



Universidad de Chile
Facultad de Artes
Departamento de Artes Visuales

SOBRE LA CRISIS Y LO ETÉREO

Memoria para optar al Grado académico de Licenciatura en Artes, mención
Artes Visuales

Victoria Queizal Camino

Profesores Guías:
Patricio González y Jorge Gaete

2025
Santiago, Chile

Índice

Índice	1
Índice de ilustraciones.....	2
Nota de la Autora	3
Agradecimientos	4
Resumen	5
Conceptos clave	5
Abstract	6
Keywords.....	6
Antecedentes.....	7
Parte I.....	7
Parte II	15
Capítulo 1	27
Capítulo 2.....	46
Capítulo 3.....	56
Conclusión.....	60
VickyGlosario.....	61
Referencias y Bibliografía	63

Índice de ilustraciones

1 El Paso de la Crisis, 2022, óleo sobre bastidor, 50x50cm	7
2 Cuadro destruido.....	10
3 Proceso de intervención, 28 de junio.....	12
4 Detalle.....	14
5 Señorita Visceral, 2023, óleo intervenido sobre bastidor, 100x80cm	15
6 Ejercicio.....	18
7 Ejercicio.....	18
8 Ejercicio de pincelada 1	19
9 Ejercicio de pincelada 2	20
10 Proceso de tinción de los retazos	22
11 “Las tripas” en proceso de secado	23
12 Señorita Visceral durante el examen del Taller Central I	25
13 Detalle de la zona visceral.....	26
14 Dibujo de mi cerebro, 2017, lápiz sobre hoja de block, 21 x 26,5 cm.....	28
15 Primeras pruebas	32
16 Segunda prueba.....	32
17 Proceso de los trazos con lápices pastel	35
18 Proceso de bordado	40
19 Lámina 1, El Mecanismo, Acuarela intervenida con bordado y lápiz pastel, 56 x 76 cm, año 2024	44
20 Lámina 2, La Frase, Lápiz de color y bordado, 56 x 76 cm, año 2024	45
21 Tercer boceto de la rana.....	50
22 Segundo boceto de la rana.....	50

Nota de la Autora

Antes de que usted comience a leer mi escrito, me gustaría aclarar el uso de un término que es utilizado durante toda esta especie de testimonio artístico.

Me refiero al concepto de *Alucinación*.

Verá, a mí no me gusta ese término en el contexto de mi propia vida y neurodivergencia, pues ni el propio psiquiatra que me atiende ni los psicólogos que me han visto le han dicho ni a mis padres que padezco de alucinaciones, es más, mi psiquiatra interpreta lo que me sucede como una extrapolación creativa de mis emociones y pensamientos producto de mi Alta Sensibilidad.

Personalmente prefiero el término *médium* o *soñadora despierta* o incluso sin mayores complicaciones autodenominarme *Persona Altamente Sensible (PAS)*.

Sin embargo, entiendo que no todas las personas tienen creencias espirituales ni comprenderán esta cualidad mía sin relacionarla a enfermedades mentales como la esquizofrenia o derechamente asociarla a la locura misma o al consumo de drogas. Aprovecho de aclarar que no consumo ningún tipo de droga y que no tengo esquizofrenia ni ninguna patología mental que tenga como **uno** de sus síntomas las alucinaciones.

Por ende, para que no surjan complicaciones con el entendimiento de mi proyecto autoral y a la vez ahorrarme explicaciones enredadas fue que decidí emplear el término “*alucinación*” aunque no me guste ni lo sienta propio, es más, durante el transcurso de la confección de las primeras láminas puse en duda a mi propio cerebro y pasé poco menos que por una crisis existencial debido al uso de este término. Es gracias a las investigaciones, experiencias de vida y las conversaciones con mi psiquiatra y psicóloga que he tenido durante este año que soy capaz de tomar las riendas del asunto y dar esta aclaración.

Muchas gracias

Disfrute la lectura

Victoria Queizal Camino

Agradecimientos

Agradezco a mi abuela materna por ser siempre mi fan número uno, a mi madre por hacerse siempre un tiempo para ir a dejarme a la u cuando lo necesitaba a pesar de sus interminables jornadas laborables y a mi padre por animarme innumerables veces durante el almuerzo o en el auto los viernes.

Agradezco a Paulina Olgúin, por guiarme entre las fibras de la textilidad y ser una escucha activa y comprensiva cuando nos encontrábamos en el camino, agradezco a Karina Román por siempre estar dispuesta a nutrirme con sus conocimientos de color y dibujo y ser también alguien en quien pude confiar durante mi estancia en la universidad.

Agradezco a Jorge y a Patricio por todas las maravillosas conversaciones mientras tomábamos café o té en la mesa del taller, ellos no lo saben, pero me llenaron de paz, inspiración y alegría con esas instancias.

Agradezco a Carolina por enseñarme a observar el cuerpo humano, a Gabriel Iñaki y a Alejandra por quitarme de una vez por todas el miedo a dibujar y hacerme aprender a disfrutarlo y por supuesto a todos y todas los y las modelos que aportaron en mi aprendizaje artístico.

Por último, me agradezco a mí misma, obvio, por no dar tregua y sacar de una vez por todas este proyecto adelante y permitirme disfrutar cada momento de la confección de este.

Sin ninguna de las personas que he mencionado este proyecto no habría salido a la luz.

Los tengo a todos en mi corazón.

Resumen

Sobre la Crisis y lo Etéreo es una obra pictórica y textil que busca crear consciencia acerca de lo que conlleva ser Altamente Sensible, tener algún problema de salud mental y vivir día a día con las consecuencias físicas de emociones no gestionadas. Todo esto desde un lente autobiográfico que es tomado a modo de testimonio.

La muestra consiste en ocho pliegos de papel de acuarela de 300 gramos cuyas medidas son de 76 x 86 centímetros y que son denominadas “láminas”. Y también forma parte de la propuesta un Manto Textil tipo “Patchwork” de 160 x 138 x 172 x 122 centímetros. Respecto a las láminas, seis de estas contienen una pintura hecha con acuarela que, según las necesidades expresivas de la artista, están o no intervenida con bordado o lápices pastel; una sola está compuesta por tinta china y alfileres y una última contiene un texto bordado. En lo que es el manto, este está compuesto por módulos de arpillera, lino yute, flocking y otras telas plásticas cuya estructura es de ligamento. Algunos módulos están bordados, otros, en cambio, tienen diferentes patrones hechos con costura a máquina y existen algunos bloques de color amarillo con fines exclusivamente compositivos.

La artista en su búsqueda de introspección y sanación de heridas encuentra en las Artes Visuales una ayuda y una herramienta que resultó en un nuevo modo de pensar y vivir el mundo. Ella a través de cada lámina y módulo textil expresa una problemática que en algún momento significó un tormento y que a través del proceso creativo y su conexión con el comportamiento material de las técnicas húmedas y el bordado logra levantar una propuesta visual que invita al espectador a sumergirse en su historia y a interpretar sus imágenes como si fueran láminas de un test psicológico.

Conceptos clave:

Salud mental, sensibilidad, somatización, estrés, acuarela, color, cuerpo, mente, emoción, imaginación, autobiografía.

Abstract

Sobre la Crisis y lo Etéreo is a pictorial and textile artwork that seeks to raise consciencie about what it means to be a High Sensitive Person (HSP), to have mental health problems and to live day by day with the physical consequences of unmanaged emotions. All this from an autobiographical lens that is interpreted as a necessary testimony.

The exhibition consists of eighth sheets of watercolor paper of 300 grams whose sizes are 76 x 56 centimeters and are called “slides”. The artistic proposal also includes a Patchwork Textile Mantle with dimensions of 160 x 138 x 172 x 122 centimeters. Six of de slides contain a watercolor painting that, according to the expressive needs of the artist, are or are not intervened with embroidery or pastel pencils; one is composed of Chinesse ink and pins, and the last one has an embroidered text. As for the mantle, it is composed of modules of burlap, linen jute, flocking and other plastic cloths whose structure is made of ligament. Some modules are embroidered, and others, on the contrast, have different patterns made with machine stitching, and there are some blocks of yellow color for compositional purposes only.

The artist in her search for introspection and healing of wounds finds in the Visual Arts a help and a tool that resulted in a new way of thinking and living the world. She expresses through each painting and textile module a problem that at one time represented a torment and through the creative process and her connection with the material behavior of wet techniques and embroidery she builds a visual proposal that invites the viewer to dive into her story and to interpret her images as if they were cards of a psychological test.

Keywords

Mental Health, sensitivity, somatization, stress, watercolor, color, body, mind, emotions, imagination, autobiography.

Antecedentes

Parte I

El paso de la crisis



1 El Paso de la Crisis, 2022, óleo sobre bastidor, 50x50cm

Si tuviera que contarles como comenzó mi incursión en las Artes Visuales no dudaría en relatar aquellos años donde todo me parecía difuso, ajeno, extravagante e inestable, donde el arte jugó un rol importante en aquellos procesos personales en los que solo quería mi desaparición.

Sin embargo, yo no quiero contar por ahora eso, es más, creo que sería bastante hostigador iniciar en esas tierras, por lo que, para comenzar a relatar mi proyecto de título me gustaría hablar de dos episodios fundamentales que dieron vuelta mi forma de pensar y que afectaron directamente mi modo de trabajar la pintura y aquello que observaba.

El primer episodio está situado en junio del año 2022.

Ya habíamos retornado a medias a la normalidad después de dos años de encierro por la pandemia. Yo por mi parte tenía una ansiedad social terrible debido a que no estaba acostumbrada a toparme con cantidades grandes de personas en un contexto educativo. Por cosas de la vida mi enseñanza media completa estuvo marcada por el aislamiento (incluso desde antes de la pandemia), por ende, enfrentarme a esta parte de la realidad de la vida universitaria era para mí un gigantesco desafío.

Estaba en el taller instrumental I de pintura, una de las asignaturas del plan de estudios de la carrera universitaria de Artes Visuales, tratando de sacar adelante el primer encargo cuyo pie forzado era trabajar con grises ópticos. Digo “tratando” porque todo lo que estaba trabajando iba en contra de lo que yo solía trabajar: Una pintura al óleo sobre bastidor de tela de formato cuadrado y que estaba basada en una fotografía en escala de grises que yo había tomado a una caja de madera cuadrada que tenía dos separaciones y que repartidos entre los tres espacios que estas dejaban había cinco lápices de cera hechos a partir de troncos o ramas de árbol que yo compré hace años atrás en una feria artesanal en una localidad que no recuerdo en el sur de Chile.

Para empezar, yo siempre le tuve una resistencia a los cuadrados, en parte creo que se debe a que siempre rechacé la mentalidad de mis padres, quienes son ingenieros, y que por alguna razón su forma de razonar la asociaba a esta figura geométrica.

En segundo lugar, estaba la paleta de valores, pues yo nunca en mi vida he sido muy amiga de los grises, menos de los grises que aparentan ser grises. A esto no le tengo explicación.

En tercer lugar, el soporte, no por el tamaño, eso era lo único que estaba bien para mí, sino que me disgustaba tenerlo frente a mí sobre el atril, refregándome en la cara todo lo que debía hacer e imponiéndose con esos palos de madera que sostenían la tela.

En cuarto lugar, el hecho de que estaba pintando una imagen a partir de una fotografía me causaba incomodidad, pues sentía una presión mayor a no tener que equivocarme, ya que en cierto modo todo estaba ahí, no había por donde perderse. Y, además, como se trataba de una foto que yo misma saqué me acuerdo perfectamente del lugar donde la tomé, cómo preparé los objetos, etc., por lo que había una dosis de realidad muy fuerte que creaba un enfrentamiento con el imaginario onírico, abstracto y/o surrealista que yo amaba abordar. Incluso por lo mismo no trabajo con fotos, sino que con bocetos hechos a mano.

Por último, pero no menos importante, el óleo. Yo estaba maravillada y acostumbrada a la acuarela. El óleo es denso, la acuarela es ligera. A través del óleo no se ve a no ser que uses mucho médium, la acuarela de por sí es transparente. El óleo no se mueve a no ser que tú lo muevas, la acuarela si la trabajas sobre una superficie húmeda se expande solita y marca su propio ritmo. Y así podría dar más comparaciones. El hecho es que para mí era muy tedioso lidiar con el óleo, además de que era la primera vez que pintaba con dicho material.

Entonces, si juntamos la ansiedad social, el disgusto por el material, la disposición y forma del soporte, el rechazo hacia la imagen que yo estaba pintando y sus respectivos grises y le sumamos el hecho de que yo me comparaba continuamente con mis compañeros que ya tenían una base sólida en la técnica, cosa que me generaba una autoflagelación terrible que me hundía cada vez más, da como resultado una crisis emocional, que es justamente el clímax de este episodio.

Eran las 15:40 del jueves 23 de junio, los docentes a cargo del taller querían hacer una revisión general de los cuadros de todos los estudiantes, por lo que nos pidieron llevarlos a una de las paredes de un pasillo que se ubicaba cerca de la sala.

Y aquí es donde entran en acción unos personajes de las que más adelante hablaré con más detalle: las voces. Sí, las voces, esas alucinaciones auditivas que en momentos muy precisos sacuden mi percepción de la realidad por completo.

Primero comenzaron a tratarme de incompetente, que era la humana más inservible en la Tierra por no saber pintar al óleo y que si no sabía pintar (que según ellas era lo más básico)

no servía para la carrera que estaba estudiando y que si no servía para esta pues no servía para nada más pues mis capacidades según ellas eran reducidas.

Entremedio chillaban y reían a carcajadas de mi desesperación.

Y luego, como si eso no hubiese sido suficiente, empezaron a corear una y otra vez que lo rompiera, hasta que ya no pude más, y por primera vez en el ámbito artístico-académico les hice caso a ciegas.

Tomé la espátula y grité llena de angustia mientras la clavaba repetidas veces contra el cuadro hasta destrozarlo por completo.

Cuando los trozos de tela terminaron de caer al piso, el griterío de las voces cesó.

Y mientras unas compañeras de taller me consolaban, yo miraba perdidamente el resultado del arrebato.



2 Cuadro destruido

-Me gusta más ahora. -Expresé sonriente.

Las demás se limitaron a reírse y seguirme la corriente.

Cuando llegaron los docentes pensé que inmediatamente obtendría la nota mínima o que me gritarían o me echarían del curso, sin embargo, Patricio y Jorge no mostraron susto o asombro alguno, simplemente comentaron algo más o menos así:

-Sácale foto, recoge todo, que no se te pierda ningún trozo, luego vemos como continuamos.

Luego tomaron sus pertenencias y se largaron

de la universidad.

Pero ¿Cómo continuaría con algo muerto? ¿Se podía después de tal momento de agitación revivir un cuadro asesinado?

Jamás pensé que obtendría a los pocos días la respuesta.

El martes 28 de junio estaba volviendo a contemplar la escena de la crisis, hasta que me vi interrumpida por la ayudante de Patricio y Jorge: Karina, quien me ofreció una conversación fuera de la sala. Se notaba preocupada, atenta, y algo me decía que ella contaba con la solución a mi más reciente problema. Yo le relaté lo ocurrido, sin omitir el detalle de las voces, mi preocupación por la fecha de entrega y lo que pasaría en esta, mi ansiedad por el resultado final, entre otras cosas. Ella me preguntó si se me había ocurrido alguna forma de continuar con el encargo, a lo que yo respondí carente de autoconfianza que podría coserlo. Karina sonrió y comentó que se le había ocurrido lo mismo y me entregó su kit de costura.

Ya de vuelta en la sala tuve que enfrentarme cara a cara con los restos de la pintura.

Y fue extraño porque desde muy dentro de mí sentía que ya sabía de antemano donde debía intervenir con los hilos, Era como si la misma tela me tironeara para que me acercara a los puntos exactos donde la aguja debía transitar. Supongo que el hecho de que Karina me dijo que no debía preocuparme si no sabía coser y que siguiera adelante contribuyó a quitarme el nerviosismo de encima.

Sin darme cuenta estaba componiendo, jugando con los trozos e hilos y sus tensiones, volúmenes, dobleces, extensiones, posiciones, etc.



3 Proceso de intervención, 28 de junio

No puedo negar que fue difícil por unos minutos continuar trabajando con la misma pintura. Realmente me gustaba hecha pedazos, sin resucitar, pero a medida que iba cosiendo me iba dando cuenta que la fuerza del quiebre emocional que había tenido la semana anterior se reflejaba en los hilos que de alguna manera eran como grietas o como lazos que intentaban contener o afirmar el desastre.

Finalmente llegó el día de la evaluación.

El resultado final fue una pintura al óleo intervenida en un bastidor de tela de 50x50 cm, cuyos retazos están unidos mediante hilos de coser. Y en lo que es la paleta, se utilizaron grises ópticos e hilados blancos, negros y grises.

De este día quiero salvar dos descubrimientos.

En primer lugar, realmente tuve mi primera aproximación a una de las actividades artísticas que me gustaría desarrollar el resto de mi vida...la intervención/interrupción en lo pictórico.

Y en segundo lugar tuve mi primer referente: Lucio Fontana, un artista que mis profesores recordaron al ver el resultado final.

Pero ahora que he avanzado más en la carrera y que estoy en último año sacando adelante mi trabajo de título, descubrí otra referente más actual.

Se trata de Daniela F. Cortez, a quien relaciono con este cuadro porque ella también trabaja la intervención de pinturas y el gesto del hilo como complemento que engrandece la intención de la obra y que rompe la bidimensionalidad de la pintura. Ella tiene una muestra titulada "*Herida (in) visible*" donde no solo se ve que realiza este tipo de operación, sino que también trabaja con el lado emocional que no se ve a simple vista.

Y es que existe un "detrás de escena", y eso siento yo que se desprende como objetivo del cuadro que en su momento rompí: el querer hilar los instantes del desborde, trazar líneas para conectar las partes que se fragmentan cuando las voces inciden, reflejar que sí existe una interrupción cuando una alucinación llega de improviso en la vida diaria y que desafían los cimientos o "el cable a tierra" de quien la tiene, así como la utilización de los hilados desafían la bidimensionalidad de la pintura.

Es por esto que, dicho cuadro que regresó a la vida es llamado bajo el nombre de: El paso de la crisis.



4 Detalle

Parte II
Señorita Visceral



5 Señorita Visceral, 2023, óleo intervenido sobre bastidor, 100x80cm

Es imprescindible comentar la siguiente experiencia para poder introducir otro de los factores influyentes en mi proyecto autoral.

Esta vez nos trasladaremos a marzo y abril de 2023, ya no utilizábamos mascarillas y la pandemia era un pasado que todos preferíamos anecdotizar.

Esa mañana de uno de los miércoles de marzo llegué somnolienta, tratando de atajar respiros dentro del aula vacía. Como era de esperarse en ese tiempo, fui la primera en llegar, más o menos con media hora de anticipación.

Mi memoria me juega chueco un poco, pues no recuerdo si me puse a tomar té en la mesa de los docentes o si me enfrasqué en mi interior mientras estaba sentada en ese segmento de la sala que nunca me gustó, pues era muy apretado y me generaba frustración y ahogo. Pero como Karina dijo que todo el tercer año debía trabajar ahí no me quedaba más opción que acatar.

Lo que sí recuerdo a la perfección es una situación en particular que ocurrió mientras ella, Patricio y Jorge explicaban el encargo titulado: “La Deconstrucción del Cuerpo”.

Recuerdo cómo se sentía mi cuerpo: lánguido, esfumado, con la cabeza llena de humo y proyectando una luz desde la coronilla. Todo apuntaba a que un portal se había abierto, que probablemente alguien iba a venir y yo no podría captar totalmente la información que estaban dando los profesores.

Sí, así es, también tengo alucinaciones visuales.

Fue entonces cuando la vi: muy alta, cabello largo hasta la cadera, nariz prominente, busto grande, el seno derecho era notoriamente más grande que el izquierdo, caderuda, de textura delgada, extremidades larguísimas, cuello que quintuplicaba el tamaño promedio de un cuello humano y toda ella era de color azul a excepción de sus aréolas, cejas y boca.

Caminaba erguida, pero tensa.

Saltaba a la vista que algo le incomodaba, que algo le ejercía presión en la zona abdominal.

Esa mujer caminaba por toda la sala, cada vez más rápido, cada vez más enojada y recelosa.

Hasta que llegó a su punto máximo de estrés.

En ese momento ella tomó la poca piel de su abdomen con fuerza y la despedazó como si tratara de abrir dos compuertas, dejando salir sus tripas. Gritó fuerte por el dolor y se dobló a la mitad mientras trataba de devolver sin éxito sus intestinos a su cuerpo. Por otro lado, su cuello también se dobló y su cabello se tensó en una sola dirección, moviéndose como un riachuelo. Por último, cayó de rodillas al suelo, a mi lado.

Querida persona que está leyendo mi informe de titulación, usted comprenderá lo difícil que fue asimilar una escena de tales características y que nadie vio a excepción de mí. Supongo que usted se imaginará la cantidad de sangre y dolor que había y que por supuesto tiñeron mi experiencia en el aula.

Para mi fortuna, los docentes ya estaban al tanto de estas situaciones, por lo que tuve la total confianza y libertad de respirar hondo, ponerme de pie, dirigirme al patio a dar vueltas en lo que me relajaba y, obviamente, disimular.

Cuando regresé la mujer estaba de pie en el marco de la puerta, descompensada, pero ya sin rastro de dolor agudo en su rostro, solo se percibía una ligera molestia. La hemorragia se había detenido y sus tripas seguían afuera, colgando del agujero gigantesco que ella se había provocado.

La miré aún con asombro y náuseas y le pregunté su nombre, a lo que ella me respondió que se llamaba Lissette. Me dijo que no me preocupara, que ella ya había pedido ayuda a los cielos y que pronto vendrían a buscarla para llevarla a casa.

Le pedí que se cuidara y que se amara más a ella misma. Ella se limitó a torcer una sonrisa y darme espacio para que reingresara a la sala.

Durante el resto de la clase tomé la decisión de que Lissette sería la imagen de mi encargo, ella sería la figura que pintaría y que posteriormente iba a intervenir.

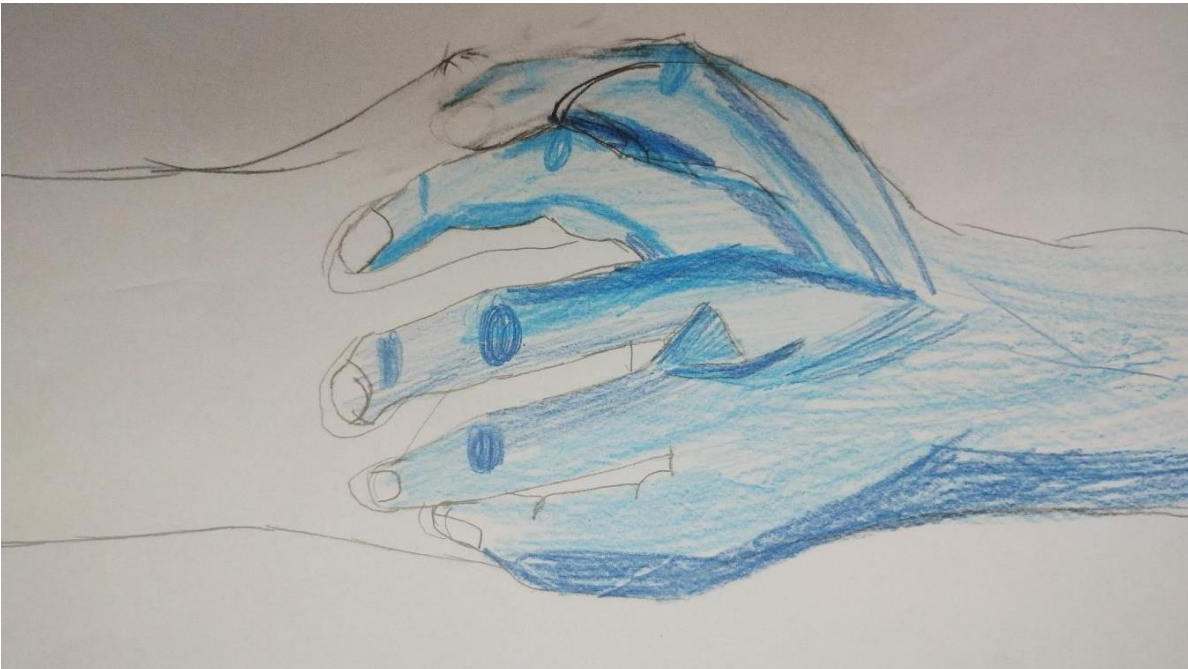
Así que las clases siguientes me puse en marcha para levantar o volver a experimentar ese instante donde ella tenía sus tripas fuera.

Compré el bastidor de un tamaño de 100cmx80cm, y comencé a pintar.

Sin embargo, comencé a tener ciertas complicaciones al momento de recrear a la mujer, pues, yo quería que se entendiera bien cuál era su cabeza, sus articulaciones o su anatomía en términos generales, sin perder de vista mi propio lenguaje, por lo que junto a Karina comenzamos a realizar ejercicios de color, luz, sombras y pincelada con el objetivo de encontrar un punto medio entre mi estilo y la técnica o la academia.



6 Ejercicio



7 Ejercicio



8 Ejercicio de pincelada 1



9 Ejercicio de pincelada 2

Ahora que lo miro en retrospectiva siento que no solo fue una gran ayuda y un gran aprendizaje, sino que ahora logro entender esta ejercitación artística como un eje conector que me ayudó a vincular de mejor manera la alucinación, o aquello que es intangible, con la realidad, o aquello que es tangible.

Más adelante desarrollaré con profundidad estos conceptos.

Cuando terminé de pintar empecé a sentir un vacío.

Sentía que algo faltaba o que algo no estaba bien y que por más que los docentes estuviesen contentos con el resultado sentía que algo no cuadraba o incluso que necesitaba más.

Fue ahí cuando fui a conseguirme con una amiga un cartonero.

Y corté, no para romper al cuadro, esa no fue la intención.

Corté para sentir que lo moldeaba o quizás para experimentar y plasmar esa incisión que Lissette se provocó.

Paralelo a esto estaba poniendo a secar los retazos de tela crea que había teñido con anilina roja. Dichos trozos eran de diferentes largos, y tendrían la función de representar las tripas de la mujer.

Creo que añadir y mencionar el proceso de teñido es importante porque siento que afirma aún más la noción de “sometimiento” que se desprende de esta experiencia. En el caso de Lissette, ella se sometió a un dolor físico derivado de un malestar emocional agudo, así como las telas se someten al agua hirviendo mezclada con este componente tóxico llamado anilina.

El resultado final fue una pintura al óleo sobre un bastidor de tela de formato rectangular y vertical de un tamaño de 100 cm x 80 cm, fundamentalmente azul ultramar salvo por la zona abdominal y de las tripas y el fondo cuyo color era derivado del azul ya mencionado. Dicha pintura estaba intervenida con retazos de tela crea que fueron teñidos previamente con anilina roja, algunos de los cuales pasaron por un proceso de shibori para formar patrones. Estos fueron cosidos al bastidor para simular tripas. Además, se incidió con un cartonero para crear cortes en ciertas zonas del “túnel” para intensificar el gesto del desgarre o de “lo visceral”.

Si tuviera que elegir referentes para asociarlos a esta pintura sería por un lado Frida Kahlo por el toque naif que tiene la pintura.



10 Proceso de tinción de los retazos



11"Las tripas" en proceso de secado

Y, por otro lado, volvería a poner en el listado a Daniela F. Cortes, ya que este trabajo tiene mucho de una herida emocional, por lo que se relacionan las temáticas.

Finalmente, tuve que titular esta obra.

Pasé por varios nombres, entre ellos “La Señorita de Azul”, “Desde lo hondo”, “Contención”.

Pero no me convencía nada.

Hasta que descubrí la palabra “Visceral” conversando con Paulina Olguín, una docente de otra asignatura de la universidad.

Y como me gustaba referirme a Lissette cuando conversaba con conocidos como “La señorita”, el cuadro quedó titulado como “*Señorita Visceral*”.



12 Señorita Visceral durante el examen del Taller central I



13 Detalle de la zona visceral

Capítulo 1

Más allá de la Luz

*“Los que sueñan de día tienen conocimiento de muchas cosas que escapan a los que sueñan de noche. En sus grises visiones captan vislumbres de la eternidad y se estremecen, al despertarse, viendo que han estado al borde del secreto. A retazos aprenden algo de la sabiduría del bien, y más aún de la del mal. Penetran, no obstante, sin timón y brújula, en el vasto océano de la <<luz inefable>> y de nuevo, como los aventureros del geógrafo Nubio *agressi sunt mare tenebrarum, quid in eo esset exploraturi*” (Poe, 1968, p 861).*

Citando a uno de mis autores predilectos es como empiezo a narrarles de qué van las primeras tres láminas de mi proyecto final.

Desde que comencé a planificarlo establecí que en definitiva iba trabajar con este mundo y seres alternativos cuyas visitas son todos los días, pero fue en febrero de 2024 cuando aclaré que mi punto de partida sería mi mismo cerebro y mente junto con la explicación que yo le doy a este fenómeno que me sucede desde pequeña, pues desde ahí se proyectan estas intervenciones a mi propia realidad.

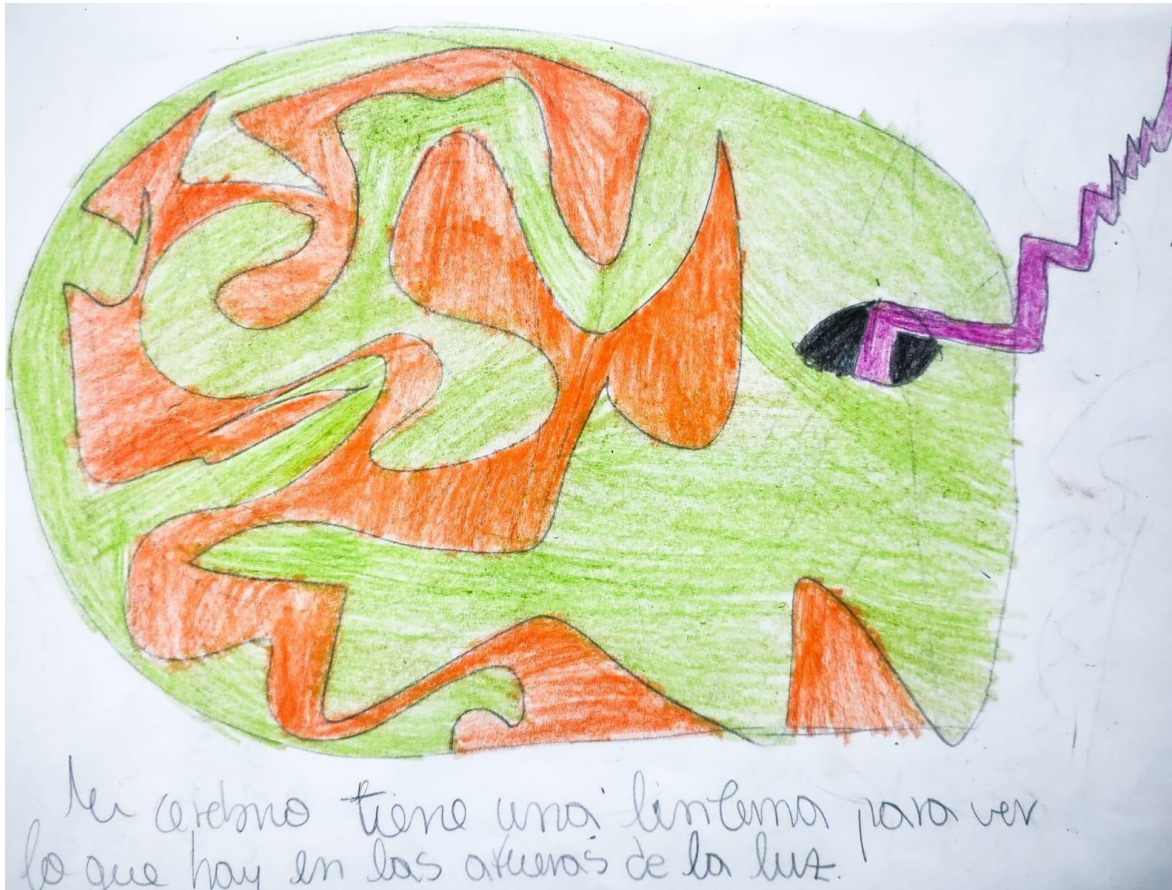
Siempre lo visualicé como un data o como un aparato parecido a una linterna que está vinculado a mi cerebro y cuyo enfoque está hacia el exterior, y esa luz que desprende está llena de ondas eléctricas y magnéticas que atrapan o envuelven las vibraciones de estos seres y me ayudan a verlos.

Recuerdo cuando hice por primera vez el dibujo de esta teoría. Fue en 2017, durante esa época oscura donde había tocado fondo emocionalmente y que lo único que realmente me ayudaba a entenderme además de la terapia psicológica era la expresión artística. Ahí fue cuando realicé una serie de dibujos que me permitieron analizarme con mayor cautela y explorar ciertos rincones de mi mente.

Lo importante de este flashback es el momento de cuando le presenté estos dibujos a mi psicólogo de esa época, a quien apodaremos como “Merello”. Él se entusiasmó particularmente por el que representaba mi cerebro, y me comentó que le había llamado mucho la atención que yo sin saber sobre lóbulos cerebrales había puesto énfasis con el lápiz naranja en los lóbulos occipital y temporal, que son los que, si presentan alteraciones, según teorías psicológicas, pueden provocar alucinaciones.

Esto en el presente me llevó a cuestionarme si tenía una imaginación tan potente que me llevaba a soñar despierta o si presentaba derechamente alucinaciones. Por lo mismo decidí hacer una pequeña investigación que me permitiera adentrarme lo suficiente en el tema de las alucinaciones y para yo misma hacer un paradigma un poco más completo de lo que me pasaba.

Siempre he sido muy introspectiva.



14 Dibujo de mi cerebro, 2017, lápiz sobre hoja de block, 21 x 26,5 cm

Y llegué a la siguiente información:

“(…) Teorías de la “destilación” (seepage theories), que explican las alucinaciones en términos de una especie de “filtrado” o “destilación” donde la actividad mental que normalmente es preconscious se hace consciente (...) Teorías de las *imágenes mentales*, que entienden las alucinaciones como imágenes mentales que el individuo

atribuye erróneamente a fuentes externas (...) Teorías de la *subvocalización*, que proponen la existencia de una relación entre las alucinaciones auditivas y el *lenguaje interno* de los sujetos” (Rodrigo et al. 1996, p 272).

La existencia de estas teorías me creó una suerte de aclaración de mecanismos que ya sospechaba que existían en mí pero que no sabía que alguien más las había pensado.

Por ejemplo, el hecho de que existe la posibilidad de que una imagen o una noción o conocimiento que yace muy dentro de mí sea extrapolado en forma de criatura explicaría perfectamente por qué los consejos de estas a veces son acertados o influyen de manera positiva en mis proyectos o cotidianeidad.

O el hecho de que exista un posible puente entre las voces y el diálogo que mantengo conmigo misma todos los días tendría bastante sentido puesto que las voces reaccionan cada vez que me digo cosas negativas como: “estoy fea”, “soy la peor artista”, etc.

Por ende, estas teorías psicológicas tendrían por lo menos en mi caso validez.

Por otro lado, cuando me visitan las criaturas, los fantasmas y los paisajes hay veces en que me siento pésimo físicamente porque en algunas ocasiones son hirientes o significan un inconveniente. Y a veces es tal la presión que ellos ejercen que tiendo a olvidarme de donde estoy, a donde iba, etc. Esto hace que no logre asociarlos a otra dimensión y los sienta parte de la mía.

Ahora, yo pienso que hay un espacio entre sentir y creer derechamente.

Hay personas que tienen episodios parecidos o muy efímeros que sienten que fue real durante el instante pero que después se sacuden la cabeza y creen finalmente que fue producto de su imaginación y lo recuerdan como una anécdota.

Yo soy del grupo de personas que no solo tienen la sensación de que lo vivido fue real, sino que creen que es real, pero en mi caso es por el sistema de creencias espirituales que tengo, no porque padezca un trastorno o, por otro lado, porque me drogue.

Ese fue otro descubrimiento que obtuve leyendo, que no era requisito tener un trastorno psiquiátrico para padecer alucinaciones...

“La presencia de alucinaciones en población normal, y no sólo en pacientes esquizofrénicos, ha despertado el interés en algunos autores por investigar variables que pudieran estar ayudando a la aparición de la alucinación. Los estudios más recientes sobre la incidencia de las alucinaciones en población no clínica han sido llevados a cabo por Barret (1993) y Barret y Etheridge (1992,1994); quienes

encontraros que casi la mitad de la muestra tenía experiencias alucinatorias una vez al mes, lo cuál no estaba relacionado con la conformidad social. Por otro lado, también llegaron a la conclusión de que los “alucinadores” tienen mayor imaginación vívida que los “no-alucinadores”, pero no mejor control de sus imágenes” (Rodrigo et al, 1996, p 271).

Y es el tema del control de lo que se está viendo y como eso afecta la experiencia del individuo lo que más destaco y lo que más me hizo pensar en que todo está en eso finalmente, en como reacciono ante las visitas lo que me diferencia de una persona que padece.

Continuando con la parte Visual de las primeras dos láminas, la primera, que da inicio a la muestra, contiene una declaración que es la adaptación de la frase que sale debajo del primer dibujo que hice de mi cerebro y que yo inventé “Mi cerebro tiene una linterna para ver lo que hay en las afueras de la luz”. Sin embargo, para mi yo actual esta frase quedaba al debe por ser muy literal, no daba para interpretaciones más complejas por sí sola, solo se reducía a lo que se veía también en el dibujo. Por lo que me propuse modificarla tomando en cuenta que quería hablar de “alucinación” o de esta capacidad o habilidad para presenciar o sentir a través de los sentidos en vivo y en directo elementos que para otras personas no están o no existen.

Y llegué a la siguiente frase: “Mi cerebro está equipado para ver a las afueras de la luz”.

Pero ¿Qué tiene que ver la luz con todo esto?

Tiene mucho que ver, puesto que todos los elementos que nos rodean, incluidos nosotros mismos, son visibles para nosotros porque la luz se refleja en estos y después llega hasta nuestros ojos y cerebro. Siguiendo esto, si alguien ve “algo” que para otros no está ahí es porque no está siendo reflejado o tocado por la luz, pero sí está siendo captado por los ojos de la persona que lo ve, por ende, ese “algo” está a las afueras de lo lumínico y es atrapado por algún mecanismo interno propio de la persona.

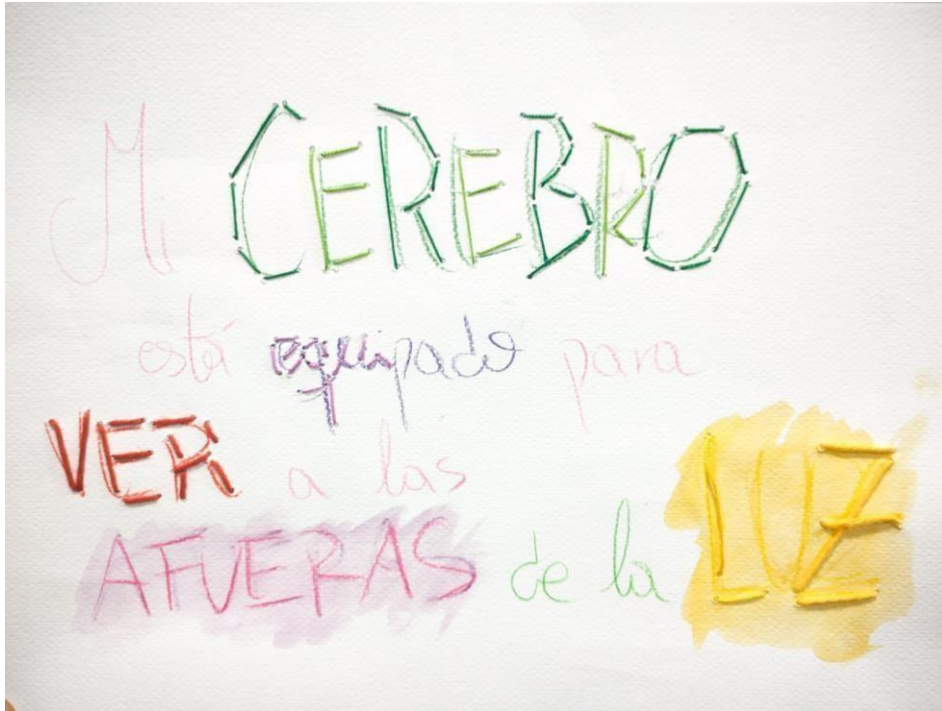
En lo que son las decisiones técnicas, quise mantener la caligrafía propia para acentuar lo autoral y personal de este trabajo, y después de hacer unas pruebas materiales para decidir si iba a bordar o pintar con acuarela las letras me di cuenta que, a partir de la carta cromática que iba a emplear en las otras dos láminas del tríptico se podía extraer cinco colores fundamentalmente: verde, naranja, morado, rosado y amarillo. Y justamente eran cinco las palabras más relevantes de la frase: cerebro, equipado, ver, afueras y luz. Por lo que decidí solo bordar las palabras importantes, asociando cada una a un color:

- Verde para “cerebro”.
- Naranja para “equipado”.
- Morado para “ver”.

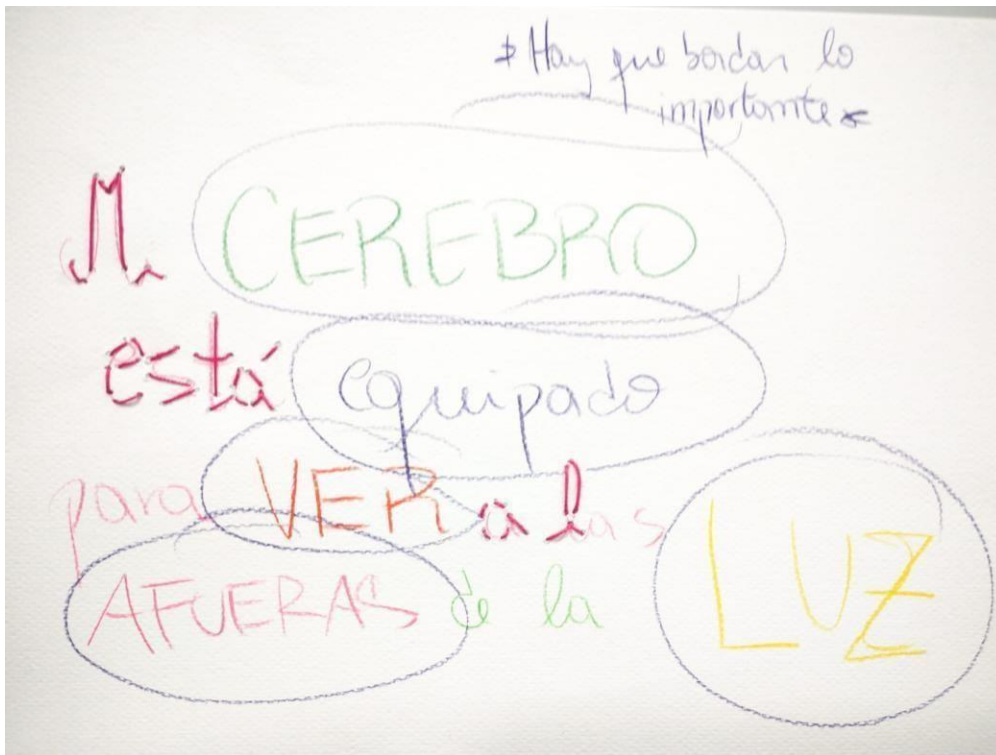
- Rosado para “afueras”.
- Amarillo para “luz”.

Escogí la técnica del bordado por la operación en sí. El bordar, como dijo Bolio (2021) “es como algo terapéutico, como algo que te reconecta” y uno incide en una superficie clavando una aguja que contiene una fibra o hilado que la va a marcar de alguna manera, transformándola e interrumpiéndola. Eso mismo sucede con cuando llegan los visitantes, inciden en la realidad, la hacen de nuevo o la decoran, y finalmente de alguna manera uno todos los puntos y vuelvo a conectar conmigo y mi realidad.

Y para intensificar aún más este modo de pensar, decidí bordar con una pequeña dosis de caos cada una de las palabras seleccionadas.



15 *Primeras pruebas*



16 *Segunda prueba*

Respecto a la segunda lámina, empleé acuarela y lápices pastel.

La acuarela es una técnica con la que estoy familiarizada desde pequeña y que tiene un significado muy íntimo para mí.

Los que me conocen, saben que soy una Persona Altamente Sensible (PAS), una “esponjita”, una “llorona”, una mujer muy emocional; y las personas que somos así cualquier broma, dicho o evento nos puede o elevar hasta el cielo o golpear nos hasta llegar al infierno. O también las luces, los ruidos de las motocicletas, las multitudes, los gritos, las texturas o hasta el mismo respirar puede agotarnos mental y físicamente y hacer que necesitemos “tiempo de recarga” para después mostrarnos al mundo de nuevo. Vivimos el azar de la vida muy en serio. A eso le podríamos agregar nuestra sensibilidad ante quienes nos rodean, hacia la naturaleza, nuestros seres queridos, las películas, hacia las injusticias, en sí empatizamos mucho. Por todo esto la realidad y toda su información entra de golpe, y según cada individuo es cómo la filtra. Y pues, recordemos que yo además de eso tengo mis disociaciones o visitas azarosas todos los días.

Y si hay algo que es cierto es que la acuarela tiene mucho de eso.

De partida, la acuarela no funciona sin agua, y el agua para muchos sistemas de creencias y hasta religiones ha sido estrechamente vinculada con el lado emocional del ser humano. Si lloramos expulsamos agua, si estamos incómodos o exhaustos expulsamos sudor, que está compuesto por agua. Sin ir más lejos, en el famoso horóscopo, los signos zodiacales que son considerados como “los intensos” o “emocionales” son los de agua.

Además, en el caso de la Cosmovisión Indígena: (Alejandro Jiménez, 2014, como se citó en Alcides R. Daza-Daza, 2018). “El agua para los pueblos indígenas representa un recurso sagrado, compuesto de rituales y ceremonias que armonizan el cosmos y perpetúan las tradiciones. Desde la cosmovisión indígena el agua está íntimamente relacionada con el existir del ser humano”.

Y si eso fuera poco, el porcentaje de este elemento en nuestro cuerpo fluye entre un 50% y 70% del peso corporal.

Entonces ¿A qué voy con todo esto?

Para mí es imposible no conectar con la técnica de la acuarela, o las técnicas húmedas en general, por la estrecha relación que tiene el agua que la compone con mi lado hiper emocional y mi propio cuerpo.

Por otro lado, la acuarela es azarosa, nunca sabes con certeza cómo va a ser el resultado final, pues cosas como los choques de humedad, la fluidez del agua y el mismo secado influyen completamente en el proceso, así como las criaturas, y la realidad en general, influyen en mi energía durante el día.

Entonces, era indiscutible que fuera el punto de partida de la segunda lámina y que apareciera en las siguientes.

Esta iba a estar directamente basada en el dibujo que realicé en 2017 sobre mi cerebro.

Y cuando comencé a crearla se me presentaron ciertas complicaciones.

Todo marchaba bien hasta que tuve que pintar la linterna. En mi mente solo cabía la posibilidad de que tuviera volumen y que fuera ligeramente realista. Sin embargo, por cosas del azar de la técnica, no lo logré, así que comencé a trabajar esa zona con un lápiz morado de madera para darle un mejor acabado. Luego de eso pinté de rosa pálido la parte izquierda del fondo de la imagen para señalar de alguna manera la zona que apunta o ve la linterna. Y hasta ahí había logrado mantener una calma considerable.

Hasta que de repente la ansiedad invadió mi cuerpo.

A veces me vienen ataques de ansiedad repentinos, no es necesario que haya voces o fantasmas para que se ejecuten. Una vez mi actual psicóloga, Paula, me dijo que los ataques de ansiedad llegan cuando nos desconectamos de nosotros mismos, de nuestro cuerpo y de nuestra esencia, y claro, yo estaba empeñada en realizar una linterna realista, cuando a mí no me gusta practicar realismo, y la lámina en sí estaba carente de esos gestos expresivos que tanto me gusta realizar.

Así que decidí reconectar conmigo, tomar los lápices pasteles que tenía guardados en la cajonera de mi taller y comenzar a hacer líneas tanto en la zona morada como en el cerebro.

Con un pincel yo no iba a alcanzar el trazo que mi propia alma exigía y el lápiz de madera convencional no tenía el grosor suficiente para acaparar la fuerza con que mi cuerpo quería actuar.

Y fue así como lancé diferentes gráficas sobre el papel.



17 *Proceso de los trazos con lápices pastel*

Decidí esa noche dejar la lámina reposar para saber si ya había tenido suficiente y le saqué una foto.

Ya en la universidad le mostré esa fotografía a Carolina Cortés, docente de dibujo, quien expresó que todos los elementos, tanto pictóricos como gráficos, convivían bien, salvo por la zona rosa, puesto que las líneas de dicha sección estaban demasiado sometidas a la forma de la marca que dejó la acuarela debajo y que sería beneficioso romper con ese esquema y generar aún más caos.

No es primera vez que me mencionan algo así.

Cuando estaba en segundo año de carrera en casi todas las revisiones de los encargos de la asignatura de Arte Textil, y en algunos de los de Cerámica, Paulina Olgún, docente del área textil y Cecilia Flores, docente de Cerámica, de alguna manera llegaban a la siguiente frase que hasta el día de hoy retumba en mi cabeza: “debes **intensificar** el *gesto*”.

Después Paulina y Gabriel Urribarri, docente de dibujo, se encargaron de repetírmelo durante todo tercer año.

Siendo sincera, en esa época sufría de una timidez artística terrible, y el estado emocional en el que estaba no ayudaba a expandir o alzar el “gesto”, sino que a contraerlo.

Recién el segundo semestre de 2023 (tercer año universitario) pude lanzarme sin tanto regodeo a explorar y avivar mi gestualidad y mi mano creadora.

Y quizás aún en cuarto año estaba reprimiéndome, aunque sea un poco.

Llegando a casa decidí volver a mirar la lámina y me lancé sin pensarlo mucho en hacer líneas que fueran en contra del caudal que había dibujado en un principio, logrando creo yo alzar más la idea de esas ondas magnéticas que imaginaba que eran las que atrapaban a los seres que los demás no podían ver para que yo los viera.

Finalmente quedé satisfecha con el resultado.

Quisiera detenerme aquí un momento para explicar la elección de colores de estas dos primeras láminas. No es coincidencia que haya decidido mantener dichos colores hasta el momento. Hay una explicación lógica detrás de eso.

Pero no puedo no confesar que al principio todo fue intuitivo, seleccioné los colores sin darles tantas vueltas a cómo sus significados pueden repercutir. Fue luego de leer el libro “Psicología del color” de Eva Heller que todo tomó sentido.

He aquí mis descubrimientos.

Partiendo por el cerebro, debo decir que al ser un elemento de mi cuerpo de alguna u otra manera lo vinculé con la naturaleza misma. Generalmente cuando vemos anuncios ecológicos o empresas que trabajan con ingredientes naturales hay entremedio color verde. Además, como se trataba de la representación pictórica de un órgano de mi cuerpo, quise utilizar ese verde llamado “vejiga”, pues la vejiga también es un órgano y de esa manera los vinculé.

Luego de pasar por la sección del color verde del libro que mencioné, Heller (2008) comenta lo siguiente: “El color verde es símbolo de vida en el sentido más amplio, es decir, no sólo referido al hombre, sino que también a todo lo que crece. “Verde” se opone a marchito, árido, mortecino” (p 118).

Y claro, la elección de este color me hizo aún más sentido.

Por supuesto que estoy hablando de un cerebro que está vivo, que ve otras vidas, que vive día a día no solo observando aquello que otros no ven, sino que analizando constantemente todo lo que está a su alrededor y buscando conectarlo todo hasta que le haga sentido.

El siguiente color es el violeta, que corresponde a la palabra “equipado” y a la linterna que está conectada al cerebro.

Hace un tiempo atrás había leído en la web que el violeta tiene cierto misticismo o cierta relación con los mundos esotéricos y espirituales.

No es casualidad que las velas violetas sean usadas, entre otras cosas, para ayudar a conectar con nuestros caminos espirituales o hacia algún despertar o que el séptimo chacra, que es justamente el que nos conecta con el cosmos, sea también de este color.

Y es que esa linterna o esa “máquina” que está unida al cerebro de la pintura funciona como enlace a este otro mundo más etéreo y ayuda a visualizarlo.

Continuando con el libro, al leer la sección sobre el violeta me topé con algo que siento yo que da en el clavo y acentúa más lo que comenté: (Heller, 2008) “El violeta es el color más íntimo del arco iris, pues enlaza con el invisible ultravioleta. El violeta marca el límite entre lo visible y lo invisible. De noche es el último color antes de la oscuridad total”. (p 209).

Resuena mucho conmigo esta cita, pues esta linterna de la que hablo está por sobre la oscuridad, la atraviesa y la desafía y de esta manera logra hacer lo que hace.

Después tenemos el color naranja para la palabra “ver” y para la representación de la energía o la sinapsis dentro del cerebro.

Este color para mí siempre ha tenido un significado muy claro, lo relaciono con lo enérgico, con lo “avisado” y también con la creatividad. Quizás por esto último decidí hacer esas gráficas naranjas, porque de alguna manera ese mundo alternativo que veo ha servido para mi desarrollo creativo/artístico.

En cuanto a la palabra “ver”, creo que la razón por lo cual la bordé de ese color es por cómo me imaginaba la sinapsis o mi propia actividad y energía cerebral, que gracias a esta podía ver, no solo lo tangible como lo es una mesa, sino que también podía analizar e intuir cosas.

Según la sección de este color, en el libro encontré el siguiente comentario de Heller (2008) “El rojo representa la culminación; el naranja, la transición al estado culminante”. (p 195).

Más adelante Heller afirma que es el color de la transformación, apoyándose de las culturas antiguas de China e India.

Y nuevamente todo hace *clic*.

La sinapsis es un proceso con el que las neuronas se comunican entre sí mediante señales eléctricas. Cada neurona pasa la información que necesita ser decodificada para transformarla en una frase, en un reflejo, en una acción, etc.

Así que, si lo vemos por ese rumbo, el color naranja tiene sentido.

Si nos vamos por la frase que cité, también habría un sentido, puesto que cuando vienen estas visitas o traslados a otros mundos siempre he tenido la sensación de que todos mis sentidos están en el proceso de llegar al punto más alto de estrés, alerta y activación, y cuando eso sucede viene lo que me gusta llamar “el estado de crisis” que puede manifestarse desde somatizaciones hasta un *burnout*.

Pero eso es materia de otro capítulo.

Siguiendo con el listado de colores, ahora tenemos al color rosa, que colorea a la palabra “afueras” y que representa en la pintura un espacio externo al cerebro.

Para mí el rosa tiene una connotación dulce, atractiva y de singularidad. Al ser para mi gusto el color que más me parece atractivo para vestir o complementar algo es difícil no vincularlo a este afuera que es una parte importante de la vestimenta de mi alma.

Sin embargo, hay una razón más fúnebre detrás.

Como mencioné, el rosa es un color dulce, y existe un dicho que me gusta mucho que dice: “ver el mundo color de rosa”, que se refiere a vivir de una manera frívola o con un optimismo injustificado.

Cuando era adolescente caí en un episodio depresivo tan grande que lo único que me daba esperanza era este mundo alternativo que de alguna manera me mantenía a flote. Sentía que la vida tenía un gusto mejor y que era más transitable, si mantenía vivo este portal. Y en el transcurso de los días cada vez me sumergía más en este, alterando la percepción que tenía de la realidad. Ese otro mundo se transformó en mi mundo color rosa.

Hoy en día ambos mundos conviven equilibradamente y tengo la dicha de decir que en ambos sitios he encontrado elementos que me nutren el alma y me hacen sentir alegre.

Y una forma de hacerle un guiño a esa oscura época fue pintando ese sitio externo de dicho color.

En el libro encontré la siguiente frase:

“En ciertas pinturas medievales que representan la patria o la vida de un santo se ven ciudades enteras, y dentro de ellas algunas casas rosadas. Las gentes de la época sabían lo que este rosa significaba: en las casas rosadas se habían producido milagros”

(Heller, 2008, p 218).

Por supuesto que el otro mundo tiene una infinidad de milagros.

Sin embargo, el milagro que quiero contar ocurrió en ese período donde mi único mundo color rosa era ese sitio alternativo y transcurrió en el planeta Tierra.

Una tarde me animé a acompañar a mi mamá al supermercado, y sentí una voz que provenía de un block de dibujo tamaño liceo. Este me decía que lo llevara conmigo, que su compañía me resultaría realmente esperanzadora y útil. Y le hice caso.

Llegando a casa tomé los lápices que me había regalado mi abuelita hace años atrás y comencé a tirar líneas al azar, a colorear el dibujo y a analizarlo para entender de qué se trataba.

Sin quererlo estaba haciendo mi propia terapia artística, pues después no solo analizaba los dibujos en sí, sino que también añadía descripciones y reflexionaba sobre lo que mi inconsciente trataba de decirme con estos.

Jamás me gustó caer en depresión, y estaba desesperada por hallar una forma de construir una escalera que me sacara de ese socavón.

Dibujaba lo que había en este mundo alternativo, de alguna manera lo aterrizaba, lo llevaba a este lado de la realidad.

Esas fueron las primeras veces en las que no solo realmente me conectaba con la realidad, sino que también era consciente de mí misma.

Y eso era todo un milagro para lo que estaba viviendo.

El último color que nos queda es aquel que tiene la palabra “luz” y que tiene presencia en la ampolleta de la lámpara y en ciertos rayitos en la zona rosa.

Hablo del amarillo.

El libro decía lo siguiente refiriéndose a este: (Heller, 2008) “El color de la luz es, en sentido figurado, el color de la iluminación mental. En muchos idiomas, “claridad” es sinónimo de “inteligencia”” (p 86), y la verdad es que me hace mucho sentido por la función de la luz de la lámpara.

La luz, o los rayos eléctricos que emanan desde la ampolleta, cumple la función de darle claridad o algún entendimiento a aquellos monstruos que aparecen. Darles un nombre, una clasificación, retenerlos lo suficiente para dibujarlos después, etc. En otras palabras, darles un orden más apropiado o inteligente dentro de mi mente para que no me vuelvan a sorprender tanto la próxima vez que me visiten.

Y ahora que ya expliqué de qué va cada color en esta parte del proyecto, me lanzaré a narrar lo que ocurre con la tercera lámina de este capítulo.

En un principio la muestra del proyecto iba a comenzar con un díptico, sin embargo, consideré muy importante crear una imagen que mostrara este mecanismo del que he estado hablando en acción, por lo que me pinté atravesando un mundo paralelo lleno de flores gigantescas con la maquinaria expuesta.

Dicha lámina está pintada con acuarela (el fondo y la figura que me representa) y con gouache (los tallos de las flores). Las flores, sin dudar, decidí bordarlas con hilados de diferentes densidades para crear el efecto de que algunas están más cerca que otras.

Al principio, las puntadas iban a ser tirantes y muy cercanas al papel, sin embargo, en un arranque de curiosidad quise probar cómo se verían las puntadas de una manera más suelta, y como me gustó el resultado decidí dejar este tipo de resolución de la puntada para las flores que estaban más cerca de mi representación y las más tirantes para las que eran más lejanas.



18 Proceso de bordado

Ahora, si hablamos de la vista general de esta lámina en particular, me gustaría aclarar que la pensé como una ilustración de un cuento. Y aquí me quiero detener un poco más.

Cuando estaba en octavo básico, a quienes conformábamos el curso nos tocó una profesora jefe nueva, puesto que la anterior no aguantaba los gritos y conducta de los integrantes. Así que nos tocó presentarnos en una ocasión y hablar cada quien de uno mismo. Y cuando terminé de hablar, la profesora me dijo con ternura que yo contaba mi vida como si fuera un cuento, expresión que me marcó de por vida.

Una de las principales motivaciones que surgieron al momento de crear este proyecto es la de contar una parte de mi vida como si fuera un cuento. Siempre, desde me ha encantado contar relatos, inventarlos, contar lo que me pasa, lo que pienso, lo que admiro, entre otras cosas; y bueno, de esto se desprende otra gran motivación que es la de poner hincapié de una vez por todas en el tema de las “idas” o alucinaciones y crisis emocionales pues desde siempre he causado una especie de rechazo en varias personas que llegan a conocer esta faceta porque o no tienen conocimientos sobre esto, no tienen las herramientas para afrontarlo, les da miedo, etc. Y sé que no tienen la culpa de aquello, pero sí en otras ocasiones han ocurrido reacciones que bajo mi punto de vista sí son reprochables como tratarme directamente de loca, decir que no saben cómo no hablarme porque les da miedo mi “particularidad” o incluso decir que me quedaré sola porque nadie me aguantaría con eso.

No sé qué pensarás de esto lector, a mí en particular me incomoda muchísimo porque poco menos que me destinan a una soledad forzada sin siquiera conocerme mejor. Y estoy segura que a más de una persona que tenga algún problema con su salud mental le ha pasado eso.

¿Cuánta gente con depresión se ha quedado sin amigos porque no la han sabido apoyar? ¿A cuánta gente ansiosa la han tratado de intensa o exagerada porque simplemente no saben que un trastorno de ansiedad va más allá de temerle al futuro? ¿A cuánta gente con TEA la han tratado de “rarita” o de antisocial y han usado dicho término como insulto porque no saben entenderles o derechamente no conocen sus procesos internos?

Y así la lista sigue, podría lanzar estas preguntas reflexivas con todo el DSM-5 pero creo que ya usted querido lector entendió el punto.

Es por esto que el primer propósito que surge de estas dos motivaciones es el de no solo poner mi tema de las crisis de pánico, mi depresión, mi ansiedad o las alucinaciones sobre la mesa, este testimonio yo lo ocupo como un medio para abarcar un tema más grande que es el de la salud mental y cómo esta puede influir en las relaciones interpersonales y en la vida diaria, y de esta manera crear una concientización, acercamiento y desestigmatización acerca de cómo son los problemas de salud mental de toda índole.

La OMS define la salud mental como:

“(…) un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno. La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental, y forma parte de nuestro bienestar en general” (Organización Mundial de la Salud, s.f.).

Basándome en esta cita, me atrevo a decir que es imposible integrarse a los diferentes entornos de los que uno forma parte sin saber cómo ocuparse de la salud mental propia.

Esto me lleva al segundo propósito de este proyecto, que es que las personas de alguna manera se sientan identificadas o se encuentren a sí mismas en mis pinturas, ya que a veces, la gente de estos diferentes entornos demoniza tanto el hecho de a veces no poder manejar nuestra propia salud mental, que las personas que, por dar un ejemplo, tenemos episodios graves de estrés o crisis de pánico nos sentimos solas en el proceso y podríamos llegar a pensar que nadie nos entiende o que a nadie más le pasa.

Regresando a la tercera lámina de este tríptico, una vez terminada la puse en la pared junto con las otras dos y me di cuenta que el primer capítulo de mi tesis estaba llegando a su fin.

Y pues, para poder por fin avanzar con las demás láminas de este relato pictórico al que me estoy entregando quisiera hablar brevemente de dos referentes que de alguna u otra forma han ido apareciendo en el transcurso de la confección de esta primera parte.

El primer referente me lo topé cuando fui a una exposición de acuarelas durante el día del patrimonio conversando con Adelaida, una Artista Visual a quien cuando le mostré cómo iba la lámina del cerebro de inmediato exclamó que era poco menos que ver un trabajo de Roberto Matta.

Esto no me tomó por sorpresa porque ya me lo habían dicho antes, solo que internamente empecé a preguntarme ¿Por qué Matta?

Una vez más me senté frente al computador y me puse a analizar el surrealismo de este personaje, intentando encontrar similitudes o conexiones entre sus óleos, mis acuarelas y bordados. Y después de cranearla mucho, me di cuenta de que era bien evidente.

De partida, el gesto gráfico que contienen gran parte de sus pinturas es más o menos equivalente a los gestos gráficos que yo hago con los hilos y con los lápices.

Y, en segundo lugar, ambos trabajamos con universos paralelos, surrealismos o con la mente:

“(…) para la creación de sus obras iniciales utilizó como proceso creativo el automatismo psíquico surrealista, buscando traer a la luz las visiones más recónditas de su mente. Esta serie de imágenes abstractas fueron denominadas “morfologías psicológicas” o “inscapes”, dando cuenta de paisajes interiores con una profundidad de campo indeterminada y que aluden a una espacialidad tanto de la conciencia como cósmica” ((*Roberto Matta Echaurren - Artistas Visuales Chilenos, AVCH, MNBA, s. f.*)

Si bien yo en esta obra en particular no trabajo desde una mirada tan cósmica o etérea como él, sí de alguna manera lo planteo, solo que bajo un lente quizás más “psiquiátrico”.

Y la otra referente de la cual quería hablarles es de Shanina Dionna.

Su trabajo se vincula con el mío más que nada por las motivaciones, el propósito y la temática que hay detrás de sus pinturas. Ella es una Artista interdisciplinaria y educadora artística cuya obra se centra en la generación de conciencia sobre la salud mental, y si bien su estilo apunta al realismo, el hecho de estar comprometida con esta causa tan importante y crear instancias para promoverla lo encuentro fascinante y algo a lo cual me gustaría apuntar con este proyecto.

En su sitio web aparece esta cita que hizo *clic* conmigo ((*About — Shanina Dionna, s. f.*)“Art helped save my life, I simply desire to pay that forward”).

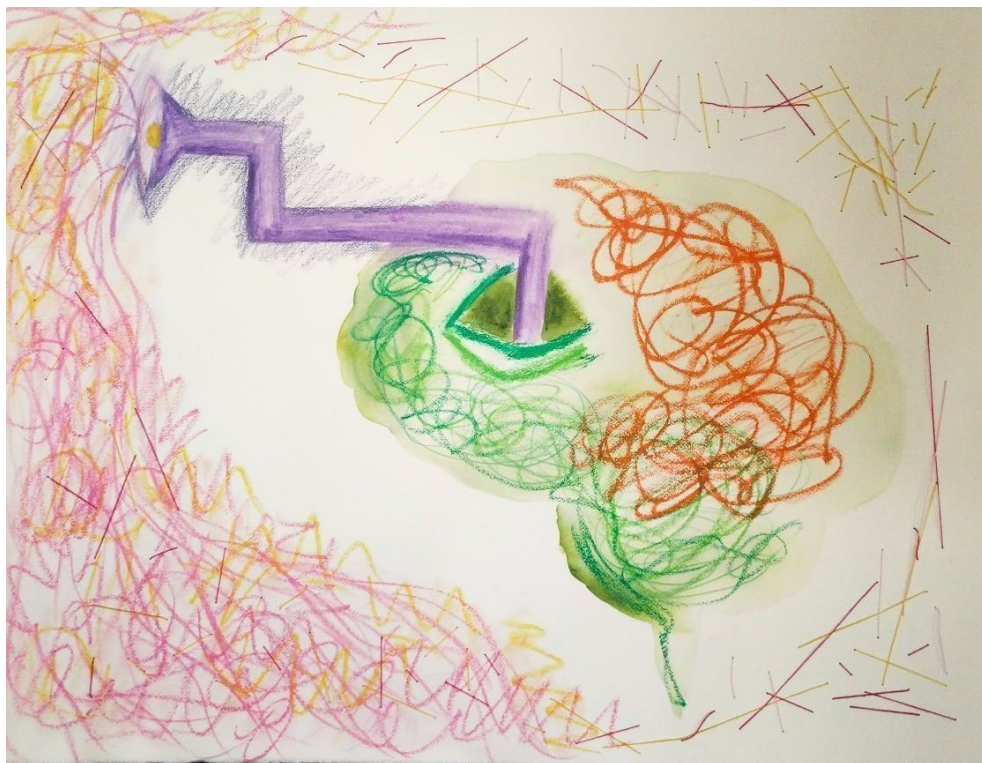
Me hace mucho sentido hablar de las Artes Visuales como un medio de expresión y sanación. Tuve mi época oscura en la cual intenté suicidarme, y una de las cosas que más me ayudó

a salir adelante fue comenzar a pintar. Nadie me obligó ni me aconsejó a hacerlo, más bien, fui yo misma la que intuitivamente tomó los lápices que me regaló mi abuelita y empecé a sacar la maraña de cuestionamientos que tenía en ese entonces. Y claro, en un futuro cercano me encantaría ayudar a otras personas, sobre todo adolescentes, a enfrentar sus procesos terapéuticos junto con el arte, y aportar en su sanación o calidad de vida.

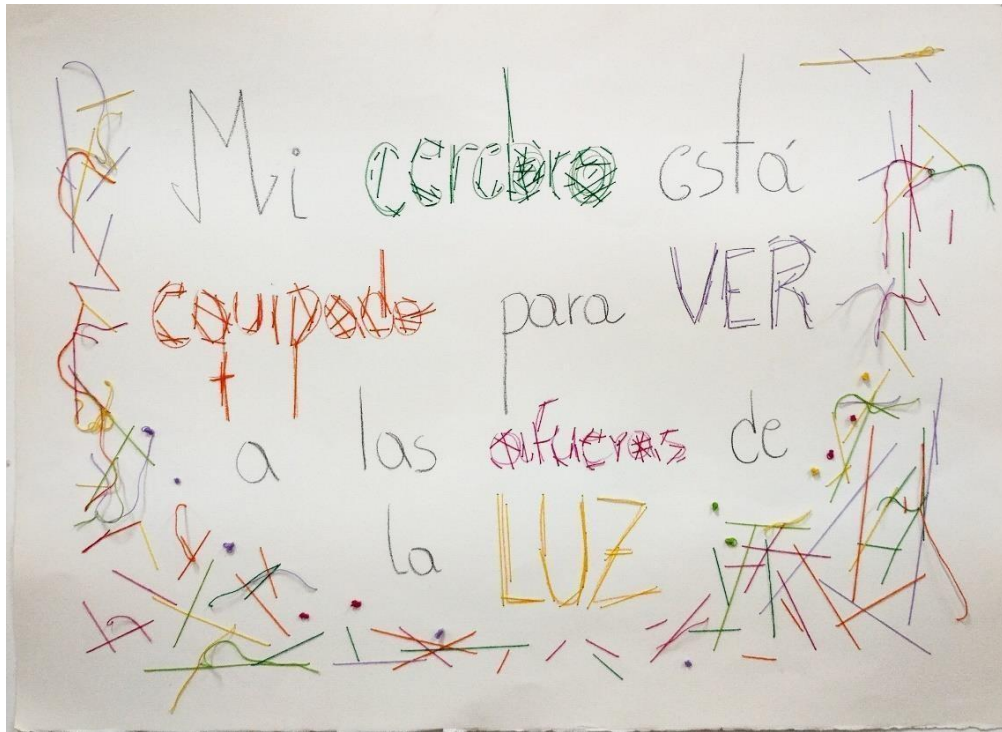
Pero claro, primero tengo que estar mejor yo.

Y en parte las siguientes láminas son una especie de transmutación o derechamente un exorcismo de las sensaciones corporales y el flujo mental, y que además de ponerlo en evidencia buscan calmar esa parte de mí que lo sobrepensa.

Eso ya es materia de otros capítulos.



19 Lámina 1, El Mecanismo, Acuarela intervenida con bordado y lápiz pastel, 56 x 76 cm, año 2024



20 Lámina 2, *La Frase*, Lápiz de color y bordado, 56 x 76 cm, año 2024

Capítulo 2

Las idas y las realidades

“No había nada extraordinario en esto, ni tampoco le pareció a Alicia muy extraño oír que el conejo se decía a sí mismo <<¡Dios mío! ¡Dios mío! ¡Voy a llegar tarde!>> (Cuando pensó en ello después, decidió que, desde luego, hubiera debido sorprenderla mucho, pero en aquel momento le pareció lo más natural del mundo). Pero cuando el conejo se sacó un reloj del bolsillo y echó a correr, Alicia se levantó de un salto, porque comprendió de golpe que ella nunca había visto un conejo con chaleco, ni con reloj que sacarse de él, y, ardiendo en curiosidad, se puso a correr tras el conejo por la pradera, y llegó justo a tiempo para ver cómo se precipitaba en una madriguera que se abría al pie de seto.

Un momento más tarde, Alicia se metía también en la madriguera, sin pararse a considerar cómo se las arreglaría después para salir” (Carroll, 2003, págs 6-7).

Comienzo con esta cita ya que creo que sintetiza muy bien lo que voy a contar en este capítulo.

Desde niña que convivo con este mundo alterno, que en su momento fue un conjunto de “amigos imaginarios” acompañados de “una imaginación muy vívida”, pero a medida que fui creciendo esos amigos se quedaron, aparecieron muchos enemigos y la imaginación vívida se transformó en un constante Alicia en el País de las Maravillas.

Con el pasar de los años he logrado manejar dicha convivencia y canalizarla a favor de mi desempeño artístico, hasta el punto de reducir a casi cero las crisis emocionales que los enemigos que surgen de estas dimensiones alternas provocaban en su momento.

Sin embargo, para mi proyecto autoral también quise pintar varios procesos críticos que sigo teniendo, pero que no derivan necesariamente en una crisis emocional.

El primero de estos que pinté fue el de “la ida”, que es un tipo de proceso somático y psicológico en el cual mediante una disociación intuyo que voy a vivir una alucinación. Dicha intuición va acompañada de diferentes sensaciones corporales, de las cuales destaca la sensación de tener una luz proyectada desde la zona de la coronilla.

Dicha lámina fue pintada en acuarela e intervenida con bordado y lápices pastel.

En el caso de la acuarela, esta fue del color Gris de Payne. Seleccioné dicho color un poco desde la intuición, quería un tono sobrio, pero que tampoco fuera insensible, un color que diera estabilidad o un toque sombrío a un proceso con el cual durante años batallé. Y como este gris tiene toques azulados, decidí usarlo. Según Heller (2008): “Gris es el color de todas las miserias que acaban con la alegría de vivir. Los días de carnaval terminan con el gris miércoles de ceniza” (p 270), basándome en esta cita me atrevería a decir que la Ida es un poco eso, una situación que interrumpe el curso normal del día y que, dependiendo de los niveles de estrés y de lo que suceda con la alucinación puede acabar con la alegría o la tranquilidad que se llevaba hasta ese momento.

Respecto al bordado y a los lápices pastel, fueron utilizados colores parecidos al Gris de Payne y su objetivo era resaltar las sensaciones corporales que da la situación en sí, las cuales serían mareos y dolores de cabeza que derivan en confusión y sensación de vértigo.

Y ahora quiero hablar del por qué intervengo pinturas, del por qué hago esta práctica tan curiosa.

En los *Antecedentes* relaté dos vivencias, de las cuales en la primera descubrí que puedo intervenir una pintura, o más bien, que puedo intervenir un espacio de dos dimensiones desafiando su naturaleza bidimensional, y en la segunda profundicé en dicha práctica. Ambos casos tienen un año de diferencia.

Durante el año 2023 estuve reflexionando acerca de este método para crear obra, y le comencé a dar no solo un propósito estético, sino también uno más sanador.

Empecé a ver la intervención como el fiel reflejo de mi día a día: el bordado, el lápiz o cualquier otro material que no fuera pintura simbolizaba la ida, la alucinación, la sensación corporal o la crisis que incidía en mi cotidianidad, entregándole un nuevo matiz, elemento o emoción. Lo oleoso del pastel es contrario a lo acuoso de la acuarela, lo tenso del bordado contradice la adaptabilidad de las aguadas, y, aun así, aunque cada técnica provenga de un universo distinto, se logra crear una unidad con la sumatoria total de estas.

La segunda lámina de la que hablaré en este capítulo es la de un personaje cuya primera aparición fue durante mi menarquia.

Tenía diez años cuando esto ocurrió, había ido al baño a realizar mis necesidades y al mirar mi calzón vi asustada y confundida un manchón café rojizo que cubría casi toda su superficie. Avergonzada, llamé a mi mamá porque pensaba que había hecho “del dos” sin querer y le conté que llevaba todo el día así. Mientras ella revisaba mi calzón y me contaba contenta que

esa mancha correspondía a mi primera menstruación y que eso marcaba una nueva etapa en mi vida una gota de sangre cayó sobre mi cabeza, seguida de varias más.

Fue ahí cuando me percaté que yo y mi mamá no éramos las únicas que estábamos en el baño, pero como te imaginarás lector, yo era la única que lo sabía.

Se trataba de una rana, o por lo menos de su cabeza, y estaba completamente hecha de sangre y de fluidos vaginales, o bueno, a esa edad yo pensaba que era la viscosidad propia de las ranas, pero conforme fui creciendo y fui interactuando más con esta criatura me di cuenta de que no solo era baba de rana.

Y sinceramente, me costó doce años reconciliarme o abrazar a este ente que en cada una de mis menstruaciones se aparecía.

Pero desglosemos un poco a la rana.

Las ranas simbolizan espiritualmente transformación, transición, y fertilidad. Una vez descubrí esto su presencia dejó de molestarme y comencé a mirar de otra manera mis ciclos menstruales.

Respeto a la transformación, el “ciclo lunar” que tenemos las mujeres tiene mucho de eso, pues en cada fase nuestro cuerpo, disposición, ánimos, etc, cambian en función de las hormonas que son liberadas. Además, que justamente haya aparecido en mi menarquia reafirma que se asocie a las transiciones de la vida.

Y bueno, la fertilidad la relacionaré con los dos elementos que acompañan la lámina final de la rana.

Dentro de la pintura se pueden distinguir dos “saquitos”, uno a cada lado de la cabeza de la rana. Estos elementos representan a mis ovarios, y las diminutas zonas más saturadas de rojo simbolizan quistes.

A finales de 2023 me enteré gracias a unos exámenes médicos que mis ovarios tienen estos pequeños quistes que son los responsables de los desórdenes hormonales que padecía mi organismo, por lo mismo tuve que empezar a tomar pastillas anticonceptivas para bajarle las revoluciones a las hormonas. Esto me hizo entrar en quiebre por dos motivos.

En primer lugar, la idea de controlar el desastre hormonal con más hormonas me hacía mucho ruido. Y mire, yo no soy médico, pero me es extraño que los efectos secundarios de dicho desastre sean calmados con pastillas que traen consigo más efectos secundarios y riesgos de trombosis. Aún me parece raro que no exista un método más amable que solo tragar hormonas que interrumpen el curso natural del ciclo menstrual, pues inniven la ovulación y aparte hasta te bajan el lívido, cosa que no tendría por qué pasar pues yo me imagino que las mujeres que se cuidan con cualquier método hormonal exclusivamente para no quedar embarazadas quieren disfrutar de una vida sexual activa ¿Y cómo la van a disfrutar si muchas ganas no les entran?

Ironías e hipocresías de la vida.

Pero bueno, esto no es un manifiesto feminista, aunque ganas no me sobran de hacer uno.

Y, en segundo lugar, yo había empezado un proceso espiritual de conectar con mi útero, mis ciclos menstruales y cambios de humor y corporales que suceden a lo largo de este, y me frustró mucho tener que pausar dicho reencuentro al que yo me imagino que me invita la rana. Además, y aquí vincularé el concepto de fertilidad, según las culturas que creen en el sistema de chacras, la energía creativa de las mujeres se consolida o se genera en el útero o en la zona del sistema reproductor, y al tener esta parte de mi cuerpo un poco adormecida debido a la parte hormonal me generaba más frustración porque sentía que mi fertilidad, o mi yo creativo, estaba estancada.

Esto me lleva a hablarles de la metodología de trabajo que tuve con esta lámina.

Al ser la rana una de las pocas criaturas de este Mundo Alternativo que tiene su correspondencia directa en la vida en la Tierra decidí que no iba a trabajar desde mi memoria ni esperar a tener la menstruación para volverla a ver, sino que iba a trabajar con una imagen de internet como referencia para que las personas cuando vieran la lámina de inmediato identificaran al anfibio.

Necesitaba una fotografía donde la rana estuviera mirando al espectador y cuya escala de grises tuviera varios matices.

Cuando di con el tipo de imagen que quería la reencuadré para solo enfocarme en la cabeza de la rana y le coloqué un filtro del editor de mi celular llamado “Eiffel” que dejó la imagen en una escala de valores sin mucha intensidad, pero tampoco tan ligeros.

Luego me dispuse a practicar la representación del anfibio. El primer boceto fue más bien lúdico, sin pensarla mucho, solo dejé que la acuarela hiciera lo suyo y yo me limité a darle carácter al rostro del animal, y la verdad es que quedó muy bien. Sin embargo, debo reconocer que tuve un autoboicot y sentí que no estaba pintando una rana tan estrictamente rana. Así que cuando realicé los siguientes dos bocetos quedaron como resultado dos ranas carentes de personalidad.



21 Segundo boceto de la rana



22 Tercer boceto de la rana

He aquí mi reflexión: cuando uno pinta con acuarela, y creo que ya en algún momento lo mencioné, uno juega mucho con el azar o con la voluntad del agua, pues si bien uno puede controlar las cantidades de agua, de pigmento, el movimiento del pincel o de la hoja, entre

otras cosas, nadie te asegura que el resultado final vaya a ser ese que tienes en la cabeza. Aquí me voy a afirmar citando a Prinzhorn:

“Por ejemplo, la técnica de la acuarela, en la que los colores se confunden constantemente unos con otros, obliga a aprovechar inmediatamente, con gran serenidad, matices aparecidos de manera casual y da la oportunidad de dejar que una constelación favorable inesperada se quede tal como ha surgido, quizá incluso de ajustar toda la imagen a este detalle fortuito” (Prinzhorn, 2022, p).

Básicamente eso me sucedió con el primer boceto, el pigmento se concentró accidentalmente en uno de los ojos de la rana, creando una apariencia algo siniestra. Finalmente me basé de ese hecho fortuito para recrear al personaje, pues quería que la rana se viera imponente.

Respecto a los ovarios, solamente utilicé mi memoria para recordar la forma que estos tienen y los dispuse a los costados superiores del personaje.

El otro asunto interesante está en las líneas que van en distintas direcciones sobre la superficie del papel. Aquí me nació utilizar la técnica del *dripping* y de las salpicaduras para intensificar la presencia del rojo y la emocionalidad de la lámina, Prinzhorn, (2022) sugiere que “(...) toda forma, por indeterminada y carente de naturaleza representativa que sea, incita a una interpretación” (p.53), por lo que la energía que aporta el *dripping* junto con las salpicaduras podría, según mi lectura, entramar sobre la relación que hay entre la rana y los ovarios para después vincularlos.

La tercera lámina fue, al igual que la primera, fruto de la experimentación con técnicas mixtas.

Todo comenzó con la idea de querer mostrar dentro de la narrativa de las láminas una situación que remitiera a un evento que fuera “de rutina”, esto porque consideré importante de alguna manera hablar sobre el impacto que tiene la salud mental en la cotidianidad. Y pensando y pensando recordé algo que me sucedió durante mi tercer año universitario. Hubo un tiempo en el que no lograba llegar a tiempo a las clases de la mañana porque al momento de abrir los ojos veía sobre mi cuerpo a un demonio y a una sanguijuela drenando mi energía e inyectándome sufrimiento. Esto me recordó al cuadro denominado “La pesadilla” de Henry Fuseli, en el cual se observa también a un demonio, en este caso a un Íncubo, sentado sobre una joven que aún duerme.

En un principio quise hacer una composición parecida a la de Fuseli, pero como no me gusta utilizar mucho el recurso de la cita solo lo utilicé como inspiración y punto de partida.

Me acuerdo que esta lámina la dejé para el final, cocinándose, madurando, hasta que una tarde después de clases tomé mi croquera y un lápiz y boceteé la pintura. Luego, tomé el papel, las acuarelas y todos los demás materiales necesarios y empecé a pintar.

Primero pinté la línea de horizonte y arrastré con el pincel el pigmento para crear barridos leves, después pinté la cama y a la persona que está dentro. Al contemplar lo que llevaba sentí que la acuarela no me bastaba para transmitir lo que quería decir, por supuesto que, por claras razones, esta lámina hablaba de la interacción entre el Mundo Alternativo y la vida en la Tierra, por lo que era realmente necesario hacer una intervención con un material que no fuera a simple vista compatible con las aguadas. Así que busqué entre todo el desastre de mi taller los lápices pastel graso que tenía guardados y comencé a emplear los de color azul y negro para recrear a dos tipos de personajes presentes en mi día a día: las voces y la sanguijuela.

Las voces comenzaron a generar molestias un año antes de mi primer intento de suicidio y recién este año 2024 comenzaron a callarse...o yo comencé a dejarlas en silencio. En su momento fueron las antagonistas principales de mi vida, y eso que ni siquiera tenían un cuerpo, no eran monstruos visibles, sino más bien ondas sonoras que llegaban hasta mis oídos desde no sé dónde a únicamente molestar.

Las sanguijuelas en cambio sí eran monstruos visibles, solo que no siempre me percataba de que estaba siendo víctima de un ataque energético de esa calaña. Las sanguijuelas lo que hacían era succionar la energía luminosa o feliz que uno tenía, transformarla en energía oscura o pesada y después inyectarla en al aura y cuerpo de la víctima. Y como generalmente se colocaban sobre la cabeza, en la lámina la dibujé en esa ubicación.

El otro elemento que rodea la cama es la representación de cómo me imaginaba una voz, ya que muy pocas veces me propuse imaginarlas, quise improvisar una, así que acosté al lápiz pastel de manera horizontal y lo deslicé por la zona del suelo, a los pies de la cama, también porque las voces siempre acechaban y estaban pendientes para aparecer en el mejor momento bajo su perspectiva.

Cuando por fin terminé la lámina me di cuenta de que el boceto inicial no tenía nada que ver con el resultado final. Años pintando para recién en ese momento hacerme realmente consciente de que yo no planifico mucho mis pinturas, solo me aseguro de “dibujar bien” lo más fundamental de la composición y el resto lo dejo más bien ambiguo, ya sea porque será un fondo muy simple, de un solo color, sin tantos elementos o será una acuarela en húmedo sobre húmedo y pues, por cuestiones de la dinámica de esta técnica no se puede planificar una mancha o un choque de humedad. Ahora, esto no quiere decir que yo trabaje sin ningún tipo de referencia, de hecho, muchas veces he pintado a partir de fotografías y la verdad es que los resultados son buenos. Pero de tanto pintar y con la experiencia de esta lámina en particular llegué a una reflexión. Hay un punto en el que uno debe hacerse cargo de lo que necesita la pintura y no de lo que te dicta la referencia o el modelo. Sí, es fundamental para futuras piezas comprender cómo funcionan las luces, sombras, pesos, pliegues y así muchas otras cosas de las que enseña la academia, pero llega un instante en el que debe aparecer el guiño del artista, la autoría, la mano creadora y poner un límite a esa búsqueda de mimesis perfecta, revisar la obra y encargarse de esta y levantarla, y no sobrealzar lo que uno ve fuera del papel, matriz o el soporte que sea, uno más bien debería alzar la mirada, la idea o la perspectiva que uno tiene sobre ese elemento.

La última obra de la que hablaré en este capítulo es la que se denomina “*La Cuentacuentos*”.

Los inicios de esta obra se remontan al primer semestre de mi último año académico. Estaba cursando un taller de bordado, en el cual teníamos que confeccionar como proyecto final un libro de artista.

En un comienzo tuve muchas complicaciones para llegar a un proyecto que realmente tuviera un vínculo con el imaginario o las temáticas que he abordado a lo largo de mi etapa universitaria. Pero en un momento extraño se me ocurrió narrar el fin del mundo. Tomé mis agujas, hilo y dos telas que tenía a mano de años anteriores y comencé a bordar esa desoladora historia sin saber que esta sería el primer módulo de una obra más grande.

Después de las correcciones y sugerencias que Paulina Olguín me dio, supe que no había vuelta atrás y que regresaría a los formatos grandes, resultando a fin de semestre en un manto textil bordado y con costuras a máquina de apariencia cuadrada. Después continué con este cuerpo textil en el último taller central de mi vida como estudiante de pregrado para agregarlo a la tesis.

Antes de interiorizar más en la metodología de trabajo, me gustaría hablar de la riqueza que existe en el hecho de agregar una pieza totalmente textil al cuerpo de obra que es fundamentalmente pictórico.

Para expresar su interioridad todo artista debe conocer el material con el que trabaja, como dijo Urrutia (2009) “La materialidad que se escoja, por lo tanto, es determinante y se vincula necesariamente con la experiencia humana, desencadenando diferentes relaciones tanto conscientes como inconscientes” (p 18). Ya les hablé de la acuarela y de las intervenciones, ahora es el turno de la textilidad.

La Cuentacuentos es una manta que recoge todos los sueños, vivencias paranormales, pesadillas y fantasías que en su momento de confección despertaron dentro de mi memoria, por ende, es una obra muy personal que le da cuerpo al mundo frágil de lo intangible. Y el Arte Textil tiene mucho de esto:

“Cada material provoca maneras distintas en que el espectador explora la obra.

Materialidades como el textil transmiten al sujeto la experiencia sensible de lo frágil,

lo íntimo, lo cotidiano, e invitan a experimentar la instancia estética a partir de una

proximidad corporal, principalmente táctil” (Urrutia, 2009, p 18).

De alguna manera, el hecho de que haya utilizado distintas telas e hilos para construir esta manta hace que este mundo paralelo aterrice y tenga familiaridad con el espectador. Colegas incluso me han comentado que les dan ganas de abrazarlo, de taparse y que les gustaría ver en algún momento niños intuarían con esta pieza. Esta familiaridad se sugiere más que nada porque lo textil viene marcando presencia en el mundo desde hace siglos:

“La historia de los textiles es tan antigua, extensa y magnífica como la historia del hombre. Sólo para dibujar la amplitud de este marco de referencia les propongo imaginar: canastos de fibras vegetales de los primeros pueblos nómades, *quipus* precolombinos, el ritmo regular de fajas de lino envolviendo una momia egipcia, sedas orientales, cotas de malla medievales (...) Estos son sólo mínimos ejemplos de un vasto universo textil. La cara visible de una evolución técnica y formal ligada estrechamente a profundos significados sociales e individuales”. (Moreno, 2009, p 39).

Por ende, es casi imposible no asociarse con un elemento textil.

Dicho esto, me gustaría profundizar en dos conceptos que siento muy propios y que me acompañan desde pequeña, los cuales son “lo tangible” y “lo intangible”.

Verá, cuando yo era niña y aún vivía en Antofagasta (desde mi nacimiento hasta los 10 años) usaba el término *Tangible* para referirme a todo aquello que yo podía tomar, tocar o interactuar mediante mis manos, e *Intangible* para referirme a los elementos del Mundo Alternativo, pues los podía ver, oler, oír y probar, pero no tocar, el sentido del tacto, muy ligado al textil, era prácticamente inútil con ese otro universo.

Estas dos palabras se las escuché un día a mi abuelita materna, y desde ahí se quedaron en mi mente hasta el día de hoy, solo que, como era de esperarse, el significado que les otorgaba fue mutando con el transcurrir de los años.

Ya de adolescente y viviendo en Santiago la definición de estos términos varió. Y aquí es necesario contextualizar un poco. La mudanza de Antofagasta a Santiago significó un antes y un después en mi vida tan impotante que hasta el día de hoy sigo sufriendo y asimilando sus consecuencias. De partida, yo no quería interactuar con nadie que fuera santiaguino, yo anhelaba constantemente volver a la casa de mi abuelita y pretender que no había pasado nada. Por otro lado, me generaba mucha ansiedad el colegio en el que estaba, pues triplicaba el tamaño del colegio en el que estaba antes, había demasiada gente ajena a mí y eso significaba también muchos estímulos extra que de alguna manera debía filtrar, y eso que ni he mencionado la cantidad catastrófica de estímulos con los que hay que convivir en una metrópolis. Eso derivó a que mis padres decidieran llevarme donde una psicóloga, pues me imagino que les preocupaba que pasaran los días y yo no hiciera amistades. Sinceramente, y creo que esto nunca se los confesé a ellos, yo no hacía amistades porque estaba en un estado gigantesco de negación y derechamente no quería hablar con nadie por decisión propia y personal. Y claro, esto no lo supo nunca la psicóloga y después de unos meses me dio de alta pues lo mío había pasado por timidez, cuando más bien era introversión, pues puedo socializar actualmente (o desde siempre en realidad) y lo disfruto, pero solo si tengo energía y si el grupo humano es de mi afinidad, sino, me quedo callada.

Regresando a los dos conceptos que estoy explicando, en este período particular lo *Tangible* pasó a significar no aquello que yo podía tomar, pues, producto del aislamiento voluntario se desarrolló en mí la capacidad de acceder a ciertas texturas del Mundo Alternativo. Así que en mi glosario mental se empezó a emplear el término “palpable” para explicar lo *Tangible*.

Lo *palpable* es aquello que no alcanzo a tomar, no porque sea imposible, sino porque lo estoy conociendo, y una vez que ya lo conozco, lo hago mío. Entonces todo aquello que cumple con la palpabilidad, es *Tangible*. Por lo tanto, lo Intangible es aquello que, por más que lo palpe, no lo puedo volver mío, porque nunca lo termino de conocer.

De ejemplo propongo mi relación con la ciudad de Santiago: Santiago hoy en día es *Tangible* para mí porque ya pasé por un proceso de palpación que me llevó a adaptarme a este y reconocerlo actualmente como mi territorio actual. En cambio, el Mundo Alternativo como es infinito y está en constante cambio, por más que lo palpe no termino de tener la seguridad de decir que lo conozco, y por eso es *Intangible*.

Finalmente, *La Cuentacuentos* terminó siendo más que un libro de artista en el cual se narran en cada uno de sus módulos diferentes cuentos, sueños o vivencias, sino que también es un artefacto que trata de alguna manera hacer *Tangible* aquello que le pertenece a lo *Intangible*.

Para concluir el presente capítulo me encantaría hablar de tres referentes que me acompañaron en el proceso de confección de las obras que relaté.

El primer referente es Violeta Parra, específicamente sus arpilleras, más que nada porque su estilo de bordar sobre dicha tela es parecido a los gestos gráficos que yo realicé con el bordado. Además, las telas que utilicé son también de estructura de ligamento, y las arpilleras tienen dicha estructura.

En segundo lugar tengo como referente a Carolina Di Paola, específicamente sus dibujos contemporáneos, los cuales relaciono con la lámina de la ida por los gestos de la aguada y del lápiz pastel que se vinculan con los gestos de ella, además de que ambas obras están hechas a partir de grises.

Y por último puse entre mis referentes para este capítulo a Louise Borgeois, específicamente sus acuarelas. Esto por la presencia de la temática de la sexualidad, de hecho, tiene varias en las que aparecen embarazos o senos, sino también por la forma en las que están pintadas, pues me recuerda mucho a cómo pinté los ovarios en la lámina de la rana.

Y mi escrito podría terminar aquí, pero aún quedan dos láminas que hablan de otra arista de mi proyecto autoral que tiene que ver más bien con el cuerpo y cómo este padece las consecuencias de una mala gestión emocional.

Continuemos al siguiente y último capítulo.

Capítulo 3

Lo corpóreo, la crisis y lo emocional

“El humano está formado
de un espíritu y un cuerpo
de un corazón que palpita
al son de los sentimientos.

No entiendo los amores
del alma sola
cuando el cuerpo es un río
de bellas olas.

De bellas olas, sí
que le dan vida,
si falta un elemento,
negra es la herida.

Comprende que te quiero,
de cuerpo entero” (Parra, 2022, p 75).

Citando este poema de Violeta Parra es que doy inicio al relato de las dos últimas láminas de mi proyecto final.

Las dos pinturas de las que hablaré tienen como hilo conductor al cuerpo y las reacciones y síntomas que tiene este cuando uno está viviendo un estado de crisis o la crisis emocional propiamente tal.

Este tedioso proceso por el que pasa el cuerpo se denomina psicopatización o somatización, que Guzmán (2011) lo define como: “Síndrome crónico y recurrente que cursa con síntomas somáticos múltiples no explicados por ninguna otra enfermedad, con un importante estrés psicológico asociado y búsqueda exhaustiva de ayuda médica”.

Para explicar esta definición voy a narrar la experiencia que me llevó a crear la lámina número siete.

Estaba yo pasando por un período de estrés gigantesco debido a diferentes situaciones de carácter personal, tan así que todo el tiempo tenía dolores agudos y recurrentes en todo el cuerpo, sobre todo en la cabeza y en la mandíbula, tenía ganas recurrentes de miccionar, etc. Sin embargo, fui donde un médico Máximo Facial que me había visto cuando más pequeña por problemas de bruxismo y después de revisarme me felicitó porque ya no tenía dicha afección, por ende, los dolores en la mandíbula no eran por eso. Después fui al dentista porque me había acordado de que tenía una muela del juicio molestándome, y después de sacarla y de pasar el reposo correspondiente, me percaté del que el dolor muscular de todo mi rostro persistía. Incluso fui donde un médico general para ver si era sinusitis, y no, no lo era. Lo mismo con las ganas de orinar, fui donde un ginecólogo para que me revisara y estaba completamente sana.

Así pasó también con otros controles médicos que quedaban en nada.

No sé usted lector, pero yo me siento como una comediante contando este episodio ridículo de mi existencia que, por cierto, ocurrió durante el primer semestre de este año (2024).

El punto cúlmine de todas estas revisiones médicas fue en mi casa durante la menstruación falsa que te dan las pastillas anticonceptivas. Estaba adolorida, apenas pudiendo moverme, y decidí matar el aburrimiento debido a la pausa académica por el paro estudiantil ordenando mi taller.

Lamentablemente me estresé muchísimo ordenando. Al día de hoy lo lamento mucho porque si hubiera gestionado mi estrés no hubiera tenido ese dolor tan desgarrador que vino de la nada cuando ya estaba prácticamente llorando por la frustración...o cuando por fin la empecé a liberar. Un dolor que casi me dejó en el piso. No sé cómo agarré fuerzas para ir hasta mi pieza y llorar de la intensidad de esa horripilante molestia. Fue cuando pasaron tres minutos en los que el dolor no desaparecía, sino que se había expandido por la espalda baja y la pelvis, que llamé a mi madre quien subió un poco disgustada porque había interrumpido su descanso, pero al verme en la cama angustiada se preocupó porque pensó que podría tratarse de un cálculo renal y decidió junto con mi padre llevarme a la zona de urgencias.

Ya en la clínica me hicieron los exámenes correspondientes...y no había nada en mis riñones. Solo fue un intenso dolor provocado por estrés, y un poco esta falsa menstruación.

Por lo tanto, había somatizado toda mi angustia y frustración en varias zonas de mi cuerpo y este fue para mí la instancia de frenar el engranaje mental y emocional, o como diría mi padre: *bajar las revoluciones por minuto*.

Después de llegar a casa de madrugada y dormir me quise desahogar artísticamente y pinté con tinta china mi cuerpo sin rostro y sin extremidades.

No quise agregarle rostro o cabeza para que fuera un cuerpo sin identidad, pero también porque un cuerpo sin cabeza es un cuerpo que no tiene batuta, por ende, este detalle profundizaría en la sensación de que este cuerpo no tiene un territorio o no tiene un horizonte. La decisión de no colocarle extremidades radica en algo parecido. Un cuerpo sin extremidades y sin cabeza no puede hacer nada para cambiar o avanzar o continuar su vida, está inmóvil y vulnerable. Muerto me atrevería a decir. Y algo así quería reflejar, pues, cuando uno está viviendo una crisis emocional o un estado de crisis ya crítico, uno muchas veces pierde el norte del día a día y puede uno llegar a pensar que va a fallecer en ese mismo instante o perderse en el no saber qué hacer, y me atrevo a decir que muchas personas no tuvieron las herramientas para afrontar sus malas vivencias, desembarcando en suicidios o en un estado alterado.

Y bueno, los alfileres que dispuse después en el cuerpo pintado narran no solo el recorrido del dolor que sentí en el episodio que conté, sino que simbolizan la somatización de un estado de crisis. Los alfileres son objetos con una base de plástico con forma de esfera de la cual surge un delgado metal puntiagudo que es capaz de atravesar una superficie. Un estado de crisis se podría componer de muchos de estos, que a la larga generan un malestar o molestia enorme debido a la acumulación.

Y para aclarar el cómo puse los alfileres, primero con una aguja pequeña perforé las zonas donde quería colocar los alfileres, y después los coloqué desde el reverso, dejando la base de estos en la zona de la lámina que no ve el espectador y la parte filuda a la vista.

La octava y última lámina de este proyecto habla sobre el nudo en la garganta y el hilo de voz.

Muchas veces me ha ocurrido que al momento de expresar lo que siento o pienso sobre una situación que me afecta aparece una sensación extraña de bloqueo o de ahorque que me frena a hablar de lo que me sucede. Y existen otras instancias en las que puede no aparecer este candado, pero sí dos fenómenos a los que yo denomino “Discurso Absurdo” y “Vómito emocional”, durante los cuales, de una manera desastrosa, se expulsan sin ningún filtro mucha información que incluso puede no estar relacionada a lo que me generó incomodidad.

Reconozco que esto es algo que hasta el día de hoy trabajo en terapia, pues uno debería comunicar asertivamente los puntos de vista que uno tiene respecto a diferentes situaciones.

Sin embargo, otra vez quise desahogarme de manera artística y quise crear una lámina que tuviera dibujada la zona del cuello y hombros. Este dibujo lo realicé con lápices acuarelables, esto porque el lápiz creo yo que da la sensación de que hay algo conciso, y el hecho de que después haya pasado por encima de los trazos un pincel húmedo hace que esta solidez se diluya y se vuelva algo difuso el dibujo, tal cual sucede cuando uno pasa por un

nudo en la garganta, existe claridad de lo que uno quiere decir, pero al momento de decirlo todo se enreda o frena.

Para lograr representar el nudo recurrí al bordado y a la puntada llamada Rococó. Realicé una acumulación de este punto en casi toda la zona del cuello con un hilo diana color rojo escarlata. La selección de este color es más que nada porque me hizo recordar a la señalética de tránsito “Pare”, y como el nudo detiene el flujo de palabras creí que se relacionaban bien.

Cuando terminé de bordar tomé la aguja y el ovillo del hilado diana y entré a través del orificio que puse al centro por el derecho de la lámina y lo aseguré al reverso con cinta de papel, después, desenredé el ovillo para crear una “maraña” que simbolizaría todo lo que tenía que decir, pero que al momento de salir se enreda.

Dicha “maraña” llega hasta el suelo, de hecho, está dispuesta sobre este y a la distancia suficiente del muro para que la línea o *el hilo de voz* tuviera una tensión visual atractiva para el espectador. Esto me lo sugirió Arturo Cariceo, artista y docente de la carrera, durante mi último examen de la asignatura “Taller Central”.

Por último, pero no menos importante, me gustaría hablar sobre el montaje de las obras.

En primer lugar, decidí no enmarcar ninguna lámina porque algunas tienen elementos que o salen del margen rectangular o hacen que la lámina sea un poco tridimensional. Y tampoco iba a enmarcar solo algunas porque se vería interrumpido el ritmo de la muestra.

Para colocarlas en el muro decidí emplear velcro, esto porque no confiaba en que la cinta doble faz soportaría todo el tiempo de la exposición final y obvio que yo no quería que se cayera mi obra frente al público. Además, tampoco opté por usar clavos porque no quería dejar orificios extra en el papel.

De hecho, la única pieza que va montada con clavos es La Cuentacuentos.

Y respecto al por qué a los medios pliegos de papel de acuarela arches les llamo “láminas”, pues, como iba a trabajar desde mis procesos emocionales y mentales y también con sus respectivas reinterpretaciones, no pude dejar de pensar en el Test de Rorschach, y que este proyecto para mí tenía una dinámica similar.

Dicho esto, doy por finalizado el tercer y último capítulo.

Conclusión

Debo confesar que me provoca ansiedad crear conclusiones, ya que lo relaciono con que me cuesta dejar ir procesos para después atravesar otros.

La ansiedad, el estrés y las crisis emocionales han sido un tormento durante gran parte de mi vida, en parte porque no conocía mi propia mente o mi cuerpo y las señales que ambos daban. Mi vida era un constante tornado lleno de autoexigencias delirantes y emociones reprimidas, y el hecho de conectar a tiempo con buenos profesionales de terapia tanto psicológica como psiquiátrica y alternativa, fortalecer de a poco el vínculo con mi familia y conmigo misma y además hacerle caso a mi intuición y tomar esa caja de lápices lograron que empezara a salir del tremendo socavón que yo misma había creado.

En parte este proyecto fue por eso, para concluir una etapa oscura, tenebrosa, llena de heridas y sacudidas que me dieron muchos aprendizajes valiosos para toda la vida. Es muy loco para mí que el último año de pregrado en esta maravillosa carrera haya sido el menos estresante, el que menos llanto tuvo, el que menos crisis padeció y el que más disfruté.

Sí, obvio que tuve mis momentos difíciles (por algo fui a urgencias), pero fueron solo suspiros comparados con otros años donde la agonía y la desesperanza persistían.

Así que, como conclusión final, digo que el arte es un amigo que despierta y te señala todo lo que hay que sanar con mucha belleza sin dejar de lado tus virtudes, que ninguna mala etapa es para siempre, que la experiencia del proceso se debe vivir con todos los sentidos sin ningún tipo de prejuicio o duda al respecto y que, si bien el show debe continuar, este se divide en actos, y cada acto tiene su tiempo de acción y término.

Muchas gracias

VickyGlosario

A continuación, le presento un glosario redactado por mi propio entendimiento de mis procesos emocionales, corporales y etéreos. Lo más probable es que algún psicólogo, psiquiatra, espiritista o intelectual en alguna parte del mundo y en algún tiempo determinado haya descrito lo mismo que yo de una manera más formal. Por supuesto que soy completamente consciente de ello, sin embargo, pienso que de alguna manera a lo largo de este texto y de mi vida he desarrollado mi propio lenguaje para temas de salud mental y considero necesario esclarecer ciertas definiciones.

Aprovecho de aclarar que la construcción de este glosario no reemplaza ninguna atención psiquiátrica o psicológica, así que, si le sirve como guía para sus propios procesos de sanación, ocúpelo con responsabilidad.

Autoboicot: Proceso mental durante el cual el sujeto se arrepiente o reflexiona sobre sus errores bajo el marco de una autoexigencia excesiva. Esto hace que dude sobre sus capacidades reales para superar cualquier obstáculo o realizar cualquier actividad que sea significativa, por lo que termina siendo perjudicial para su autoestima y salud mental.

Crisis emocional: Colapso o desborde debido a un Estado de Crisis que no se manejó previamente. La persona incrementa aún más su vulnerabilidad y sus reacciones pueden ir desde el llanto hasta gritos, patadas, discurso absurdo, entre otras reacciones.

Despertar Ambiguo: Estado durante el cual el sujeto debido a la recepción excesiva de estímulos y/o no dormir de una manera reparadora presenta mediana o mucha dificultad para estar consciente de que está despierto. Los síntomas incluyen dificultad para concentrarse y respirar, marcha torpe, mareos, desorientación, confusión, sordera y habla lenta.

Discurso absurdo: Alteración del habla en un momento de crisis emocional que influye tanto en el ritmo, volumen y tono de la voz como en la estructura y la lógica del contenido o de lo que se intenta comunicar.

Disociación: Estado durante el cual el sujeto dice experimentar que su alma está entrando y saliendo de su cuerpo. Esto puede ser una consecuencia de una crisis emocional o puede suceder durante un estado de crisis.

Estado de crisis: Punto de máxima tensión física, mental y emocional que culmina en un colapso o desborde de la persona si no se trata ni se identifica a tiempo. Los síntomas más comunes son: desorientación, mareo, respiración demasiado lenta y difícil o demasiado acortada, movimientos corporales repetitivos, hambre emocional, memoria frágil, disociación, impulsividad e impaciencia alborotada.

Hambre emocional: Sensación de tener el estómago constantemente vacío aún cuando se ingirió comida recientemente, por lo que no existen razones fisiológicas o físicas que

justifiquen dicha hambre, por ende, esta sensación es a causa de un malestar emocional que no ha sido tratado correctamente. Generalmente, el hambre emocional es síntoma de ansiedad. Sin embargo, si el malestar emocional ya no está y el hambre persiste, lo mejor es consultar a un médico.

Ida o Estado de ida: Circunstancia en la cual el sujeto dice que su alma salió de paseo temporalmente y que en algún punto volverá a su cuerpo. Este estado surge después de una disociación no controlada.

Impaciencia alborotada: Capacidad muy baja de espera que conlleva a mostrar conductas agresivas o violentas con otras personas, objetos, situaciones, etc.

Médium: Persona con habilidades paranormales que funciona como mediadora entre el Mundo Espiritual y el Mundo Terrenal.

Memoria frágil: Alteración de la capacidad para recordar sucesos que pasaron hace un período corto de tiempo (desde un minuto hasta media hora) hasta un día o más (por ejemplo, no recordar qué se almorzó el día anterior).

Sanguijuela: Criatura de energía maligna cuya apariencia es parecida a una larva o sanguijuela (de ahí su nombre) que se instala sobre la cabeza de su víctima para succionar su energía positiva y depositarle energía negativa.

Visitas: Situaciones Espirituales en las que un espíritu, criatura del más allá o algún tipo de ente se aparece durante el día o la noche de una persona para transmitirle un mensaje, limpiarla, ayudarla, para drenar su energía o crearle problemas. Esto dependerá si quien se apareció es de energía lumínica u oscura.

Voces: Sonidos de espíritus sin cuerpo que dependiendo de su origen y de su energía son dañinos o consejeros. Depende de las habilidades de cada persona si decodifican el mensaje o si solo escuchan murmullos.

Vómito emocional: Punto de quiebre que sucede durante una crisis emocional en el que el sujeto transita por diversas sensaciones físicas y emociones como si fuera un bombardeo. A menudo esto va acompañado de un discurso absurdo y/o movimientos repetitivos.

Referencias y Bibliografía

- about* — *shanina dionna*. (s. f.). Shanina Dionna. <https://www.shaninadionna.com/about>
- Campos Asenjo, M. D. (2015). *Mujeres del agua: La acuarela como lenguaje*. Santiago, Chile: Campos Asenjo, Micaelina Dolores.
- Carroll, L. (2003). *Alicia en el País de las Maravillas*. Ediciones del Sur.
<https://archive.org/details/LewisCarrollAliciaEnElPasDeLasMaravillas>
- Chaline, E. (2023). *Símbolos de lo oculto, una guía con más de 500 signos, símbolos e íconos*. Librero.
- Cmendoza. (2021, 27 julio). *Simbolismo de la rana*. Animal Chaman.
<https://animalchaman.com/animales/simbolismo-de-la-rana/>
- Daza-Daza, A. R., Rodríguez-Valencia, N., & Carabalí-Angola, A. (2018). El Recurso Agua en las Comunidades Indígenas Wayuu de La Guajira Colombiana. Parte 1: Una Mirada desde los Saberes y Prácticas Ancestrales. *Información Tecnológica*, 29(6), 13-24.
<https://doi.org/10.4067/s0718-07642018000600013>
- Guzmán, R. E. G. (2011). Trastorno por somatización: su abordaje en Atención Primaria. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 4(3), 234-243. <https://doi.org/10.4321/s1699-695x2011000300009>
- Heller, E. (2008). *Psicología del color: Cómo los colores actúan sobre los sentimientos y la razón*. Gustavo Gili. [Psicología Del Color Eva Heller : Eva Heller : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)
- Jiménez, A., Cortobius, M., & Kjellén, M. (2014). Water, sanitation and hygiene and indigenous peoples: a review of the literature. *Water International*, 39(3), 277-293.
<https://doi.org/10.1080/02508060.2014.903453>
- Memorias de Nómada. (18 de Octubre 2021). *El bordado, el arte de estar presente*.
[El bordado, el arte de estar presente | Memorias de Nómada](#)
- Moreno, P. (2009). El Taller Textil. En Palomino, Ruiz, B., Urrutia, Wegmann, C. y Moreno, Meneses, P., *Mano de obra. Publicación sobre artes y oficios*. Santiago, Chile: Moreno Meneses, Sylvia Paola.
- Nagelmackers, P. (2024, 2 abril). *2° Chakra: el Chakra Sagrado – Svadhithana – Color*

naranja. Tayrona Yoga. <https://www.tayronalife.com/es/blogs/yoga/2-chakra-le-chakra-sacre-svadhithana-couleur-orange?srsItd=AfmBOopJ2y67yysEpWino5HPdqfeFCicXrfh5FXrUIVHAaiaNW2kju6x>

Neuroscie. (2023, 12 junio). *La Sinapsis ¿Qué es? ¿Cómo funciona?* Neuroscenter.

<https://neuroscenter.com/blog/la-sinapsis/>

Parra, V. (2022). *Violeta Parra: Poesía*. UV de la Universidad de Valparaíso

Poe, E. A. (1968). *Edgar Allan Poe: Narraciones completas*. Aguilar.

Prinzhorn, H. (2022). Parte teórica. Los fundamentos psicológicos de la configuración artística. En H. Prinzhorn, *Expresiones de la locura, El arte de los enfermos mentales*. Grandes Temas Cátedra.

Requena, M. (2021, 3 noviembre). *Lado izquierdo y lado derecho: Significado espiritual,*

con vídeo —Completo— • Los mensajes de tu cuerpo. Los Mensajes de Tu Cuerpo.

<https://losmensajesdetucuerpo.com/lado-izquierdo-y-lado-derecho-significado-espiritual-con-video-completo/>

Roberto Matta Echaurren - Artistas visuales chilenos, AVCH, MNBA. (s. f.).

<https://www.artistasvisualeschilenos.cl/658/w3-article-39915.html>

Rodrigo, A. N., Paíno, M. M., Martínez, P. C., Caro, M. I. y Giráldez, S. L. (1996).

Alucinaciones en población normal: influencia de la imaginación y de la personalidad

[Archivo PDF] [Redalyc.Alucinaciones en población normal: influencia de la imaginación y de la personalidad](#)

Sánchez, J. (2021, 13 septiembre). *TLÁLOC y CHALCHIUHTLICUE: DIOSES DEL AGUA*.

Conahcyt. <https://conahcyt.mx/tlaloc-y-chalchiuhtlicue-dioses-del-agua/>

Urrutia, Wegmann, C. (2009). Mediante los sentidos. En Palomino, Ruiz, B., Urrutia,

Wegmann, C. y Moreno, Meneses, P., *Mano de obra. Puublicación sobre artes y oficios*.

Santiago, Chile: Moreno Meneses, Sylvia Paola.

World Health Organization: WHO. (2019, 19 diciembre). *Salud mental*.

https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1