

CRISALIDA



AUTORA: LAURA YOVANA CORTÉS SUÁREZ 2024

CRISÁLIDA

LA HISTORIETA GRÁFICA Y

SUS POSIBILIDADES COMO EXPRESIÓN ARTÍSTICA Y TERAPÉUTICA

PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

LAURA YOVANA CORTES SUAREZ

LEONARDO MAURICIO RIVERA BERNAL

Magíster en Educación

Octubre 2024

Universidad Santo Tomás Licenciatura en
Artes Plásticas

Facultad de Educación

CAU Bogotá

2024

Tabla de contenido

Contenido

<i>AGRADECIMIENTOS</i>	6
<i>INTRODUCCIÓN</i>	7
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
2. OBJETIVOS	12
2.1 OBJETIVO PRINCIPAL.....	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
3. JUSTIFICACION	12
4. MARCO CONCEPTUAL	14
Imagen 1- “Duermo Mucho”.....	18
Imagen 2- “Diagnósticos”.....	18
4.1 EL ARTE DE LA ILUSTRACION CON POTENCIAL TERAPÉUTICO.....	18
4.2 LA SANACION DE LA PSIQUE A PARTIR DEL DIBUJO Y DE LA HISTORIA GRÁFICA.....	21
Imagen 3-Garabatos de pacientes de Winnicott.....	22
4.3 POTENCIAL ARTISTICO Y TERAPÉUTICO A PARTIR DE LA INSTALACIÓN.....	23
4.4 ALGUNAS INSTALACIONES CON ILUSTRACIONES.....	24
Imagen 4-Portable War Memorial.....	25
Imagen 5-Mecániques discursives.....	26
Imagen 6-Tienda Efímera.....	26
4.5 LA HISTORIETA GRÁFICA Y EL COMIC.....	27
Imagen 7-Comic de época: Domingué.....	27
5. METODOLOGIA	30
5.1. Acerca de Crisálida: construcción y diseño.....	30
5.2. LOS BOCETOS BASE DE “CRISÁLIDA”.....	33
Imagen 8- Boceto 1-Definición de Mariana.....	33
EL PROCESO DE INCUBACION DE MARIANA.....	34
Imagen 9- Boceto 2-¿Por qué tan distraída?.....	34
Imagen 10- Boceto 3- Sensación de extrañeza.....	35
Imagen 14- Boceto 7- Tensión.....	39
Imagen 15- Boceto 8- ¿Ayuda psiquiátrica?.....	40
Imagen 17- Primera exposición de Crisálida.....	42
Imagen 18- Boceto 11- Crisis de pánico y ansiedad.....	43
Imagen 19 – Boceto 12- Ideas de desesperanza.....	44
Imagen 20- Boceto 13-¿Y tú qué quieres?.....	45
Imagen 21- Boceto 15- En busca de la necesaria contención.....	47

CONCLUSIONES.....	49
ANEXO 1.....	51
CRISALIDA.....	51
ANEXO 2.....	86
EXPRESIONES DE LA PSIQUE Y PINTURA.....	86
Imagen 22- Goya: pintura dedicada a su médico Arrieta- (1820).....	87
Imagen 23- Autorretrato con la oreja vendada- Van Gogh (1889).....	87
Imagen 24 - In yellow tree living room (2010) – Yayoi Kusama.....	88
ANEXO 3.....	89
PROPUESTA DE INSTALACIÓN BASADA EN CRISALIDA.....	89
ANEXO 4.....	93
EXPOSICIÓN PONENCIA “PROJECT DESIGN FEST 7.0”	93
RECOMENDACIONES.....	97
Referencias Bibliográficas.....	98

AGRADECIMIENTOS

- A todos los que contribuyeron para que culminara esta carrera de artes visuales, en particular a mis padres, Ruth y Carlos, y a mi hermana Ruth Andrea.
- Al profesor Leonardo Mauricio Rivera Bernal quien con paciencia y sabiduría me orientó para que descubriera nuevas sendas de innovación e interacción en el arte.
- A los maestros Jhon Franklin Castro y Jerome Valbuena que me ayudaron a consolidar mis ideas.
- A la Universidad Santo Tomás, por acogerme como estudiante y brindarme tantas herramientas valiosas para la vida.
- A Richard, mi compañero.

INTRODUCCIÓN

La salud mental de niños, niñas y jóvenes se ha convertido en un aspecto cada vez más preocupante en el ámbito mundial. De acuerdo con la UNICEF (2024) en el año 2020 un 14 por ciento de los jóvenes. En el mundo (168 millones aproximadamente) sufren algún tipo de trastorno mental. En Colombia, según el Ministerio de Salud, un 66,3 por ciento de la población en el año 2023 declaró haber tenido alguna afección mental (Minsalud, 2023). Esta proporción entre los jóvenes y en la niñez alcanza hasta un 44 por ciento. La violencia, pobreza, desigualdad, desintegración social y consumo de sustancias psicoactivas han incidido en este sombrío panorama en el país. La ansiedad y la depresión son las patologías más frecuentes en Colombia entre los jóvenes (Procuraduría General de la Nación, 2023).

En mi caso personal he tenido vivencias de afectación en la salud mental ocasionada por depresión y ansiedad que me han incapacitado por temporadas; alguna vez tuve un confinamiento hospitalario. El arte en sus distintas vertientes (ilustración, música, pintura) ha sido muy importante para mí como herramienta de expresión, pero también terapéutica, para enfrentar algunos de los síntomas característicos de la depresión, como tristeza, angustia o dificultad para realizar actividades cotidianas.

En esta monografía he querido diseñar una herramienta o dispositivo pedagógico que, además de la historieta gráfica, involucra el arte y permita a los jóvenes educarse y expresarse en lo que concierne a su salud mental, pero, sobre todo, aprender a confiar en ellos mismos. La prevención y el cuidado en distintas etapas son relevantes y en estas el arte gráfico puede ser una herramienta importante.

El presente documento contiene el siguiente ordenamiento: la primera parte es una revisión de antecedentes y la elaboración de un marco teórico que profundiza en la relación entre el arte gráfico y la salud mental para los jóvenes. En este apartado se presentarán algunos casos relevantes que relacionan la historieta

gráfica con la salud mental y las posibilidades de plasmar dicha experiencia en una herramienta artística como la historieta gráfica.

A partir de este marco teórico se diseñará una exposición que presente la herramienta artística o dispositivo pedagógico coherente con el planteamiento teórico, todo ello orientado a un público joven principalmente. La metodología expondrá el proceso abordado para construir la propuesta plástica como un tipo de dispositivo didáctico, construido a partir del desarrollo del marco teórico.

Por último, quiero expresar mis agradecimientos al profesor Leonardo Mauricio Rivera como tutor en este trabajo de grado, por su enorme paciencia, sus valiosas sugerencias y su lectura cuidadosa con que me ha acompañado en todo este proceso para obtener el título profesional.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la sociedad donde vivimos, en Colombia, predomina el capitalismo, cuyo principal objetivo es la rentabilidad económica a través del desarrollo mercantil. La educación está permeada por esta misma orientación con una frágil presencia del Estado. En la educación se privilegian aquellas disciplinas que favorecen la obtención de los rendimientos económicos y productivos: Algunas disciplinas, como la ilustración en su expresión artística, no tienen la misma capacidad de generación de ganancias que las ciencias aplicadas que incorporan un alto componente de tecnología. Se requiere de una decidida vocación para tomar el camino del arte en esta época.

Sin embargo, el culto a la rentabilidad económica ha hecho mella profunda en la misma psique del ser humano. Algunos estudiosos de las artes y de las ciencias encuentran que estos dos campos no se escindieron sino hasta el siglo XIX¹. En la Grecia Antigua, de acuerdo con Marmol y Saez (2013) las ciencias y las artes estaban integradas entre sí; ninguna disciplina tenía un estatus privilegiado con efectos pecuniarios.

La educación en nuestra época actual replica las situaciones de estatus asociadas con la rentabilidad económica. Las ciencias y tecnologías “duras” gozan de una mayor valoración social. Los colegios y universidades más aprestigados contribuyen en la formación de futuros hombres de estado, de negocios, para hacer frente a las competencias tecnológicas, deportivas o al servicio de estructuras empresariales o para realizar emprendimientos propios. Las disciplinas exactas que contribuyen en la generación de rentabilidad se imponen sobre las artes, que tienen un carácter menos protagónico en la sociedad y están subordinadas a los intereses del capital.

¹ En Epistemología de las artes: la transformación del proceso artístico en el mundo contemporáneo / Daniel Jorge Sánchez ... [et.al.] ; coordinado por Daniel Jorge Sánchez. - 1a ed. - La Plata : Universidad Nacional de La Plata, 2013.

Acorde con ese panorama comentado, la educación desde la infancia hasta que se completa el ciclo profesional sigue este camino competitivo y pecuniario y otorga poca importancia a la formación artística. Ello se traduce en el desconocimiento de las vocaciones tempranas en niños, niñas y jóvenes hacia las artes y en la educación preferencial en aquellas disciplinas capaces de generar al futuro rentas e ingresos en detrimento de otras posibilidades de conocimiento.

Este tipo de marginamiento de los niños, niñas y jóvenes que tienen vocación e interés en las artes desde la academia, incide en que estos grupos poblacionales tengan un pobre desempeño académico, depresión, apatía y eventualmente, abandono de la institución académica. Todo esto sin considerar los impactos a nivel de la psique y en la salud mental a más largo plazo. Entre tanto los colegios públicos y privados compiten por un mejor posicionamiento en los estándares de calidad, pero los indicadores más eficaces en esta carrera de reconocimiento no pertenecen al desarrollo de las vocaciones artísticas, ni la profundización en las sensibilidades correspondientes, sino principalmente de aquellas que permiten la inserción de los estudiantes en el orden establecido por la sociedad mercantil. Estos procesos son abanderados hoy día por grandes conglomerados tecnológicos como Microsoft, Google o Apple.

Pero, así como el desconocimiento o el marginamiento del arte como formación vocacional incide en un menor índice de salud mental entre la niñez y la juventud, el fomento o el cultivo de las artes son una fuente de sanación, aún si ello no implica una dedicación vocacional. Estas posibilidades curativas del arte abarcan campos tan amplios como la sanación para personas afectadas por patologías de la psique, ocasionadas por la guerra, el marginamiento social o por la violencia.

En esta monografía de grado he propuesto centrar el interés en la historieta gráfica como una forma de expresión y de contención ante trastornos de ansiedad y depresión. La historieta gráfica es un recurso versátil, en tanto puede incluir una expresión ilustrada y documentada de la patología mental, así como de los recursos y posibilidades de curación, a la vez que puede compartir una experiencia real y concreta de quien está afectado; adicionalmente, la historieta

gráfica ofrece información sobre las posibilidades de sanación y recuperación susceptibles de ser replicadas por quienes tienen este tipo de dolencias.

Necesariamente el desconocimiento por parte de la institucionalidad educativa del país en lo concerniente a la formación temprana de las vocaciones artísticas (en su lucha por posicionarse mediante altos estándares de acreditación académicas) se traduce en exigencias imposibles de cumplir para los niños, niñas y jóvenes con mayor sensibilidad artística. De otra parte, el sesgo y competencia entre las instituciones académicas contribuyen al deterioro de la salud mental de la niñez y juventud al ignorar sus intereses distintos a los de conseguir habilidades y eficacia para alimentar el mundo mercantil. De esta manera, se impide la atención adecuada y oportuna en síntomas que aparecen respecto de patologías de la psique, en buena parte alentadas por la marginalidad académica.

El problema de atención a la salud mental se agrava porque la mayor parte de las instituciones educativas carecen de conocimientos básicos respecto a un trato saludable de los estudiantes para el cuidado de la psique. Por el contrario, abundan los prejuicios. Pero tampoco dichas entidades educativas tienen disposición en gastar tiempo y recursos en una población cuyos intereses no se corresponden con los de la sociedad pecuniaria, o regulada principalmente por la obtención de ganancias y estatus.

Dadas las circunstancias mencionadas, es necesario crear alternativas que permitan a la población marginada de los servicios de atención médica y terapéutica acceder a recursos de apoyo, así como a otras posibilidades que les permita tener una mayor comprensión de su condición y a la vez mejorar los niveles de salud mental. El ejercicio de la narrativa visual es un excelente recurso para conseguir estos propósitos, puesto que además de ser terapéutico, es un recurso comunicativo, pedagógico y un medio accesible de expresión personal. La revisión bibliográfica al respecto ha sido contundente en demostrar las virtudes de la narrativa visual de las vivencias emocionales de la población, en particular de los jóvenes, y de sus posibilidades de soporte educativo, emocional y mental.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO PRINCIPAL

Elaborar una propuesta de narrativa gráfica como un dispositivo pedagógico orientado a la información y orientación de los jóvenes que están expuestos a situaciones de ansiedad y depresión a través de la técnica de historieta gráfica.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar una propuesta de narrativa gráfica contemporánea enfocada en la salud mental que a la vez se pueda plasmar en distintas expresiones de producción artística plástica.
- Visibilizar y promover el conocimiento y divulgación de temas de salud mental en los jóvenes, como la ansiedad y la depresión por medio de una historieta gráfica.
- Explorar las relaciones interdisciplinarias entre narrativa gráfica con la salud mental y sus posibilidades de aplicación terapéutica, en particular entre los jóvenes.

3. JUSTIFICACION

El Panorama de Eventos de Salud Pública en Colombia (Corcho Mejía y otros, 2022) encontró que los tres trastornos más frecuentes y de mayor incidencia en Colombia son el trastorno de ansiedad, trastorno bipolar y esquizofrenia.

El 18 de junio del 2024 la Cámara de Representantes de Colombia aprobó el Proyecto de Ley 014/23C titulado “Salud Mental y Bienestar Psicosocial”, un hito significativo en la legislación colombiana. Este proyecto busca fortalecer la atención en el país, priorizando especialmente a los jóvenes. Según la sustentación de este proyecto de ley, las tasas de afectación se han incrementado en el tiempo, en particular para el trastorno de ansiedad.

La Encuesta de Salud Mental de Minsalud realizada en octubre del 2023 (Minsalud, 2023) encontró que el 66,3 por ciento de los colombianos declaró haber tenido en algún momento de su vida un problema de salud mental; este porcentaje fue mayor entre mujeres (69,9%). La depresión está muy presente entre los jóvenes, en tanto que según el Panorama de Eventos de Salud Pública (Corcho Mejía y otros, 2022) hay ideas suicidas en el 6,6 por ciento de los adolescentes y del 7,4 por ciento en adultos, con mayor incidencia en las mujeres. Las tasas de suicidio anual en Colombia son del 5,9 por cien mil habitantes con mayor impacto en la población masculina (0,97 % hombres, 0,23 % mujeres).

Este informe (Minsalud, 2023) también concluye que hay una brecha enorme para el tratamiento de las enfermedades mentales. De una parte, porque solo se destina un 2 por ciento del presupuesto total en salud para la salud mental; adicionalmente, más del 60 por ciento de ese dinero va para el funcionamiento de los hospitales psiquiátricos. Se puede concluir que en la práctica hay una gran ausencia de atención en la prevención y tratamiento de las enfermedades mentales. Aún con la aprobación de la ley de salud mental en el 2024 es clara la dificultad de cubrir por parte del estado este enorme rezago en materia de salud mental.

Dada la debilidad del Estado para prevenir e intervenir con mayor profundidad en la salud mental de los colombianos, se hace imperativa la participación de las instituciones educativas y privadas que tienen incidencia en la población con mayor riesgo, como los niños, jóvenes y mujeres. Las universidades tienen en tal caso un papel importante que cumplir.

Los proyectos que inciden en la salud mental por parte del sector educativo adquieren una especial relevancia ante la debilidad del estado. Un proyecto como el que se presenta involucra los aspectos de prevención, información y reafirmación de posibilidad de mejoramiento en la salud mental. La

difusión y la divulgación de los síntomas y posibilidades de prevención y tratamiento son esenciales para los padres.

Este trabajo es relevante para la comunidad, ya que aporta atención y apoyo frente a los problemas de salud mental, que aquejan a los jóvenes. En segundo lugar, es una contribución a la Licenciatura en Artes Plásticas y a la Universidad Santo Tomás dado que contribuye con el cumplimiento de su misión:

“Promover la formación integral de las personas en el campo de la educación superior (...) para que respondan de manera ética, creativa y crítica a las exigencias de la vida humana y estén en condiciones de aportar soluciones a las problemáticas y necesidades de la sociedad” (Misión Universidad Santo Tomás, s.f.).

En la medida que la Universidad tenga receptividad a este tipo de trabajos de grado, podría incorporar sus resultados en sus programas de bienestar estudiantil, en los programas de extensión en las carreras de artes plásticas, literatura, psicología y educación y podría crear programas interdisciplinarios orientados a mejorar la salud mental de los estudiantes y sus familias. Por supuesto todo ello podría tener un gran impacto en la comunidad universitaria y en sus distintas instancias de influencia.

4. MARCO CONCEPTUAL

¿Qué puede hacer la sociedad si el conjunto de la academia relega la formación artística de niños y jóvenes para privilegiar otros campos más lucrativos desde la educación o que contribuyen a mejorar el estatus de tales instituciones? ¿Cómo aportar desde el campo educativo y desde el arte a la salud mental de los jóvenes y de la niñez, de manera que las patologías mentales puedan minimizarse y a la par las personas afectadas puedan mejorar su rendimiento en otras áreas del conocimiento? Esa respuesta no se puede obtener desde los mismos entes académicos, con frecuencia defensores del estatus; hay más posibilidades de

encontrar un camino desde una formulación de política de Estado o desde la sociedad misma.

El presente marco conceptual hace referencia al diseño de un dispositivo pedagógico que permita establecer vínculos entre el arte, en este caso historia gráfica, con el mejoramiento de la salud mental. Asagiri Aya (2020) hace alusión en un artículo acerca de cómo el manga ha ayudado en Japón a aceptar la existencia de la depresión. De acuerdo con Aya (2020):

“Este dibujante y creador de historietas -(Torisugari)- hace bastantes años, empezó a sentir los síntomas de la depresión. Por ese entonces, sólo tenía ganas de acabar con todo. Tras un intento fallido y acudir al médico, el doctor le dijo que no le pasaba nada. ¿Por qué? Pues básicamente, porque en Japón hablar de enfermedades mentales, es un tabú tan grande, que la gente reprime lo que le ocurre, hasta que es demasiado tarde...por eso su tasa de suicidios, es una (si no la más) alta del mundo. Su familia tampoco le apoyaba, porque decían que intentaba llamar la atención. Tuvo que pasar tiempo, para que, por azar de la vida, un médico se atreviera a diagnosticarle: “TIENES DEPRESIÓN.”

“Él no podía estar más asombrado, porque nunca había oído hablar de ello. Decidió asumir y comprender su enfermedad. Hasta finales de la década de 1990, en Japón la palabra "depresión" casi no se escuchaba. Pero a finales del siglo XX, una farmacéutica lanzó una campaña que cambió todo. Torisugari decidió comprender la depresión a través del manga, creando un personaje, Watashi. Watashi es una chica con depresión, con la que empezó a mostrar al mundo lo que se siente cuando te enfermas. Para él, era una forma de expresar sus sentimientos, algo que explicaba como una «terapia de manga» que le ayudaba bastante”.

Otros observadores del manga en Japón le han atribuido parte del auge y del éxito de este género a su capacidad para reconocer o visibilizar afecciones estigmatizadas en el país, como la depresión, y señalar posibilidades de sanación.

González Castro (2020, p.p.23) comenta acerca de un usuario de internet y su experiencia cercana al suicidio de la cual logró sustraerse con apoyo de un anime, en este caso con efectos terapéuticos: *“La Internet está llena de historias de personas que expresan cómo el anime los cambió positivamente o salvó su vida. Como ejemplo, un*

usuario en Reddit (tACorruption, 2014) expresó que estaba en una depresión enorme y en espiral, tenía trastorno bipolar no diagnosticado y sentía que no había salida.... Fue entonces cuando comenzó a ver anime. Según sus palabras, el anime le salvó la vida.”

Otros testimonios evidencian cómo algunos recursos artísticos, por ejemplo, el anime basado en el comic japonés, han podido incidir de forma positiva y decisiva en la vida de las personas. Dichos medios merecen ser investigados e implementados enfocándolos como herramientas a favor de la salud mental.

“Es el deber de los profesionales de ayuda el comprender el fenómeno y adaptarlo a las intervenciones tradicionales, cuando sea necesario. Tal como explica Rubin (2008, 2019), más allá de ser solo un interés pasajero, existe una manera significativa de integrar la cultura popular a la consejería y psicoterapia. Según afirma este autor, no se trata de crear un modelo terapéutico nuevo, sino de ampliar el repertorio terapéutico del profesional de ayuda.” González Castro (2020, p.p.23).

González Castro (2020) se refiere a algunos animes que se destacan por su valor como herramienta terapéutica respecto a la patología de la psique. Entre las obras a las que asigna este carácter están “*El Castillo Vagabundo*” de Miyazaki y “*Fruits Baskets*” en 23 volúmenes, los cuales tratan de temas como la pérdida, el maltrato, el acoso, aceptación, valor, resiliencia, el perdón, el amor, el optimismo entre muchos otros.

La tendencia reciente es hacia la creación y desarrollo de un campo aplicado que se denomina “Medicina Gráfica”; ver Mónica Lalanda (2024). Este movimiento incorpora medicina gráfica no solo para la salud mental, sino para otras patologías como cáncer o asociadas con expresiones de género diversas. Al respecto, Haba Osca y González Sala (2022, p.p. 1) afirman que:

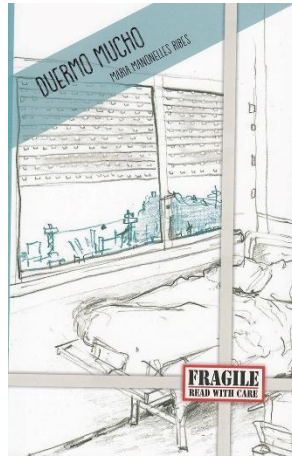
“A pesar de que hace tiempo que la literatura ilustrada –viñetas, cómics, novelas gráficas, libros ilustrados, etc.– se utiliza como poderoso medio de divulgación en el ámbito de la salud, el término medicina gráfica va más allá y puede englobar tanto un carácter científico, técnico como terapéutico. De hecho, revistas médicas como “The Lancet (Towey, 2014) o The British Medical Journal (Green, 2010) han publicado multitud de artículos alrededor de la utilidad de la medicina gráfica” (Haba Osca y

González 2022). Los autores han explicado la razón de la selección de obras realizada:

“Combatir el estigma contra las enfermedades mentales es la motivación principal que nos ha llevado a hacer una selección de veintidós cómics o novelas gráficas, publicadas desde 2008 hasta 2021, que abordan la salud mental desde distintas visiones: la vivencia de un sufrimiento psíquico; la convivencia con un diagnóstico o tratamiento y sus consecuencias en el ámbito individual, familiar y social; la experiencia en centros, e incluso un viaje por los secretos del cerebro. La mayor parte de estas obras comparten con el mundo una mirada autobiográfica, un relato valiente fruto de una profunda introspección, con el motor principal del desahogo y la esperanza de ayudar a otras personas que puedan sentirse identificadas” (Osca y González, 2004, p.p. 4).

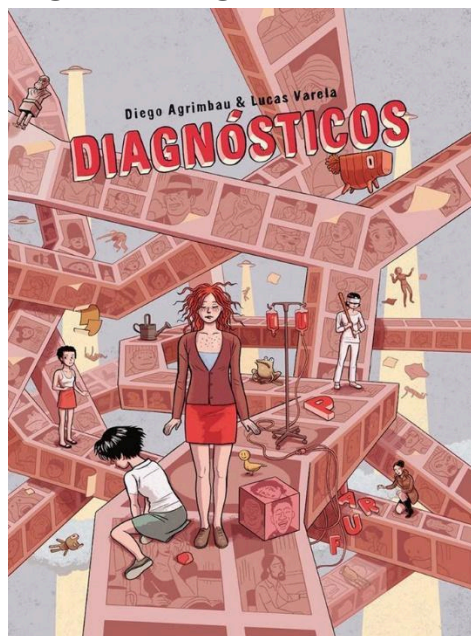
La historieta “Duermo mucho” (Manonelles Ribes, 2018) se refiere a María, una joven estudiante de ilustración que ingresa a una clínica psiquiátrica y mientras está hospitalizada realiza dibujos, que serán la base de una publicación, junto con los textos que los acompañan. Esta historieta se considera emblemática de la medicina gráfica autobiográfica por atreverse a romper un tabú de las enfermedades psiquiátricas y a la vez contribuir a romper con un estigma. Las ilustraciones realizadas en lápiz negro, con trazos irregulares y poco cuidados, así como la expresión de las manos a través de sus dibujos logran transmitir al lector los efectos de un estado de depresión profunda. Todo ello es acompañado con textos que reflejan la impotencia de María, la protagonista. Esta publicación ha sido bien recibida en tanto desmitifica el tratamiento psiquiátrico y lo normaliza como en cualquier otra enfermedad, sin que por ello pierda la perspectiva crítica hacia aspectos relacionados con el ejercicio médico.

Imagen 1- “Duermo Mucho”



María Manonelles Ribes (2018)

Imagen 2- “Diagnósticos”



Autores: Agrimbau y Varela (2016)

4.1 EL ARTE DE LA ILUSTRACION CON POTENCIAL TERAPÉUTICO

Hay muchas disciplinas que se cruzan con el arte de la ilustración para distintos propósitos: profundizar, educar o indagar, como en la medicina, en la física o en

las matemáticas; el arte es una herramienta muy importante en la divulgación científica. El arte ilustrado puede estar presente en la estética de las impresiones o en el interés de comunicar experiencias trascendentales. En Colombia el arte ilustrado ha profundizado en caminos hacia el uso terapéutico y de prevención en fenómenos que han afectado la psique con incidencia en grandes grupos de población, como el desplazamiento, el marginamiento social y la violencia.

Pero no todo arte es terapéutico; una parte importante de éste tiene propósitos de recreación estética, de conexión con otros aspectos de la vida, o incluso se ha utilizado como medio para obtener un mayor estatus o con ánimo especulativo. En calidad de herramienta de apoyo terapéutico, se han registrado experiencias relevantes de la ilustración en procesos de sanación psíquica de los soldados afectados por la segunda guerra mundial, o en apoyo a enfermos crónicos en depresión o que han perdido la esperanza. (López Martínez María Dolores, 2009). Otras fuentes que referencian la arteterapia para enfrentar las secuelas psicológicas de las guerras son Gerding Eduardo (2009, párrafos 6-11):

“En los Hospitales de Veteranos de los E.E.U.U. la Arte Terapia ha constituido desde 1945 un componente esencial de los servicios de salud mental. El Hospital Winter de Veteranos de Guerra en Topeka, Kansas, implementó la Arte Terapia para los combatientes que retornaban de la Segunda Guerra Mundial.”

“En 1980 se generaron una serie de empleos destinados a facilitar la contratación de especialistas en Arte Terapia a lo largo de EE.UU. creándose la serie GS638 destinada a los Arte Terapistas y Terapistas Recreacionales.

“Hoy día los Hospitales de Veteranos, tales como el Walter Reed en Washington DC, emplean Arte Terapistas para asistir al personal militar y sus familiares. Muchos de estos profesionales brindan sus servicios a través del TRICARE y otros programas asistenciales destinados al personal retirado de ambos sexos.”

“Para realizar la obra de arte, los soldados comienzan utilizando un medio artístico de su propia elección. Inicialmente reflejan las cualidades positivas del servicio activo tales como el coraje y la resiliencia. A partir de allí el Arte Terapeuta va llevando gradualmente al paciente a temas más complejos hasta llegar a la experiencia traumática que desencadenó el cuadro de Estrés Post Traumático.”

“En 1980 se generaron una serie de empleos destinados a facilitar la contratación de especialistas en Arte Terapia a lo largo de EE. UU. creándose la serie GS638 destinada a los arte-terapistas... emplean arte terapistas para asistir al personal militar y a sus

familiares. Muchos de estos profesionales brindan sus servicios a través del TRICARE y otros programas asistenciales destinados al personal retirado de ambos sexos.”

“Para realizar la obra de arte los soldados comienzan utilizando un medio artístico de su propia elección. Inicialmente reflejan las cualidades positivas del servicio activo tales como el coraje y la resiliencia. A partir de allí el Arte Terapista va llevando gradualmente al paciente a temas más complejos hasta llegar a la experiencia traumática que desencadenó el cuadro de estrés post-traumático”

El uso terapéutico del arte ha venido ganando reconocimiento en campos muy diversos: desde el trabajo de sanación con niños traumatizados por la guerra en países como España durante la guerra civil o en los guetos judíos en la Europa Oriental, hasta su uso para diagnosticar patologías en el campo de la psique. Uno de los pioneros de la arteterapia, Adrián Keith Graham Hill nació en Londres en 1895. Participó en la primera guerra mundial; cuando contrajo tuberculosis en 1938 Graham Hill dibujó durante su hospitalización y se dio cuenta que ello le ayudaba para su recuperación.² Fue invitado a enseñar a soldados heridos que regresaban de la guerra, así como a civiles afectados, y fue entonces cuando Graham Hill encontró que era posible ayudar a sanar la mente y el cuerpo de los pacientes mediante el arte, bajo el principio: “el arte puede sanar”.

Otros trabajos guardan alguna similitud con el que se está presentando, si bien en campos contiguos, como el del cambio social. Destacamos a Betaglio (2021) quien en el artículo *“Innovación social a través de la narrativa gráfica”* propone hacer evidente el poder de la novela gráfica como vehículo de transformación social; para ello toma como referencia en sus argumentos ilustrados las movilizaciones sociales posteriores a la Gran Crisis del 2008 y las del 2011 en España, en las que jugaron un papel importante las ONG. La autora destaca en este tipo de narrativa gráfica la expresión autobiográfica que implica al lector en una historia personal que ofrece detalles concretos que hacen referencia al empoderamiento de las mujeres, de los exiliados de otros países o de los afectados por un modelo económico inequitativo.

² <https://www.fundacionartlabbe.com/adrian-hill-el-pionero-del-arte-terapia/>

Las historietas ilustradas sobre la salud mental consultadas para esta monografía de grado incluyen temáticas educativas o informativas principalmente (Majareta, Forney Ellen 2021): Cara o Cruz (Lou Lubie,2018); “Diagnósticos” (Varela y Agrimbau, 2018), “duermo mucho” de (María Manonelles Ribes, 2018) o “el día de la Victoria” de Carandini (2013) sobre trastorno bipolar. Con pocas excepciones, estas historietas se concentran en mostrar el aspecto sombrío de la enfermedad mental y menos en su potencial terapéutico.

En mi propuesta de historieta gráfica referida a la salud mental he querido mostrar no solo las expresiones físicas, anímicas y mentales de la depresión, sino las posibilidades de trascender este estadio mediante la interacción de quien padece la patología con su grupo (social, familiar, con su entorno) y a partir del mismo ejercicio artístico. Una de las contribuciones de la arteterapia en la maduración de la psique es la confrontación de los prejuicios con la realidad, para romper mitos, prejuicios o equívocos. El complejo campo de la arteterapia hace uso de esta vía, siempre en aras de recuperar o mejorar la salud física y mental.

4.2 LA SANACION DE LA PSIQUE A PARTIR DEL DIBUJO Y DE LA HISTORIA GRÁFICA

Se le atribuye al inglés Donald Winnicott (1896-1971) en su condición de pediatra, psiquiatra y psicoanalista el haber sido uno de los primeros en vislumbrar las posibilidades terapéuticas del dibujo. Fue cirujano en un navío destructor durante la primera guerra mundial. También en este período de la guerra fue asesor para la evacuación de las zonas rurales en Inglaterra y trabajó en el tema de los niños afectados en Londres por la segunda guerra mundial.

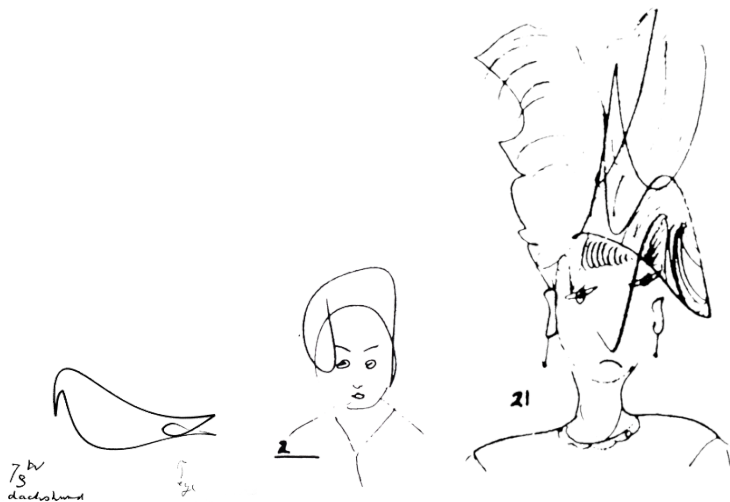
Para Winnicott el dibujo del paciente aportaba datos que contribuían en el diagnóstico y a la par facilitaba el trabajo entre terapeuta y paciente. Winnicott ideó el juego del garabato como recurso terapéutico. En su perspectiva, la creatividad era sinónimo de salud, en contravía a la alienación o acatamiento. Para Winnicott el arte es un espacio transicional, y una forma de juego que expresa la relación del niño o del individuo con su entorno.

En palabras de uno de sus discípulos, para Winnicott:

“Vivir creativamente sería una condición para sentirnos vivos y estaría posicionada en el continuo salud-enfermedad en el polo de lo sano. En el extremo opuesto, en la polaridad de lo que enferma, estaría el acatamiento: la sobre adaptación a los mandatos de la realidad y el estar alienados en la creatividad de algún otro: persona, grupo, modelo teórico o institución. El acatamiento conduciría a sentimientos de futilidad y a la vivencia de que la vida no es digna de ser vivida. La creatividad, para nuestro autor es por tanto un indicador de salud que el terapeuta ha de rastrear desde el primer encuentro con el paciente.” Martínez Paz (2017, P2).

Algunos de los garabatos hechos por los pacientes de Winnicott a la vez que expresaban lo más profundo de sí mismos, podían mostrar también armonía y belleza, mediante una conjunción de la psique y el arte (ver imagen 3).

Imagen 3-Garabatos de pacientes de Winnicott



Fuente: Winnicott (s.f.)

En este trabajo de grado, la historieta ilustrada “Crisálida” se enfoca en un proceso de sanación que ocurre cuando el que sufre una patología psíquica se relaciona eficazmente con el resto de la sociedad, que a su vez actúa de manera empática y comprensiva. No se trata de una narrativa ilustrada con una connotación de diagnóstico, sin que lo desestimemos, (como en los pacientes de Winnicott); tampoco es de denuncia, ni de catarsis para manifestar las emociones por parte

de los que viven algunas de las patologías de la psique. En esta propuesta, hay una interacción activa entre el que vive una afección de la psique y la sociedad representada en el terapeuta, la familia, el medio social y la misma expresión artística respaldada en un oficio transmitido y aprendido; todo ello contribuye a la recuperación psíquica.

4.3 POTENCIAL ARTISTICO Y TERAPÉUTICO A PARTIR DE LA *INSTALACIÓN*

Esta expresión artística, *la instalación*, surgió en los años sesenta. Es un género de arte contemporáneo efímero, que se realiza en un espacio determinado y en un tiempo delimitado. Permite un diálogo de quienes participan mediante la obra, sea el autor o los que la visitan; desarrolla una atmósfera propicia para la interacción, el diálogo, el intercambio y el relacionamiento. Si se trazara una línea de complejidad expresiva (de acuerdo con los recursos gráficos que incorpora) se partiría del garabato de Winnicott, para pasar por una historieta ilustrada hasta una propuesta propia de las artes plásticas como la instalación.

Al igual que en los garabatos terapéuticos de Winnicott, *la instalación* sintetiza y elabora una especie de “garabato”, que surge desde un estado de creatividad y de la psique de quien o quienes intervienen en su realización, hasta llevarlo a un nivel de mayor complejidad. Las interacciones vívidas de los artistas con el público a través de *la instalación* permiten que el arte se realice en su potencialidad terapéutica.

Los impactos sanadores de *la instalación* todavía se pueden considerar en un terreno exploratorio. Si bien se han difundido algunos tipos de instalación como una experiencia estética que puede contribuir en la formación sensorial de niños y jóvenes, es todavía incierto el efecto terapéutico en pacientes afectados por alguna dolencia psíquica. El carácter efímero de las instalaciones es un factor explicativo de dicha dificultad. Pero en la medida en que el espacio de la instalación representa un lugar seguro, de contención y de experimentación sin juicios de censura, podría esperarse un efecto benéfico. Para lograr alguna

efectividad terapéutica la *instalación* cual cumple con las siguientes características:

1. Crea una zona segura de expresión que tiene posibilidades experimentales.
2. Incluye el establecimiento de una o varias zonas de contención, en las cuales el sujeto que interactúa tiene libertad para explorar espacialmente el contenido artístico y dialogar con éste, consciente e inconscientemente. Este recurso permite al autor o participantes sumergirse en los aspectos de la psique que constituyen el fondo de la propuesta, ampliando su capacidad sanadora.

Un producto artístico potencial de este trabajo de grado, “Crisálida”, es la posibilidad de desarrollar a futuro una *instalación* a partir de esta obra. En esta forma permitiría acercar a las personas a la temática expuesta, y profundizar las experiencias que se representan, para el caso, la ansiedad y la depresión. Los que interactúan podrían entonces ser partícipes y acompañar o experimentar los contenidos de la instalación.

4.4 ALGUNAS INSTALACIONES CON ILUSTRACIONES

Son muy escasas las instalaciones artísticas (es decir de aquellas que mediante de una creación estética original) incorporan ilustraciones o elementos artísticos bidimensionales. Una proporción alta de instalaciones destacadas incluye elementos tridimensionales, en buena parte orientados a crear sensaciones estéticas entre el público, sin pretensión evidente de contenido. En Colombia se destaca Doris Salcedo (1958) con sus instalaciones a través de las cuales hace una crítica profunda a la violencia ejercida desde el Estado o por grupos paramilitares pagos; en calidad de escultora, Salcedo ha incorporado materiales y perspectivas multidimensionales en su obra artística y ha hecho partícipe de su arte a públicos variados en el mundo. Ello, a contravía de numerosas instalaciones que prefieren jugar con aspectos sensoriales como divertimento para el público o simplemente como una expresión estética además de efímera, intrascendente.

Algunos ejemplos de instalaciones con ilustraciones son la pionera “Portable War Memorial” creada por Edward Kienholz, una crítica a la guerra de Vietnam y en general a las guerras. Una caricatura del tío Sam, aunque parece irrelevante de manera aislada, en “*Portable War Memoria*” adquiere gran peso; está en la imagen de fondo, dominando, convocando y alentando a los soldados para que vayan a la guerra. Simultáneamente algunos consumidores de *hot dogs* dan la espalda a esta dramática realidad.

Imagen 4-Portable War Memorial



Autor: Edward Kienholz (1968)

Imagen 5-Mecániques discursives



Autores: Fred Penelle y Yannick Jacquet – 2011

Jacquet Yannick y Fred Penelle en su obra “*Mecaniques Discursives*” representan animales, seres fantásticos y personas de distintas épocas en cuyo conjunto se busca realizar un cuestionamiento acerca del progreso del mundo. Para ello se conjugan ilustraciones, objetos, esculturas y proyecciones reales y oníricas que componen esta instalación.

Imagen 6-Tienda Efímera



Autor: Banksy (2019)

Otro ejemplo de instalación que incluye ilustraciones es la “tienda efímera” de Banksy, creada por el artista en Londres en 2019 en la cual el artista es el que elige lo que alguien puede comprar. La vitrina está instalada con vistas al público; nadie puede entrar y las puertas permanecen cerradas. Las obras de arte hacen alusión a las crisis de los migrantes. Por estas características se puede considerar como una instalación heterodoxa, establecida por el autor para una vitrina de venta artística.

4.5 LA HISTORIETA GRÁFICA Y EL COMIC

El término “comic” proviene de la lengua inglesa como referente de algo gracioso. Se afirma que el comic es bastante antiguo en tanto que, desde la antigüedad, hace muchos siglos, se utilizaban los dibujos como medio satírico para burlarse, anónimamente, del poder. Fue a partir de la difusión de la prensa cuando se popularizó el comic. Hacia la época de la Gran Depresión y de la primera guerra mundial el comic amplió su difusión mediante tiras cómicas.

Imagen 7-Comic de época: Dominguín



Fuente: Tebeo- revista de historieta (1916)

El comic es un medio que integra texto e imagen. De acuerdo con Maza (2013, p.p.2), el comic surge en el año 1894 como modo de expresión derivado de diferentes formatos y estilos y caracterizado por la continuidad espacio-tiempo: “mediante la representación de una secuencia de dibujos, un artista podía comunicar la ilusión de una serie de sucesos en orden cronológico”; Maza señala el carácter principalmente narrativo y diacrónico del comic, la integración de elementos verbales, su amplia difusión; su objetivo de entretenimiento (pese a su potencial didáctico). El comic se publica en diferentes medios, desde la tira cómica en la prensa hasta revistas, novelas gráficas e ilustraciones para libros o cuentos infantiles. Por su parte Argüello y Cárdenas (2012, párrafo 7) de la UNAM afirman: *“En el cómic hay un elemento importante, que son las llamadas viñetas, o cuadros, que juntos pareciera dan la sensación de movimiento a las imágenes. También sirven para detallar elementos que para el desarrollo de la historia resultan importantes puesto que son el equivalente a los encuadres cinematográficos: acercamientos, alejamientos, etc.”*

A partir de estos desarrollos, el comic se ha convertido en una herramienta adecuada para sensibilizar y educar sobre salud mental a adolescentes y jóvenes, especialmente en trastornos de alta ocurrencia entre la población como son la depresión y la ansiedad. La naturaleza gráfica, textual, estética y narrativa del comic ha permitido identificar la metodología narrativa como el principal énfasis en este género.

Aunque es frecuente que se equiparen la historieta gráfica y el comic como si fuesen un mismo género, hay una vertiente a la cual me adhiero, según la cual estos dos géneros se diferencian. Según el portal académico de artes de la Universidad Jorge Tadeo Lozano (Universidad Jorge Tadeo Lozano, 2024), en el comic las historias suelen ser más cortas o episódicas, con tramas y personajes relativamente simples. La historia gráfica a menudo explora temas más profundos, y los personajes tienen un desarrollo más complejo en su profundidad psicológica. Los comics son más breves y suelen publicarse de manera episódica. En

contraste, la historia gráfica es más larga, desarrolla una trama a lo largo de las páginas y suelen plasmarse en un solo libro.

Finalmente, los dibujos en el comic suelen ser más simples que en la historia gráfica, y se orientan a resaltar la trama y los diálogos, a diferencia de la historieta ilustrada. En síntesis, según la Universidad Tadeo Lozano (2023, párrafo 8). “Una novela gráfica es un tipo de publicación que fusiona los formatos del cómic y la novela tradicional. Cuenta una historia completa a través de una sucesión de páginas ilustradas, complementadas con texto. Pueden tratar sobre cualquier tema, desde la ficción hasta la realidad y algunos de los temas más comunes son la historia, la autobiografía, la ciencia ficción, la fantasía y los superhéroes.”

Para este trabajo de grado he optado por la historieta gráfica por las siguientes razones: 1. Es el formato más adecuado para compartir algunos aspectos relevantes de la vida personal asociados con la formación artística y sus efectos terapéuticos. 2. Le da protagonismo a la parte ilustrada, con una muy mesurada participación de la narrativa escrita, como selección preferencial de la autora. 3. Permite construir una base narrativa y artística que exprese de manera sintética el argumento a través de un proyecto de instalación a futuro,” Crisálida”.

5. METODOLOGIA

La metodología de esta monografía de grado combina el planteamiento teórico propio de la carrera de artes visuales con la vivencia autobiográfica ilustrada en la que puedo encarnar parte del aprendizaje obtenido a lo largo de mi vida, relacionado con el arte. (López Ganet, T. y Mesías, 2021) destacan la riqueza que surge del compartir las historias personales para asimilarlas socialmente: *“Compartir nuestras propias experiencias e historias de vida nos libera, sana y concientiza, permitiéndonos hablar de realidades colectivas desde las individuales e integrar lo personal y subjetivo en un discurso académico. El diario, la fotografía y el vídeo del archivo fotográfico familiar —y toda la reflexión interior que pueden provocar— se convierten en elementos primordiales para la producción artística.... Estos instrumentos de investigación artística documentan el proceso y validan la investigación: un viaje personal a través de la memoria que busca conectar las narrativas personales y biográficas de docentes e investigadores con su contexto sociocultural con vistas a construir en colectivo una posible transformación social”.* (p. 141). López y Ganet indican que este es un enfoque que permite diferentes aspectos positivos, especialmente para el docente, ya que permite responder a las necesidades de la actualidad, posibilita que las personas se reconozcan en sus experiencias de vida y puedan elaborarlas; es fundamental para formadores y da cabida a múltiples visiones (p.150).

La historieta ilustrada “Crisálida”, realizada a través de 18 páginas, es el medio para exponer en esta monografía episodios de ansiedad y depresión junto con la intervención social que permite la senda de la sanación. Para ello se presenta un argumento ilustrado autobiográfico, susceptible de ser representado a futuro en una instalación a través de la cual el público podría interactuar y compartir las vivencias de la protagonista.

5.1. Acerca de Crisálida: construcción y diseño

La creación y construcción de “Crisálida” propone un proceso interactivo a partir de los estados anímicos de la autora y los diálogos con la terapeuta, el entorno familiar y la afortunada coincidencia para poder expresarme a través de esta

propuesta académica. La concepción de Crisálida y su concreción supone por tanto varios meses entre la sensibilización, primero a través de bocetos preliminares hasta su culminación en la versión final que se está presentando.

“Crisalida” surge de mi experiencia de vida: siempre me he sentido mejor cuando logro expresar desde el arte mis vivencias más profundas. Para este trabajo de grado consideré que compartir estas vivencias podría ser a la vez, útil para otras personas, y terapéutico en lo personal. Entonces, a partir de la materia de “taller experimental 1” con el maestro Jhon Franklin Castro, comencé a tratar de usar lo aprendido en el arte de manera que pudiera comunicarlo hacia los demás.

Para ello, primero hice un libro de artista, y después este libro se transformó en un comic. Para mí, tenía sentido, y el profesor a cargo en ese entonces me sugirió que podía jugar con los materiales y formas de plasticidad para expresarme; por eso elegí las cajas de los medicamentos y también incorporé las fórmulas y otro tipo de elementos de la medicación; con ellos realicé otras obras con las posologías y las contraindicaciones. También hice obras en esos materiales; como siempre he estado involucrada con la ilustración, decidí hacer una historieta ilustrada, para poder contar una historia con la que no solo yo, sino otras personas, se sintieran identificadas.

Al finalizar la materia “Taller Experimental” presenté mi trabajo, “CRISALIDA” en la exposición, la cual se realizó al finalizar el semestre; cuando terminé la sustentación me encontré entre el público a una estudiante que rompió a llorar. En cuanto la vi, la abracé, y me dijo que dicho cómic mostraba exactamente como ella se sentía. Entonces en ese momento me di cuenta de que hay otras personas que pueden vivir lo mismo que el personaje del cómic, que no es una ficción o una experiencia puramente personal. También durante un tiempo publiqué “Crisálida” en redes, en Instagram, para ver la acogida que podía tener en el público; por entonces una psicóloga lo compartió para dar herramientas de sanación de la depresión y la ansiedad y para mostrar los síntomas que padecen las personas con estas condiciones. También encontré que varias personas se sentían

identificadas con el cómic, a juzgar por lo que me escribían a través de las redes. Este fue básicamente el proceso de elaboración de mi proyecto.

Se emplean como recurso de ambientación de la historieta algunos de los medicamentos para combatir la ansiedad y la depresión. También las recetas médicas. La técnica empleada es acuarela con lápices de color y una paleta de color reducida con colores fríos acordes con el estado de ánimo depresivo y ansioso del personaje; también usé colores cálidos en la última caja de medicamentos resaltando el sentimiento de ánimo y esperanza. “CRISALIDA” es la culminación de un proceso; se representa con tonalidad violeta. El juego de colores según el estado anímico o momentos culminantes de la historieta es un recurso artístico y de la narrativa gráfica ha sido abordado por la psicología del color. Este campo de estudio permite conocer la influencia de los colores sobre las emociones, pensamientos y acciones de las personas.

Una posible instalación de “CRISALIDA”, podría encarnar esta historieta y a la vez mi propia vivencia; estar en depresión es vivir un estado similar al de una mariposa en latencia, en el cual el recogimiento es un abandono también, sin ánimo ni fuerzas, pero con la posibilidad de un renacer más adelante. La instalación es una inmersión a fondo en un espacio en el cual los espectadores podrían entrar en contacto profundo con lo que quiero transmitirles a través de mi obra.

5.2. LOS BOCETOS BASE DE “CRISÁLIDA”

En este apartado comentaré sobre la elaboración de los bocetos de algunos de los personajes más relevantes de “Crisálida”. En primer lugar, acerca de su personaje central, Mariana. También aparecerán Will, su amigo; más adelante su padre, la psicóloga, la psiquiatra y otras personas de su entorno. Se comentará sobre aspectos propios de un proceso depresivo o de ansiedad, como los medicamentos

Imagen 8- Boceto 1-Definición de Mariana



Ilustraciones realizadas por Laura Yovana Cortés -2024

Los bocetos 2 y 3 corresponden a la representación de la protagonista, Mariana, con distintas posibilidades expresivas asociadas al estado de su psique: muestran inseguridad, desconcierto y siempre un sentido de desamparo.

EL PROCESO DE INCUBACION DE MARIANA

El proceso de creación de Mariana tiene varias etapas. La primera es la incubación de un personaje que vive una situación mental altamente estresante; a la par con los síntomas de ansiedad y angustia que experimenta Mariana en esta etapa de su vida, se manifiestan expectativas familiares que no concuerdan con sus propios intereses.

Imagen 9- Boceto 2-¿Por qué tan distraída?



Ilustración realizada por Laura Yovana Cortés -2024

Muchas de las expresiones de alerta sobre dificultades de la psique son sintomáticas, pero a la vez desconocidas por la mayor parte de las personas. Unos de estos síntomas que se descuidan pero que pueden ser un reflejo de la

salud mental son la distracción y el abandono. Estos dos tipos de síntomas son indican la dificultad para mantener la atención, para concentrarse y estar presentes. En el caso de Mariana evidencias altos niveles de estrés y de ansiedad; la juventud e inexperiencia de Mariana no le permite tomar las medidas necesarias de prevención de estos síntomas. Tampoco a su familia.

Imagen 10- Boceto 3- Sensación de extrañeza



Ilustración realizada por Laura Yovana Cortés -2024

Mariana le manifiesta a Will una sensación de extrañeza, la cual es propia de despersonalización, de desconexión de uno mismo o del entorno que puede ser denominado también como “disociación”. En el caso de Mariana esta sensación empieza a ser incapacitante, en la medida en que le obstaculiza incluso el pensar.

Imagen 12- Boceto 5- Quisiera estudiar algo fuera de lo convencional

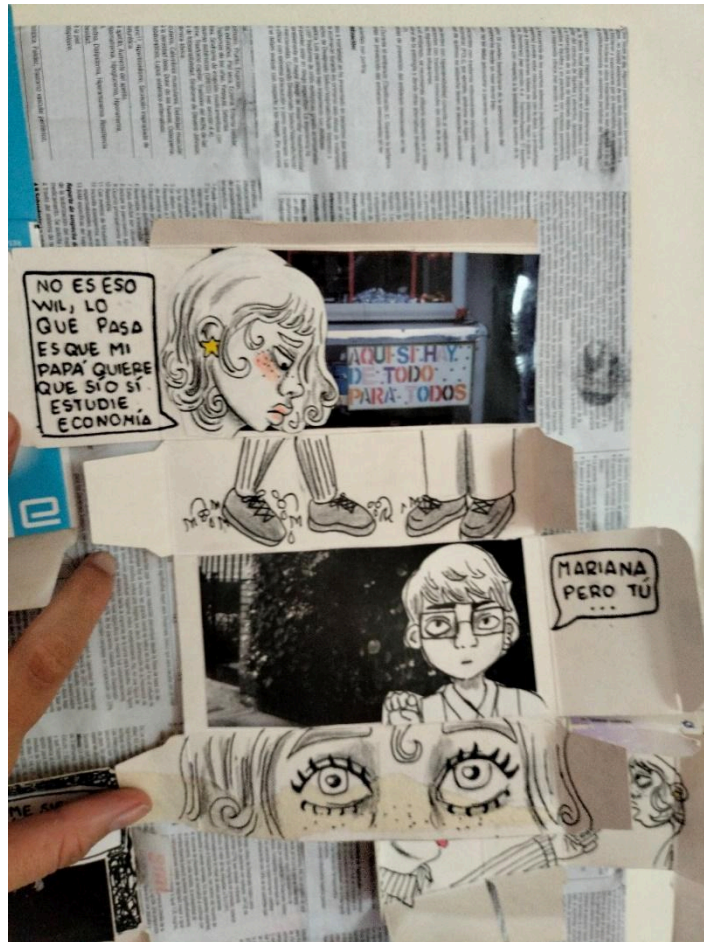
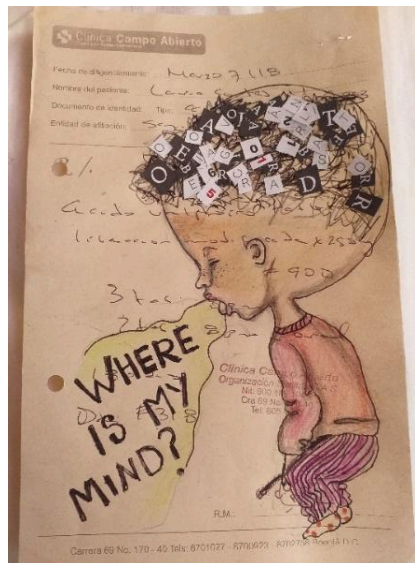


Ilustración realizada por Laura Yovana Cortés -2024

En Mariana aumenta el nivel de ansiedad porque siente presión de la familia, de su papá, para que estudie una carrera que no es de su agrado, la economía. Las exigencias familiares, las del medio, todo se reúne para generar una crisis posible. Todo es cuestión de tiempo.

Imagen 13- Boceto 6- “Where is my mind?”



Autora: Laura Yovana Cortés Suárez- 2024

La imagen “¿where is my mind?” es una ilustración espontánea, realizada en los antecedentes de la elaboración de “Crisálida”, pero no incluida en la versión final. Esta ilustración, previa a la historieta, la elaboré sobre una receta de ácido valpróico meses antes del surgimiento de “Crisálida”, como una reacción de rechazo y negación frente a los síntomas de tensión psíquica en ascenso. Esta imagen representa la angustia que antecede a una crisis de ansiedad y depresión. El fondo de la imagen anuncia algo que luego será una constante en “Crisálida”: la presencia de las cajas de medicación psiquiátrica. En la imagen sobresale, y toma todo el protagonismo la cabeza, dada la pregunta insistente del sujeto en busca de su mente.

“AGUDIZACIÓN”

Los síntomas de “no pertenencia”, de “no correspondencia” se tornan en algo más amenazante. Hay en el ambiente un deseo de abandono, de no querer vivir más. No hay belleza ni armonía alguna. El medio es amenazante, y la sensación reinante es de caos, desaliento e impotencia. La medicación en una

representación gráfica que siempre está presente, no impide el miedo ni el pánico con síntomas patológicos. En este ambiente estará presente la sensación de la crisálida, en estado latente, afectada, pero en un medio nutritivo que posiblemente permita renacer con más fuerza y creatividad, aunque en la condición anímica de la protagonista, ella no logre visualizar esta perspectiva vivificante y constructiva.

Imagen 14- Boceto 7- Tensión



Ilustración realizada por Laura Yovana Cortés -2024

En el boceto 4 está presente la imagen de un ave que pretende volar, pero no logra elevarse sobre un cielo encapotado; esta imagen augura que algo no está funcionando en la vida de Mariana. Will la acompaña, aunque tiene poca claridad para apoyar a su amiga en un momento de angustia.

Imagen 15- Boceto 8- ¿Ayuda psiquiátrica?



Ilustración realizada por Laura Yovana Cortés -2024

Una consulta de urgencia a su psicóloga para Mariana la lleva a transitar una nueva senda imprevista: la de la atención psiquiátrica, a la vez desconocida y temida para ella.

Imagen 16- Boceto 9- Dudas sobre la ayuda psiquiátrica



Ilustración realizada por Laura Yovana Cortés -2024

El encuentro de Mariana con la psiquiatra la atemoriza y deprime aún más, porque lo percibe como si fuera equiparable con haber perdido por completo su salud mental. A la vez no se siente en condiciones de responder a sus compromisos académicos ni a las expectativas familiares, como lo ilustra el airado reclamo de su padre.

Imagen 17- Primera exposición de Crisálida



Ilustración y composición realizada por Laura Yovana Cortés -2024

Ésta fue la primera muestra y exposición que se llevó a cabo de crisálida en la materia de diseño experimental 2.

Imagen 18- Boceto 11- Crisis de pánico y ansiedad



Ilustración realizada por Laura Yovana Cortés -2024

A pesar de haber iniciado el tratamiento psiquiátrico, Mariana experimenta crisis de pánico y de ansiedad, hasta sentirse a punto de morir. Sus temores son expuestos periódicamente a la psiquiatra que está a cargo de su tratamiento. Como será una constante a lo largo de la historieta gráfica "Crisálida", las ilustraciones se realizan al respaldo de las cajas de medicamentos.

Imagen 20- Boceto 13-¿Y tú qué quieres?

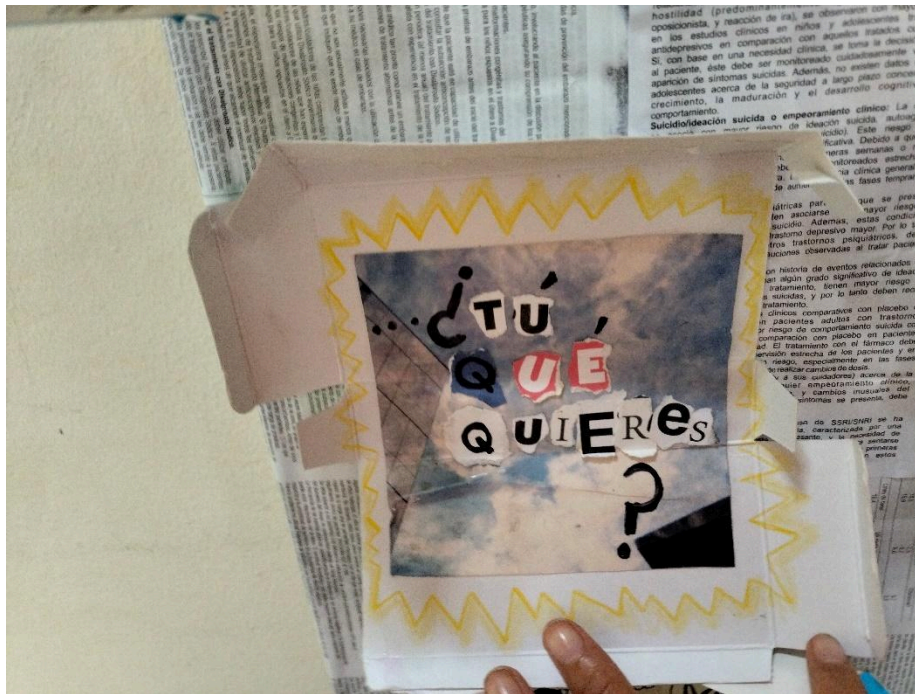


Ilustración realizada por Laura Yovana Cortés -2024

La pregunta: “¿y tú que quieres?” atraviesa todo el proceso de sanación de Mariana. Ella tiene la certeza de que si logra aclararla con completa sinceridad podrá empezar a transitar hacia el camino de su recuperación.

Imagen 21- Boceto 14- Mariana: “En conjunto”



Composición realizada por Laura Yovana Cortés -2024

La composición y bocetos de la imagen 21 sintetiza todos los elementos presentes en este momento de vida de Mariana: la angustia, la necesidad de aclarar sus expectativas de vida, el encuentro con la psiquiatra, los medicamentos, las presiones familiares. Como en otros momentos de la historieta, la posología, formulas y cajas de medicamentos se manifiestan con fuerza simbólica.

Imagen 21- Boceto 15- En busca de la necesaria contención



Ilustración realizada por Laura Yovana Cortés -2024

Los medicamentos son omnipresentes en esta historieta gráfica. Circundan y establecen límites a lo largo de todos los momentos y de alguna manera interactúan con “Crisálida” desde el comienzo, en sus pulsaciones. Pero a partir de un punto culminante en que la familia, el medio, la misma medicación se conjugan para contribuir en la salud de Mariana, Crisálida adquiere visos violetas. Entonces el corazón quiere volar más allá de sus ataduras.

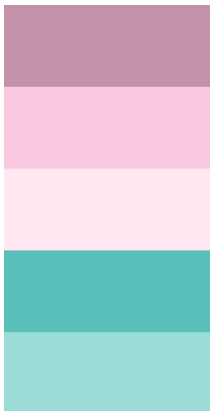
La historieta, en forma implícita sugiere la presencia de la sociedad que aunque de manera discreta y oculta, subyace; se hace presente para sugerir salidas de sanación y de revitalización a la protagonista. La familia, a través de las figuras del padre y de la madre, interviene más activamente en estos procesos de

recuperación, admitiendo sus prejuicios y su desconocimiento de las patologías de la psique, acompañando en hábitos cotidianos saludables e inspirando diariamente a la joven. Muchos otros están presentes como la voz de la sociedad.

Para realizar la versión final de crisálida cambió la línea gráfica utilizando una paleta de colores fríos correspondientes al estado anímico de Mariana, en la edición de la página se añade en la parte superior una línea de frecuencia cardiaca que cambia de acuerdo al estado anímico que se quiere transmitir. La técnica de las ilustraciones finales es técnica mixta, lápices de colores y acuarelas.

La portada es un lienzo realizado en técnica mixta empleando dibujo, collage y bordado haciendo uso de las medicinas psiquiátricas, ácido valpróico y litio.

Paleta de colores



CONCLUSIONES

El cierre de “Crisálida” es el reconocimiento de que no hay proceso de sanación lineal; no hay milagros que no hayan sido trabajados desde el mismo corazón que tiempo atrás estuviera prisionero del dolor y la tristeza; ahora este trabajo de “orfebrería de la psique” que muestra “Crisálida” se observa a partir de la protagonista, de su entorno, de la misma sociedad que la rodea a partir de sus imágenes icónicas que contribuyen en la maduración de la “Crisálida” y aportan en este proceso.

La salud mental ha interactuado estrechamente con las expresiones artísticas a lo largo del tiempo. A través del arte se han conjurado demonios internos y externos como ocurriera con Goya, Van Gogh y Yayoi Kusama: De acuerdo con Dorado García (2024) salud mental y arte se han interrelacionado desde siempre, ya sea para exorcizar peligros que amenazan al artista o a la sociedad, para comprender peligros latentes, comunicar dolencias o simplemente expresar estados anímicos. En todos los casos, en tanto arte, la condición psíquica ha logrado sublimarse para crear obras imperecederas.

En los jóvenes y niños la ilustración ha sido un canal cercano para comunicar, difundir y educar, además de la celebración estética que puede llegar a ser. A partir de esta monografía y de mi propia experiencia personal he explorado las posibilidades de la historieta gráfica como representación artística, propuesta educativa y terapéutica para que en su conjunto logre llegar con más profundidad a los jóvenes en condiciones crónicas de ansiedad y depresión. Se han revisado aportes a través de la historieta gráfica en la expresión de estados anímicos, o vivencias personales y familiares y que al popularizarse han permitido comunicar, educar, exorcizar y actuar de manera terapéutica.

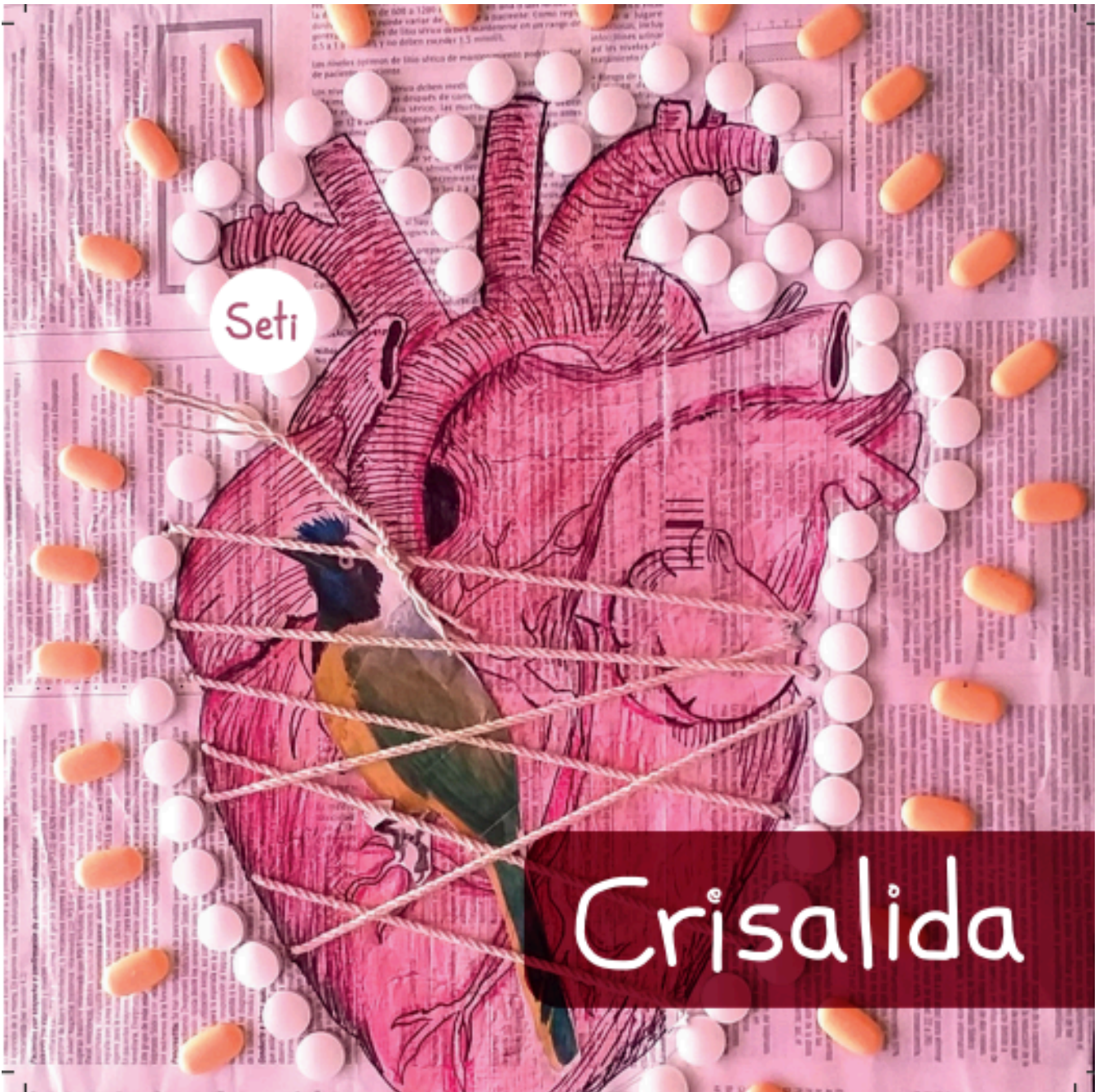
Muchos vínculos complejos interactúan en formas de expresión artística como la historieta, con impactos sobre grupos de alta sensibilidad como los jóvenes y la niñez. Además del contenido artístico, están presentes en la historieta gráfica para uso terapéutico la psicología, literatura y comunicación, sociología, técnicas de

expresión, todo lo cual ha derivado en propuestas innovadoras que puede reunir las en un solo espacio como la *instalación*. En esta monografía además de la historieta gráfica como base, exploré la instalación como propuesta estética y de expresión interdisciplinaria que podría desarrollarse a futuro a partir de “Crisálida”; también la historieta y la instalación como posibilidades terapéuticas y artísticas. A la par, he alternado la revisión teórica y práctica con mi propia experiencia de vida. Todo ello finaliza con la historieta gráfica que he llamado “**Crisálida**” así como la posibilidad a futuro de una instalación a partir de “**Crisálida**”.

ANEXO 1

CRISALIDA

HISTORIETA ILUSTRADA

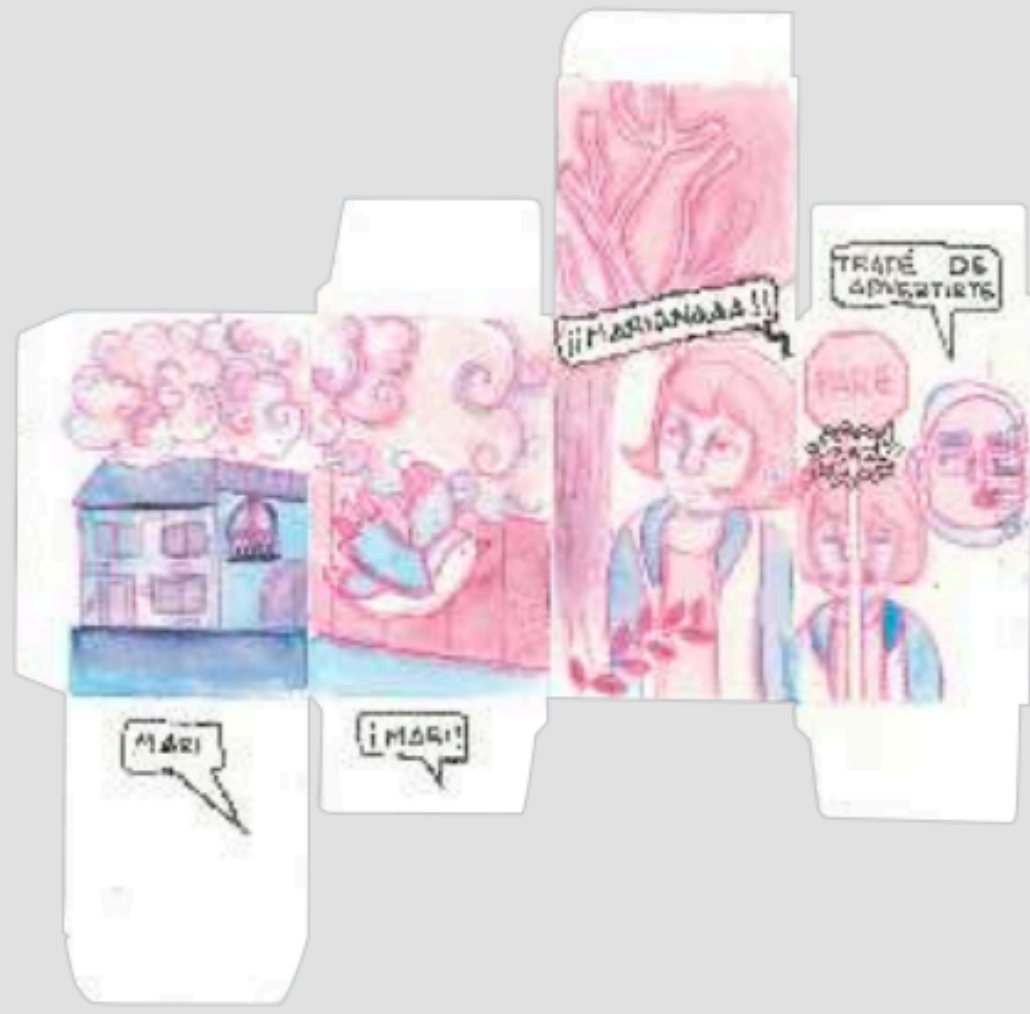


Seti

Crisalida



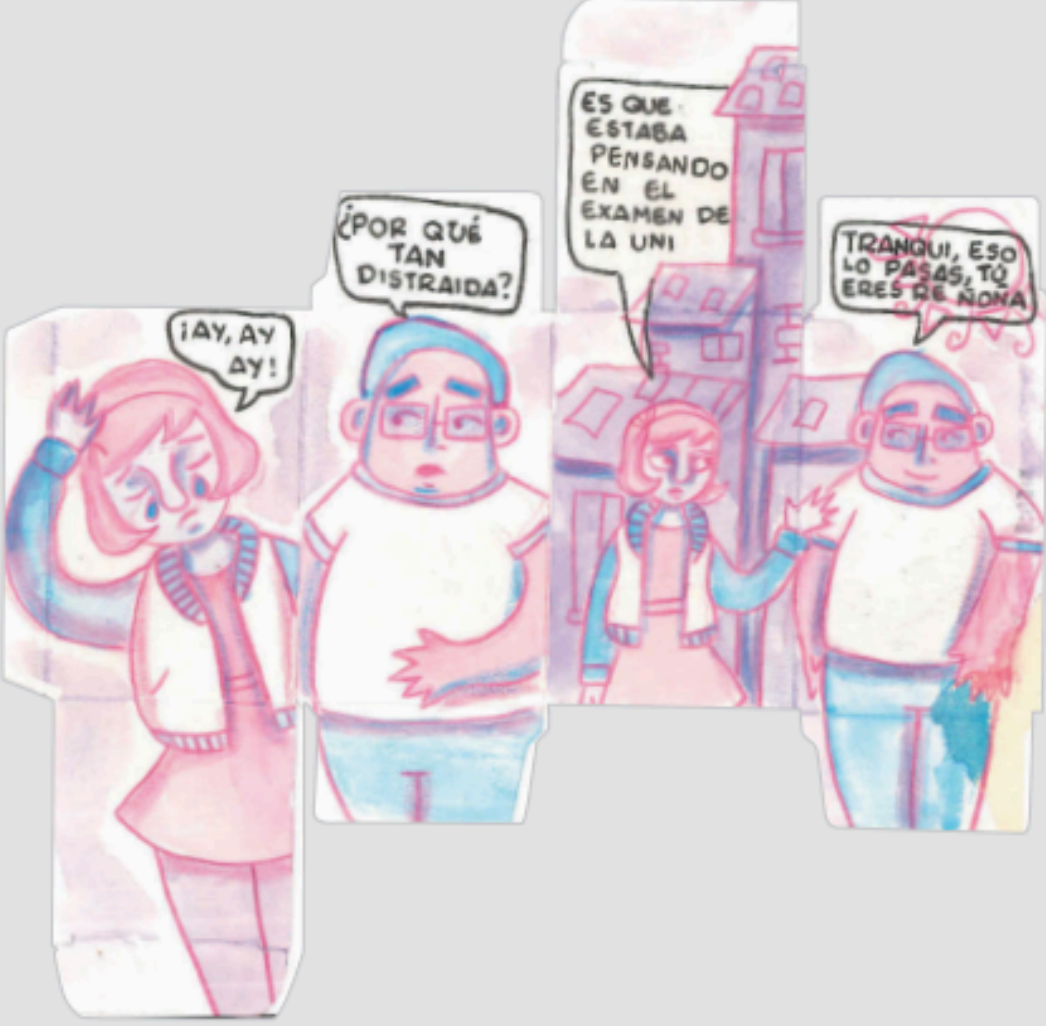
Crisalida





Crisalida

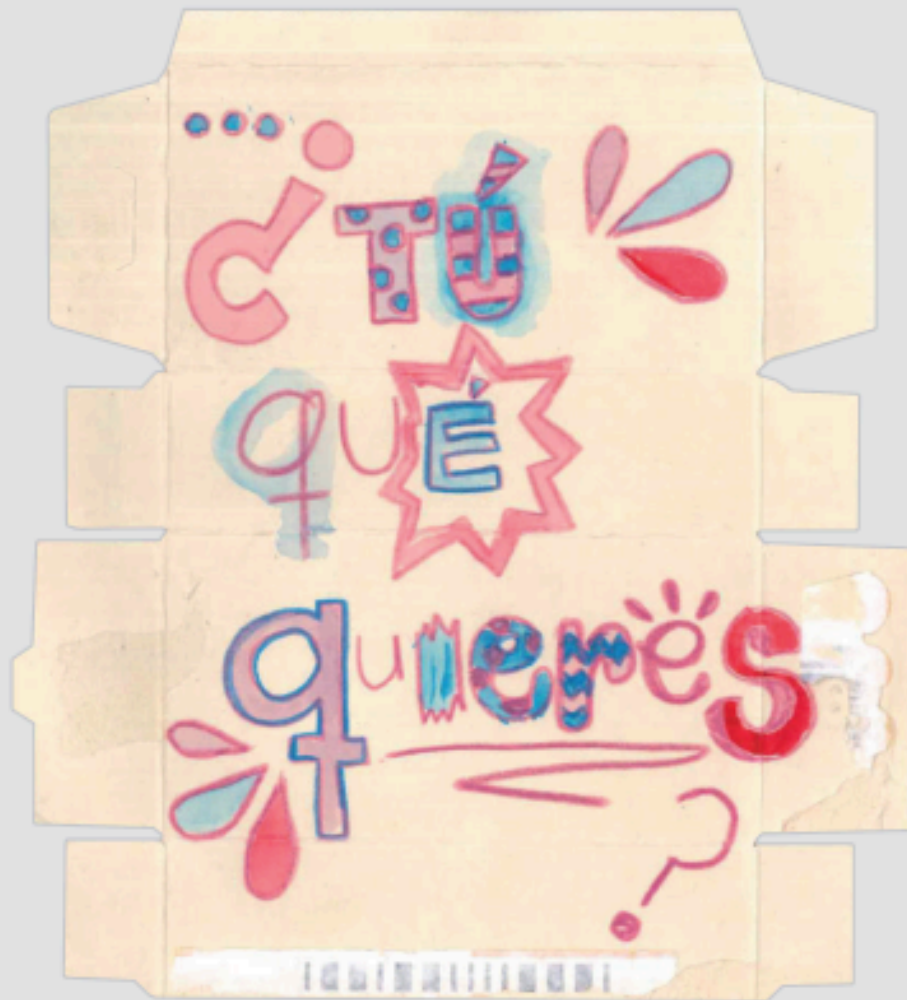








Crisalida





Crisalida





Crisalida



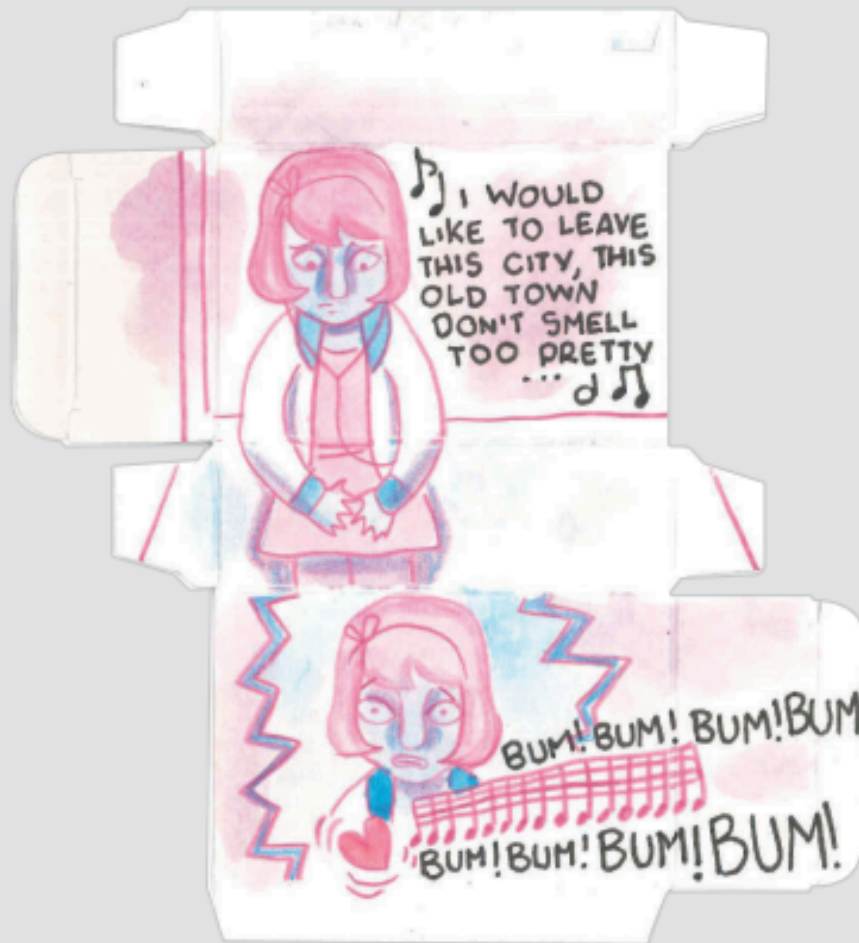


Crisalida





Crisalida





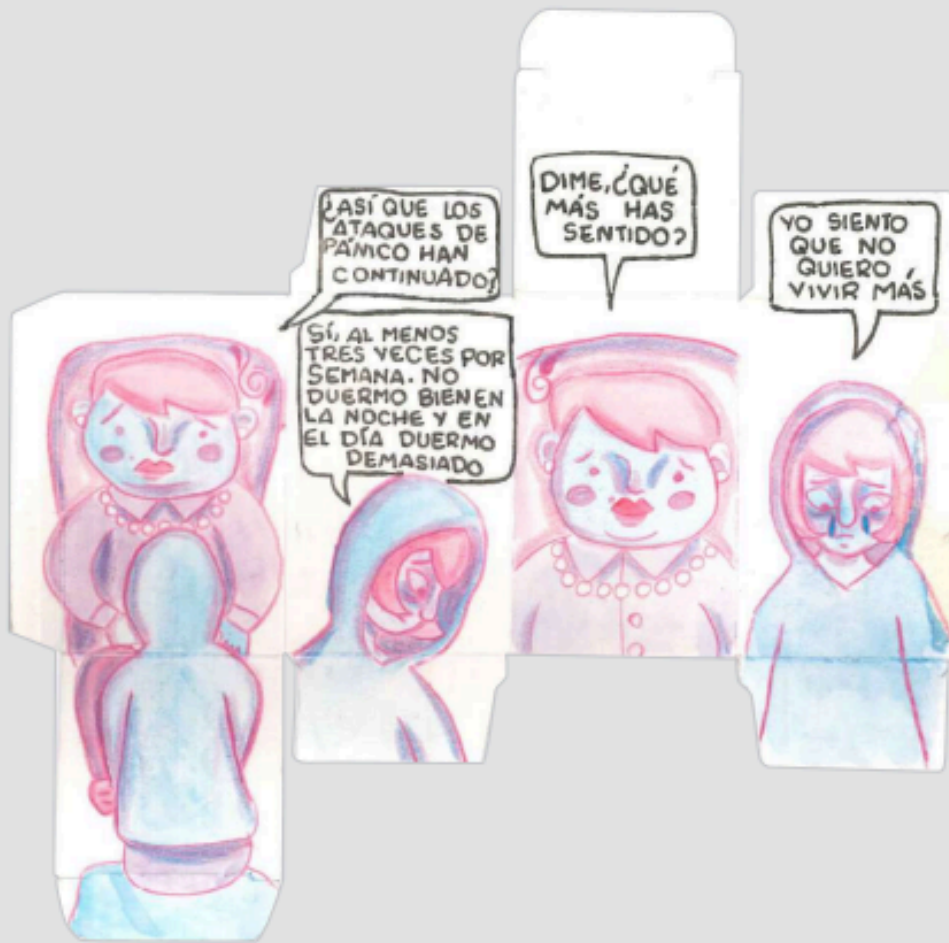
Crisalida







Crisalida



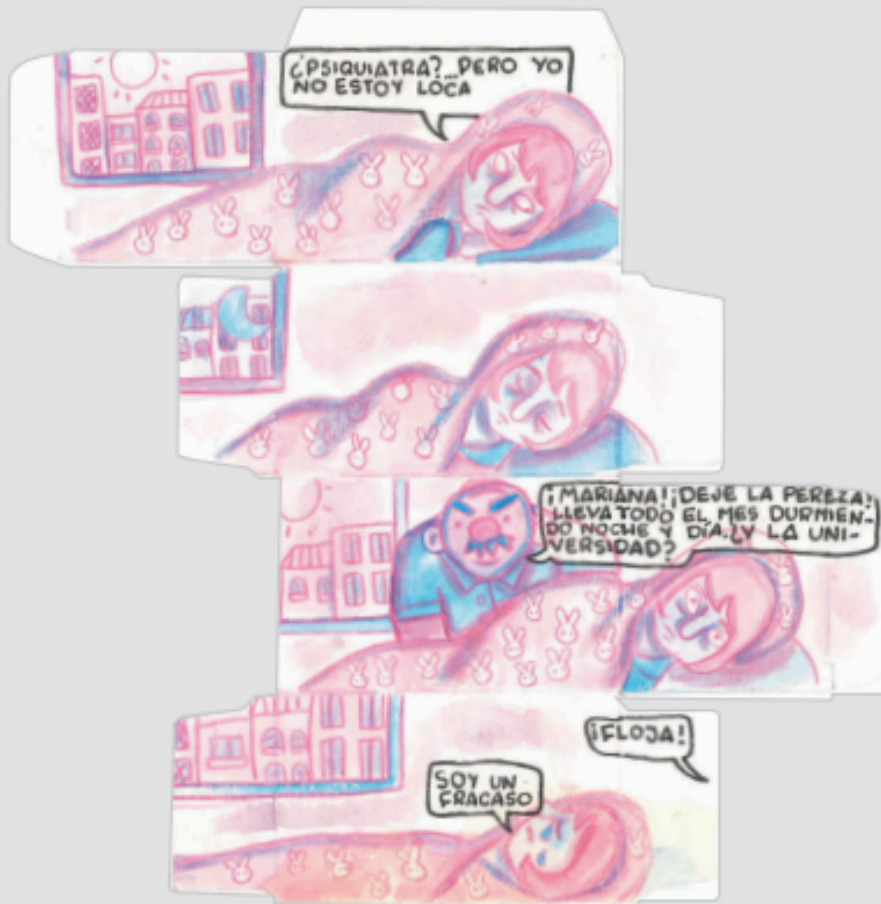


Crisalida

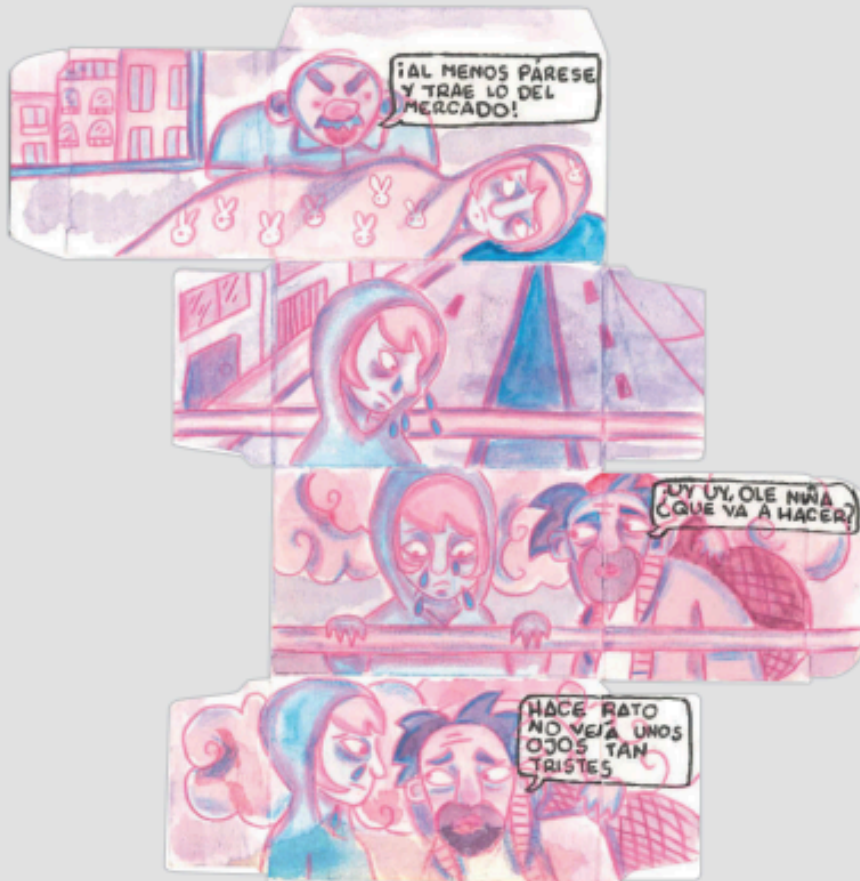




Crisalida









Crisalida





Crisalida





ME ALEGRA QUE HAYAN VENIDO LOS TRES, SEGÚN LOS SÍNTOMAS PRESENTES EN MARIANA Y DESDE LA PRIMERA CITA ME DOY CUENTA QUE ESTAMOS ANTE UN CASO DE DEPRESIÓN MAYOR Y TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA. MARIANA REALMENTE SIENTE INCAPACIDAD POR LLEVAR A CABO SUS ACTIVIDA-

DGS COTIDIANAS, NO ES POR QUE NO QUIERA, ELLA NO ES DÉBIL NI FLOJA. POR UN LADO LA MATERIA GRIS DEL CEREBRO DISMINUYE



EN LA AMIGDALA, EL HIPOCAMPO Y LA CORTEZA PREFRONTAL, POR OTRO LADO HAY UNA PÉRDIDA DE CONEXIONES SINÁPTICAS. EN LA ANSIEDAD PARTICIPAN LOS LÓBULOS FRONTALES QUE ESTÁN HIPERSENSIBILIZADOS DE MANERA PERMANENTE. HAY UNA DESREGULACIÓN DE LAS REDES NEURONALES.

¿A USTED LE PARECE LÓGICO QUE SI TUVIERA DIARREA LE DIJERAN "¡PONGA DE SU PARTE!"?

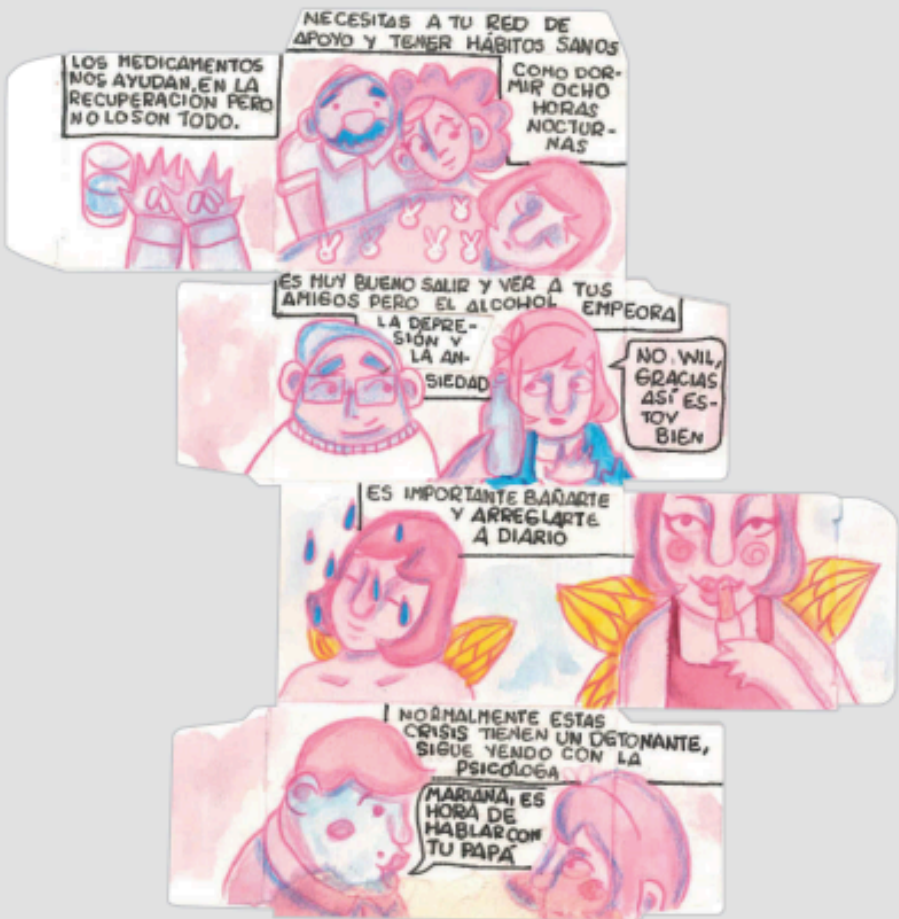
DERRIBEMOS LOS PREJUCIOS



DISCÚPAME MIJITA, YO NO SABÍA TODO ESQ.



TRANQUILO PAPA





PAPÁ, LO SIENTO, NO VOY A ESTUDIAR ECONOMÍA. NECESITO TIEMPO PARA RE-PLANTEAR MI VIDA.



LA RECUPERACIÓN NO ES FÁCIL NI LINEAL, ES NORMAL CANSARSE



PERO SIEMPRE HAY UN DÍA NUEVO PARA EMPEZAR.



Crisalida

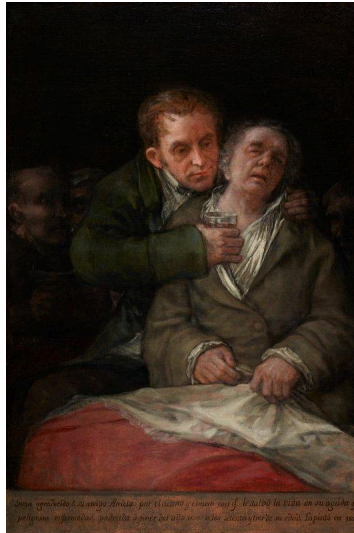




ANEXO 2

EXPRESIONES DE LA PSIQUE Y PINTURA

Imagen 22- Goya: pintura dedicada a su médico Arrieta- (1820)



Fuente: Fundación Goya en Aragón

Imagen 23- Autorretrato con la oreja vendada- Van Gogh (1889)



Fuente: Wikipedia

Imagen 24 - In yellow tree living room (2010) – Yayoi Kusama



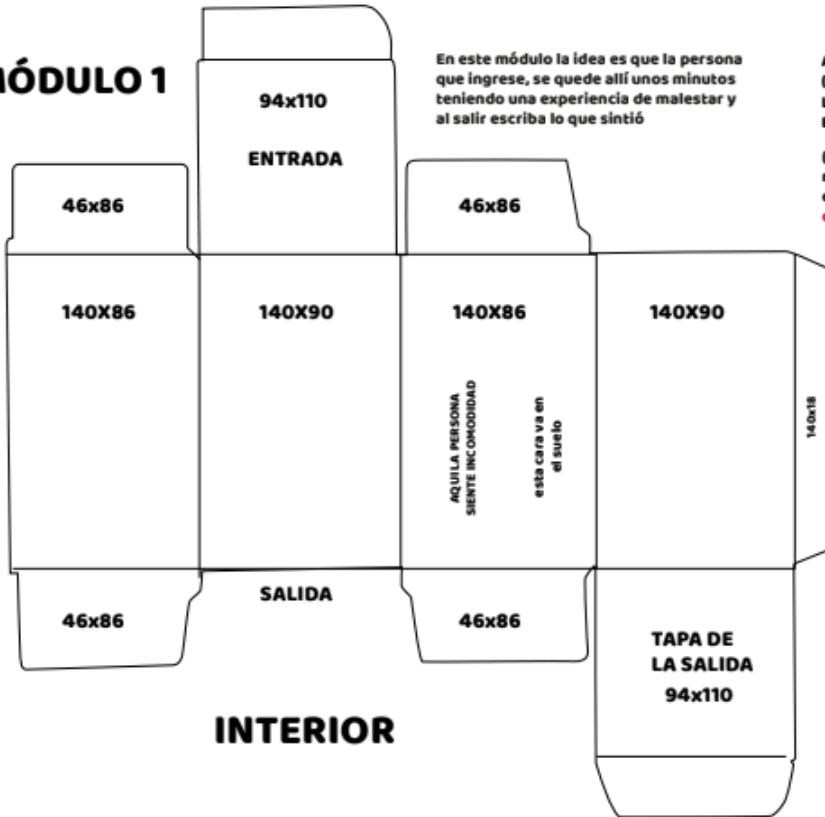
Fuente: Whitney museum of American Art

Este anexo termina con reproducciones de tres pintores (Goya, Van Gogh y Yayoi Kusama) que experimentaron a lo largo de su vida distintas patologías psíquicas y cuya obra artística, reconocida por su calidad y originalidad, en buena parte ha reflejado estos aspectos biográficos de sus vidas.

ANEXO 3

PROPUESTA DE INSTALACIÓN BASADA EN CRISALIDA

MÓDULO 1

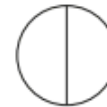


En este módulo la idea es que la persona que ingrese, se quede allí unos minutos teniendo una experiencia de malestar y al salir escriba lo que sintió

ANTES DE ENTRAR DEBES ACTIVAR LA ALARMA CON 5 MINUTOS (LA PERSONA ACTIVA LA ALARMA Y LA ENTRA CON ELLA, CIERRA LA PUERTA Y SE QUEDA ALLÍ HASTA QUE SUENE. AL SALIR ESCRIBE EN UN PAPEL LO QUE SINTIÓ) SIGUE AL MÓDULO 2

(La experiencia desagradable va a ser la incomodidad en las rodillas al pasar, el encierro y también pueden ser sonidos desagradables) **Definir los sonidos, cómo se van a instalar dentro de la caja y conseguir el reloj alarma**

Esta caja va armada
(se ingresa por lado y se sale por el otro)

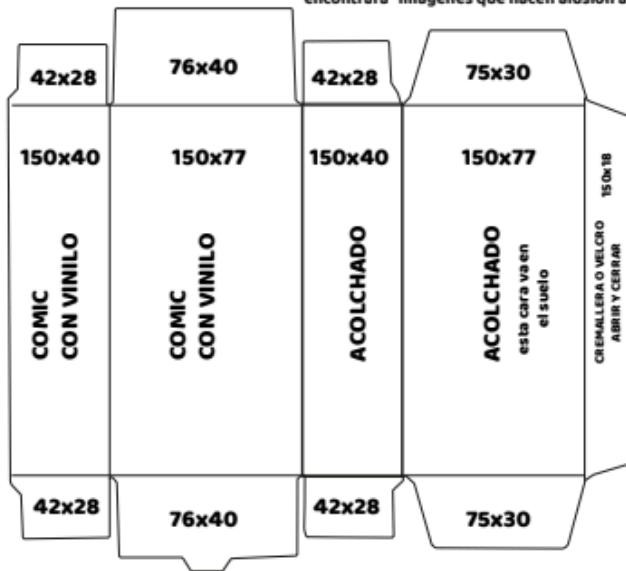


LA PASTILLA ES UNA CAJA EN DONDE ESTÁ EL RELOJ ALARMA

EXTERIOR

MÓDULO 2

En este módulo la idea es que la persona encuentre la caja cerrada y la abra hasta dejarla desplegada por completo, al abrirla encontrará un colchón en donde podrá recostarse cómodamente pero al ver arriba encontrará "imagenes que hacen alusión a pensamientos agobiantes)



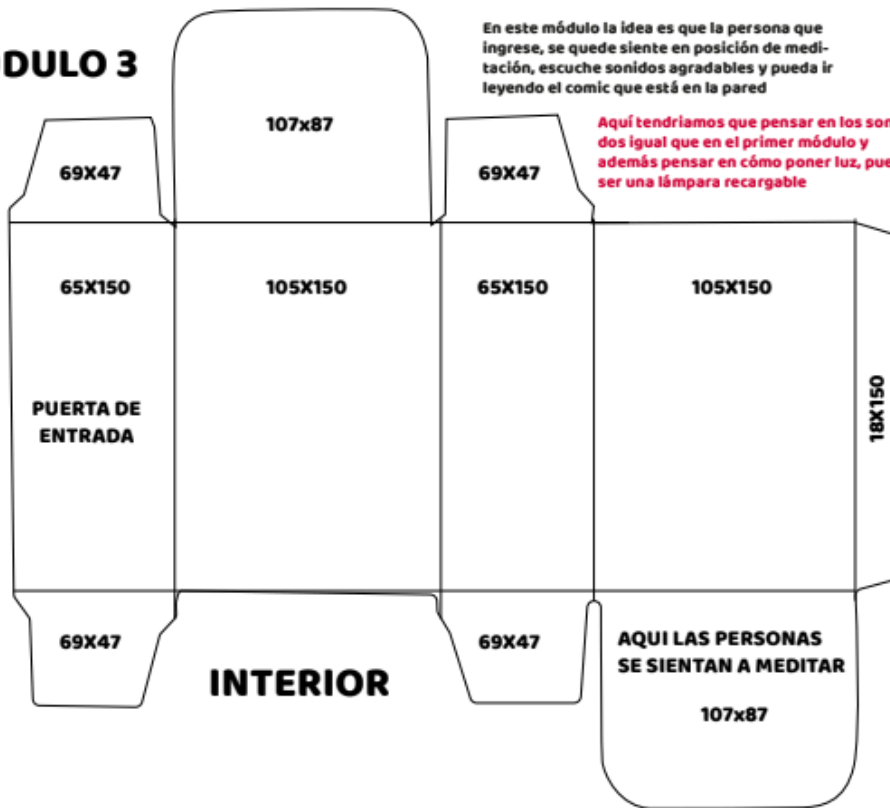
INTERIOR



TELA O VINOLO 250x230 para el exterior

EXTERIOR

MÓDULO 3



En este módulo la idea es que la persona que ingrese, se quede siente en posición de meditación, escuche sonidos agradables y pueda ir leyendo el comic que está en la pared

Aquí tendríamos que pensar en los sonidos igual que en el primer módulo y además pensar en cómo poner luz, puede ser una lámpara recargable

Aquí podría haber sonidos de naturaleza como los que se usan en meditación naturaleza, pajaros y agua (la idea es sentirse en el vientre de la madre) aromas *Relajación Aura Dream Spotify

COJIN PASTILLA
40x40
Cojín para sentarse



EXTERIOR

ANEXO 4

EXPOSICIÓN PONENCIA “PROJECT DESIGN FEST 7.0”



28 de octubre a
1 de noviembre

PROJECT
DESIGN
FEST

**Conectividad y creación, hacia
una transformación sostenible.**

#PROJECTDESIGNFEST 7.0

Universidad Santo Tomás Licenciatura en Artes Plásticas

Conectividad y creación, transformando la percepción sobre la depresión

Miércoles 30 de octubre
Plataforma - UNIMINUTO

CRISALIDA

9:45-10:00 AM

Laura Youana Cortés Suárez

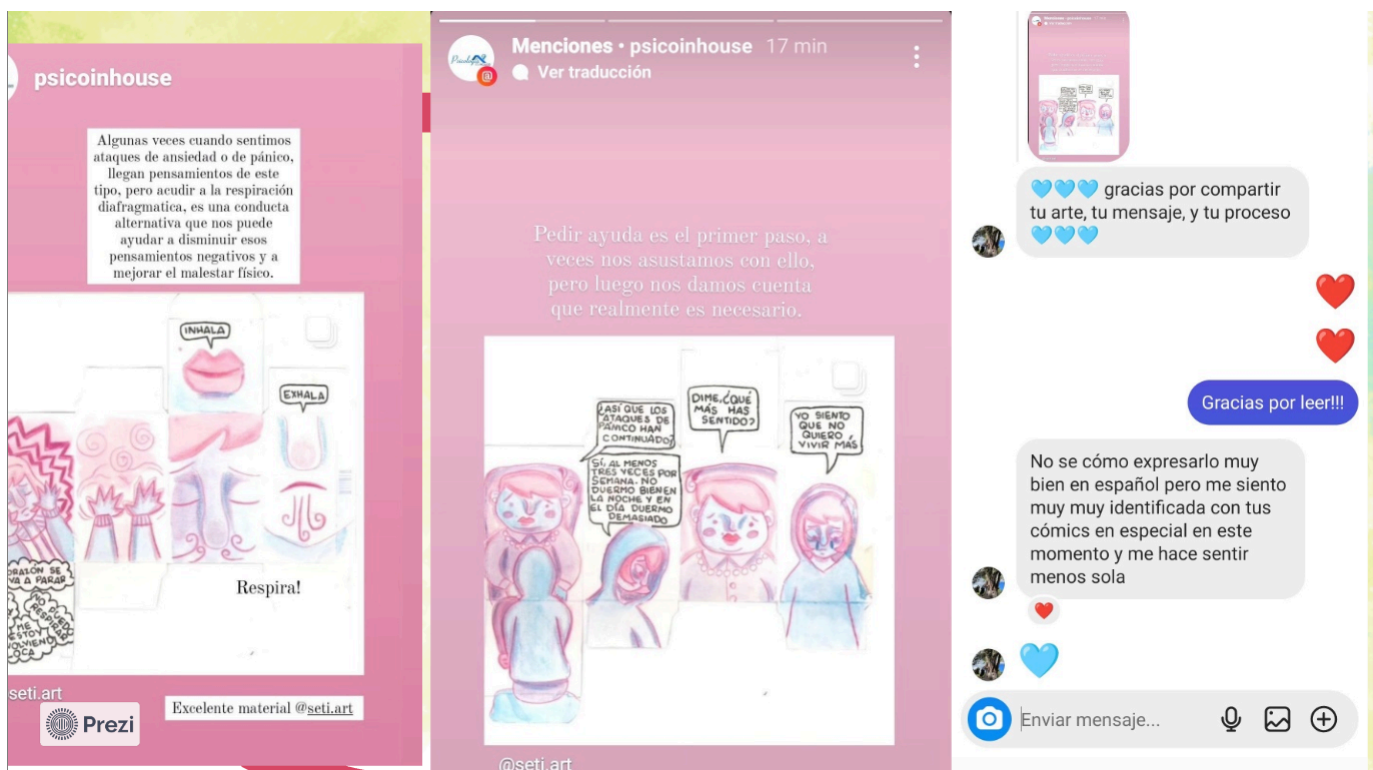


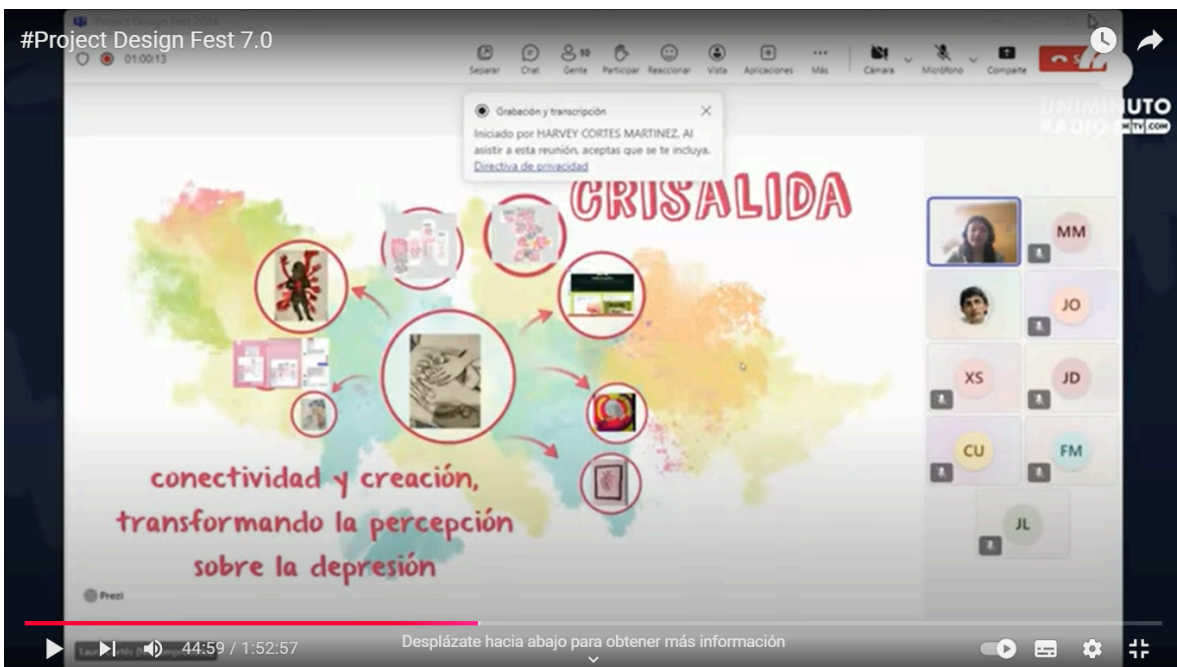
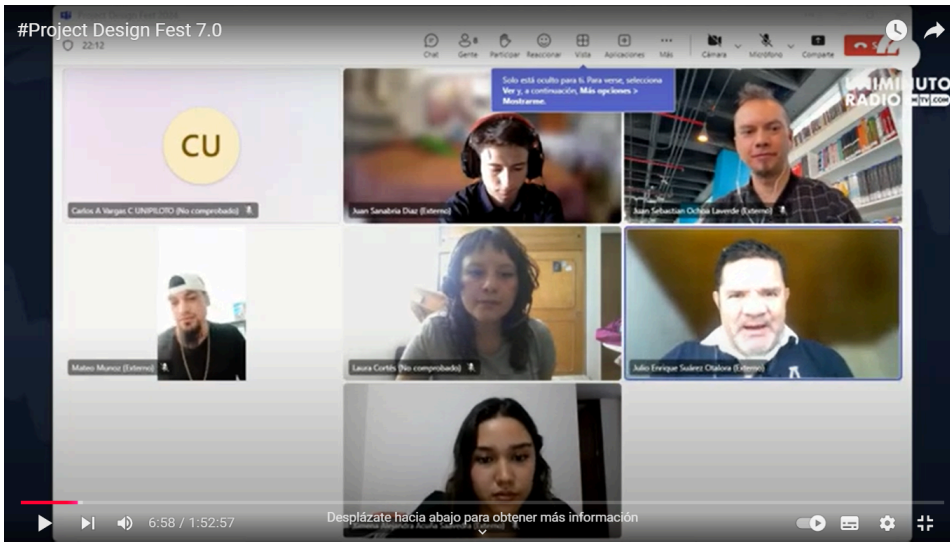
Organizan:



Participación en la ponencia “Project design fest 7.0” con mi proyecto “Conectividad y creación transformando la percepción sobre la depresión” en donde demostré cómo a través de las redes sociales pude conectar con los profesionales de la salud que compartieron el cómic como herramienta pedagógica y también pude conectar con el público en general que se sintió identificado a través del cómic.

También planteé la opción de imprimir fanzines para distribuir en instituciones educativas, centros médicos etc y así poder conectar con más personas. Respecto a la sostenibilidad, ésta también se refiere al bienestar social que se encuentra directamente relacionada a una buena salud mental.





RECOMENDACIONES

La universidad Santo Tomás podría contemplar establecer una línea o programa de cooperación entre las Facultades de Arte, Comunicación y psicología, que a través de la acción interdisciplinaria apoyaría el mejoramiento de la salud mental entre los jóvenes a partir de las artes visuales además de otras disciplinas artísticas (música, literatura). Podría incorporar terrenos innovadores en cuanto a técnicas terapéuticas, por lo que tendría también una parte experimental. Se podrían hacer programas de extensión con la participación de Bienestar estudiantil.

Esta propuesta adquiere mayor relevancia para la Universidad Santo Tomás con la reciente aprobación de la ley 2377 del 2024 (Diario Oficial, 2024) la cual promueve la salud mental la cual crea consultorios psicológicos comunitarios en los programas de psicología en las instituciones de educación superior. Se otorga prelación especial a población de bajos recursos o en condiciones vulnerables. Como se ha presentado a lo largo de este trabajo de grado, la psicoterapia apoyada en expresiones artísticas ha demostrado tener un alto impacto favorable en el conjunto de la población y en particular entre la que tiene alguna patología psicológica.

Referencias Bibliográficas

Argüello, M. G. y Cárdenas (2012). *“Cómics e historieta”*. En *Texto icónico-verbal*. Portal Académico del CCH, UNAM. Consultado en agosto del 2024.

<https://e1.portalacademico.cch.unam.mx/alumno/tlriid3/unidad1/textoIcónico/comicHistorieta>

Aya Asagiri (2020). *“La historia de cómo el manga ayudó y ayuda a aceptar la depresión en Japón”* www.aminoapps.com/c/anime-es/page/blog . Consultado en septiembre 2024.

Betancur-Betancur y C. Arias-López (2020). *“Experiencias de promoción de la salud mental en países latinoamericanos: ¿de qué promoción se trata?”* Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 12(1), 111-133.

Bettaglio Marina (2021). *“Innovación social a través de la narrativa gráfica: periodismo gráfico, autonarración y testimonios para el cambio social”*. Universidad de Victoria, Canadá. Revista Iberoamericana de Economía Solidaria e Innovación Socio ecológica. Volumen IV.

Congreso de Colombia (2024) *“Ley 2377 del 2024”*. Julio del 2024.

Dominguín (1916). semanario cómico, 1916. En:

<https://semanarioshumoristicos.blogspot.com/2010/10/dominguin.html>https://www.tebeosfera.com/numeros/dominguin_1915_espoy_14.html. Consultado en agosto 2024.

Dorado García Erica (2024). *“Una mirada a la salud mental a través de la pintura”* en:

<https://arteycomunidad.org/ponencia/una-mirada-a-la-salud-mental-a-traves-de-la-pintura/>

Francheska M. González Castro (2020) *“Pertinencia de la cultura popular con enfoque en anime y manga como herramienta para la consejería profesional”*. Revista Griot. Vol. 13, Número 1, 2020.

Gerding Eduardo. Arte Terapia para los Veteranos de Guerra de las Malvinas.

<https://malvinasnottingham.blogspot.com/2013/10/2009-arte-terapia-para-los-veteranos-de.htm>.

Consultada en octubre 2024.

Gonzalez Castro Francheska M (2020). *“Anime y manga como herramienta para la consejería profesional”*. Revista Griot. Vol. 13, Número 1, 2020.

Haba, J. y González, F. (2022). *“Medicina gráfica y salud mental. Prescripciones de literatura ilustrada”*. Méthode Universitat de Valencia. En

<https://metode.es/revistas-metode/dossiers/medicina-grafica-y-salud-mental.html>.

Harding Christopher (2016) *“La sorprendente historia de cómo Japón aceptó (por fin) la existencia de la depresión”*- BBC NEWS MUNDO.

Corcho Mejía Carolina y otros (2022) *“Panorama de eventos en salud pública. Informe No 14*. Instituto Nacional de salud pública, Colombia. Observatorio Nacional de Salud (2022).

- Lalanda Monica, (2024). *“Medicina gráfica, El papel de los cómics, las novelas gráficas y las ilustraciones en el mundo sanitario”* en <https://medicinagrafica.blog/>. Consultado en julio 2024.
- López-Ganet, T., & Mesías Lema, J. M. (2021). *“La autobiografía como metodología visual introspectiva en la investigación en educación artística”*. Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, 8(1), 139-158.
- Lopez Martínez María Dolores (2009). *“La intervención arteterapéutica y su metodología en el contexto profesional español”*. Tesis de grado en Psicología. Universidad de Murcia, octubre 2009.
- Manonelles Ribes (2018). *“Duermo mucho”*. Ed Fragile Movement
- Martinez Loné Paz (2017). *“El garabato de Winnicott y su uso inspirador en arteterapia”*. Dialnet No 12.
- Masdearte. *“La instalación como creación en el espacio: su desarrollo desde Kienholz.”* (2017). <https://masdearte.com/especiales/la-instalacion-como-creacion-en-el-espacio-caracteristicas-tipos-y-casos/>. Consultada en agosto 2024.
- Maza Perez Alejandro Enoc (2012). *“Un acercamiento al comic: origen, desarrollo y potencialidades”* Acotaciones. Perspectivas docentes No 50. Dialnet. Pags 12-16
- Ministerio de Salud de Colombia (2023). Encuesta sobre salud mental. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-alg-un-problema-de-salud-mental.aspx>
- Ministerio de Salud de Colombia (2018). *“Boletín de salud mental. Salud mental en niños, niñas y adolescentes. Gobierno de Colombia.”* En <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>. Consultada en julio 2024.
- Procuraduría General de la Nación, (11, 2023). *“III Foro La Salud Mental en Primer Lugar “(9 de octubre del 2023).*
- Salcedo Doris (2016) *“Instalaciones”* en <https://tectonica.archi/articles/doris-salcedo-instalaciones/>
- Sánchez Jorge Daniel (2013). *“Epistemología de las artes: la transformación del proceso artístico en el mundo contemporáneo”*. Universidad Nacional de La Plata. (2013). Libros Cátedra.
- Universidad Internacional de Andalucía (2024). *“Máster de Formación Permanente en Medicina Gráfica”*. En: <https://www.unia.es/estudios-y-acceso/oferta-academica/enseñanzas-propias-de-posgrado/master-de-formacion-permanente-en-medicina-grafica-iii-edicion>.
- Universidad Santo Tomás (2024). *“Misión y visión”*. En: <https://usantotomas.edu.co/nuestra-institucion>.
- UNICEF, 2024. Salud mental, comunicados de prensa. <https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/de-salud-mental-21-mayo-2024>
- <https://semanarioshumoristicos.blogspot.com/2010/10/dominguin.html>

Universidad Jorge Tadeo Lozano (2023). *“Diferencia entre novela gráfica y cómic.”*

<https://u-tad.com/diferencia-novela-grafica-comic/> Diferencia entre novela gráfica y cómic 2023- Universidad Jorge Tadeo Lozano. U-tad . 2023. Consultado en julio 2024.