

# CRECIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL A TRAVÉS DEL ARTE MILENARIO DE LA CALIGRAFÍA

## GROWTH AND PERSONAL DEVELOPMENT THROUGH THE ANCIENT ART OF CALLIGRAPHY

Pilar Company Azofra (1), Mar Salvador Ávila (1) y Jesús Damián Fernández (2)

(1) Ayuntamiento de Alcobendas. Patronato de Bienestar Social. Servicios Sociales

(2) Colegio Profesional de Educadoras y Educadores Sociales de la Comunidad de Madrid

**Resumen:** Cuando arte y Trabajo Social se dan la mano, estamos reinventando otra forma de trabajar y convivir con las personas que son objeto de nuestra intervención social. Para el desarrollo de nuestro proyecto nos hemos basado en el arte milenario de la caligrafía clásica. Hemos encontrado que, mediante el ejercicio de la caligrafía clásica, desarrollamos y potenciamos aspectos ligados a las competencias emocionales, las emociones positivas y otros valores, actitudes y fortalezas implícitas que consideramos aprendizajes vitales como son: la observación, la templanza, el esfuerzo, la paciencia, la meditación, la concentración, la belleza y el buen gusto. Obviamente no pretendemos que los participantes terminen como escribas al uso, sino que tengan la enriquecedora experiencia del desarrollo y crecimiento personal a través de este noble y ancestral arte.

**Palabras clave:** Caligrafía, Competencias emocionales, Aprendizajes vitales, Arte milenario.

**Abstract:** When art and social work join forces, we are inventing a new way of working with and relating to the people who are the object of our social intervention. Our project is based on the ancient art of classic calligraphy. We have found that by practicing calligraphy we develop and reinforce aspects related to emotional skills, positive emotions and other implicit values, attitudes and strengths we believe to be among life's great lessons: observation, temperance, effort, patience, meditation, concentration, beauty and good taste. Obviously our intention is not for participants to become scribes; it is simply to give them an enriching experience of personal development through this noble and ancestral art.

**Key words:** Calligraphy, Emotional skills, Lessons in life, Ancient art.

| Recibido 15/07/2015 | Revisado 10/08/2015 | Aceptado 25/08/2015 | Publicado 30/09/2015 |

**Correspondencia:** Pilar Company Azofra. Ayuntamiento de Alcobendas. N.º Colegiada: 3.797 Colegio Oficial de Trabajadores Sociales de Madrid, *Trabajadora Social. Responsable Programa de Familia e Infancia*. Email: pcompany@aytoalcobendas.org. Mar Salvador Ávila. Ayuntamiento de Alcobendas. N.º Colegiada: 1.660. Colegio Oficial de Trabajadores Sociales de Madrid, *Trabajadora Social. Responsable Programa de Inclusión social*. Email: msalvador@aytoalcobendas.org. Jesús Damián Fernández Solís. Ayuntamiento de Alcobendas. *Educador Social. Patronato Bienestar Social*. N.º Colegiado: 40.211. Colegio Profesional de Educadoras y Educadores Sociales de la Comunidad de Madrid. Email: jdfernandez@aytoalcobendas.org.

**Referencia normalizada:** Company, P., Salvador, M., y Fernández, J. D. (2015). Crecimiento y desarrollo personal a través del arte milenario de la caligrafía. *Trabajo Social Hoy*, 76, 111-120. doi 10.12960/TSH.2015.0018.

## 1. INTRODUCCIÓN

Hoy es abrumador, nos dirá Martínez (2012: 62), el volumen de información que nos llega diariamente desde fuera. Un bombardeo constante, sin intervención alguna por nuestra parte, a través de las nuevas tecnologías, nos despersonaliza y llena de falsos o superficiales contactos que difícilmente conoceremos. Las redes sociales han contribuido a esta desbordante escalada de comunicaciones e interconexiones. Como señala el Dr. Lopez-Yarto (2013: 15) *“miles de voces y amigos extraños invaden nuestro espacio interior, nuestros rincones privados dejan de serlo sin solicitar autorización”*.

Pensamos que es preciso retomar nuestro espacio interior para encontrarnos con nosotros mismos y redescubrir valores, actitudes y virtudes tan interesantes para la persona como para la sociedad actual como son: la observación, la templanza, el esfuerzo, la paciencia, la meditación, la concentración, el buen gusto o la belleza.

En este sentido el profesor Florencio Segura (2008) nos invita a una profunda reflexión: *“Vivir es ante todo encontrarle a la vida dos cosas: sentido y gusto. Es decir, hay que vivir con saber y con sabor. Y corremos el peligro de que nuestra sociedad esté perdiendo ambas cosas. Dicho en andaluz, ¡qué malo es vivir “esnortado” y “esaborío”, sin norte y sin sabor! Porque una cosa es vivir y otra pasar por la vida”*.

Este proyecto, realizado con distintos colectivos en intervención social, se basa en utilizar la caligrafía como herramienta pedagógica para descubrir aquellos aspectos fundamentales para el crecimiento y desarrollo personal como son la autoestima, las emociones positivas y otros valores implícitos en el arte de la escritura. No pretendemos que los participantes salgan como amanuenses al uso sino que se vayan construyendo y desarrollando como personas a través de este milenario arte.

## 2. OBJETIVOS DEL TALLER

Los objetivos del taller propuesto en este artículo serían los siguientes:

- Descubrir el valor pedagógico de la caligrafía como herramienta para el crecimiento personal.
- Desarrollar y gestionar las emociones positivas, la autoconfianza y autoestima a través de la caligrafía.
- Fortalecer las emociones positivas y la autoestima a través del arte milenario de la caligrafía.
- Ayudar a redescubrir valores como la paciencia, la meditación, la observación y la concentración.
- Potenciar la regulación emocional, el *flow*, la creatividad y el pensamiento positivo.

### 3. BREVE DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL TALLER

En el taller se abordaban distintos contenidos:

- 3.1. Conocimientos básicos sobre la escritura y los instrumentos empleados por las distintas culturas y civilizaciones.
- 3.2. Conocimientos técnicos acerca de los medios e instrumentos a emplear en los talleres.
- 3.3. Conocimientos implícitos que aparecen en el trascurso de las sesiones:

a) Conciencia y regulación emocional. El fundamento de ser conscientes es prestar atención al momento en que espiramos e inspiramos. Uniendo cuerpo y mente. Ser conscientes nos conduce hacia la concentración y la introspección.

*“La conciencia es la voz del alma; las pasiones, la del cuerpo”.* William Shakespeare.

b) Observación: Decía la prestigiosa calígrafa internacional Lucia Aya que el mejor calígrafo no es aquella persona que tiene una excelente mano, sino aquella que sabe “observar”. Contempla los trazos, analiza las formas, estudia los detalles desde la mirada atenta. Observación y mirada atenta que se ejercita para la vida.

*“Tiene mejor conocimiento del mundo, no el que más ha vivido, sino el que más ha observado”.* Arturo Graf.

c) Autoestima: Como sabemos la autoestima es la percepción evaluativa de nosotros mismos. Por otra parte el término autoimagen se utiliza para referirse a la imagen mental que una persona tiene de sí misma. Gran parte de nuestra autoimagen se basa en nuestras interacciones con otras personas y nuestras experiencias vitales. Consideramos que al trabajar, ilusionarnos y progresar en nuestro taller, nuestra imagen mental (autoimagen) contribuye a nuestra autoestima.

*“Amarse a uno mismo es el comienzo de una larga vida romántica”.* Oscar Wilde.

d) *Flow* (Csikszentmihalyi, 2009): El flujo es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están totalmente involucradas en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y todo lo demás; excepto de la actividad en sí misma. La característica que define el *flow* es la intensa implicación de la experiencia en la actividad del momento. La atención se focaliza en la tarea actual y la persona funciona con las capacidades completas.

*“Fluir en vez de resistir nos permite construir en vez de destruir”.* Rob McBride.

e) Meditación: El arte de la meditación a través de la caligrafía es el objetivo de una muestra del maestro del zen Thich Nhat Hanh, en Bangkok, donde expuso más de una veintena de cuadros con mensajes imbuidos de sabiduría budista. “Respira”, “sonríe”, “ahora”, “escucha con compasión”, “mira profundamente”, “tú eres ahora”, “este momento está lleno de maravillas” o “la conciencia presente es el secreto de la felicidad”, son algunos de los mensajes de las caligrafías que expone este maestro.

*“Con una simple pincelada, el hombre participa en la creación del universo”.*  
-Shi Tao- pintor, calígrafo y monje del siglo XVI.

f) Constancia: Hermana de la fortaleza y sin lugar a dudas muy importante si queremos avanzar y progresar en la vida, sobre todo cuando se presentan dificultades y problemas que hemos de afrontar.

*“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa”.* Mahatma Gandhi.

f) Paciencia: Con la paciencia aprendemos a levantar el pie del acelerador y nos ayuda a tomarnos la vida a otro ritmo y de esta forma vivir los acontecimientos de otra manera.

*“Sólo con una ardiente paciencia conquistaremos la espléndida ciudad que dará luz, justicia y dignidad a todos los hombres. Así la poesía no habrá cantado en vano”.* Pablo Neruda.

g) Silencio: En el silencio conseguimos que nuestra consciencia capte lo que existe en profundidad detrás de las capas más aparentes de nuestra mente, de nuestra afectividad y de toda nuestra sensibilidad. Gracias al silencio profundo viene la paz.

*“Cuando hables, procura que tus palabras sean mejores que el silencio”.*  
Proverbio hindú.

j) Corporalidad: Mediante la caligrafía se trabaja todo el cuerpo frente a la escritura tradicional donde la muñeca es la principal articulación o la digital en la era moderna donde la yema de los dedos recorre las pantallas. El cuidado del cuerpo –alimentación, ejercicio, sueño, respiración– tiene un poderoso efecto sobre las capacidades mentales y el bienestar psicológico y por ende en el manejo y noble arte de la caligrafía.

*“Un cuerpo aloja una vida. Y un corazón la acaricia”.* José Narosky.

k) Expresión y Creatividad: En el terreno de la caligrafía se habla de la caligrafía expresiva. Esta se preocupa no tanto por los aspectos motrices implicados en la escritura, ni de los semánticos y/o representativos sino del trazo, su movimiento y morfología, la expresividad del color, la gramática de la líneas, la morfologías de las letras y sus transposiciones, el contraste y el ritmo implicado en las intersecciones que surgen entre la escritura, el color y la imagen (Romero, Lozano y Gutiérrez, 2012: 30).

*“La caligrafía es la imagen del alma”.* Dicho Shodo.

## 4. LA PRÁCTICA

Mediante trazos y líneas los participantes se familiarizan con los instrumentos (rotuladores caligráficos, plumillas, tintas...), con el fin de ejercitarse en los movimientos para ir adentrándose en el descubrimiento del *ductos* de la caligrafía. Asimismo se seleccionará un estilo de caligrafía (uncial, itálica, románica, gótica o inglesa), para profundizar y dominar la misma. El proyecto finaliza con la elaboración trabajo final del taller. Ejemplos: marcapáginas, calendario, tarjeta cumpleaños, etc.

## 5. POBLACIÓN DESTINATARIA

Dicho taller se ha trabajado con distintos colectivos:

1. Colectivos en riesgo de exclusión social o vulnerabilidad social (adultos). Grupo de personas de inclusión social que viven en un proceso de reconstrucción personal dentro del proceso en el área de autoestima.
2. Grupos con conductas disruptivas y/o conflicto social. Jóvenes dentro de la institución escolar que presentan dificultades escolares y comportamentales en los institutos y que requieren un trabajo grupal de habilidades sociales e instrumentales según refieren los orientadores y tutores consultados de cada Centro.
3. Adultos. Población normalizada del municipio que desean formarse y conocer desde un enfoque integral el arte de la escritura desde una visión completa, atendiendo principalmente al desarrollo y crecimiento personal.
4. Niños y niñas de Educación Primaria. Aunque los niños y niñas del siglo XXI viven inmersos en un mundo tecnológico, pensamos que implementar este tipo de proyectos les puede aportar un sinfín de actitudes, hábitos y valores tan importantes y complementarios para su formación.

## 6. INSTITUCIONES Y SERVICIOS PARTICIPANTES E IMPLICADOS

- Patronato de Bienestar Social del Ayuntamiento de Alcobendas.
- SERVICIOS SOCIALES (Organizadora y promotora del proyecto):
  - Equipo de Atención a Familia e Infancia.
  - Equipo de Inclusión Social.
- CASA DE LA MUJER.
- RAIS (Red de Apoyo a la Integración Sociolaboral).
- Institutos de Educación Secundaria Obligatoria del Municipio de Alcobendas:
  - Francisco Giner de los Ríos.
  - Severo Ochoa.
  - Aldebarán.
- Colegios Públicos del Municipio de Alcobendas:
  - Gabriel y Galán.
  - Profesor Tierno Galván.
  - Federico García Lorca.
  - Seis de Diciembre.
  - Bachiller Alonso López.
  - Antonio Machado.

## 7. METODOLOGÍA

El taller se caracteriza por ser eminentemente práctico. Un aprendizaje experiencial a través de los ejercicios caligráficos que los participantes elaboran y reflexionan acerca de los aprendizajes vividos y gestionados como la escucha, la observación, el respeto, la atención, concentración, el *flow*, la paciencia y la gestión de las emociones positivas.

El taller complementa la práctica con una teoría básica de los temas que van emergiendo fruto de la praxis. Cada sesión se basa en la atención individualizada siguiendo el proceso y desarrollo de cada participante generando en el grupo un clima de respeto, silencio y colaboración.

## 8. PROTOTIPO DE SESIÓN FORMATIVA

La clave fundamental de cualquier sesión era ajustar la misma a las características y peculiaridades de cada grupo destinatario. Esto se conseguía mediante conversaciones y entrevistas de coordinaciones con los profesionales de referencia.

Una vez definido el grupo se diseñaba cada sesión en la que se trabajasen los distintos bloques temáticos:

1. Presentación sintetizada de contenidos teóricos:  
Compartir lo que supone la conciencia emocional, regulación emocional, la autoestima.
2. Reflexionar acerca de las habilidades sociales y emocionales básicas que requiere este tipo de aprendizaje y su generalización a otros ámbitos y áreas.
3. “Manos a la tarea”:
  - El taller se caracteriza por ser eminentemente práctico. Y desde la experiencia vivencial los participantes elaboran y reflexionan acerca de los aprendizajes vividos.
  - Importancia de la corporalidad (ejercicios con manos y cuerpo antes de empezar a escribir).
  - Familiarizarse con los materiales (rotuladores caligráficos, tinta, plumillas,...).
  - Ejercicios con hojas pautadas. Seguir las propuestas y pasos de cada ejercicio de caligrafía. Seguimiento individualizado atendiendo al aprendizaje y ritmo de cada persona.
4. Puesta en común de los aprendizajes adquiridos mientras se trabajaba desde el silencio, interior y exterior: tipos de pensamiento surgidos, relajación, paciencia, constancia, concentración, etc.
5. Valoración final: Se conversaba, y en otras ocasiones se hacía por escrito, acerca de los aprendizajes adquiridos durante la sesión respondiendo fundamentalmente a tres cuestiones: ¿Cómo te has sentido? ¿Qué has aprendido? ¿Para qué te puede servir?

## 9. RESULTADOS

El proyecto comenzó en el 2011 con un grupo de inclusión social compuesto por cinco personas. En la casa de convivencia destinada a este colectivo en coordinación con la psicóloga y encuadrado en el apartado de la autoestima acordado con el Grupo de Inclusión Social, se implementan seis sesiones (2 horas/sesión). Desde el punto de vista cuantitativo han sido 550 personas las que han participado en el proyecto a fecha de abril del 2015; calculando que nos podremos acercar a las 650 personas cuando finalicemos el año en función de las peticiones y acuerdos ya cerrados. Estos datos nos indican por una parte la marcha ascendente del mismo y, por otra, nos alienta sobre la mejora del mismo.

## 10. VALORACIÓN GENERAL DEL TALLER Y PROPUESTAS DE MEJORA

Como evaluación general del proyecto podemos afirmar en función de los resultados obtenidos que ha sido una experiencia muy positiva y enriquecedora para las personas participantes e implicadas en el mismo. Destacamos, de forma sintética, los puntos más relevantes del proyecto:

- Máxima atención a las explicaciones y propuestas del formador/a.
- Alto grado de implicación y superación en cada una de los ejercicios propuestos.
- Actitud positiva ante las tareas y ejercicios presentados.
- El ambiente grupal generado durante las sesiones ha sido sumamente enriquecedor. La tranquilidad y la relajación se han impuesto en la realización del taller.
- Otro factor a destacar ha sido la escucha atenta de todos los participantes así como de la observación, el silencio y el respeto.
- El trabajo compartido hacía que el grupo se observase con una mirada generosa y de asombro. Unas personas a otras se apoyaban y reforzaban el trabajo de otros/as compañeros/as.
- Tanto la atención como el esfuerzo guiado por la superación personal han sido el denominador común de cada ejercicio planteado. Cada persona, en función de sus capacidades, ha dado lo mejor de sí, observándose el progreso en los ejercicios planteados.
- Desde el punto de vista pedagógico, se trabajó desde el refuerzo positivo y la confianza en la superación. Se observó el alto grado de motivación para superar las dificultades emergentes de los participantes que, lejos de tirar la toalla, aprendían paso a paso a superar los nuevos retos.
- Por último, valoramos muy positivamente esta experiencia innovadora que ha puesto de manifiesto cómo por medio del arte milenario de la caligrafía se desarrollan y cultivan determinados valores y cualidades, al tiempo que les ayuda a desarrollar unos aprendizajes vitales que los podrán transferir a otros aspectos de su vida cotidiana.

#### *Propuestas de mejora:*

- Reducir el número de participantes en los grupos, de forma que reciban una mayor atención personalizada.
- Dar continuidad al número de sesiones.
- Vincular el taller con otras sesiones de trabajo personal que se estén desarrollando.
- Gestión de emociones, autoestima, habilidades socioemocionales.
- Ofrecer una muestra de los trabajos realizados.
- Trabajar con nuevos soportes y materiales caligráficos.

## **11. CONCLUSIONES DEL TALLER**

Desde este arte milenario de la caligrafía hemos podido comprobar cómo este recurso pedagógico puede acompañar en esos procesos creativos que permitan aflorar ideas, emociones y sensaciones positivas.

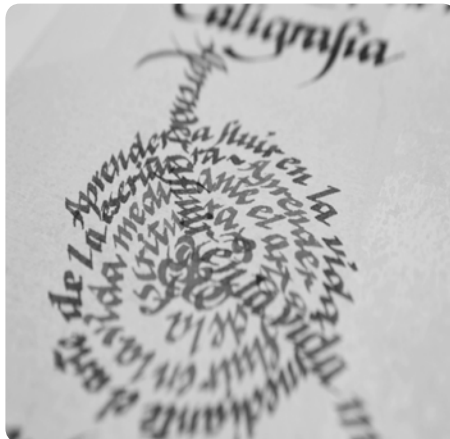


Cuando arte y el Trabajo Social se dan la mano estamos reinventando otra forma de trabajar, intervenir y convivir con las personas que son objeto de nuestra intervención social. Hemos indicado un camino, y somos conscientes de que todavía nos falta mucho por recorrer para sacar los aprendizajes precisos que nos hacen falta para reinventar nuevos métodos de trabajo en la sociedad.

Únicamente nos resta añadir que nos parece un reto estimulante y “revolucionario”, en la sociedad actual de las nuevas tecnologías donde retomar la plumilla y la tinta forman parte de una herramienta básica e imprescindible de transformación personal y social.

## 12. BIBLIOGRAFÍA

- Csikszentmihalyi, M. (2009). El flujo. En E. Fernández–Abascal. *Emociones Positivas* (pp. 181-193). Madrid: Pirámide.
- Hardy, Wilson, D. (1996). *Enciclopedia de técnicas de caligrafía*. Barcelona: Acando.
- Ubach, T. (Ed) (2009). *Todo sobre caligrafía. Manual imprescindible para el artista*. Barcelona: Parramón.
- Gaymor, G., y Ravenscroft, A. (1999). *Taller de caligrafía*. Barcelona: Könemann.
- Lopez-Yarto L. (2013). Prólogo en Alemany, C. *La comunicación humana: una ventana abierta*. Colección Serendipity n.º 169. Bilbao: Ed DDB.
- Martín, J. (1996). *Guía completa de caligrafía. Técnicas y material*. Madrid: Tursen S.A./ Merman Blume.
- Martínez, E. (2012). *Esa persona que somos*. Madrid: Editorial Popular.
- Noble, M. (2007). *Iniciación a la caligrafía*. Barcelona: Parragón.
- Romero, F., Lozano, F., y Gutiérrez, R. (2012). *Caligrafía expresiva. Arte y diseño*. Colombia: Universidad Tecnológica Pereira.
- Segura, F. (2008). *El saber y el sabor. Extraído el 12 de Junio de 2015 en* <http://saberysabor.blogspot.com.es/2008/07/del-texto-el-saber-y-el-sabor-florencio.html>



*“La caligrafía es una especie de música, no para los oídos, sino para los ojos”.*  
-Vadim Lazursky-