

ANEXOS

- **Anexo 1: Mis experiencias resilientes**

Aunque reconozco que el aceptar que se vivió un hecho traumático puede generar la victimización de la persona y la situación, es necesario resaltar que al día de hoy puedo afirmar que pase por procesos resilientes no porque lo haya decidido o sentido así, sino porque mi círculo cercano y algunos expertos en el área que me han acompañado en la vida me han hecho caer en cuenta junto con la redacción de esta monografía, que mi vida desde pequeña ha estado en una constante evolución de estados resilientes.

Desde que tengo uso de razón mis padres me explicaron varios conceptos de la vida adulta de manera clara y acorde a la edad que fuera teniendo, uno de ellos, la muerte. Debido a que un año antes de mi nacimiento ellos habían tenido a mi hermanito que había muerto por una enfermedad huérfana llamada “acidura metilmalónica” que, en palabras coloquiales, es una enfermedad congénita que genera carencia en una enzima necesaria para descomponer proteínas y grasas, y en el caso de él que tenía un porcentaje de 100% de esta, a los 3 meses de nacido, falleció. Tal suceso lo tuve muy presente de pequeña dado que como toda niña quería un hermanito o hermanita para no estar sola ya que mis padres solían tener horarios extensos y la mayor parte del día me cuidaba mi abuela, tía y/o primos.

Desde que tengo uso de razón, toda mi familia siempre me cuidó en diferentes aspectos, en aquel entonces específicamente en el cuidado de la piel, ya que nací en el 2000 en Bogotá pero me descubrieron dermatitis crónica y severa, la cual, con tan solo salir al aire frío se me cuarteaba la piel de los cachetes por la resequedad y por lo mismo mis papas decidieron traerme a vivir a Villavicencio ya que el clima y el agua me ayudaban a mejorar, aparte de que debía estarme aplicando variedad de cremas, entre otros cuidados y remedios tanto médicos como de agüeros, que de alguna manera me ayudaron a que no se me viera la piel maltratada durante mi niñez y vida en general, ya que aún sigo manteniendo una rutina rigurosa para el cuidado de mi piel extra sensible.

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

Cuando tenía 7 años mi mamá quedo embarazada y la ilusión de tener compañía de alguien que estuviera conmigo volvió a surgir, mi hermana nació y durante el primer mes de vida todo fue “normal”, pero nuevamente se repitió el ciclo de malestar, exámenes y deterioro que mis padres vivieron con mi hermano mayor, descubrieron que ella tenía la misma enfermedad que él pero en un porcentaje menor (75%), por lo que de igual forma a los 3 meses de nacida, falleció. Lo curioso es que en su momento no llore, ni entristecí, de niña solo me aislé y me refugie en la lectura y dibujos, para no querer generarle más dolor o preocupación del que ya tenían mis padres, mientras, me quede con la idea inocente de que ellos eran dos estrellas que en el día que ella murió, empezaron a brillar mucho.

A razón de esto, bloquee todo lo sucedió en ese año, pero recuerdo vagamente que en el colegio me molestaban porque ya no presumía a mi hermana, porque posiblemente ese cambio que tenía en casa de volverme introvertida lo debí de haber reflejado allá, pero el bullying en aquel año fue constante, de manera que cree una personalidad fuerte para no dejar que me molestaran y evitar estar con personas que no me aportarían. En casa, con la familia el tema de mi hermana se dejó de mencionar y de lo poco que recuerdo fue que todos los objetos y fotos de ella se escondieron o sacaron de la casa.

A partir de ese año (2007), recuerdo que mis padres me llevaban al médico constantemente, me hacían exámenes, veía a muchos especialistas en Villavicencio y Bogotá, me tenían un cuidado en la alimentación y algunas actividades para “cuidarme”, aunque para ese año no entendía porque si aparte de mi piel, yo estaba sana. Hoy en día me entero que todo ese proceso de visitas constante a centros médicos era para verificar si yo tenía la misma enfermedad de mis hermanos, descubriendo hasta ahora, que también la poseo, pero en un porcentaje de 50%, lo que significa menos riesgo, pero que se me pudo haber desarrollado cuando me desarrollara, cuando quede en embarazo o en algún punto de mi vejez o incluso sí llegase a cambiar ese cuidado que desde pequeña me volvieron rutina y que en mi ignorancia hasta la redacción de esta biografía resiliente, justificaba con otras ideas de sobreprotección.

Continúe creciendo y superando diferentes experiencias de la infancia y la adolescencia como el desarrollo de mi cuerpo, amistades que iban o venia, el estrés escolar o la necesidad de querer ser “buena hija” con las labores del hogar estando la mayor parte de los días sola. En 2011, el 29 de

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

abril a eso de las 5 am cuando me preparaba para ir a estudiar, sin previo aviso, me empecé a sentir mal: náuseas, mareo, dolor punzante en la parte de atrás de la cabeza; por casualidad en ese momento estaban mis padres, mi mamá que es enfermera comprendió rápidamente que algo malo sucedía y me mando a cambiar para que fuéramos a urgencias, pero recuerdo que mientras me colocaba la ropa, me desmaye. Desperté 12 días después en una camilla en UCI sin fuerzas, amarrada y sin comprender que sucedía.

Aquel día me dio un derrame cerebral a causa de una Malformación Arteriovenosa (MAV) en el tallo cerebral, la explicación de los médicos fue que todo menor de 11 años esta propenso a que se le desarrolle y solo un 2% de los niños la puede desarrollar. Después del desmayo mis padres me explicaron que me llevaron a la Clínica Meta en donde gracias a las influencias de mi mamá me entraron a cirugía inmediatamente, el cirujano me realizo una craneotomía de emergencia, según entiendo operando casi a ciegas para quitar toda la malformación, me pasaron a la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) en donde se me metió una bacteria en la garganta debido a que estuve entubada y donde me administraron un coma inducido de 10 días para que mi cerebro descansara y se recuperara de lo sucedido.

Por razones que los doctores no me supieron explicar, yo me desperté dos días después de lo planificado, y al despertar estaba totalmente desorientada, sin ningún tipo de motricidad, sin voz y sin fuerzas como para levantar las manos, a excepción de que aun con esas carencias trataba de quitarme constantemente todo lo que me tenían conectado, razón por la que me tuvieron que amarrar. Por suerte, tenía la memoria intacta ya que reconocí a mis papás y al símbolo de la clínica donde estaba. Después de eso, dure unos días más en terapia intensiva mientras evaluaban un progreso que para los doctores no era posible, recuerdo que todo me dolía, en especial la garganta y la cabeza, comprendía que me había pasado algo muy malo pero mi único objetivo era salir de ahí y no quedar como una persona con discapacidad cognitiva y física que dependiera de otros, idea que de pequeña me cree cada que imaginaba como hubiera sido la vida de mis hermanos si hubieran logrado sobrevivir.

Por el mismo sobre esfuerzo y ayuda de todos los que estaban allí, salí a la semana de despertar, emocionada por ser libre al fin y sin saber lo que se me venía. Al llegar a casa toda la familia me esperaba feliz. De ese año recuerdo solo algunas partes, supongo que también lo bloquee, pero

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

recuerdo que tuve que aprender a respirar y a comer porque fácilmente me ahogaba por todo, tuve que aprender a caminar, a hacer cualquier actividad sola, pues mi motricidad fina y gruesa era casi nula, pero con mucho esfuerzo y apoyo de mis padres logre mejorar muy rápidamente, en 2 meses volví a recuperar la voz, y 3 meses después de aquel suceso me recupere casi por completo gracias a que mis papas me forzaron a ser mejor, a no rendirme, a recuperar la autonomía que una niña “normal” de mi edad podría tener; recuerdo que me la pasaba constantemente en el medico, en terapias y en exámenes para ver que no me volviera a pasar nada malo. Sin explicación los doctores nunca comprendieron como me pude recuperar tan rápido y de tal manera ya que, según ellos, yo tenía altas probabilidades de quedar con la mentalidad y motricidad de una niña de 2 años, pronostico que por cosas de la vida no se cumplió.

No recuerdo en qué fecha del año fue, pero volví a estudiar por motivación propia, mis padres después de consultarlo con mis doctores y docentes, me dejaron ir más que porque no perdiera ese año académico (sexto) sino porque ese proceso fuera un tipo de terapia en donde yo me continuara forzando a mejorar mientras compartía con mis amigos para que me dieran más apoyo, acción que evidentemente sucedió pues recuerdo que ellos me ayudaban cada que me daba vértigo, se me olvidaban las cosas, o cuando había espacios donde se me era difícil movilizarme, recuerdo que algunos compañeros de aquel salón me ayudaron a estar allá en muchos sentidos, en cuanto a lo académico no me gustaba que me pasaran la copia, por el contrario me esforzaba, tanto que pese a que los dolores de cabeza eran insoportables y por el mismo malestar durante un tiempo solo lograba asistir 3 días a la semana, termine pasando el año con honores, mejorando en muchos aspectos y aprendiendo a aparentar una vida “normal” como medio de protección ante las burlas o expresiones apáticas de otros.

Durante años continúe yendo al médico para ver cómo iba mi evolución, tal que los médicos no se explicaban mi avance teniendo en cuenta el estado de gravedad en el que alcance a estar; quede con secuelas de: vértigo, dolores de cabeza intensos, dispersión mental y malestar de garganta al hablar mucho o exponerme a bajas temperaturas, eso añadido con las rutinas para el cuidado de la piel. Adicionalmente, a los 12 años que me desarrolle, la dermatitis empeoro ya que jabones, alcoholes, animales u otros productos que antes no me afectaban, ahora me ocasionaban inflamación o irritación. Por otro lado, ese mismo año se me desarrollo también la “hipermovilidad articular”, es decir, el contorsionismo, el cual consiste en tener un rango de movimiento superior

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

al promedio sin tener ninguna consecuencia dolorosa en su momento que el cuerpo estuviera “caliente” pero si estaba física y articular mente “fría”, las articulaciones suelen generar dolores punzantes. En otras palabras, se sumaba a mi vida aún más rutinas de cuidado para evitar tener dolores innecesarios y procurar continuar teniendo la mayor cantidad de experiencias del común que una adolescente pudiera tener, sin hacer tan evidente mis diferencias físicas; hecho que me solía afectar dado que comparaba la vida y rutina de mis amigos con la mía, viendo que por mis diferencias mis oportunidades serian limitadas.

A los 16 años cuando estaba en undécimo grado me dio una recaída a causa de tener niveles de estrés altos ya que en ese año estaba aprendiendo a manejar mis tiempos libres y de estudio, la idea del amor y la presión de aquel momento por la incertidumbre del futuro, el punto es que en ese año recuerdo que mi rutina y experiencias como estudiante y adolescente del común no podrían ser iguales a las de mis compañeros teniendo presente todas las condiciones que tanto los médicos como mis padres me había impuesto por mi bien, pero es en ese año donde comprendí que pese a que debía hacer las cosas diferentes, eso me hacía resaltar entre los demás, pues era más fuerte, más dedicada a cumplir mis objetivos a corto y largo plazo, así tuviera que adaptar algunas rutinas propias para alcanzarlos pese al nivel de sobreprotección en el que mi entorno en general había llegado conmigo, hecho con el que continuamente solía discutir para superarme a mí misma, pues a partir de todo lo que había vivido, de pequeña había comprendido que la única capaz de limitarme o motivarme a obtener lo que quería era yo, que mis singulares experiencias junto con lo que consistía en hacer en el presente solo era una manera distinta de vivir, así como la de otras personas, y que debía sentirme orgullosa de ser lo que era después de todo.

Continúe mi estudio, realice un técnico en pedagogía infantil que mis padrinos me pagaron ya que por todas las circunstancias relatadas anteriormente, mis padres aún no se lograban recuperar económicamente, situación que fue constante desde la muerte de mi hermana, pues en casa siempre había una situación de precariedad económica, pues aunque nunca me faltó nada, la comida, la ropa, materiales escolares o cualquier necesidad de comprar algo siempre se tenía que analizar varias veces dado que pese a los esfuerzos de mis padres y míos tenía que haber un gasto responsable y medido de todo, por lo que para darme o darnos gustos, estos se tenía que pensar dos veces. Por lo tanto, decidí formarme en pedagogía infantil ya que ese era el énfasis de la escuela en la que estudié toda mi vida, para posteriormente trabajar como docente y pagarme la Lic. En

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

artes plásticas, área en la que siempre fui afín a diferencia de mis sentimientos desinteresados por la pedagogía.

Dentro de esos años que realice el técnico profesional en pedagogía infantil (como normalista superior) descubrí otro hecho que en su momento impacto significativamente mi vida y que por autoprotección nuevamente había bloqueado; como se mencionó anteriormente cuando empecé a vivir en Villavicencio mi infancia y adolescencia estuvo acompañada por mis primos, en especial por el nieto mayor de la familia de mi papá quien me lleva 7 años de diferencia, recuerdo que solíamos jugar de manera brusca, pues nunca fui una niña muy femenina y dentro de estos “juegos”, mi primo solía agredirme sexualmente, me tocaba, hacia que yo lo tocará y todo dentro de la idea del juego, dichas situaciones se presentaban a veces a una habitación de distancia de mis padres, y que en su momento tanto para ellos como para mí no era una situación de alerta.

Sin embargo, en aquellos años donde realice mi formación en pedagogía comprendí que todo lo sucedido no era cuestión de un juego, que la repulsión que con los años había desarrollado hacia él era justificada y que por algunos choques de ideas en mi adolescencia se terminó exponiendo indirectamente todo con él, por casualidad cuando sucedió ello estaba en compañía de una prima mayor que me defendió y que me hizo alejarme de él, pero es hasta esos años (2018-2019) que comprendí aquella situación que me había sucedido y que por desgracia, dentro de la familia aun justifican como juegos de niños. En cuanto a esta situación no estoy segura como fue el proceso resiliente pues cuando trato de recordar los hechos relacionados los recuerdos son vagos y borrosos, pero en el momento en que comprendí todo, después de pasar por la etapa de shock y de impotencia y/o repulsión hacia mí por no haber reaccionado a tiempo, decidí informarme más sobre ese tipo de situaciones, de soltar todo el odio y reconocer que de una u otra manera eso formó mi personalidad, para que de alguna forma no quedarme con el rencor, sino simplemente entender que en la vida no todas las personas te hacen bien, así sean “familia”.

Es entonces que desde el 2020 empecé la Licenciatura En artes plásticas y tal como lo planeé, lo realice, me pague la carrera trabajando como docente, atención al cliente, logística, asistente de oficina, ventas, etc. Recientemente y para terminar este relato considero que la última experiencia a mencionar es la ruptura de una relación que creía no iba a terminar, pues después de 7 años de relación y un anillo de compromiso termine ese hombre al que había visionado ilusamente en un

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

futuro poco realista, ya que después de meses de ausencia por motivos de viaje de él caí en cuenta de muchas actitudes tóxicas que no me estaban dejando avanzar como persona, romantizado muchas acciones de agresión psicológica, que habían limitado el desarrollo de esa personalidad “independiente” que en años anteriores las personas percibían en mí. En el tiempo que tuvimos “la relación a distancia” realice actividades que me encantaban hacer y no podía hacer con él, conocí personas con vibras que aportaban a mi carrera o al estilo de vida que construí, viendo durante ese tiempo junto con la distancia más que física de interés y atención de él que esa relación había entrado a un estado de monotonía y costumbre del que solo yo trabajaba para mantenerla, eso, hasta el punto en el que me cansé y entendí que por más diálogo con él ya no se podría salvar nada, que aunque al momento de terminar le aún lo amaba, el amor por mí era más fuerte.

En los meses posteriores entre en una etapa de reinversión y redescubrimiento como persona, pues durante y después de la relación pase por un proceso de duelo, de reconocimiento de mí misma y reenfoque de algunos intereses que actualmente aportan a la construcción de mí ser como persona, docente y artista; considero que queda muchas versiones de mí por conocer y vivir al máximo, que con cada experiencia que se tenga se pasa siempre por un proceso de adaptación, siendo resiliente solo aquellas dónde se atraviesa por un proceso de autorreflexión significativa en la personalidad, actuar, sentir y ser.

- **Obras finales:**



Soy más de lo que hasta yo puedo ver. Obra parte de la serie final “Encontré mi equilibrio, retratos resilientes”. Transferencia de imagen tipo mosaico sobre retablo de madera (25cm x 25cm). Obra 13

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.



¿Y la teoría del hilo rojo? Obra parte de la serie final “Encontré mi equilibrio, retratos resilientes”. Transferencia de imagen sobre retablo de madera e intervención en grafito (25cm x 25cm)Obra 14



Retrato base de toda la serie, mi vida en mis manos. Obra parte de la serie final “Encontré mi equilibrio, retratos resilientes”. Dibujo en grafito realizado sobre retablo de madera (30cm x 30cm). Obra 15

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.



Aún tengo esa mirada, no sé de qué, pero ahí está mi niña interior. Obra parte de la serie final “Encontré mi equilibrio, retratos resilientes”. Transferencia de imagen sobre retablo de madera e intervención en grafito (25cm x 25cm). Obra 16



El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

Buscándome. Obra parte de la serie final “Encontré mi equilibrio, retratos resilientes”. Transferencia de imagen sobre retablo de madera e intervención en grafito (30cm x 30cm). Obra 17



No pierdo mi energía, aunque la melancolía me invada a veces. Obra parte de la serie final “Encontré mi equilibrio, retratos resilientes”. Transferencia de imagen tipo mosaico sobre retablo de madera (30cm x 30cm). Obra 18

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.



Cada día sigo conociendo más de mí y me alegra porque cada día tengo otra oportunidad de hacer. Obra parte de la serie final “Encontré mi equilibrio, retratos resilientes”. Transferencia de imagen tipo mosaico sobre retablo de madera (20cm x 20cm). Obra 19



El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

Sombras y más sombras que suelo recordar u olvidar. Obra parte de la serie final “Encontré mi equilibrio, retratos resilientes”. Transferencia de imagen tipo mosaico sobre retablo de madera (25cm x 25cm). Obra 20



Solo yo tengo el control, aunque a veces no sé cómo, pero todo está en mis manos. Obra parte de la serie final “Encontré mi equilibrio, retratos resilientes”. Transferencia de imagen tipo mosaico sobre retablo de madera (20cm x 20cm). Obra 21

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.



Espejos que no entiendo, pero de los que solo yo tengo el control. Obra parte de la serie final "Encontré mi equilibrio, retratos resilientes". Transferencia de imagen sobre retablo de madera e intervención en grafito (20cm x 20cm). Obra 22



El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

Poder y decisión. Obra parte de la serie final “Encontré mi equilibrio, retratos resilientes”. Transferencia de imagen sobre retablo de madera e intervención en grafito (20cm x 20cm). Obra

23



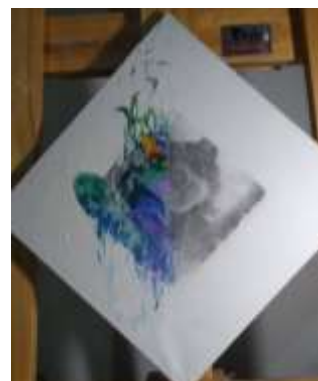
¿realmente me puedo describir en estas fotos? Obra parte de la serie final “Encontré mi equilibrio, retratos resilientes”. Transferencia de imagen tipo mosaico sobre retablo de madera (20cm x 20cm). Obra 24

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

- **Obras de ensayo:**



Prueba de imagen final, Transferencia sobre tríplex. Dibujo y mosaico. 30cm x 30 cm. Obras de ensayo 12 Obras de ensayo 13



Pruebas de imagen para la nitidez y encuadre de las fotos, Transferencia de imagen. Tamaño de 18cm x 15 cm. Obras de ensayo 14. Obras de ensayo 15. Obras de ensayo 16. 1 Obras de ensayo 17

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

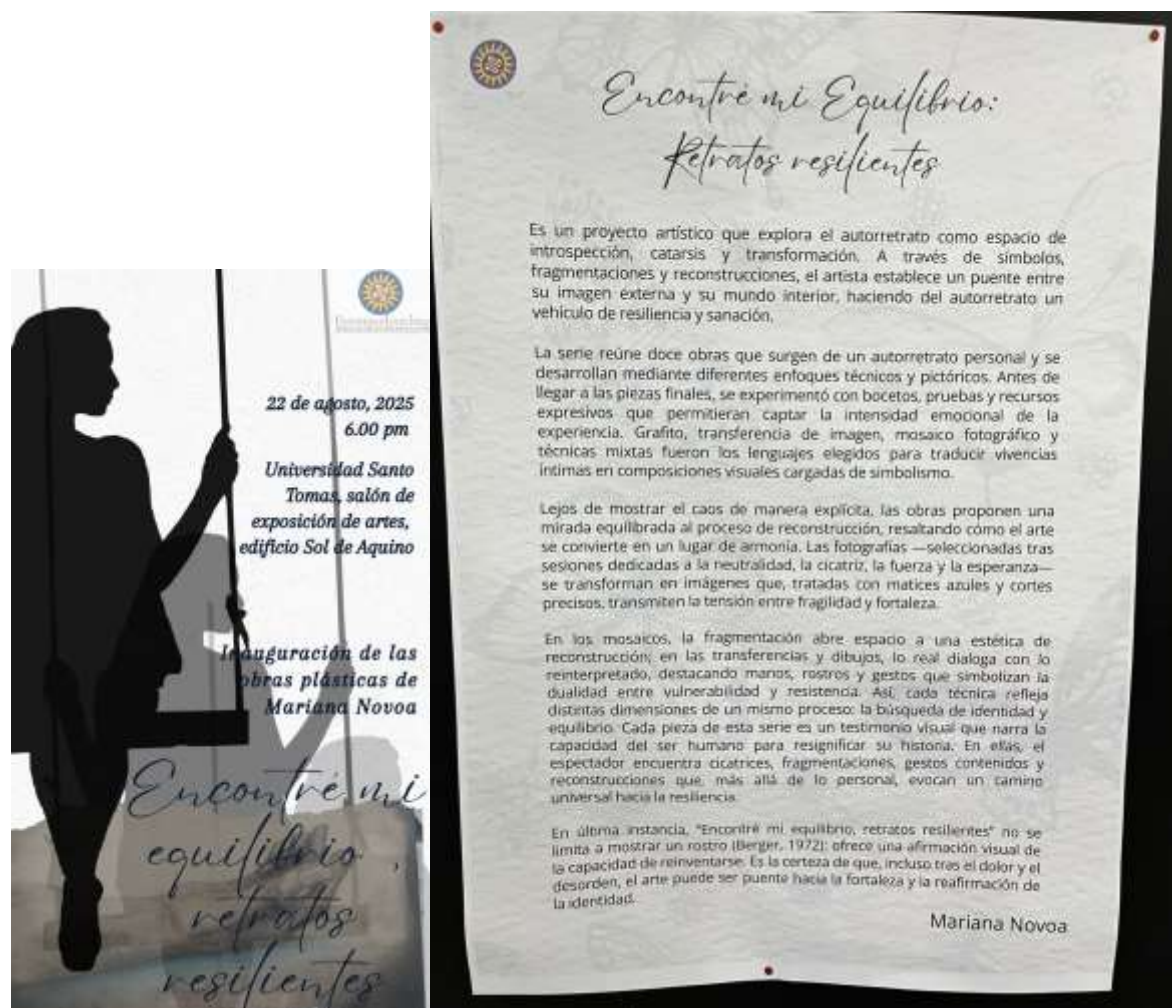


Pruebas de imagen con intervención en pintura. Tranferencia de imagen y pintura. Tamaño de 18cm x 15 cm. Obras de ensayo 18. Obras de ensayo 19. Obras de ensayo 20. Obras de ensayo 21. Obras de ensayo 22

El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

- **Exposición: “Encontre mi equilibrio, retratos resilientes”**

A continuación una serie de fotografías que muestran lo que fue el desarrollo de la exposición que nació de todo este proyecto y que se realizó el 22 de agosto en el CAU Villavicencio. Dicha exposición estuvo expuesta en el salón de artes hasta el 30 de agosto. Durante este tiempo se realizó acompañamiento a la sala en las horas de la tarde y se recibió participación de docentes, estudiantes y visitantes curiosos por explorar el espacio.



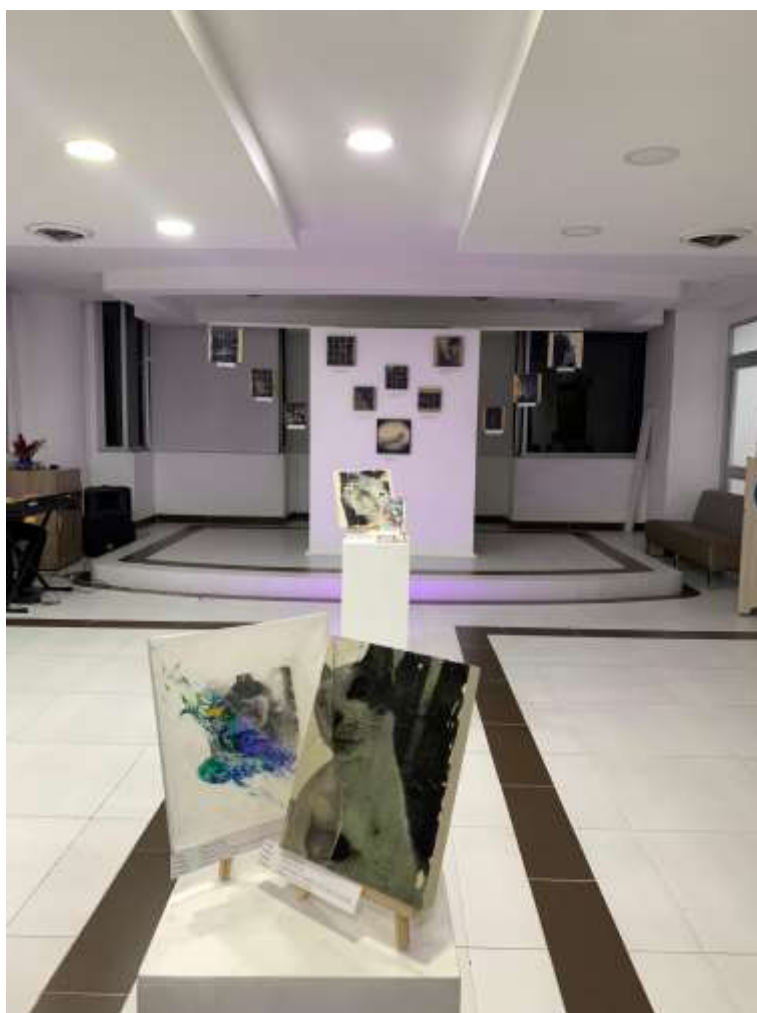
El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.



El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.



El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.



El Autorretrato Como Expresión De Experiencias Resilientes.

