

DE LA
TORMENTA
~ ~ A LA ~ ~
CALMA

Expresión gráfica auto reflexiva a través del Ukiyo-e

Isabella U. Londoño

Proyecto de grado

Director:

Miguel A. Bohórquez

Facultad de artes integradas

Universidad del Valle

Departamento de diseño

2025

Tabla de contenido

Resumen.....	4
Palabras clave.....	4
Introducción.....	5
Descripción del problema.....	7
Justificación.....	10
¿Cuál es el propósito u objetivo?.....	12
General:.....	12
Específicos:.....	12
Capítulo I.....	13
“Viaje interior”.....	13
Arte y salud mental.....	13
Artistas que reflejan su dolor.....	14
Belleza y sufrimiento en el arte - Obras que expresan el sentir.....	15
Yoshitoshi Tsukioka.....	18
El libro de artista como medio de expresión artística y conceptual.....	19
Una mirada hacia la depresión.....	22
Capítulo II.....	25
Antecedentes.....	25
El libro como contenedor de las emociones.....	25
Bola de agua, de Pilar Gutiérrez Llano.....	26
La estructura del leporello.....	28
Dentro del bosque, de Alejandra Fernández Mingorance.....	28
La ilustración como herramienta para representar.....	29
The Shadow & The Star by Kathrin Honesta and Ong Kay Jen.....	29
En el contexto artístico japonés.....	32
Cien aspectos de la luna.....	32
Grabado japonés de Takehisa Yumeiji.....	34
Tsunami-Patryk Mogilnicki.....	35
Capítulo III.....	38
Inspiración.....	38
Mi propio proceso.....	40
Representación de ideas.....	42
Recopilación de referentes.....	45
Estructura Narrativa.....	51
Texto o contenido narrativo.....	59
Exploración de técnicas.....	61
La risografía.....	61
Replanteándome el formato.....	65
Justificación del leporello.....	65
Color.....	73

Capítulo IV.....	84
Propuesta gráfica.....	84
Impresión y etapa final.....	104
Conclusiones: Cuando el arte se vuelve espejo.....	110
Bibliografía.....	112

Resumen

Mi proyecto plantea un recorrido en el que la protagonista por medio del autorretrato se encamina en los escenarios en su “entorno”, encontrando en su mundo interno la búsqueda de un equilibrio y una sanación personal que ella misma debe encontrar, estos diferentes episodios personales son el reflejo de ese mundo interno y se encuentran entrelazados, siendo estos la introspección, la reflexión, la vulnerabilidad y la fortaleza. Este recorrido representa experiencias, retos y transformación de emociones y percepciones como parte de un proceso terapéutico que busca conectar con otras experiencias e individuos por medio de un lenguaje visual, lírico y artístico que visibilice la esencia de la experiencia humana, materializando sensaciones propias como la ansiedad, la depresión, el vacío, la confusión, la muerte, el proceso y la transformación, brindándole de otro sentido a través del arte, la gráfica, el símbolo y la belleza.

Palabras clave

Depresión, simbólico, ansiedad, interior, curación, naturaleza, narrativa visual, condición, emociones, transformación, cíclico, ilustración, libro acordeón o leporello.

Introducción

El grabado japonés se ha conocido por su capacidad para transmitir emociones y estados de ánimo a través de imágenes poderosas y simbólicas, dentro de este trabajo visual hay una clara poetización de lo efímero y lo perdurable, es por ello que estas piezas tienen la propiedad de crear claves metafóricas y secuencias dentro de la composición.

En este caso, una de las técnicas artísticas antiguas conocidas como "ukiyo-e" vinculado con la idea budista del "mundo flotante", nos determina la naturaleza transitoria de la vida terrenal, la búsqueda del placer y la belleza, capturando momentos fugaces de la vida urbana y la naturaleza, reflejando tanto la efímera belleza de las cosas como la fugacidad de la existencia humana en su condición conflictiva, cíclica y resiliente (asociada también a la energía femenina, que está relacionada con la idea de la reconstrucción), esto nos permite adquirir un grado de experiencia para lograr trascender ese "mundo flotante" ilusorio y efímero y así alcanzar el verdadero conocimiento.

Incorporé este género partiendo de su esencia o espíritu el cual es: "Mono no aware" cuyo significado es: "la delicada tristeza frente a la impermanencia" o "la melancolía de la impermanencia" cuya relación con mi propuesta se basa en apreciar las emociones, identificarlas sin retenerlas para contemplarlas, en el contexto japonés las emociones son representadas en el arte de manera más sutil debido a su ideología sobre la discreción y su naturaleza contemplativa para tomar la vida desde adentro en vez de verlo hacia afuera (González, J. (Ed.) y Morales, S. (Ed.). (2005). *Koten. Lecturas cruzadas Japón-América Latina* (1.ª ed.). Editorial Universidad del Rosario).

Este género artístico captura momentos fugaces y cotidianos desde la belleza, transmitiendo tranquilidad, representando las dos caras de la naturaleza humana: lo bello y lo grotesco.

En este proyecto busco recoger experiencias, emociones propias y episodios que me permitan acompañar mi proceso terapéutico y emocional partiendo desde lo más

profundo de las situaciones vulnerables que he experimentado donde no encontraba en mi misma las respuestas a mi sentir que afectaban mi vida cotidiana, permitiendo convertir este trabajo en un espejo de mi catarsis, basándome también en la arteterapia con el propósito de crear la construcción de una narrativa gráfica, para poner en contexto enfermedades como la depresión, trastornos de la ansiedad, fobias, etc., de esta forma el formato del libro acordeón también me permite transformar y documentar ese viaje interior entre el proceso creativo de introspección, estética y técnica, que no se vean separados por hojas sino por un despliegue continuo, un concepto similar a como se expresa en la contraportada de la colección Leporello de Quilombo Ediciones: “si no se despliega no se entiende, si se despliega tal vez se entienda un poco”, concluyendo con la frase: “¿La vida lineal? No, la vida en despliegue” (Cáceres Chomalí, 2013) lo cual conecta de manera adecuada con mi idea acerca de un camino ilustrado que yo misma debo construir y atravesar lo que sucede de forma similar en la autobiografía que funciona como herramienta de conocimiento personal en donde la vida de la persona, sus estados de ánimo, las emociones, sentimientos y desarrollo personal son el asunto de relato y de auto reflexión (Mateo, 2010).

En el proyecto se emplean elementos simbólicos como lo son los colores, la luz, la sombra, y los seres sobrenaturales que dotan de significado a los estados emocionales y representan de forma abstracta el mundo interior de cada individuo como, por ejemplo: sus deseos, miedos, pensamientos, etc. que dan luz sobre los aspectos invisibles de la vulnerabilidad humana y la belleza trágica (yukihide endo, 2014).

Cabe resaltar que artistas como Ando Hiroshige adoptaron una visión más lírica en la que daba rienda suelta a los estados de ánimo, como, por ejemplo: la soledad y quietud, es de esta forma que Ukiyo-e también muestra una faceta sobre lo grotesco y el drama a través de la distorsión como una manifestación de la histeria u otras emociones reprimidas.

Descripción del problema

En la sociedad actual, cada persona carga con un mundo interior moldeado por circunstancias y condiciones únicas que han afectado su salud mental. Esto incluye emociones reprimidas que se normalizan a través de los roles sociales, reforzadas además por el contexto en el que se forjó el sistema de creencias de cada individuo, sumado a los traumas que aún no han sido procesados y los factores genéticos o ambientales que conllevan una mayor predisposición a diferentes trastornos, donde el silencio suele valorarse por encima de la vulnerabilidad.

Existe, además, un lazo que nos une al pasado a través de los traumas que se transmiten de generación en generación tanto psicológica como biológicamente, como un pacto de lealtad con nuestras heridas familiares de manera inconsciente aun cuando estas mismas nos causan daño tal y como lo plantea Mark Wolynn en su libro *Este dolor no es mío* (2016) muchas veces, este dolor no resuelto puede llegar a materializarse en esa “oscuridad” intangible, que nos acompaña en el viaje o camino diario al que conocemos como “la vida”, debido a la ausencia de espacios para conectar, procesar y expresar el dolor, influyendo de manera silenciosa en nuestra identidad, sentido de control, relaciones y bienestar; impactando lo que Keyes, (2002) denomina como: “salud mental positiva”, alterando a su vez nuestras funciones psicológicas y generando una sensación de alienación (sensación de pérdida de identidad propia).

En diferentes culturas, este fenómeno adopta formas particulares¹. En la sociedad latinoamericana, por ejemplo, los resultados, la productividad y las expectativas suelen imponerse sobre la expresión emocional, sin contar con las herramientas adecuadas para procesarlas hasta convertirse en una tradición o costumbre, fomentando creencias como:

¹ Japón también enfrenta una crisis de salud mental, con altas tasas de depresión y ansiedad. Según la OMS y la OPS (2017), Asia se ubica justo por debajo de América en prevalencia de trastornos depresivos. Aun así, Japón posee una rica tradición artística —como la caligrafía o el *sumi-e*— que ha funcionado como medio simbólico de introspección y conexión con la psique

“No seas débil”, donde la vulnerabilidad se asocia con algo negativo; por otro lado, según el Observatorio Nacional de Salud y el Instituto Nacional de Salud en Colombia la depresión es la enfermedad mental más frecuente ya que afecta al 4,7% de la población y poseen mayor probabilidad de no estar controlados debido a la baja adherencia a los tratamientos, esta misma enfermedad durante períodos prolongados sin tratar puede causar deterioros no solo a nivel emocional sino también físico. (INS Colombia, 2023).

Introducción al proyecto

Este proyecto, influenciado por experiencias personales busca conectar directamente por medio de la impresión con la reconstrucción de experiencias y episodios utilizando la narrativa y estructura del leporello, la ilustración, la poesía y crear un diálogo entre la imagen y la palabra.

Aquí surge la necesidad de analizar las metodologías y los recursos que se emplean para examinar y conectar con la raíz del dolor. Actualmente la terapia cognitivo-conductual, ampliamente usada, se enfoca en modificar las concepciones de su entorno y de sí mismo que tiene el individuo y que se encuentran en un estado distorsionado o nublado Beck, Rush, Shaw y Emery, (2010), ¿pero qué pasa cuando el lenguaje verbal insuficiente necesita un complemento para expresar lo que la mente no logra poner en palabras?, Para Vygotsky los procesos psicológicos superiores requieren las herramientas o instrumentos para dar orden simbólico y significado a la experiencia humana permitiendo a través de métodos alternativos o lo que conocemos como “arte terapia” que, en sus diferentes matices tiene como objetivo, no solo contar como vía de expresión en estas situaciones sino también reorganizar el orden simbólico a nivel imaginario y de esta forma “devolver el orden al caos” que estamos experimentando y convertirse en un puente para reducir el estigma asociado a los procesos emocionales y mentales no gestionados.

A partir de aquí surge la siguiente pregunta:

¿Es posible conectar con el dolor a través del autorretrato, las narrativas visuales, el lenguaje y fortalecer procesos terapéuticos que involucren la psicología, el diseño, y el arte japonés?

Justificación

"de la tormenta a la calma", me ha permitido crear una narrativa secuencial que incorpora el diseño editorial, el autorretrato, la autobiografía y el arte-terapia a partir de episodios, conflictos y procesos de introspección que me llevaron a situaciones de profunda oscuridad y a reconocer mis propios límites. La necesidad de encontrar respuestas y darles forma a mis emociones se transformó en un impulso creativo con el fin de complementar mi catarsis y canalizar mis sentimientos más complejos.

Desde que comprendí el carácter cíclico de mis procesos a un nivel emocional, espiritual y cognitivo, la creación se ha convertido en un espejo: una herramienta por el que volvería a encontrarme a mí misma y exteriorizar de manera conceptual mi propia realidad auto reflexiva y subjetiva para configurar otra mirada que lograra evidenciar las luchas internas tanto propias como ajenas y de esta forma conectar el pasado con el presente para ir hacia el futuro.

A nivel técnico, busqué explorar la riqueza visual proponiendo una reinterpretación contemporánea de lo subjetivo en el que la metáfora visual favorece un análisis con mayor perspectiva hacia realidades pasadas en el momento actual, (Leavy, 2018, p.9) destaca que de esta forma se "forjan micro conexiones entre nuestras vidas y los contextos en los que vivimos" y de esta forma acoger en una narrativa visual secuencial mis emociones por medio el arte japonés el cual está asociado con el zen budismo el cual se enfoca en vivir en el presente, ya que estas formas de exposición al arte conducen a una mayor conciencia.

Mi elección del formato Leporello no es casual: La integración de esta técnica permite explorar nuevas posibilidades gráficas sin perder la esencia del leporello, Channa Horwitz, artista de Los Ángeles, California, utilizó el formato del libro acordeón en su obra Suite 8, donde las formas creadas por ella están estrechamente relacionadas, esta técnica de plegado del libro le permitió desarrollar la narrativa de las formas que ella misma creó,

en el leporello el hecho de desplegar la obra no es involucra solo tocarla, sino que el movimiento también está presente “actuando o desplegando” junto a la acción del espectador, el cual es un intérprete que sigue visual y activamente las anotaciones de la artista. (Götsch, S. 2018).

Por otra parte, el objeto libro plegado solo revela su contenido durante su despliegue activo, mi historia al ser de carácter personal y autobiográfica está orientada hacia lo propio, lo envolvente, lo resguardado que se encuentra solo dentro del contenido y que brinda al espectador durante el movimiento performativo que involucra la parte corporal, seguir la historia de principio (superior) a fin (inferior) y mirar también hacia sus adentros.

Además esta estructura narrativa de mis historia donde todo vuelve a comenzar, me permite conservar el concepto de la naturaleza cíclica y transformadora de las emociones, Como lo plantea UNICEF (s.f.), las emociones son como olas que van y vienen a lo largo del día, algunas suaves y otras intensas, formando parte de nuestros estados de ánimo, de esta forma la historia no tiene un fin cerrado sino que comienza de nuevo, enfatizando en el propósito del personaje de recuperarse y gestionar su propio mundo, sus propias emociones; en el campo de la psicología se le conoce como “gestión emocional” la cual es la capacidad de manejarlas y regularlas conscientemente. (Garcia-Blanc, N., Gomis Cañellas, R., Ros Morente, A., & Filella Guiu, G. 2020).

Como dice Borges (1964), el libro es “una extensión de la memoria y la imaginación”, un puente que conecta nuestra historia interna con el mundo exterior.

En este caso el leporello también se empleó para soportar información e historias para transmitir las entre generaciones, así como mi historia podrá ser leída y transmitida a través de artistas e individuos para que conecten sus propias experiencias y resuene con sus procesos emocionales.

¿Cuál es el propósito u objetivo?

General:

- representar visualmente un proceso personal de transformación emocional a través de una narrativa secuencial en formato leporello, integrando el arte japonés, el diseño editorial y elementos de arte terapia.

Específicos:

- Participar activamente en mi propio proceso sobre episodios críticos vividos, como herramienta de superación y reconexión personal.
- Identificar elementos conceptuales y características de la depresión y la ansiedad dentro de la representación cognitiva y narrativa personal para formar una estructura visual.
- Creación a partir de la catarsis que me permita reencontrarme conmigo misma.
- Investigar e integrar la naturaleza y la filosofía japonesa en torno al arte para brindar una representación simbólica, coherente con la tradición estética del proyecto vinculándola a una experiencia personal reflexiva.
- Explorar el formato leporello como contenedor simbólico de la memoria y lo cíclico para la expresión subjetiva.

Capítulo I

“Viaje interior”

En diferentes culturas han habido representaciones de lo que se conoce como “catarsis, autoconocimiento o viaje interior” como parte de un proceso de transformación personal, el médico y psiquiatra Carl Jung describe este concepto como un viaje hacia el inconsciente donde el individuo enfrenta sus sombras para integrar su psique y alcanzar la individuación.

Como él mismo afirmó: “Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz, sino haciendo consciente la oscuridad...lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino” (Jung, 1961).

Según Joseph Campbell, este viaje puede entenderse como “el camino del héroe”, una estructura narrativa en la que el protagonista debe pasar por pruebas o experiencias, reconocer su vulnerabilidad y transformarse a partir de eso.

Arte y salud mental

Primero, hablemos de “arte psicótico” que se refiere al arte que generaban los “enfermos mentales” en las clínicas de reposo durante el siglo XIX. En esta época toda forma no-canónica de arte establecida por las académicas oficiales de bellas artes, se consideraba algo “patológico”, un ejemplo de esto podría ser *Louis Wan*, pintor de la época victoriana que a través de gatos representó las distintas etapas de su posible esquizofrenia.

Por tanto, el arte terapia ha funcionado desde 1963 como una herramienta que busca reforzar los procesos psicoterapéuticos y expresivos de un individuo en su proceso de madurez y auto concepto cuando se presentan dificultades en la articulación verbal de conflictos ya sea por aspectos psicobiológicos, cultura y normativas en cuanto a la comunicación, los procesos de pensamiento y comportamiento; paralelo a los sueños el

arte también contiene codificados símbolos y elementos de los que fácilmente no se puede acceder ya que se encuentran en el inconsciente humano.

Una de las ventajas que presenta esta forma de expresión es “el distanciamiento estético” que permite la seguridad y la defensa de las personas hablando de forma indirecta del conflicto.

Margaret Naumburg, pionera estadounidense del arte terapia, observó en su trabajo clínico que muchos de sus pacientes durante el proceso y el resultado final de su creación les servía para desbloquearse y emprender una exploración verbal o gráfica de su vida emocional.

“El arte nos ayuda a mantener la dignidad como sujetos cuando la realidad se empeña en convertirnos en objetos desechables”

el proceso creador nos puede ayudar a dar nombre y devolver el control en situaciones donde hemos sido violentados y volver a sentirse humanos para volver a amar y ser queridos, en el momento de trauma el ser humano se entrega de lleno a un sentimiento sin lenguaje pre verbal, su cuerpo asume la carga transmitiendo el dolor de forma transgeneracional.

De acuerdo a esto, el recuerdo emocional se almacena dentro del hemisferio derecho de nuestro cerebro que alberga los efectos del trauma, todo esto solamente puede ser activado a través del lenguaje simbólico como son las imágenes y lo sensorial, para integrar en la mente y el cuerpo los sucesos.

Artistas que reflejan su dolor

“Claramente, Van Gogh fue un artista reconocido por su gran talento a nivel de la pintura, pero también por su drama frente al sufrimiento de una enfermedad mental (que se sospecha que pudo haber sido epilepsia, porfiria o posiblemente psicosis), ya que este personaje es un ejemplo de cómo tiene lugar la transformación de las producciones artísticas de un sujeto a la luz de la enfermedad mental.”

(Ocampo Gonzáles, 2020, p. 300).

Se deduce que el delirio que se manifiesta a través de un individuo puede trascender hacia pensamientos y expresiones “comunicativas” en forma de “signos” eludiendo lo intersubjetivo para adentrarse hacia lo netamente individual; el artista se encamina hacia una forma de “comunicación alternativa” de imágenes e ideas.

Las expresiones artísticas se configuran hacia el nacimiento de una idea, recogiendo en buena medida sus propias vivencias, su aprendizaje, su cultura y su realidad para volver a entregarlo hacia el mundo social propiciando una renovación de la dimensión cultural.

Se menciona que existe un “intercambio social”, la fantasía del artista se reconoce y a la vez se desconoce, es momentánea y compartida por los otros.

Belleza y sufrimiento en el arte - Obras que expresan el sentir



Figura 1. *El grito* Munch, E. (1893) (Óleo, temple y pastel sobre cartón), galería nacional de Oslo, Noruega.

La representación de la ansiedad y la angustia experimentada de Munch se ven reflejadas en esta obra cuyo autor sobrellevo una serie de sucesos a lo largo de su vida, como, por ejemplo: la muerte de su madre, el trastorno bipolar de su hermana además de

su fallecimiento pocos años después, y la crianza que ejerció su padre en un sentido dominante sobre él y sus hermanos; a través de sus pinturas Munch refleja sus propias luchas personales y sus episodios depresivos; el mismo describe antes del desarrollo de esta obra el momento en el que en su recorrido por un fiordo en Oslo, asegura haber sentido un grito enorme e interminable que provino de la naturaleza el cual lo envolvió en una sensación de angustia y pavor, él mismo trasciende su ansiedad existencial, su enfermedad y pobreza a través de cuadros que exploran las diferentes etapas de un individuo desde el nacimiento hasta la muerte.

“Paseaba por un sendero con dos amigos –el sol se puso- de repente el cielo se tiñó de rojo sangre, me detuve y me apoyé en una valla muerto de cansancio –sangre y lenguas de fuego acechaban sobre el azul oscuro del fiordo y de la ciudad- mis amigos continuaron y yo me quedé quieto, temblando de ansiedad, sentí un grito infinito que atravesaba la naturaleza”. (Munch, 1892, como se citó en Barbe, 2023, p. 2.)



Figura 2. Van Gogh, V. (1890) *Trigal con cuervos* (Pintura al Óleo), Museo Van Gogh, Ámsterdam, Países Bajos.

Durante el periodo de tiempo de ejecución de esta obra, su última, por cierto, Van Gogh escribe en una de sus cartas lo siguiente:

“Cuanto más gastado, enfermo, cántaro roto me vuelvo, más artista me vuelvo”.

esta pintura se ubica en los últimos días de la existencia de Van Gogh, cargada de simbolismo, en ella se pueden visualizar elementos como los cuervos que comúnmente se asocian al mal presagio, a la mala suerte o al luto, por encima de un campo o trigal más seguro, más extenso que representa para el artista su estado de seguridad pues él mismo se alejaba de las ciudades bulliciosas para dirigirse hacia el campo, por otra parte, Van Gogh muestra en esta obra unos trazos más agresivos que en sus anteriores pinturas, aquí sus pensamientos y su estado mental se tornan más conflictivos; en sus cartas él reconoce que pretendía expresar la tristeza y soledad extrema que sentía en aquella época, su recorrido a través de su vida muestra episodios de deterioro tanto a nivel mental como físico y las dificultades con su hermano Theo.

Van Gogh por otra parte se ha mostrado fascinado por las pinturas japonesas Ukiyo-e, su influencia lo llevó a incorporar elementos de estos grabados en sus obras, además cambió su percepción sobre el color, la naturaleza, su acercamiento al arte japonés pudo desarrollar una concepción de él sobre el arte en un sentido más alegre, más vivo.

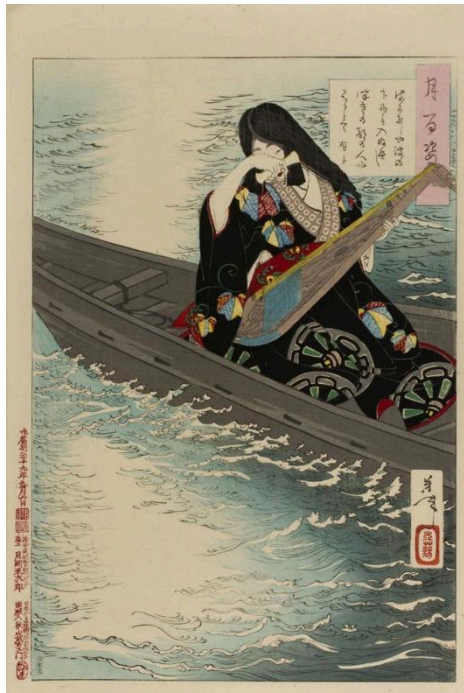


Figura 3. Yoshitosh, T. (1886) Aiko llora mientras su barco se desplaza a la deriva bajo la luz de la luna (Cien aspectos de la luna) Poema de Lady Aiko-no-Naishi (829-900 d.c)

Yoshitoshi Tsukioka

Fue un artista japonés de finales del periodo Edo, el cual fue famoso por sus grabados en xilografía y pinturas Ukiyo-e, catalogado como uno de los 5 mejores (entre los cuales destaca Katsushika hokusai), obras como: “Cien aspectos de la luna” conformaron varias de sus series más representativas sumado a su reconocimiento por el uso de color que le daba a sus obras impregnándolas de un sentido emocional, este artista también atravesó uno de los momentos más “oscuros o impredecibles” de su vida, al enfrentar la enfermedad y pobreza en medio de su depresión debido al declive de estos grabados que se vivió en esta época tras la occidentalización que atravesaba la nación nipona de aquel entonces y la muerte de los grandes grabadores y artistas de la primera mitad del siglo, además de la ansiedad que padeció por el fallecimiento de su esposa y sus relaciones complicadas con otras mujeres.

Sus obras reflejaron sus diferentes etapas reflejándose en temas oscuros, inquietantes, impactantes o emocionales (escenas fantasmales, históricas y paisajes), y paralelo a esto también reflejó la situación de anarquía y violencia que se vivía en su país mediante escenas violentas o incluso morbosas.

Tras atravesar estos periodos de incertidumbre, este artista decide retomar su actividad aún con dificultades económicas y mentales, su resiliencia se manifestó a través de su nueva firma con su nuevo apodo: Taiso 大蘇 o “gran resurrección”.

El libro de artista como medio de expresión artística y conceptual

El libro de artista se define como una obra que utiliza el soporte del libro con tapas y páginas utilizando la encuadernación y manteniendo una estructura formal semejante a algunos soportes tradicionales literarios, pero al mismo tiempo alternando los sistemas visuales para ser utilizado como medio de expresión estética y conceptual, no se trata de un libro convencional, sino un objeto cuyo propósito se enfoca en el contenido y la idea de este mismo combinando distintos lenguajes y sistemas de comunicación, además la lectura se convierte en este caso en una práctica más allá de la norma y del ejercicio óptico transformándose en un performance o arte vivo que requiere nuevas formas de leer produciendo una “experiencia editorial”. Marín, M. (2023). *Libros de artista*.

Los libros de artista, además, han germinado en determinados contextos sociales, culturales y hasta políticos, estos mismos se han vinculado al entorno, a la cultura y a actores como: diseñadores, fotógrafos, artistas, etc. en este sentido el libro no se limita, sino que se convierte en el soporte ideal para la fusión de diversas prácticas creativas sobretodo en el diseño contemporáneo que incorpora dimensiones experimentales, emocionales y críticas hasta llegar a ser un medio que no solamente resuelve problemas sino que además puede narrar experiencias subjetivas, Bruno Munari, artista italiano de principios del siglo XX, quién creó una serie de libros llamados “libri illeggibili” comprende

el potencial artístico y transversal de los libros utilizando elementos como: diseño, tipografía, papeles, colores, texturas, etc.



Figura 4. Bruno Munari, *Libri Illeggibili MN1*, (1949).

Mi proyecto, en este caso, como proyecto de creación, se enfoca hacia el libro de artista ya que no cumple una función tradicional sino traducir y exponer un proceso emocional y mental, a través del lenguaje visual; su influencia dentro del contexto se encuentra en el terreno simbólico y humano, ofreciendo una reflexión visual sobre el tránsito emocional, al abordar un tema vinculado a la salud mental desde lo narrativo, lo gráfico y lo editorial como el leporello, este libro aporta una voz sincera y real desde mi propia experiencia sin dejar de lado el valor estético y artístico.

El soporte conocido como leporello el cual es una estructura plegada en zigzag, tiene su origen en el orihon el cual fue un código de libro de acordeón precursor de los libros modernos, que se utilizó para obras ilustradas y escrituras budistas, según Kornicki (1998) “el orihon combina la posibilidad de una lectura secuencial con la capacidad de desplegarse completamente facilitando una visión continua del contenido”. Además, también se usó tanto como diario de uso personal como diario de viajes.

En occidente, adoptó el nombre leporello de un personaje de ópera de Don Giovanni de Mozart, que llevaba una lista de conquistas amorosas de su amo, la lista era tan larga que debía desplegarse como acordeón.

Por otro lado, en la época victoriana se utilizó para contar historias tanto ilustradas como escritas, y recuerdos ilustrados de viajes debido a la vista panorámica que brinda la estructura abierta del acordeón.



Figura 5. Libro del alfabeto francés en formato leporello, 1850.

Una mirada hacia la depresión

Para comprender la depresión y los diferentes trastornos mentales, nos dirigimos hacia su definición como afecciones que impactan el pensamiento, la noción del tiempo, las emociones y el comportamiento de una persona hasta su funcionamiento diario, la depresión es hasta ahora la más común formando parte del amplio espectro desde la ansiedad, las fobias y alteraciones de estado del ánimo; las manifestaciones pueden llegar a ser de distintas formas pero normalmente la irritabilidad, la tristeza permanente y los trastornos del sueño suelen estar más marcados y se presentan en diferentes tiempos.

El término “depresión” como tal surge a mediados del siglo XIX para referirse a las alteraciones de las emociones, y pasa a ser en 1980 con el DSM III en una entidad más amplia que se identifica en diversas formas clínicas, como la depresión clínica, melancólica, mayor, psicótica, etc. (Botto, Acuña, Jimenez, 2014).

A diferencia de la tristeza momentánea, la depresión conlleva una sensación persistente de desesperanza, culpa y hasta problemas de concentración (Friedman Harold, 2004) que se ven relacionadas con el duelo de un elemento ya sea simbólico o real, que en cuyo caso no resulta fácil de controlar (Freud, 1917).

Es por esto que resulta importante un diagnóstico puntual, el acompañamiento y un tratamiento individual dependiendo de los factores predominantes de cada caso.

Para una persona con depresión y demás afecciones, convivir con la enfermedad es experimentar la vida dominada por la culpa desde una visión alterada, pero no se describe como una culpa dirigida hacia algo en particular, sino que, además, se acompaña por el temor hacia la misma enfermedad y la desesperación de cargar con una sombra; de hecho, sus relaciones personales pueden verse afectadas por este sufrimiento que se genera el percibir su propio mundo interpersonal como algo amenazante:

“Me enoja. Simplemente odio el ruido. Me perturba y me destruye y me encuentro discutiendo con otros”

Las emociones positivas se pueden ver eclipsadas, las personas reconocen su propia incapacidad de reconocer y experimentar el placer:

"Intenté lamer la miel que antes me consolaba, pero ya no me daba placer"

Por otro lado, existe la sensación de lidiar con un cuerpo adolorido y pesado, la pesadez física se describe como una intensa sensación de opresión combinado con la experiencia de desapego de su propia mente y el cuerpo, hasta la desconexión con el mundo circundante y los demás que puede conducir a una sensación de lucha y aislamiento en un mundo que otros continúan habitando. Fusar-Poli, P et al. (2023).

Dentro de mi sentir, lo definiría como una parte de mí que puede llegar a sentirse como un peso que me hacía preguntarme a mí misma si de verdad podría salir de eso, ante el vacío del que me percataba y sentía en mi cotidianidad; los cambios de humor continuos, la ansiedad y muchos recuerdos también se veían afectados puesto que se me dificultó por periodos seguidos el retener la información o concentrarme e incluso dormir, ya sea de forma excesiva o dificultad para conciliar el sueño.

En cuanto al tratamiento existe la psicoterapia y la medicación, siendo la psicoterapia la que ha sido empleada para los síntomas leves sin la necesidad de recurrir a la farmacoterapia, la OMS define la psicoterapia como: "intervenciones planificadas y estructuradas que tienen el objetivo de influir sobre el comportamiento, el humor y patrones emocionales de reacción a diversos estímulos, a través de medios psicológicos, verbales y no verbales". Uno de los tipos de terapia empleados ha sido la terapia cognitivo conductual en cuanto a trastornos de ansiedad y depresión de leve a moderado, su objetivo es promover y mejorar las respuestas adaptativas del paciente ante el estrés, su estructura cognitiva, la exposición y la comunicación. (Hernández, Juliana Vergel y Barrera Robledo, María Eugenia, 2021)

En la depresión como tal no se le puede dividir en etapas lineales, pero sí se puede entender como una progresión de la intensidad de estos síntomas, en este caso se habla de fases:

- Prodrómica (síntomas iniciales)
- Aguda (síntomas más intensos)
- Intermedia (los síntomas disminuyen, pero pueden haber recaídas)
- Mantenimiento (se reducen los síntomas y se trabaja en la prevención de las recaídas)

El proceso y enfrentamiento consigo mismo y con los trastornos que se padecen traen consigo un camino donde estas fases no siguen una línea de tiempo, pueden presentarse en diferentes tiempos y de distintas formas, es como un camino rocoso en el que cambiar la narrativa es el principal desafío, esto implica reconocer el proceso como un viaje que no tiene fin, el comienzo de un futuro que genera el cambiar la percepción del padecimiento no como un trastorno estricto sino como una experiencia humana que no se debe idealizar para adquirir una mayor conciencia de nuestros propios límites.

El panorama actual revela la alta prevalencia que aún representa las enfermedades mentales en la población mundial ocupando el 30% de las enfermedades no mortales pero que aún resultan incapacitantes y que reduce la esperanza de vida de hasta 10 a 20 años antes que la población general.

Desde mi propia experiencia, sentí la necesidad de conectar con el dolor sin evitarlo, ya que, en medio de mi confusión, no encontraba las herramientas para transitarlo ni para mirarme a mí misma más allá de lo que me estaba sucediendo; más allá del conflicto y aún más cuando no sabía con exactitud cómo afrontar los episodios ni cómo procesarlos adecuadamente. Por esta razón decidí darle al proyecto un enfoque más emocional e introspectivo, y me dediqué a investigar obras, artistas y libros que, de alguna forma, convivieron y abordaron experiencias y dificultades vinculadas a la salud mental y a la construcción de la identidad. Este proceso me llevó a conocer otras miradas, otros sentires que llevaran el mismo nombre. Aunque los autores relatan sus experiencias desde un punto más íntimo y significativo, logré conectar con elementos y narrativas que

me dieran la posibilidad de reconfigurar mi propia historia creando un puente entre mi mundo interior y el exterior.

Capítulo II

Antecedentes

El libro como contenedor de las emociones

El libro de artista en este caso es como en un “objeto transicional”, que facilita la exploración y comprensión de emociones internas que involucra un proceso de creación donde moviliza al individuo y lo enfrenta consigo mismo como señala López, (2015) permitiendo una proyección emocional hacia la obra.

El libro por tanto incorpora lo que Winnicott (1971) llamó al objeto transicional como un precursor simbólico que permite la transición de lo subjetivo a lo objetivo y otorga un nuevo significado a un objeto “real” volcando lo subjetivo y lo simbólico.

De acuerdo a esto podría decirse que el arte es “la creación de formas simbólicas expresivas de sentimiento humano” Langer (1953). Y El libro de artista es el vehículo o el medio que ofrece en su potencial, diversas posibilidades fuera de las estructuras convencionales que conecta con el pensamiento de su creador.

Bola de agua, de Pilar Gutiérrez Llano



Figura 6. Pilar Gutiérrez Llano, *Bola de agua*, (Tragaluz Editores, 2009), estructura narrativa donde convive el dibujo y las emociones, el agua es un elemento paralelo que acompaña la historia y se transfigura dependiendo del sentir de la autora.

Esta obra, se adentra en el universo emocional que la autora está atravesando desde una perspectiva poética e ilustrada, a pesar de que la autora no menciona o nombrar directamente lo que está cargando en términos técnicos como depresión, tristeza, miedo, usa la metáfora donde el agua como símbolo de la emocionalidad se convierte en una parte más de ella que habita en su ser como un recipiente de su dolor que la acompaña y que a veces le cuesta controlar así como también le llega a brindar su espacio y aprende a vivir con ella.

El agua, tanto en esta obra como en diferentes culturas se usa como espejo de sí mismo, puede representar caos, pero también tranquilidad y quietud y tiene una conexión profunda con la naturaleza femenina por su adaptación y poder, el flujo de agua representa en este caso el movimiento, la liberación, fluimos con ella, pero también está en el ahogo emocional o la profundidad del inconsciente (Rueda 2013, p. 156).

Por otra parte, las ilustraciones realizadas por José Suarez Londoño (dibujante, grabador e ilustrador colombiano) otorga al libro un estilo delicado y sutil mediante líneas y garabatos conscientes que acompaña el texto evocando la fragilidad o lo que está quebrado que surge de su interior.

Además, el uso de composición también es algo importante a tener en cuenta ya que el uso del espacio vacío (blanco) potencia ese sentimiento de aislamiento y de soledad en la que ella se ve inmersa, no hay elementos más que ella y la bola de agua.

El uso del acordeón como soporte mantiene el carácter íntimo de la historia en cuanto al aspecto emocional de ella a la hora de cerrar el libro, pero al desplegarlo, nos encontramos con una narrativa personal ininterrumpida, cada pliegue actúa como una

especie de transición que permite al lector acompañar a la autora en su recorrido.

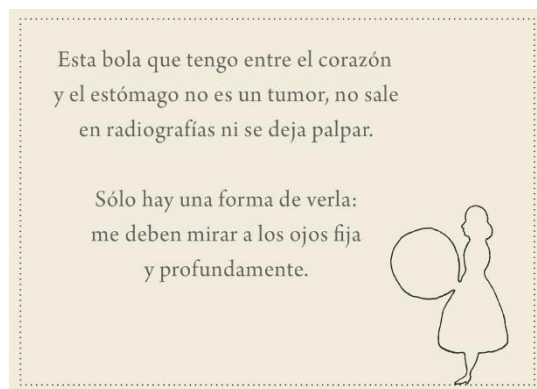


Figura 7. Ilustración de Bola de agua por Pilar Gutiérrez Llano (Tragaluz Editores, 2009).

La estructura del leporello

Dentro del bosque, de Alejandra Fernández Mingorance

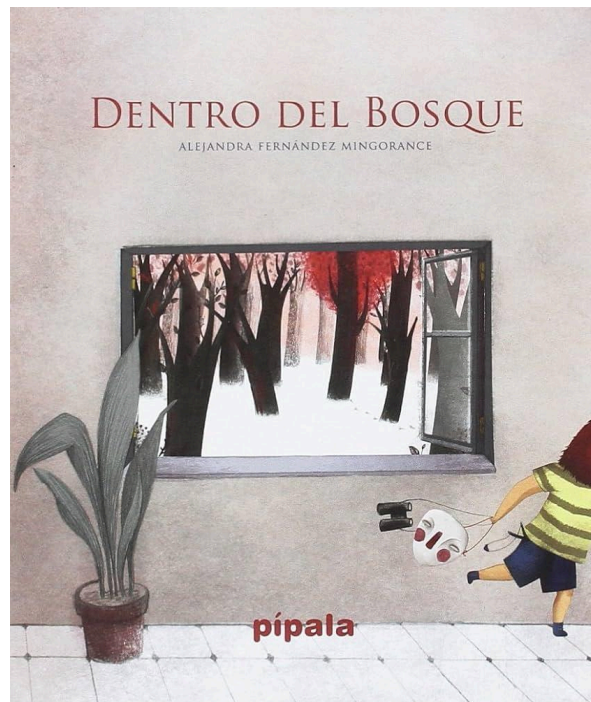


Figura 8. *DENTRO DEL BOSQUE*, Alejandra Fernández Mingorance (pípala, 2017). Libro acordeón infantil ilustrado que utiliza la continuidad narrativa por ambos lados del libro en un solo paisaje.

En cuanto al lenguaje visual, narrativa gráfica y diseño editorial, los cuales son aspectos relevantes para mi proyecto, llamó mi atención este libro ilustrado, su formato

está construido para guiar al lector en una atmosfera envolvente y panorámica, los trazos orgánicos y el uso de color complementa la idea de estar dentro del bosque, dentro del ambiente en el que se pierde el protagonista, porque eso es lo que hace, un recorrido, escondiéndose, despojándose de su ropa, adoptando al mismo tiempo la figura o disfraz de un pájaro mientras juega con el entorno y regresando al punto de partida que es su casa.

la paleta se ve dominada por tonos oscuros especialmente verdes y negros y al mismo tiempo pasa de lo cálido a lo frío mientras se adentra cada vez más y aumenta la densidad del ambiente, hay algo en el ritmo visual que se dirige más hacia la contemplación, puesto que el libro no contiene como tal mucho texto, pero mantiene un solo espacio, un solo ambiente que puede variar entre planos cerrados y abiertos.

Cada ilustración tiene su propio peso, pero funciona como parte de un conjunto que se conecta, que lleva a una experiencia inmersiva.



Figura 9. *DENTRO DEL BOSQUE* (2017).

La ilustración como herramienta para representar

The Shadow & The Star by Kathrin Honesta and Ong Kay Jen

En el caso de este libro ilustrado, habla sobre una niña solitaria cuya única compañera es su sombra a quién arrastra consigo a donde va, la narrativa se centra en el punto de vista de la criatura que nace a partir de ella, la acompaña no desde un narrador ajeno sino como una entidad oscura que hace parte de su ser, la conoce, utiliza su

lenguaje, habita como una extensión que necesita ser comprendida y que busca una conexión con su persona.



Figura 10. *The Shadow and The Star*, kathrin honesta and Kay Jen Ong (2016).

“Nací en el mes de julio.

No recuerdo exactamente cómo, sólo que abrí los ojos como cierre de su puerta”.

Aquí se entiende la ilustración no solo como acompañante del texto, sino como una herramienta expresiva con autonomía y poder narrativo, en la composición se propone una metáfora gráfica de los vínculos afectivos, tanto con ella misma como con los demás (porque, cabe resaltar que la depresión puede tener una raíz que se origina desde el pasado, desde la memoria y desde el funcionamiento cognitivo de la persona, lo que hace que interfiera en su vida cotidiana) por esto aunque el contexto de la historia se ubica en la navidad no es algo que represente para el personaje un motivo de felicidad.

Los gestos y el lenguaje corporal son una parte importante puesto que el abatimiento y el recogimiento refuerzan la experiencia del personaje, además de mostrar el comportamiento de una persona que sufre de soledad, depresión, etc.

El espacio además representa ese anhelo de compañía que ambas sufren, tanto ella como su sombra, es ese conflicto donde no se aceptan y por ello origina un desplazamiento con el mundo exterior.



Figura 11. *The Shadow and The Star*, kathrin honesta and Kay Jen Ong (2016).

“En noviembre finalmente compartimos cama.

Estaba cómoda al principio...hasta que empezamos a luchar por el espacio. (la mayoría de las noches gané)”.

existe además una tristeza impregnada en la historia por medio del color ya que se emplean tonos azules, negros y ligeramente rojos para añadir ese mensaje que evoca a la soledad, la tristeza y la intensidad con la que se sienten las emociones.

Aunque no existe un trasfondo sobre el personaje, se introduce en su mundo por medio de la narración, que muestra cómo nace ese ser que es parte de ella y mostrar en distintas escenas conceptuales lo que es su día a día, en un hilo narrativo, la tipografía y el texto juegan un papel importante, además porque refuerzan la identidad del contenido y de la obra.

Es dentro de esta metáfora, donde la persona puede sentirse reflejada en el lenguaje simbólico cuando la historia usa la herramienta de la sugestión y el individuo se cuestiona así mismo sobre lo que siente y conecta emociones profundas, que el lenguaje verbal no alcanza a decir con la interpretación personal que le da el autor mediante códigos visuales, como lo destaca Berger (1972), "la forma en que vemos las cosas está influenciada por nuestra experiencia, y la imagen puede transformar esa experiencia, abriendo caminos hacia nuevas comprensiones".

En el contexto artístico japonés

Cien aspectos de la luna

El artista japonés Yoshitoshi Tsukioka se convierte en un referente significativo puesto que sus obras permiten entrever un proceso emocional tal vez hasta inconsciente y simbólico ligado a la vida del artista él mismo enmarca relatos históricos y mitológicos del folclore japonés mientras atravesaba profundas crisis mentales, su angustia personal y la furia del pasado por la modernización, su evolución pasa de ser algo trágico, dramático y violento, lo triste y lo meditativo, hasta lo contemplativo y espiritual, en muchos casos lograba transmitir la esencia o espíritu del personaje ya sea triste, vengativo, etc.

Yoshitoshi pasa de usar colores rojos intensos en sus obras más viscerales, a usar negros y colores sombríos en escenas vulnerables, hasta llegar a la sutileza para dar una

sensación de recogimiento y poesía en el que se encuentra su serie *Cien aspectos de la luna* (1885-1892).

El texto por su parte se comporta de manera integral con la imagen, en ocasiones se incorpora o mezcla con el paisaje, así como también en cuadros con frases cortas.



Figura 12. Tsukioka Y. El capítulo Yūgao de El cuento de Genji, de la serie Cien

aspectos de la luna, Galería Arthur M. Sackler

Figura 13. Tsukioka, Y. (1889). *Moon of the Capital* (Ariko no Naishi) [Grabado en madera]. Phoenix Art Museum.

Figura 14. Tsukioka Y. *Saho-hime ardiendo en el palacio de su hermano* (Tsukioka Yoshitoshi).

Grabado japonés de Takehisa Yumeiji



Figura 13. Takehisa Y. *Mujer desesperada*, Era Showa 1930-1934

En este grabado de Takehisa Yumeiji (quién fue uno de los exponentes del romanticismo japonés de principios del siglo xx y que también fue reconocido por sus retratos femeninos) representa lo que es la sensibilidad expresiva y melancolía en una mujer sentada cubriendo su rostro y una flor caída, Yumeiji, influenciado el simbolismo europeo y el modernismo japonés, trabajaba constantemente sobre la figura femenina pero no con el objetivo de idealizarla sino para mostrar el espejo del dolor y la sensibilidad romántica

Esta pieza, no apela del todo a una narrativa textual que sea explícita, sino como soporte de expresión y canalizador emocional mediante recursos formales como el color que se ve marcado por la ausencia de saturación en el ambiente (como si el entorno se relacionara con la figura y la emoción), el uso del negro, el gris y el ocre refuerzan lo que es la tristeza, e incluso la vergüenza o pérdida de la mujer.

esta pieza refleja el interés del shin-hanga² por humanizar las imágenes tradicionales del ukiyo-e con elementos occidentales como el efecto de la luz y la expresión de estados de ánimo individuales en la naturaleza, mujeres, aves y flores, etc.

Tsunami-Patryk Mogilnicki

En medio de mi búsqueda, también encontré ilustraciones en medios digitales que adoptan estilos inspirados en el ukiyo-e, llamó en especial mi atención una ilustración del artista Patrik Mogilnicki (dibujante e ilustrador), que realizó la siguiente pieza:



Figura 14. Patrik Mogilnicki, Tsunami, (2011). Técnica de impresión con pigmentos

² en Japón, el shin-hanga fue un movimiento artístico del periodo Taisho y Showa de principios del siglo xx que revitalizó el arte tradicional para humanizar de las imágenes del ukiyo-e llegando a incluir técnicas occidentales de dibujo para plasmar expresiones

Dentro de la composición, el centro no solo representa el aislamiento, representa además la resignación, la presión y la diferencia de tamaños se enfocaría en ese sufrimiento puesto que la depresión puede llegar a sentirse como un ente, una sensación o un mal que supera en tamaño y en capacidad a la persona, es algo que la absorbe y que se nutre del uso de la intensidad del color de la pieza dándole un sentido sombrío con las sombras y la textura desgastada, el trazo repetido y la forma.

Por último, este ejercicio de arte japonés también logré encontrarlo en una investigación que se realizó en Madrid, España. En el que se realizaron actividades enfocadas en el sumi-e ³ cómo garabatear con el pincel mientras se recorría mentalmente las partes del cuerpo sus sensaciones, por eso las pinceladas siempre eran diferentes y se modificaban de acuerdo a lo que se sentía en el interior.

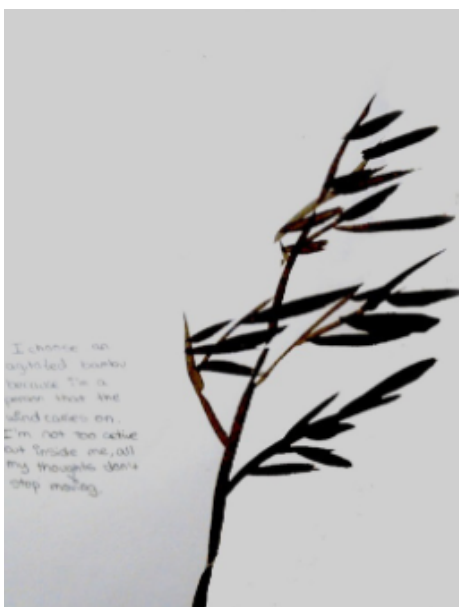


Figura 15. Pintura sumi-e realizada por una estudiante, “Mi bambú interior”, el bambú como símbolo de agitación.

Formas como: espirales, arcos y árboles y hasta el autorretrato corresponden con el ritmo y los movimientos que el inconsciente buscaba expresar, allí se logró identificar cómo se

³ El sumi-e se define como una técnica oriental de pintura o dibujo monocromático que se caracteriza por el uso de tinta negra.

pueden encontrar nuevas formas de vincularse, reflexionar sobre su experiencia y abandonar la resistencia para elaborar un “diario visual” confirmando como la sensibilidad del pincel oriental puede facilitar la autorregulación” Pinelo Páez, C.M (2019).



Figura 16. Reflexión pictórica por medio del trazo y el texto evocativo.

Capítulo III

Inspiración

El desarrollo del proyecto se llevó a cabo dentro del enfoque de investigación y creación, dado que parte de una experiencia personal e íntima que se traduce en un proceso artístico de exploración y reflexión. Mi intención principal en este caso fue abordar visualmente la forma en la que experimentaba mis episodios críticos, depresivos o ansiosos de una forma que complementará mi proceso terapéutico en el que ya llevaba algunos años desde mi diagnóstico.

Por ello una narrativa ilustrada y escrita me brindaba esa oportunidad de traducir esas sensaciones a un nivel más profundo, de forma que esos episodios que se me presentaban de distintas formas, a veces en un solo día, otras veces durante semanas, se condensaron en una narrativa secuencial, como un camino por el que debo atravesar cuando recaigo.

al consultar con muchas obras y referentes me di cuenta de que podía conectar desde mi experiencia con las obras en la que los artistas daban forma a su realidad interna por medio de esa sensibilidad artística que no se limita a un solo género o una cultura, por eso también conecte de alguna forma con el arte japonés, por su sutileza, y por su enfoque budista donde las emociones incluso negativas, son intrínsecamente valiosas y dignas de atención (un aspecto valioso y también difícil que aprendí en las sesiones a las que debía asistir y también durante los episodios críticos cuando aprendí a escuchar a mis propias emociones) en este ámbito encontré que en el arte japonés existían narrativas secuenciales que se traducen en rollos pictóricos comúnmente llamados emaki-mono que de alguna forma celebraban la emoción a través de la ilustración, en los estudios reunidos en *Expressions of States of Mind in Asia* (Santangelo, 1993) lo describen de esta forma:

“En los rollos pictóricos clásicos del periodo Heian, en las pinturas narrativas de la escuela Tosa y en las pinturas y grabados del período Edo (1600-1868), las pinturas de género y los grabados llamados Ukiyo-e, las emociones de las personas representadas suelen constituir el tema de la pintura. Aunque estas imágenes pueden depender de una narrativa, no son ilustraciones de las acciones, sino de las emociones de los personajes, incluso (o especialmente) en momentos en los que prácticamente no ocurre nada”.

Aquí la autora Mara Miller (en su análisis de la representación emocional en las artes visuales japonesas) plantea que existe un enfoque en que el arte no solo expresa las emociones, sino que además existen otros planteamientos principales como el celebratorio o el de auto-cultivación donde el arte, se convierte en medio para transformar estados mentales, el self-cultivation o auto-cultivación, considera que el proceso creativo, además, permite al artista o autor desarrollar su estado mental y transformarse a sí mismo, lejos de ser una representación literal o externa de un sentimiento, más bien sitúa al arte, a la composición, a la caligrafía y al trazo como una revelación de la elaboración interior de una emoción.



Figura 17. *Genji Monogatari*, Murasaki Shikibu, ca. (Siglo XI). El rollo de Genji Monogatari es un claro ejemplo, donde las escenas muestran un momento interior de intenso sentimiento, drama, etc.

En esta etapa inicial, la construcción de un rollo me pareció una idea favorable por su estructura continua donde todo estuviese conectado en un solo instante, un emaki-mono en el que dejara mi propia huella como un tránsito emocional en una historia personal, que no tuviera una línea de tiempo, sino un episodio crítico que estoy experimentando.

Sin embargo, durante el desarrollo del proyecto, esta etapa de búsqueda evolucionó cuando encontré otro formato editorial en el que podía trabajar conservando la orientación vertical, en la que el paisaje y la narrativa fluyeran desde una visión introspectiva y pensando también en el lector, puesto que el manejo físico del rollo resultaba difícil en cuanto a la flexibilidad y la manipulación del contenido.

Mi propio proceso

Durante mi recorrido con la enfermedad, en un principio, no suponía que sufriera de eso, de hecho, lo veía como algo intrínseco a mí que probablemente era parte de mi personalidad, por eso lo describiría como una sombra o criatura que estaba cerca de mí, no la conocía, no sabía de donde venía, pero se presentaba de forma recurrente a través de sensaciones que no comprendía y de ideas negativas que solo me distanciaban de mí misma y del mundo externo, además de que me paralizaba y me agotaba tanto física como mentalmente, esto podía llegar a afectar mi rutina y mi percepción, incluso mi autoimagen y mi entorno; este aspecto de la enfermedad como un acompañante que va y viene sin previo aviso y que altera mi propia realidad me resultó útil como elemento simbólico que podría usar en la narrativa de forma que estuviera ligada a ella, durante

esta etapa, cuando quería diseccionarme a mí misma y entender que era lo que realmente me ocurría, veía la enfermedad e incluso la ansiedad como algo que me diferenciaba de los demás en un sentido de debilidad, pero al mismo tiempo realizaba ejercicios de escritura para mirar a los ojos lo que sentía y que forma tenía, estos escritos resultaron siendo un recurso valioso puesto que materializaban el dolor y lo reformulaban cuando atravesaba los episodios y volvía a leerlos.

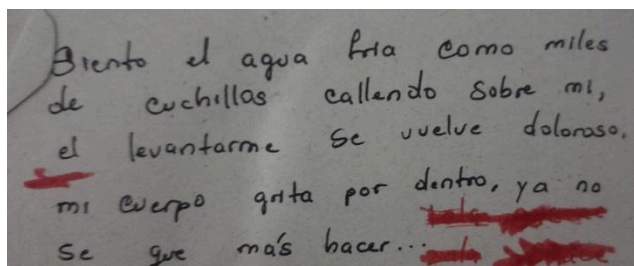


Figura 18. Pequeño fragmento que encontré de mis escritos durante los episodios

Cuando entendí en mi proceso terapéutico que la enfermedad tenía fases que no tenían un orden establecido, comencé a comprender como funcionaba mejor y como respondía ante ella ya que en primer momento me encontraba ante **la negación y la impotencia**, pues no tenía realmente energías mientras se desencadenaban dentro de mis muchos pensamientos y aparecía el vacío, la confusión y el cansancio, no quería levantarme, y al mismo tiempo sentía miedo; luego, me encontraba ante lo que yo definiría como la **parte oscura** pues me encontraba en un estado en el que sentía muchas cargas, podía llegar a aislarme, y mi percepción se encontraba alterada en el sentido de que muchas cosas a mi alrededor además de mi realidad, no se sentían igual que antes, la desmotivación también podía estar presente; posterior a eso me encontraba en una fase de **transición** donde sabía que no estaba bien, que mi cuerpo no estaba bien, aunque el vacío seguía allí y las cosas realmente se sentían muy monótonas pero debía de alguna forma responder ante el dolor, lo reconocía y también me encontraba muy reflexiva pero

en otros momentos no conseguía superarlo y dejaba que me absorbiera, el hecho de llegar a un punto muy desgastante, muy profundo y crítico para mí donde ya no podía salir de la etapa donde se encontraba esa parte oscura, que incluso estaba acaparando otras áreas de mi vida y mi salud me llevo a recurrir a la ayuda profesional y a la autoconsciencia al ver el punto donde había llegado, esta diría yo que sería la fase donde comenzaría mi proceso de sanación donde reconocería que se trata de un ciclo que yo misma debo transitar restando la connotación negativa de la enfermedad por algo más como otra forma de ver la vida, de experimentar y de percibir las cosas, es una etapa a la que la relacionaría con **encontrar la luz en el túnel** porque me llevo a volver a mi desde el ámbito del auto cuidado y del auto conocimiento, a pesar del tiempo y la fortaleza que eso requiere, es abandonar para volver a ver ese reflejo de uno mismo y retomar su propio rumbo.

Representación de ideas

A partir de aquí me planteé construir esa narrativa donde yo relato esas distintas etapas del camino, tomando aspectos que yo misma viví para representar y conceptualizar la idea en un esquema donde dividiera la estructura en secciones, para eso comencé a escribir frases y palabras claves que se asociaran y definieran lo que pasaba por mi mente, como un ejercicio de introspección que me ayudaría para cada parte de la historia donde contendría esas sensaciones y conceptos que reconocí en cada fase:

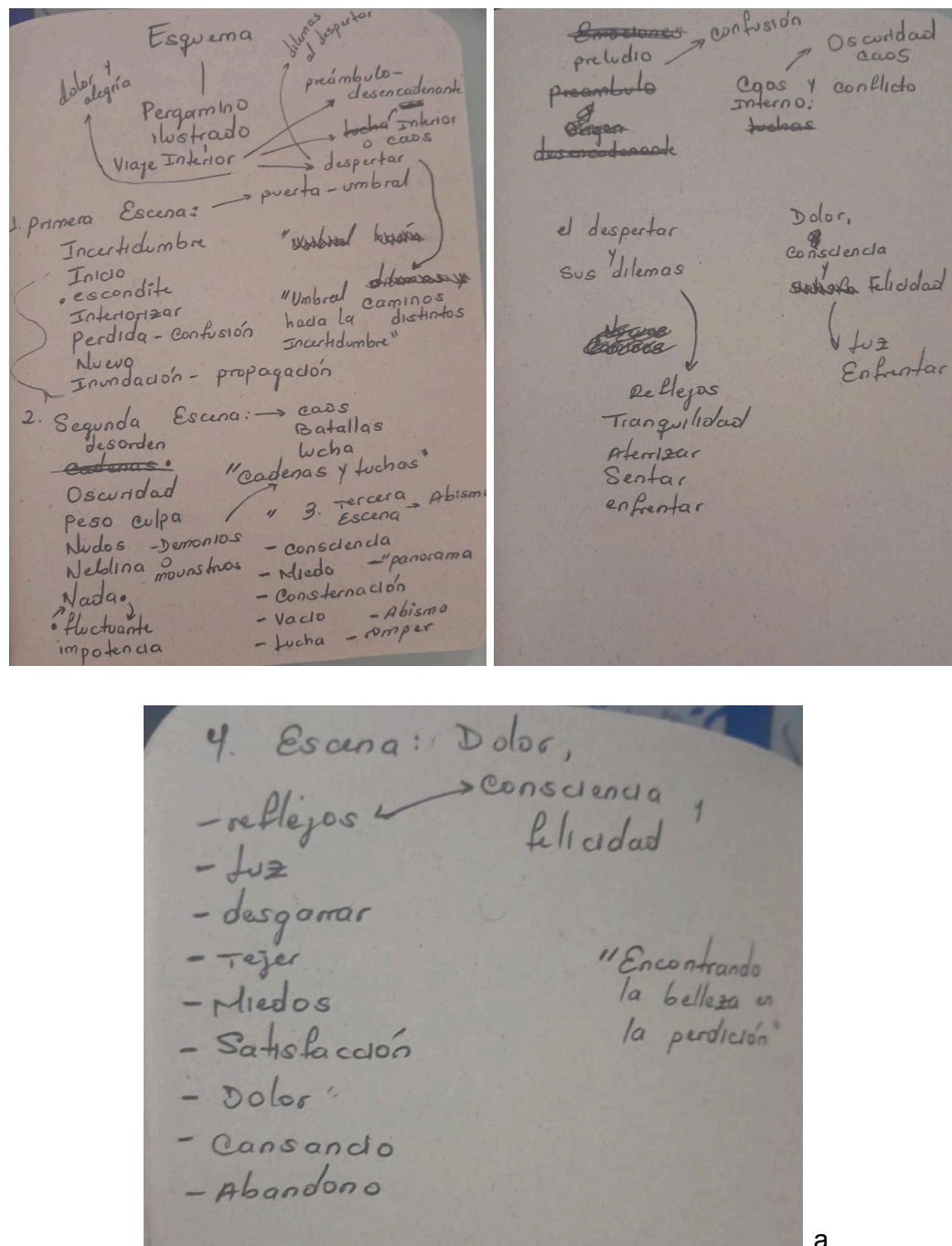


Figura 19. Anotaciones que funcionaron como lluvia de ideas y conceptos.

Pergamino ilustrado-Esquema

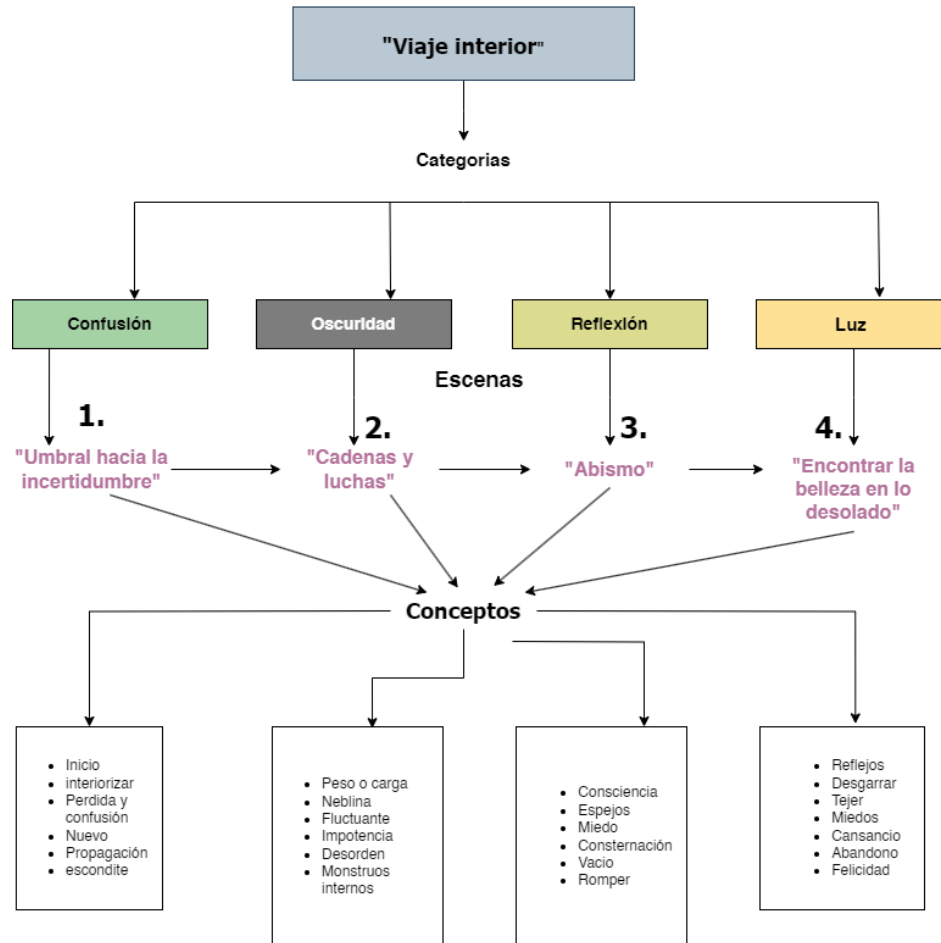
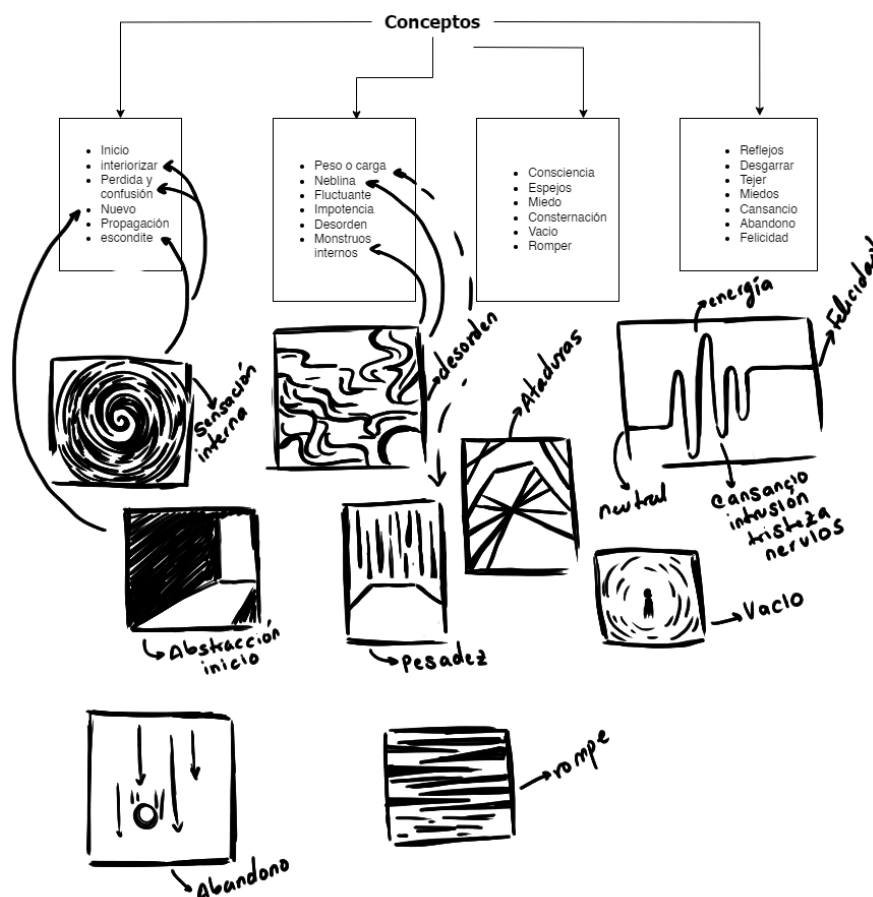


Figura 20. Esquema narrativo de mi experiencia

Luego decidí traducir esos conceptos en formas, garabatos y figuras que se acercaran a las sensaciones que tenía y que podría usar como elementos dentro de la historia:



Para este momento, pensé en el formato como un pergamino vertical, más precisamente un ⁴*kake-mono* pensando en la naturaleza introspectiva de la historia como un recorrido que el lector pudiera seguir visualmente de inicio a fin cuando lo desplegara, el movimiento que el lector realizaría lo pensé como un movimiento partiendo desde la parte superior hacia la parte inferior de la historia, donde el desplazamiento de la mirada y la cabeza se inclinan hacia el centro del cuerpo, un concepto metafórico que encontré además el psicólogo y psiquiatra Carl Gustav Jung (1875-1961) reconocido por sus libros donde habla sobre el proceso de individuación y retorno hacia sí mismo, como por ejemplo: en *Símbolos de transformación* de 1912, aquí él habla de que el inconsciente

⁴ Un *kake-mono*, en el arte japonés, es una tela enrollable a modo de pergamino que se cuelga en la pared, normalmente suele contener caligrafía, ilustraciones o paisajes.

posee una estructura simbólica que apunta hacia un “centro” interior que va más allá del ego, en una de sus formas, esta frase atribuida a Carl Jung lo describe así:

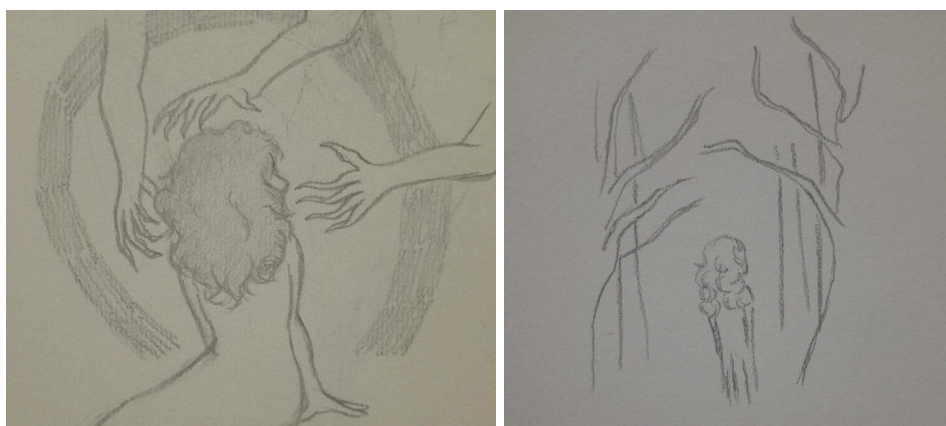
"Quien mira hacia afuera, sueña. Quien mira hacia adentro, despierta"



Figura 21. Ejemplo de kake-mono.

Recopilación de referentes

Aquí comencé a realizar también algunos bocetos y garabatos con los que expresaría conceptos como la tristeza, el agobio, la desesperanza, etc. Fue un ejercicio de dibujo que realicé mientras investigaba también algunas representaciones visuales que me ayudarían a reforzar mis ideas y mi concepto sobre el tránsito emocional.



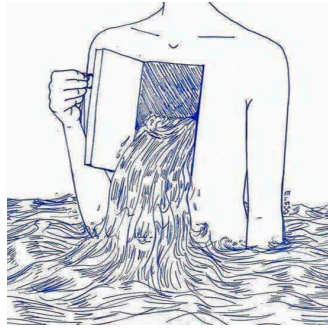




Figura 22. Moodboard con dibujos realizados por mí (primeros 4 bocetos) y representaciones de otros artistas.

Andersen T.(2020) Conciencia Salud mental [ilustración con rapidógrafo].

En blanco y negro.(2014) Álbum de ilustraciones: Tormenta eléctrica
[Ilustración digital].

Mars M.(s.f) Lost in space [Ilustración digital].

Aitmatov C. (1980) Barco de vapor blanco [técnica del monotipo].

XtianMiller (2023) The climb, Before Honor [Ilustración digital].

También durante mi investigación además, recopile algunos referentes artísticos y gráficos del arte japonés que me ayudaran a emplear el estilo de acuerdo con los símbolos y elementos que quería llevar en la historia:





Figura 23. Moodboard con elementos del arte japonés que me ayudaría a darle el carácter oscuro y representativo del proyecto.

En esta etapa comencé a generar la estructura de la narrativa, mi idea era que todo estuviera conectado en un solo paisaje pensando en cómo el personaje debía recorrer un mundo oscuro que en realidad es su propio mundo alterado por su estado, tomé como inspiración las ilustraciones donde se muestra el mundo interior de una persona como por ejemplo el caso de la ilustradora Sonyaart quien creo una pieza que encarna esa conexión con el interior del personaje llamada “Mundo interior” donde la describe de esta forma:

“Se ha perdido en dos mundos completamente diferentes y al revés; nada es lo que parece. A menudo se siente perdida, como si no perteneciera a ningún lugar. Busca claridad y propósito, con la esperanza de encontrarse en medio del caos. Se pregunta si la clave para encontrarse reside en los misterios de su mundo interior y si hay algo más profundo que pueda descubrir. Al navegar por este terreno desconocido, comienza a ver el mundo con nuevos ojos y descubre la belleza oculta en los sucesos inesperados de la vida. Cada día trae nuevos desafíos y oportunidades, pero en el fondo sabe que, pase lo que pase, encontrará el camino de regreso a su verdadero yo”.

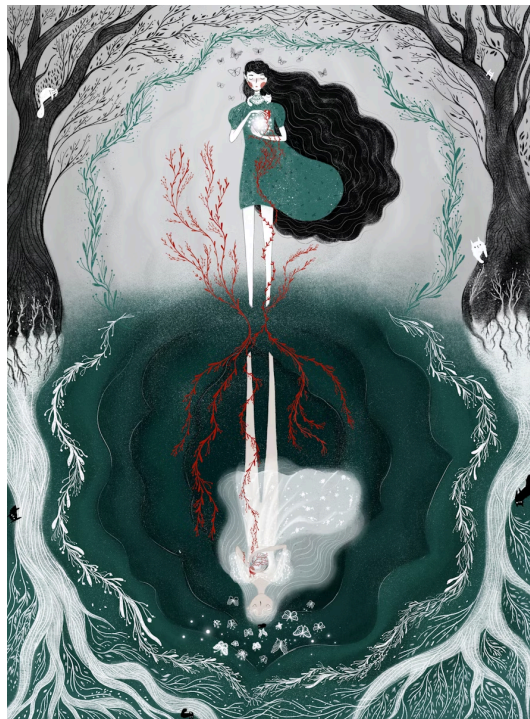


Figura 24. Sonya, Mundo interior (2023)

Estas ilustraciones tienen una ventaja simbólica ya que no se adhieren a las representaciones literales del mundo, sino que se acoplan al mensaje y al lenguaje del artista.

Aproveche además el formato del rollo japonés como una estructura continua donde se cuenta un suceso, o una historia, de esta forma podía adentrarme a las distintas fases de los episodios internos que sucedían de forma consecutiva, ya que, en sí, no suceden de una sola forma estricta, sino que traen consigo varios momentos que desarrolle en el esquema visual que se encuentra en la figura 22.

Estructura Narrativa

Las escenas estarán divididas en 4 partes:

1. **“Umbral hacia la incertidumbre”**: donde empieza la confusión, el proceso de interiorizar las sensaciones, el miedo a lo desconocido y la propagación de las emociones, la caída comienza y la soledad se manifiesta.
2. **“Cadenas y luchas”**: aquí el paisaje comienza a tornarse más árido, se manifiestan los monstruos internos y las cadenas atan al personaje, el dolor se hace presente.
3. **“Abismo”**: la consciencia empieza a despertar, el personaje se encuentra en una encrucijada, el camino termina, pero debe ir hacia el vacío.
4. **“Encontrar la belleza en la desolación”**: el cansancio del recorrido lleva al personaje a abandonarlo todo, desgarrar lo que esté a su paso y caminar hacia la “luz” que solo puede ser atravesada a través del vacío, el personaje debe ir tejiendo su nuevo camino.

En este punto me di a la tarea de reunir los conceptos y elementos que llevaría la historia:

Ukiyo-e: “Belleza en lo cotidiano” Mono no aware: la gentil tristeza de las cosas, entender la transitoriedad de las cosas con un sentido de belleza, ver la incertidumbre como parte de la vida desarrollando una empatía hacia la vida debido a su condición temporal. Tatemaie: es la conducta y las opiniones que uno muestra en público. Tatemaie es lo que es necesario o lo que la sociedad espera, de acuerdo a las circunstancias o la posición de la persona. El tatemaie puede o no coincidir con el honne de una persona. Estos conceptos son fundamentales para entender la dinámica social en Japón, donde la armonía grupal y la evitación del conflicto son muy valoradas. Kitsune (Zorro yokai): para representar el tormento y la manipulación de la realidad, juegan con las emociones	Kaizen: El concepto de mejora continua Honne: hace referencia a los verdaderos sentimientos y deseos de una persona. Estos pueden ser diferentes de lo que la sociedad espera o requiere, de acuerdo a las circunstancias o la posición de la persona, y con frecuencia se mantienen ocultos o se revelan sólo al círculo más cercano de amigos. “El silencio es oro”: (iwanu ga hana): “No decirlo es una flor”, estos conceptos sugieren que es mejor guardar silencio o moderarse ante ciertas que son mejor apreciadas y respetadas cuando no se mencionan. Kintsugi: reparar con “oro”, para los japoneses los objetos rotos son unidos con una mezcla de oro o plata para resaltar esa imperfección valiosa transformando las cualidades del objeto en algo bello y en un símbolo de fortaleza, de superación, en lugar de ser desechado.
--	---

humanas, aunque también pueden ser símbolos de evolución espiritual.

Poesía lírica: es una forma de poesía la cual expresa de manera subjetiva e individual los sentimientos profundos o reflexiones de un individuo plasmados de forma abstracta o conceptual.

Catarsis: purificación mental, emocional, corporal y espiritual; según la psicología analista de Sigmund Freud se relaciona además con la expresión de un trauma reprimido de manera consciente con el fin de liberarlo.

Onna-e: (pinturas de mujeres) concepto de la energía femenina, el lado emocional, la tragedia y el amor en las narraciones ilustradas de los pergaminos antiguos, por otra parte, también se refiere al concepto antagónico del otoko-e que se asocia a la energía masculina y a las historias de grandes guerras.

Involucre los monstruos o youkais como seres que además de atormentar a los seres humanos, representan o dan luz sobre aspectos invisibles de la vulnerabilidad humana y la belleza trágica (yukihide endo, 2014). Los monstruos funcionan como una construcción o personificación que le damos a nuestros aspectos más oscuros como una extensión de nosotros mismo para darle sentido a lo que ocurre en nuestro entorno y en nosotros, por ejemplo, en el caso de Mary Shelley en Frankenstein (1818), cuando el monstruo se pregunta: “soy solitario y detestado, ¿no seré un monstruo? encarna la soledad, la marginación y el dolor, es el reflejo del rechazo social y emocional de su creador; además los monstruos también son percibidos como una alteración social, que

altera o impide la felicidad, que se rebelan y representan aspectos oscuros de la humanidad tal y cómo se interpretan las emociones como objetos a reprimir y que luego explotan.

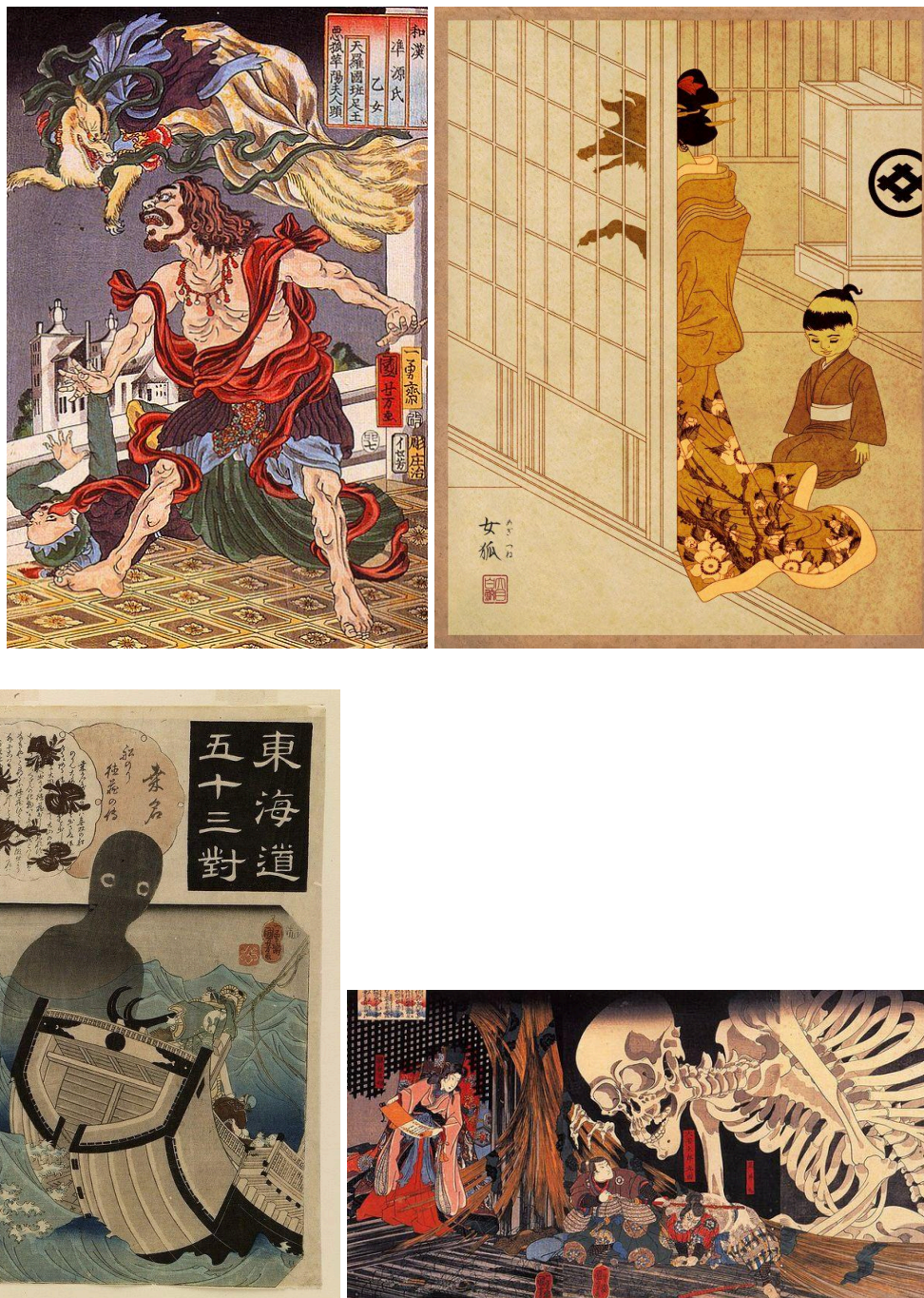


Figura 25. Algunos ejemplos visuales de criaturas y demonios

Utagawa, K.(siglo XIX). El príncipe Hanzoku, aterrorizado por un zorro de nueve colas [impresión xilográfica].

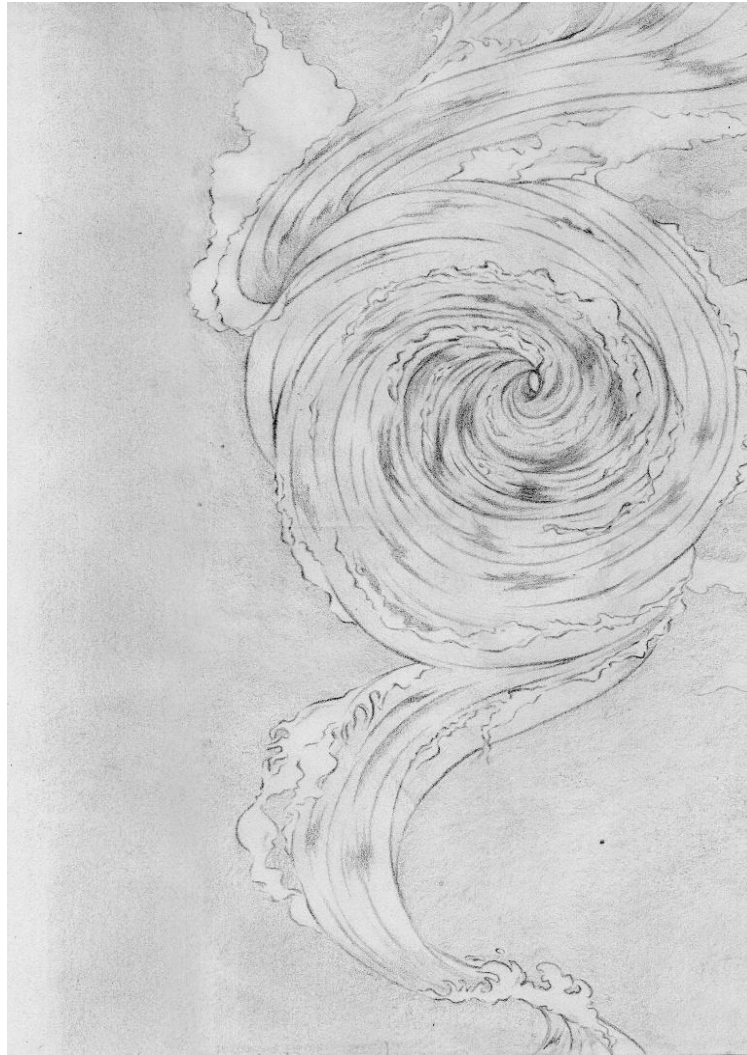
Longhi, R. (2009) Serie Yokai: Megitsune [ilustración digital].

Utagawa, K. (1845) El marinero Tokuso y el monstruo marino [grabado en madera].

Utagawa, K. (1843-1847) Takiyasha la bruja y el espectro del esqueleto [grabado en madera].

Luego procedí con la bocetación de inmediato donde la daría forma al dolor que atravesaba durante cada fase, así como el reconocimiento y la liberación:

Aquí me enfoqué en representar el torbellino de sensaciones que pueden llegar a ahogarme, use el remolino también debido a su movimiento caótico hacia el interior lo que me permitió usarlo como un símbolo de la interiorización de las ideas, las emociones y los pensamientos cuando empieza un episodio.



En esta parte, la ilustración comienza con la mujer en la noche que representa lo que sería atravesar la oscuridad, la confusión; aquí utilice la grulla, ya que siendo un animal que convive casi siempre en manadas, ella se encuentra solitaria ardiendo en llamas, similar a la sensación del desespero, pero generando contraste con la mujer quien se encuentra en una posición pasiva y reflexiva.

No quiere enfrentar y por eso da la espalda, pero se ve en esa grulla, la cascada es lo que simboliza la caída, el flujo de emociones que llegan.



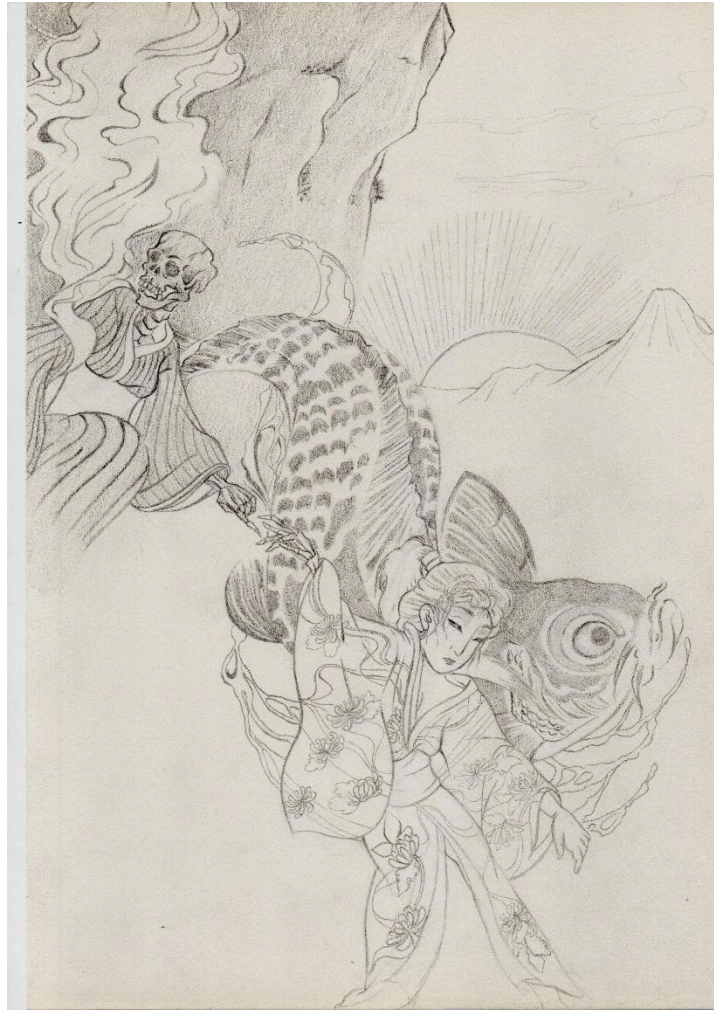
Este sería la escena más intensa por lo que quería mostrar cómo se veía el huir de las emociones que la atan sobre todo en el cuello, el kitsune o zorro es en este caso su propia angustia, ansiedad y depresión disfrazada.

ella se adentra en un bosque seco, no hay vida más que cuervos, quienes simbolizan el mal augurio que se acerca.

Las cadenas son elementos importantes, puesto que la inmovilizan, la atan así misma, solo le queda una lámpara, que es esa guía para salir, esa luz.



En esta escena, la calavera funciona como un elemento asociado a la muerte, pero no en un sentido negativo sino como un elemento de renacimiento que se despoja de su piel, ella se lanza por ese abismo, el amanecer indica un nuevo comienzo y el pez koi que la acompaña es el símbolo de resiliencia, pues según la leyenda, él se empeña en subir por la cascada cuesta arriba hasta convertirse en un dragón.



Texto o contenido narrativo

En esta etapa del proceso consideré inicialmente incorporar una narrativa inspirada en la poesía ⁵haikú para acompañar las ilustraciones, y reforzar la sensibilidad introspectiva del contenido utilizando elementos de la naturaleza como la tormenta, el agua, las rocas, etc.

Un viejo estanque;
se zambulle una rana
ruido de agua.

Basho Matsuo
(~ 1644 ~ 1694)

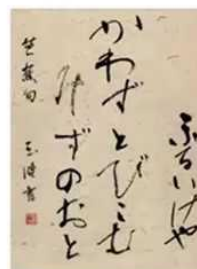


Figura 26. Haikú del poeta Matsuo Basho, uno de los grandes maestros del haikú del período Edo.

El haikú por su brevedad y su conexión con la contemplación y el silencio, resonaba con los temas como el dolor emocional, y el vínculo con el mundo simbólico, este recurso propio del simbolismo poético y visual, me ayudaba traduciendo emociones abstractas en imágenes sensibles y reconocibles.

⁵ El haikú es un tipo de poesía japonesa breve de diecisiete moras o sílabas, escrito en tres versos de cinco, siete y cinco sílabas el cual describe generalmente los fenómenos naturales y la vida cotidiana.

La piedra angular del haikú es el *aware*, se trata de una emoción melancólica contagiada por el sufrimiento de los seres y que produce la poesía.

Poesía haiku para el rollo:

1. Parte de la historia: "umbral hacia la incertidumbre"

Viejo invierno asoma
Umbral frio se abre
Noche tormentosa.

Emociones familiares
El agua gira
Las piedras la purifican

2. Parte de la historia: "Cadenas y luchas"

Grulla solitaria
Arde en llamas
El Agua cae veloz
Ella se observa

Gruta desolada
El bosque se seca
Cadenas atan
Criaturas emergen

El silencio marchita la flor

Poesía haiku para el rollo:

1. Parte de la historia: “umbral hacia la incertidumbre”

Viejo invierno revive
El caos extiende la confusión
El tiempo se ha extinguido
La montaña entra en declive

2. Parte de la historia: “Cadenas y luchas”

un eclipse asoma
Aquel terreno infinito lleno de clamor
extiende su sombra
lo que la lucha arrasa la noche se lo llevó
El silencio marchita la flor

3. Parte: “reflexión”

Inmóvil y estancado desde la raíz hasta el firmamento
Una mirada revestida y pérdida
Regresa al centro
Ambiciones y huida
Las piedras del arroyo purifican el peso

4. Parte de la historia: Belleza en lo desolado

Espejos infinitos reflejan la necesidad
El ave fénix se une al alma
nuevos hilos van tejiendo la realidad
Retoña el crisantemo y permanece en calma

Figura 27. Algunos ensayos con haikú

Exploración de técnicas

La risografía

Luego de realizar los bocetos me dispuse a explorar lo que fueron las técnicas de impresión para tener una idea previa del resultado, entre ellas encontré la risografía, que es similar a la serigrafía, pero su técnica en este caso es digital y con mayor velocidad de

impresión en donde se utilizan máquinas similares a las fotocopadoras, pero con la capacidad imprimir con tintas de colores planos, en esta técnica de impresión lo que hacen es pasar el papel por unos rodillos de tinta conocidos como tambores.



Figura 28. Rodillos de tinta, impresora y trabajos realizados por el taller de Simona Riso en Cali.

Cada tambor contiene una tinta, por lo que los colores disponibles dependen de los tambores que se encuentren disponibles. A la hora de imprimir hay que introducir el papel e intercambiar el correspondiente tambor tantas veces como el color que tenga la imagen.

A continuación se presenta una muestra de la paleta de tintas de la que los impresores y diseñadores que gestionan el taller disponen:

BLACK						100%	75%	50%	25%
JAPANESE NAME:	HEX	PANTONE	RGB	CMYK					
ブラック	000000	BLACK U	0, 0, 0	0, 0, 0, 100					
NOTE: Each model requires its own specific version of black ink									
GREEN						100%	75%	50%	25%
JAPANESE NAME:	HEX	PANTONE	RGB	CMYK	PART #	Z-TYPE			
グリーン	00A95C	354 U	0, 169, 92	73, 0, 81, 0	S-4389	S-4259			
BLUE						100%	75%	50%	25%
JAPANESE NAME:	HEX	PANTONE	RGB	CMYK	PART #	Z-TYPE			
ブルー	0078BF	3005 U	0, 120, 191	99, 22, 0, 1	S-4388	S-4257			
TEAL						100%	75%	50%	25%
JAPANESE NAME:	HEX	PANTONE	RGB	CMYK	PART #	Z-TYPE			
ティールグリーン	00838A	321 U	0, 131, 138	100, 1, 40, 7	S-4398	S-4269			
FLUORESCENT PINK						100%	75%	50%	25%
JAPANESE NAME:	HEX	PANTONE	RGB	CMYK	PART #	Z-TYPE			
蛍光ピンク	FF48B0	806 U	255, 72, 176	0, 72, 31, 0	S-4401	S-4287			
BRIGHT RED						100%	75%	50%	25%
JAPANESE NAME:	HEX	PANTONE	RGB	CMYK	PART #	Z-TYPE			
ブライトレッド	F15060	032 U	241, 80, 96	0, 67, 60, 5	S-4392	S-4263			
FLUORESCENT ORANGE						100%	75%	50%	25%
JAPANESE NAME:	HEX	PANTONE	RGB	CMYK	PART #	Z-TYPE			
蛍光オレンジ	FF7477	805 U	255, 116, 119	0, 55, 53, 0	S-4402	S-4289			
YELLOW						100%	75%	50%	25%
JAPANESE NAME:	HEX	PANTONE	RGB	CMYK	PART #	Z-TYPE			
イエロー	FFE800	YELLOW U	255, 232, 0	0, 9, 100, 0	S-4391	S-4279			
METALLIC GOLD						100%	75%	50%	25%
JAPANESE NAME:	HEX	PANTONE	RGB	CMYK	Z-TYPE				
金	AC936E	872 U	172, 147, 110	22, 33, 68, 8	S-2772				

Figura 29. Paleta de tintas disponibles en el taller

Opté por escoger el Teal, debido a su similitud con el verde ao, que en Japón es un azul similar al color verde, y que se asocia con la juventud y la inexperiencia, escogí el Bright Red para la intensidad ya que era un tono similar al rojo y eso me permitía aportar drama a la escena con la que iría a ensayar y por último el negro para resaltar la noche y los detalles de las ilustraciones, el resultado fue el siguiente:

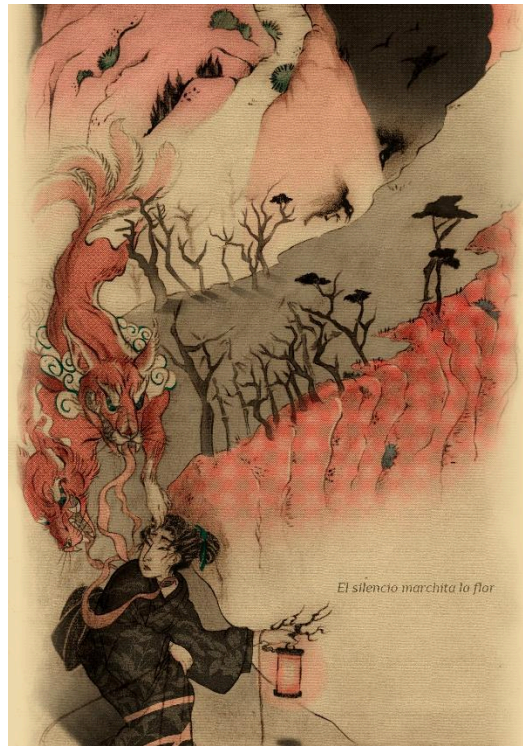


Figura 30. Resultados en digital (primera imagen) y en físico.

Para este punto, no me sentí satisfecha con el resultado, además de que no tenía definida una paleta real para toda la historia y el formato que se maneja en el taller de risografía es un formato tabloide que me limitaba, por lo que no podría realizar una impresión en un formato amplio como un pliego que conservara el tamaño y la extensión real del proyecto (siendo 1,26 cm en sentido vertical).

En este punto del proyecto no estaba en una situación cómoda con el proyecto ni conmigo misma, por lo que me planteé nuevamente el proyecto y llegué a pensar en el formato.

Replanteándome el formato

En medio de mi exploración y trabajo, encontré un formato que se asemejaba al pergamino y que podría funcionar con mi proyecto, en este punto me pregunté si el pergamino resultaría incómodo o extenuante de manejar y además si resultaría difícil mantener la interacción y lectura, puesto que al leer un pergamino se debe enrollar y desenrollar ambos extremos para seguir la historia, y mi propósito no era solo abrirlo completamente, sino que la unión de las ilustraciones se mantuviera mientras se leían por partes, aquí encontré el libro acordeón o leporello, que mantiene esa línea vertical, y al mismo tiempo es portable.

Justificación del leporello

1. Situación

Existe una necesidad personal de expresar un proceso emocional, mi historia en este caso no parte de un encargo externo, por eso necesitaba un medio que pudiera contener y traducir visiblemente ese viaje interior, aquí es donde lo defino también como libro de artista por su contenido y por su capacidad de adaptación con otras disciplinas que van más allá de las artes visuales.

2. Contexto

En este sentido, como el diseño contemporáneo también responde a lo emocional, lo simbólico y narrativo, mi proyecto se sitúa dentro del diseño editorial experimental y contemporáneo, y el libro de artista funciona como una herramienta de comunicación profunda que me permite hablar desde la parte emocional y la salud mental, ya que en nuestro contexto estos temas aún se encuentran limitados por prejuicios y por herramientas de expresión limitadas por lo tanto, este libro propone un lenguaje visual desde mi experiencia como persona que ha atravesado episodios depresivos y ansiosos y como diseñadora, aportando un lenguaje visual alternativo, desde la composición, el color, etc que acompañe mi proceso.

3. Decisión formal

El libro acordeón en este caso lo escogí porque permite una lectura no convencional, fluida y performativa, este se convierte en una metáfora física del viaje interior, cada pliegue representa una fase distinta, por eso la estructura acompaña el contenido y lo potencia.

Aquí fue donde encontré un referente interesante aparte del libro Bola de agua (figura 6):

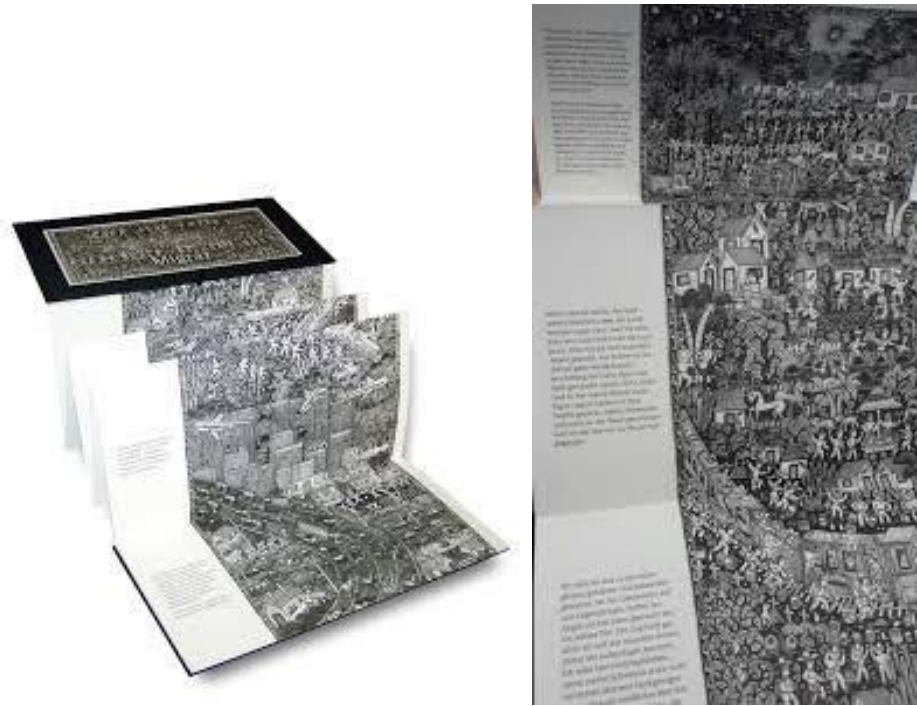


Figura 31. Javier Martinez Pedro y Jose Manuel Mateo, *Migrar* (2012).

Me quiero enfocar en la narrativa puesto que funciona a través de una sola ilustración (lo que se complementa muy bien con mi idea) y que debe leerse de forma continua de arriba hacia abajo, además hay elementos que van apareciendo conforme avanza la historia como, por ejemplo: los aviones o las casas que aparecen a lo largo del libro.

Comencé además a realizar más ilustraciones para el libro teniendo en cuenta que los dibujos que ya tenía no eran suficientes por eso realicé entre 8 a 10 dibujos:

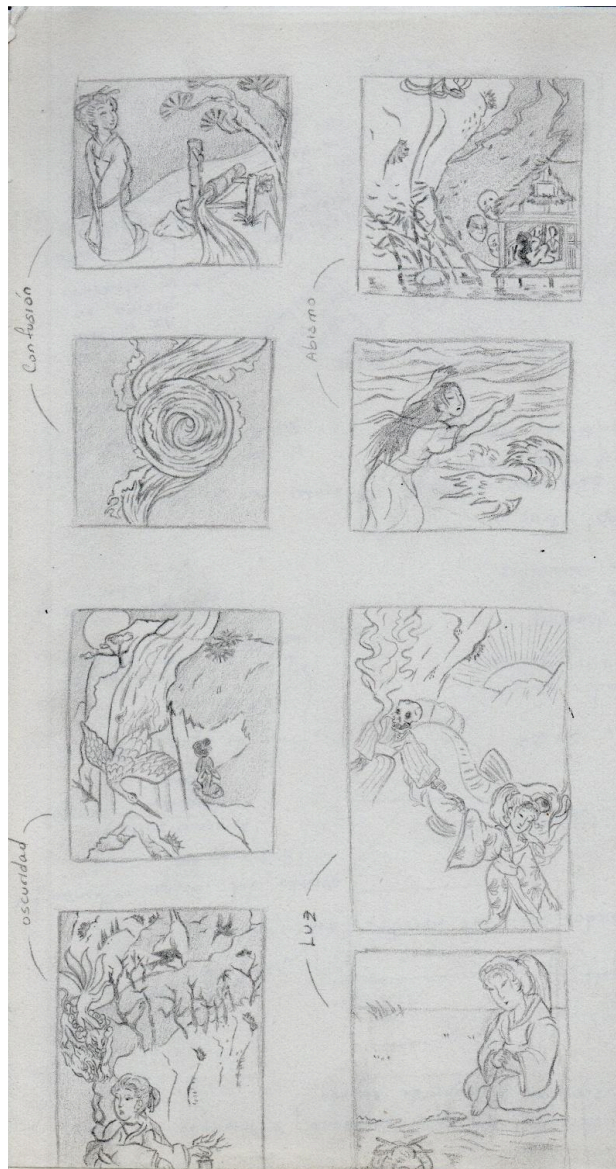


Figura 32. bocetos realizados.

Me enfoqué en usar más elementos como el espejo para simbolizar lo que es el miedo y el rechazo hacia sí mismo, el agua no como un elemento tranquilo sino como algo que ahoga, que hunde, y también pensé en realizar una introducción teniendo en cuenta la opinión de algunos conocidos y compañeros sobre el inicio de la historia, por eso pensé en esa parte como un estado “tranquilo” pero que desembocara hacia un estado caótico, estos fueron bocetos no definidos todavía, sobretodo porque no tuve en cuenta el tamaño o formato en el que iría el libro, previamente tenía en cuenta el formato A4 que era el

formato de las hojas en las que había dibujado pero no pensé en el lector ya que mi idea era conservar o mantener el movimiento con la cabeza y la mirada mientras se leía el contenido, y el formato A4 resultaba grande si se juntaban todas las ilustraciones, eso sería abrumador a la hora de desplegarlo completamente.

por eso recurrí al formato A5, un formato intermedio que mantiene un tamaño ni muy pequeño ni muy grande (14,8 x 21 cm), el texto sigue siendo legible y las ilustraciones no perderían el detalle, eso significaba restar el número de ilustraciones, pero manteniendo el enfoque sobre un episodio y no toda mi historia con la depresión, por eso agregué otras dos ilustraciones, la introducción y el final, con lo que contaría con un total de 6 ilustraciones y un largo de 1 metro con 26 cm.

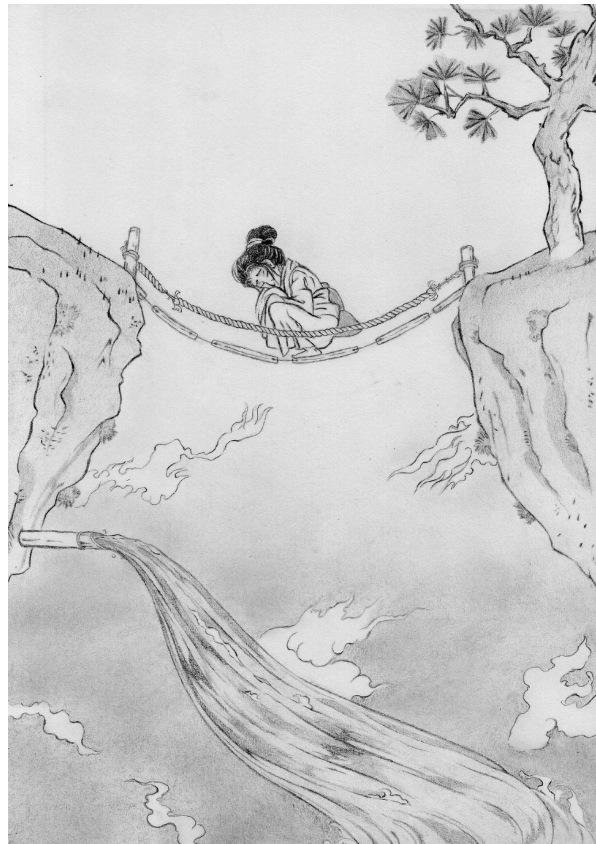


Figura 33. Introducción

En esta introducción, usé el elemento del puente para mostrar la vulnerabilidad y la fragilidad cuando un episodio comienza, el árbol que utilizó allí es el pino japonés que se asocia con fuerza y resistencia, pues durante un episodio existe aún un pequeño atisbo de fortaleza, y por último el agua que se desencadena representando el caos que aún está por comenzar.

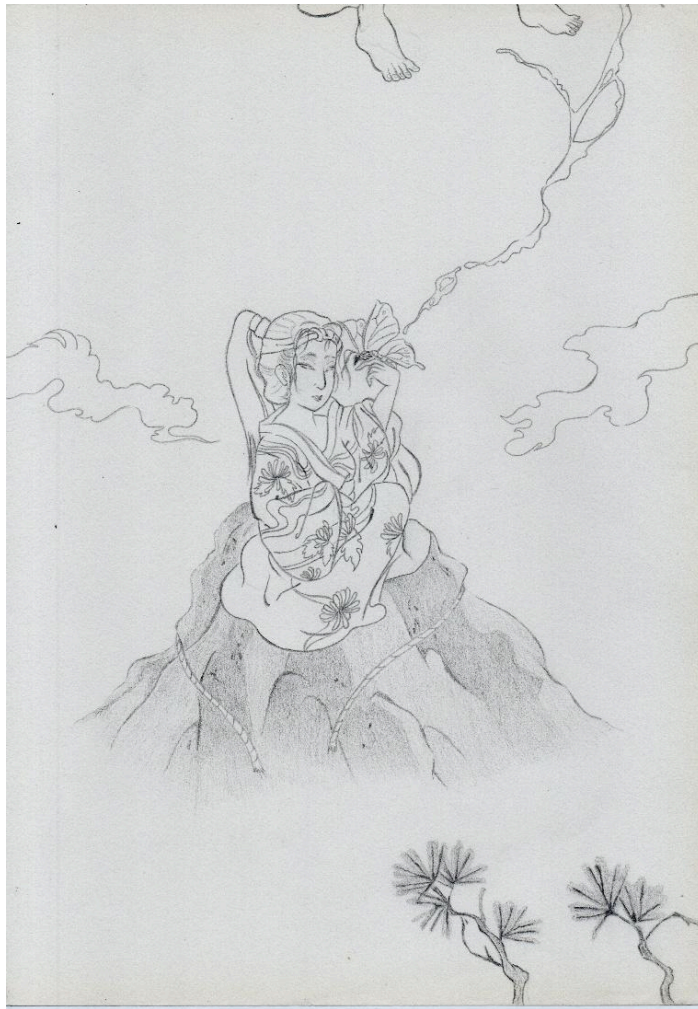


Figura 34. Final

En el final me centré en el estado de calma que ella demuestra, el hecho de estar sentada sobre una colina representa lo que es el dominio de sí misma, y en su kimono, el crisantemo, que es una flor, aunque se asocia con la muerte, es una asociación en un sentido desde la eternidad y la felicidad, la mariposa por otro lado también se asocia con la transformación y la libertad



Figura 35. Prototipo y ejercicio de texto

En esta etapa construí un prototipo con las ilustraciones ya realizadas y enlazadas, aquí se realizó un ejercicio de escritura para el contenido, este ejercicio lo desarrollé de forma poética donde exteriorizara cuales eran mis sensaciones de forma mucho más metafórica

ya que el haikú me limitaba por lo que debía seguir estrictamente su estructura y su composición, además el haikú tiene una percepción más directa de las cosas, libre de conceptos metafóricos, y mi intención era expresar cómo me sentía durante las recaídas hablando en primera persona, por lo que pensando en conservar en el concepto de *aware* (una emoción melancólica y también exultante o alegre) mi resultado fue el siguiente:

“a veces me siento perdida”

“aún hay un remolino dentro de mí”

“Soledad que siento”

“El silencio marchita la flor”

“Mi sombra me sigue, me arriesgo”

“Al final vuelvo a ser yo, vuelvo a reencontrarme”

Pero realizando el método de utilizar los post-tips y leyendo el contenido en voz alta una y otra vez, ubicando los papeles en diferentes partes del libro reescribí la siguiente estructura:

“a veces me siento perdida”

(la introducción donde el “a veces” es para resaltar el hecho de que la recaída solo sucede en momentos puntuales)

“La batalla no cesa, no deseo huir, pero tiemblo”

(con la batalla me refiero a la sensación de interiorización, la pelea con las emociones, y el deseo por no rendirse)

“este silencio marchita la flor”

(tomo el concepto “iwaru ga hana, donde el silencio es más apreciado, pero en mi caso es la represión)

“El remolino aún se agita en mi pecho”

(doy a entender que, en medio de la cotidianidad, el vacío y el dolor aún están allí, situados en mi pecho)

“y la soledad que me roza, me quema”

(justamente es la sensación del aislamiento, del cuidado sobre mí que aún no ejerzo)

“Es mi sombra que me acompaña, es persistente, me sigue”

“y aún entre el eco, allí está”

(es la depresión y la ansiedad que combinadas pueden resultar agotadoras)

“Me arriesgo, puedo sentir el vacío, pero también la esperanza antes de dejarlo todo”

(con esto me refiero a la decisión de seguir adelante aun cuando no veo esperanza)

“y al final, sigo aquí, vuelvo a reencontrarme”

(es la sensación de que, aún en medio de la tormenta, mi esencia sigue allí, vuelvo a mi).

Color

Antes de definir el color para el proyecto, me adentré a experimentar con una ilustración puntual utilizando la técnica de la acuarela, mi intención era explorar con algo impredecible y también aportar una sensación orgánica al relato visual.

A pesar de funcionar como un ejercicio experimental, análogo y meditativo para mí por la fluidez con la que me desenvolví con el pigmento y el dibujo no me sentí satisfecha ni conectada con los resultados, ya que la prueba arrojó una paleta involuntariamente fría, distante del tono, el contraste, incluso el brillo y el sentido emocional del que quería dotar a la escena y al libro.

este ejercicio me permitió comprender cómo el medio influye en la atmósfera visual, y como ciertos matices pueden alterar la lectura emocional de una imagen, además los resultados no se alineaban con el nivel de técnica que quería lograr, por esto mismo decidí no continuar con la técnica análoga y dar paso hacia el color digital, lo cual me permitió aplicar mis conocimientos, me ofreció además un mayor control sobre los tonos y la coherencia entre escenas.



Figura 36. Pruebas con acuarela

En cuanto a la técnica tomé en consideración la apariencia desgastada o rudimentaria que le daría al resultado, es por esto que utilice una técnica mixta que combina el trazo a mano, conservando la espontaneidad del trazo escaneando las ilustraciones e integrando herramientas digitales de limpieza, saturación, filtros, niveles y pinceles del programa Adobe Photoshop, los pinceles que implementé ya los había usado previamente en un curso de la carrera con el profesor Julio Cesar Rodríguez, quién además me explicó y enseñó la técnica mixta del dibujo con color digital, en este apartado me gustaría mostrar una de las ilustraciones con las que use los pinceles los cuales le aportaron una textura interesante a la ilustración:

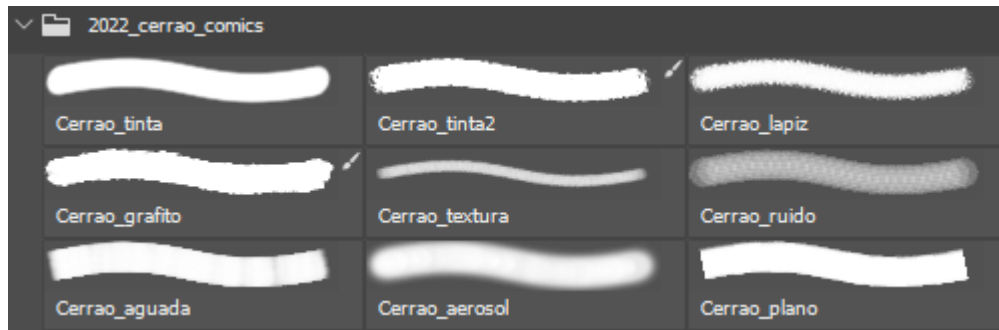


Figura 37. Ilustración y pinceles

Tome como referente para el tema del color al artista Yoshitoshi tsukioka, (debido a la naturaleza emocional de sus obras y su uso del color en distintas etapas de sus series), Yoshitoshi pasa de usar colores rojos y verdes en tonalidades intensas en sus obras más viscerales a usar negros y colores sombríos en escenas vulnerables, hasta colores sutiles, para dar una sensación poética de recogimiento, además de usar degradados y tonos para dar realismo a las escenas, a continuación algunos referentes visuales que recogí para definir la paleta y la estructura:



Figura 38. Ilustraciones y obras de Yoshitoshi Tsukioka

A partir de esto saque estas conclusiones:

- Puedo conservar el trazo, la textura y la apariencia de las ilustraciones hechas a mano que realicé, mediante una técnica mixta que combina el dibujo escaneado y ajustado en Photoshop y además aplicando color digital y plano, ya que las obras del Ukiyo-e se caracterizaban por un color plano y algunos degradados a excepción de los trajes que usaban motivos o patrones.
- La saturación se dirige más hacia las escenas de drama o violencia, por tanto, puedo dividir las etapas de mi historia en un modelo para guiarme y reflejar con el color las sensaciones, aportando más dinamismo a la historia:

Modelo:

Etapa 1 -Confusión	Perdición Propagación Recaída Vacío Confusión	Saturación baja Contraste medio
Etapa 2-Oscuridad	Desorden Interiorizar Soledad pasividad	Saturación media Contraste medio
Etapa 3 -Reflexión	Miedos Luchas Persecución	Saturado Alto contraste

Etapa 4-Luz	Abandono Felicidad reflejo	Sutil equilibrado

Teniendo en cuenta esto, definí la siguiente paleta de colores con sus respectivos significados para complementar el tema emocional de mi historia, basándome en los libros: The secrets of irezumi of Horifune, de Mirko Linke (2022), The beautiful traditional colors of Japan de Nobuyoshi Hamada (2022) y La psicología del color de Eva Heller (2004).



Figura 39. Paleta con sus respectivos códigos hexadecimales

Blanco: representa la pureza, la paz y también se asocia a la muerte, pero desde una perspectiva más positiva indicando un nuevo comienzo, por ej.: la nieve en invierno arrasada por la nueva vida en primavera; este significado hace referencia a las estaciones, también es el color de la reconciliación.

Negro: También puede representar la noche y la ira, simboliza miedo o desgracia, malos espíritus, infelicidad, muerte o luto.

Gris: se asocia a menudo con la soledad, también representa al miedo, decepción, sombras, pero también el gris se asocia con el equilibrio y la resolución de conflictos.

Azul: es un símbolo de lealtad, también significa frialdad, pasividad y espiritualidad.

Rojo: tonos de rojo y naranja se asocia con la felicidad, pasión, vitalidad, y drama en el arte tradicional, los yokai a veces aparecen con tonos rojos para destacar su poder o peligro.

Verde Ao: se puede apreciar en el mar, cielo, etc; representa lo joven, la inexperiencia, con escenas nocturnas puede simbolizar el silencio, lo culto o lo melancólico, lo introspectivo.

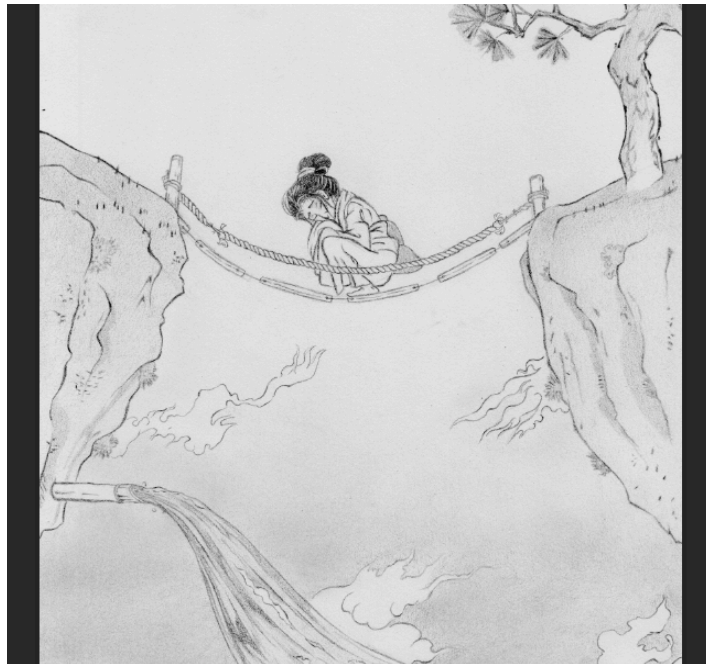


Figura 40. Imagen escaneada sin filtros, ajustes o efectos



Figura 41. Ilustración ajustada, nivelada y al mismo tiempo con un ligero efecto de reducción de ruido.



Figura 42. Proceso de color

Al principio de cada ilustración aplicaba los degradados, luego los colores planos de la paleta en diferentes tonos, degradados y finalmente en la ilustración final aplico la textura, enfoque, colores secundarios, y saturación; también me di cuenta de que aplicar degradados en algunas zonas generaba una apariencia sucia en la imagen, por lo que la dirijo hacia otra zona más limpia.

En cuanto a las texturas considere hacer uso de imágenes que simularán el papel de un pergamino para destacar el aspecto de desgaste, de antigüedad, y también del dibujo.

En el proceso, experimente con algunas imágenes que no ensucien o saturen, sino que se complementaran con las ilustraciones y el color, esto también lo ejecuté en Photoshop mediante el modo de fusión de multiplicar.



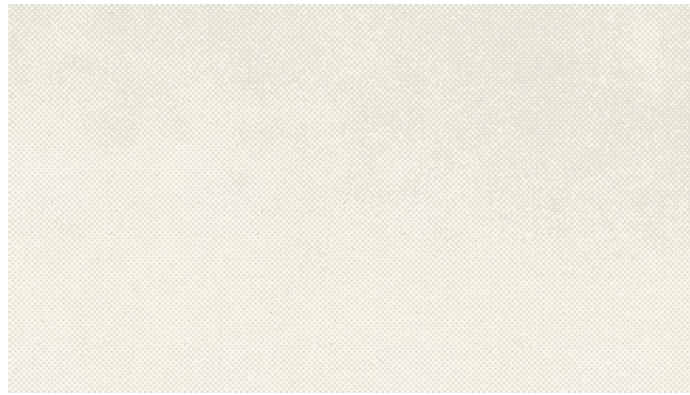


Figura 43. Grupo de texturas con las que fui experimentando, decidí la primera textura para aportar suavidad y al mismo tiempo un efecto de desgaste.

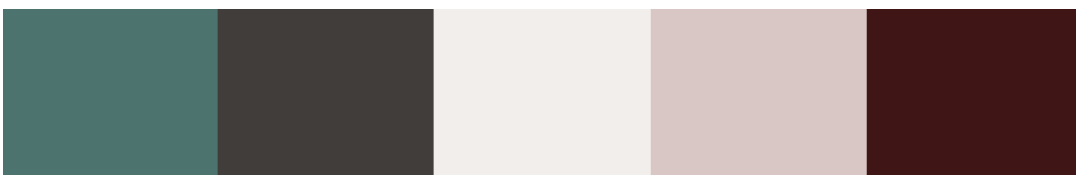
Capítulo IV

Propuesta gráfica

Primera parte

Ella se encuentra sola, entre el puente y ambos extremos, está frágil, se encierra, se siente vulnerable, su kimono negro representa lo que es esa oscuridad que hay en ella mientras que el rojo en su cintura es la intensidad de sus emociones en su centro.

La escena es un atardecer, significa que la tranquilidad y el equilibrio están cesando.



Segunda parte

Aquí me enfoque en usar un tono para el agua donde el azul no fuera claro, sino algo turbio, pero no demasiado, un azul que fuese algo caótico, mientras el atardecer se transforma en una noche.



Tercera parte

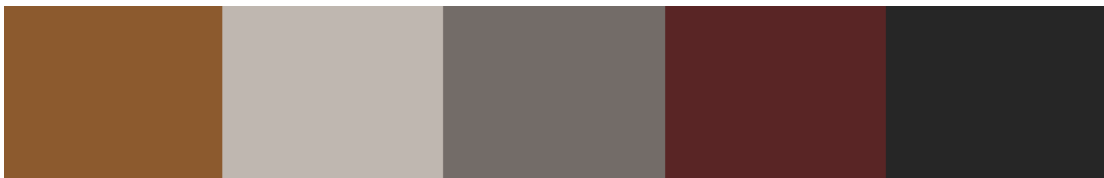
La luna es un elemento que está en la oscuridad y que, en las pinturas se presenta en los momentos de reflexión y de tristeza.

Quise resaltar el fuego utilizando la saturación media con el negro correspondiente a la escena que denota soledad.



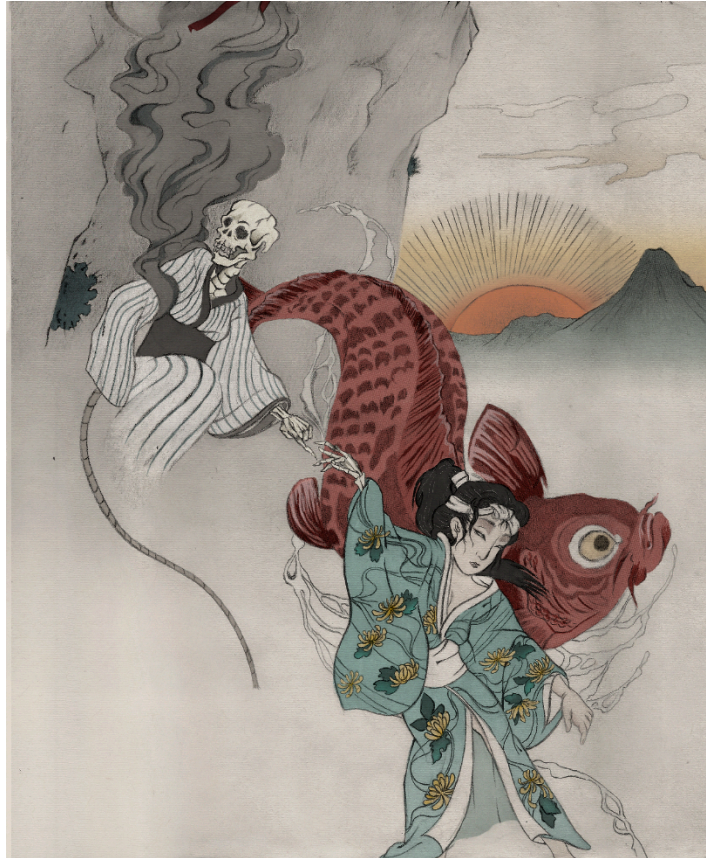
Cuarta parte

Ella está siendo presa de sus propios miedos, su propia angustia y tristeza, el uso de colores oscuros, cálidos como el rojo o naranja además del gris y el negro le aporta peso visual a la imagen, aquí se usan colores que estuvieran siendo aún más saturados con el negro.



Quinta parte

Aquí el ambiente cambia por lo que baja la saturación un poco convirtiendo los colores en algo más sutil, claro y equilibrado para enfocar lo que sería una nueva perspectiva, o una transición, el elemento del sol y el amanecer refuerzan el concepto de una salida, de un nuevo comienzo.



Sexta parte

En la composición agregue crisantemos amarillos en su traje para enfatizar lo que ahora es algo de optimismo en contraste con el azul y el blanco, ella acoge a la mariposa, una mariposa azul que en la cultura japonesa se conoce como agehachou y se asocia con el renacer, aquí los colores son más sutiles y el ambiente equilibrado.



Figura 44. propuesta final con color

Para la tipografía, me concentré en representar los cuerpos de texto no de una forma homogénea, sino como algo más rústico, que mostrará ese aspecto manual al ser escritos que provenían de mí, por lo que busque fuentes que se complementaran y no compitiera con la ilustración ya que los textos seguían las ilustraciones, por eso encontré una fuente llamada Yuji Syuku:



Figura 45. Yuji Syuku Typeface

Pero esta fuente estaba limitada, y no contenía muchas variables, por eso en mi indagación recurrí a la tipografía romana IM Fell DW Pica Font que funciona para cuerpos de texto pequeños, contiene buena legibilidad y emula los acabados de la letra impresa otorgando un carácter artesanal, esto no me limitaba solamente a algo literal japonés sino al mensaje de mi obra con mis trazos, que se traduce en el cuidado y la sensibilidad que además también son propios de la cultura oriental, las tipografías romanas antiguas se centraban en el nivel de detalle durante su producción y mi proyecto se caracteriza al mismo tiempo por eso:

IM Fell DW Pica Font

ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ
ZÀÅÉÎabcdefghijklm
nopqrstuvwxyzàåéîõ&
1234567890(\$£€.,!?)

49

Figura 46. IM Fell DW Pica Font, tipografía que definí para los cuerpos de texto





Figura 47. Muestra del comportamiento del texto con las ilustraciones



A veces me siento
perdida

La batalla no cesa, no
desco huir, pero tiemblo.

Este silencio marchita
esa flor

El remolino aún se agita
en mi pecho

Y la soledad que me roza,
me quema.



Es mi sombra que me
acompaña, es persistente,
me sigue.

Y aún entre el eco,
allí está.

Me arriesgo, puedo sentir el
vacío, pero también la esperanza,
antes de dejarlo todo.

Y al final, sigo aquí, vuelvo a reencontrarme.

Figura 48. Composición final con el texto, debido a su extensión se presenta en escala reducida.

Para observar detalles se recomienda la versión impresa.

En cuanto a la portada y contraportada en un principio también estaba representando algo literal japonés que se concentraba en el trazo de la pintura y la tinta, pero esto estaba generando una desconexión con el contenido, no estaba tomando en cuenta la sensibilidad de la tipografía ya que lo estaba tomando de forma literal y no veía la sutileza y el detalle del contenido al escoger esa fuente, esta tipografía además contenía información que no era relevante a la legibilidad en su forma con los elementos que le sobraban en las terminaciones, por esto opté por una tipografía romana también para mantener la conexión con el interior del libro, algo que resultara más pulida pero delicada.



Figura 49. Tipografías Uciharo y protest revolution, ambas tipografías me resultaban pesadas y demasiado literales para la portada

Goudy Old Style

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
GOUDY OLD STYLE

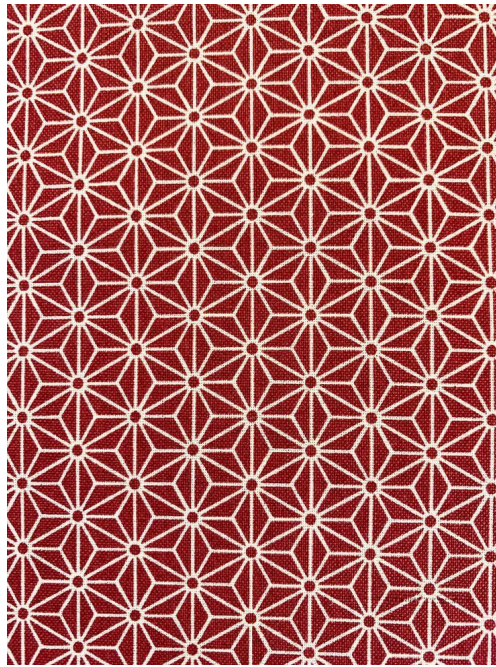
Figura 50. Tipografía definida para el título y subtítulo, Goudy Old Style



Figura 51. Resultado con la tipografía, me sentí más satisfecha con esta opción

En la construcción de mi portada, decidí utilizar patrones, esto me llevó a investigar sus significados para que me pudieran aportar una dimensión simbólica y así complementarse con el mensaje del libro, Obras como *Japanes Mofits & Patterns: A journey Through Japanese design and Symbolism* de Pasquale de Marco (2025) describen lo que significan y cuál es el simbolismo cada patrón, aquí encontré tres patrones que podría implementar:

- **Asanoha** o patrón de hoja de cáñamo: es un patrón hexagonal que se asemeja a las hojas de la planta de cáñamo, es un símbolo de crecimiento, prosperidad y buena fortuna.



- **Seigaha:** Este patrón ondulante compuesto principalmente por círculos entrelazados representa el poder del océano y el ciclo eterno de la vida y la muerte.



- **Kumo:** representa los cambios, la permanencia y la naturaleza cambiante de las cosas y de la vida, también simbolizan la conexión con lo divino.



Este último fue el patrón escogido por su referencia hacia los conceptos que manejé dentro de la narración y del mensaje de la obra.

Durante el proceso trabajé en Adobe Illustrator para crear una portada sutil y delicada, que contraste con el contenido y que además cuente con algunos detalles orientales partiendo desde las siguientes referencias visuales:

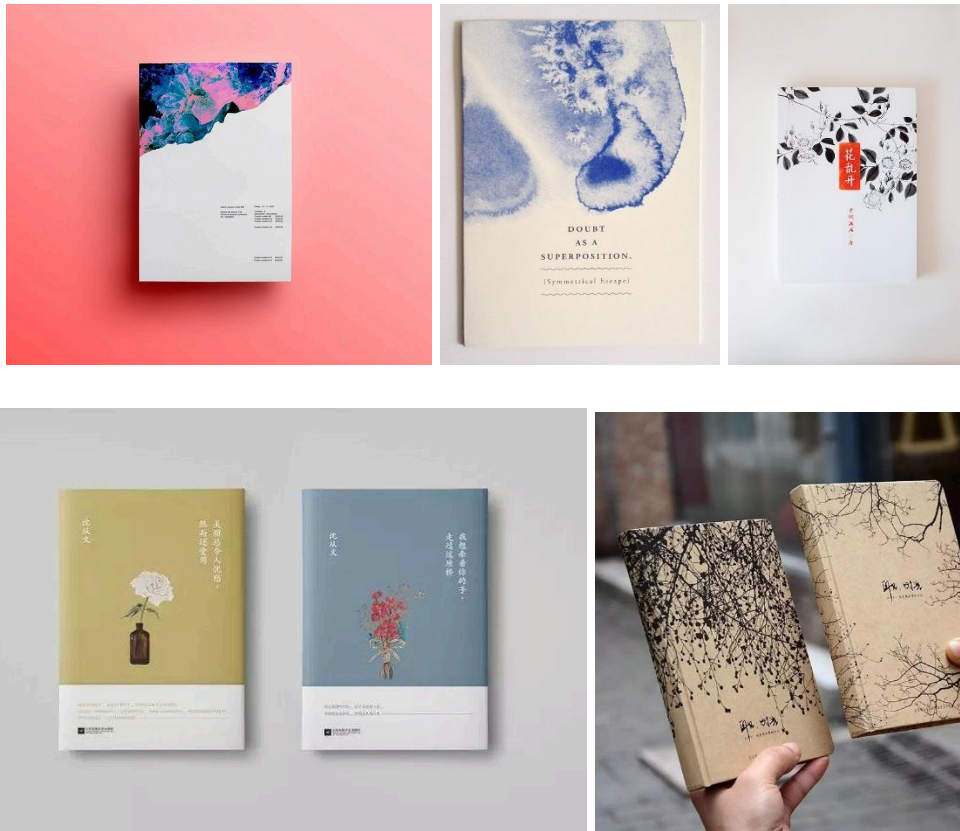


Figura 52. Moodboard de referentes en cuanto a portadas

Billios, P. (2025, junio 8) Cubierta abstracta con composición superior [imagen de pinterest]. Recuperado de:

[\[https://co.pinterest.com/pin/2674081024878904/feedback/?invite_code=2ae92b41aad0440c98bed9a8e4545b4b&sender_id=236368817851207901\]](https://co.pinterest.com/pin/2674081024878904/feedback/?invite_code=2ae92b41aad0440c98bed9a8e4545b4b&sender_id=236368817851207901)

Leah, W. (2025, junio 8) Cubierta minimalista con acuarela y tipografía serif [imagen de pinterest]. Recuperado de:

https://co.pinterest.com/pin/10062799163168687/feedback/?invite_code=d2d95721f8e04380aa284db1a237159e&sender_id=236368817851207901

Cui, X. (2012, diciembre 3) Diseño de libro y encuadernación para “Flores en Flor” [Behance]. Recuperado de: <https://www.behance.net/gallery/6164627/Book-design>

Leung, E. (2025, junio 8) Diseño de cubierta minimalista y oriental, se observa uso de ilustraciones florales centradas y paleta de colores suaves con tipografía vertical [imagen de pinterest]. Recuperado de:

https://co.pinterest.com/pin/8092474324977991/feedback/?invite_code=4bcf44e71c2040458cb77cb97a273797&sender_id=236368817851207901

Alimirimoghadam. (2025, junio 8) Cubierta de libro con ilustración de ramas sobre fondo Kraft [imagen de pinterest]. Recuperado de:

<https://co.pinterest.com/pin/1407443629423030/>

Durante la composición me fui por las nubes y las ubiqué en la parte superior del libro para enfatizar en el título “de la tormenta a la calma”, además de crear un ritmo visual donde las nubes pasan, no se quedan estáticas, esto representa la naturaleza cambiante del contenido:



Figura 53. Algunas pruebas de forma, degradado, y fuente.



Figura 54. Pruebas de contraportada

Implemente el dorado para resaltar no solo las nubes sino el valor emocional y simbólico detrás del proyecto, junto con el concepto del kintsugi que significa reparar los objetos con pigmentos dorados, además de usar tonos más oscuros para las nubes pequeñas enfatizando el tema de la tormenta y en la contraportada una reflexión honesta sobre lo que conlleva para mí el proyecto como un acompañante de mi propio proceso, el mensaje pues se centraría en el proceso y no en el resultado enriqueciendo el discurso académico y humano de la obra.

En la composición final cambie la paleta por colores más cercanos con las ilustraciones, como el gris, el azul, el blanco, generando mayor impacto visual:

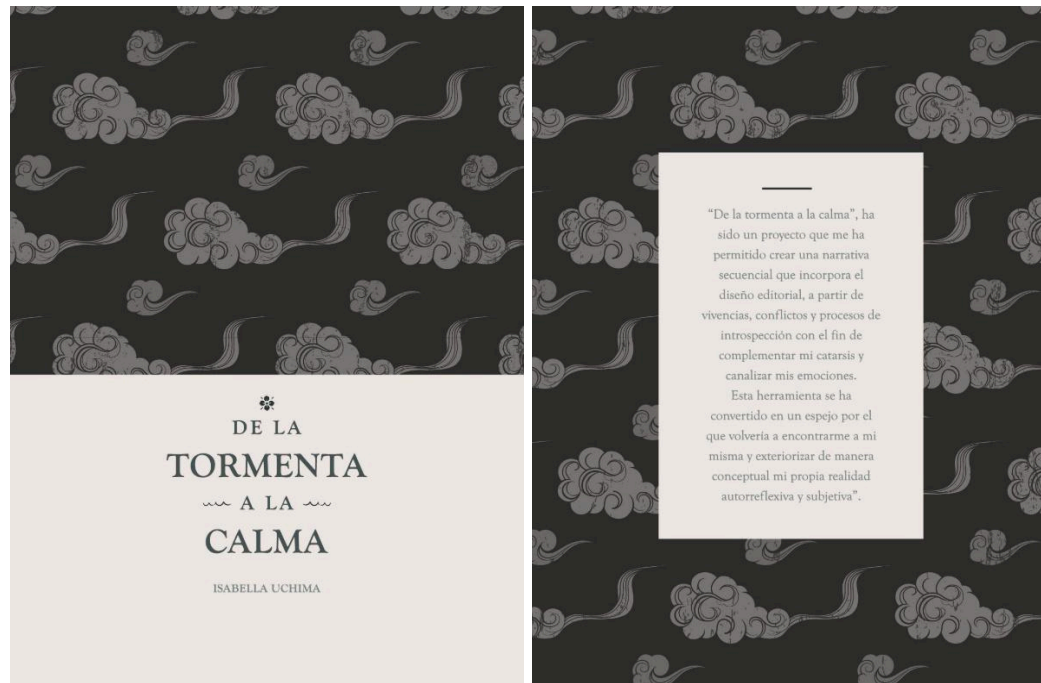


Figura 55. Portada y contraportada finales

Impresión y etapa final

Al momento de realizar las impresiones me enfrenté a las pruebas de impresión, ya que al ser una impresión digital era probable que las expectativas de los resultados no se alineen con lo que veía en pantalla, sobre todo cuando tenía a mi disposición diferentes papeles para experimentar, en mi caso escogí papel Earth Pack y papel lino, esto por la textura muy sutil pero interesante que contienen y por su tonalidad crema, precisamente esto acompañaba la estética y la sensación artesanal que dialogan con la naturaleza íntima del proyecto a la hora de materializarlo, ya que mi propósito era lograr un acabado desgastado.

En cuanto al papel me decidí por el papel lino ya que le daba más brillo y claridad a la impresión y una intensidad de color más fuerte, pero aún debía corregir aspectos como la saturación, el equilibrio de color y el brillo ya que las pruebas salían muy oscuras y con una tonalidad azul,



Figura 56. Prueba con papel lino comparado con el papel Earth Pack

La portada y contraportada decidí imprimirlas en papel propalcote por su capacidad de reproducción de color de alta calidad, lo cual me permite resaltar con nitidez y contraste los elementos gráficos de la portada y para montarla después sobre cartón piedra, esto le aportaría rigidez a la estructura final además de durabilidad y protección al contenido interno.

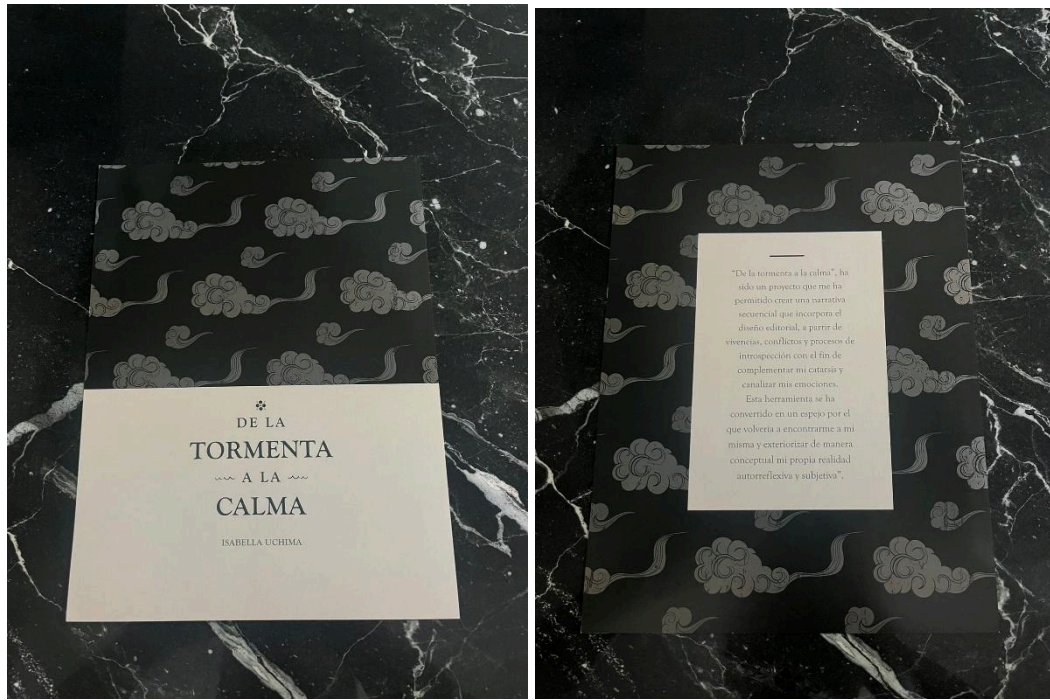
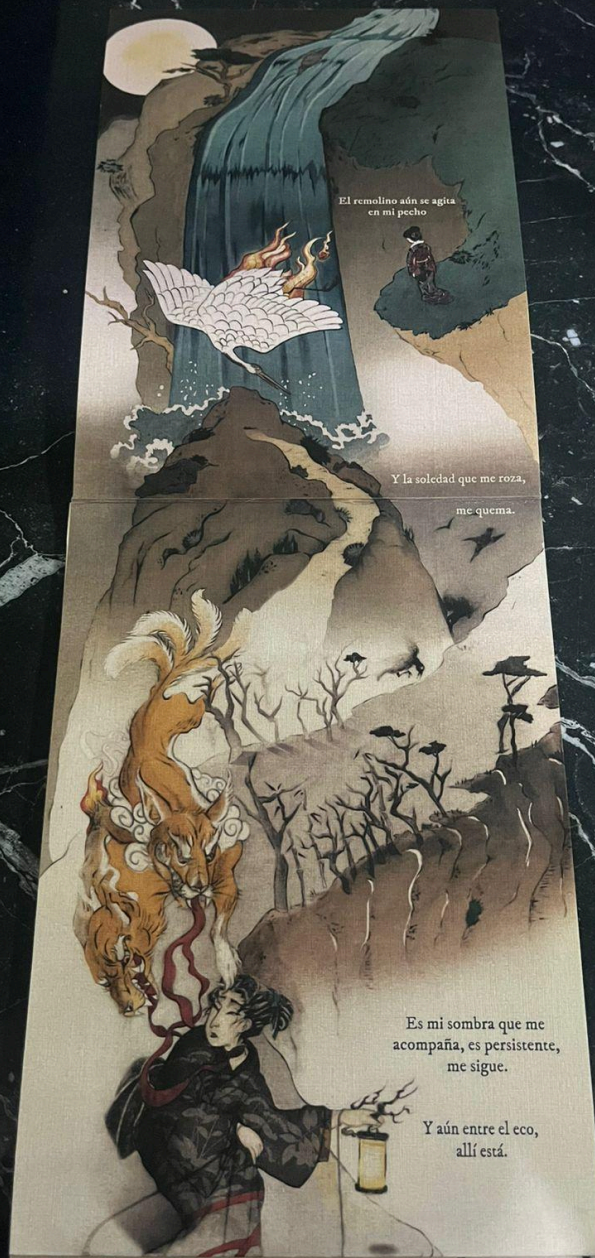


Figura 57. Resultados con papel propalcote

Finalmente, con los ajustes necesarios, realicé una impresión final donde dividí el libro en 2 ya que no encajaba por su largo (1 metro con 26 cm) en un pliego y añadí una pestaña o solapa para unir ambas partes, esta técnica también ha sido utilizado en obras como Bola de Agua (Figura 6) y Migrar. (Figura 42).



El remolino aún se agita
en mi pecho

Y la soledad que me roza,
me quema.

Es mi sombra que me
acompaña, es persistente,
me sigue.

Y aún entre el eco,
allí está.





Figura 58. Pieza final, de la tormenta a la calma

Conclusiones: Cuando el arte se vuelve espejo

A pesar de las dificultades que se me presentaron durante la ejecución del proyecto, dificultades que me llevaron a replantearme muchos aspectos de mí y de la obra, puedo decir que este trabajo fue una invitación para mirarme a mí misma, para saber cuáles son mis límites y mis alcances, como persona, el hecho de transformar el dolor en una pieza me resultaba algo impactante, pues me permitió ver que el diseño se puede involucrar en muchos ámbitos culturales y hasta personales y desde mi perspectiva, abrió mi visión sobre las capacidades que hasta ahora conocía de mí y mi papel como creadora otorgando una voz a mi sentir y comprendiendo que otros pueden llegar a sentir lo mismo de distintas formas.

El libro de artista me brindó además la posibilidad de reconocer el diseño como un campo que se extiende, hasta llegar a ser una herramienta donde reconocemos al otro, y reconocemos lo que nos sucede a través del lenguaje, proponiendo otras alternativas, de lectura y de experiencia por medio de elecciones que no resultan triviales, sino una reunión de conceptos, experiencias, conocimientos y habilidades que se traducen en retos, investigación y nuevas formas de creación cuando se aplica la teoría en un soporte flexible que documenta en una pieza lo que podemos llegar a atravesar.

Además, este proyecto también fue una prueba, donde aprendí que el control no siempre resulta siendo el mejor aliado, entendí que la belleza también se encuentra en lo que dejamos fluir, esto me permitió crear una narrativa honesta y orgánica cuando encontré en el libro un formato sin guías, sin barreras.

Cada trazo, cada detalle, cada elemento fueron una huella que dejó parte de mí, sobre todo cuando me sentía identificada con el personaje, en un viaje por alcanzar la estabilidad como un ciclo natural del que no debemos huir sino aprender y fluir con él.

Bibliografía

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión* (19ª ed.) Desclée de Brouwer.

Borges, JL (1964). *Dreamtigers* . Prensa de la Universidad de Texas.

Campbell, J. (1949). *The Hero with a Thousand Faces*. Princeton University Press.

Carbó, J. M. (Ed.). (2016). *Encuentro con la sombra: El poder del lado oculto de la naturaleza humana*.

Corey L. M. Keyes. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
<https://doi.org/10.2307/3090197>

De marco, Pasquale. (2025). Japanese motifs & patterns: A journey Through Japanese Design and Symbolism.

Endo, Y. (2014). La imaginación artística da nueva vida a los monstruos de la mitología y el folclore japoneses. *Revista Internacional de Humanidades Literarias*, 11(2), 61–69. Common Ground Publishing. <https://www.thehumanities.com>

Fernández Mingorance, A. (2017). *Dentro del bosque* [Libro desplegable]. Adriana Hidalgo Editora. ISBN 978-84-15851-94-3

Friedman, H. H. (2004). *Manual de diagnóstico médico* (5.ª ed.). Elsevier España. ISBN 8445811504.

Freud, S. (1917). *Duelo y melancolía*. En *Obras completas* (Vol. XIV, pp. 237–260). Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1915).

Fusar-Poli, P et al. (2023). La experiencia vivida de la depresión: Una revisión ascendente coescrita por expertos con experiencia y académicos. *World Psychiatry*, 22 (3), 352–365. <https://doi.org/10.1002/wps.21111>

García Blanc, N., Gomis Cañellas, R., Ros Morente, Á., & Filella Guiu, G. (2020). *El proceso de gestión emocional: investigación, aplicación y evaluación*. *Know and Share Psychology*, 1(4), 39–49. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4260>

González, J. (Ed.) y Morales, S. (Ed.). (2005). *Koten. Lecturas cruzadas Japón-América Latina* (1.ª ed.). Editorial Universidad del Rosario.

Götsch, Stephanie: Despliegues: Channa Horwitz y el Leporello. En: MAP - Media | Archivo | Performance, vol. 9 (2018), n.º 1, pp. 1-11. <http://dx.doi.org/10.25969/mediarep/22251>

Gutiérrez Llano, P. (2009). *Bola de agua*. Medellín, Colombia: Tragaluz Editores

Hamada, N. (2022). *The Beautiful Traditional Colors of Japan: A Beautiful Dictionary of Colors with Captivating Visuals*. PIE International. ISBN 978-4756255686

Heller, Eva (2004). *Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Barcelona: Editorial Gustavo Gili SA.

Instituto Nacional de Salud. (c.2022). *Trastornos mentales y suicidio en Colombia* (Informe técnico especial No. 14) [PDF]. Observatorio Nacional de Salud. https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/informe_14/pdf/trastornos_mentales.pdf

Jung, C. G. (1993). *Símbolos de transformación* (Vol. 7, Biblioteca Carl G. Jung) [Reimpreso originalmente en 1912]. Grupo Planeta. <https://books.google.com/es/books?id=lw3y2kWNm24C>

Krause, M. (2014). Subjetividad: una aproximación desde la psicología cultural. *Revista Médica de Chile*, 142(10), 1307–1312. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872014001000010>

Langer, SK (1953). *Sentimiento y forma*. Scribner's: Nueva York.

Leavy, P. (2018). Introducción a la investigación basada en las artes. En P. Leavy (Ed.), *Manual de investigación basada en las artes* (pp. 3-21). The Guilford Press.

Linke, M. (2022). *The Secrets of Irezumi* [Libro en tapa dura]. Horifune Irezumi.

López Fernández, M. (2017) La capacidad del arte para elaborar el trauma. *Crear la paz* (Número 32) Página 1-6.

López, M. (2015). *Para qué el arte*. Editorial Fundamentos.

Manejo del trastorno depresivo. ¿Qué tratamiento elegir? (2021). *Revista Médica Risaralda*, 27(1), 85–91.

Marín, M. (2023). *Libros de artista* [Archivo PDF]. Matilde Marín. <https://www.matildemarin.com/sitio/wp-content/uploads/Libros-de-artista-Matilde-Marin.pdf>

Marxen, E. (2011). Diálogos entre arte y terapia.

Mateo, J. M., & Martínez Pedro, J. (2011). *Migrar* [Libro ilustrado]. Ediciones Tecolote / Kalandraka. ISBN 978-607-7656-55-5

Mateo, M. (2010). *La autobiografía como herramienta de conocimiento personal* [PDF]. Profesor Sergio García. <https://profesorsergiogarcia.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/10/autobiografia.pdf>

Munch, E. (1893). *El grito* [Pintura]. Museo Munch. <https://www.munchmuseet.no/en/the-scream/>

MunArt. (s. f.). Libri Illeggibili. En *MunArt – The most complete web site dedicated to Bruno Munari*. , de <https://www.munart.org/index.php?p=4>

Murasaki, S.(siglo XI) Genji Monogatari Emaki* [Rollo pintado]. Colección Tokugawa Art Museum, Nagoya, Japón / Gotoh Museum, Tokio, Japón.

Mogilnicki, P. (2011). *Tsunami* [Ilustración], recuperado de <https://www.flickr.com/photos/patrykmogilnicki/5712555895>

Norbert-Bertrand Barbe. El Grito de Edvard Munch. *Revista Informativa Panamericana*, 2023, 56, pp.27-29. hal-04484819

Ocampo ÁA. (ed. científico). *neurociencia, e innovación. Una Aproximación desde el desarrollo, el aprendizaje y la cognición creativa*. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali; 2020

Ong, K. J. (2016). *The Shadow & The Star* (K. Honesta, Ilustraciones) [Libro ilustrado]. Shadow Stories, recuperado de <https://ymi.today/2019/12/the-shadow-and-the-star/>

Pinelo Páez C. M. (2019). Una experiencia a / r / tográfica en educación artística inspirada en pintura oriental "sumi-e". Las metáforas de la tinta y la indagación sobre la conciencia plena. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 14, 75-95. <https://doi.org/10.5209/arte.62569>

Poesía y Crítica. (2013, 3 de febrero). *La vida en despliegue: Colección Leporello de Quilombo Ediciones. Poesía y Crítica.* <https://poesiaycritica.wordpress.com/2013/02/03/la-vida-en-despliegue-coleccion-leporello-de-quilombo-ediciones/>

Santangelo, P. (Ed.). (2004). *Expressions of States of Mind in Asia: Proceedings of the INALCO-UNO Workshop Held in Naples, 27 May 2000*. Università degli Studi di Napoli L'Orientale.

Shelley, M. (1818). *Frankenstein o el moderno Prometeo*. (Editorial Lackington, Hughes, Harding, Mavor & Jones) (Obra original publicada en 1818)

Sonyaart. (2023). *Tsunami* [Ilustración en NFT]. Foundation.

Takehisa, Y. (ca. 1930–1934). *Mujer desesperada* [Ilustración]. Era Shōwa temprana.

Tsukioka, Y. (1886). *Ariko llora mientras su barco se desplaza a la deriva bajo la luz de la luna* [Xilografía].

Tsukioka, Y. (1887). *El capítulo Yūgao de El cuento de Genji*, de la serie *Cien aspectos de la luna* [Grabado en madera]. Galería Arthur M. Sackler.

Tsukioka, Y. (1889). *Moon of the Capital (Ariko no Naishi)* [Grabado en madera]. Phoenix Art Museum.

Tsukioka, Y. (c. 1885). *Saho-hime ardiendo en el palacio de su hermano* [Grabado en madera].

UNICEF América Latina y el Caribe. (s. f.). *Cómo reconocer nuestras emociones.*

Recuperado

de

<https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-reconocer-nuestras-emociones>

Van Gogh, V. (1890). *Trigal con cuervos* [Pintura]. Museo Van Gogh.

<https://www.vangoghmuseum.nl/en/collection/s0031V1962>

Vygotsky, L. S. (1995). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores* (Obras escogidas III). Aprendizaje Visor. (Original publicado en 1931).

Winnicott, DW (1971). *Juego y realidad*. Penguin.

Whitney Museum of American Art. (n.d.). *Channa Horwitz: Suite 8* [Obra de arte].

En *Whitney Museum of American Art – colección*. Recuperado el 11 de junio de 2025, de <https://whitney.org/collection/works/60125>.

Wolynn, M. (2016). *Este dolor no es mío: Identifica y resuelve los traumas familiares heredados* (A. Pareja Rodríguez, Trad.). Gaia Ediciones.