



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y ARTES
AUDIOVISUALES

MONTAJE DE UNA INSTALACIÓN ARTÍSTICA PARA MEJORAR LA
CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON ESTRÉS LABORAL

Trabajo de Titulación presentado en conformidad a los requisitos establecidos
para optar por el título de Licenciado en Producción Audiovisual y Multimedia,
Mención en Producción Audiovisual.

Profesor Guía
MSc. Lorena Villanueva García

Autor:
Natdge Nicole Freire Jiménez

Año
2017

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, 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”.

Máster. Lorena Villanueva García
CI: 175685409-5

DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajo de Titulación”.

PhD. María Hernández Herrera

CI: 175499695-5

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”.

Natdge Nicole Freire Jiménez

CI: 1717656670

AGRADECIMIENTOS

Muchas personas me han ayudado tanto mental como físicamente en este proceso, y les estoy eternamente agradecida. Quiero agradecer a Dios al que con palabras trato de rendirle mis momentos, a mis padres que a empujones me han levantado para llegar hasta acá. Y a mí, que a pesar de las dificultades que he experimentado en este proceso llamado vida, me he demostrado que hay algo que me llama y eso es el arte.

DEDICATORIA

A Dios: Por su amor y paciencia,
por levantarme cada vez que caigo.

A mi familia: que en vez de
encerrarme en el psiquiátrico, me
sigue apoyando... pese a todo lo
que soy y lo que no pude.

RESUMEN

Este proyecto involucra un método creativo como opción innovadora y original que implique la instalación artística como tratamiento moderno, para mediar el estrés laboral.

De acuerdo a las lecturas e indagaciones realizadas, se puede emplear este campo del arte en lo que se conoce como arte terapia, método que aún no se ha experimentado por completo dentro del país y ciertamente, puede coadyuvar al buen vivir de la sociedad. Por esta razón, se pretende montar una instalación de arte que sensorialmente interactúe con las personas para mejorar su estado de ánimo y de salud

En este caso se ha llevado a cabo una investigación observacional dentro del sector del parque el Ejido, para percibir signos físicos estresores y conocer los factores que causan tensión en un grupo de diez personas que laboran dentro de esa sección.

Posteriormente realizar una instalación artística, a base de naturaleza muerta y material de video-sonido con el fin de crear ambientes atractivos y desestresantes para invertir positivamente los efectos que ha causado la tensión en la población económicamente activa alrededor del parque.

Después, evaluar mediante un estudio mixto (datos cualitativos y cuantitativos), la efectividad de la instalación de arte como mecanismo de relajación para enfrentar el estrés laboral de la sociedad ecuatoriana.

ABSTRACT

This project involves a creative method as an innovative and original option that involves artistic installation as a modern treatment to mediate work stress.

According to the readings and inquiries made, this field of art can be used in what is known as art therapy, a method that has not yet been fully experienced within the country and certainly can contribute to the good life of society. For this reason, it is intended to set up an art facility that sensorially interacts with people to improve their mood and health

In this case an observational investigation has been carried out within the El Ejido Park sector to perceive physical stressors and to know the factors that cause tension in a group of ten people working within that section,

Then perform an artistic installation, based on still life and video-sound material in order to create attractive and stressful environments to positively invest the effects that has caused the tension in the economically active population around the park.

Then, through a mixed study (qualitative and quantitative data), evaluate the effectiveness of the art installation as a relaxation mechanism to deal with the labor stress of Ecuadorian society.

ÍNDICE

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Introducción	1
1.2. Antecedentes	2
1.3. Justificación	5
CAPÍTULO II. ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	7
2.1. La sociedad actual: un mundo caótico.....	7
2.2. Factores que vinculan a la sociedad con esta problemática	9
2.3. Grupos sociales más vulnerables al estrés laboral y social.....	11
2.4. La búsqueda del buen vivir en el ciudadano a través del arte.....	12
2.5. El arte de la instalación como recurso para generar un cambio positivo en la sociedad	15
2.6. Utilización del arte de la instalación como medio terapéutico	17
2.7. El historiador del arte con respecto al arte de la instalación dentro de la cultura quiteña	22
2.8. Fusión de varias técnicas artísticas como medio terapéutico.....	25
2.9. Trabajando con los cinco sentidos	28
CAPÍTULO III. DISEÑO DEL ESTUDIO.....	33
3.1. Planteamiento del problema	33
3.2. Preguntas.....	34
3.2.1. Pregunta general.....	34
3.2.2. Preguntas específicas	34
3.3. Objetivos.....	35
3.3.1. Objetivo general	35
3.3.2. Objetivos específicos	35
3.4. Metodología	35
3.4.1. Contexto y población.....	35
3.4.2. Tipo de estudio.....	36
3.4.3. Herramientas a utilizar	37
3.4.4. Tipo de análisis	37
CAPÍTULO IV. DESARROLLO DEL PROYECTO	39
4.1. Pre Producción del montaje.....	39
4.1.1. Búsqueda de los diez participantes	39

4.1.2. Búsqueda de locación.....	41
4.1.3. <i>Scouting</i> Técnico.....	45
4.1.4. <i>Scouting</i> audio y visual	46
4.1.5. Periodo de recolección.....	47
4.1.6. Procedimiento de conservación	52
4.2. Instalación y proyección del video 360°	54
4.3. Instalación y reproducción de audio	58
4.4. Instalación de iluminación	61
4.5. Distribución y adaptación del material en el espacio.....	62
4.6. Participación y apreciación de asistentes en la instalación.....	73
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	79
5.1. Conclusiones.....	79
REFERENCIAS.....	81
ANEXOS	85

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Introducción

La cotidianidad, las obligaciones, tratar de ganarse un sueldo a cambio de varias horas de trabajo, o el esfuerzo inagotable por sacar una buena calificación ha modificado la distribución del tiempo y, muchas veces, la salud del hombre degradando su estado anímico mental y, tal vez, hasta espiritual. Dentro de esta problemática se encuentra al estrés como índice de que algo dentro del cuerpo y *psique* del ser humano no anda bien.

La tensión pasa desapercibida ya que se ha vuelto algo cotidiano y no afecta directamente el cuerpo físico sino que se centra en el sistema inmunológico y nervioso, manifestándose en ocasiones como gastritis o dolor muscular en el cuello, incluso bajo rendimiento en las actividades diarias o depresión.

La sociedad ha tratado de manejar este tema con ayuda psicológica, médica y terapéutica proporcionando medicamentos y varias sesiones de citas, factores que a veces no son factibles por razones de espacio y presupuesto. Gracias a la tecnología y el estudio de la mente del ser humano, se han proporcionado otro tipo de métodos y tácticas que pueden reemplazar el uso de fármacos y terapias costosas.

Una de estas alternativas es el arte que se ha vinculado a la tecnología satisfactoriamente estableciendo términos como el audiovisual, que no solo aporta estéticamente dentro de la cultura, sino que también se ha ligado como estimulación sensorial para provocar un cambio positivo en la población económicamente activa dentro de la ciudad de Quito.

El uso de sonidos 360 (grados), por ejemplo, que permite trabajar con sonoridad envolvente enviando ondas sonoras relajantes y estimulantes al cerebro para que este trabaje de diferente forma y su percepción les traslade a

otro lugar. Por otro lado, la utilización de visuales que sirvan para incitar a un estado de relajación, acompañado de texturas, olores y sabores para generar en la persona otra actitud, y hasta otra forma de comportarse dentro de la sociedad y con sus allegados.

En sí, a todos estos procedimientos y técnicas vinculadas se las llama *installation art*. Este término artístico nace en Europa, donde se ha llevado a cabo desde los años 80's, pero es en el siglo XXI que las investigaciones realizadas permiten acoplar este tipo de arte como agente mediador para mejorar la salud y el bienestar social.

En síntesis, el presente proyecto pretende proponer alternativas para que, a través del arte-terapia empleada en el campo de la salud cognitiva y psíquica, en procesos de rehabilitación, y en el campo académico, se convierta en una herramienta que equilibre a ciertas personas que se encuentran inmersas en el caos de la sociedad actual y, posteriormente, ampliar el estudio dentro de este campo poco abordado en la sociedad ecuatoriana.

1.2. Antecedentes

La razón fundamental para realizar este proyecto es la pérdida de la tranquilidad, la paz, el bienestar, reemplazado por los varios malestares del estrés que producen secuelas físicas y/o psicológicas en la población.

El mundo laboral ha experimentado una transformación importante en los últimos años. Con nuevas exigencias y un desajuste en los requisitos del puesto, lo que ha afectado al rendimiento de cada sujeto y ha originado la aparición de numerosos riesgos psicosociales, entre ellos:

El síndrome de *burnout* (agotamiento emocional, despersonalización o deshumanización y falta de realización personal en el trabajo), cuya prevalencia se ha ido incrementando y ha venido a constituirse en un problema social y de salud pública que conlleva, por tanto, un gran coste económico y

social por lo que cualquier esfuerzo para su estudio debe ser bienvenido (Gil-Monte, 2005).

De hecho, según el doctor Carlos Jaramillo, presidente de la asociación ecuatoriana de psiquiatría:

Las enfermedades mentales más comunes en el país son las que derivan de condiciones ocasionadas por el estrés a las que están sometidas diariamente las personas. Así como, la depresión, la ansiedad y también los trastornos por consumo de sustancias psicoactivas para prevenir esta enfermedad. Según el doctor Carlos Jaramillo, presidente de la Asociación Ecuatoriana de Psiquiatría. (El estrés, la causa principal, 2014)

Una pequeña muestra de este problema es el habitual agobio, la tensión que se siente en el caos vehicular de las horas pico dentro de la ciudad de Quito, sin tomar en cuenta la contaminación acústica, sonora, ambiental; factores que contribuyen a un estado mental de mal humor, bajo desempeño laboral, patologías que se manifiestan en dolores musculares y enfermedades inexplicables que atacan el sistema inmunológico de la mayoría de grupos sociales.

La demanda de fármacos, tranquilizantes, bebidas energizantes, se convierten en una oferta cotidiana que representa un coste oneroso y un alivio temporal para quienes las utilizan; siendo el poder adquisitivo de los ecuatorianos limitado y deteriorado en la mayoría de los casos este tipo de medicamentos o tratamientos son utilizados por la población juvenil más frágil. Para tratar este tema en referencia se han venido realizando técnicas de medicina homeopática, alternativa, oriental, y un sin número de terapias que hoy en día han tomado fuerza, un ejemplo de esto es el *reiki*, *taichi*, el *yoga*, la medicina ancestral; prácticas orientales que muchas veces se convierten en sectas religiosas para disfrazar formas de estafa para los grupos sociales más vulnerables.

Otra de las razones que motivan este trabajo es advertir una lenta evolución y valoración artística plástica y audiovisual en el Ecuador, siendo un país subdesarrollado y escaso en educación cultural en el sentido artístico, es posible adaptar tendencias artísticas de otros países y tomar en cuenta los modelos de arte para, en algo, dar alternativas de solución a estos problemas que se han convertido en un trastorno no solo local, también mundial.

Como ejemplo, Mac Fornes, en su instalación “En situaciones de estrés” maneja piezas orgánicas, creadas a base de programación, *Escaparate*, es el nombre de la muestra que forma es un agregado de veinte esferas de diámetros incrementales, se combinaron para crear un sobre de la tensión de la experiencia, es decir mide la tensión de los participantes, como especie de diálogo elevado (mental) entre la comodidad de lo conocido y una interacción fastidiosa con lo desconocido. Mientras la instalación es recorrida, se produce un sonido derivado de la tensión estructural del cuerpo que fluye a través de los elementos y produce dicho sonido. En otras palabras esta instalación mide los niveles de estrés en las personas y acorde a eso, se escuchan sonidos diferentes.

Aunque, no es una obra que permita un proceso de mediación en este sentido para controlar el estrés, se le toma en cuenta, ya que se pueden producir otras instalaciones que no midan el estrés simplemente, sino que también lo controlen, que no sea abstracto, sino que vaya enfocado a otro público objetivo el cual no esté vinculado en lo mucho al arte (integración social). O sea las diversas formas de ver y entender el entorno.

De ahí la necesidad y conveniencia de involucrar otro método creativo como opción innovadora, vanguardista y original que implique el arte como terapia modernista. El tema radica en que no existe una opción que vincule el arte, la salud y la tecnología para contribuir al buen vivir dentro de la sociedad ecuatoriana.

Estudios y experimentos en Europa y los Estados Unidos han desarrollado y elaborado técnicas auditivas, estudiando la física experimental para crear metodologías de relajación innovadoras y modernas.

Estas teorías de la *psicoacústica* están orientadas a la localización de fuentes sonoras en la percepción del sonido y las técnicas de procesamiento digital de señales para su implementación en forma de un software que se encarga de transformar señales monofónicas de entrada en señales *binaurales* de salida. (León, 2013, p.vi)

Sony es una empresa posicionada en la mente de los ecuatorianos hace mucho tiempo, que durante los últimos años ha estado trayendo tecnología avanzada en los aparatos móviles y equipos de sonido, lo que es interesante es que esta misma tecnología se puede utilizar dentro de la instalación artística para crear entornos con sonido envolvente o *surround* que permiten que el audio se escuche desde diferentes puntos ubicados en el espacio que combinados con la instalación se crea un espectáculo sensorial dentro del *performance* ya que se detecta en cierta dirección y a cierta distancia.

1.3. Justificación

Una de las razones más importantes para esta investigación es la de rehusar la idiosincrasia cultural artística en Quito y, posteriormente, en otras ciudades del Ecuador, fomentando la investigación y exploración dentro del arte y saber que con este proyecto es posible iniciar un proceso artístico formativo y cosmopolita en aspectos de salud física y mental orientado a las personas socialmente activas de clase media.

Como se ha mencionado en los antecedentes, la problemática del estrés es un tema preocupante, al mismo tiempo, poco abordado y muchas de las veces no tratado a tiempo por razones monetarias a causa del salario o de tiempo por las ocho horas de trabajo diario. En todo caso, existe una alternativa,

Installation art que se podría visitar de paso. Es decir, una obra artística dentro de la ciudad que esté disponible después del laburo.

El plan es efectuar una investigación observacional de transeúntes (del sector del parque El ejido) que presenten signos físicos estresores, realizar un seguimiento de estas personas para posteriormente hacer un llamado voluntario de hombres y mujeres de entre los 22 y 45 años de edad con pasatiempos, gustos y procesos laborales similares, de esta forma involucrar y hacer participar de una sesión dentro de la instalación, a fin de que se muestren resultados de mejoría anímica en la primera visita, con la seguridad que este proyecto coadyuvará beneficios personales, laborales y interpersonales.

Al mismo tiempo que la instalación promueve la imaginación, recreación, distracción y entretenimiento; es una terapia sin costo. De igual forma se estaría dando a conocer el arte plástico y audiovisual ecuatoriano que hoy en día no es plenamente conocido en el medio internacional, se ven exposiciones de diferentes artistas en diferentes festivales y el país no puede quedarse atrás. Cabe mencionar que la implementación de esta técnica abre paso a otros artistas quienes quieran involucrarse en el mundo de la instalación lo hagan y que aquellas empresas, corporaciones tanto nacionales como internacionales que pueden donar y patrocinar eventos de esta índole lo hagan satisfactoriamente y sin negación alguna.

Los resultados de este proyecto seguramente se verán reflejados desde la primera visita por dos razones: La principal es que, seguramente el individuo no ha probado un momento o vivencia parecida; y segundo porque la conexión de la naturaleza con la memoria persuasiva de la persona, se conecta con pensamientos y experiencias relajantes del pasado, permitiendo de esta manera volver a percibir una tranquilidad experimentada. Para ello, se pretende hacer que la audiencia llene un cuestionario acerca de cómo se sintió dentro de la instalación luego de la sesión.

CAPÍTULO II

ESTADO DE LA CUESTIÓN

2.1. La sociedad actual: un mundo caótico

Se han consolidado numerosas investigaciones que tratan o abordan esta problemática del mal del siglo y sus múltiples maneras de tratamiento para enfrentarlo; estudios sobre esta problemática del estrés han sido desarrollados por notables escritores tratando no solo de definirlo, además buscando mecanismos para minimizar los nocivos efectos que causan en la vida cotidiana de un ciudadano que pasa el día a día tratando de sobrevivir en este mundo conflictivo.

El mundo de hoy es caótico, lleno de estrés y traumas que provienen de desastres naturales, guerras, terrorismo y crisis económicas. Este estrés constante en nuestras mentes y nuestros cuerpos tarde o temprano tiene un costo. Continuamente los estudios científicos nos hablan de que el estrés deprime nuestro sistema inmunológico, incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas, impacta nuestro peso y agrava nuestros hábitos adictivos. Muchos de nosotros encontramos imposible escapar de todos estos estreses. (Callahan, 2010)

Muchas veces las manifestaciones de esta enfermedad llamada estrés son pasadas por alto, ya que se vuelven algo cotidiano y, por lo general, la gente se acostumbra a estos síntomas, tal vez porque no presentan signos graves de momento ya que es un proceso lento. No obstante, puede tomar a sus víctimas desapercibidas. Siendo así, los síntomas pueden variar y existe una subdivisión de dos, si se puede decir, niveles que los caracterizan según su gravedad física y psicológica.

En primer lugar, se habla de indicios fisiológicos así como “dolores cervicales, de cabeza o de estómago, palpitaciones, sensaciones de falta de aire, de

presión en el pecho, tensión muscular y un incremento de sudoración” (Miralles, s.f.). Mientras que en segundo lugar y no menos importantes.

Están los síntomas psicológicos que producen un pensamiento desventurado, la sensación de infelicidad (alta probabilidad de iniciar una depresión), ansiedad al masticar los alimentos, incluso beber alcohol, falta de sueño o periodos de insomnio, déficit de automotivación en el trabajo e inestabilidad en la ejecución del quehacer profesional. (Miralles, s.f.)

Esta manifestación presenta problemas, así como para la persona que los sobrelleva, como para la sociedad que lo rodea donde también desempeña su función. A consecuencia de estos síntomas, el consumo de pastillas antidepresivas ha incrementado en el quintil cuarto y quinto; fármacos que aminoran o suprimen los síntomas dañinos, no el problema en sí. Además, así como cualquier otro calmante psicológico, los efectos secundarios tarde o temprano aparecen, efectos como la adicción al fármaco por lo que solo debe aplicarse durante un periodo corto de tiempo, es decir, durante la etapa primera donde la persona empieza a sufrir estrés o cuando la dificultad desatada sea puntual (Miralles, s.f.).

Mientras que los quintiles inferiores muy probablemente no tienen acceso a estos medicamentos, muchas veces ni a tratamientos psicológicos. Pero, en pleno siglo XXI, existe una alternativa de terapia dinámica que se ayuda del arte para brindar soluciones alternativas. Este tipo de técnica se está llevando a cabo bajo numerosas investigaciones y procesos neurológicos que se le realiza a cada participante voluntario. Cabe mencionar que dentro del Ecuador aún no se ha llevado a cabo dicho proceso.

El estrés se manifiesta en el nivel conductual y en el psicológico o afectivo. Respuestas de tipo conductual serían, por ejemplo, un aumento en el ausentismo laboral o un incremento en el hábito de fumar o en la ingestión de bebidas alcohólicas. A nivel psicológico o afectivo el estrés

podría llevar a una preocupación sobre el funcionamiento personal, a un incremento de la tensión emocional y de la ansiedad, a una disminución de la satisfacción laboral, a un malestar subjetivo, etcétera. (Victoria, *et al.*, 1997)

2.2. Factores que vinculan a la sociedad con esta problemática

Se puede decir que una sociedad, en este caso consumista, impulsa a los ciudadanos a competir para ser cada vez mejores en muchos aspectos de la vida, sobre todo, laboralmente; por lo que, generalmente, se ven sumidos a destinar la mayor parte de su tiempo trabajando para ganar cada vez más dinero, pagar deudas, tener un buen vivir e incluso poder estudiar. En el caso del trabajo, la solidaridad en un ambiente laboral es cada vez más escasa por la competencia ya mencionada. En otras palabras, la falta de apoyo o compañerismo, es un factor que también se suma a los causantes de la tensión.

Por otro lado, hay casos en los que todo el esfuerzo que se emplea no es suficiente para cubrir ciertas necesidades económicas. Al mismo tiempo que el esfuerzo por sobresalir dentro del grupo de trabajadores no siempre es exitoso. Entonces, consecuentemente, la persona se siente inferior al resto de empleados en su entorno o incluso el autoestima y confianza disminuyen, generando así un desequilibrio en las funciones normales hormonales que posteriormente produce estrés (Manene, 2012).

Igualmente, existen empresas donde sus instalaciones no siempre son amigables con el usuario. Por ejemplo, en un restaurante de comida ahumada o a la parrilla hay exceso de humo el cual no solo causa estrés sino que también afecta el sistema respiratorio del empleado, otro caso sería un local ubicado en plena vía automovilística, el asalariado es propenso a la contaminación auditiva, demasiado ruido puede ocasionar dolores de cabeza intensos y malestar en el proceso de trabajo. Cabe mencionar que las

personas experimentan el estrés de diversas formas y en distintos niveles correspondientes al grado de tensión al trabajar.

Indiscutiblemente, el ambiente social es demasiado importante. La relación entre empleados armoniza o tensiona la atmósfera de trabajo. No todos los entornos son saludables. Por otro lado, en la actualidad, la sociedad se ve inmersa en una generación del corre, corre por el limitante reloj. Es decir, cada vez más cosas que hacer y menos tiempo.

El estrés dentro de esta investigación abarca cinco posibles vías (Estrés en el trabajo, s.f.):

1. El estilo de dirección. Falta de participación de los trabajadores en la toma de decisiones, de comunicación en la organización y de una política favorable a la vida en familia.
2. Las relaciones interpersonales. Ambientes sociales inadecuados y falta de apoyo o de ayuda de compañeros y supervisores.
3. Las funciones de trabajo. Expectativas de trabajo mal definidas o imposibles de alcanzar, mucha responsabilidad o exceso de funciones.
4. Las preocupaciones de la carrera. Falta de oportunidad para el crecimiento personal o el ascenso.
5. Las condiciones ambientales. Ambientes desagradables o peligrosos, como los que aparecen en áreas de trabajo atiborradas, con ruido, contaminación del aire o con problemas ergonómicos.

Estas se pueden dividir, a su vez, en (Estrés en el trabajo, s.f.):

1. Los factores relacionados con la organización. Demanda de las actividades, de las funciones - relaciones interpersonales inadecuadas, malestar producido por el grupo, alto número de niveles jerárquicos, exceso de reglas, tipo de liderazgo y etapa por la que transcurre la vida en la organización, y su estructura (diseño del empleo, condiciones de trabajo, rotación, etc.).

2. Los factores propios del individuo. Problemas familiares, económicos, de salud y trastornos de la personalidad.

Existen en Ecuador alternativas para tratar esta enfermedad. Por ejemplo, los SPA, los fármacos, los psicólogos, incluso ir a acampar es un buen recurso para bajar el nivel de tensión. Pero no todas las personas, por razones monetarias, pueden acceder a este tipo de terapias. Entonces, al referirse a no disponer dinero para este tipo de alternativas se está hablando de personas con bajos o muy pocos recursos económicos, ya que tanto las pastillas como las terapias y las sesiones de relajación en un SPA son costosas. Así también, si se va a acampar se necesita un *sleeping*, una carpa, transporte, etc.

Cabe mencionar que, normalmente, los ciudadanos de bajos recursos económicos, o los que tienen lo suficiente para poder solventar sus necesidades básicas, no podrán acceder a dichas alternativas. Los quintiles de los que se habla serían del número uno al tres.

2.3. Grupos sociales más vulnerables al estrés laboral y social

Como se había mencionado anteriormente, existen ciertas características sociales que permiten identificar claramente a los nichos más vulnerables al estrés, tanto social como laboral. Tomando en cuenta las divisiones de las causas del estrés, se puede decir que las personas que sufren de un alto nivel de estrés deben desempeñarse, si se puede decir, al 200% dentro del lugar de trabajo, por ejemplo, los empleados de una empresa de comida rápida.

Las funciones se realizan bajo presión y, por lo general, pasan varias horas estando de pie, su tiempo para el almuerzo se rige a una hora inadecuada, ya que en las horas de la comida ejecutiva tienen más carga de clientela, especialmente si hay otras empresas ubicadas en el sector del parque El ejido.

Por otro lado, el salario de un empleado promedio en una empresa de comida rápida es el básico. Consecuentemente, los problemas económicos aumentan

de acuerdo a las necesidades tanto personales como del número de familiares a los que deba sustentar. Si bien es cierto, en muchos de los casos, los quintiles dos y tres tienen un núcleo familiar numeroso y muchos de estos familiares no han concluido con la educación primaria o secundaria.

2.4. La búsqueda del buen vivir en el ciudadano a través del arte

Se vive en un mundo interesado en todo lo exterior, que impide encontrar las claves para mejorar la vida cotidiana. No se puede tampoco esquivar el ruido del tráfico en Quito en las horas pico, ni a veces es posible mejorar el salario, pero sí se puede solventar el modo de responder ante estas situaciones. Aunque en Ecuador no se conoce mucho acerca del arte como mediador para tratar problemas psicológicos en las personas en otros países hace mucho tiempo se estaban haciendo estudios al respecto, un pequeño recorrido histórico muestra que:

El arte terapia florece en Europa y en Estados Unidos. Su desarrollo se remonta a los años 30 del siglo XX. Cabe mencionar que, una educadora de arte británico que tuvo mucho en común con Kramer (fundador americano del arte terapia) fue de mucha influencia para el desarrollo del arte terapia. Marie Petrie vio el arte como contribuyente de la "regeneración" de Gran Bretaña después de la Segunda Guerra Mundial. Como Kramer, ella se centró en la "curación" y en los aspectos "integrantes" del arte (Sánchez, 2011, p.3).

En el campo médico, y gracias al reconocimiento que poco a poco se ha estado dando al factor emocional de las enfermedades, el arte terapia se empieza a utilizar como punto de apoyo para enfermos (mentales, de Alzheimer, terminales y, en general, para superar cualquier situación de sufrimiento) y también como terapia para sus familiares. Entonces, se invita a unos y otros a realizar diferentes dinámicas para entender y aprender a vivir con la nueva situación (Martínez, 2013).

Añadiendo a esto, el arte terapia se revela como la gran herramienta para crecer personalmente, lograr conocerse a uno mismo y dar un gran paso para superar situaciones de tensión. A lo largo de los años, el hombre ha utilizado la creación artística como mediador para expresar deseos y temores. Se puede intuir que el arte llega a ser algo más que un recurso de manifestación interior.

Quizás la actividad humana que más funciones cumple: entre otras, la estética (por el impacto sensible que produce), la cognitiva, la transformadora, la comunicativa o la expresiva. El arte permite soñar.

Se logra expresar cosas sin pensar, para después darse cuenta que existe mucho más de lo que se exteriorizó. Del arte se pueden sacar numerosas lecturas posibles. En otras palabras, el arte es un lenguaje visual mucho más rico que el verbal.

El arte terapia no solo involucra la pintura, sino también el *performance*, *installation*, *land art* y demás sin dejar de lado los movimientos vanguardistas artísticos que han dejado un gran legado dentro de la historia del arte. Se puede trabajar individual o grupalmente y, de todas formas, cualquiera de estas disciplinas se validan por sí solas. Incluso se pueden fusionar varias técnicas, lo cual sería espectacular y más que útil para que la persona pueda abrirse.

En la terapia, no es importante que la obra tenga o no valor técnico. Mediante varias técnicas utilizadas dentro de una instalación se pueden lograr grandes cambios en el pensamiento y actitud de los usuarios con respecto a la vida diaria.

Con lo anteriormente expuesto sobre la instalación, hace unos tres años, un artista independiente de Europa había realizado una instalación para medir el nivel de estrés en los participantes. Ecuador, puntualmente Quito, se encuentra en pleno auge artístico y cultural que abre las puertas a proyectos vanguardistas como este mencionado. No con el propósito de medir el estrés sino de mejorar la salud psicológica de las personas con estrés laboral.

La instalación conecta con emociones que están ocultas en el subconsciente del individuo, y trabaja con la parte cognitiva de las personas. La monotonía va cortando expresividad, espontaneidad y tranquilidad. Por lo general, el ser humano se bloquea poco a poco perdiendo el sentido de disfrutar la vida, volverse más sensible al entorno con el cual se convive.

Añadiendo a esto, el arte terapia fue empleada con el fin de resolver problemas de agresividad relacionados con la xenofobia. En su tiempo fue un estudio investigativo que planteaba romper barreras para evitar la xenofobia y el racismo en Barcelona. Lo que se quiere lograr en Quito es tratar y aliviar el estrés acumulado para empezar otro día de trabajo con una nueva energía, mentalidad y otra forma de resolver los problemas diarios.

Como referencia, se puede rescatar a la fundación Metáfora fundada en 1999 que inicia el primer taller de arte terapia en España que recupera técnicas de los ATE (Asociación de Arte terapeutas de España) combinando métodos europeos y de los Estados Unidos como la asociación BAAT en el Reino Unido y el AATA en EEUU. Los programas de Metáfora abarcan no sólo la enseñanza para la creación de arte terapias sino también programas de verano para personas con problemas de estrés laboral en Cataluña principalmente (Metáfora, s.f.).

El proceso implica un conjunto de herramientas teórico-metodológicas de desarrollo cognitivo intrapersonal, que incluye la vivencia con diferentes lenguajes artísticos para tener un efecto terapéutico y, consecuentemente, conseguir una respuesta positiva después de visitar o interactuar dentro de la obra artística. En el caso de una instalación en la ciudad de Quito, se propone un proceso de participación donde el asistente tenga una respuesta significativa y donde ocurra una transformación gradual.

2.5. El arte de la instalación como recurso para generar un cambio positivo en la sociedad

Como se ha dicho en el apartado anterior, la tensión y el estrés laboral son problemas que acarrean más problemas. Una solución ya mencionada es el arte terapia que abarca numerosas posibilidades para experimentar y vivenciar. La instalación artística es un género de arte contemporáneo, conceptual y temporal, el cual no tendría evidencia de que haya existido si no se documenta o fotografía. Permite a la audiencia moverse tridimensionalmente dentro del espacio e interactuar con alguno de sus elementos, a diferencia del arte tradicional, como la pintura, la instalación abarca video, sonido, montaje de objetos y, muchas veces, *performance*.

Permite al espectador pensar o cuestionar al respecto dentro de su subjetividad. Todo tipo de arte connota, aún más la instalación, y anima a los usuarios a experimentar y participar dinámicamente con los materiales haciendo de este arte una técnica terapéutica.

Las virtudes del arte pueden servir para mejorar la calidad de vida de un paciente, como para enfrentarse a una enfermedad, controlar el estrés, llegar a servir como medio de ayuda y expresividad para niños con conflictos o necesidades educativas especiales, o tan sólo para obtener un conocimiento más profundo de uno mismo. (López, 2004, p.2)

Sin duda, los ciudadanos del distrito metropolitano necesitan un lugar gratuito donde la persona tenga la capacidad de comunicarse con sus experiencias pasadas, recordar y reconectar vivencias y sensaciones que evocan paz y tranquilidad, mediante materiales y procesos artísticos que faciliten la reflexión. Por ejemplo, en México se aplican obras en un ambiente (arte terapia infantil) donde no solo consiste en un lenguaje tradicional.

Señala Ibáñez (2012) que “Incluso se promueve el juego, la exploración y la travesura, el fin que se persigue es ir derribando progresivamente las

resistencias del paciente. Algunos dirían que aquello que se persigue es reconectar con nuestro niño interior” (p.2). Otros lo dirían de otra manera, pero lo que realmente importa es estimular la capacidad intrapersonal que, por ciertas circunstancias, en algún momento se ha detenido.

Aunque no todo el mundo conecta con el arte terapia, la instalación podría jugar un papel espectacular si juega con experiencias que la mayor parte de la población ha tenido, por ejemplo, si se interactúa con los sentidos de la audiencia, donde cada persona pueda expresar individualmente su malestar mediante la intervención de objetos tranquilizantes como, por ejemplo, las hojas secas. ¿A quién no le gusta escuchar el sonido de las hojas secas cuando se rompen? o ¿Escuchar el sonido del viento de un bosque solitario?

En otras palabras es importante hacer una encuesta a los posibles participantes con gustos similares al respecto de la temática que se va a montar en la instalación de arte para saber qué será eficiente. Tal como se observa si es quiteño, en los feriados, o los días de vacación cada quien huye a donde puede, lo importante es salir de la rutina y tener un día ameno fuera del ruido, fuera de la ciudad caótica. Sabiendo esto, se puede decir también que la mayor parte de personas disfrutan de la naturaleza como medio relajante y estimulante para liberarse hasta cierto punto de la cotidianidad.

Más aún, se considera el arte más allá de un posible impulso superficial variado, como un universo que dispone nuevas representaciones, construcciones, y expresión de alteraciones por medio de las cuales el individuo a partir de su capacidad y su potencial logra recrear y evocar situaciones.

Otro dato importante es que, como señala Robert Zatorre, neurofisiólogo del Instituto Neurológico de Montreal. “El cuerpo libera dopamina (un neurotransmisor implicado en el sistema de recompensa de nuestro cerebro)” (como se cita en Quijada, 2012) cuando se está en un ambiente placentero, como una instalación adecuada sutilmente.

2.6. Utilización del arte de la instalación como medio terapéutico

Hoy en día se puede decir que la implementación de instrumentos y elementos de las artes visuales pueden ir de la mano con la medicina. Esto, con la finalidad de dar lugar al arte con objetivos terapéuticos.

La instalación es un género artístico que abarca numerosas posibilidades como el ámbito arquitectónico, es el caso de JDS Architects que en el 2010 montan la obra *Experimentar el vacío*, que consta de una malla ligera como propuesta arquitectónica en espiral, dentro del museo Guggenheim de Nueva York, y permite a los participantes sentir la sensación de estar volando (rmcdf, 2010).

A propósito de la instalación de JDS, “Si propuestas como la de JDS Architects llegaran a buen término, la cantidad de visitantes de los museos subiría por momentos” (rmcdf, 2010). En realidad, la propuesta no es pensada como método terapéutico, se la puede señalar como tal pues evoca la sensación de libertad que, si bien es cierto sentirse libre opaca todo tipo de pensamientos negativos, es en esta línea que se beneficia a cada usuario, desde su aquí y ahora, el disfrute del momento fuera de la cotidianidad.

De la misma manera, pero de una forma extravagante, la artista japonesa Yayoi Kusama realizó su obra *Obsesión infinita*, la cual consta de un montaje de 100 luces de un solo color en un espacio cerrado, aludiendo al infinito. Cabe mencionar que la artista japonesa sufrió varios traumas cuando niña, con una familia de clase media, provinciana, en aquellos tiempos su madre le obligaba a seguir a su padre que solía escaparse con prostitutas (geishas) para después de forma obligada contarle detalladamente a su madre las escenas sexuales que su padre tenía y descargar la ira sobre ella (Pérez, 2013).

Con esto, se puede decir que la artista quedó traumada de los actos sexuales que, con el pasar del tiempo, hicieron que Yayoi alucinara visual y auditivamente, posteriormente, por voluntad propia, se internó en el hospital neuropsiquiátrico Seiwa, donde empezó pintando cuadros en monocroma,

siendo el arte el vínculo para olvidar, y aquietar la tristeza y las alucinaciones que acarrea hace años. Hoy en día, es una de las artistas más importantes de arte postmoderno en Japón. En una rueda de prensa, Yayoi dijo:

Me siento feliz cuando realizo mis obras y pinto cuadros. También cuando contemplo el cielo azul, observo el mar abierto o conozco personas maravillosas. Agradezco el momento en el que siento que puedo aportar algo a la sociedad y puedo comprometerme con ella como artista. (Como se cita en Pérez, 2013)

No resulta complicado darse cuenta que así como Yayoi plasmó algo fantástico para quitar su dolor, también esta instalación ha proporcionado un escape mental a aquellas personas con trastornos similares de familias disfuncionales. Fácilmente, por lo que sucede a nivel cognitivo de cómo los seres humanos asimilan lo que connota la luz, si bien es cierto, la misma hace pensar en escape, salida, paz, espiritualidad y demás.

Lo que las personas buscan indirectamente con el arte es llegar a aliviar, asociar y estimular. Es como un juego continuo que representa sensación y emoción, dando lugar a la expresión oprimida de cada uno.

El arte abre un horizonte a muchos caminos sensoriales posibles que muchas veces son silenciados por los códigos sociales. Incluso, existen ciertos limitadores de expresión personal que no se pueden expandir de otra manera más que con el arte.

Por otro lado, el artista Bryan McDonald ha venido realizando arte terapia a manera de instalaciones desde el 2007, pero es el 19 de diciembre del 2014 que, como forma de regalo ha creado la instalación *Victoria Videopsychotherap*, que consiste en que el asistente se recueste en un sofá donde tiene al alcance un cajón lleno de luces fluorescentes para que un miembro de la audiencia interactúe con una pantalla de ordenador y unos audífonos.

En una entrevista, en plena exposición, McDonald dijo “Mi video arte se refiere por lo general con temas de la intimidad, el aislamiento y la psicología” (como se cita en Chamberlain, 2014). Es espectacular como Bryan se dirige a la clase de usuarios que pasan horas y horas mirando la pantalla de su celular, teniendo una vida virtual y no real, resultado de una especie de trastorno social o ansiedad por estar comunicado con el resto a cada instante.

La pantalla de monitor muestra varias imágenes programadas de acuerdo a un estudio previo de la fisiología de la persona participante mediante una cámara secreta. De acuerdo al género de la persona, en los audífonos se puede escuchar una voz masculina o femenina la cual mantiene una conversación fluida con el usuario sobre temas personales al respecto de la problemática (Chamberlain, 2014).

Para ilustrar lo antes mencionado, el artista promocionó su obra con esta frase: “¿Necesita ayuda para sus muchos problemas psicológicos y / o emocionales? Brian McDonald tiene justo lo que el médico (o, al menos, el artista)” (como se cita en Chamberlain, 2014).

Dentro de los objetivos del artistas es que con el *Videopsychotherapy* se aliente a los usuarios de la instalación a divertirse por un momento de apreciar tranquila y centradamente una serie de imágenes sugerentes de plantas y sistemas solares (Chamberlain, 2014). Toda una serie de videos sobre el cosmos, después de responder preguntas al ordenador para saber su estado psicológico. Lo que demuestra que la psicología y la belleza artística van de la mano para la ayuda social.

Es así de variado este género posmoderno que se puede trabajar de forma más profunda o superficial con la audiencia. Una instalación bastante curiosa es la del colectivo Causa, en colaboración con Hank Willis Thomas, llamada *Verdad Booth*. Es un inflable, algo así como un confesionario portátil que ha viajado alrededor de varios países como Irlanda y Afganistán. Se trata de colocarlo en una vereda o plaza pública y que los transeúntes puedan

entrar al inflable privado, y escribir en una parte en blanco alguna verdad que no hayan podido decir antes o cualquier cosa que sea verdad para esa persona. Armstrong indica que “El Colectivo ahora tiene más de 5.000 respuestas registradas, que van a todas partes desde lo emocional a lo político en la naturaleza” (Mufson, 2014).

La expresión artística es una poderosa manera de contener experiencias magníficas sin la necesidad del lenguaje verbal. Una instalación llamativa hecha en exteriores es la de Carsten Holler. Sin duda una de las esculturas arquitectónicas más divertidas instaladas en New York. Es un tobogán de 125 pies de altura, en la parte superior tiene un reloj enorme que no indica la hora, pues no existen números para marcar, incluso en la noche el reloj brilla con una luz inigualable con una palabra inclinada que no se alcanza a leer. Y de eso se trata, de que las personas se olviden del tiempo y puedan experimentar un estado emocional entre el deleite y la locura (Mufson, 2014).

También posee algo así como una terraza de donde se pueden observar los alrededores del sector. Volviendo al tema del reloj gigante, el artista Holler comenta: “Después de todo, dicen el tiempo se detiene cuando uno se divierte” (como se cita en Mufson, 2014). Que si uno se pone a pensar es totalmente cierto. La gente se olvida del tiempo cuando disfruta el momento.

El reloj de 20 pies de ancho se ilumina por la noche, pero ninguna cantidad de luz puede iluminar lo que el reloj está tratando de decir. En primer lugar, la cosa no tiene números. Esto no suele ser un problema, pero de cara es apoyada tanto por la torre, que se eleva verticalmente, y una columna en diagonal, que apoya desde un ángulo. Además de eso, la cara rota constantemente en su eje. La lectura de este reloj es más problemas de lo que vale, pero ese es el punto. Se supone perder la noción del tiempo a medida que sobretensión por el tobogán en una descarga de adrenalina. (Mufson, 2014)

De alguna u otra manera, estas instalaciones mencionadas y muchas más alrededor del mundo han ayudado a manejar el estrés de residentes y transeúntes. Pero cabe recalcar que es hoy en día cuando resulta mucho más conveniente aplicar lo que muchos llaman estético y artístico a la medicina alternativa. La sociedad se encuentra en un estado preocupante de estrés, muchos no se dan cuenta aún porque se les ha hecho costumbre mientras que otros padecen enfermedades más graves causadas por el mismo problema.

Es preciso mostrar otro ejemplo de instalación más directo en relación a solazar el estrés del estilo de vida moderna. Nuevamente en New York, precisamente en la galería de arte Steiner Roz de GCC. La artista Ashley V. Blalock se vale de los objetos cotidianos dentro del universo doméstico para crear un ambiente, el cual explora temas como la incomodidad y ciertos tipos de mecanismos de supervivencia usados para facilitar calma a la tensión y estrés de la vida apurada que muchos llevan hoy en día (Mufson, 2014).

Mencionar al respecto que la entrada a estas instalaciones (todas las anteriores) son gratuitas, incluida esta obra montada a principios de este año 2016, que se llama *Mantener las apariencias* y se utilizó un proceso lento, metódico es un remedio para un mundo cada vez más compuesto de conexiones virtuales, transiciones rápidas, la obsolescencia programada, y la satisfacción inmediata que proporcionan los ordenadores y aparatos tecnológicos (Jones, 2014).

La obra, hecha a mano, apunta a llamar la atención de forma visual real y no virtual, el color rojo alude fuerza y energía mientras que las formas orgánicas provocan sensaciones de bienestar, comodidad y demás. Las formas abstractas sin conceptos pueden ayudar a recuperar el contenido de las partes del cerebro que funcionan mal, donde las experiencias individuales son las que cuentan. No solo se trata de un estímulo externo sino, más bien, de todo lo que es mente, alma y cuerpo. “El Arte así concebido encuentra su mejor expresión en el criterio, que con tanto acierto proclama *Dostoievsky*, de que la belleza salvará al mundo” (Benavidez, 2015).

2.7. El historiador del arte con respecto al arte de la instalación dentro de la cultura quiteña

En referencia a los trabajos, instalaciones y obras expuestas en el apartado anterior, se ha hablado con Pablo Gamboa (2016), un artista quiteño de la instalación, pintura y escultura al respecto y lo que ha dicho es lo siguiente:

Creo que el concepto de la instalación como arte en el Ecuador recién se asienta durante la década de los noventa, como siempre tardíos, sin embargo, hay que entender que el concepto ampliado de instalación es la intervención de cualquier espacio, o sea es un método espacial, algo que siempre hemos hecho de alguna u otra forma, es como cuando arreglas y decoras tu casa y en cierto modo estás haciendo museografía. (Gamboa, comunicación personal, marzo de 2016)

El concepto *de Installation Art* tiene raíces que vienen del vanguardismo plástico de occidente de mediados del siglo XX y es, en cierto modo, una corriente contracultural, ahora ya ha sido absorbido por los sistemas artísticos y es completamente aceptado como forma de expresión. (Gamboa, comunicación personal, marzo de 2016)

Se le preguntó que en qué forma mediática en cualquier sentido se ha estado trabajando en todo el Ecuador, como en la ciudad de Quito y Gamboa con su trayectoria como artista mencionó que:

En Ecuador se ha venido trabajando en estas exploraciones a mi parecer desde los noventa, desde diferentes perspectivas, primero y antes que nada experimentales, y con muy variadas temáticas que van desde lo personal, pasando por lo sensible, hasta por temas políticos y sociales. Sin embargo, no se ha explorado directamente obras que tengan que ver con algo del estrés. Lo principal que hay que entender respecto a la instalación es que es un método expresivo que interviene espacios y que estos espacios afectan a los posibles espectadores, así

que como cualquier forma de arte, es simplemente un medio de transmisión de mensajes. Se puede asumir que, en Estados Unidos y Europa en la mayoría de su gente se hace visible un alto nivel. (Gamboa, comunicación personal, marzo de 2016)

Lo importante a estas alturas creo yo, es que se ha logrado que el público en general tenga al menos una idea mínima de lo que implica la instalación como un método artístico, esto se lo debemos mucho a la gestión que han venido haciendo algunos municipios a través de los museos y alguna que otra institución privada, también en espacios públicos, que es la forma más directa de intervención de los espacios. (Gamboa, comunicación personal, marzo de 2016)

La instalación como el resto de movimientos y corrientes artísticas nunca han sido temas de mucha importancia para la idiosincrasia cultural ecuatoriana, así que no creo que exista algo que podamos definir como "avance" en el arte. (Gamboa, comunicación personal, marzo de 2016)

La instalación puede generar un cambio en el pensamiento de un ciudadano. Sin duda, como cualquier otro método artístico, algo que se repite de forma consistente en diferentes espacios, naturalmente va a alterar la percepción de los espectadores. Piensa en que la instalación se parece mucho a la música en el sentido de que tiene un efecto envolvente, en que el espectador es un protagonista, es como estar en un laberinto. (Gamboa, comunicación personal, marzo de 2016)

Hablando de que el artista ecuatoriano necesita algún tipo de incentivo o apoyo a esta corriente vanguardista, Gamboa respondió:

Como artista no puedo decir otra cosa que: ¡Por supuesto! Pues porque primero es una de las corrientes visuales más completas y que permiten mayor versatilidad en el campo laboral, por ejemplo: una instalación bien

puede servir como escenografía de una obra musical. Alterar espacios es hermoso. (Gamboa, comunicación personal, marzo de 2016)

De esta entrevista se puede decir que existen aún falencias, como argumenta Gamboa, por la idiosincrasia cultural ecuatoriana. Si bien es cierto, las ideas no faltan, existen solo en Quito numerosos artistas orientados al arte postmoderno, con ideas impresionantes pero con escaso o ningún recurso de por medio. Al parecer, y sin menospreciar, hoy por hoy, el municipio metropolitano de Quito está tramitando proyectos que involucran al arte visual para adornar las plazas de la ciudad y no solo eso.

También, los museos como el Centro de Arte Contemporáneo exponen exhibiciones bastante interesantes con varias temáticas, como lo menciona Gamboa: “Va desde lo personal, pasando por lo sensible, hasta por temas políticos y sociales” (comunicación personal, marzo de 2016). No dejando de lado ni excluyendo a artistas nacionales con excelentes propuestas.

Cabe agregar que dentro del Centro de Arte Contemporáneo se han venido haciendo investigaciones sobre el tratamiento del arte en la sociología, antropología y cultura universitaria. De estos textos se puede tomar información relevante que sirva de soporte para nuevas investigaciones sobre el uso de espacios públicos abiertos y cerrados con fines de arteterapia interactiva, consecuente a esta realidad, se ha optado por proponer una instalación que fusione el arte de los nuevos medios, con el arte del montaje para instaurar instalaciones de carácter terapéutico y de desarrollo.

Ahora bien, en temas sociales, no hay obra que apunte al problema del estrés, ya que en el país, puede ser que no existan muchas personas con una formación en el universo de la gestión de desarrollo sociocultural. Aún así, resulta necesario crear una obra que fusione dicha problemática con aquello que debe ser considerado como recurso terapéutico, tal como se observa en los ejemplos expuestos anteriormente.

Plantear propuestas a las grandes empresas privadas y distintos ministerios para fomentar la inversión para una mejor calidad de vida y de esta forma seguir escribiendo en la historia del arte en el Ecuador.

2.8. Fusión de varias técnicas artísticas como medio terapéutico

La cantidad de opciones dentro de una instalación es infinita se ha trabajado de varias maneras con resultados positivos cognitivamente no solo en el arte como expresión subjetiva, abstracta o superficial, sino básicamente en arte terapia, los materiales empleados varían desde lo tangible hasta lo intangible. En relación con esto último, cabe mencionar que el Ecuador es rico en materia prima, cada año se reciben miles y miles de turistas, nacionales e internacionales gracias a las grandes extensiones de bosques y selvas que posee todavía el territorio ecuatoriano.

Dentro de las razones por las que la gente visita estas áreas naturales es para distraer la mente de la vivencia emocional y tensional de la rutina. Resulta oportuno trasladar dicha naturaleza a la ciudad y brindar esa paz, tranquilidad y confort que entrega un bosque, y los hábitats que viven en él.

Por otro lado, es necesario ocuparse de aspectos psicológicos y sociales de los quintiles dos y tres laboralmente activos que interrumpen un buen desempeño en el ámbito profesional y comunitario. En los marcos de las observaciones anteriores, es pertinente realizar una instalación artística que reúna métodos estimulantes de arte terapia orientados básicamente a tratar el estrés laboral. Pero ¿Qué métodos son estos?

El arte de los nuevos medios. Se llama así porque es el arte que avanza gradualmente según avanzan las tecnologías dentro del *software* y *hardware* pero en sí este tipo de arte abarca todo lo que es visual y sonoro intangiblemente (Martin, 2006).

El *video art*, por ejemplo, aparece desde la década de 1940 en Estados Unidos y Europa, los espectadores estaban ya familiarizados con el video y con las imágenes en movimiento gracias a los filmes cinematográficos o cadenas de televisión; pero en 1950 las imágenes en movimiento y su transferencia electrónica vinieron a ser parte de una construcción mediática. A finales de la década de 1960 el video empezó a formar parte del contexto artístico, a diferencia del cine y la televisión, el video se distancia de la representación directa de la realidad avanzando en otro paso en la vértice técnica y se ha ido modificando constantemente con el avance de *hardware* y *software* ya mencionados. Para ilustrar esto, en el año 2000, Julia Scher combina el sonido con el video en su *The surveillance Bed III* donde se puede ver claramente el efecto conmovedor de los participantes que ingresaban a la instalación (Martin, 2006).

Pero un ejemplo aún más orientado al tratamiento de la psique del ser humano con video arte es el ya mencionado *Videopsychotherapy* de Brian McDonald.

El *sound art* es el arte sonoro que forma parte del grupo del arte de los nuevos medios. Se puede decir que esta técnica es muy versátil, ya que se puede jugar mucho con la música, así sea en estéreo, mono o *binaural*, los sonidos alteran la psique humana de una forma impresionante. En la actualidad existen varios métodos vanguardistas como el sonido 360 que ayudado de imágenes, colores o formas abstractas, logran trasladar al espectador a otro lugar sin necesidad de moverse.

El arte sonoro es más vasto de lo que se cree. Según Annett Schirmer, psicóloga, "El sonido no sólo coordina la conducta de las masas, sino que coordina su razonamiento, procesos mentales de los individuos del grupo sincronizado" (como se cita en Donaire, 2012). ¿Qué tal si se usa esta metodología, para armonizar una instalación con *video art* sobre naturaleza orientada al tratamiento de estrés laboral? Después de leer lo que afirma la psicóloga en su investigación se puede asumir que los resultados serán extraordinarios. Permite cambiar o modificar la acción de reaccionar o

responder negativamente hacia estímulos de aspecto exterior como el ruido de la ciudad, un problema con un compañero de trabajo, etc. (Donaire, 2012).

Combinado esto con la naturaleza, da la oportunidad de que el individuo medite acerca de las cosas buenas que le da la vida, relaje el cuerpo percibiendo el ambiente auditivamente y, por qué no, siendo la música lo suficientemente eficaz, reducir o anular las sensaciones de estrés. No se puede pensar que la música viene solamente de instrumentos musicales, los sonidos de la naturaleza prácticamente están ya armonizados de tal forma que provocan placer.

Seguidamente de la música hecha por la naturaleza, es la misma que proporciona instrumentos naturales como palitos de madera, pequeños troncos con orificios internos, etc., los cuales se pueden emplear en la instalación a forma de musicoterapia. Todos son sensibles a la música con la posibilidad de responder a ella, así como a crearla. Tanto por la complejidad del cerebro de procesarla, como del aparato auditivo y fonatorio, y de las cualidades que le son propias a la música como estímulo en sí mismo (Benavidez, 2015). Hacer música posee un nivel de impacto positivo en las funciones cognitivas como la atención, la memoria y la capacidad de entenderse interiormente como la de tener autocontrol, elevando los niveles del estado de ánimo.

Entre otros beneficios. “La musicoterapia tiene efectos de tipo afectivo y mental contribuyendo a un equilibrio psicofísico que se basa en su poder calmante y reconfortante” (Schenck y Berger, 2006). Es posible combinar la fórmula del sonido en 360 dentro de la obra artística con instrumentos musicales naturales para ofrecer múltiples opciones de arte terapia.

En ese mismo sentido, el arte del montaje. De modo emblemático se ordenan materiales con objetos físicos diversos recolectados, producidos, modificados o intervenidos en un ambiente espacial. Se puede decir que es una peculiar creación plástica donde el motivo del espacio intervenido predomina sobre cualquier aspecto formal y técnico, es por eso que, la

importancia de ubicar de forma estratégica dichos elementos es fundamental, ya que, de acuerdo a eso, cada uno de los elementos tendrá un significado subjetivo para cada uno de los participantes.

En el montaje debe existir una investigación previa del lugar donde se realizará, ya que la locación debe cubrir las diferentes necesidades conceptuales para que exista una experiencia inmersiva, con el fin de impulsar la interacción con el motivo de la exposición. El mismo hecho de lograr que la persona se involucre cognitivamente con el montaje se está logrando que la persona en cierto aspecto, modifique su estado emocional, espiritual y por qué no, el lógico. Como se mencionó anteriormente, sobre el arteterapia, desbloquear en el individuo aquello que está oculto y que se exterioriza como hábito, comportamiento, etc. No todas las exposiciones de montaje se basan o buscan el buen vivir del ciudadano, pero en este caso se persigue aquello con la vivencia sensorial cognitiva.

2.9. Trabajando con los cinco sentidos

Muy independientemente de las aptitudes de aprendizaje visual, auditivo o kinestésico en la instalación este proyecto consiste en agrupar todas las artes mencionadas en el epígrafe anterior para brindar un cóctel de sensaciones. Tan simple o complejo como suene a la vez, una alternativa de paisaje natural convertido en arteterapia es la mejor forma para manejar casos de estrés laboral.

Primero, al hablar de memoria visual, se puede decir que se identifica el vínculo entre la percepción, la codificación, el acumulamiento, y recobrar las proyecciones del desarrollo neural. La memoria visual “abarca desde los movimientos oculares... hasta varios años atrás de recuerdos. También, es una forma de memoria que preserva patrones de nuestros sentidos relacionados con la experiencia visual” (López, 2011). Por ejemplo, recordar objetos, espacios, animales, o individuos en una imagen mental.

Con respecto a este párrafo, se puede afirmar que los recuerdos muy tristes o los muy felices, incluso los más raros, son los que salen mucho más rápido a flote al momento de recordar. Ahora bien, en un parque, en el bosque, mirando hacia el horizonte o a las montañas, todo el mundo tiene un concepto de lo que es la naturaleza y en forma de código abstracto dentro de la mente se tiene una leve o completa percepción de lo que provoca estar ahí.

De la misma manera, la belleza de los árboles, los pájaros, las flores, el color verde de la hierba y demás, estimulan al cerebro produciendo relajación. En otras palabras, el cerebro es capaz de decodificar los estímulos del entorno haciendo que el cuerpo reaccione eficaz o ineficazmente. Al conseguir armonizar visualmente un ambiente natural, se alteran positivamente las emociones, pensamientos y recuerdos visibles de los participantes.

Por otro lado y no menos importante, la memoria sonora es un aspecto fundamental para lograr una mejoría del estado de ánimo de una persona con tensión laboral. No cabe duda y varios experimentos al respecto apuntan a que los sonidos de la naturaleza actúan de forma mágica en el ser humano. Puede ser el viento, los pájaros cantando, el agua, pero indudablemente la naturaleza conserva una variedad de ritmos increíbles, “casi como formando una orquesta polifónica absolutamente natural” (Efectos relajantes de los sonidos, s.f.).

Entonces, esto produce en el cuerpo humano un efecto curativo y regenerativo de problemas musculares. Un artículo válido que habla del ruido, muestra que en la vida actual de una ciudad poblacionalmente activa, hay un exceso de detonación del tránsito y otros que incomodan demasiado a las personas transeúntes (Efectos relajantes de los sonidos, s.f.).

Su impresión prolongada en el cuerpo y el organismo (en los quintiles más propensos) puede disminuir el oído, incluso, deteriorar la susceptibilidad en los sonidos y perjudicar a todo el conjunto de nervios que permiten la sensibilidad en el sistema nervioso del ser humano. Así como también problemas del corazón y el hígado. Es factible cambiar este estado por medio de la reducción

de ruido que produce el alboroto actual, incrementando el número de veces que pasa tiempo en la naturaleza, por ejemplo.

Desafortunadamente, “No todos tienen la oportunidad de pasar mucho tiempo en el bosque o cerca del mar” (Santayana, s.f.). Pero si, de alguna forma, se consiguen ubicar sonidos naturales dentro de una instalación montada con recursos de naturaleza muerta, esta realidad podría cambiar para muchos a los que desgraciadamente les es imposible pagar una sesión en el SPA o citas con psicólogos, incluso medicamentos que tarde o temprano pueden volverse adictivos.

A propósito, “Un estudio realizado por psicólogos demuestra que los sonidos de la naturaleza y música relajante disminuyen la influencia de la depresión en una persona en un 20-25%” (Santayana, s.f.). Añadiendo a esto, la depresión es consecuencia del estrés de tipo emocional. Se puede decir que, la experiencia del estrés al vivir en una ciudad caótica hace que las personas olviden la sensación de bienestar y tranquilidad, más aún, sin un alivio al alcance, ya que no siempre se va a poder dar un paseo por el bosque, no obstante, se puede traer un pedacito de naturaleza al paciente.

Al mismo tiempo, estimular el tacto es otro punto importante dentro del arteterapia. Se utiliza cualquier material que pueda ser estimulante, porque cada objeto sólido tiene una textura, temperatura, forma. Por ejemplo, todo tipo de textura y temperatura de un bosque, incita a explorar con las manos, hacer trocitos las hojas secas, tomar piedritas del suelo, incluso abrazar al tronco de un árbol viejo. En realidad, la naturaleza facilita una colección mágica de texturas donde no solo se puede percibir si es blanda o rugosa sino también el tacto está encargado de percibir la temperatura, el estado, es decir si está húmedo, seco, etc.

El fin no es sólo estimular, sino ejercitar ese sentido que de alguna forma está escondido. Para ejemplificar ¿Cada cuándo se puede apreciar detalladamente una nueva textura sin ser interrumpido por la hora o el quehacer? ¿Alguna vez

se ha detenido a sentir el viento de la tarde rozar su piel? Puede ser que haya personas que lo hagan y otras que no, pero en realidad es necesario. Estudios demuestran que cuando la persona es tocada o estimulada, incluso si toca algo constantemente, se liberan hormonas como la serotonina, dopamina y oxitocina, responsables en parte de la sensación de bienestar. Además, pisar hojas secas está en la lista de las mejores sensaciones del mundo. “El crujir de las hojas se puede apreciar con el sonido cálido que éstas producen, acotando la sensación de contestación de la naturaleza a los pasos” (Splendid Mind, 2014).

Así como meter las manos en una canasta llena de semillas o pepas. “Se ve sumergida en una sensación refrescante que envuelve todo el tacto y que podría hacer que las manos más ásperas se suavicen por un tiempo” (Splendid Mind, 2014).

“No hay mejor experiencia que ésa, es el contacto directo entre naturaleza y humanos. Es la mezcla del frío del pasto con el calor del cuerpo y la sensación en la planta de tus pies es increíble” (Splendid Mind, 2014). No es coincidencia pero sí muy probable que sí se aplica un test a varias personas de edades similares en Quito apunten a las mismas respuestas que en mencionada página web.

Añadiendo a esto, el sentido del olfato es un sensor emocional que causa sensaciones de disgusto o placer. En una página web de salud, el escritor menciona que los olores llegan hasta el hipotálamo y al sistema límbico, por lo tanto el sentido del olfato y el comportamiento emocional están estrechamente relacionados, al igual que la alimentación (Janet, s.f.).

Para el arte y psicoterapia es significativo el tratamiento de los sentidos, puntualmente el olfato ya que mediante él se pueden manejar la emotividad y la memoria cognitiva. El crear un ambiente acogedor y relajante dentro de una instalación se puede llevar a cabo por medio de aromas calmantes, se recrean

espacios, personas y momentos de acuerdo al tipo de olor que se utilice (El ambiente del bosque diurno, s.f.).

La instalación artística, con el uso fragancias propias de esencias naturales permite que las personas tengan una experiencia refrescante y relajante, motiva a la percepción y ejercitación de los sentidos, ya que por un lado la audiencia conoce el significado de los elementos a su alrededor y, por otro lado, esos elementos provocan una reacción física con cualquiera de los sentidos o conjuntamente.

CAPÍTULO III DISEÑO DEL ESTUDIO

3.1. Planteamiento del problema

El problema consiste en el deteriorado sistema de vida y por ende de bienestar de la población a causa de la patología del siglo: el estrés. A diario y en la mayoría de lugares la gente se encuentra inmersa en actividades que demandan concentración y/o grandes esfuerzos que, a veces, llevan al ser humano al “caos mental”.

La finalidad del proyecto que se trata a continuación será disponer un método artístico espacial que se ha venido trabajando en diferentes perspectivas (experimentales, sociales, políticas y personales). *Installation Art*, en el ámbito de la salud en Ecuador, mismo que es desconocido y escasamente estudiado como método orientado a estimular benéficamente la actitud y desenvolvimiento interpersonal dentro de la sociedad de los grupos laboralmente activos y más propensos al estrés laboral y emocional.

Si bien es cierto, a través de la historia se han venido desarrollando alternativas de relajación que lamentablemente hoy en día, la mayor parte de ellas se han convertido en actividades de provecho monetario personal, por lo que se hace necesario relacionar el arte y la tecnología para dar otro tipo de solución a esta problemática social que trae consecuencias como el mal humor, el bajo desenvolvimiento en las labores diarias, académicas y las relaciones personales que afectan la armonía social.

Lo principal que hay que entender respecto a la instalación es que es un método expresivo que interviene espacios y que estos lugares estimulan de cierta forma a los posibles espectadores, así que como cualquier forma de arte, es simplemente un medio de transmisión de mensajes.

Se relaciona mucho con la gestión que han venido haciendo algunos municipios a través de los museos y alguna que otra institución privada,

también en sitios públicos que es la forma más directa de intervención de los espacios. La instalación como el resto de movimientos y corrientes artísticas nunca han sido temas de mucha importancia para la idiosincrasia cultural ecuatoriana (Gamboa, comunicación personal, marzo de 2016).

Sobre las bases de las ideas expuestas, el arte de la instalación fusionada con el uso y el análisis de las técnicas visuales y auditivas conocidas y aplicadas hoy en día en diferentes países, en efecto, puede alterar la percepción y comportamiento de los espectadores en diversos campos de su vida, primeramente individual-vital y subsecuentemente social.

En el tema individual-vital es pertinente tratar con el estrés que afecta de forma directa la salud mental y corporal, sucesivamente el asunto social que viene a ser la manera de relacionarse con el entorno. Por tanto, una propuesta de *Installation Art* es una de las corrientes visuales más completas y que permiten mayor versatilidad en el campo laboral, “¡Alterar espacios es hermoso!” (Gamboa, comunicación personal, marzo de 2016).

3.2. Preguntas

3.2.1. Pregunta general

¿Cómo se puede intervenir y favorecer la salud mental y emocional de un individuo económicamente activo mediante el uso de una instalación artística?

3.2.2. Preguntas específicas

¿Qué nivel de estrés padecen los participantes del arte terapia?

¿Qué métodos audiovisuales se deben utilizar en la realización de una instalación de arte para generar ambientes atractivos y des estresantes?

¿Cómo se puede utilizar la naturaleza muerta como recurso para realizar una instalación artística?

¿Qué efectividad tiene la instalación de arte como mecanismo de relajación para enfrentar el estrés laboral de la sociedad ecuatoriana?

3.3. Objetivos

3.3.1. Objetivo general

Crear una instalación de arte que sensorialmente interactúe con las personas para mejorar su estado de ánimo y de salud

3.3.2. Objetivos específicos

Diagnosticar las causas del estrés que padece un grupo de 10 personas previo al arte terapia.

Desarrollar una instalación de arte en la que se utilicen métodos audiovisuales para crear ambientes atractivos y des estresantes.

Incorporar la naturaleza muerta dentro de la instalación artística como técnica sensitiva para generar ambientes relajantes.

Evaluar la efectividad de la instalación de arte como mecanismo de relajación para enfrentar el estrés laboral de la sociedad ecuatoriana.

3.4. Metodología

3.4.1. Contexto y población

La población a la que va destinado este estudio es a un grupo de 10 voluntarios, de géneros masculino y femenino, con un rango de edad de 22 a 45 años, pertenecientes al quintil dos y tres, de nacionalidad ecuatoriana (quiteños) con intereses en común como: acampar, visitar la naturaleza y demás, que tengan gustos similares en el tipo de música que escuchan y en los hobbies que practican.

3.4.2. Tipo de estudio

En el proyecto se emplea un tipo de estudio mixto, con datos cuantitativos como las encuestas, y cualitativos, como la técnica de observación de campo con el fin de hacer una selección de los posibles participantes, hablarles del tema de la instalación como una opción para apaciguar los síntomas de estrés laboral. Además, mediante una encuesta, conocer cuáles son los causantes de la tensión que padecen estas personas, invitarles a realizar otra lista de preguntas para conocer sus gustos y hobbies en común con respecto a los ambientes naturales. Entonces, incitarles a visitar la instalación.

Después de la sesión dentro de la obra, se realizará otra encuesta, para conocer el grado de mejoría del asistente después de su visita.

Los alcances son exploratorio y descriptivo. El primero porque se realizará una identificación previa sobre los factores que influyen en el estrés laboral, para luego llegar al alcance descriptivo donde, en base a la evaluación y seguimiento de los participantes, se hará una encuesta detallando la influencia que el arte terapia, puede generar por medio de una instalación artística para tratar este tipo de afección social.

3.4.3. Herramientas a utiliza

Tabla 1.

Herramientas a utilizar

Herramienta	Descripción	Propósito
Observación	Se frecuenta el sector de estudio, en este caso el parque El ejido	Identificar de entre varios trabajadores, signos físicos de estrés
Encuestas	Se realizarán dos encuestas pre montaje a aquellas personas que cumplan con signos estresantes en común según lo observado. Así como también después de la visita a la instalación, se realizará otra serie de preguntas para conocer en qué grado ha contribuido la obra para sentir una mejoría anímica después de la sesión en la instalación.	Se pretenden determinar y comprobar los objetivos planteados. Establecer el entorno de la instalación de acuerdo a las necesidades en común
Instalación	Se hace el montaje de la obra a base de hojas secas y audiovisual para trabajar con arte terapia	Alternativa para tratar el estrés laboral

3.4.4. Tipo de análisis

La instalación tiene como fin interactuar sensorialmente con las personas para mejorar su estado de ánimo y de salud, también se puede decir que promueve la imaginación, recreación, distracción y entretenimiento, abierto al público objetivo que previamente será escogido según el puntaje que obtenga en las encuestas, para continuar al proceso de montaje de la obra.

Para escoger a los participantes se llevará a cabo una investigación observacional en el sector del parque El Ejido que indique la necesidad que tiene la ciudadanía para que este proyecto surja, se procederá a encuestar a

los posibles participantes de los cuales se obtendrán resultados psicológicos sobre los sentidos y la apreciación de la realidad.

La misma será un dato muy importante para la creación del arte. Es decir, el estilo con el que se trabajará, la posición de los objetos y materiales en el *set*, el *performance*, etc. Objetos como piedras, césped, troncos de árbol, hojas secas, tierra, y agua formarán parte del entorno acogedor, en otras palabras, es la naturaleza muerta que ambientará la instalación, misma que será el motor fundamental para tratar con el sentido de la vista, el olfato, el tacto.

Pero al hablar de materiales, se puede decir que, también, existen otros recursos como los audiovisuales, los cuales aportarán de gran manera para hacerle disfrutar del espacio, como sonido y video 360° de un espacio verde.

Después de tener realizado el montaje de la instalación, con los participantes seleccionados, se llevarán a cabo 10 sesiones en las que se evaluarán previo y posterior a cada sesión el nivel de estrés, de esta manera, se podrá hacer un seguimiento pormenorizado y efectivo de la influencia del arteterapia en la cura de esta dolencia.

CAPÍTULO IV

DESARROLLO DEL PROYECTO

4.1. Pre Producción del montaje

Con el propósito de desarrollar el proyecto “Montaje de una instalación artística para mejorar la calidad de vida de las personas con estrés laboral” se ha dividido el proceso en dos fases: preproducción y producción, acorde al calendario establecido durante estos cuatro meses (ver Anexo 1). La primera fase, aborda todo lo que es investigación observacional, búsqueda de locación para realizar el montaje y se planifican los eventos en los que participarán las personas.

Cabe mencionar que, en el sector del parque El ejido (lugar escogido para mediar la existencia de estrés laboral), existe un flujo comercial intenso por lo que el lugar es propicio para realizar la exploración ya que cumple con varios factores causantes del estrés laboral.

Es en esta misma etapa donde se escriben una serie de preguntas que forman parte de las encuestas que se realizarán con el fin de conocer el estado anímico de las personas alrededor de este sector, además se podrá tener información de los gustos en común de cada participante.

En la segunda fase se realiza un montaje con naturaleza muerta y audiovisual en 360 grados, con el fin de que este disminuya los síntomas estresores en un grupo de personas.

4.1.1. Búsqueda de los diez participantes

Esta primera etapa de investigación, consiste en visitar tres días a la semana durante dos semanas la zona del parque El ejido, con el fin de realizar una investigación observacional para identificar signos físicos que representen algún grado de tensión laboral (según lo investigado sobre el estrés laboral en el proceso del anteproyecto) en personas con un rango de edad de 22 a 45

años aproximadamente, en las horas de almuerzo y de salida del lugar de trabajo.

Para poder seleccionar a la audiencia, se realizó un seguimiento de cinco personas distintas en un día, durante el período de observación realizado los días lunes 13, martes 14 y miércoles 15 de febrero en la primera semana y otras cinco personas, las fechas del 20, 21 y 22 en la segunda semana del mismo mes del 2017.

Primero, a la hora del almuerzo (al mediodía) se observaron y apuntaron aspectos físicos, como el rostro, vestuario y el lugar de trabajo. Una vez identificados estos elementos, se analizó en la persona los músculos faciales tensos, la posición del cuerpo, la mirada perdida o triste, etc. Al finalizar la jornada laboral (17:00h - 19:00h), tomando en cuenta el vestuario de trabajo se pudo ubicar a las personas observadas, hablarles del proyecto, invitarles a formar parte de la exposición y tomar sus datos como: nombre, número de teléfono y al ser posible, llenar una primera encuesta (ver Anexo 2).

Una vez que las personas aceptaron participar en la instalación artística, se procedió a un segundo encuentro (previa llamada telefónica) para completar la segunda encuesta, la cual constó de una lista de gustos en común entre cada participante. Los datos obtenidos servirán para la planificación de las actividades que se llevarán a cabo en la exposición (ver Anexo 3).

Según los datos más relevantes, receptados en la primera encuesta, de los diez (10) trabajadores (cuatro hombres y seis mujeres) ocho (8) tienen sensación de cansancio al terminar el día de trabajo, cinco (5) experimentan una alta exigencia por parte de la dirección (jefes, supervisores, etc.).

Asimismo, cada una de las personas encuestadas está de acuerdo con que tiene problemas económicos, lo que gana no es suficiente para resolverlos y su puesto de trabajo no es estable.

La misma audiencia que ha aceptado realizar esta encuesta, pasa al segundo nivel de estudio. Se trata de otro listado de preguntas que muestran resultados de similitud, refiriéndose a los gustos, tendencias y hobbies. Los resultados obtenidos revelan que a los diez (10) les gusta ir a la naturaleza. También, a seis (6) personas les gusta ir a acampar, ocho (8) sienten que la naturaleza les produce relajación, cinco (5) han visitado un spa o centro de relajación alguna vez y los diez (10) participantes han señalado más de tres ítems en la pregunta número seis de la segunda encuesta que aborda los gustos y sensaciones en común.

Estos datos han servido para enfocar el modelo de instalación que se va a llevar a cabo. Esto conlleva a la realización de un *scouting* para escoger el ambiente natural que va a ser filmado en 360°, la grabación de sonidos ambiente para reproducirlos de forma envolvente dentro de la estructura de la instalación, las actividades que el participante experimentará, etc.

4.1.2. Búsqueda de locación

Se llevó a cabo una búsqueda de espacios y salas de exposición cerca del sector del parque El ejido con el objetivo de realizar la obra, un lugar con la infraestructura adecuada, un grupo de facilitadores aptos que aporten conocimiento y técnicas de montaje. Para ello se tomaron en cuenta tres opciones.

Como primera alternativa está el Centro de arte contemporáneo (CAC), ubicado céntricamente, en la calle Montevideo y Luis Dávila (antiguo hospital militar) que aporta investigativamente en procesos artísticos a la mediación comunitaria, crítica y curaduría artística (ver Figura 1).



Figura 1. Croquis del CAC con relación a El Ejido. Tomado de *Ubicación de Centro de Arte Contemporáneo* (2017), por Google maps.

Como segunda opción está la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO), ubicada más al norte, en la calle pradera y Diego de Almagro, dispone de espacios para realizar exhibiciones, talleres, en fin. De acuerdo al calendario institucional copado de la FLACSO, no fue posible tener un espacio para realizar la obra. De todas formas, esta institución es privada, por lo tanto, era imposible tener una gratuidad y colaboración de personas allegadas al tema de arte (ver Figura 2).

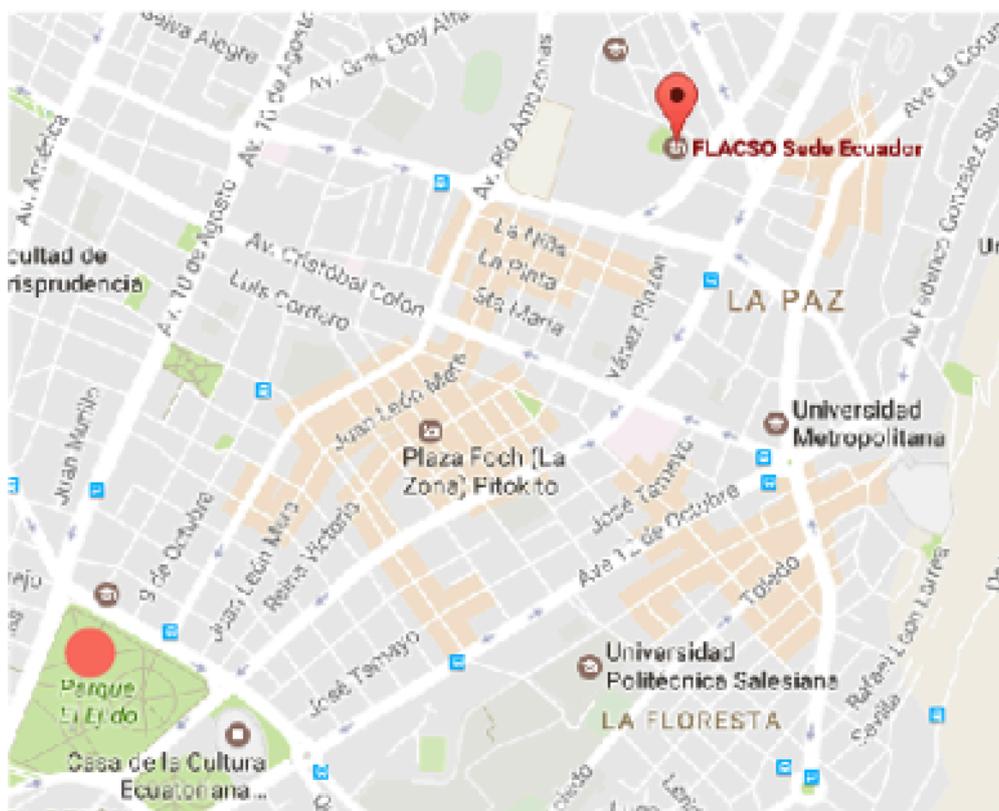


Figura 2. Croquis de la FLACSO con relación a El Ejido. Tomado de *Ubicación de la FLACSO* (2017), por Google maps.

Cabe mencionar que estas dos opciones no se encuentran tan cerca del sector de estudio, de todas formas, es factible llegar a ellas tomando un bus dentro de la zona. Mientras que, como tercera opción, la Casa de la Cultura Ecuatoriana (CCE) está ubicada frente al parque El Ejido.

La CCE dispone de varias alternativas de espacio para realizar exposiciones, por lo general son muestras pictóricas, de todas formas sus instalaciones están dotadas de varios conectores eléctricos, material de soporte y demás (ver Figura 3).



Figura 3. Croquis del CCE con relación a El Ejido. Tomado de *Ubicación de la Casa de la Cultura Ecuatoriana* (2017), por Google maps.

Es decir, que es más accesible que el resto de opciones. Por lo tanto, de acuerdo al horario de trabajo y a la disponibilidad de tiempo de la audiencia, se habló con Marco Rosero Bedoya, director de museos de la Casa de la Cultura Ecuatoriana, quien dispuso dos opciones: el Salón Mariano Aguilera y el museo Joaquín Pinto para realizar este proyecto. Por motivos de espacio, logística, facilidad de traslado del material recolectado e instalación de proyectores, se eligió la segunda opción.

Después, se agendaron cuatro semanas dentro del calendario cultural de la CCE, correspondientes a las dos últimas semanas del mes de abril y las dos primeras de mayo para realizar el montaje y la exposición de la obra.

Este período de tiempo se ha dividido de tal forma en que se pueda probar y montar la obra en un periodo de tres semanas. La misma obra será expuesta en dos días correspondientes al jueves once (11) y viernes doce (12) de mayo y desintegrada en los otros 2 restantes, sábado trece (13) y domingo catorce (14) de mayo.

También, siguiendo las indicaciones de Marco Rosero, se realizó una carta al presidente de la CCE mencionando de qué se trata la instalación (ver Anexo 4).

4.1.3. *Scouting Técnico*

Es en este punto donde se toman medidas de las dimensiones del espacio que se va a ocupar dentro del Salón Joaquín Pinto (ver Figura 4). También se verifican la cantidad de conectores dentro del museo para poder comprar los respectivos cables de video y sonido necesarios.

Adicionalmente, Marco Rosero mencionó que se pueden ocupar los paneles divisores, escaleras y cubos de madera, entre otros. Es decir, todo el material que dispone la CCE para cooperar con los artistas que realizan sus exposiciones.



Figura 4. Museo Joaquín Pinto, fotografía tomada dentro de las instalaciones de la CCE.

Cabe mencionar que la sala Joaquín Pinto es el área más alejada del caos auditivo de la ciudad, con respecto al sitio a estudiar. Por ejemplo, el ruido que provocan los autos en horas pico alrededor del parque El ejido.

Además, se ha notado en el proceso de observación que la gente transeúnte, personas que trabajan en empresas privadas, vendedores de tiendas e incluso artesanos aledaños al parque dentro del sector, sufren de algún cierto grado de estrés laboral provocado por el alboroto vehicular.

Por otro lado, la cantidad de gente que sale de su trabajo a la misma hora espera durante minutos, incluso horas, el transporte de regreso, causando también estrés.

De la misma manera, cuando se conversó con estas personas, la mayoría padece tensión a causa de su inestabilidad ocupacional.

En todo caso, se pretende reducir ciertos síntomas estresores, mejorar el desempeño laboral e interpersonal colocando de manera adecuada los elementos de naturaleza muerta recolectada, el sonido natural envolvente y el video en 360° de un bosque al atardecer.

Con la ayuda de Loly Jiménez, diseñadora de interiores, se llevará a cabo el diseño interior de la estructura que contendrá la naturaleza muerta. Para esto, se hizo una segunda visita a la locación dentro de la Casa de la Cultura de Quito para hablar sobre cómo se dividirán los espacios dentro de la superficie cilíndrica para generar actividades en las cuales los asistentes puedan interactuar con la naturaleza muerta y material audiovisual.

4.1.4. Scouting audio y visual

Conforme a la propuesta mediadora de arte terapia, se recorrió el parque Metropolitano con el fin de encontrar un lugar parecido a la idea plástica y estética del *installation art* (ver Figura 5). Un lugar alejado de la metrópoli, donde no se pueda visualizar ni escuchar el caos de la ciudad.

Para esto, se habló con Erick del Castillo, quien está a cargo del parque Metropolitano, permita realizar dichas grabaciones de audio y video.



Figura 5. Propuesta para video 360°, fotografía tomada en el parque Metropolitano de Quito.

Adicionalmente, se grabará un *time-lapse* de un atardecer en el bosque (crepúsculo) con el fin de producir tranquilidad y quietud (ver Figura 5).

Así mismo, en el parque se grabará sonido ambiente de los riachuelos, pájaros, grillos y viento, para montarlos en la instalación.

Cabe mencionar que se producirán y mezclarán resonancias beta, estas vibraciones sonoras, por lo general, se usan en la técnica binaural para alterar las ondas cerebrales con distintos propósitos médicos. En este caso, se combinará un *track* de 50 minutos realizado en el software *Reason.5* con los de la naturaleza para producir un efecto tranquilizante.

4.1.5. Periodo de recolección

Para empezar, la naturaleza muerta, según lo investigado, se puede incorporar dentro de un *installation art* como técnica sensitiva para generar ambientes relajantes, algo así como el arte terapia. Piezas como troncos, hojas, ramas, piedras pequeñas provenientes de ríos o material volcánico, entre otros, formarán parte de esta instalación.

El material se ha venido recogiendo de los parques ubicados dentro y a las afueras de Quito: el parque Metropolitano, el mirador de Chilibulo, parque Guangüiltagua, La reserva ecológica Molinuco, El calzado, incluso se pueden obtener ramas de los árboles caídos en las calles de la ciudad y árboles cortados por la empresa Eléctrica (ver Figura 6).

Con esto se pretende obtener una gama de tonos con los diferentes colores de hojas secas y el resto de material recolectado, tanto en el sendero como dentro en la forma cilíndrica.



Figura 6. Recolección de ramas de árboles caídos, fotografía tomada en el parque Concha Acústica.

La relación de estos colores de acuerdo a la cultura y semiótica estimulan a la persona en diferentes sentidos (energéticos) inmersos en la naturaleza, son capaces de influenciar en el ánimo y las sensaciones. De acuerdo a la paleta de color que brinda la naturaleza, se podrán tener tonos cafés, amarillos, naranjas y verdes (ver Figura 7). Por ejemplo, el color café expresa protección y estabilidad. El amarillo, por su parte, estimula el calor corporal, la luz del sol, brinda energía y sabiduría o conocimiento de introspección. El verde desarrolla la armonía interior, la libertad y paz. El naranja, ya que es la unión del amarillo y el rojo, actúa de forma energética, provocando inconscientemente optimismo y calidez.



Figura 7. Recolección de ramas de árboles caídos, fotografía tomada en el parque metropolitano Chilibulo.



Figura 8. Recolección de ramas de árboles cortados, fotografía tomada en Ontaneda (Valle de los Chillos).

Se puede decir que de este terreno se pudieron rescatar dos esqueletos de ramas (ver Figura 8). También, gracias a las lluvias, varias ramificaciones conservaban el pigmento verde, el cual sirvió para que estas hojas se mantengan frescas y así proporcionen color al sendero. Para ilustrar esto, se articularán estas secciones con las ramas sin hojas para formar dos árboles que vendrán a ser parte de la entrada del recorrido a la instalación (ver Figura 9).



Figura 9. Selección de elementos en buen estado, fotografía tomada en Ontaneda (Valle de los chillos).

Existen en el parque metropolitano una serie de árboles jóvenes de pino, que se caracterizan por tener el tronco de un color amarillo fosforescente. Por ser naturaleza tierna y en época de lluvias, varios árboles cayeron, de estos caídos, se pudo recoger tres troncos fluorescentes para ambientar el espacio circular (ver Figura 10).



Figura 10. Esqueletos de ramas y hojas en buen estado, fotografía tomada en Ontaneda (Valle de los chillos).



Figura 11. Recolección de troncos, fotografía tomada en el parque Metropolitano.

Además se pudieron recuperar seis troncos pequeños de árbol de papel (ver Figuras 11 y 12) con el propósito de estimular a las personas a las que les gusta arrancar césped y quitar capas de troncos de árboles viejos, produciendo alivio y relajación en momentos tensionantes.

Cabe mencionar que este puede ser un indicativo de que la persona sufre altos grados de estrés, preocupación, nerviosismo o depresión.

Además, estos troncos se colocarán cerca del espacio donde se ubicarán dos *puff*, de esta manera, la persona puede sentirse cómoda mientras realiza este ejercicio.



Figura 12. Recolección de troncos, fotografía tomada en Ontaneda (valle de los Chillós)

4.1.6. Procedimiento de conservación

Al momento de sacar las hojas del ambiente natural, entran en un proceso de conservación, el cual consiste en almacenar las hojas secas en cajas diferentes a las hojas más verdes que aún no han muerto (ver Figura 13). Por ejemplo, las hojas de árboles que no llevan mucho tiempo de haberse caído, son puestas sobre fundas y papel periódico, dejándolas expuestas al sol y la luz ambiente para su proceso de secado.

Una vez secas, se depositan en una caja de cartón, donde serán removidas cada tres o cuatro días, con el propósito de renovar la energía que se almacena en ellas y así mantenerlas neutras para que al momento de entrar en la instalación la persona no sienta un ambiente pesado.

En caso de que las hojas sigan arraigadas a las ramas, estas se cortan para utilizar dichas ramas con el fin de decorar el recorrido al montaje.



Figura 13. Proceso de separación de hojas y ramas de eucalipto, fotografía tomada en el lugar de conservación.

Es necesario mantenerlas en un ambiente seco donde puedan recibir la luz del sol y donde tengan el espacio suficiente para evitar que se quiebren o que, de alguna manera, les salga moho (ver Figura 14).

Además, es importante que en este lugar no existan insectos que carcoman las hojas en proceso de secado, pues estas no se verían bien estéticamente y solo se convertirán en basura.

Por otro lado, se ha tratado de que las ramas destinadas para montar el sendero tengan las hojas abiertas, entonces se las ha recostado y puesto encima de piedras pequeñas para que al secarse se mantengan como planchadas. Cabe mencionar que para el traslado de estas ramas a la sala Joaquín Pinto, se utilizará un remolque, de tal forma que las ramas puedan ir recostadas, luego cada una cubierta con un plástico para que al momento de sobreponer otra rama, estas no se enreden.



Figura 14. Proceso de conservación de hojas, fotografía tomada en el espacio de conservación.



Figura 15. Proceso de conservación de troncos, fotografía tomada en el lugar de conservación de naturaleza muerta.

De igual manera, los troncos y piedras son mantenidos en un ambiente seco sin humedad para que no adquieran olores distintos (ver Figura 15).

4.2. Instalación y proyección del video 360°

Para continuar con el montaje, se realizó por escrito el permiso para ingresar a la CCE los fines de semana y después de las diecisiete (17) horas con el propósito de realizar pruebas audiovisuales (ver Anexo 5).

En efecto, se analizó la cantidad de proyectores que serán necesarios (tres proyectores) para cubrir el área interna de la instalación y así acoplar el video

360° en paneles curvos. Estos *infocus* se colocarán estratégicamente al lado izquierdo, derecho y centro en la segunda planta de la sala Joaquín Pinto.

De hecho, para grabar el video se utilizó la cámara de marca ricoh theta (que toma fotos y filma videos en 360° de cinco minutos). Entonces se produjeron 10 videos de cinco minutos cada uno, grabados en lapsos de 10 o 20 minutos desde las 16 horas hasta las 18 horas, teniendo así un total de unos cincuenta minutos de atardecer.

Entonces, se descargaron los videos grabados en la cámara ricoh tetha, directamente al software correspondiente, para que el *recording* video en forma de esfera, cambie a lineal después de darle clic en archivo, guardar, y se escoge la opción mp4 (ver Figuras 16 y 17)

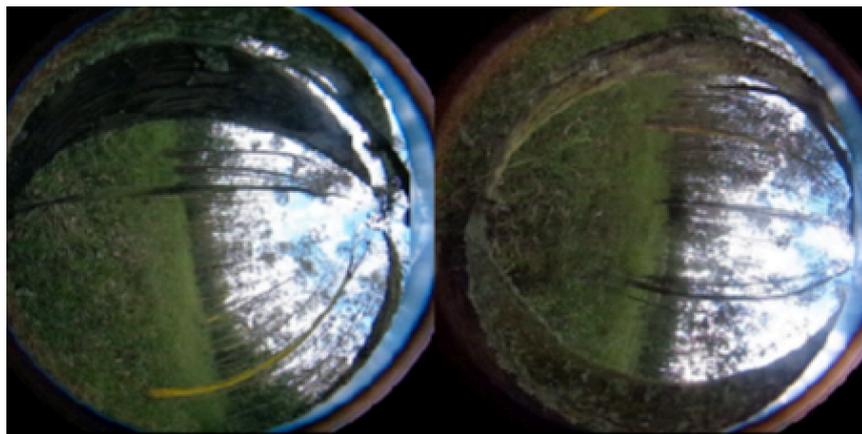


Figura 16. Video .mov de un *time laps*.



Figura 17. Video de un *time laps* después de convertirlo en .mp4.

El siguiente paso es unir los diez videos y colorizarlos en el programa *after effects* para crear un cambio de luz continuo (ver Figura 18).



Figura 18. Edición y unión de los videos grabados en el parque Metropolitano, fotografía del programa After Effects en ejecución.

En efecto, se necesita *mapear* el video 360° para que este se acople a la forma cilíndrica. Para ello, se ha usado el programa *Madmapper* creado para artistas visuales con el cual se puede separar el video 360° para encajarlo y moldearlo de acuerdo a la forma física que se dispone, en este caso a la forma cilíndrica (ver Figura 19).

Una vez listos los *time lapse*, se los descompuso en tres partes, una para el lado izquierdo, otra para el centro y otra para el derecho, se deformaron las tres partes, estirando los videos desde sus vértices, dándoles la forma de cada panel más la mitad de otro, de tal manera que cada una entre en los modulares.

Después, se aseguraron con *gaffer*, de forma inclinada y sobre pedestales, los tres *infocus*, conectados a través de cables de 20 metros con conexión VGA-thunderbolt (en la segunda planta del museo) compatibles con los conectores de las computadoras portátil de apple. Entonces, se pudo realizar la primera

prueba de video. La misma que sirvió para recortar partes superiores e inferiores de los videos para que el ángulo de visualización sea de un tamaño estándar con respecto a la altura de las personas (ver Figura 20).



Figura 19. Tratamiento de los videos en el Madmapper, fotografía del proceso para mapeado

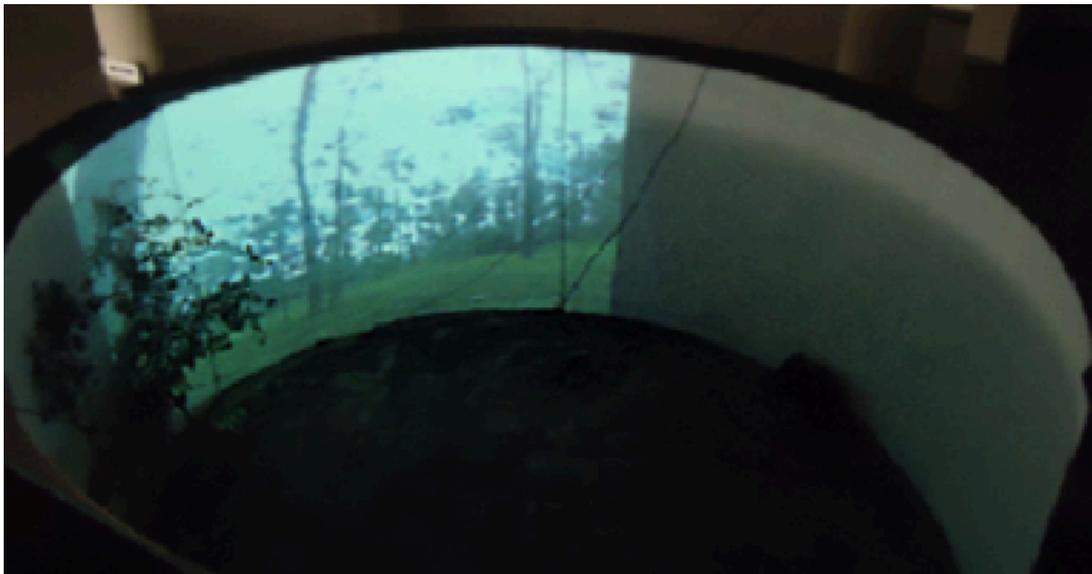


Figura 20. Primera prueba de proyección usando solo un *infocus*.

También se pudo apreciar la forma de cómo quedaría la colorización y recorte del borde de los videos y con cuánta inclinación debían estar los *infocus* (se tuvieron que acomodar tres veces los mismos para que la luz de la pantalla de cada proyector apunte correctamente al espacio de proyección). Se procedió a realizar otra prueba con el resto de *infocus* para tener una vista general de lo

que sería el ambiente 360°, se pudo retocar nuevamente el color y difuminar los bordes de cada video para unificar el entorno (ver Figura 21).

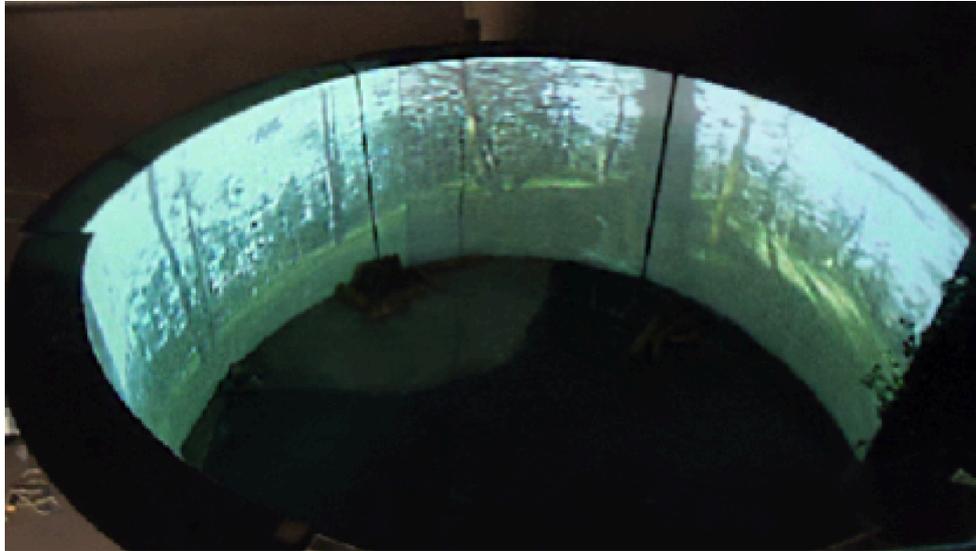


Figura 21. Segunda prueba de video, proyección general usando los tres *infocus*.

Se hizo una última prueba cuatro horas antes, el día de la instalación. Tiempo suficiente para poder realizar cualquier ajuste y conseguir otro aparato si ocurriera algún inconveniente.

4.3. Instalación y reproducción de audio

Por otro lado, se procura suprimir energías negativas, mediante vibraciones, que conecten con la audiencia.

El *track* relajante se realizó grabando cuatro diferentes tonos, sacados de un piano marca casio, a estos tonos se les introdujo efectos sonoros que vienen por *default* en el programa *reason.5* (este programa a diferencia del Madmapper, está diseñado para artistas sonoros que componen piezas de música electrónica) haciendo clic en *create* y luego en *combinator*, se abre otra ventana la cual permite sintetizar cada sonido. Entonces, se logró obtener ondas de audio alfa con 7.5-14Hz y tetha con 4-7.5Hz, las cuales son perceptibles en momentos de meditación, sueño y procesos de relajación.

Por su parte, en la estructura se instalaron cuatro parlantes, dos son amplificadores de estudio, marca samsung de 300 watts (los watts son la potencia que tienen los altavoces), el tercer parlante es de marca RCF de 750 watts y el cuarto parlante es de serie SMA15, también de 750 watts; cada altavoz se conecta a una consola presonus studiolive 16.0.2 (compatible con el programa pro tools) por medio de cables XLR (ver Figura 23).

Cabe mencionar que así como se utilizaron cables de 20 metros para el video, también para los parlantes, de acuerdo a su posición se utilizaron cables de quince metros.

Una vez abierto el pro tools se designan diferentes canales, uno para cada sonido (pájaros, agua, viento, grillos y el *track* de 50 minutos). Una vez asignados los cinco canales se le da la orden de que el *soundtrack* suene como base en todos los altavoces y se envía el sonido del agua al parlante de serie SMA15 ubicado al inicio del sendero, el sonido de los pájaros a los dos amplificadores de estudio, por último el de los grillos y el viento al amplificador RCF (ver Figura 22). Este Amplificador fue colocado dentro de la instalación, por lo que hizo falta cubrirlo con una rama de eucalipto encima y varias más pequeñas al frente.



Figura 23. Consola, interfaz Personus Studiolive 16.0.2.

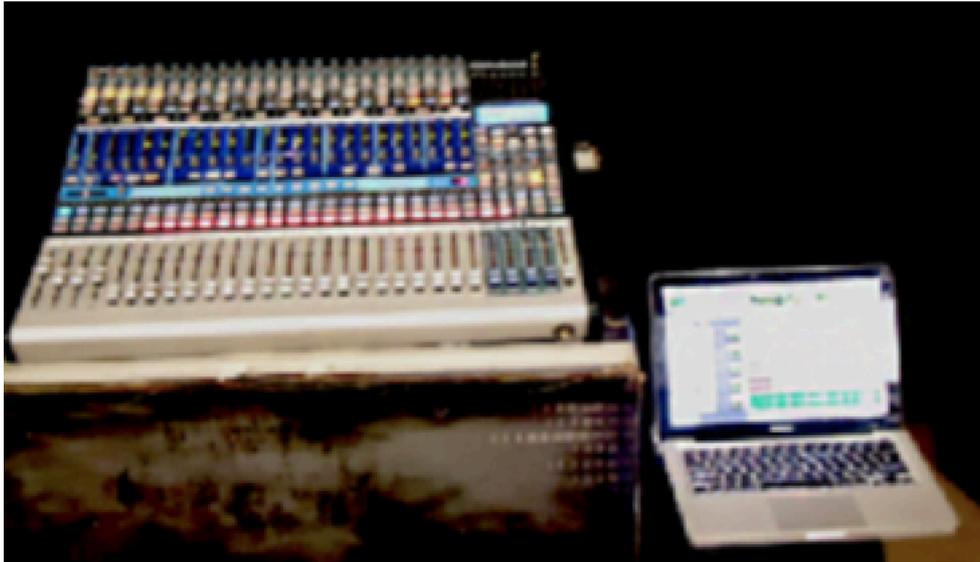


Figura 22. Mezcla de sonidos naturales con música relajante, programa Pro Tools, mientras se realiza la primera prueba de audio.

Cuando se han realizado las pruebas de sonido y video, se asegura con *gaffer* cada cable para proceder con la distribución del material e instalación de la iluminación.

Es importante mencionar que el sonido ambiente que se grabó para complementar la obra, se mezcló con el sonido del agua que vendría a ser parte de los elementos utilizados en el feng shui que según esta teoría, estimula la producción e intercambio de energías positivas con el ser humano (Sagnotti, 2004).

4.4. Instalación de iluminación

Es en esta etapa donde se colocan los focos que alumbran el sendero y dan vida a la naturaleza muerta (ver Figura 24).



Figura 24. Instalación y adecuación de luces.

Cabe mencionar que se compraron 10 focos led con luz puntual amarilla, un cable eléctrico número 14 de 20 metros y un cable eléctrico número 8 de 10 metros. Con un playo, un estilete y taipe, este segundo cable se cortó y utilizó para alargar la posición de los focos led y así enredarlos en las ramas de tal forma que las hojas secas en colores cafés se tornen doradas y brillantes.

Mientras se instala el cable de iluminación ya se han colocado los primeros árboles armados a base de ramas.

Se conectan cinco focos del lado izquierdo y cinco del lado derecho indistintamente con una extensión de alambre eléctrico número ocho de cincuenta centímetros cada uno, se los coloca en las primeras ramificaciones que se han puesto junto a la pared y se hace la primera prueba de iluminación, para tener una idea de cómo se filtrará la luz que se desea obtener por las hojas.

Entonces antes de poner la arena, se fijan las luces y los cables con *gaffer* para ocultar cualquier pieza electrónica y no solo eso, sino que también los cables pueden ocasionar caídas, distracción.

Cabe mencionar que los focos led simbólicamente conducirán al espectador a visualizar un atardecer al momento de entrar al sitio de interacción. Las luces son parte esencial de la instalación, ya que así como el color en el material natural produce sensaciones, la iluminación provoca un cambio de ánimo de forma breve (ver Figura 25).

Además de que cada foco es direccional, por lo que refleja un sin número de sombras, creando formas a través de las ramas, las mismas que reducen la intensidad de la luz provocando quietud y tranquilidad.



Figura 25. Fotografía de las luces instaladas y conectadas para, medir la intensidad luminosa. Primera prueba de iluminación.

4.5. Distribución y adaptación del material en el espacio

Primero, tomando en cuenta el material proporcionado en el museo, se planificó la forma general que tendría la instalación, con el fin de que el ambiente de video y sonido en 360° cree un entorno envolvente (ver Figura 26). Además, de que las dimensiones, sean suficientemente amplias para no limitar las posibilidades de interacción participante-obra.

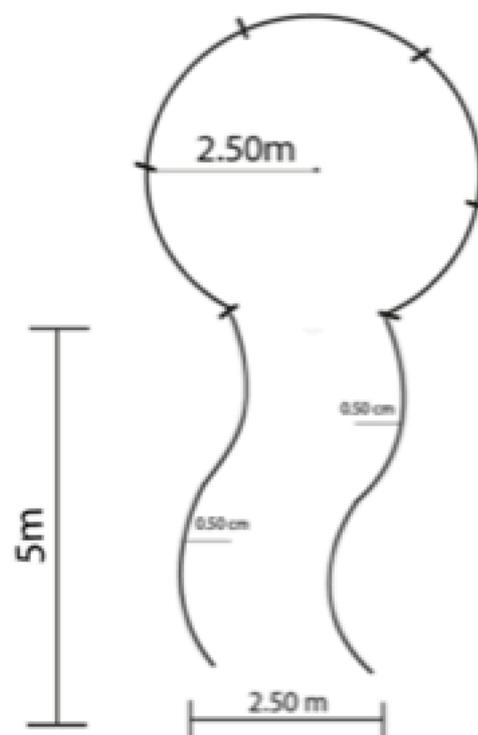


Figura 26. Dimensión y forma de la estructura.

Como se puede observar en la ilustración, existe una subdivisión de 50 cm de cada lado del corredor de 2,50 m, correspondientes al espacio donde se colocarán varias ramas simulando un sendero, dejando un espacio de 1,50 m, suficientemente ancho, para que los participantes puedan ingresar.

Con el propósito de agilizar la composición se usaron paneles modulares con el fin de armar lo que sería la estructura de la instalación.

Cada panel mide 2,70m de ancho y 2,20m de largo por lo que se necesitan cinco paneles para armar la forma cilíndrica de cinco metros de diámetro planificada, que será espacio suficiente para las actividades proyectadas. Es decir, con la idea de que los participantes puedan interactuar con la obra (ver Figura 27).

Se puede decir que, el plan es hacer que ingresen dos personas como máximo por sesión, pues no se ha planteado el proyecto como arte terapia grupal, sino como taller y experiencia orientada al ámbito intrapersonal.



Figura 27. Estructura cilíndrica para proyectar el video 360° y generar sonido envolvente.

Así mismo, se utilizaron cuatro paneles para armar lo que sería el sendero que guiará al participante al interior de la obra. En este sendero se podrán apreciar varias ramas de diferentes especies de árbol como el eucalipto, fresno y platanos (ver Figura 28).



Figura 28. Ramas de platanos provenientes de árboles caídos.



Figura 29. Estructura completa para la instalación.

Una vez armada la estructura, se procede a pintar los modulares negros de color blanco (ver Figura 29) ya que así se podrá proyectar nítidamente el *time-lapse* de un atardecer. Se necesitaron tres pasadas de pintura para que quede un blanco mate. Esto se realizó en el transcurso de tres días, dejando secar

cada capa de color, en las horas restantes, después de cada mano de pintura (ver Figuras 30 y 31)

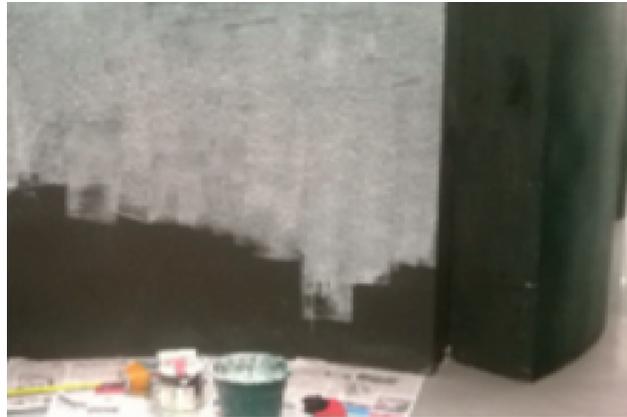


Figura 30. Proceso de pintado de la forma cilíndrica.

De acuerdo al reglamento de museos de la CCE, es necesario que todo el material perteneciente a los museos se entregue en las mismas condiciones, por lo que, en este caso se usaron dos partes de pintura blanca (un galón) mezclada con una agua, para así, poder limpiar los modulares y dejarlos con el mismo color negro.

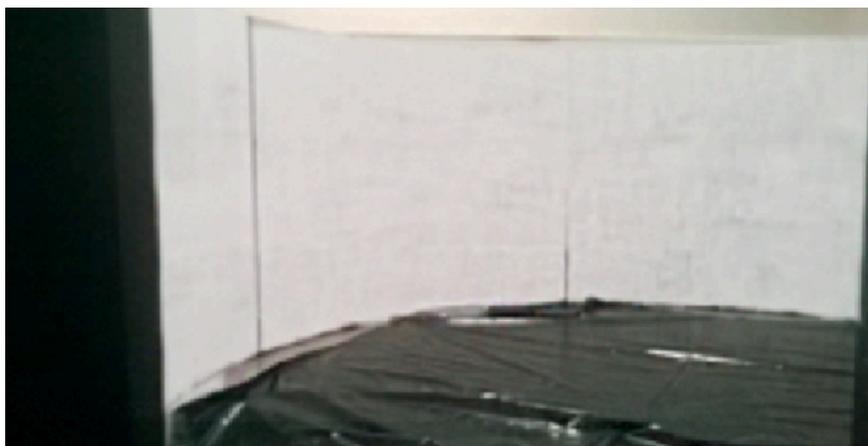


Figura 31. Modulares después de tres manos de pintura y plástico colocado como base para alfombra.

También se cubrió el piso con plástico negro que servirá como base para colocar alfombra, que vendría a ser el soporte del plástico para abrigar el piso

con el fin de que los participantes puedan ingresar con los pies descalzos y al sentir la arena no se enfríe la temperatura corporal.

Seguidamente, se fue llevando poco a poco el material recolectado sacos de arena blanca, ramas, hojas secas, piedras, piñas de árbol de pino, etc. (ver Figura 32).

Se puede decir que cada elemento tiene un propósito. Por ejemplo, la arena blanca visualmente provoca una sensación de paz y equilibrio en la persona, las ramas que simulan un bosque seco, las hojas brindan textura y aroma, así como las piñas de pino y las piedras adornan visualmente el entorno. Entonces, de esta manera lograr alcanzar el estado de relajación de la persona con elementos externos.



Figura 32 .Proceso de armado de árboles para la entrada del sendero.

Primero se articularon los esqueletos de ramas para armar la entrada. Entonces, se utilizó silicón y fibra de cáñamo en cada unión para dar soporte. También, estos dos árboles armados con ramas pobladas de hojas, se sujetaron con piedras para darle equilibrio, ya que tienen un tronco delgado. Además, se clavaron dos clavos en la parte superior-exterior de los modulares,

para que, con ayuda de la fibra de cáñamo, se sujeten estas ramas, ya que si solo se usan piedras seguramente en el caso de que un asistente toque por accidente los árboles armados, estos pueden caerse y ocasionar alguna eventualidad.

Por otro lado, se limpian y colocan piedras en tonos blancos, grises y rojos, siguiendo la forma del sendero (ver Figura 33).

La idea de las piedras surge ya que las formas circulares u orgánicas incitan a la relajación del cuerpo. Por ejemplo, en el feng shui, se colocan piedras pequeñas o medianas en los baños de tina para armonizar el lugar.

En este caso las piedras se han extraído de una cantera, por lo que es necesario limpiarlas para descubrir su color natural

Con ayuda de una pistola y barras de silicón se adhieren algunas hojas de las ramas, las cuales fueron tratadas para el corredor, a la base de madera de los modulares para crear profundidad y unir hojas a las ramificaciones.



Figura 33. Tratamiento de piedras para el sendero.

Además, para tener un mejor acabado, se usa una grapa de madera para que al colocar más ramas de eucalipto y troncos, no hagan falta piedras que las sostengan. También, con el objetivo de armar árboles junto a los modulares del

camino simulando ser árboles inmersos en el entorno audiovisual (ver Figuras 34 y 35)



Figura 34. Primer día de montaje.



Figura 35. Segundo día de montaje.

Se puede decir que existen ramas demasiado pequeñas que se las adecua solamente con la arena (en los bordes del sendero se coloca por lo menos unos 10 centímetros de arena). Así, se pueden enterrar las ramas pequeñas que permiten ocultar el aromatizante eléctrico, el calefactor y uno de los parlantes (ver Figura 36).



Figura 36 . Proceso de adhesión de hojas a los paneles para crear profundidad en el sendero.

Por su parte, fueron necesarias cinco descargas de material antes del montaje. Por ejemplo, se utilizaron dieciséis (16) ramas solo para el sendero, veinte (20) piedras, entre grandes y pequeñas para dar recorrido hasta la forma cilíndrica, incluso se colocaron piedras dentro de lo que sería el cuerpo de proyección del video 360°, diez (10) troncos y diez (10) sacos de arena.

También se trabajó durante días seguidos para tener montados los árboles en el sendero y de a poco colocar la arena, ya que esta adquiere algún tipo de humedad en cualquier espacio. Entonces, es conveniente regar la arena por secciones. En este caso, se trabajó primero en el semicírculo interior de la instalación para colocar la fogata sintética, luego de adentro hacia afuera se fueron regando cuatro capas para el sendero (ver Figura 37).



Figura 37. Todas las ramas y todos los árboles articulados. Además, segunda prueba de iluminación.

También, al lado izquierdo del sendero, se conectó un calefactor para abrigar el ambiente y un aromatizante eléctrico de modo que el olor de la mirra permanezca en cada sesión y, de esta manera, enriquecer la instalación con métodos de aromaterapia. En otras palabras, unir el aroma de la naturaleza muerta con esencias de mirra que también producen relajación. Así como el material audiovisual, también se probó la utilidad de estos elementos.

Mientras que para la parte cilíndrica de la instalación se adecuaron 10 sacos de hojas secas. Una parte de las hojas se destinó para hacer una montaña pequeña de hojas con el propósito de que los participantes puedan jugar o recostarse en ellas.

A causa de las dimensiones del museo Joaquín pinto, se decidió montar la parte interna de la instalación un día antes de la exposición, ya que las hojas emanan un olor natural fuerte y este no debe perderse a causa del lugar espacioso (ver Figura 38).



Figura 38. Montaje del material en la parte interna de la instalación.

Por otro lado, el *feng shui* sugiere que existen cinco elementos que enlazan al ser humano con la naturaleza: la tierra, el fuego, aire, agua y el éter. Los cuales producen vibraciones, también llamada energía cósmica, la misma que puede favorecer a los cinco sentidos, incitando a la relajación y el equilibrio. Esto se puede lograr introduciendo y manipulando objetos que se relacionen con los elementos, dentro de un espacio (Sagnotti, 2004). Por esa razón se colocó la fogata sintética para simular fuego.

Tal como se ha visto, el diseño completo de la instalación comprende el sendero de cinco metros y los cinco m² de espacio interactivo plástico, audiovisual.

Con todo el material en su sitio, se hace una última prueba de audio y video conjuntas para dar seguridad de que el sonido tiene el volumen adecuado y el video una buena calidad (ver Figura 39)



Figura 39. Vista superior lateral de la obra completa sin proyección.

4.6. Participación y apreciación de asistentes en la instalación

En realidad, no existe un orden de actividades, pues el participante es libre de desenvolverse como desee pero, se puede decir que, se han desarrollado actividades desde el ingreso por el sendero donde la primera experiencia fue invitar al participante a untar aceite de lavanda en los puntos de canalización de energía (en medio de la frente, las muñecas, la planta de los pies y tras las orejas) esta esencia actúa de manera terapéutica (aromaterapia) gracias a sus propiedades para producir relajación y potenciar los efectos del resto de elementos.

Así mismo, se le incitó a la persona a procurar caminar en pies descalzos durante toda la visita para que sienta la textura de los elementos recolectados al momento de ingresar y como segunda actividad podrá disfrutar del olor a naturaleza que tienen las ramas de árbol y las hojas secas (ver Figura 40).

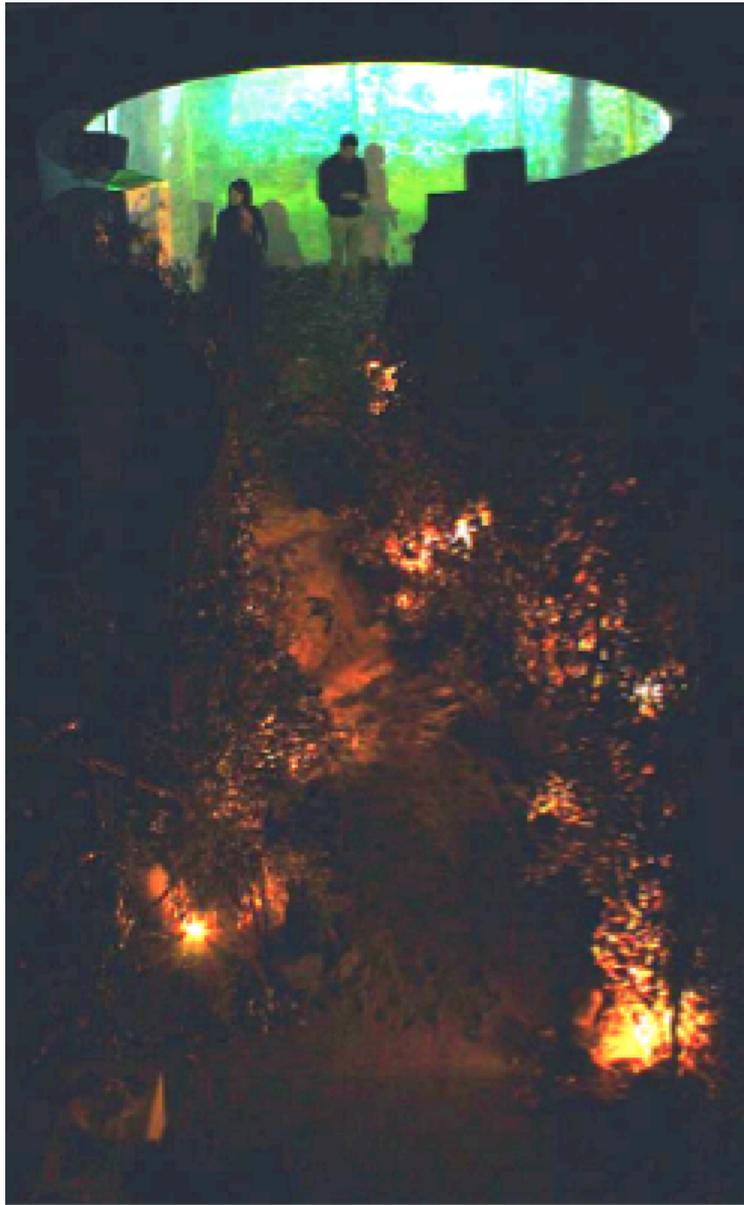


Figura 40. Fotografía de participantes recorriendo la instalación.

Como tercera el participante pudo sentarse en cualquiera de los dos *puffs* de color café (este color se eligió de acuerdo a la semiótica de color usado en el diseño de interiores para lugares orientados a la relajación corporal) para observar el video del atardecer que se proyectó en las paredes del espacio (ver Figuras 41 y 42).



Figura 41. Asistentes disfrutando del paisaje visual.

Por último, se pretendió reunir varias hojas de modo que el público pueda jugar con ellas. Por ejemplo, lanzar hojas, pisarlas para oír el crujir de las mismas, recostarse en ellas, entre otros.



Figura 42. Fotografía de participantes disfrutando de la fogata.

En cada fotografía se puede observar las diferentes actividades en las que participaron los asistentes y espectadores.

Después, al salir a cada participante se le invitó a dar una opinión acerca de cómo se sintió dentro de la instalación, llenando una encuesta, pero, a la vez,

mediante una investigación observacional, se pudo notar que siete de los diez participantes que estuvieron dentro de la obra, durante cuarenta y cinco minutos, tenían un estado de ánimo más activo, músculos faciales liberados de la tensión y ojos despiertos a diferencia de las primeras veces de observación que se realizó alrededor del parque el Ejido.

Mientras que, los otros tres restantes: dos tuvieron un sueño profundo, por lo que se mantuvieron dentro de la instalación durante dos horas. Se observó que estas dos personas tuvieron un trato cordial con el resto de personas que estaban en las afueras de la instalación. Mientras que la otra persona había recogido dos pinos del lugar, pues mencionó que el aroma fue lo que particularmente relajó su mente.

Además se puede decir que dos participantes que acudieron a la muestra el día jueves, en la mañana, volvieron el día viernes en la noche, buscando incrementar los efectos del arte terapia.

Cabe mencionar que estos colaboradores lograron dormir en la segunda sesión, por lo que fue oportuno realizar dos test después de las visitas.

En ese mismo sentido, los efectos psicológicos provocados en el espectador, en el último test realizado a los asistentes (ver Anexo 6) se demuestra lo siguiente:

En la pregunta número uno de la encuesta, todos los participantes corroboraron en que, de alguna manera, la instalación cambió su estado de ánimo.

También, se muestra que los diez participantes se sintieron sorprendidos, les provocó la sensación de entusiasmo y solo dos asistentes señalaron amor, en la pregunta número dos.

Después, en la pregunta tres, los diez asistentes señalaron todas las opciones, y cuatro, añadieron el olor de la fragancia que se les invitó a untar.

Cabe agregar que, cuatro de los participantes mencionaron además los troncos de papel y la fogata

Adicionalmente, en el ítem cuarto, cinco de los diez se enfocaron en el crujir de las hojas y el paisaje sonoro, dos personas más, añadieron que recostarse en el *puff* les relajó lo suficiente como para quedarse dormidos, uno se enfocó en la música ambiente y el otro par, no respondió esta pregunta.

En este mismo orden, en la quinta sección, todos señalaron la opción seis (pacífico), seis colaboradores se sintieron activos y entusiastas mientras que el resto añadió que sintió calma.

Por otro lado, en el apartado sexto, cinco personas lograron relajar por completo los músculos.

Exitosamente, todos los participantes marcaron el amarillo, verde, café y rojo, del último ítem. Pero dos añadieron el color blanco en la opción que da otros.

En referencia a las respuestas obtenidas, se puede añadir que, icónicamente los colores, el paisaje visual y las texturas, produjeron cambios positivos en los participantes. De acuerdo con la memoria visual de cada ser humano, se guardan diferentes apreciaciones y percepciones de la realidad, provocando así un estímulo a través de los sentidos.

De acuerdo al último apartado que refiere a los colores receptados, es evidente que actúa directamente hacia las emociones. Por ejemplo, en el ítem número uno, todos los asistentes marcaron la opción que dice entusiasmo, así como en la última pregunta, el color rojo, el cual se refiere semióticamente a la actividad, psicológicamente les ocasionó impresión y optimismo.

Se podría deducir, que el color rojo inmerso en la instalación con el elemento fogata dio el resultado obtenido.

En efecto, aquello que no es visual sino perceptivo como el paisaje sonoro, actuó de forma binaural, pues las ondas sonoras de la naturaleza se mezclaron sutilmente con vibras de ondas alfa y tetha que producen relajación, estas vibras fueron captadas con más intensidad por aquellos asistentes que lograron conciliar el sueño dentro de la obra.

Se puede corroborar esto con las respuestas a la pregunta número cinco. Donde los diez señalaron la opción pacífico y cuatro la opción que dice calma, esto significa que los cuatro participantes que durmieron sintieron paz y calma después de la sesión, aquietando el mal humor y la preocupación que tenían antes de entrar (se puede observar esto en los resultados de la primera encuesta).

Una vez que los asistentes se sienten mejor, tienen la capacidad de desempeñarse con esmero y energía durante el horario de trabajo, incluso la relación con los demás en el ambiente intrapersonal puede mejorar gradualmente si se tienen sesiones de arte terapia seguidas.

Igualmente al señalar el color café, resulta que los participantes se sintieron seguros y protegidos en el entorno, ya que ninguno marco las alternativas que dicen miedo, decepción o enojo en el apartado dos. Aunque sería una probabilidad, ya que fue una experiencia nunca antes vivida.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Con una investigación mixta, se diagnosticaron las causas del estrés dentro del ambiente y el horario de trabajo de un grupo de 10 personas que laboran en los alrededores del parque El Ejido.

Se montó una instalación de arte, incorporando naturaleza muerta y audiovisual que, sensorialmente, interactuó con las personas para mejorar su estado de ánimo.

Gracias a esta, se evaluó y confirmó la mejoría de los participantes, mediante una encuesta post terapia. Además, es necesario mencionar que los músculos faciales y el cuerpo de los asistentes se notaron bastante relajados después de finalizar su tiempo de sesión. De cierta forma, se logró disminuir parte de los síntomas físicos causados por el estrés.

Por tanto, se demostró que con el arte se puede mejorar la calidad de vida de una persona. Además se aumentó el desempeño laboral (del día siguiente de la sesión de arte terapia.) a tres de los diez participantes.

5.2. Recomendaciones

Si, los gobiernos locales de turno, emplearan un porcentaje de los fondos destinados para, gestionar y realizar eventos de arte postmoderno. Muy seguramente, mejoraría el desempeño laboral y las relaciones personales de las personas laboralmente activas.

Además, esta vanguardia del arte, como el *instalation art*, crearía varias fuentes de trabajo a artesanos-artistas que manejen diferentes técnicas.

Se debería fomentar, el interés de involucración de la sociedad y la obra. mucho más con la visión artística desarrollar proyectos investigativos involucrando la medicina y las bellas artes.

Por otro lado, el campo artístico se ha visto que. las la mayoría de exposiciones se da pictóricos y performances, se puede por ejemplo, trabajar con las bellas artes y el arte de los nuevos medios. Más, crear un centro de investigación dirigido al arte terapia.

REFERENCIAS

- Accesarte. (2010) *El potencial de las expresiones culturales*. Recuperado de <http://www.accesarte.org/la-fundacion/el-potencial-de-las-expresiones-culturales/>
- Armstrong, A. (2015). *Instalación inflable es un Confesionario portátil*. Recuperado de <https://thecreatorsproject.vice.com/blog/inflatable-installation-is-a-portable-confession-booth>
- Ayala, D. (2010). *Photos: Colorful 'Spheres Polaires' light up Montreal night. Canadá*. Recuperado de <http://www.canada.com/reginaleaderpost/Photos+Colorful+Spheres+Polaires+light+Montreal+night/4041101/story.html?id=4041101>
- Benard, E. (2011). ¿Cómo aplicar los cinco elementos en nuestro hogar?. *Guioteca*. Recuperado de: <https://www.guioteca.com/feng-shui/como-aplicar-los-cinco-elementos-en-nuestro-hogar/>
- Benavidez, J. (2015). Terapias basadas en las artes, aporte para una mejor calidad de vida. *Clarín*. Recuperado de http://www.clarin.com/psico/terapias-basadas-aporte-mejor-calidad_0_B1iegQFDXx.html
- Callahan, M. (2010). Técnicas Callahan. *Terapia del Campo Mental*. Recuperado de www.terapiadelcampomental.com/pdf/TFT-Estres.pdf
- Carrol, M. (2013). Yayoi Kusama: “Hago mis obras para sobrevivir al dolor, al deseo de muerte”. *Clarín*. Recuperado de http://www.clarin.com/sociedad/hago-sobrevivir-dolor-deseo-muerte_0_Bkzd_3LiPmx.html
- Chamberlain, A. (2014). Video art installation delivers therapy. *Times Colonist*. Recuperado de <http://www.timescolonist.com/video-art-installation-delivers-therapy-1.1593915>
- Donaire, P. (21 de octubre de 2012). El poder de la música: el control de la mente del sonido rítmico. *Bitnavegantes*. Recuperado de <http://bitnavegante.blogspot.com/2012/10/control-de-la-mente-del-sonido-ritmico.html>
- Efectos relajantes de los sonidos de la naturaleza. (s.f.). *Innatia*. Recuperado de <http://www.innatia.com/s/c-musicoterapia/a-efectos-relajantes-de-los-sonidos-de-la-naturaleza-1790.html>
- El ambiente del bosque diurno. (s.f.). *Ecosonidos*, Recuperado de <http://es.ecosounds.net/sounds-of-forest/>

- El estrés, la causa principal de los trastornos mentales en el Ecuador. (2014). *El Comercio*. Recuperado de <http://www.elcomercio.com/tendencias/estres-causa-trastornos-mentales.html>
- Estrés en el trabajo. (s.f.). *GeoSalud*. Recuperado de <http://www.geosalud.com/salud%20ocupacional/estres.htm>
- Gamboa, P. (Marzo 2016) Entrevista a Pablo Gamboa sobre la instalación artística en Ecuador [MP4].
- Gil-Monte, R. (2005). *EL SÍNDROME DE QUEMARSE POR EL TRABAJO*. Recuperado de <http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/psicoterapia-traves-del-olfato>
- Guerrero, J.C., Amell, I., y Cañedo, R. (2004) NOCIONES UTILES PARA LOS PROFESIONALES DE LA INFORMACIÓN. *ACIMED*, 12(5). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352004000500005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Ibáñez, R. (28 de noviembre de 2012). Arteterapia y terapia de juego centradas en el niño. Una simbiosis destinada al éxito. En E. Santos y F. J. Coll (coord.), *I Congreso Internacional de Intervención Psicosocial, Arte Social y Arte Terapia*. Ponencia llevada a cabo en el congreso de la Universidad de Murcia, Balneario de Archena, Murcia. Recuperado de <http://congresos.um.es/isasat/isasat2/paper/viewFile/28421/13211>
- Instituto de Oftalmología Avanzada. (2011) *¿Qué es exactamente la memoria visual?* Recuperado de <http://oftalmologia-avanzada.blogspot.com/2011/09/memoria-visual-que-es-la-memoria.html>
- Janet. T. (s.f.). Psicoterapia a través del olfato. *Salud 180*. Recuperado de <http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/psicoterapia-traves-del-olfato>
- Jiménez, A. (2005). Arte contra la xenofobia. *La vanguardia*. Recuperado de http://www.evamarxen.com/Eva-Marxen/Eva-Marxen_Proyectos_Inter2_files/LVG200509260371LB.pdf
- León, F. (2012). El olor de la lluvia: aromas del suelo y fragancias de la naturaleza. *Tiempo*. Recuperado de <http://www.tiempo.com/ram/1468/el-olor-de-la-lluvia/>
- León, J. A. (2013). *Desarrollo de un software de procesamiento para obtener señales de audio binaurales a partir de señales de audio monofónicas* (Tesis de pregrado). Universidad de Las Américas, Quito, Ecuador.

- López, B. (2004). Arte terapia. Otra forma de curar. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (10), 101-110. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2044648>
- López, E. (3 de septiembre de 2011). ¿Qué es exactamente la memoria visual? *Innova Ocular*. Recuperado de <http://oftalmologia-avanzada.blogspot.com/2011/09/memoria-visual-que-es-la-memoria.html>
- Manene, L. M. (2012). *La motivación y satisfacción en el trabajo y sus teorías*. Recuperado de <https://luismiguelmanene.wordpress.com/>
- Martínez, E. (2013). Estimulación del tacto en enfermos de alzheimer. *El taller de mis memorias*. Recuperado de <http://www.eltallerdemismemorias.com/2013/09/23/estimulacion-del-tacto-alzheimer/>
- Martin, S. (2006). *Videoarte*. Taschen, Alemania: Uta Grosenick.
- Metáfora. (s.f.). *Visual arts and art therapy*. Recuperado de <http://metafora.org/en/>
- Miralles, F. (s.f.). *Estrés Laboral*. Recuperado de www.fernandomiralles.es/estreslaboral.pdf
- Mufson, B. (2014). Esta escultura de diapositivas es de 100 pies de vertical “placer y locura”. *The creators projects*. Recuperado de <http://thecreatorsproject.vice.com/blog/this-slide-sculpture-is-100-feet-of-vertical-delight-and-madness>
- rmcdf, (2010). Experimentar el vacío en el museo Guggenheim de Nueva York. *It espresso*. Recuperado de <http://www.itespresso.es/experimentar-el-vacio-en-el-museo-guggenheim-de-nueva-york-84188.html>
- Pérez, M. (2013), Yayoi Kusama: “Hago mis obras para sobrevivir al dolor, al deseo de muerte”. *Clarín*. Recuperado de https://www.clarin.com/sociedad/hago-sobrevivir-dolor-deseo-muerte_0_Bkzd_3LiPmx.html
- Quijada, P. (7 de mayo de 2012). Robert Zatorre: la música nos emociona, nos da placer y nos ayuda a controlar el sistema nervioso. *Blogs ABC*. Recuperado de <http://abcblogs.abc.es/cerebro/public/post/robert-zatorre-la-musica-nos-emociona-nos-da-placer-y-nos-ayuda-a-controlar-el-sistema-nervioso-12272.asp/>
- Sagnotti, S. (21 de septiembre de 2004). Feng shui: armonía y equilibrio con el entorno. *Espacio feng shui*. Recuperado de <http://espaciofengshui.com/2004/09/feng-shui-armonia-y-equilibrio-con-el-entorno/>

- Sánchez, C. (2011). Creatividad, arte y arte terapia. Una herramienta eficaz en la escuela. *Clave XXI*. Recuperado de http://www.clave21.es/files/articulos/E15_Creatividad.pdf
- Santayana, G. (s.f.). Acerca de los sonidos de la naturaleza y nuestro sitio web. *Ecosonidos*. Recuperado de <http://es.ecosounds.net/sound-therapy-nature-sounds/>
- Schenck, D. J., y Berger, D. S. (2006). *The Music Effect: Music Physiology and Clinical Applications*. Londres, Reino Unido: Jessica Kingsley Publishers.
- Splendid Mind. (2014). *Las mejores 28 sensaciones del mundo*. Recuperado de <https://splendidmind.org/2014/04/19/las-mejores-28-sensaciones-del-mundo/>
- Victoria, C. R., Rodríguez, J., Barbón, D., y Cárdenas, N. (1997). Musicoterapia. Una modalidad terapéutica para el estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 13(6). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251997000600003
- Viniegras, V., Martínez, J., Ruíz, D., y Echeverría, N. (1997). Musicoterapia. Una modalidad terapéutica para el estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 13(6). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21251997000600003&script=sci_arttext&tlng=pt
- Visual art. (s.f.). *Installation art*. Recuperado de <http://www.visual-arts-cork.com/installation-art.htm#definition>

ANEXOS

ANEXO 1

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

mar-17							3
D	L	M	M	J	V	Sa	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12 Inv. observacional av. patria	13 Inv. observacional av. patria	14 Inv. observacional av. patria	15 redacción	16 redacción	17 Reunión tutoría	18	
19 Inv. observacional av. patria	20 Inv. observacional av. patria	21 Inv. observacional av. patria	22 redacción Carta CCE	23 scouting técnico Pintar estructura	24 scouting técnico reunión tutoría pintar estructura	25 scouting audiovisual Pintar estructuta	
26 recolección de naturaleza muerta	27 recolección de naturaleza muerta	28 reunión Loli Jiménez	29 Llamar participantes Proceso de secado	30 Reunión Loli Jiménez	31 Recolección de hojas y ramas		

abr-17							4
D	L	M	M	J	V	Sa	
						1	
2	3	4	5 ir a la u a pedir parlantes	reunión profe de sonido 6 conseguir parlantes e interfaz	7 comprar cables de sonido	8	
9	10 tomar medidas Joaquín pinto Recolección/escribir	11 dibujo de estructura Grabar video 360º	12 Armar propuesta escenario	13 buscar material extra (arena piedras) recolección de hojas	14 armar hoja de preproducción para presupuesto	15 Llevar material	
16 pedir infocus	Recolección de material pedir infocus	18 recolección de hojas	19 proceso de secado	20 reunión tutoría comprar cables de video	21 posibilidad de grabar 360º	22 Llevar material	
23 comprar luces	24 Carta de solicitud Metro	25 pedir equipos universidad	26 grabación de pájaros y agua	27 grabación viento y grillos	28 entregar equipos reunión tutoría	29 Editar sonido	
30 llevar material							

Mayo 2017						5
D	L	M	M	J	V	Sa
	1 carta de solicitud para ingresar CCE	2 1era prueba de video	3 2da prueba de video instalar infocus.	4 MONTAJE	5 tutoría MONTAJE	6 traslado de material a CCE MONTAJE
7 MONTAJE	8 MONTAJE	9 prueba de sonido y ajuste de cables MONTAJE	10 MONTAJE Prueba de audio y video	11 Instalación	12 Instalación	13 desmontaje
14 Desmontaje	15 escribir	16 escribir	17 escribir	18	19 reunión tutoría	20
21 sacar promedio de encuestas	22 escribir	23 escribir	24	25	26	27
28	29	30	31			

ANEXO 2

MODELO DE LA PRIMERA ENCUESTA REALIZADA A LAS 10 PERSONAS OBSERVADAS EN LOS ALREDEDORES DEL PARQUE EL EJIDO

*Nombre

* Edad

* Género

* Señale el tiempo de trabajo.

tiempo completo Medio tiempo fines de semana otro

* Indique con una x, ¿cuál de estos factores experimenta y con qué frecuencia, en el lugar de trabajo.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	con frecuencia	con mucha frecuencia
Dolor de cabeza.					
Sensación de cansancio.					
dolores musculares o corporales					
preocupación por el bajo desempeño laboral.					
tristeza..					
sueño.					
tendencia a sudar.					
aceleración cardiaca.					
desgano al momento de ejecutar una función de trabajo.					
el ruido provocado por el entorno. Le interrumpe o molesta.					
Preocupación por no ganar lo suficiente para resolver algún tipo de problema económico.					
existe compañerismo y apoyo entre compañeros de trabajo.					
alta exigencia por parte de de la direccion y trabajadores de la empresa.					
Tiene la libertad de elegir su propio método de trabajo.					
obtiene algún tipo de reconocimiento por su buen desempeño.					
esta satisfecho con su horario de trabajo.					
su puesto de trabajo es estable.					

ANEXO 3

MODELO DE LA SEGUNDA ENCUESTA REFERENTE A LOS GUSTOS

Nombre. _____

Edad. _____

1. ¿Disfruta ir a la naturaleza?

Si ____ No ____

2. Señale. ¿Cuántas veces visita un parque o un ambiente natural?

Diariamente
Una o dos veces por semana
Una vez al mes
Más de una vez al mes
Una vez al año

3. ¿Frecuenta centros de relajación como los SPA? Si ____ No ____

4. ¿Consigue reducir su estrés?

Si ____ No ____

5. ¿Cree usted que la naturaleza provoca relajación?

Si ____ No ____ ¿Por qué? _____

6. ¿Qué elementos de la naturaleza son los que le relajan?

Sonido de pájaros
Sonido de los riachuelos
Colores verdes
Olor
El contacto con la tierra
Sentir a través del tacto las texturas
Otros _____

7. ¿si tuviera que hacer un viaje se alojaría en:

un hotel en la ciudad
camping
medio de la naturaleza
resort

8. Si le propusieran otras técnicas de relajación o liberación de estrés, estaría dispuesto a probarlas?

Si ____ No ____

ANEXO 4

CARTA DE PERMISO PARA USO DE LA SALA JOAQUÍN PINTO

Señor escritor
Raúl Pérez Torres
PRESIDENTE CASA DE LA CULTURA ECUATORIANA
Presente.

De mi consideración.-

Como requisito de titulación, previa la obtención del título de licenciada en Producción Audiovisual y Multimedia con mención en Producción. En este contexto, quien suscribe Nicole Freire, CC. 1717656670, alumna de la Universidad de las Américas, cursante del noveno semestre de la carrera en mención, solicito de usted comedidamente se digne autorizar a quien corresponda, me conceda un espacio en la Sala Mariano Aguilera las dos ultimas semanas del mes en curso y las dos primeras semanas del mes de mayo, el objetivo es adaptar una **"Instalación artística para mejorar la calidad de vida de las personas con estrés laboral"** Con la seguridad que este proyecto coadyuvará al bienestar de la población circundante en el sector del parque "El ejido" que presenta signos físicos estresores.

Por la gentileza de su atención, me suscribo no sin antes expresarle mis sentimientos de consideración y estima.

Cordialmente;
Nicole Freire

ANEXO 5

CARTA DE PERMISO PARA INGRESAR EN HORARIOS EXTRA CURRICULARES A LA SALA JOAQUÍN PINTO

Señor
Marco Rosero
DIRECTOR DE MUSEOS DE LA CASA DE LA CULTURA BENJAMIN CARRIÓN
Presente.

De mi consideración.-

A través de la presente, quiero expresarle a usted señor Director y a todo el personal del museo Joaquín Pinto, que colaboró e hizo posible la realización de la **instalación artística para mejorar la calidad de vida de las personas con estrés laboral** que, como usted conoce, fue parte de mi trabajo de investigación y proyecto de grado.

Para continuar con el desarrollo de mi proyecto, es necesario realizar la ubicación del material audio visual , además realizar pruebas de equipos; por lo cual solicito de usted comedidamente, autorice a quien corresponda, el ingreso de mis colaboradores y de mi persona al museo, en un horario extraordinario (desde las 17 horas en adelante) y los fines de semana (desde las 12 horas en adelante).

Por la atención que se digne dar al presente, mi agradecimiento y mis sentimientos de consideración y estima

Cordialmente;
Nicole Freire

ANEXO 6
TEST DE VALIDACIÓN DE LA OBRA

Nombre _____

Edad _____

1. Piensa usted que, la instalación logró cambiar su estado de ánimo?

si ___ No ___ ¿Por qué? _____

2. Señale. ¿Qué sintió al ingresar a la muestra?

enojo
entusiasmo
miedo
decepción
felicidad
esperanza
alegría
amor
sorpresa

3. Indique. ¿Qué elementos le llamaron la atención?

el sonido
el video
la iluminación
el olor
las hojas
Otros _____

4. ¿Se involucró con algún elemento en especial, cuál?

5. Indique, cómo se sintió después de interactuar dentro de la obra.

calmado
tenso
cansado
activo
entusiasta
pacífico
Otro _____

6. ¿logró relajar sus músculos?

Si ___ No ___

7. ¿Que tono de color inmerso en la obra le llamó más la atención?

Rojo
amarillo
café
naranja
verde

