará el lugar armoniosamente y con música que sea de su preferencia para facilitar el desenvolvimiento de la persona al momento de grabarla y tomar fotografías.

- Desarrollo del producto audiovisual:
 - Preproducción: No habrá un orden establecido, pues el material obtenido dependerá únicamente de las personas que van a ser grabadas, ya que se les dará total libertad para que se desenvuelvan, y a partir de eso, la cámara se ajustará a sus movimientos y expresiones.
 - Producción: Grabar y tomar fotografías cuando las personas con estrés, ansiedad y depresión dancen a su manera.
 - Postproducción: Una vez obtenido el material, enfatizar los movimientos y expresiones de las personas mediante efectos, colorización y sonorización, sin desviarse de lo que la persona quiso transmitir originalmente.
- Análisis de resultados: Hacer una entrevista a los participantes, para determinar si las emociones transmitidas durante la danza fueron de ayuda para poder comunicar y liberar lo que sentían, al igual que esto se vea reflejado en el videoarte.

CAPÍTULO IV

DESARROLLO DEL VIDEOARTE

4.1. Preproducción

Ya que este videoarte está destinado a la libertad para expresarse de personas con trastornos de estrés, ansiedad y depresión, la preproducción no contendrá herramientas importantes para una producción normal. Por lo tanto, no se tomará se redactará un guión, guión técnico, plan de rodaje, cronograma de planos. Por otra parte, son importantes los elementos como el scouting de locaciones que ayude a enfatizar lo que se quiere transmitir en el videoarte, referencias de videoartes de danza, la propuesta estética y una idea de castings de las posibles personas que deseen participar en el videoarte.

4.1.1. Referencias de videodanza

Documental de la danza en las enfermedades

En el documental “Bill T. Jones: Still / Here with Bill Moyers”, usan la danza, para personas con enfermedades graves, como terapia para desahogar y expresar sus emociones y pensamientos al tener determinada enfermedad. Se les pidió que mediante su cuerpo y expresiones faciales transmitan sus sentimientos, sin darse cuenta, empezaba a ser una danza muy profunda y llegadora. Al final, muchos sentían que habían expresado todo lo que habían guardado y cargado por mucho tiempo.

Es por esto, que se usará este video como una referencia, para saber no solo cómo dirigirse a las personas con estrés, ansiedad y depresión, sino también ayudar a que sean capaces de transmitir todas sus emociones mediante la conexión con su cuerpo.



Figura 1. Referencia de video, Tomado de *Here with* (1997) por *Bill Moyers*.



Figura 2. Referencia de video, Tomado de *Here with* (1997) por *Bill Moyers*.

Danza con harina en 3D

Estas referencias sirven de ayuda para entender mejor el funcionamiento de la harina con los movimientos. En las fotos se muestra el efecto de la harina en 3D, por lo cual, se ve menos fluido el esparcimiento de la harina y hay una menor conexión de los bailarines con su fluir. Por esta razón, se ha decidido usar la harina el día de la grabación para tener mayor dinamismo y ayuda para los participantes con su expresión.



Figura 3. Referencia de video, Tomado de *Flour Dance Promotional Video* (2015) por BAFX.



Figura 4. Referencia de video, Tomado de *Flour Dance Promotional Video* (2015) por BAFX.

4.1.2. Propuesta de Arte

Para darle mayor énfasis a las emociones y sentimientos fuertes por parte de las personas participantes, se planea que detalles importantes como la vestimenta y el lugar, no sean muy manipulados. Es decir, el lugar tendrá que estar vacío, en construcción, que enfatice subjetivamente el estado interno de la persona y les dé realce a emociones de abandono en un principio. Pero, a medida que transcurre su expresión mediante la danza, será un contraste, entre lo triste y la liberación, un proceso de desarrollo tanto por el lugar que está en construcción, como por la persona.

En cuanto a la vestimenta, se planea que sea todo negro, para que la harina tenga mayor énfasis, realzando la fuerza de la emoción, al igual que el contraste con el lugar. En este caso, la iluminación será muy importante, pues será lo que le de vida al lugar y que sea posible el fortalecimiento de las expresiones y

movimientos de las personas. De esta manera, es también posible el uso de las sombras y la visibilidad de la harina.



Figura 5. Referencia de video, Tomado de *LAND OF ALL* (2016) por *MN Dance Company*.

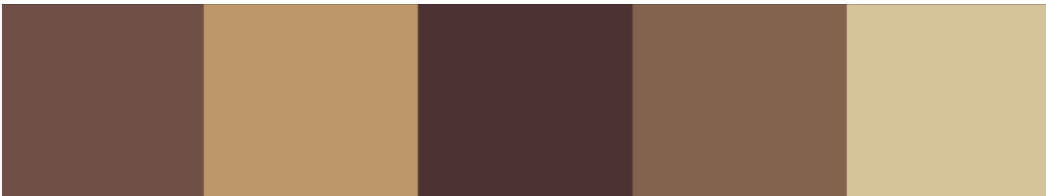


Figura 6. Paleta de colores.

4.1.3. Scouting

Este punto es muy importante para determinar detalles importantes como la ubicación, seguridad del vecindario, permisos importantes, entre otros. Como se mencionó anteriormente, se pretende buscar un lugar que este en construcción para darle énfasis al videoarte y quienes bailan.

SCOUTING

Nombre de la Locación: Edificio en construcción

Ascensor: si no x

Calor: NA

Estacionamientos: Si

Sonido Ambiente: Ruido leve de circulación de carros

Objetos inmóviles: NA

Breakers: si

#de Ventanas: NA

#de Puertas: NA

#Baños: 2



Figura 7. Lugar de grabación.



Figura 8. Lugar de grabación.

4.2. Producción

El día de la grabación se usaron tres cámaras, de esta forma, podría captarse importantes detalles como expresiones del rostro y cuerpo, al igual que movimientos con la harina. De igual manera, con esto fue posible darles mayor libertad a los participantes para que puedan tener mayor espacio de desenvolvimiento sin verse afectados por la interrupción de cámaras. Se hizo uso de dos Canon 7D y una Canon 5D. La harina fue un elemento muy importante para la estética y desenvolvimiento de los participantes.



Figura 9. Día de grabación.



Figura 10. Día de grabación.



Figura 11. Día de grabación.

4.3. Post Producción

Es uno de los puntos más importantes para poder hacer efectivo, mediante las tomas y la música, las emociones y expresión de cada uno de los participantes.

4.3.1. Música

Este es el primer paso para la post producción, ya que de acuerdo a esta se realizará la edición. Después de las tomas hechas y por lo que los participantes expresaron en un inicio y el cambio que fueron generando mientras se expresaban, se pretende tener una música que remarque al principio, un ritmo repetitivo y desanimado, donde se pueda demostrar la tristeza, desorientación, insatisfacción de la persona. A continuación de esto, hay un momento donde más empiezan liberarse y sus emociones fuertes empiezan a incrementar, por lo que habrá en un momento, un fondo bajo, realzando la intensidad de lo que se expresaba. Por último, todos los participantes pudieron alcanzar un éxtasis donde se sintieron más relajados, donde más allá de sus trastornos, lo que sentían en ese momento era más bien felicidad y liberación. Por lo tanto, la parte final estará acompañada de una música de satisfacción e incremento de emoción hacia el lado positivo.

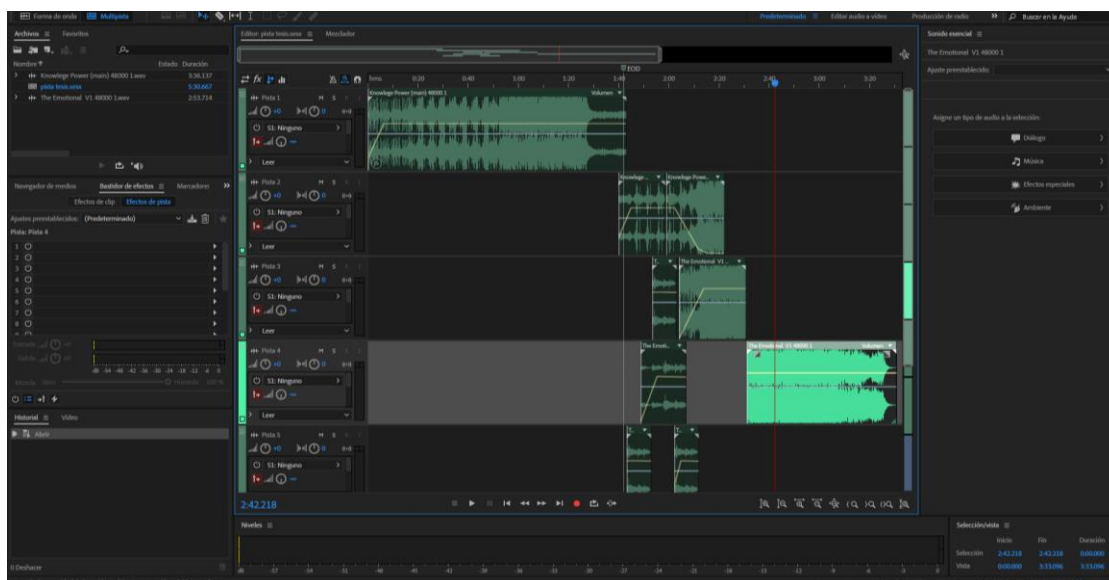


Figura 12. Edición música en Adobe Audition.

4.3.2. Edición

La elección de las tomas es otro punto importante en este proceso, pues se debe elegir las mejores donde destaquen las expresiones y movimiento del rostro, manos, pies, cabello. De igual manera, la harina fue un elemento muy importante, por lo que se intentará usar estas tomas en los momentos de mayor impacto como la intensidad tanto en la tristeza como de satisfacción al final. Con ayuda de la música, se podrá realzar todo esto.



Figura 13. Tomas del rodaje, cámara 1/ Canon 7D



Figura 14. Tomas del rodaje, cámara 2/ Canon 5D



Figura 15. Tomas del rodaje, cámara 3/ Canon 7D

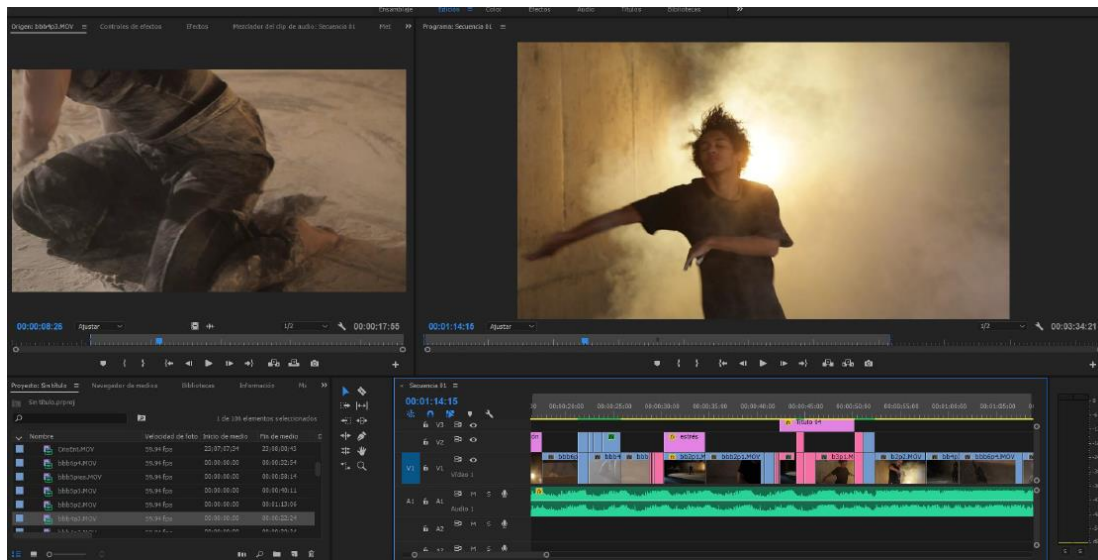


Figura 16. Edición en Adobe Premiere Pro

4.3.3. Entrevistas

Una vez concluida la grabación con cada persona, se les pidió que se diga cómo se sintieron en un inicio, que expresen las emociones causadas por los trastornos que padecían, ya sea de ansiedad, estrés o depresión. Seguido de esto, se pidió que comuniquen cómo se habían sentido al haber realizado esa actividad y lo que significó para ellos. De esta manera, se sabría lo que querían que el videoarte exprese y si la actividad tuvo un buen impacto en estas personas y, por lo tanto, la efectividad de este trabajo.



Figura 17. Tomas entrevista.

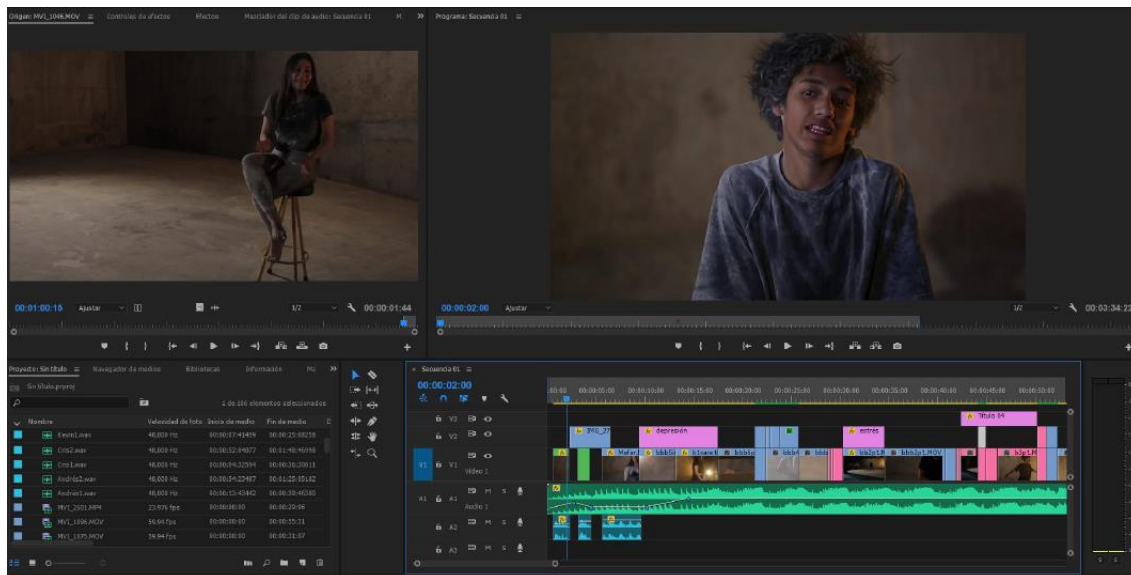


Figura 18. Edición entrevista para videoarte.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Después de haber hecho una larga investigación y finalmente, ponerlo en práctica, se llega a la conclusión de la importancia de tener un orden y organización para cada cosa. Fue importante y necesario muchos de los aprendizajes y experiencias obtenidos a lo largo de la carrera para hacer posible un proyecto tan largo y de dedicación como este. Es muy importante, además, el interés y ganas que se le ponga al tema que se vaya a desarrollar, un tema que pueda ayudar a ir más allá de cuestionamientos y pasiones que se va teniendo a lo largo de la vida.

Trabajar con personas con trastornos de estrés, ansiedad y depresión fue una ayuda para el entendimiento de situaciones, emociones y pensamientos que se van desarrollando a medida que se crece. Entender y compartir los sentimientos y experiencias con los participantes, facilitó la comprensión de lo que querían transmitir a través del baile y seguido de esto, en el videoarte.

Se pudo observar, que a veces solo es necesario conectarse con el cuerpo y el alma para sacar a flote cosas hermosas como una danza fluida y llena de emociones, un arte que puede ser más logador que las palabras. Es posible transformar algo tan enloquecedor y despreciable como el sufrimiento, la ira, la desesperación, en una danza con harina llena de éxtasis, felicidad y liberación. Un problema puede ser de hecho, el causante de la transformación.

5.2. Recomendaciones

Es de gran importancia la distribución del tiempo, pues cada cosa requiere de bastante dedicación y organización, desde la investigación, hasta el final del proyecto. De esta manera, se podrá tener un producto final exitoso, como se planeó en un inicio. Por otra parte, es de gran ayuda tener siempre un plan B, pues siempre aparecerá algún tipo de obstáculo a medida que se va desarrollando el proyecto, así, será de mayor facilidad solucionar las cosas que se vayan anteponiendo y no retrasará o afectará en gran escala el trabajo que está siendo realizado.

La inclusión de temas de gran interés para la persona que vaya a realizar el proyecto, funcionará como un motivante, mas no como un trabajo tedioso que debe realizarse por obligación. Además de esto, será de ayuda para crear un producto con mayor creatividad y dedicación.

Existen muchas maneras de terapias que pueden ayudar a determinadas personas con trastornos psicológicos sin la necesidad de recurrir a medicinas. Sería importante y de gran ayuda, indagar en temas relacionados con la conexión del cuerpo y las emociones, para que estas puedan irse liberando y generar un mayor bienestar mental y físico hacia las personas que sufren de estos padecimientos y, por lo tanto, a quienes los rodean.

Referencias

- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV*. Washington, Estados Unidos: A.P.A.
- Bacamonte, M. (septiembre, 2013). *Videoarte y tiempo*. La Colmena. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=446344315007>
- Bayés, R.; Limonero, J.T.; Barreto, P. y Comas, M. (1995). *Assessing suffering*. *The Lancet*, 346, 1492. Emociones y salud
- Brusa, W. (2005). *El uso de una exploración introspectiva y una reflexión personal para la realización de una danza* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/brusa_r_w/
- Castañón, M. (diciembre, 2001). *LA DANZA EN LA MUSICOTERAPIA*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27404207>
- Cura, A. (2007). *La psicometría*. Gestipolis. Recuperado de: <https://www.gestipolis.com/la-psicometria/>
- Darwin, C. (1872). *The expression of emotions in man and animals*. Londres: John Murray.
- Desdefinición del videoarte. (2008). *h.videoarte*. Recuperado de <https://hvideoarte.wordpress.com/>
- El Telégrafo (8, abril, 2018). *¿Cuál es el estado de la salud mental en Ecuador?* Recuperado de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/estado-salud-mental-ecuatorianos>
- El vídeo como expresión artística. (2010). *Del Videoarte al Net.Art*. Recuperado de <https://delvideoartealnetart.wordpress.com/el-video-como-expresion-artistica/>

- Fernández, E. Palmero, F. (1999). Emociones y salud. Barcelona, España: Ariel Psicología.
- Flórez, J. (2015). *EL ENTUSIASMO EN LA CONSAGRACIÓN DE LA PRIMAVERA: RELACIONES Y TENSIONES ENTRE ESTÉTICA Y POLÍTICA* (Trabajo de grado). Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co:8443/bitstream/handle/10554/15950/FlorezJaimesJohannaPaola2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1988). Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Foster, H. Krauss, R. Bois, Y. Buchloh, B. (2006). Arte desde 1900. Londres, Inglaterra: Ediciones Akal.
- Freud, S. (1915). Repression. [La represión. Buenos Aires: Amorrortu. Tomo 14].
- González, S. (septiembre, 2006). "VIDEO TAPE IS NOT TELEVISION:"1 APROXIMACIÓN A UNA ESTÉTICA DEL VIDEOARTE. Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297023492004>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2017). Día Mundial de la Salud. Recuperado de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/dia-mundial-de-la-salud/>
- Ivelic, R. (2008). El lenguaje de la danza. Aisthesis. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163219835002>
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. Nueva York: Springer.
- León, C (2012). Cuerpo, género y representación en el videoarte ecuatoriano (1998-2012). Bogotá, Colombia.
- López Ibor, J.J. (1969). La neurosis como enfermedad del ánimo. Madrid, España: Gredos.

- Markessinis, A. (1995). Historia de la danza desde sus orígenes. Madrid, España: Lib Deportivas Esteban Sanz.
- Mundo Estética. (17, noviembre, 2017). Ansiedad, estrés y depresión. Recuperado de <http://www.mundoestetica.xyz/salud-mental/ansiedad-estres-depresion/>
- Noriega, E. (2012). Fluxus. España: Editorial Nerea.
- National Institutes of Health (2017). Depresión - descripción general. Medicine Plus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>
- Organización Mundial de la Salud. (2017a). Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo. Recuperado de http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2017b). Depresión. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>
- Oxford University Press. (1998). Diccionario del arte del siglo XX. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=8ZGYKRF6tMC&pg=PA841&dq=videoarte+tipos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjmxvic5JLYAhWIKyYKHdzxDw0Q6AEILjAC#v=onepage&q=videoarte%20tipos&f=false89>
- Pérez, C. (2008). Sobre la definición de la Danza como forma artística. Aisthesis. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163219835003>
- Quiroga, A. (octubre, 2009). Videoarte: entre innovaciones, búsquedas y creatividad. Creación y Producción en Diseño y Comunicación, 24, 57-61.
- Riboulet, C. (Julio, 2013). Sentidos y tecnología en el videoarte. La Colmena. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=446344315003>
- Ríos, L. (mayo, 2013). Release/Técnica Topf ®. Fluir. Recuperado de <http://revistafluir.com.mx/misa-brevis/release/tecnica-topf®.html>

- Sánchez, M (2015). El videoarte y sus aproximaciones desde el cine, las emociones y el feminismo.
- Sanitaria (febrero, 2017). Ecuador, entre los países con más casos de depresión en Latinoamérica. redacción médica. Salud Pública.
- Sastre, A. (diciembre, 2007). CONSTRUCCIÓN DEL SUJETO EN LA DANZA. Halazgos. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835168012>
- Tambutti, S. (2008). Itinerarios Teóricos de la Danza. Aisthesis. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163219835001>
- Terris, M. (1980). Epidemiology as a guide to health policy. Annual Review of Public Health, 1, 323-344.
- Tobal, J. (1996). La ansiedad. Barcelona: Ariel Psicología.
- Tobal, J. (1990). La ansiedad. En J.L. Pinillos y J. Mayor (eds.): Tratado de Psicología General. Vol: Motivación y Emoción. Madrid, España: Alhambra.
- Topf, N. (1998). THE ANATOMY OF CENTER, libro no publicado. Nueva York, Estados Unidos.
- Wirth, I. (s.f). DANZAS DE LA ÉPOCA DE NAPOLEÓN. México: Instituto Napoleónico México-Francia. Recuperado de <http://inmf.org/eisisdanza.htm>
- Tanguera, N (2010). La danza en el Renacimiento. Origen e historia de la danza. Recuperado de <http://origenehistoriadanza.blogspot.com/2010/11/tema-1-la-danza-en-el-renacimiento.html>
- Zung, W.W. (1965). A self-rating depression scale. Archives of General Psychiatry, 12, 63-70.

