



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

(UTN)

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

(FECYT)

CARRERA: ARTES PLÁSTICAS

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR, EN LA MODALIDAD DE
REPRESENTACIONES ARTÍSTICAS**

TEMA:

**“LOS MIEDOS QUE ME ATORMENTAN: UNA MIRADA AL DIBUJO DESDE
LO AUTORREFERENCIAL”**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Artes Plásticas

Línea de investigación: Desarrollo artístico, diseño y publicidad

Autor (a):

Zambrano García Sarai Estefania

Director:

MSc. Andrea Jhaneth Vaca Vaca

Ibarra – Marzo – 2026

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información

DATOS DEL CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1317949269		
APELLIDOS	Zambrano García		
NOMBRES	Sarai Estefania		
DIRECCIÓN:	Ibarra- Olivo		
EMAIL:	sezambranog@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	052314061	TEL. MOVIL:	0961247493

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Los miedos que me atormentan: una mirada al dibujo desde lo autorreferencial
AUTOR (ES):	Zambrano García Sarai Estefania
FECHA: AAAMMDD	2026-03-25
EMAIL:	sezambranog@utn.edu.ec
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA	☒ PREGRADO ☐ POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Artes Plásticas.
ASESOR/DIRECTOR	Msc. Andrea Jhaneth Vaca Vaca.

AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Sarai Estefania Zambrano García, con cédula de identidad Nro. 1317949269, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

Ibarra, a los 25 días del mes de marzo del 2026

EL AUTOR:



Zambrano García Sarai Estefania

CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 25 días, del mes de marzo de 2026

EL AUTOR:



Zambrano García Sarai Estefania

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, 25 de marzo de 2026

Msc. Andrea Jhaneth Vaca Vaca.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



Andrea Jhaneth Vaca
Vaca



APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación “Los miedos que me atormentan: una mirada al dibujo desde lo autorreferencial” elaborado por Sarai Estefania Zambrano García, previo a la obtención del título de Licenciada en Artes Plásticas, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:



(f):.....

Msc. Vinicio Echeverría
C.C.1002523874



(f):.....

Msc. Andrea Jhaneth Vaca
C.C.: 1003774906



(f):.....

Msc. Edison Díaz
C.C.: 1002495198

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado a las personas más importantes de mi vida: a mis padres quienes con esfuerzo y sacrificio han logrado que cada una de las metas propuestas sean alcanzadas y hoy una de las más importantes en mi vida profesional se está cumpliendo; a mi hermana quien de una u otra forma siempre ha estado apoyándome a lo largo de mi vida universitaria; a mi abuelita quien siempre me ha dado ánimos para seguir adelante; a mis angelitos allá en cielo quienes siempre anhelaban la superación profesional y personal y por último agradecer a cada una de las personas que confiaron en mí y nunca dudaron que este momento llegaría.

Y de manera muy especial, este trabajo lo dedico a mí misma. A la versión de mí que en abril de 2025 perdió la memoria, tuvo que empezar de cero y encontró en el dibujo el único lenguaje capaz de nombrar lo que las palabras no podían. Gracias por no rendirte

AGRADECIMIENTO

Mis más sinceros agradecimientos a mi querida Universidad Técnica del Norte por haberme permitido formarme en sus aulas; a mis queridas maestras quienes siempre han estado pendientes no solo de área cognitiva sino también del área afectiva de sus alumnos y han impartido sus conocimientos llenos de amor y sabiduría; un especial agradecimiento a las personas y familiares por la apertura brindada para poder realizar mi proyecto de investigación, quienes con gentileza han permitido desarrollar el mismo.

Agradezco también a cada persona que se detuvo frente a mis dibujos y encontró en ellos algo de su propia historia. Sin esa resonancia, esta obra no tendría sentido.

RESUMEN

El siguiente trabajo titulado “Los miedos que me atormentan: una mirada al dibujo desde lo autorreferencial”, nace de un momento complicado que cambiaría un antes y un después en la vida de la autora, en abril del año 2025 la autora atravesó por un proceso de estrés postraumático, el cual la llevaría a perder parcialmente sus recuerdos, experiencias y parte de su identidad. En ese transcurso del tiempo el dibujo se convirtió en su principal fuente de confort, brindándole un medio para comunicar aquello que con palabras no puede explicar. Es por ello que el estudio se fundamenta en la idea de que el arte y en especial el dibujo, puede funcionar como vehículo de autoexploración y sanación, permitiendo transformar lo emocional en trazo, forma y estilo, el objetivo general es analizar cómo el dibujo autorreferencial permite representar y resignificar los miedos personales, convirtiéndolos en símbolos visibles a través del lenguaje visual, fomentando la introspección y el diálogo con uno mismo, y la metodología utilizada es de carácter cualitativo, con enfoque auto etnográfico, ya que se parte de la propia experiencia de autores como sujeto de estudio, incorporando un análisis reflexivo de procesos creativos personales, diarios visuales, series de dibujos y registros escritos que acompañan la producción artística, se incluyen también aspectos teóricos vinculados al arte como forma de resiliencia, el autorretrato emocional, el trazo personal como huella subjetiva y la función simbólica del miedo dentro del lenguaje visual, este trabajo busca no solo profundizar en los procesos íntimos de creación, sino también aportar una mirada sensible y honesta sobre cómo el arte puede ser un espacio seguro para habitar lo vulnerable y resignificarlo desde la creación.

Palabras clave: Arte, miedo, auto referencial, catarsis, emocional, dibujo.

ABSTRACT

The following work, entitled “The Fears That Torment Me: A Self-Referential Look at Drawing,” stems from a difficult moment that would forever change the author's life. In April 2025, the author experienced post-traumatic stress, which led to the partial loss of her memories, experiences, and part of her identity. During this time, drawing became her primary source of comfort, providing her with a means to communicate what she could not express with words. This study is based on the idea that art, and especially drawing, can function as a vehicle for self-exploration and healing, allowing the transformation of emotions into lines, forms, and style. The overall objective is to analyze how self-referential drawing allows for the representation and reinterpretation of personal fears, transforming them into visible symbols through visual language, fostering introspection and self-dialogue. The methodology employed is qualitative, with an autoethnographic approach, as it starts from the authors' own experiences as subjects of study. It incorporates a reflective analysis of personal creative processes, visual diaries, series of drawings, and written records that accompany artistic production. Theoretical aspects related to art as a form of resilience, the emotional self-portrait, the personal line as a subjective imprint, and the symbolic function of fear within visual language are also included. This work seeks not only to delve into the intimate processes of creation but also to offer a sensitive and honest perspective on how art can be a safe space to inhabit vulnerability and reinterpret it. since creation.

Keywords: Art, fear, self-referential, catharsis, emotional, drawing.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Tabla de contenido

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN	1
AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD.....	2
CONSTANCIAS	3
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	4
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
ÍNDICE DE CONTENIDOS	10
ÍNDICE DE FIGURAS.	12
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	16
1. El arte como medio de expresión emocional	16
2. LA AUTORREFERENCIALIDAD EN EL ARTE	19
3. El miedo como emoción generadora de creación	21
4. El dibujo como autoexpresión de las emociones.....	23
5. El miedo como construcción psicológica y cultural.....	25
6. Autor referencialidad en el arte	27
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	30
Tipo de investigación	30
Diseño de investigación.....	31
Método de investigación	32
Técnicas de investigación.....	32
Instrumentos de investigación.....	33
Población y muestra	33
Procedimiento metodológico	34
Consideraciones éticas.....	34
CAPÍTULO III: PROPUESTA	35
TEMA	35
PROPUESTA.....	35

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LA PRODUCCIÓN ARTÍSTICA.....	36
El diario visual como registro emocional	36
La serie completa: Quisiera dejar de tener miedo	37
OBRA EMPLAZADA	109
Descripción de la exposición	109
Texto curatorial de la exposición	109
“Fragmentum Memoria”	109
AFICHE DEL EVENTO	110

ÍNDICE DE FIGURAS.

figura 1: Frase de apertura Bolígrafo negro sobre papel. Autoría Propia (2025).	37
figura 2: Espiral de pensamientos. Dibujo a lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	38
figura 3: Araña. Dibujo a lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	39
figura 4: Aislada. Dibujo a lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	40
figura 5: Marioneta. Dibujo a lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	41
figura 6: Apilado en él corazón. Bolígrafo negro sobre papel. Autoría Propia (2025).	42
figura 7: Angustia sin salida. Dibujo a lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	43
figura 8: La caja. Dibujo a lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	44
figura 9: Escondido. Dibujo a lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	45
figura 10: Caos envolvente. Lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	46
figura 11: Espacio consumidor. Lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	47
figura 12: Rodeados. Lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	48
figura 13: Conexión peligrosa. Lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	48
figura 14: Las formas que se fracturan. Lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	49
figura 15: La masa que todo lo absorbe. Lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).	50
figura 16: Invisible. Bolígrafo negro sobre papel. Autoría Propia (2025).	51
figura 17: Cosidos. Bolígrafo negro sobre papel. Autoría Propia (2025).	52
figura 18: La masa opresiva. Bolígrafo negro sobre papel. Autoría Propia (2025).	53
figura 19: Pensamientos caóticos. Bolígrafo azul sobre papel. Autoría Propia (2025).	54
figura 20: Los miedos que me atormentan. Bolígrafo azul sobre papel. Autoría Propia (2025).	55
figura 21: Jaula. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).	56
figura 22: Pequeño contra el miedo. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).	57
figura 23: Lazo que no se puede olvidar. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).	58
figura 24: Títere. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).	59
figura 25: Salida. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).	60
figura 26: Fragilidad. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).	61
figura 27: Abrazo. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).	62
figura 28: Las manos que siente. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).	63
figura 29: Espectadores. Bolígrafo azul sobre papel. Autoría Propia (2025).	64
figura 30: Tensiones desconocidas. Bolígrafo azul sobre papel. Autoría Propia (2025).	65
figura 31: Duelo. Bolígrafo azul turquesa sobre papel. Autoría Propia (2025).	66
figura 32: Espejo. Bolígrafo azul sobre papel. Autoría Propia (2025).	67
figura 33: Memorias. Bolígrafo azul sobre papel. Autoría Propia (2025).	68
figura 34: Lazos perdidos 1. Bolígrafo azul sobre papel. Autoría Propia (2025).	69
figura 35: Lazos perdidos parte 2. Bolígrafo azul turquesa sobre papel. Autoría Propia (2025).	70
figura 36: ACO. Bolígrafo azul, rosa y morado sobre papel. Autoría Propia (2025).	71
figura 37: Estático. Bolígrafo azul turquesa y rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).	72
figura 38: Telaraña. Bolígrafo negro y morado sobre papel. Autoría Propia (2025).	73
figura 39: Caminando sobre un hilo. Bolígrafo negro y morado sobre papel. Autoría Propia (2025).	74
figura 40: Mentiras vestidas de rosas. Bolígrafo azul, rosa y morado sobre papel. Autoría Propia (2025).	75
figura 41: El tiempo perdido. Bolígrafo rosa, morado y azul sobre papel. Autoría Propia (2025).	76
figura 42: Ideal. Bolígrafo rosa y morado sobre papel. Autoría Propia (2025).	77

figura 43: Family. Bolígrafo morado y azul sobre papel. Autoría Propia (2025).	78
figura 44: Confuso. Bolígrafo multicolor sobre papel. Autoría Propia (2025).	79
figura 45: Fiesta sin sonrisa. Bolígrafo rosa, morado,.....	80
figura 46: Aceptación. Bolígrafo azul y negro sobre papel. Autoría Propia (2025).	81
figura 47: Paz. Bolígrafo multicolor sobre papel. Autoría Propia (2025).	82
figura 48: Parte de ti. Bolígrafo azul y negro sobre papel.	83
figura 49: Caos. Bolígrafo morado y rosa sobre papel.	84
figura 50: Temporadas. Bolígrafo multicolor sobre papel. Autoría Propia (2025).	85
figura 51: Frágil. Bolígrafo rosa y azul sobre papel. Autoría Propia (2025).	86
figura 52: El final del camino. Bolígrafo azul y morado sobre papel. Autoría Propia (2025)....	87
figura 53: Expectativas. Bolígrafo negro y azul sobre papel. Autoría Propia (2025).	88
figura 54: Desconfianza. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).	89
figura 55: Rey sin alma. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).....	90
figura 56: Torbellino. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).	91
figura 57: Estancado. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).....	92
figura 58: Secuela. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).	93
figura 59: Puerta abierta. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).	94
figura 60: Dispersión. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).....	95
figura 61: Armario. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).	96
figura 62: Dolor. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).	97
figura 63: Autoridad. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).....	98
figura 64: Pétalos de color. Lápiz y bolígrafo multicolor sobre papel. Autoría Propia (2025)...	99
figura 65: Frase de cierre del diario visual. Bolígrafo azul sobre papel. Autoría Propia (2025).	100
figura 66: foto de la expocicion. Autoria propia (2025).....	108
figura 67: foto de la expocicion. Autoria propia (2025).....	108
figura 68: foto de la expocicion.Autor propia (2025).....	109
figura 69: Afiche del evento autria propia(2025).	110

INTRODUCCIÓN

La presente investigación surge de una necesidad profundamente personal: comprender, enfrentar y dar forma a mis propios miedos a través del dibujo. En abril de 2025 atravesé una crisis neurológica que me provocó una pérdida temporal de la memoria. De manera repentina, dejé de reconocer fragmentos de mi historia, de mi trabajo y de mí misma. Aquello me enfrentó a una ruptura no solo en el plano cognitivo, sino también en el ámbito identitario, pues me vi obligada a reconstruirme desde cero, tanto en lo académico como en lo emocional y personal.

Durante ese proceso, el miedo se instaló en mí de formas que hasta entonces no había experimentado: miedo a no recuperarme, miedo al fracaso y miedo al vacío que deja la pérdida de los recuerdos. A ello se sumó el distanciamiento de personas que no supieron sostener mi vulnerabilidad, lo que intensificó aún más la experiencia de dolor. En medio de esa crisis, descubrí que las palabras no eran suficientes para nombrar lo que sentía, mientras que el dibujo sí me ofrecía un lenguaje posible. A través de un pequeño cuaderno comencé a registrar lo que no podía expresar verbalmente: espirales que evocaban el caos mental, figuras fragmentadas que hablaban de un cuerpo y una subjetividad en desajuste, y líneas aparentemente desordenadas que, con el tiempo, comenzaban a encontrar una forma.

Desde entonces, el dibujo se convirtió para mí en una herramienta silenciosa pero poderosa para procesar emociones difíciles de verbalizar. En momentos de ansiedad, tristeza e incertidumbre, dibujar me brindó un espacio seguro para sentir, soltar y observar aquello que ocurría en mi interior. A partir de esta experiencia íntima surgió la inquietud de explorar, de manera más consciente, cómo el dibujo autorreferencial puede constituirse en un canal legítimo de expresión emocional y, a la vez, cómo el miedo, generalmente concebido como una emoción paralizante, puede transformarse en símbolo y lenguaje visual. En este sentido, el presente proyecto no nace únicamente de una práctica artística, sino también del deseo de encontrar sentido en aquello que duele y de compartir esa búsqueda con otros que quizás también se reconocen en la experiencia de crear desde la vulnerabilidad.

En este marco, el problema central de la investigación se articula en torno a la siguiente pregunta: ¿cómo el dibujo autorreferencial permite representar, transformar y resignificar los miedos personales a través del lenguaje visual? Aunque existen múltiples formas de abordar lo emocional en el arte, todavía persiste cierta distancia entre el discurso académico y las prácticas personales de creación, especialmente cuando estas se originan en la intimidad de la experiencia vivida. A ello se suma la escasez de enfoques teóricos que estudien el dibujo como lenguaje emocional y la limitada visibilización de lo autorreferencial como una herramienta válida para procesos de introspección, reflexión y producción de conocimiento en el campo artístico. Esta situación evidencia la necesidad

de profundizar en este tema desde una perspectiva sensible, crítica y comprometida con la subjetividad.

La investigación se justifica, por tanto, en su capacidad para articular lo académico con lo personal, y lo artístico con lo emocional. Al situar el dibujo como medio de autorrepresentación, se busca visibilizar procesos que con frecuencia permanecen relegados al ámbito privado o terapéutico, a pesar de su alto valor simbólico, expresivo y reflexivo. De este modo, el estudio pretende aportar al campo de las artes visuales y a los estudios sobre subjetividad, al proponer una comprensión del arte no solo como resultado estético, sino también como proceso de escucha interna, elaboración emocional y reconstrucción de la experiencia. Asimismo, al sustentarse en una vivencia directa, esta investigación ofrece una perspectiva situada que enriquece el discurso académico y le otorga una dimensión más humana, encarnada y honesta.

Entre los impactos esperados de este trabajo se encuentra la posibilidad de abrir nuevas líneas de reflexión sobre el papel del arte como herramienta de elaboración emocional. En este sentido, el proyecto puede constituirse como un antecedente para futuras investigaciones que articulen procesos creativos personales con metodologías como la autoetnografía, visibilizando cómo la práctica artística puede generar conocimiento tanto para quien crea como para quien observa. De igual manera, se espera que este estudio represente un aporte para artistas, docentes, estudiantes e incluso profesionales interesados en integrar el dibujo como forma de exploración emocional y construcción de narrativas visuales.

En coherencia con ello, el objetivo general de la investigación es analizar cómo el dibujo autorreferencial permite representar, transformar y resignificar los miedos personales a través del lenguaje visual. De este objetivo se desprenden propósitos específicos orientados a indagar la relación entre subjetividad, trazo y estilo personal como reflejo de estados emocionales; analizar el miedo como impulso simbólico dentro del proceso creativo; y reflexionar sobre el propio proceso de creación desde un enfoque autoetnográfico.

Finalmente, uno de los mayores desafíos de este trabajo ha sido encontrar un equilibrio entre la vivencia personal y el análisis académico, sin perder la honestidad emocional ni renunciar al rigor investigativo. A ello se suma la dificultad de hallar fuentes teóricas específicas, particularmente en español, que aborden el dibujo desde una perspectiva emocional y autorreferencial, lo que implicó una búsqueda amplia y cuidadosa de bibliografía, referentes y experiencias afines. Del mismo modo, a nivel personal, sumergirme en mis propios miedos y exponerlos gráficamente supuso atravesar momentos de incomodidad y vulnerabilidad que, lejos de ser ajenos al proceso, se convirtieron en parte esencial de esta investigación.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1. El arte como medio de expresión emocional

1.1 El vínculo entre arte y emociones.

Desde sus orígenes, el arte ha constituido una de las formas más significativas de expresión humana, ya que permite comunicar, representar y elaborar experiencias internas que muchas veces no encuentran una formulación suficiente en el lenguaje verbal. En este sentido, la creación artística no solo da forma a ideas, sino también a estados afectivos complejos, ambiguos e incluso contradictorios. Ivcevic et al. (2014) sostienen que las emociones desempeñan un papel central en los procesos creativos y que pueden convertirse en un recurso que impulsa la producción artística. Desde esta perspectiva, el arte posibilita transformar aquello que parece intangible —como el miedo, la tristeza, la angustia o la incertidumbre— en una imagen, un trazo, una forma o una composición visible. Así, la práctica artística se configura como un espacio en el que el creador puede entrar en contacto con su mundo interior y traducirlo en una experiencia visual con potencial de resonancia en el espectador.

Las emociones, por su parte, ocupan un lugar fundamental en la vida del ser humano, no solo porque acompañan la experiencia cotidiana, sino porque orientan la relación con el entorno, con los otros y consigo mismo. En términos generales, se reconoce que las emociones cumplen al menos tres funciones esenciales: una función adaptativa, una función social y una función motivacional. La función adaptativa prepara al organismo para responder de manera pertinente ante distintas situaciones; la función social facilita la comunicación interpersonal y la comprensión del estado emocional ajeno; y la función motivacional impulsa la conducta hacia determinados objetivos con distintos niveles de intensidad (Casado & Tobal, 2011, como se citó en Pazmiño, 2019). En consecuencia, cada emoción cumple un papel específico: la alegría favorece la afiliación y el disfrute, la tristeza propicia la reflexión y la reintegración personal, la ira activa mecanismos de defensa, el asco contribuye al rechazo de lo dañino y el miedo cumple una función protectora frente a amenazas reales o imaginadas.

En este marco, el arte puede entenderse como una vía privilegiada para explorar, comprender y canalizar la vida emocional. Pazmiño (2019) plantea que las prácticas artísticas permiten conectarse con el mundo interior y expresar las emociones de manera libre y creativa, favoreciendo procesos de autoconocimiento. Esta capacidad del arte para movilizar la interioridad se relaciona estrechamente con la inteligencia emocional, concepto introducido por Salovey y Mayer (1990), quienes la definieron como un conjunto de habilidades vinculadas con la percepción, comprensión y regulación de las emociones propias y ajenas. Desde esta mirada, la experiencia artística no solo tiene una dimensión expresiva o estética, sino también formativa, en tanto puede fortalecer la conciencia emocional, la introspección y la empatía.

En efecto, cuando una persona crea a partir de lo que siente, no solo exterioriza un estado interno, sino que también inicia un proceso de observación y elaboración simbólica

de su experiencia. Esto resulta especialmente relevante porque, como señalan Ivcevic et al. (2014), las artes constituyen un espacio psicológicamente seguro para examinar las emociones, incluso para quienes encuentran difícil hablar de ellas de manera directa. En otras palabras, la obra artística puede funcionar como una mediación simbólica entre la vivencia emocional y su comprensión, permitiendo que aquello que duele, inquieta o desborda encuentre una forma de manifestación y análisis. De este modo, el arte favorece no solo la expresión emocional, sino también una relación más consciente con la propia subjetividad.

Por ello, no existen emociones “buenas” o “malas” en sentido absoluto, sino experiencias afectivas necesarias para el desarrollo humano. Lo verdaderamente importante radica en la capacidad de reconocerlas, comprenderlas y gestionarlas de manera equilibrada. Reprimirlas de forma constante puede generar malestar, pero también vivirlas sin mediación ni elaboración puede afectar el bienestar psicológico. En este punto, el arte adquiere un valor singular, ya que ofrece un lenguaje alternativo para tramitar lo emocional sin anularlo ni desbordarlo. Crear, dibujar, pintar o modelar permite dar cauce a aquello que internamente se encuentra en tensión, haciendo posible que la experiencia subjetiva se convierta en imagen, metáfora y reflexión.

En síntesis, el arte no debe comprenderse únicamente como una práctica estética, sino también como un medio de elaboración emocional y producción de sentido. Su potencia reside en la capacidad de convertir la experiencia afectiva en lenguaje sensible, de modo que el artista pueda explorar su interioridad, resignificar lo vivido y establecer, a través de la obra, una forma de comunicación profunda con el espectador. En este sentido, el vínculo entre arte y emociones revela que la creación artística no solo representa lo que se siente, sino que también permite comprenderlo, transformarlo y habitarlo de otra manera.

1.2. Arte y catarsis: la liberación a través de la creación.

Con frecuencia, el arte es reducido a una dimensión meramente estética, asociada únicamente con lo bello, lo feo o lo controversial. Sin embargo, esta mirada resulta limitada, pues deja de lado su profunda capacidad para convertirse en un medio de elaboración subjetiva, expresión emocional y transformación interior. Desde una perspectiva más amplia, el acto creativo puede entenderse como una de las manifestaciones más auténticas de la experiencia humana. En este sentido, Freud (1930) plantea que el arte puede operar como una forma de sublimación, es decir, como un proceso mediante el cual emociones dolorosas, impulsos reprimidos o conflictos internos son transformados en producción simbólica. Así, la obra artística no solo funciona como objeto estético, sino también como vía de comunicación, liberación y reorganización de la experiencia emocional.

Una de las artistas que encarna de manera significativa esta relación entre arte y liberación personal es Yayoi Kusama. Según Raone (2017), desde los diez años la artista comenzó a experimentar alucinaciones visuales que le provocaban temor y angustia. Frente a ello, encontró en el dibujo un recurso para enfrentar aquello que la perturbaba,

produciendo imágenes de manera casi obsesiva como un intento por contener o exorcizar sus miedos. A partir de esa experiencia temprana, el arte se consolidó como el eje central de su vida y de su supervivencia emocional. Su producción, caracterizada por la repetición de puntos, patrones envolventes e instalaciones inmersivas, no puede comprenderse únicamente desde una dimensión formal, sino también desde su función psíquica y existencial. En el caso de Kusama, crear no constituye solo una práctica artística, sino una forma de sostener la vida desde la sensibilidad y la imaginación.

De manera similar, Frida Kahlo convirtió el arte en un espacio de confrontación, exposición y resignificación del dolor. Su obra se encuentra atravesada por experiencias de sufrimiento físico y emocional, entre ellas accidentes, intervenciones médicas, pérdidas afectivas y tensiones amorosas. A través del autorretrato, Kahlo desarrolló una exploración constante de sí misma, representando su cuerpo herido, su fragilidad, su rabia, su soledad y su resistencia. Como señala Jung (1995), el arte permite exteriorizar contenidos profundos de la psique y acceder a dimensiones internas que muchas veces permanecen ocultas o reprimidas. En el caso de Kahlo, esa exteriorización se manifiesta en una pintura cargada de intensidad simbólica, en la que la experiencia personal se transforma en imagen. De este modo, su obra puede comprenderse como una forma de catarsis, en la medida en que canaliza el dolor y lo convierte en una estructura visual capaz de comunicar, confrontar y resignificar la experiencia vivida.

Tanto en Kusama como en Kahlo, el arte deja de ser un ejercicio puramente estético para convertirse en una necesidad vital. En ambas creadoras, el sufrimiento, el miedo, la angustia y la vulnerabilidad no anulan la posibilidad de crear, sino que se transforman en impulso, lenguaje y materia simbólica. Por ello, sus producciones artísticas evidencian que la creación puede operar como un mecanismo de resistencia subjetiva, permitiendo que el dolor no permanezca como experiencia muda, sino que adquiera forma, sentido y potencia expresiva.

1.3. Emociones negativas como motor creativo.

La vida y obra de María Dolores Casanova es un ejemplo claro de cómo el arte puede ser un espejo más honesto que la palabra misma, a pesar de que la pintora dejó memorias publicadas y entrevistas que intentan narrar su trayectoria, las indagaciones muestran que su verdadera intimidad no está del todo en esos relatos, sino en su obra plástica, en sus cuadros donde aparece la Casanova más auténtica, aquella que quizás trató de disfrazar ciertos episodios en su autobiografía. Esto pone de relieve una idea poderosa, que el arte autorreferencial no solo registra una vida, sino que también revela lo que las palabras no logran o no se atreven a decir, y por consiguiente, sus pinturas se convierten en una especie de confesión silenciosa, una forma de autobiografía emocional que va más allá de los límites de la narrativa tradicional.

Es por ello que dentro del contexto del artículo por parte de (Guiralt & Barrón, 2024), el estudio de las mujeres creadoras se revela como crucial para corregir el profundo sesgo androcéntrico que históricamente ha dominado el mundo del arte. En esta línea de

visibilizar el trabajo de las mujeres artistas y construir una historia del arte igualitaria, diferente de la desarrollada por el discurso hegemónico patriarcal.

El mencionado Autorretrato retrospectivo con mi hermana Pilar, constituye una de sus temáticas clave: los retratos de familiares. Para la pintora, que solía sentirse ofendida con facilidad, causa por la que perdía pronto a sus amistades, la familia se convirtió en compañía esencial e inspiración artística vital. Así, dedicó una profusión de lienzos, dibujos y ceras a sus hermanos y hermanas y realizó homenajes póstumos, a partir de fotografías, a sus consanguíneos fallecidos. Destaca, en este sentido, la serie consagrada a Vicentín en tránsito a la gloria, el tercero de sus hermanos y el primer hijo varón del matrimonio Casanova Teruel, que murió siendo infante y al que no llegó a conocer. De la misma forma, las representaciones de sus hermanos/as menores afincados/as en Valencia, Quino (Joaquín) y Charo (Rosario), recorren todo su compendio pictórico, como ocurre con su cuñada Carmen Chisbert Badía, casada con Quino. También su hermana Pilar, la quinta en orden de nacimiento y tan solo dos años mayor que ella, protagonizó varios de sus óleos más significativos. Además, destinó muchas de sus piezas a sus sobrinos/as y sobrinos/as nietos/as, tanto a los establecidos en Valencia como en Palma (Guiralt & Barrón, 2024).

2. LA AUTORREFERENCIALIDAD EN EL ARTE

2.1. El yo como materia prima

La autora referencialidad, entendida a partir de fenómenos y gestos pictóricos, se vincula con una actualización de los conceptos estéticos que permite proyectar obras plásticas singulares, surgidas de pulsiones internas, experiencias subjetivas y ficciones que se articulan en el acto creativo. En este sentido, Muñoz (2023) plantea que, desde la conjunción entre teoría y práctica, emerge una pregunta fundamental: ¿cómo utilizar la autora referencialidad para construir una estructura metodológica en la investigación-creación y, a la vez, conformar un cuerpo de obra plástica? Este cuestionamiento no solo orienta la reflexión conceptual, sino que también permite configurar el diseño metodológico y la producción de resultados integrados, expresados tanto en la obra como en el documento escrito.

Por otra parte, la estética de la autora referencialidad puede entenderse como una posibilidad propia del arte contemporáneo para producir obra plástica a partir del propio sujeto, es decir, desde un artista que se asume a sí mismo como tema, materia y territorio de creación. En esta línea, Muñoz (2023) sostiene que dicha perspectiva implica una conciencia del trazo y de los fenómenos estéticos que enmarcan las artes plásticas, no necesariamente para responder o contraponerse a las instituciones normalizadoras del arte, sino para asumirse como creador a través de una experiencia artística voluntaria. De este modo, la autora referencialidad trasciende el plano formal y se convierte en una forma de vida y de búsqueda personal, en la que el hacer artístico amplía la comprensión de sí mismo y de los otros.

2.2. Autorretrato y autobiografía visual

El autorretrato constituye una forma de diálogo con uno mismo que no requiere necesariamente de la palabra. Se trata de un lenguaje construido a partir de gestos, manchas, trazos y formas que no precisan ser comprendidos del todo por los demás para adquirir sentido. Cuando este gesto se reitera en el tiempo y se transforma en una práctica constante o en una serie de obras, da lugar a lo que puede entenderse como autobiografía visual, es decir, un relato de vida construido a través de imágenes. En este marco, García (2020) considera que el autorretrato representa un reconocimiento del propio autor, fortalecido después del Medioevo y consolidado con el giro antropológico del humanismo. Esta nueva conciencia del yo comenzó a manifestarse desde el Renacimiento, período en el que el creador adquirió mayor valoración social, al mismo tiempo que la aparición y difusión de los espejos planos en Europa favoreció nuevas formas de observación y representación de sí.

No obstante, el autorretrato también ha alcanzado una importante dimensión de reivindicación, especialmente en el caso de las mujeres artistas. En muchos contextos históricos, autor representarse implicó un acto de afirmación, visibilidad y resistencia frente a las limitaciones impuestas por el establishment de cada época. Artistas como Sofonisba Anguissola, Artemisia Gentileschi, Berthe Morisot, Hilma af Klint y Frida Kahlo, entre otras, recurrieron al autorretrato como una forma de construir su propia imagen y reclamar un lugar dentro de la historia del arte. En el caso de Frida Kahlo, García (2020) señala que su práctica autorreferencial se vincula con la representación de sus vivencias, dolores y emociones, reafirmando así la idea de que el autorretrato no solo muestra un rostro, sino también una experiencia interior.

2.3. Lo íntimo como gesto de resiliencia.

La resiliencia ha sido comprendida como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que permiten al ser humano desarrollar una vida saludable incluso en contextos adversos. En este sentido, no se trata de una cualidad fija o innata, sino de una capacidad que se configura a lo largo del tiempo a partir de la interacción entre el individuo y su entorno. Al respecto, Kotliarenko, Cáceres y Álvarez (1996) sostienen que la resiliencia no puede pensarse como un atributo con el que los niños nacen ni como una adquisición aislada de su desarrollo, sino como un proceso dinámico e interactivo entre la persona y su medio familiar, social y cultural.

Desde esta perspectiva, fomentar características resilientes favorece la integración personal y social del individuo. Como señala Gila (2012), el desarrollo de la resiliencia fortalece la salud psicosocial, ya que incrementa la sensación de seguridad frente a los acontecimientos de la vida, dispone a la persona a enfrentar mejor los cambios y le permite comprender las experiencias dolorosas o estresantes como parte de la existencia, en lugar de vivirlas únicamente como una ruptura insuperable. De este modo, la resiliencia no implica negar el sufrimiento, sino aprender a atravesarlo, elaborarlo y transformarlo en una experiencia de crecimiento.

En relación con ello, la creación artística puede constituirse en un espacio privilegiado para activar procesos resilientes. A través del hacer artístico, es posible acceder de manera

gradual y no invasiva a zonas profundas del yo que muchas veces permanecen ocultas, inhibidas o silenciadas. La práctica creativa permite que ciertos miedos, bloqueos, recuerdos, deseos o tensiones internas emerjan y se hagan visibles en una obra, favoreciendo así un proceso de reconocimiento y elaboración subjetiva. En este marco, el arte ofrece una posibilidad singular: exteriorizar aquello que se encuentra en el ámbito de lo íntimo sin necesidad de someterlo a una lógica de juicio, sino más bien a una experiencia de observación, comprensión y transformación.

Cuando las emociones, pensamientos o conflictos internos logran materializarse en imágenes, formas, trazos o composiciones, el sujeto puede tomar distancia de aquello que siente y empezar a mirarlo de otra manera. Lo que antes habitaba únicamente en el plano interno adquiere presencia concreta y, por tanto, puede ser contemplado, analizado, resignificado e incluso transformado a través del tiempo. En este sentido, el arte no solo funciona como medio de expresión, sino también como una herramienta de autoconocimiento y evolución personal. Por ello, lo íntimo, al hacerse visible en la creación, deja de ser únicamente una carga silenciosa y puede convertirse en un gesto de resiliencia, en tanto permite habitar la vulnerabilidad, darle forma y transformarla en posibilidad de sentido.

3. El miedo como emoción generadora de creación

3.1. El miedo como impulso simbólico

El miedo constituye una de las emociones más intensas y determinantes en la experiencia humana, pues no solo afecta la percepción del entorno, sino también la manera en que el individuo se relaciona consigo mismo y con los demás. En este sentido, el temor puede moldear y deformar las ideas, alterar la manera de interpretar la realidad e incluso condicionar el curso de la vida. Krishnamurti (1994) sostiene que el miedo crea barreras entre las personas, desgasta la energía vital y llega a corromper sentimientos profundamente humanos, como el amor. Desde esta perspectiva, comprender el miedo se vuelve una condición necesaria para comenzar a liberarse de él. Cuanto más se conoce y se reflexiona sobre esta emoción, mayor es la posibilidad de desactivar su poder paralizante y de recuperar una relación más abierta y consciente con el mundo que nos rodea.

De acuerdo con Krishnamurti (1994), una persona verdaderamente reflexiva empieza a liberarse de las inseguridades internas y externas cuando deja de depender de aquello que la ata o la atemoriza. En ese proceso, el miedo deja de operar como fuerza dominante y aparece la posibilidad de habitar la vida de otra manera. Esta idea resulta especialmente significativa en el campo artístico, ya que muchas veces la creación surge precisamente del intento de comprender, nombrar o transformar aquello que genera temor. En lugar de permanecer como una emoción difusa o paralizante, el miedo puede adquirir forma simbólica a través de la imagen, el gesto, el trazo o la materia, convirtiéndose en un impulso generador de sentido.

En este marco, Acevedo (2019) plantea que los miedos no se encuentran lejos de la experiencia cotidiana, sino que habitan en la propia piel, en la sensibilidad y en la manera

de actuar. Según la autora, estos aconsejan, confrontan, regulan la conducta e incluso pueden llegar a controlar las acciones humanas, como si fueran hilos que mueven al sujeto en distintos escenarios de su vida. Reconocer esta presencia implica asumir una postura más consciente frente a ellos, pues hacer visibles los propios miedos permite distinguir si operan como una fuerza que paraliza o como un impulso que puede ser comprendido y transformado. En este sentido, el miedo no solo puede ser entendido como una emoción limitante, sino también como una fuente simbólica desde la cual es posible producir imágenes, relatos y procesos de creación.

En el ámbito artístico, el miedo deja de ser únicamente una vivencia interna para convertirse en materia expresiva. Al traducirse en formas visuales, metáforas o símbolos, esta emoción adquiere una dimensión elaborativa que permite observarla desde otra distancia. La creación artística ofrece entonces un espacio donde el temor puede ser exteriorizado, interpretado y resignificado, de modo que lo que antes aparecía como amenaza pueda convertirse en lenguaje sensible y reflexión estética.

3.2. Trauma, angustia y expresión artística

El trauma, por su parte, se relaciona de manera estrecha con experiencias de miedo intenso, desbordamiento y pérdida de control. Van der Kolk (2015) señala que el común denominador del trauma psicológico radica en el sentimiento de fragilidad extrema, acompañado por la sensación de amenaza, aniquilación o incapacidad de responder ante lo vivido. En este sentido, lo traumático no se define únicamente por la rareza del acontecimiento, sino porque excede la capacidad habitual del sujeto para adaptarse y procesar la experiencia. Como consecuencia, el trauma no siempre logra ser integrado mediante el lenguaje, sino que muchas veces permanece en un nivel preverbal, corporal y sensorial.

Desde esta perspectiva, el cuerpo conserva la huella de aquello que no pudo ser elaborado psíquicamente. El terror, la rabia, la impotencia o la parálisis pueden reaparecer en forma de síntomas, reacciones físicas o estados emocionales difíciles de nombrar y comprender. Van der Kolk (2015) insiste en que el cuerpo lleva la cuenta de esas experiencias, es decir, guarda la memoria de lo vivido incluso cuando la mente no logra traducirlo plenamente en palabras. Esta afirmación permite comprender que el sufrimiento psíquico no siempre se expresa de forma verbal, sino que frecuentemente emerge a través de sensaciones corporales, impulsos de huida, bloqueo o repetición de estados emocionales intensos.

En este contexto aparece la angustia, entendida como una vivencia que muchas veces no puede explicarse de manera inmediata, pero que se siente con intensidad en el cuerpo y en la subjetividad. En ocasiones, cuando algo duele profundamente, las palabras resultan insuficientes para comunicarlo. El dolor queda entonces alojado en el interior, ejerciendo presión, generando ahogo, tensión o silencio. La angustia puede surgir precisamente de aquello que no ha sido simbolizado del todo, de una experiencia que marcó al sujeto sin que este dispusiera de los recursos necesarios para enfrentarla o comprenderla en su momento.

En relación con ello, Levinton (2016) explica que, en ciertos casos, el trauma puede manifestarse mediante síntomas histéricos como disfonías, parálisis, cojera, dolores articulares, desmayos o mareos. Desde esta mirada, dichos síntomas no son meras alteraciones físicas aisladas, sino expresiones de recuerdos reprimidos que permanecen activos en la vida psíquica. Posteriormente, cuando alguna situación reactiva esas experiencias tempranas, el síntoma emerge como sustituto de aquello que no pudo recordarse o decirse de manera directa. Esta comprensión permite advertir que el trauma no desaparece por sí solo, sino que puede reaparecer bajo formas indirectas, desplazadas o simbólicas.

Frente a ello, el arte se presenta como una vía posible de expresión y elaboración. Cuando el lenguaje verbal no alcanza para nombrar la experiencia traumática, la imagen, el gesto, el trazo o la materia pueden constituirse en canales alternativos para dar forma a aquello que permanece reprimido o fragmentado. En este sentido, la creación artística posibilita trasladar al plano simbólico aquello que duele, permitiendo no solo exteriorizarlo, sino también comenzar a observarlo, comprenderlo y resignificarlo. Por ello, el vínculo entre trauma, angustia y expresión artística resulta fundamental, ya que evidencia cómo el arte puede convertirse en un espacio donde lo indecible encuentra una forma de manifestación y elaboración sensible.

4. El dibujo como autoexpresión de las emociones

4.1. El dibujo como forma de lenguaje emocional

La arteterapia, o terapia a través del arte, constituye un campo interdisciplinario que articula recursos artísticos y enfoques psicológicos con el propósito de facilitar la expresión emocional, canalizar conflictos internos y acompañar procesos de autoconocimiento. En este sentido, el arte se convierte en un medio que permite exteriorizar experiencias que muchas veces no encuentran una forma clara en el lenguaje verbal. Al respecto, Zomeño (2019) sostiene que el arte posibilita liberarse de las barreras de la palabra y plasmar inquietudes profundas, así como contenidos reprimidos que se resisten a ser expresados de manera directa. Desde esta perspectiva, el dibujo, la pintura y otras manifestaciones artísticas no solo funcionan como herramientas expresivas, sino también como vías de exploración subjetiva.

En esta misma línea, Guerri (2023) plantea que la terapia del arte permite mirar los problemas desde otra perspectiva y ayuda a recuperar emociones que previamente han sido ignoradas, enterradas o silenciadas. Asimismo, señala que muchas personas experimentan, a través de este tipo de práctica, una mayor sensación de control y de elección en comparación con otras terapias basadas exclusivamente en la palabra. Esto se debe a que el proceso creativo brinda un espacio de expresión menos invasivo, más flexible y simbólicamente potente, en el que el sujeto puede vincularse con su mundo interior desde una experiencia sensible.

Habitualmente, la arteterapia ha sido empleada en contextos clínicos para acompañar a personas con dificultades emocionales o psicológicas. No obstante, su alcance no se limita al ámbito terapéutico en sentido estricto. Zomeño (2019) señala que esta disciplina

también puede trasladarse al campo educativo, no solo como recurso terapéutico, sino como una estrategia para trabajar las emociones, fomentar la conciencia afectiva y prevenir respuestas desbordadas frente a determinados estados anímicos. En este marco, el arte adquiere un valor pedagógico y preventivo, en tanto favorece procesos de reconocimiento emocional desde edades tempranas y en diversos contextos de formación.

4.2. Subjetividad, estilo y trazo personal

Cada persona posee una manera singular de percibir, sentir e interpretar el mundo. Esa forma particular de relacionarse con la realidad constituye la subjetividad, la cual suele manifestarse de manera espontánea en los procesos de creación. Cuando una persona dibuja desde lo que es, siente o recuerda, y no únicamente desde lo que “debería” representar, esa subjetividad se hace visible. Aparece en la presión del trazo, en la insistencia de ciertas formas, en los vacíos, en los ritmos visuales y en la manera de habitar el espacio del papel. Así, el dibujo no solo representa algo externo, sino que también deja ver la huella de quien lo produce.

En este contexto, la arteterapia se ha consolidado como un enfoque valioso dentro del ámbito de la salud emocional, precisamente porque facilita la expresión de sentimientos que a menudo resultan difíciles de comunicar verbalmente. A través de distintas formas artísticas, como la pintura, la escultura, la música o el dibujo, las personas pueden explorar y procesar sus emociones de manera creativa y auténtica. Según Susana (2024), este tipo de expresión artística ofrece a los participantes una vía efectiva para comunicar lo que sienten, permitiéndoles profundizar en su experiencia emocional y expresarla de un modo más genuino.

Una de las características más significativas de la arteterapia es su capacidad para fomentar la autoexpresión en un entorno seguro. Al recurrir a técnicas como el dibujo, la pintura o la escultura, los individuos pueden exteriorizar sentimientos que con frecuencia permanecen reprimidos o silenciados. Esta posibilidad de crear sin juicio favorece una conexión más profunda con la propia interioridad y permite que la expresión emocional ocurra de manera libre y significativa. En este sentido, la práctica artística no exige necesariamente habilidades técnicas ni conocimientos especializados, ya que su valor principal no reside en la perfección formal de la obra, sino en la autenticidad del proceso creativo y en la capacidad del sujeto para reconocerse en lo que produce.

Por ello, la arteterapia puede desarrollarse mediante múltiples lenguajes, como la pintura, el teatro, el modelado, el collage, la danza, la escritura o la música. Lo esencial no radica en dominar una técnica, sino en permitir que el acto creativo se convierta en un canal de expresión y comprensión personal. Desde esta mirada, toda obra producida desde la autenticidad posee valor, no por sus cualidades académicas o estéticas exclusivamente, sino porque condensa una experiencia subjetiva que encuentra forma y presencia.

4.3. Dibujar para sanar: procesos introspectivos

El acto de crear puede constituirse en una experiencia profundamente íntima. Dibujar, pintar o intervenir una superficie puede funcionar como una forma de desahogo, como un

gesto mediante el cual se libera aquello que pesa internamente. En ese movimiento sincero, que no siempre necesita una comprensión racional inmediata, el sujeto no solo expresa lo que siente, sino que también deja una marca emocional que puede resonar en otros. Es allí donde emerge la potencia simbólica del arte: una experiencia personal, al ser transformada en imagen, puede adquirir una dimensión compartida y colectiva.

En este sentido, el dibujo terapéutico se comprende como una modalidad de la terapia artística en la que el proceso de dibujar se utiliza para explorar pensamientos, emociones y experiencias personales. Fuente (2022) explica que, a diferencia del arte tradicional orientado a la producción de una obra estética o técnicamente acabada, en este caso el propósito central consiste en expresar sentimientos, liberar tensiones y favorecer una mayor comprensión de uno mismo. Su valor no reside en el resultado final, sino en el proceso de creación como espacio de exploración, proyección y elaboración emocional.

De igual manera, esta técnica puede ser incorporada en diversos enfoques terapéuticos, desde la arteterapia hasta modelos psicodinámicos o cognitivo-conductuales, adaptándose a las necesidades particulares de cada persona. Una de sus fortalezas radica en que no exige formación artística previa, ya que el potencial terapéutico se encuentra en el acto mismo de dibujar. Así, el dibujo se convierte en una herramienta accesible para quienes necesitan expresar experiencias complejas o dolorosas sin pasar necesariamente por la mediación de la palabra.

Asimismo, el dibujo permite acceder a pensamientos y sentimientos que con frecuencia no logran verbalizarse. Esto resulta especialmente significativo en personas que encuentran dificultad para hablar de sus emociones, como niños, adolescentes o sujetos que han atravesado experiencias traumáticas. A través de líneas, formas, colores y composiciones, el dibujo ofrece una vía de comunicación segura, libre de juicio y simbólicamente rica (Fuente, 2022). Por ejemplo, una persona que ha vivido un acontecimiento traumático puede no encontrar palabras suficientes para narrarlo; sin embargo, al representarlo o sugerirlo visualmente, puede comenzar a externalizar el dolor y a procesarlo de una manera más accesible y menos amenazante.

En consecuencia, dibujar para sanar no implica únicamente representar emociones, sino abrir un espacio de introspección en el que el sujeto pueda observarse, reconocerse y resignificar su experiencia. El dibujo, entendido desde esta perspectiva, deja de ser solo una técnica visual para convertirse en un lenguaje emocional, una práctica de autoexploración y una posibilidad de elaboración simbólica de aquello que afecta la vida interior.

5. El miedo como construcción psicológica y cultural

La noción de miedo trasciende la esfera individual y puede comprenderse también como una construcción social y cultural profundamente mediada por contextos históricos, simbólicos e ideológicos. En esta línea, Álvarez y Delumeau (2002) plantean una perspectiva multidimensional del miedo, en la que este aparece vinculado con relaciones de poder, memorias colectivas, políticas urbanas y transformaciones culturales. Desde esta mirada, el miedo no debe entenderse únicamente como una reacción subjetiva ante

una amenaza, sino también como una experiencia moldeada por discursos, normas e imaginarios sociales.

En particular, dichos autores señalan que el miedo ha sido históricamente configurado por discursos ideológicos que exaltan la valentía como virtud pública, relegando el temor a una posición de debilidad, deshonra o inferioridad. Esta tensión entre valentía y cobardía evidencia cómo los imaginarios culturales han impuesto valoraciones morales sobre emociones que, en realidad, forman parte de la experiencia humana más básica. En este sentido, el miedo no solo afecta al sujeto en el plano emocional, sino que también está atravesado por juicios sociales que condicionan su expresión y su interpretación.

Desde esta perspectiva, el miedo constituye una categoría especialmente útil para analizar las representaciones visuales autorreferenciales, ya que estas no solo expresan emociones personales, sino que también participan activamente en la resignificación cultural de lo vulnerable. De este modo, la creación artística puede convertirse en un espacio donde aquello que históricamente ha sido asociado con fragilidad o inferioridad se transforma en una materia de reflexión, visibilidad y sentido.

5.1 El arte como catarsis y sanación

El arte puede comprenderse no solo como una actividad estética, sino también como una necesidad profundamente humana. A lo largo de la historia, las manifestaciones artísticas han acompañado al ser humano en momentos de vulnerabilidad, búsqueda espiritual, comunicación y supervivencia. Desde las primeras pinturas rupestres hasta su posterior incorporación en contextos terapéuticos, el arte ha funcionado como una vía para expresar experiencias, canalizar emociones y establecer vínculos con los otros.

Europa Press (2015) señala que el arte constituye una herramienta múltiple que atañe tanto a la experiencia humana en general como a la salud mental en particular. Desde las cuevas de Altamira, donde el arte habría servido como medio simbólico para propiciar la caza, hasta su papel como vehículo de acercamiento a lo sagrado, las manifestaciones artísticas han permitido transmitir y expresar sentimientos profundos. En este sentido, el arte no solo comunica, sino que también ofrece una forma de elaboración simbólica de la experiencia.

Asimismo, según recoge Europa Press (2015) a partir de las declaraciones del psiquiatra José Guimón, la utilidad terapéutica del arte puede rastrearse hasta el siglo XV con la fundación en Valencia del que ha sido considerado uno de los primeros centros psiquiátricos del mundo. En este espacio, influido por una visión compasiva hacia las personas con sufrimiento mental, se incorporaron actividades terapéuticas entre las que figuraban prácticas artísticas. Modelar en barro, dibujar o pintar permitía a los pacientes expresar aquello que no podían comunicar mediante palabras, convirtiendo el arte en una mediación entre el terapeuta y el enfermo.

Desde esta perspectiva, el arte adquiere una dimensión catártica y sanadora, en tanto posibilita exteriorizar contenidos emocionales que permanecen reprimidos, bloqueados o silenciados. Su potencia radica en ofrecer una vía de expresión accesible incluso cuando

el lenguaje verbal resulta insuficiente. Así, el acto de crear puede constituirse en una forma de alivio emocional, autoconocimiento y comunicación profunda con uno mismo y con los demás.

5.2 El dibujo como lenguaje visual

Con el paso del tiempo, la capacidad de expresarse de manera auténtica a través del dibujo y de otras formas visuales se ha visto desplazada, en parte, por el uso intensivo de tecnologías que privilegian soluciones rápidas, estandarizadas e impersonales. Sin embargo, volver al dibujo como práctica expresiva permite recuperar una conexión más directa con las emociones y con la manera singular en que cada sujeto percibe el mundo.

En este sentido, Pizano (2024) sostiene que la expresividad visual constituye una de las habilidades fundamentales dentro del diseño y la comunicación visual, ya que permite transmitir mensajes de manera efectiva. Para alcanzar este propósito, resulta necesario explorar la relación entre dibujo y emoción, con el fin de recuperar una expresión personal que se ha ido debilitando por el uso constante de herramientas tecnológicas. Desde esta perspectiva, el lenguaje visual no se limita a una función estilística o estética, sino que implica un proceso comunicativo más complejo, razonado y consciente, orientado a reforzar conceptos y significados.

La autora también advierte que el uso excesivo de la tecnología ha contribuido a la pérdida de la expresión propia de las técnicas análogas, muchas veces sustituidas por emuladores digitales que, aunque imitan con precisión ciertos acabados técnicos, no reproducen del todo la dinámica del trazo humano. En consecuencia, la expresividad del dibujo manual posee un valor particular, ya que el gesto, la presión, la irregularidad y la espontaneidad del trazo forman parte del mensaje mismo. La expresión visual, por tanto, no solo ilustra una idea, sino que también comunica una sensibilidad.

Dentro del campo de la comunicación visual, la ilustración ocupa un lugar importante al constituirse como un punto de encuentro entre el arte y el diseño. Si bien muchas imágenes contemporáneas son producidas digitalmente y conservan una apariencia espontánea, la rapidez de ejecución y las posibilidades de corrección que ofrecen los programas pueden modificar la naturaleza expresiva del proceso. Aunque estas herramientas permiten alcanzar altos niveles de precisión técnica, no siempre logran transmitir la misma carga emocional que un trazo realizado de manera directa y manual.

Por ello, resulta pertinente reflexionar sobre el valor expresivo del dibujo como lenguaje visual vinculado a la emoción, la experimentación y la subjetividad. Dibujar no solo implica representar formas, sino también pensar, sentir y construir una relación particular con la imagen. En este proceso, el dibujo se convierte en estudio, exploración y reflexión, generando lenguajes visuales capaces de potenciar el mensaje y de dotar a la comunicación gráfica de una mayor profundidad sensible y conceptual.

6. Autor referencialidad en el arte

La vida y obra de María Dolores Casanova constituyen un ejemplo significativo de cómo el arte puede convertirse en un espejo más honesto que la palabra. Aunque la pintora dejó memorias publicadas y entrevistas en las que intentó narrar su trayectoria, diversos estudios sugieren que su intimidad más profunda no se encuentra plenamente en esos relatos, sino en su producción plástica. Es en sus cuadros donde emerge una Casanova más auténtica, aquella que posiblemente matizó, silenció o transformó ciertos episodios en su autobiografía escrita. Esto permite comprender que el arte autorreferencial no solo registra una vida, sino que también revela aquello que las palabras no logran, no pueden o no se atreven a decir. En este sentido, sus pinturas pueden entenderse como una forma de confesión silenciosa, una autobiografía emocional que desborda los límites de la narrativa tradicional.

En esta línea, Guiralt y Barrón (2024) sostienen que el estudio de las mujeres creadoras resulta fundamental para corregir el profundo sesgo androcéntrico que históricamente ha dominado el mundo del arte. Desde esta perspectiva, visibilizar el trabajo de las mujeres artistas no solo implica ampliar el canon, sino también contribuir a la construcción de una historia del arte más igualitaria, distinta del discurso hegemónico patriarcal que durante mucho tiempo relegó o invisibilizó sus aportes. Así, el análisis de figuras como María Dolores Casanova adquiere relevancia no solo por el valor de su obra, sino también por la posibilidad de comprender cómo la experiencia íntima, familiar y subjetiva se convierte en materia de creación artística.

El Autorretrato retrospectivo con mi hermana Pilar (1973) constituye una muestra significativa de una de las temáticas centrales en la producción de Casanova: la representación de la familia. Para la artista, cuya sensibilidad personal la llevaba con frecuencia a experimentar tensiones en sus vínculos sociales, el entorno familiar se convirtió en una compañía esencial y en una fuente de inspiración artística constante. Por ello, dedicó una amplia cantidad de lienzos, dibujos y ceras a sus hermanos y hermanas, así como homenajes póstumos elaborados a partir de fotografías de familiares fallecidos. Destaca, en este sentido, la serie dedicada a Vicentín en tránsito a la gloria, centrada en uno de sus hermanos, fallecido en la infancia antes de que ella pudiera conocerlo. De igual manera, las representaciones de sus hermanos menores, Joaquín y Rosario, así como de otros miembros de su familia, atraviesan buena parte de su producción pictórica. En consecuencia, la obra de Casanova permite advertir cómo lo familiar deja de ser únicamente un tema biográfico para convertirse en un territorio simbólico desde el cual la artista construye memoria, afecto y autorrepresentación (Guiralt & Barrón, 2024).

6. 1. Auto etnografía y metodología artística

La auto etnografía se ha consolidado como una metodología especialmente valiosa en la investigación contemporánea porque cuestiona la distancia rígida entre quien investiga y aquello que investiga. Frente a modelos tradicionales que separaban de manera estricta al sujeto del objeto de estudio e incluso llegaban a reproducir relaciones de carácter colonizador, la auto etnografía propone una perspectiva más reflexiva, situada y humanizada. Esta metodología reconoce que quien investiga también está atravesado por

el fenómeno que analiza y que dicha implicación, lejos de invalidar el conocimiento, puede enriquecerlo de manera significativa.

En este sentido, Singer (2021) define la auto etnografía como una estrategia metodológica cualitativa que emerge en el contexto de la llamada “crisis de representación” de las décadas de 1980 y 1990 en las ciencias sociales. En ese momento comenzaron a problematizarse las perspectivas universalistas canónicas debido al carácter colonizador implícito en la relación sujeto-objeto de investigación. La particularidad de la auto etnografía radica en que permite recuperar la experiencia del investigador o investigadora dentro del fenómeno estudiado como un recurso legítimo para la producción de conocimiento. De este modo, se configura una relación más horizontal, ya que quien investiga es, al mismo tiempo, sujeto y objeto de análisis.

Asimismo, esta metodología exige un ejercicio permanente de autoanálisis y reflexión crítica. No se trata únicamente de narrar la vida personal, sino de examinar esas vivencias de manera analítica, des familiarizarlas y comprender cómo se articulan con procesos históricos, sociales y culturales más amplios. En otras palabras, la experiencia individual no se asume como una vivencia puramente privada, sino como una experiencia social atravesada por múltiples relaciones históricas. Desde esta perspectiva, la auto etnografía permite recuperar, desde un terreno micro político, dimensiones macrosociales de la subjetividad. Por ello, se convierte en una herramienta especialmente pertinente para la investigación-creación, ya que hace posible transformar la vulnerabilidad, la memoria y la experiencia íntima en conocimiento crítico y producción artística.

6.2 Resiliencia y transformación a través del arte

El dibujo constituye una herramienta especialmente significativa para la comunicación no verbal, aspecto fundamental para aquellas personas que encuentran dificultades para expresar sus emociones mediante palabras, ya sea por experiencias traumáticas, bloqueos emocionales o limitaciones en el lenguaje. Esta capacidad lo convierte en un recurso inclusivo y profundamente humano, pues abre un canal de expresión para quienes muchas veces han permanecido en silencio o no han encontrado otra forma de exteriorizar lo que sienten.

En este marco, dibujar no solo permite expresar emociones, sino también establecer un vínculo con la propia intimidad. A través de la imagen, la persona puede reconocerse, validarse y dar sentido a experiencias internas que, de otro modo, permanecerían difusas o reprimidas. En este sentido, el acto de dibujar favorece un diálogo entre el mundo interior y su manifestación externa, permitiendo que lo subjetivo tome forma visible y, por tanto, pueda ser contemplado, comprendido y resignificado.

Según Colibrí Creativo (2024), el dibujo ha sido utilizado históricamente como una forma de expresión artística y comunicación visual; sin embargo, su potencial va más allá de la producción de imágenes estéticas, ya que puede convertirse en una herramienta terapéutica eficaz para sanar heridas emocionales y promover el bienestar mental. A

través del dibujo, las personas pueden comunicar pensamientos y emociones de manera visual y no verbal, lo cual resulta especialmente beneficioso en casos de trauma o experiencias estresantes. Al dibujar, es posible explorar y procesar estas vivencias en un entorno simbólico, seguro y controlado.

Desde la arteterapia, el dibujo se entiende como una vía para conectar con el mundo interior y dar voz a sentimientos y pensamientos profundos. Además, puede proporcionar una sensación de control y empoderamiento, en tanto permite al sujeto construir y transformar su propia imagen y narrativa. En esta misma línea, Colibrí Creativo (2024) sostiene que la arteterapia utiliza el proceso creativo del arte para favorecer el bienestar emocional y psicológico, siendo el dibujo una de sus formas de expresión más frecuentes. A través de esta práctica, las personas pueden explorar emociones, pensamientos y experiencias internas desde una dimensión no verbal, lo que resulta especialmente útil en procesos vinculados con trauma, depresión, ansiedad y estrés.

En consecuencia, la relación entre resiliencia y arte se hace visible cuando la creación deja de ser únicamente un ejercicio estético y se convierte en una posibilidad de reconstrucción subjetiva. Dibujar permite no solo expresar el dolor, sino también reorganizarlo, observarlo desde otra distancia y transformarlo en una forma de sentido. Así, el arte se configura como un espacio de elaboración emocional y crecimiento personal, en el que la vulnerabilidad no se oculta, sino que se convierte en materia de transformación.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Tipo de investigación

La investigación científica puede abordarse desde distintos enfoques metodológicos, entre los que destacan el cualitativo, el cuantitativo y el mixto. Cada uno responde a diferentes maneras de comprender la realidad y de aproximarse al objeto de estudio. El enfoque cualitativo se orienta hacia la interpretación de experiencias, emociones, significados, discursos, documentos y prácticas sociales, con el propósito de comprender fenómenos desde una perspectiva profunda y contextual. Por su parte, el enfoque cuantitativo se centra en la medición, cuantificación y análisis estadístico de variables, lo que permite obtener datos precisos, comparables y verificables. Finalmente, el enfoque mixto integra elementos de ambos paradigmas, combinando la comprensión interpretativa con la obtención de datos medibles, a fin de ofrecer una visión más amplia y complementaria del fenómeno investigado.

En el presente proyecto se adopta el enfoque cualitativo, debido a que el objeto de estudio se relaciona con experiencias subjetivas, procesos emocionales y prácticas de creación artística que no pueden comprenderse adecuadamente mediante mediciones numéricas. Este enfoque resulta pertinente porque permite analizar de manera profunda la experiencia personal, los sentidos construidos en torno al miedo y su representación visual a través del dibujo autorreferencial.

De acuerdo con Miranda (2020), la investigación cualitativa se orienta a la construcción o generación de conocimiento a partir de proposiciones extraídas de un cuerpo teórico que sirve como punto de partida para el investigador. En este sentido, no requiere necesariamente de muestras representativas en términos estadísticos, sino de una muestra teórica conformada por uno o varios casos significativos, seleccionados por su capacidad de aportar comprensión al fenómeno estudiado. Asimismo, este tipo de investigación se apoya en una lógica inductiva, ya que permite que las categorías de análisis emerjan progresivamente a partir de la observación, la reflexión y la interpretación del proceso investigativo.

El enfoque cualitativo se ajusta de manera coherente a esta investigación, ya que posibilita comprender el dibujo no solo como una práctica artística, sino también como una forma de autoexpresión, exploración emocional y resignificación de experiencias personales. Desde esta perspectiva, la metodología no busca generalizar resultados, sino profundizar en la comprensión de un proceso creativo íntimo y situado, reconociendo el valor del arte como medio de producción de conocimiento.

Diseño de investigación

El diseño de la presente investigación se inscribe en una perspectiva cualitativa de carácter auto etnográfico, enmarcada dentro de la investigación-creación. Este diseño resulta pertinente porque permite articular la experiencia personal de la autora con el proceso de producción artística, entendiendo que ambos constituyen fuentes válidas de conocimiento. En este caso, no se busca únicamente describir una experiencia vivida, sino analizar de qué manera dicha experiencia se transforma en lenguaje visual a través del dibujo autorreferencial.

La auto etnografía se asume como una metodología adecuada porque posibilita que la investigadora examine su propia vivencia como parte del fenómeno de estudio, vinculando memoria, subjetividad, emoción y creación. Desde esta perspectiva, el proceso personal no se reduce a un testimonio íntimo, sino que se convierte en material de análisis, reflexión y producción de sentido. A su vez, la investigación-creación aporta el marco necesario para comprender la práctica artística no solo como resultado estético, sino como un proceso generador de conocimiento, en el que la obra y la reflexión escrita se complementan mutuamente.

El diseño de esta investigación integra dos dimensiones interrelacionadas: por un lado, la exploración reflexiva de una experiencia personal marcada por el miedo, la pérdida y la reconstrucción subjetiva; y, por otro, la producción de una serie de dibujos en los que dichas experiencias se traducen en símbolos, trazos, formas y recursos visuales. De esta manera, el diseño metodológico permite abordar el fenómeno desde una lógica sensible, interpretativa y situada.

Método de investigación

El método utilizado en esta investigación es el auto etnográfico. Este método permite partir de la experiencia individual como una vía legítima para comprender fenómenos humanos, emocionales y culturales más amplios. En este estudio, la auto etnografía resulta especialmente pertinente porque el eje central de la investigación nace de una vivencia personal que afecta directamente la identidad, la memoria, la emocionalidad y el proceso creativo de la autora.

A través de este método, la experiencia autobiográfica no se presenta únicamente como relato personal, sino como un campo de observación y análisis crítico. Esto implica revisar la propia vivencia, interpretarla y relacionarla con conceptos teóricos vinculados al miedo, la resiliencia, el arte autorreferencial, el autorretrato emocional y el dibujo como lenguaje de autoexpresión. Así, el método auto etnográfico permite establecer un puente entre lo íntimo y lo académico, entre la experiencia individual y la producción de conocimiento.

Además, este método dialoga de manera directa con la investigación-creación, ya que el proceso artístico funciona como una forma de indagación. Dibujar no constituye solamente una actividad expresiva, sino también una práctica de observación, exploración y resignificación. Por ello, el método auto etnográfico permite analizar cómo la creación artística se convierte en un medio para comprender y transformar emocionalmente la experiencia vivida.

Técnicas de investigación

Para el desarrollo de esta investigación se emplearon técnicas cualitativas orientadas al registro, análisis e interpretación del proceso creativo y emocional. Entre las principales técnicas utilizadas se encuentran la observación introspectiva, el diario visual, el registro escrito reflexivo y el análisis de la producción artística.

La observación introspectiva permitió reconocer emociones, recuerdos, sensaciones y pensamientos vinculados con la experiencia personal que da origen a la investigación. Esta técnica fue importante para identificar cómo el miedo se manifestaba en distintos momentos del proceso y de qué manera influía en la construcción de las imágenes.

El diario visual constituyó una herramienta central dentro del proceso metodológico, ya que posibilitó registrar de manera gráfica y espontánea los estados emocionales, los símbolos recurrentes, las transformaciones del trazo y las búsquedas formales que surgieron a lo largo de la creación. Este recurso permitió documentar la evolución de la obra y evidenciar la relación entre la vivencia subjetiva y su traducción plástica.

Asimismo, se utilizaron registros escritos reflexivos, en los que se consignaron pensamientos, sensaciones, interpretaciones y asociaciones surgidas durante el proceso artístico. Estos textos acompañaron la realización de los dibujos y sirvieron como apoyo para el análisis posterior.

Finalmente, se aplicó el análisis de la producción artística, centrado en la interpretación de los dibujos elaborados durante la investigación. Este análisis consideró elementos como el trazo, la composición, la forma, el símbolo, la reiteración de motivos visuales y la carga emocional presente en cada obra.

Instrumentos de investigación

En correspondencia con las técnicas señaladas, los instrumentos utilizados fueron el cuaderno de dibujo, el diario de proceso, fichas de análisis visual y registros fotográficos de la producción artística.

El cuaderno de dibujo funcionó como soporte principal para la exploración visual y emocional. En él se desarrollaron bocetos, dibujos espontáneos, pruebas de composición y representaciones simbólicas vinculadas con los miedos personales. Este instrumento permitió recopilar de manera progresiva el material gráfico generado durante la investigación.

El diario de proceso se utilizó para registrar reflexiones personales, emociones experimentadas durante la creación, hallazgos conceptuales y decisiones artísticas tomadas en cada etapa. Este instrumento fue clave para reconstruir el recorrido metodológico y comprender cómo se fue configurando la obra.

Las fichas de análisis visual permitieron organizar la observación e interpretación de los dibujos realizados. En ellas se consideraron aspectos formales, simbólicos, emocionales y conceptuales, con el fin de identificar relaciones entre la experiencia vivida y su representación plástica.

Por su parte, los registros fotográficos facilitaron la documentación del proceso creativo en sus distintas etapas, desde los primeros bocetos hasta las obras finales. Esto permitió contar con evidencia visual del desarrollo de la investigación-creación y de las transformaciones que atravesó la propuesta artística.

Población y muestra

Debido a la naturaleza cualitativa, auto etnográfica y autorreferencial de esta investigación, no se trabaja con una población amplia ni con una muestra representativa en términos estadísticos. La unidad de análisis está constituida por la propia experiencia de la autora y por la producción artística desarrollada a partir de dicha vivencia.

En este sentido, la muestra es de carácter teórico e intencional, ya que se conforma a partir de los dibujos, registros visuales y escritos producidos durante el proceso de investigación-creación. Estos materiales fueron seleccionados por su relevancia para comprender cómo el miedo puede ser representado, elaborado y resignificado mediante el dibujo autorreferencial.

Por tanto, la muestra está integrada por el conjunto de obras, bocetos, diarios visuales y reflexiones escritas que documentan el proceso creativo y permiten analizar la relación entre emoción, memoria, subjetividad y lenguaje visual.

Procedimiento metodológico

El desarrollo metodológico de la investigación se organizó en varias etapas articuladas entre sí. En una primera fase, se realizó la identificación del problema y la delimitación del tema, tomando como punto de partida la experiencia personal que motivó la investigación. Posteriormente, se llevó a cabo la revisión bibliográfica y teórica sobre autor referencialidad, miedo, resiliencia, trauma, auto etnografía, arteterapia y dibujo como lenguaje emocional.

En una segunda etapa, se inició el proceso de exploración artística mediante dibujos espontáneos, diarios visuales y registros reflexivos. Esta fase permitió reconocer símbolos recurrentes, emociones predominantes, formas de representación y recursos plásticos vinculados con la experiencia del miedo.

En una tercera fase, se desarrolló la producción de la serie de dibujos, en la que se consolidaron decisiones formales, compositivas y simbólicas. Paralelamente, se registraron por escrito las reflexiones surgidas durante el hacer artístico, con el fin de analizar el proceso desde una perspectiva crítica y auto etnográfica.

Finalmente, en una cuarta etapa, se procedió al análisis e interpretación del material producido, relacionando la experiencia personal, los referentes teóricos y la producción visual. Esta fase permitió comprender de qué manera el dibujo autorreferencial funcionó como medio para representar y resignificar los miedos personales, integrando así la obra artística y el documento escrito como resultados complementarios de la investigación.

Consideraciones éticas

Esta investigación se desarrolla desde una experiencia personal, por lo que las consideraciones éticas se centran en el tratamiento respetuoso de la propia vivencia, de la memoria y de las emociones implicadas en el proceso creativo. En este sentido, se asume una postura de honestidad reflexiva, reconociendo que trabajar con experiencias íntimas implica una exposición emocional que debe abordarse con responsabilidad y cuidado.

Se procura que la representación visual y escrita de la experiencia no caiga en la sobreexposición de lo autobiográfico, sino que transforme lo íntimo en una posibilidad de reflexión artística y académica. De este modo, la investigación mantiene un equilibrio entre la sensibilidad personal y el rigor metodológico, comprendiendo que la vulnerabilidad también puede constituirse en una fuente legítima de conocimiento dentro de la investigación en artes.

CAPÍTULO III: PROPUESTA

TEMA

Los miedos que me atormentan: una mirada al dibujo autorreferencial como herramienta de expresión y resignificación.

PROPUESTA

Cuando decidí dar forma a mi obra *Los miedos que me atormentan*, lo hice desde un lugar muy íntimo, un rincón de mi mente donde siempre había guardado cosas que no sabía cómo decir. Esta obra no nació para ser bella en el sentido tradicional, ni para seguir normas académicas de la ilustración. Nació como un acto de desahogo, como la necesidad urgente de sacarme de adentro aquello que me pesa, que me incomoda, que a veces ni siquiera sé nombrar. Cada trazo, cada figura que aparece en mi cuaderno, es el resultado de noches en las que mis pensamientos daban vueltas, enredándose entre sí, buscando algún lugar donde descansar. No puedo decir que mis dibujos tengan una narrativa lineal, porque mis miedos tampoco la tienen. Son fragmentos de momentos, ideas, emociones que me atraviesan. A veces son rostros sin identidad, cuerpos atrapados, siluetas con los ojos tachados, como si la ceguera ante ciertas verdades fuera un alivio. Otras veces son líneas torpes que se acumulan hasta formar una figura negra y densa, el reflejo gráfico de esa ansiedad que me rodea. El color tampoco obedece reglas fijas: uso esferos azules, morados y rosados, y en ocasiones solo lápiz, dependiendo de lo que necesito expresar.

En algún momento de mi creación artística me llegue sentir bastante desolada, es por ello que surgió la idea de colocar una pequeña caja de madera y cien cartas en la exposición titulada “*Fragmentum Memoria*”. Exposición donde presentaría mi obra públicamente, es allí donde me di cuenta que no estaba sola en ello, cada persona que veía mi trabajo y escuchaba mi experiencia comenzó a sentirse de alguna forma comprendidos, de cierta manera no se sientan solo y tuvieron la confianza para escribir sus propios temores, volviendo así mi dolor individual en algo colectivo, donde las personas expresaban aquello que tanta les ha atormentado, aquello que les duele y quieren gritar, desde niñes traumáticas, ansiedades, experiencias dolorosas y más. Porque, aunque los miedos sean profundamente personales, también tienen algo de universal. La proyección con animación que acompaña a la obra amplifica esta experiencia. Elegí diez dibujos de mi cuaderno y les di vida a través del movimiento. Verlos proyectados, más grandes que en el papel, me provoca una mezcla de vulnerabilidad y liberación. Es como si, al compartirlos, se hicieran un poco menos míos y un poco más de todos. La animación funciona como una invitación a entrar en mi mundo interior, a recorrer la misma maraña de pensamientos y emociones que habitan en mí. Y compartirlos, en lugar de esconderlos, ha generado conexiones auténticas con otras personas. Cada miedo depositado en mi caja se convierte en un recordatorio de que, aunque nuestras batallas internas sean diferentes, todos atravesamos la experiencia humana del miedo. En última instancia, *Los miedos que me atormentan* es un diálogo: entre mi mundo interior y el del espectador, entre lo que se dice y lo que se calla, entre lo que se teme y lo que se enfrenta. Es un espacio donde las

emociones encuentran forma, donde el acto de dibujar se convierte en una manera de respirar y sanar. Hoy, al mirar mi obra, siento gratitud. Gratitud porque decidí abrir mi mente y mi corazón, y porque otras personas se han atrevido a hacer lo mismo. Mis miedos siguen ahí, pero ya no me paralizan. Ahora habitan en las páginas de mi cuaderno, en las cartas guardadas en la caja, en las imágenes que entrego como obsequios simbólicos. Y, sobre todo, en cada persona que se ha detenido frente a esta obra y ha decidido dejar un pedazo de su propio miedo en ella. Con Los miedos que me atormentan, comprendí que no se trata de borrar los temores, sino de aprender a mirarlos de frente, de nombrarlos y darles un lugar fuera de nosotros. Porque en el momento en que los compartimos, se vuelven un poco más llevaderos. Y en esa vulnerabilidad compartida, descubrimos que no estamos tan solos como pensábamos.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LA PRODUCCIÓN ARTÍSTICA

El diario visual como registro emocional

El cuaderno de trabajo constituyó el espacio en el que la investigación encontró su manifestación más inmediata y primaria. No se configuró como un proceso estrictamente planificado, sino como una práctica cotidiana sostenida en el tiempo: dibujar cada día, independientemente del estado anímico, como un ejercicio de presencia, observación y escucha interior. En este sentido, cada página del cuaderno no solo contiene una imagen, sino también la huella de un instante, de una emoción específica y de una pregunta aún no resuelta.

Desde esta perspectiva, el diario visual se convierte en un registro sensible del proceso emocional y creativo, en el que el dibujo opera como una forma de pensamiento y de autoconocimiento. Más que funcionar únicamente como soporte de bocetos, el cuaderno se constituye en un archivo íntimo donde se entrelazan vivencias, estados afectivos, tensiones internas y búsquedas simbólicas. Así, cada trazo, mancha o composición da cuenta de una experiencia subjetiva que encuentra en la imagen una posibilidad de expresión y permanencia.

Este diario visual se inscribe dentro de la tradición de la autobiografía visual, entendida como una práctica en la que la experiencia personal se construye y comunica a través de imágenes. En este marco, López y Mesías (2021) la describen como un enfoque metodológico que surge desde el autocuidado, en tanto posibilita observarse, narrarse y acompañarse a sí mismo mediante recursos visuales. De este modo, el cuaderno deja de ser solo un instrumento de registro para convertirse en un espacio de contención, reflexión y elaboración de la experiencia vivida.

La serie completa: Quisiera dejar de tener miedo

La frase que inaugura el cuaderno de dibujos, escrita en caligrafía cursiva y dispuesta en un ángulo que evoca la urgencia, la inestabilidad o incluso la intimidad de quien escribe en medio de la oscuridad, funciona como el umbral conceptual y emocional de toda la obra. Más que presentarse como un título programático, esta inscripción se revela como una confesión directa y vulnerable: *Quisiera dejar de tener miedo*. En ella se condensa una declaración profundamente honesta, pues el deseo de liberarse del temor no aparece como una conclusión posterior al proceso creativo, sino como la fuerza inicial que lo impulsa y le da sentido.

Desde esta perspectiva, la frase no solo introduce la serie, sino que también nombra el núcleo afectivo que atraviesa toda la investigación. En su aparente sencillez, contiene una carga emocional intensa, ya que expresa un anhelo íntimo de transformación frente a una experiencia persistente de fragilidad, angustia e incertidumbre. Así, el cuaderno no se abre desde la distancia analítica ni desde una postura neutral, sino desde la exposición consciente de una necesidad vital: enfrentar el miedo, hacerlo visible y comenzar a dialogar con él a través del dibujo.

En este sentido, la serie completa puede entenderse como el despliegue visual de esa primera confesión. Cada imagen, cada trazo y cada composición se articulan como variaciones de una misma búsqueda: la de comprender, exteriorizar y resignificar el miedo desde el lenguaje gráfico. Por ello, la frase inicial no cumple únicamente una función introductoria, sino que actúa como una clave de lectura de toda la obra, recordando que cada dibujo nace de una herida emocional, pero también de un deseo profundo de transformación. De esta manera, *Quisiera dejar de tener miedo* no es solo el inicio del cuaderno, sino también la síntesis sensible de todo el proceso creativo y reflexivo que lo constituye.

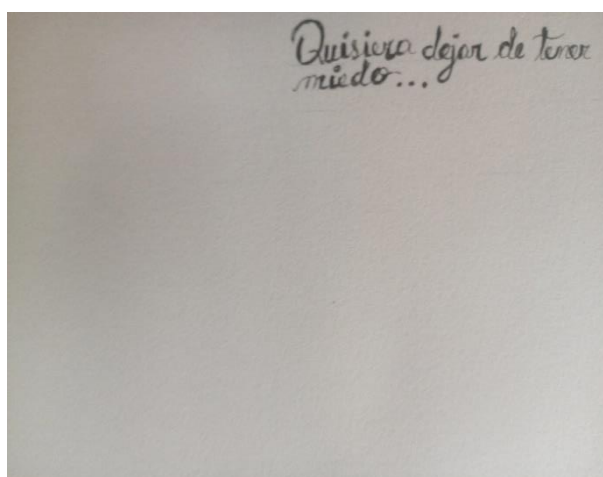


figura 1: Frase de apertura Bolígrafo negro sobre papel. Autoría Propia (2025).

A partir de esa declaración inicial, el cuaderno se despliega como una cartografía visual del miedo, en la que se registran sus formas, colores, texturas y múltiples

variaciones sensibles. Los dibujos no responden a una narrativa lineal ni a una secuencia lógica tradicional, sino a una lógica emocional, marcada por la intensidad cambiante de la experiencia vivida. En algunos momentos, el trazo aparece urgente, denso y contenido, como si buscara expulsar una tensión acumulada; en otros, se vuelve más abierto, exploratorio y silencioso, permitiendo que la imagen respire y que el gesto se expanda con mayor libertad.

De este modo, cada página evidencia que el miedo no se manifiesta siempre de la misma manera, sino que adopta distintas presencias según el estado afectivo, la memoria o la carga emocional de cada día. Así, el cuaderno no construye un relato cronológico, sino una constelación de estados interiores, en la que cada dibujo funciona como registro de una variación del temor. Esta estructura emocional refuerza el carácter íntimo de la obra, pues da cuenta de un proceso vivo, inestable y profundamente humano, en el que el dibujo se convierte en una herramienta para observar las mutaciones del miedo y darles una forma visible.

5.1 El lápiz y la forma del miedo



figura 2: Espiral de pensamientos. Dibujo a lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).

Se trata de un dibujo realizado a lápiz, construido a partir de múltiples líneas en espiral que envuelven a una figura humana esquemática y de apariencia frágil. La reiteración de estos trazos genera un efecto de remolino o turbulencia visual, que transmite una sensación de encierro, desorientación y pérdida de control. En el centro de esta composición, la figura, con los brazos y las piernas extendidos, parece suspendida o atrapada dentro de ese movimiento caótico, lo que sugiere un estado emocional marcado por la ansiedad, el miedo o la tristeza. De este modo, la imagen no solo representa una figura humana, sino también una experiencia interna en la que el sujeto se ve absorbido por un torbellino emocional que lo sobrepasa.



figura 3:*Araña. Dibujo a lápiz sobre papel.
Autoría Propia (2025).*

El dibujo presenta dos figuras humanas construidas mediante líneas sueltas y espirales, configurando una composición cargada de tensión simbólica. La figura de mayor tamaño concentra en la cabeza y el torso una acumulación de espirales densas, mientras que sus brazos y piernas, largos y angulosos, se extienden de manera desproporcionada, generando una apariencia que remite visualmente a una araña. Esta deformación de la figura humana intensifica la sensación de amenaza, invasión y dominio. Frente a ella se sitúa una figura más pequeña, también elaborada con espirales en el torso, cuya postura sugiere vulnerabilidad y sometimiento.

La relación entre ambas figuras no parece representar únicamente cercanía, sino una dinámica de poder marcada por la manipulación y el control. La disposición espacial y la diferencia de tamaño refuerzan la idea de que la figura mayor ejerce una influencia opresiva sobre la menor, como si la dominara o condicionara su movimiento y existencia. En este sentido, la imagen trasciende la representación del miedo como emoción aislada y se adentra en una experiencia más compleja, vinculada con la subordinación, la dependencia o la sensación de estar atrapado bajo una fuerza externa. Así, el dibujo construye una metáfora visual del poder que ciertos vínculos, presencias o temores pueden ejercer sobre el sujeto, convirtiendo la escena en una representación de control emocional y fragilidad.

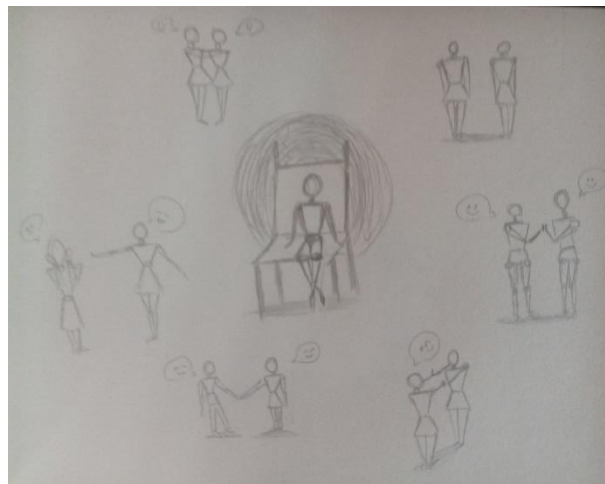


figura 4:*Aislada. Dibujo a lápiz sobre papel.
Autoría Propia (2025).*

Se trata de un dibujo a lápiz atravesado por una fuerte sensación de movimiento y desorden visual, organizado en torno a una figura central que concentra la carga emocional de la composición. En el centro de la escena aparece una pequeña figura sentada sobre una silla antigua, con las piernas juntas y el cuerpo recogido, mientras su cabeza parece quedar absorbida por un remolino de líneas que la envuelve como si fuera una jaula de pensamientos caóticos. Este recurso gráfico sugiere una experiencia de encierro mental, saturación emocional y aislamiento interior.

Alrededor de esta figura central se despliega un conjunto de personajes estilizados, masculinos y femeninos, representados en actitudes de interacción: bailan, se abrazan, se toman de las manos, se saludan y ríen. Estas acciones construyen una atmósfera de dinamismo colectivo, cercanía y aparente celebración. Sin embargo, el contraste entre ese entorno activo y la inmovilidad de la figura central intensifica la sensación de exclusión. Mientras el mundo circundante parece desenvolverse con naturalidad y alegría, el personaje principal permanece detenido, encerrado en su propia espiral, incapaz de participar de aquello que sucede a su alrededor.

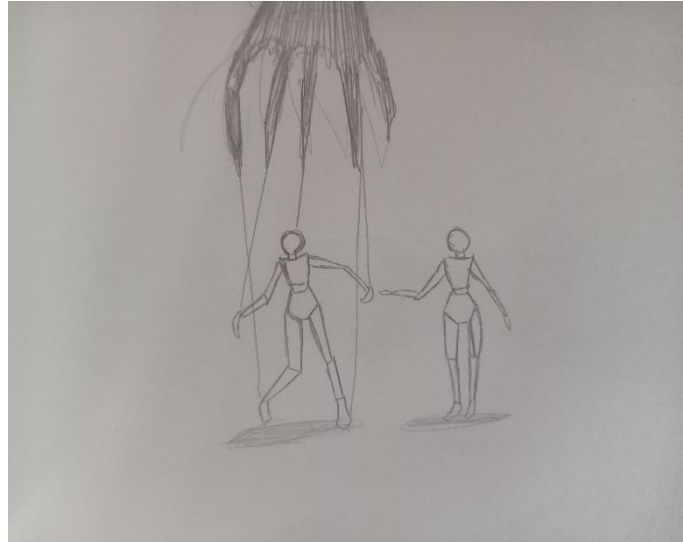


figura 5: *Marioneta. Dibujo a lápiz sobre papel.*
Autoría Propia (2025).

Se trata de un dibujo a lápiz de apariencia sobria y depurada, pero atravesado por una fuerte tensión simbólica. En la composición aparecen dos figuras humanas estilizadas, semejantes a marionetas sin rostro, ubicadas una frente a la otra. Ambas extienden los brazos y acercan las manos en un gesto ambiguo, como si intentaran conectarse, sostenerse o, por el contrario, liberarse de una relación que las mantiene suspendidas en una cercanía imposible. Esta ambivalencia gestual genera una atmósfera de incomodidad y fragilidad emocional.

De las cabezas y los cuerpos de ambas figuras emergen hilos finos que ascienden hasta una gran forma oscura situada en la parte superior de la imagen. Esta presencia amorfa, dotada de prolongaciones tentaculares, remite visualmente a una entidad opresiva que puede asociarse tanto con un cerebro distorsionado como con una criatura monstruosa de control. Su tamaño, ubicación y apariencia orgánica refuerzan la sensación de dominio sobre las figuras inferiores, que parecen subordinadas a una fuerza ajena y superior.

En este sentido, la imagen puede interpretarse como una metáfora visual de la pérdida de autonomía. El dibujo representa la sensación de no ser plenamente dueño de los propios actos, como si la voluntad estuviera condicionada por fuerzas externas o internas que manipulan silenciosamente la experiencia del sujeto. Estas fuerzas pueden entenderse como la presión social, el trauma, la ansiedad, las expectativas ajenas o incluso los propios conflictos mentales que operan desde el interior. Aunque las dos figuras parecen desear un acercamiento, los hilos que las sostienen impiden una relación libre y genuina, manteniéndolas dentro de una tensión forzada.

La obra resulta especialmente potente porque traduce con claridad la experiencia de sentirse manipulado dentro de la propia vida. Más que representar una escena literal, construye una imagen del control psicológico y emocional, donde el sujeto aparece atrapado en una red invisible de determinaciones que limitan su capacidad de decisión. Así, el dibujo convierte la figura de la marioneta en un símbolo de dependencia, vulnerabilidad y alienación, generando una imagen inquietante sobre la dificultad de cortar aquellos vínculos o estructuras que me gobiernan.



figura 6: *Apilado en él corazón. Bolígrafo negro sobre papel. Autoría Propia (2025).*

Se trata de un dibujo a lápiz de aparente sencillez, en el que se representa una figura infantil femenina de pie y de frente, vestida con una falda acampanada. Aunque la imagen conserva una estética ingenua y casi frágil, en ella se instala una fuerte tensión emocional. El rostro presenta una sonrisa exageradamente amplia, que lejos de transmitir alegría genuina produce una sensación de incomodidad, como si esa expresión funcionara más como una máscara que como reflejo de un estado afectivo real. En contraste, en el centro del pecho aparece una gran espiral, semejante a un nudo interno que parece comprimirse cada vez más.

Este contraste entre la sonrisa forzada y la presencia de la espiral en el torso construye una metáfora visual del sufrimiento reprimido. La imagen sugiere el dolor que implica aparentar bienestar cuando en el interior habita la angustia, así como el desgaste emocional que produce sostener una expresión externa de normalidad mientras los sentimientos reales permanecen contenidos. De este modo, el dibujo representa la tensión entre lo visible y lo oculto, entre la imagen socialmente aceptable y la experiencia íntima del malestar, convirtiéndose en una reflexión sensible sobre el acto de fingir y reprimir las emociones.

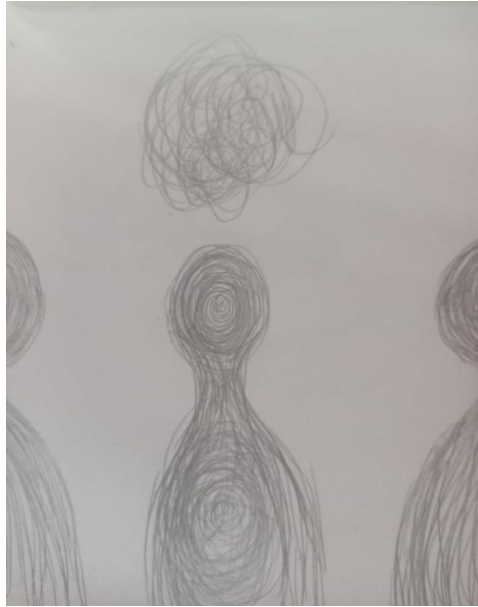


figura 7: *Angustia sin salida. Dibujo a lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).*

Se trata de un dibujo que representa tres figuras humanas alargadas, semejantes a siluetas despojadas de brazos y de rasgos particulares, dispuestas una junto a la otra. Cada una presenta la cabeza transformada en un espiral amplio, denso y replegado sobre sí mismo, como un remolino interior que se hunde sin encontrar salida. Esta repetición formal genera una imagen de uniformidad inquietante, en la que las figuras parecen compartir una misma condición emocional. Sobre la figura central flota, además, un espiral de mayor tamaño, construido mediante trazos más nerviosos, sueltos y caóticos, cuya presencia domina la composición y acentúa la sensación de amenaza.

La imagen puede interpretarse como una representación de la ansiedad y de los pensamientos obsesivos cuando estos desbordan la mente y se convierten en una experiencia absorbente. Los espirales que sustituyen las cabezas sugieren un estado de rumiación constante, en el que la conciencia queda atrapada en un ciclo cerrado de ideas repetitivas, sin pausa ni resolución. La gran espiral suspendido sobre ellas intensifica esta lectura, pues se asemeja a una nube de ruido mental acumulado que parece descender sobre las figuras y envolverlas por completo.

Asimismo, el hecho de que las tres siluetas sean prácticamente idénticas refuerza la dimensión colectiva del malestar representado. La obra sugiere que este tipo de tormento psíquico no pertenece únicamente a un individuo aislado, sino que forma parte de una experiencia compartida, aunque silenciosa. En este sentido, el dibujo expresa una doble idea: por un lado, la sensación de compañía en el sufrimiento, al reconocer que otros también atraviesan estados similares; y, por otro, la imposibilidad de escapar con facilidad de ese remolino mental que parece alcanzar a todos por igual. De este modo, la composición convierte la ansiedad en una metáfora visual de carácter colectivo, donde el pensamiento desbordado amenaza con invadirlo todo y con arrastrar a los sujetos hacia una misma espiral de agotamiento interior.

Se trata de un cubo tridimensional representado en perspectiva, cuya estructura geométrica organiza la composición y delimita un espacio cargado de tensión simbólica.

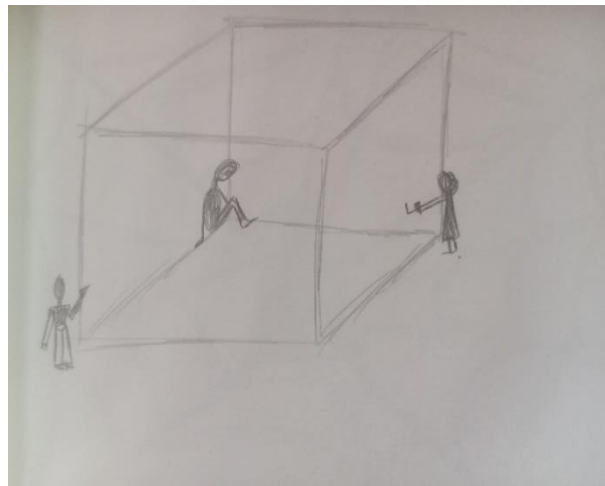


figura 8:La caja. Dibujo a lápiz sobre papel.
Autoría Propia (2025).

En su interior se encuentra una figura humana encogida, cuya postura sugiere repliegue, vulnerabilidad y encierro. Sobre el borde superior del cubo aparece una segunda figura que parece intentar asomarse o salir, introduciendo una idea de tránsito, búsqueda o deseo de escape. Fuera de la estructura, a cierta distancia, se ubica una tercera figura de menor tamaño, observando la escena desde el exterior, como si contemplara aquello que ocurre dentro del límite impuesto por la caja.

La imagen construye una metáfora visual compleja en la que el cubo funciona simultáneamente como prisión y refugio. Por un lado, representa el espacio en el que el miedo encierra al sujeto, lo separa del mundo y reduce su campo de acción; por otro, también puede entenderse como un contenedor de protección, una estructura que, aunque limita, ofrece cierto resguardo frente a lo externo. En este sentido, la obra sugiere que el miedo no solo inmoviliza, sino que también puede convertirse en un mecanismo de supervivencia, en una forma de resguardo precario desde la cual el sujeto intenta sostenerse.

La disposición de las tres figuras refuerza esta lectura. La figura encogida encarna el impacto directo del encierro; la que se asoma al borde representa la posibilidad, todavía frágil, de salir o mirar más allá de los límites; y la figura exterior introduce una distancia reflexiva, como si mostrara una versión del yo que observa, recuerda o contempla desde fuera aquello que alguna vez habitó. Así, el dibujo no solo representa un espacio físico cerrado, sino una experiencia psicológica de aislamiento, defensa y contemplación de sí. De este modo, la caja se convierte en una imagen ambivalente del miedo: un lugar que oprime, pero también un borde desde el cual todavía es posible imaginar la salida.

El dibujo presenta dos figuras centrales rodeadas por óvalos y espirales que generan



figura 9:Escondido. Dibujo a lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).

una atmósfera de tensión y encierro emocional. En el centro de la composición se distingue una figura adulta, alta y oscura, cuya presencia resulta imponente y pesada. Su inclinación hacia una niña pequeña intensifica la sensación de dominio y vulnerabilidad. La figura infantil, por su parte, parece resguardar una caja junto a sí, mientras una figura masculina extiende un objeto o gesto hacia ella, configurando una escena cargada de ambigüedad y presión simbólica.

La composición puede interpretarse como una representación del miedo al crecimiento, a la exposición y a la experiencia de enfrentar lo desconocido. La niña encarna una subjetividad frágil que todavía se aferra a un espacio propio, simbolizado en la caja que protege, mientras las figuras adultas parecen aproximarse desde un lugar de autoridad, expectativa o demanda. En este sentido, la imagen sugiere la tensión que surge cuando el sujeto se ve impulsado a abandonar un estado de resguardo para ingresar en el terreno incierto de nuevas experiencias.

Las figuras que rodean o se aproximan a la niña parecen representar fuerzas externas sociales, familiares o culturales que condicionan el proceso de construcción de la identidad. De este modo, el dibujo no solo habla del miedo a crecer, sino también del temor a mostrarse auténticamente frente a un entorno que puede resultar invasivo, dominante o difícil de habitar. Así, la escena convierte la infancia, la vulnerabilidad y la presión externa en una imagen simbólica del conflicto entre protección, transformación y autoafirmación



figura 10: *Caos envolvente. Lápiz sobre papel.
Autoría Propia (2025).*

Una figura muy pequeña aparece en el centro exacto de un torbellino de líneas que giran a su alrededor. La escala es significativa: la figura es diminuta frente al espiral que la rodea, casi invisible. Este dibujo habla de los momentos en que el miedo es tan grande que la persona que lo siente parece desaparecer dentro de él.



figura 11:*Espacio consumidor. Lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).*

Se trata de un dibujo a lápiz construido mediante un trazo nervioso, oscuro y cargado de tensión, en el que una figura humana avanza por un pasillo angosto de escalones que se prolonga en profundidad. La figura extiende uno de sus brazos hacia otra presencia alta, tocada con sombrero, que parece conducirla o arrastrarla a lo largo de ese recorrido. Al fondo de la composición emergen dos formas gigantes y fantasmales, adheridas al muro como sombras deformadas, con ojos desmesurados y vacíos que intensifican la atmósfera de vigilancia y amenaza. Todo el espacio se encuentra envuelto en garabatos caóticos que evocan cabellos agitados, humo o llamas en movimiento, reforzando la sensación de inestabilidad y asfixia.

La escena puede interpretarse como una representación de la ansiedad frente a lo inevitable, de ese tránsito interior en el que el sujeto siente que avanza hacia algo que no puede evitar, pero tampoco comprender del todo. El pasillo estrecho y la perspectiva cerrada convierten el espacio en una especie de túnel opresivo, donde la libertad de movimiento parece anulada y cada paso se percibe condicionado por una fuerza externa. En este contexto, la figura con sombrero adquiere un carácter ambiguo: puede ser guía, acompañante o incluso una presencia que conduce al sujeto hacia un destino impuesto.

Las grandes formas del fondo, con sus ojos fijos e impasibles, introducen una dimensión de juicio, vigilancia y exposición. Su mirada parece atravesarlo todo, como si representaran aquellas presencias reales o imaginarias que observan sin descanso y ante las cuales el sujeto se siente vulnerable, descubierto o incapaz de ocultar su fragilidad. Así, el dibujo traduce visualmente la sensación de caminar bajo una mirada implacable, hacia una instancia de confrontación con uno mismo o con fuerzas que exceden el control individual.

En este sentido, la obra no solo representa el miedo o la ansiedad como estados aislados, sino como una experiencia total de opresión psicológica. La figura central avanza sola, pero no libre; su desplazamiento está marcado por la dependencia, la vigilancia y la imposibilidad de escapar de aquello que la espera al final del trayecto. De este modo, la imagen construye una metáfora intensa del tránsito hacia el propio juicio interno, hacia ese lugar donde el miedo adopta la forma de una presencia que observa, guía y condena al mismo tiempo.



figura 12: Rodeados. Lápiz sobre papel.
Autoría Propia (2025).

Dos figuras articuladas en el centro de la hoja, rodeadas completamente por un caos de líneas que invade todos los bordes. Las figuras mantienen sus formas reconocibles, pero el entorno es completamente hostil. Esta obra puede leerse como la experiencia de intentar mantener la identidad cuando todo alrededor parece derrumbarse.

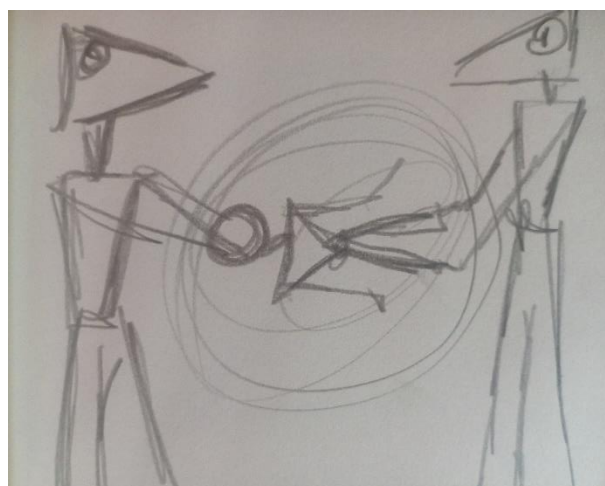


figura 13: Conexión peligrosa. Lápiz sobre papel.
Autoría Propia (2025).

El dibujo presenta dos figuras altas y angulosas, con cabezas triangulares y ojos agudos, ubicadas una frente a la otra en una postura de confrontación y dependencia simultánea. Ambas se toman de las manos, o parecen sujetarse con fuerza, formando con sus brazos una especie de círculo cerrado que encierra el núcleo de la composición. En el centro emerge un remolino de líneas concéntricas que envuelve un enredo caótico de extremidades, como si brazos y piernas se debatieran entre la lucha y la fusión. El conjunto está construido mediante trazos nerviosos, tensos e insistentes, lo que intensifica la sensación de agitación emocional.

La imagen puede interpretarse como una representación de un vínculo marcado por la toxicidad o la dependencia afectiva. Aunque las figuras aparecen unidas, esa unión no transmite cuidado ni equilibrio, sino tensión, desgaste y atrapamiento. El gesto de tomarse con fuerza sugiere una relación en la que ambos sujetos se necesitan, pero también se sujetan de manera dolorosa, incapaces de soltarse. En este sentido, el círculo que forman sus brazos deja de ser símbolo de protección para convertirse en una estructura cerrada que los inmoviliza.

El remolino central refuerza esta lectura al funcionar como metáfora del nudo emocional que sostiene y al mismo tiempo destruye el vínculo. Allí, las extremidades enredadas evocan una mezcla de confrontación, fusión y pérdida de límites, como si las identidades de ambos se confundieran dentro de una misma dinámica de sufrimiento. De este modo, la obra no solo representa la cercanía entre dos figuras, sino la violencia silenciosa de aquellas relaciones en las que el apego, lejos de liberar, aprieta hasta quebrar. Así, el dibujo convierte la dependencia afectiva en una imagen de tensión circular, donde la conexión se vuelve encierro y el vínculo, en lugar de sostener, termina por desgastar.

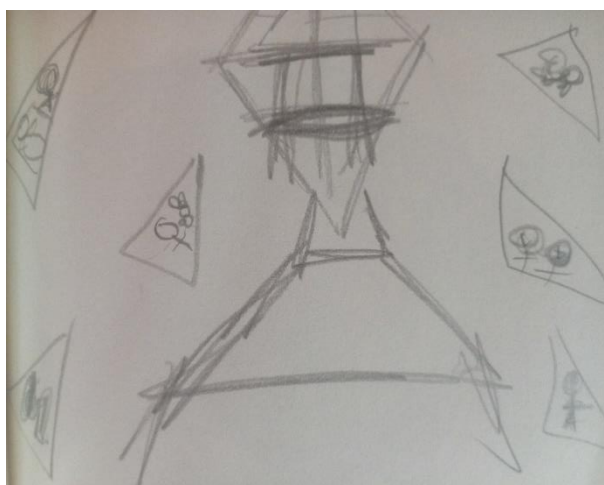


figura 14: Las formas que se fracturan. Lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).

La imagen presenta un dibujo a lápiz conformado por formas triangulares y líneas convergentes que configuran una figura fragmentada, semejante a un cuerpo o a una

estructura en proceso de descomposición y reorganización. La técnica empleada se caracteriza por un trazo suelto, gestual y superpuesto, que prioriza la exploración visual por encima de la precisión formal. Esta manera de dibujar transmite una sensación de búsqueda constante, como si la imagen no aspirara a cerrarse de manera definitiva, sino a evidenciar el proceso mismo de su construcción.

La composición conduce la mirada hacia el centro mediante diagonales que articulan las distintas partes dispersas, generando una fuerte tensión visual. Estas líneas no solo organizan el espacio, sino que también sugieren una conexión inestable entre los fragmentos, reforzando la idea de una unidad quebrada que intenta recomponerse. A ello se suman los pequeños bocetos que rodean la imagen principal, los cuales amplían su sentido al insinuar múltiples versiones, ensayos o perspectivas de una misma figura.

En conjunto, la obra puede interpretarse como una representación de la identidad fragmentada, inestable y en proceso de reconstrucción. Más que mostrar un cuerpo definido, la imagen expone una subjetividad atravesada por la ruptura, la duda y la transformación. Así, el dibujo convierte la fragmentación en un recurso visual y simbólico para expresar una experiencia interior marcada por la búsqueda de sentido y por el intento de reconfigurar una identidad que aún no se encuentra del todo resuelta.

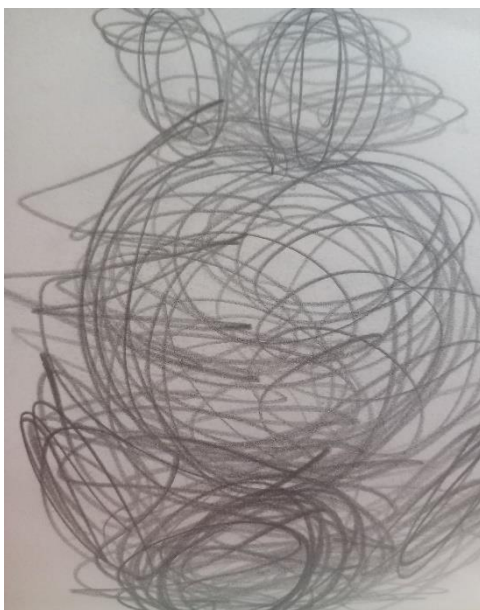


figura 15:*La masa que todo lo absorbe. Lápiz sobre papel. Autoría Propia (2025).*

El dibujo representa una forma redondeada y abultada que ocupa casi todo el centro de la composición, semejante a un cuerpo expandido o desbordado, construido únicamente a partir de espirales y garabatos superpuestos que se entrelazan de manera insistente. La acumulación de líneas genera una sensación de densidad, peso y saturación visual, como si la imagen estuviera contenida en sí misma y, al mismo tiempo, a punto de

desbordarse. Esta construcción formal convierte la figura en una presencia imposible de ignorar, tanto por su tamaño como por la intensidad de su trazo.

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como una representación de la inseguridad corporal y del malestar que se concentra en la percepción del propio cuerpo. Los espirales y trazos reiterativos sugieren una experiencia de pensamiento obsesivo, de incomodidad acumulada y de tensión emocional proyectada sobre la forma física. De este modo, el cuerpo deja de aparecer como una figura estable o armónica y se transforma en un volumen alterado por la mirada interna, por la distorsión afectiva y por el peso de la autopercepción.

En este sentido, la imagen no solo alude al cuerpo como presencia material, sino también al conflicto emocional que puede construirse en torno a él. La figura inflada y enmarañada se convierte así en una metáfora visual de una inseguridad que crece, se acumula y termina ocupando el centro de la experiencia subjetiva. Así, el dibujo traduce la relación conflictiva con el cuerpo en una forma densa, desbordada y persistente, capaz de expresar cómo ciertas inseguridades llegan a instalarse con tal fuerza que resultan difíciles de eludir.

5.2 El trazo más oscuro

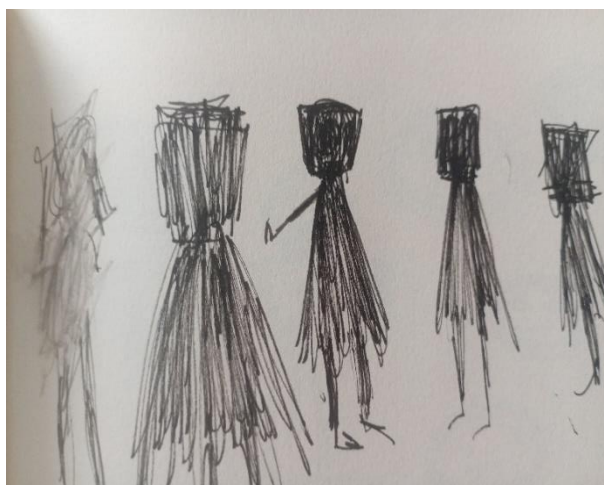


figura 16: Invisible. Bolígrafo negro sobre papel. Autoría Propia (2025).

La imagen presenta cinco figuras femeninas construidas mediante trazos rápidos, nerviosos y casi gestuales, cercanos al garabato. Sus cuerpos parecen deshacerse en una acumulación de líneas verticales, lo que genera una sensación de inestabilidad, desgaste y pérdida de consistencia. Las cabezas, de forma cuadrada o rectangular, aparecen completamente ennegrecidas, sin rasgos faciales ni posibilidad de expresión, acentuando así la despersonalización de las figuras. Una de ellas extiende el brazo hacia un costado, gesto que introduce una mínima variación dentro del conjunto, aunque no alcanza a romper la rigidez ni el vacío general que domina la escena.

La técnica de este dibujo esta realizada con bolígrafo sobre papel, dentro de la composición se encuentran cinco figuras, cuatro de ellas apartando a la figura del final de la izquierda, dejándola casi desaparecida. Este dibujo representa la sensación de sentirse invisible, incluso estando rodeada de personas

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como una representación del miedo a la soledad en medio de la multitud. La imagen sugiere esa experiencia en la que, a pesar de estar rodeado de otros, el sujeto continúa sintiéndose completamente solo, incapaz de establecer conexión afectiva o reconocimiento mutuo. De este modo, las figuras funcionan como metáforas de una presencia social vaciada de intimidad, donde el otro se vuelve sombra, volumen o mera ocupación del espacio. Así, el dibujo convierte el aislamiento emocional en una escena colectiva, evidenciando que la soledad no siempre se vive en ausencia de personas, sino también en medio de ellas.

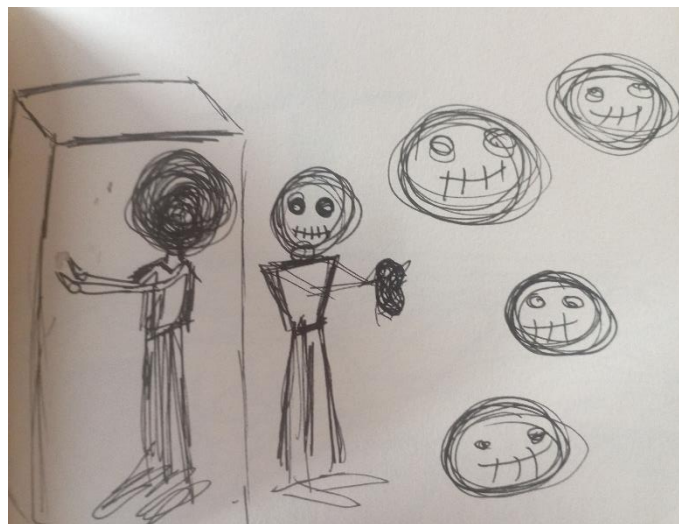


figura 17:*Cosidos. Bolígrafo negro sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen, en la que convergen una figura encerrada en una caja con un remolino en la cabeza, un esqueleto que teje y varios rostros flotantes, construye una atmósfera visual cargada de inquietud y extrañamiento. En conjunto, estos elementos evocan diversos miedos vinculados con el encierro mental, la depresión y los ataques de pánico, entendidos como experiencias que atrapan al sujeto en una realidad interior opresiva de la que resulta difícil escapar. La caja funciona como símbolo de confinamiento

psicológico, mientras que el espiral en la cabeza refuerza la idea de pensamientos repetitivos, ansiedad acumulada y desborde emocional.

Por otra parte, los rostros flotantes, con sonrisas que parecen falsas, cosidas o impostadas, pueden interpretarse como máscaras sociales, es decir, como aquellas expresiones que el sujeto adopta para presentarse ante el mundo ocultando su verdadero estado emocional. En este sentido, la imagen sugiere una tensión entre la apariencia externa y la vivencia interna, revelando el desgaste que implica sostener una imagen de normalidad mientras en el interior persisten el miedo, la angustia o la fragmentación subjetiva.

La presencia del esqueleto que teje introduce una dimensión particularmente potente, ya que remite a una acción insistente, casi desesperada, de intentar unir, reparar o reconstruir algo desde la precariedad. Sin embargo, aquello que se teje no parece conducir a una forma armónica, sino a una estructura torcida, inquietante y sombría. Esto permite leer la escena como una metáfora de la lucha interna por conectar con uno mismo o con los demás, cuando las emociones han adquirido tal nivel de descontrol que parecen haberse separado del sujeto y actuar de manera autónoma.

En conjunto, la obra representa un estado de fractura emocional en el que se entrelazan el miedo al colapso interno, la impostura social y el esfuerzo fallido de recomposición. Así, la imagen no solo muestra una escena inquietante, sino que traduce visualmente la experiencia de sentirse atrapado dentro de la propia mente, obligado a sostener máscaras frente a los otros y a intentar, desde la vulnerabilidad, recomponer aquello que internamente se percibe roto o fuera de control.



figura 18:La masa opresiva.
Bolígrafo negro sobre papel. Autoría
Propia (2025).

La obra presenta una masa profundamente densa de espirales negras que ocupa casi la totalidad del plano visual, generando una sensación de saturación, peso y asfixia. En medio de esa oscuridad compacta apenas se distingue una figura humana diminuta, casi imperceptible, absorbida por la intensidad del conjunto. La desproporción entre el cuerpo y la masa que lo rodea refuerza la sensación de insignificancia, fragilidad y pérdida frente a una fuerza emocional que parece desbordarlo todo.

Desde una lectura simbólica, esta imagen puede entenderse como el punto de mayor intensidad afectiva dentro del proceso investigativo, aquel momento en que el miedo alcanza un nivel tan opresivo que la presencia del sujeto parece desvanecerse en su interior. Los espirales, al acumularse hasta formar una superficie casi impenetrable, representan un estado de saturación mental y emocional en el que el temor deja de ser una sensación identificable para convertirse en un entorno total, envolvente y sofocante. En este sentido, la obra no solo muestra al miedo como una emoción, sino como una atmósfera psíquica que invade, reduce y eclipsa la percepción de uno mismo.

Sin embargo, la pequeña figura central, aunque casi borrada por la densidad que la rodea, permanece presente. Esa mínima permanencia resulta decisiva, pues introduce una tensión entre la opresión y la resistencia. Aunque el miedo parece ocuparlo todo, el sujeto no desaparece por completo. Así, la obra sugiere que incluso en los estados de mayor oscuridad emocional persiste una presencia, por pequeña que sea, que resiste al borramiento total. De este modo, la imagen se convierte en una poderosa metáfora de la vulnerabilidad extrema, pero también de la supervivencia silenciosa que subsiste incluso dentro del colapso.

5.3 Bolígrafo morado y azul la densidad emocional



figura 19: *Pensamientos caóticos.*
Bolígrafo azul sobre papel. Autoría
Propia (2025).

Es un dibujo hecho con bolígrafo azul, compuesto por tres personas, uno de ellos en el centro con una espiral de pensamientos, mientras los demás le observan. El dibujo representa esa sensación de sentirse intranquilo, incluso estando rodeado de personas que te quieren, porque los miedos son así, no importa el lugar, la fecha, la ocasión o con quien estes, siempre vuelven a surgir.



figura 20: *Los miedos que me atormentan. Bolígrafo azul sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen presenta una composición abstracta construida a partir de líneas enredadas y superpuestas, realizadas con bolígrafo de tinta azul oscuro. La técnica empleada responde al garabato libre, en el que el movimiento espontáneo, reiterativo y casi compulsivo del trazo genera una fuerte sensación de densidad y caos visual. Esta acumulación de líneas no busca una forma definida ni una estructura estable, sino que parece dar cuerpo a una experiencia emocional desbordada y difícil de contener.

En el centro de la composición se concentra un área más oscura y compacta que actúa como núcleo visual de la obra. Este foco puede interpretarse como un vacío interior, un punto de tensión o un centro de ansiedad desde el cual se expande el desorden que envuelve toda la imagen. La irregularidad de la forma y la superposición insistente de los trazos intensifican la sensación de agobio, como si la mente se encontrara atrapada en un movimiento repetitivo e incesante del que no logra salir.

Desde una lectura simbólica, la obra representa la confusión interna que producen los miedos persistentes, aquellos que no siempre se muestran de manera clara, pero que invaden progresivamente el espacio mental y emocional. En este sentido, la imagen no solo transmite angustia, sino también vulnerabilidad frente a aquello que inquieta, atormenta o desestabiliza. Así, la composición convierte el gesto libre y caótico del dibujo en una metáfora visual del malestar psíquico, donde el trazo se transforma en huella directa de la tensión interior.

5.4 El bolígrafo rosa y el miedo que duele de otra manera



figura 21: *Jaula. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).*

En el centro de la composición domina una figura de gran tamaño y apariencia amenazante, construida a partir de una cabeza desmesurada formada por un remolino denso de líneas y un cuerpo voluminoso igualmente compuesto por garabatos circulares. De esta masa principal emergen extremidades largas, angulosas y semejantes a patas de araña, que se expanden hacia los lados formando una especie de jaula, domo o estructura envolvente. Debajo de esta presencia opresiva se distinguen pequeñas figuras humanas, cuya escala reducida acentúa su vulnerabilidad frente a la magnitud de la figura central.

La imagen puede interpretarse como una representación de la ansiedad social y de la manera en que esta emoción invade el espacio relacional del sujeto. La gran figura central funciona como una metáfora visual de ese miedo que crece hasta ocuparlo todo, interfiriendo entre las personas e imponiendo una barrera invisible pero poderosa. Las patas que se extienden y rodean a las figuras menores sugieren separación, contención y aislamiento, como si impidieran el acercamiento genuino y la posibilidad de construir vínculos libres.

En este sentido, la obra no solo representa una emoción individual, sino también sus efectos sobre la relación con los otros. La ansiedad social aparece aquí como una fuerza que distorsiona la interacción, transforma la cercanía en amenaza y convierte el deseo de conexión en una experiencia de bloqueo. Así, el dibujo traduce visualmente cómo el miedo a vincularse puede adquirir una dimensión desproporcionada, hasta convertirse en una estructura opresiva que aísla al sujeto incluso cuando se encuentra rodeado de otros.



figura 22: *Pequeño contra el miedo. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).*

Se trata de una composición centrada en una figura humana extremadamente pequeña, dispuesta en posición horizontal en el punto exacto de un gran remolino circular formado por líneas concéntricas que se expanden hasta ocupar casi toda la superficie del papel. La desproporción entre el tamaño diminuto del cuerpo y la amplitud del círculo envolvente constituye el eje expresivo de la obra, pues sitúa al sujeto en una relación de evidente fragilidad frente a la fuerza visual que lo rodea.

Desde una lectura simbólica, la imagen representa la desmesura con la que el miedo y la ansiedad pueden experimentarse en la vida interior. El remolino concéntrico sugiere una fuerza absorbente, repetitiva e invasiva, semejante a un campo emocional que atrapa al sujeto y lo coloca en el centro de una tensión de la que parece imposible escapar. La figura, casi absorbida por esa estructura circular, transmite vulnerabilidad, indefensión y una sensación de reducción del propio ser frente a la intensidad de aquello que lo sobrepasa.

En este sentido, la obra puede interpretarse como una metáfora visual de cómo la ansiedad distorsiona la percepción de uno mismo, haciendo que la persona se sienta más pequeña, más frágil y menos capaz de lo que realmente es. Así, el dibujo no solo representa el miedo como emoción envolvente, sino también el efecto subjetivo que este produce: la disminución simbólica del yo ante una experiencia interna que adquiere proporciones inmensas.



figura 23:*Lazo que no se puede olvidar.
Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia
(2025).*

La imagen presenta una figura con cabeza en espiral y un cuerpo de apariencia geométrica, del cual se proyectan largas líneas horizontales hacia la derecha, como si arrastrara una carga invisible o, en sentido inverso, como si una fuerza externa la mantuviera tirante y sujeta. Esta dirección prolongada del trazo introduce una sensación de tensión continua, de desplazamiento forzado y de peso acumulado. En el interior del cuerpo se distinguen pequeñas figuras y líneas en zigzag que complejizan la composición y sugieren una interioridad fragmentada, habitada por múltiples presencias, memorias o conflictos.

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como una representación de aquello que el sujeto carga sin lograr desprenderse por completo. Las líneas extensas que salen del cuerpo remiten a vínculos, recuerdos o experiencias pasadas que continúan ejerciendo fuerza sobre el presente, impidiendo una separación clara. En este sentido, la figura no aparece como un cuerpo autónomo y cerrado, sino como una identidad atravesada por extensiones que la conectan con pesos emocionales persistentes.

Asimismo, las pequeñas formas contenidas en el interior del cuerpo refuerzan la idea de una subjetividad habitada por restos de otras versiones de sí misma. Lo que se lleva dentro no es solo memoria, sino también la permanencia de relaciones, heridas y antiguos modos de ser que todavía ocupan espacio en la identidad actual. Así, la obra convierte el cuerpo en un contenedor de cargas afectivas y temporales, mostrando que no siempre es posible soltar de manera inmediata aquello que ha dejado huella. De este modo, el dibujo se configura como una metáfora visual del peso de lo vivido y de la dificultad de desprenderse de lo que, aun siendo pasado, continúa tirando del presente.

La imagen presenta una figura central cuyos ojos y torso han sido sustituidos por espirales, recurso que intensifica la sensación de desorientación, vacío interior y agitación



figura 24: *Títere. Bolígrafo rosa sobre papel.*
Autoría Propia (2025).

emocional. El cuerpo se extiende lateralmente, como si flotara o permaneciera suspendido en un espacio indefinido, carente de apoyo o estabilidad. Sobre ella aparece una mano que parece manipular su movimiento, introduciendo de inmediato una relación de control y subordinación que atraviesa la lectura de toda la obra.

Desde una interpretación simbólica, la figura central puede entenderse como un sujeto atravesado por la inseguridad y la pérdida de autonomía. Los espirales en lugar de los ojos sugieren una percepción alterada, absorbida por pensamientos repetitivos o por una mirada interna cargada de ansiedad, mientras que el espiral en el torso remite a un núcleo emocional igualmente perturbado. La mano superior refuerza la idea de manipulación, como si una fuerza externa —social, afectiva o psicológica— condicionara la manera en que el sujeto se mueve, se muestra o se percibe a sí mismo.

Asimismo, los bordes del papel, cubiertos por trazos intensos y acumulados, expanden la tensión más allá de la figura principal y convierten el espacio circundante en una atmósfera emocionalmente cargada. Estos márgenes enérgicos pueden interpretarse como la presencia difusa de miradas, presiones o juicios externos que rodean al sujeto y amplifican sus inseguridades. De este modo, la obra no solo representa una experiencia íntima de fragilidad, sino también la manera en que esa vulnerabilidad se ve agravada por la sensación de ser observado, evaluado o condicionado por el entorno. Así, el dibujo construye una potente metáfora visual de la inseguridad como un estado en el que



figura 25: *Salida. Bolígrafo rosa sobre papel.*
Autoría Propia (2025).

confluyen la autoexigencia, la mirada ajena y la pérdida de control sobre uno mismo.

La imagen presenta una gran forma circular ubicada en el lado izquierdo de la composición, construida mediante espirales y trazos envolventes que sugieren una cabeza desmesurada, expandida hasta el punto de casi desbordar los límites del papel. En su interior se acumulan múltiples espirales y formas orgánicas que generan una sensación de saturación, movimiento interno y densidad mental. Frente a esta masa dominante aparece una figura humana muy pequeña, situada fuera de la gran cabeza, como si hubiese logrado salir de ella o, por el contrario, como si estuviera siendo expulsada desde su interior.

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como una representación de la mente cuando se encuentra colmada por el pensamiento ansioso. La cabeza, agrandada hasta ocupar casi todo el espacio disponible, sugiere una interioridad sobrecargada, invadida por ideas repetitivas, tensiones y procesos mentales que crecen hasta volverse difíciles de contener. Los espirales internos refuerzan esta idea al remitir a un pensamiento circular, insistente y absorbente, capaz de monopolizar por completo la experiencia subjetiva.

La pequeña figura exterior introduce una tensión especialmente significativa dentro de la composición. Su presencia puede entenderse como una parte del yo que queda desplazada, escindida o apartada por la intensidad del pensamiento. De este modo, la imagen sugiere que, cuando la mente se llena hasta el límite, el sujeto corre el riesgo de sentirse fuera de sí, desconectado de su propio centro o expulsado de una vivencia interior que ya no logra habitar con equilibrio. Así, la obra convierte la ansiedad mental en una metáfora visual del desborde, donde la expansión del pensamiento termina por ocuparlo todo, dejando al sujeto en una posición de extrañamiento frente a sí mismo.

La imagen presenta un rostro de gran fuerza expresiva, construido a partir de trazos



figura 26:*Fragilidad. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).*

libres, gestuales y caóticos que intensifican su carga emocional. Los círculos ubicados en la parte inferior funcionan como ojos amplios e intensos, cuya presencia domina la composición y concentra la atención del espectador. Por su parte, el triángulo invertido que conforma la boca introduce un gesto de tensión que desestabiliza la aparente simplicidad formal del dibujo. Aunque los elementos son mínimos y esquemáticos, en conjunto logran construir una expresión profundamente inquietante.

Desde una lectura simbólica, el rostro transmite una sensación de inseguridad, ansiedad y vulnerabilidad psicológica. La disposición de sus rasgos y la energía del trazo sugieren a un sujeto atrapado en sus propios miedos y emociones, incapaz de encontrar serenidad o equilibrio interior. De este modo, la obra no busca una representación realista del rostro humano, sino la condensación visual de un estado afectivo marcado por la fragilidad, el desasosiego y la exposición emocional. Así, la imagen convierte la expresión facial en una metáfora directa de la inestabilidad interna y del peso que ejercen los temores sobre la subjetividad.



figura 27:*Abrazo. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen presenta una figura humana abstracta en color rosa, situada en el centro de la composición y rodeada por líneas concéntricas que expanden su presencia en el espacio visual. A su alrededor aparecen otras figuras que parecen acercarse para contenerla o abrazarla, generando una atmósfera de acompañamiento y resguardo. La disposición de los elementos y la suavidad cromática del rosa contrastan con la intensidad simbólica del tema, aportando una sensación de calidez, cercanía y apertura emocional.

Desde una lectura interpretativa, la obra puede entenderse como una representación del proceso de enfrentar y aceptar los propios miedos desde el apoyo afectivo y el cuidado. Las líneas concéntricas sugieren una energía interna en expansión, como si el miedo dejara de ser un núcleo cerrado y doloroso para transformarse en una experiencia que puede compartirse, comprenderse y atravesarse con otros. En este sentido, las figuras que rodean a la central no funcionan como amenaza, sino como presencia protectora, reforzando la idea de que la vulnerabilidad también puede habitarse desde la contención.

Así, la imagen transmite una visión del miedo no solo como herida o bloqueo, sino también como posibilidad de crecimiento y transformación. La obra sugiere que aceptar la fragilidad, acompañarla y darle un espacio dentro de la experiencia personal puede abrir caminos de reconstrucción emocional. De este modo, la composición convierte el abrazo, la cercanía y el color en símbolos de cuidado, resiliencia y evolución interior.



figura 28: *Las manos que siente. Bolígrafo rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen, realizada íntegramente en tonalidades de rosa, presenta un rostro con los ojos cerrados y la boca cubierta por una serie de dedos, configuración que transmite de manera inmediata una sensación de silencio impuesto, contención y dificultad para exteriorizar lo que se siente. La composición, aunque sintética, concentra una fuerte carga emocional, ya que el gesto del rostro no expresa serenidad, sino una tensión interna marcada por la represión y el dolor.

Los trazos densos, superpuestos y en espiral intensifican esta lectura al sugerir un estado de agitación emocional que permanece encerrado en el interior. En este sentido, la obra puede interpretarse como una representación del sufrimiento que no logra verbalizarse, de aquello que duele, pero queda atrapado en el cuerpo y en la mente sin encontrar una salida clara. La boca cubierta refuerza la idea de censura, ya sea impuesta desde afuera o asumida por el propio sujeto, mientras que los ojos cerrados remiten a un repliegue íntimo, a una experiencia vivida hacia adentro.

Así, la imagen construye una metáfora visual del dolor silenciado y de la dificultad de expresar aquello que hiere profundamente. El uso del color rosa, lejos de suavizar el impacto, genera un contraste significativo, pues envuelve la escena en una apariencia delicada mientras el contenido emocional revela fragilidad, contención y vulnerabilidad. De este modo, la obra traduce en lenguaje visual la experiencia de callar lo que duele, mostrando cómo el silencio también puede convertirse en una forma de sufrimiento.

5.5 El bolígrafo azul y el proceso de clarificación

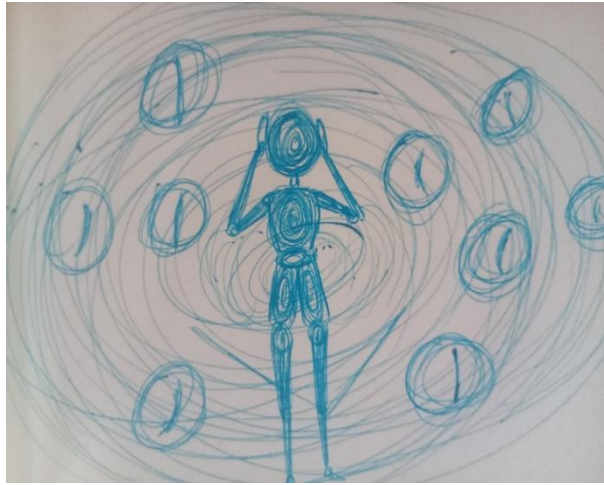


figura 29: *Espectadores. Bolígrafo azul sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen está dibujada completamente en azul, con líneas y espirales que rodean a una figura central humana. La figura parece estar en tensión, con los brazos doblados hacia la cabeza, como expresando incomodidad o nerviosismo. Alrededor hay varios círculos con marcas dentro, creando sensación de presión y vigilancia, como si la persona estuviera rodeada y observada.

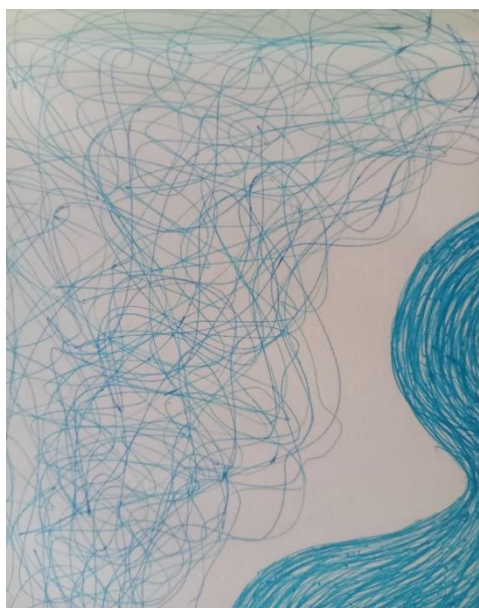


figura 30: *Tensiones desconocidas.*
Bolígrafo azul sobre papel. Autoría
Propia (2025).

La imagen, realizada en tonos azules, está construida a partir de líneas sueltas, enredadas y superpuestas que ocupan gran parte del espacio compositivo, generando una atmósfera de inestabilidad visual. Hacia el lado izquierdo se concentra un trazo más denso y curvo, mientras que el resto de la superficie se encuentra dominado por una maraña de líneas entrelazadas que producen una sensación de desorden, dispersión e incertidumbre. Esta oposición entre una zona relativamente más definida y otra ampliamente caótica organiza la tensión interna de la obra.

Desde una lectura simbólica, el dibujo puede interpretarse como una representación del miedo a lo desconocido. Las líneas caóticas remiten a la confusión, la inseguridad y a aquello que no puede anticiparse ni controlarse, mientras que el sector más compacto del lado izquierdo sugiere la presencia de un punto de referencia, de algo familiar o aparentemente seguro. En este sentido, la imagen establece un contraste entre lo conocido y lo incierto, mostrando cómo el sujeto percibe un espacio emocional en el que la estabilidad ocupa un lugar mínimo frente a la inmensidad de lo imprevisible.

La obra traduce visualmente la experiencia de enfrentarse a aquello que no tiene forma clara, a un territorio interior o exterior donde predominan la duda y la desorientación. El uso del azul refuerza esta atmósfera de introspección y distancia emocional, mientras que la gestualidad del trazo convierte la composición en una metáfora sensible del temor ante lo que no se comprende del todo, pero cuya presencia invade casi por completo la experiencia subjetiva.

La imagen, realizada en azul, presenta una figura humana arrodillada, con la cabeza ligeramente inclinada y los brazos extendidos hacia abajo, configuración que transmite una sensación de recogimiento, introspección y duelo interior. La simplicidad de la postura, lejos de restar intensidad, concentra la carga emocional de la obra en un gesto



figura 31:*Duelo. Bolígrafo azul turquesa sobre papel. Autoría Propia (2025).*

contenido y silencioso, como si el cuerpo expresara un momento de encuentro profundo con el propio dolor.

El trazo, abierto y relativamente limpio, aporta una atmósfera de calma y concentración que contrasta con la complejidad emocional sugerida por la escena. En lugar de representar una crisis desbordada, la imagen parece mostrar un estado de elaboración consciente, en el que la persona no huye de su sufrimiento, sino que lo habita y lo contempla desde adentro. Esta cualidad otorga a la obra una dimensión reflexiva, donde el dolor no aparece reprimido ni negado, sino asumido como parte del proceso interior.

En este sentido, la postura de la figura puede interpretarse como un símbolo de aceptación y de tránsito emocional. Más que un cuerpo derrotado, se percibe un sujeto que atraviesa una experiencia difícil desde la quietud, la conciencia y la disposición a comprenderla. Así, la obra captura el acto de procesar emociones complejas, convirtiendo la imagen en una representación sensible del duelo, la introspección y la posibilidad de transformación a partir del reconocimiento del propio sentir.



*figura 32:Espejo. Bolígrafo azul sobre papel.
Autoría Propia (2025).*

La imagen presenta una figura pequeña y centrada, cuya cabeza está conformada por dos espirales, recurso que sugiere una interioridad compleja, reflexiva y en constante movimiento. Esta figura se sitúa sobre un rectángulo construido mediante líneas concéntricas, elemento que puede leerse simultáneamente como base, escenario o espacio de sostén. La estructura rectangular no solo delimita un territorio dentro de la composición, sino que también refuerza la idea de un lugar de aparición, como si el sujeto se encontrara expuesto ante sí mismo en un espacio de reconocimiento.

Un aspecto particularmente significativo de la obra es la pequeña proyección que emerge de la figura, semejante a una versión reducida de sí misma. Este detalle introduce una dimensión autorreferencial y sugiere un proceso de desdoblamiento simbólico, en el que el sujeto parece reconocerse, observarse o confrontarse desde otra escala. En este sentido, la imagen puede interpretarse como una representación del encuentro con la propia identidad, no como una unidad fija y cerrada, sino como una construcción que se mira y se reconfigura a sí misma.

La obra transmite la idea de autoobservación y reconocimiento interior. Los espirales en la cabeza refuerzan la noción de pensamiento, sensibilidad e introspección, mientras que la pequeña proyección de sí mismo convierte la imagen en una metáfora del yo que se contempla desde fuera para comprenderse desde dentro. De este modo, el dibujo sugiere que la identidad no se presenta como algo estable o dado, sino como un proceso de descubrimiento y autorreconocimiento que ocurre en un espacio íntimo y simbólico.



figura 33: *Memorias. Bolígrafo azul sobre papel.*
Autoría Propia (2025).

Se trata de un dibujo realizado con bolígrafo azul, de trazo suelto, expresivo y espontáneo, en el que destaca una figura humana alargada acompañada por cinco cuadros dispuestos a un costado. La gestualidad del trazo y la simplicidad formal de los elementos otorgan a la obra una cualidad íntima, casi evocativa, como si se tratara de una imagen construida desde la memoria más que desde la observación directa. La figura principal aparece aislada, mientras que los cuadros laterales introducen una dimensión narrativa y simbólica que amplía el sentido de la composición.

Desde una lectura interpretativa, la obra puede entenderse como una representación de los recuerdos contruidos a partir de personas que ya no están. Los cuadros funcionan como fragmentos de memoria, huellas visuales o espacios vacíos donde permanecen presencias ausentes, mientras que la figura alargada parece cargar con esa evocación silenciosa. En este sentido, la imagen transmite una sensación de nostalgia, no solo como tristeza por la pérdida, sino como un vínculo persistente con aquello que ha quedado en el pasado, pero continúa habitando el presente afectivo.

Así, el dibujo convierte la memoria y la ausencia en una escena de resonancia emocional, donde el sujeto aparece acompañado por vestigios de otros que ya no están físicamente, pero que siguen ocupando un lugar en su interior. De este modo, la obra expresa cómo los recuerdos pueden construirse como presencias simbólicas que sostienen, duelen y acompañan al mismo tiempo, haciendo visible la nostalgia como una forma de continuidad emocional.



figura 34:*Lazos perdidos 1. Bolígrafo azul sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen presenta tres figuras articuladas dispuestas en distintas escalas, organizadas en torno a una figura central que sostiene con cada mano a las figuras ubicadas a su lado derecho e izquierdo. Esta disposición genera una composición equilibrada y relacional, en la que el cuerpo central actúa como eje de unión, sostén y vínculo entre las otras dos presencias. A ambos extremos aparecen dos telones que enmarcan la escena, otorgándole un carácter casi teatral o evocativo, como si lo representado perteneciera a un recuerdo que vuelve a escenificarse en la memoria.

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como la evocación de un momento significativo compartido con personas importantes en la vida del sujeto. La figura central, al sostener a las otras dos, sugiere un lazo afectivo profundo, una experiencia de compañía y pertenencia que permanece viva en la memoria emocional. Los telones refuerzan esta idea al transformar la imagen en una especie de escenario interior donde se revive una escena valiosa, no como un hecho literal del pasado, sino como una vivencia afectiva preservada en el recuerdo.

En este sentido, el dibujo transmite una sensación de nostalgia y de resguardo emocional. Más que representar únicamente tres cuerpos vinculados, la obra sugiere la permanencia simbólica de los afectos y de aquellos momentos hermosos que continúan sosteniendo la identidad aun cuando ya no estén presentes de la misma manera. Así, la imagen convierte la memoria compartida en una escena de intimidad y reconocimiento, donde el recuerdo de los otros se mantiene como una forma de compañía interior.



figura 35: Lazos perdidas parte 2. Bolígrafo azul turquesa sobre papel. Autoría Propia (2025).

La imagen presenta una única figura situada en el centro de la hoja, aislada dentro de un espacio vacío que intensifica su presencia y, al mismo tiempo, su vulnerabilidad. A diferencia de composiciones anteriores en las que aparecían otras dos siluetas acompañándola, aquí esas presencias han desaparecido y solo parecen subsistir como sombras o huellas de una ausencia. Esta supresión de los otros transforma la escena en una imagen de soledad marcada por el vacío y la pérdida del vínculo.

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como la representación del temor a la soledad. La figura central no solo aparece físicamente sola, sino emocionalmente expuesta frente a la ausencia de aquello que antes le daba compañía o sostén. Las sombras de las siluetas desaparecidas funcionan como vestigios de relaciones o presencias significativas que ya no están, pero cuya falta sigue siendo perceptible. En este sentido, el dibujo no muestra una soledad neutra, sino una soledad habitada por el recuerdo de quienes se han ido.

La composición transmite la angustia de permanecer solo después de la desaparición del otro, cuando el espacio compartido se convierte en un territorio vacío y silencioso. De este modo, la obra transforma la ausencia en una presencia simbólica y convierte el miedo a la soledad en una imagen de fragilidad afectiva, donde el sujeto queda frente a sí mismo, rodeado únicamente por las huellas de lo que alguna vez lo acompañó.

5.6 El color mixto y la integración



figura 36:ACO. Bolígrafo azul, rosa y morado sobre papel. Autoría Propia (2025).

La primera obra en la que se incorpora el color presenta tres figuras reunidas dentro de un mismo círculo o campo compartido. Una de ellas está trazada en azul y otra en tonos morado-rosa, mientras que ambas muestran espirales en su configuración corporal, lo que sugiere una carga emocional intensa y una experiencia de tensión interna. Las dos figuras parecen estar atrapadas dentro del mismo vórtice, como si compartieran un espacio de presión, conflicto o sometimiento. En contraste, una tercera figura aparece sentada, diferenciándose de las demás tanto por su postura como por la manera en que ha sido trazada, lo que introduce una variación importante en la dinámica de la composición.

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como una representación del acoso y de la sensación de ser utilizado o invadido por otros. El círculo compartido deja de ser un espacio de encuentro para convertirse en un ámbito de encierro y tensión, donde la cercanía no implica vínculo afectivo, sino una convivencia forzada marcada por la incomodidad y la vulnerabilidad. Los espirales refuerzan esta lectura al sugerir confusión, ansiedad y una experiencia emocional que envuelve y atrapa a las figuras.

La presencia de la tercera figura sentada resulta especialmente significativa, ya que su postura parece indicar una vivencia distinta dentro del mismo escenario: una posición de sometimiento, agotamiento o resistencia silenciosa frente a lo que ocurre. De este modo, la obra no solo representa la agresión o la presión ejercida por otros, sino también el impacto subjetivo que esta deja en quien la padece. Así, la composición convierte el uso del color, la disposición de las figuras y el vórtice compartido en una metáfora visual del acoso como experiencia de invasión, desgaste y pérdida de autonomía.

La imagen presenta una figura abstracta construida a partir de líneas geométricas, cuya estructura se organiza en torno a dos formas circulares con trazos en espiral. Una de estas



figura 37: Estático. Bolígrafo azul turquesa y rosa sobre papel. Autoría Propia (2025).

formas, de mayor tamaño, se encuentra integrada al cuerpo principal, mientras que la otra, más pequeña, aparece desplazada hacia un lado, separada del conjunto. Esta disposición introduce una tensión visual entre pertenencia y distancia, como si ambas formas mantuvieran una relación de origen común, pero ya no compartieran plenamente el mismo espacio.

Desde una lectura simbólica, la obra sugiere la experiencia de la soledad a partir de la desconexión entre estos dos elementos. La forma circular separada puede interpretarse como una parte esencial del sujeto que se encuentra distante, escindida o inaccesible, lo que convierte a la composición en una metáfora de la fragmentación interior. En este sentido, la imagen no solo representa una ausencia externa, sino también una sensación de desprendimiento respecto de una parte constitutiva de la propia identidad.

El espacio vacío que rodea la figura refuerza esta interpretación, ya que amplifica la sensación de aislamiento y falta de contención. La ausencia de otros elementos o vínculos dentro del plano visual hace que la distancia entre las dos formas adquiera aún más peso simbólico. Así, la obra transmite una soledad que no se define únicamente por estar sin otros, sino por la percepción de una desconexión íntima, como si algo esencial hubiera quedado fuera del propio alcance.

La imagen sitúa a la figura atrapada en el centro de una estructura semejante a una telaraña, inmóvil y expuesta, como si su propio dolor la envolviera progresivamente hasta



figura 38: *Telaraña. Bolígrafo negro y morado sobre papel. Autoría Propia (2025).*

asfixiarla. La disposición radial de las líneas refuerza la idea de un encierro del que no resulta fácil escapar, convirtiendo el espacio en una red simbólica donde el sufrimiento se concentra y se expande al mismo tiempo. La figura, situada en el núcleo de esta trama, aparece suspendida en una experiencia de vulnerabilidad extrema, sin posibilidad visible de movimiento o salida.

El uso de los tonos morados aporta a la composición una carga emocional asociada con la tristeza profunda, la introspección y el recogimiento interior. Por su parte, el azul intensifica la dimensión angustiante de la escena, concentrando la sensación de malestar y haciendo que todo el campo visual parezca girar en torno a ese centro de sufrimiento. Esta combinación cromática no solo construye una atmósfera emocional compleja, sino que también diferencia matices del dolor: por un lado, la melancolía contenida; por otro, la ansiedad que oprime y desborda.

En conjunto, la obra puede interpretarse como una representación del padecimiento emocional cuando este deja de ser un sentimiento transitorio y se convierte en un entorno total que inmoviliza al sujeto. La telaraña no funciona únicamente como símbolo de atrapamiento, sino también como metáfora de un dolor que nace desde el interior y termina por envolver toda la experiencia del ser. Así, la imagen traduce visualmente la intensidad del sufrimiento psíquico, mostrando cómo la tristeza y la angustia pueden entrelazarse hasta formar una red íntima y opresiva de la que resulta difícil desprenderse.



figura 39;*Caminando sobre un hilo. Bolígrafo negro y morado sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen está compuesta por distintas personas realizadas con distintos tipos de colores, cuyas cabezas son reloj que marcan distintas horas del tiempo. Esta obra es la representación visual más directa de la pérdida de memoria, los relojes que marcan tiempos que no se pueden recuperar, que flotan porque ya no están anclados a ningún presente.

En este sentido, la obra puede interpretarse como una representación de la inestabilidad emocional y del peso psicológico que ejerce una mente saturada por el miedo y la incertidumbre. La figura se percibe pequeña frente a una fuerza mayor que domina el espacio y condiciona su experiencia, reforzando la idea de que el sufrimiento interno puede adquirir proporciones desmedidas. Así, la imagen convierte la fragilidad, la confusión y el desborde mental en una metáfora visual de la vulnerabilidad humana ante aquello que abrumba y desestabiliza.

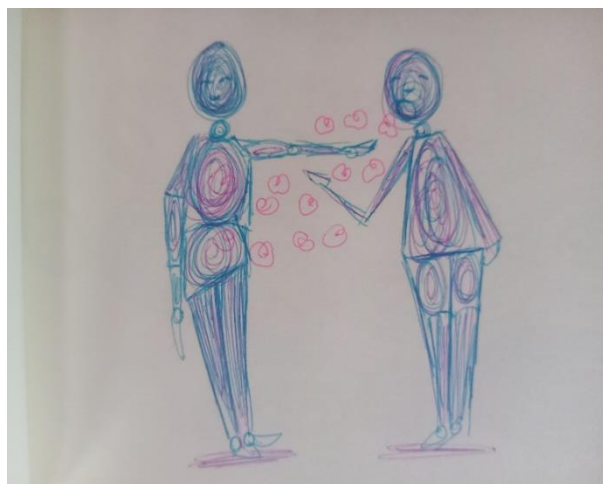


figura 40: *Mentiras vestidas de rosas.*
Bolígrafo azul, rosa y morado sobre papel.
Autoría Propia (2025).

La imagen presenta dos figuras humanas esquemáticas construidas a partir de una síntesis formal que concentra la atención en su relación. Una de ellas parece extender hacia los otros pequeños símbolos rosados, asociados visualmente con la ternura, el afecto o la delicadeza. Las figuras están resueltas principalmente en tonos azules y morados, colores que aportan una atmósfera de aparente calma, control y cierta ambigüedad emocional. Esta combinación cromática genera un contraste significativo entre la suavidad de los símbolos entregados y la tensión implícita en la escena.

Desde una lectura simbólica, la obra sugiere que la expresión afectiva puede funcionar también como mecanismo de influencia o manipulación. La figura que ofrece los símbolos no aparece necesariamente como protectora o amorosa, sino como una presencia que utiliza la apariencia de dulzura para ejercer poder sobre la otra. En contraparte, la figura receptora se percibe más pasiva, expuesta o vulnerable, lo que refuerza la idea de una relación desigual en la que el gesto amable encubre una dinámica de dominio.

En este sentido, la obra representa visualmente cómo la manipulación puede ocultarse tras actos que, en apariencia, remiten al cuidado o al afecto. Así, la imagen plantea una reflexión sobre aquellos vínculos en los que la ternura deja de ser un gesto genuino para convertirse en una estrategia de control, mostrando que no toda cercanía afectiva es necesariamente protectora, y que incluso los signos más suaves pueden contener una carga de sometimiento silencioso.

La imagen representa una serie de personajes cuyas cabezas adoptan la forma de



figura 41:*El tiempo perdido.
Bolígrafo rosa, morado y azul sobre
papel. Autoría Propia (2025).*

relojes, cada uno suspendido de una espiral que funciona como cadena o soporte. Los relojes marcan horas distintas, aunque cercanas entre sí, lo que introduce una sensación de variación mínima dentro de una misma estructura repetida. Esta diferencia sutil entre los tiempos sugiere una fragmentación temporal, como si cada figura habitara un momento distinto o conservara un resto incompleto de una secuencia que ya no puede reconstruirse plenamente. La transición cromática, que va del rosa al morado y al azul de arriba hacia abajo, aporta una gradación emocional que profundiza la lectura de la obra, desplazándose desde una sensibilidad más íntima hacia una atmósfera de mayor melancolía, distancia y extrañamiento.

Desde una lectura simbólica, esta imagen constituye una de las representaciones más directas de la pérdida de memoria dentro del conjunto de la investigación. Las cabezas-reloj convierten el tiempo en identidad, pero también en ausencia, pues aquello que debería anclar al sujeto en la continuidad de su experiencia aparece suspendido, inestable y desligado de una referencia firme. En este sentido, los relojes no solo marcan horas, sino tiempos que ya no pueden recuperarse, instantes que permanecen flotando sin integrarse plenamente al presente.

La suspensión de las figuras refuerza esta idea de desanclaje temporal. Al no estar apoyadas en un suelo ni insertas en un contexto reconocible, parecen habitar un espacio intermedio entre el recuerdo y el olvido. Así, la obra traduce visualmente la experiencia de una memoria fracturada, donde los tiempos personales dejan de organizarse de forma lineal y pasan a existir como fragmentos dispersos, suspendidos y emocionalmente cargados. De este modo, la imagen convierte la pérdida de memoria en una metáfora del tiempo desarraigado, mostrando cómo lo vivido puede permanecer presente solo como eco, sin lograr volver del todo al ahora.



figura 42:*Ideal. Bolígrafo rosa y morado sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen presenta dos figuras centrales, una en tono rosa y otra en morado, cuya proximidad y disposición sugieren una relación de comparación y tensión mutua. Ambas se construyen mediante trazos circulares y superpuestos que generan una sensación de inestabilidad, insistencia y movimiento interior, como si la escena estuviera atravesada por pensamientos repetitivos o por una percepción emocionalmente cargada del otro y de sí mismo. La composición no plantea un vínculo sereno, sino una confrontación silenciosa en la que cada figura parece definirse en relación con la presencia de la otra.

Desde una lectura simbólica, el color rosa puede asociarse con la afectividad, la sensibilidad y la autovaloración, mientras que el morado introduce una dimensión de introspección, distancia emocional y duda. En este contexto, la figura rosa, más marcada y de mayor presencia visual, podría interpretarse como la proyección de un ideal, una aspiración o incluso una percepción de superioridad frente a la cual la figura morada se mide. Esta última, en cambio, parece encarnar una posición más reflexiva y vulnerable, atravesada por la autocrítica y la inseguridad.

La obra representa la experiencia emocional de compararse con otro, mostrando cómo ese acto puede activar simultáneamente afecto, admiración, inquietud y malestar interior. Así, la imagen convierte la comparación en una escena de tensión subjetiva, donde la identidad no se afirma plenamente, sino que vacila frente a la presencia de alguien que funciona como espejo, referencia o medida de valor.

La imagen presenta tres formas circulares que pueden interpretarse como la madre, el



figura 43: *Family. Bolígrafo morado y azul sobre papel. Autoría Propia (2025).*

padre y el hijo, organizadas de manera que la relación entre ellas se vuelve el eje principal de la composición. A la izquierda, la madre y el padre aparecen resueltos mediante espirales densas, oscuras y compactas, lo que les otorga una presencia fuerte, estable y, al mismo tiempo, rígida. En contraste, a la derecha, la figura del hijo se construye con círculos más abiertos y con una mezcla de tonos morado, rosa y azul, diferencia que introduce una sensación de mayor fragilidad, inestabilidad emocional y vulnerabilidad frente a las figuras parentales.

Desde una lectura simbólica, la oposición entre las formas densas de los padres y la apertura cromática del hijo sugiere una relación afectiva marcada por la tensión entre pertenencia y desajuste. Mientras las figuras parentales parecen condensar autoridad, peso emocional y estructura, la figura del hijo aparece más permeable, menos contenida y atravesada por una sensación de inseguridad. En este sentido, la imagen puede interpretarse como una representación de la experiencia de sentirse vulnerable dentro del núcleo familiar, e incluso de percibirse a sí mismo como una carga o como alguien que no logra ocupar un lugar seguro dentro de esa relación.

Los trazos superpuestos y los centros oscuros intensifican la dimensión afectiva de la obra, pues evocan conflicto interior, autoexigencia y una necesidad profunda de cercanía

emocional. Así, la imagen no solo representa tres presencias familiares, sino también una dinámica subjetiva en la que el deseo de afecto y reconocimiento convive con la culpa, la autocrítica y el temor de no ser acogido plenamente.

De este modo, la obra convierte vínculo entre madre, padre e hijo en una metáfora visual de la fragilidad emocional dentro del espacio familiar.



figura 44: *Confuso. Bolígrafo multicolor sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen puede interpretarse como una representación del deseo de volver a ser el yo del pasado, entendido no tanto como una identidad real y completa, sino como una versión idealizada de sí mismo que permanece en la memoria. Ese yo pasado aparece sugerido como una figura más concentrada, envuelta en capas de introspección construidas a partir de tonalidades moradas y rosadas, colores que refuerzan una atmósfera de sensibilidad, recuerdo y contemplación interior. En contraste, el yo actual se percibe más disperso y resuelto en azul, lo que introduce una sensación de distancia emocional, melancolía y búsqueda inacabada.

Desde esta lectura, la obra pone en tensión dos estados del ser: uno asociado a la imagen idealizada de lo que se fue o de lo que se cree haber sido, y otro vinculado con el presente, marcado por la confusión, la autoevaluación y la dificultad de reconocerse plenamente en el cambio. Así, la figura del pasado adquiere una cualidad casi envolvente y contenida, mientras que la del presente aparece más fragmentada o abierta, como si todavía no lograra consolidar una forma estable.

En conjunto, la imagen expresa nostalgia frente a la transformación personal y frente al paso del tiempo. Más que oponer simplemente pasado y presente, la obra sugiere un

diálogo interno entre ambas versiones del yo, mostrando cómo el crecimiento también puede vivirse como pérdida, duda o extrañamiento. De este modo, la composición convierte la memoria del yo idealizado en una metáfora visual de la dificultad de aceptar el cambio y de la necesidad de reconciliarse con la propia evolución.



figura 45:Fiesta sin sonrisa. Bolígrafo rosa, morado, azul y negro sobre papel. Autoría Propia (2025).

La imagen puede interpretarse como una representación de la experiencia del *bullying* en la infancia. En ella, el niño aparece como una figura aislada, rodeada de trazos densos que intensifican la sensación de encierro, fragilidad y tensión emocional. Frente a él se configura un grupo de iguales cuya presencia sugiere presión, rechazo o exclusión, estableciendo una relación desigual en la que el sujeto queda expuesto a la hostilidad de los otros. Esta disposición compositiva refuerza la idea de un enfrentamiento silencioso entre la vulnerabilidad individual y la fuerza opresiva del entorno social.

Los colores y las formas en espiral amplifican esta lectura al expresar miedo, ansiedad y una profunda inseguridad interior. En este sentido, la obra no solo representa una situación de agresión externa, sino también el impacto emocional que dicha experiencia deja en quien la vive. Así, el dibujo traduce visualmente cómo el acoso infantil puede convertirse en una vivencia de aislamiento, desvalorización y sufrimiento interno, donde la presión del grupo termina por invadir también el mundo emocional del niño.



figura 46: *Aceptación. Bolígrafo azul y negro sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen puede interpretarse como una representación del proceso de crecimiento personal y de aceptación de las distintas dimensiones que conforman la identidad. Las figuras centrales, dispuestas de pie, simbolizan la integración de aquellos aspectos que suelen percibirse como opuestos —lo luminoso y lo oscuro, lo aceptado y lo rechazado—, sugiriendo un momento de mayor equilibrio y reconciliación interior. En este sentido, la obra no plantea una división rígida entre “lo bueno” y “lo malo”, sino la posibilidad de reconocer que ambas dimensiones forman parte de la experiencia humana y del propio proceso de construcción del yo.

Por su parte, las figuras sentadas en los extremos introducen una atmósfera de introspección, vulnerabilidad y recogimiento. Su postura sugiere estados previos de observación interna, duda o fragilidad emocional, como si representaran aquellas etapas en las que el sujeto aún se encuentra reconociendo sus conflictos, heridas o aspectos menos visibles antes de alcanzar una integración más plena. De este modo, la composición establece una secuencia simbólica que va desde la reflexión íntima y el reconocimiento de lo interno hasta la posibilidad de aceptación.

En conjunto, la obra transmite la idea de que el crecimiento no consiste en negar ciertas partes de uno mismo, sino en mirarlas, comprenderlas e incorporarlas de manera consciente. Así, la imagen convierte la relación entre las figuras en una metáfora visual del proceso de autoconocimiento y transformación, donde la aceptación surge no como

un estado inmediato, sino como el resultado de un recorrido interior atravesado por vulnerabilidad, reflexión y reconciliación.



figura 47: Paz. Bolígrafo multicolor sobre papel. Autoría Propia (2025).

La imagen puede interpretarse como una representación del esfuerzo por vivir y sostener el equilibrio emocional a pesar de la presencia persistente del miedo. En el centro de la composición se encuentra una figura sentada, cuya postura sugiere contención, conciencia y un intento de mantener el control frente a las tensiones que la rodean. A su alrededor aparecen círculos rosados que introducen una atmósfera de esperanza, cuidado y posibilidad de resguardo, contrastando con las espirales negras que simbolizan la ansiedad, las amenazas internas y las fuerzas que intentan desestabilizarla.

Desde esta lectura, la obra no niega la existencia del miedo, sino que muestra la capacidad del sujeto para permanecer en medio de él sin quedar completamente absorbido. La figura central no aparece en huida ni en colapso, sino en una posición de resistencia serena, como si eligiera enfrentar aquello que la inquieta desde un lugar de firmeza interior. En este sentido, los elementos visuales construyen una tensión entre vulnerabilidad y fortaleza, entre la presión de la angustia y la posibilidad de sostenerse frente a ella.

Así, la imagen transmite una idea de resiliencia entendida no como ausencia de dolor o de ansiedad, sino como la voluntad de continuar, de buscar estabilidad y de avanzar aun en condiciones adversas. De este modo, la composición convierte el equilibrio emocional en una práctica de resistencia íntima, donde la esperanza y la determinación conviven con el miedo sin ser anuladas por él.



figura 48: Parte de ti. Bolígrafo azul y negro sobre papel.

Autoría Propia (2025).

La imagen puede interpretarse como una representación del miedo asociado al abuso sexual y de la profunda vulnerabilidad que esta experiencia puede dejar en quien la atraviesa. La figura afectada aparece encogida y cubierta por trazos oscuros, recurso que sugiere repliegue, fragilidad y una necesidad de protección frente a una amenaza que persiste en el plano emocional. Esta configuración visual transmite una sensación de encierro interior, como si el cuerpo y la mente quedaran atravesados por el temor y la dificultad de sentirse a salvo.

En contraste, otra figura aparece a cierta distancia ofreciendo apoyo, lo que introduce una dimensión de cuidado, empatía y acompañamiento. Sin embargo, esa distancia también resulta significativa, ya que sugiere que, aun cuando exista contención externa, el proceso de enfrentar y elaborar una experiencia traumática no deja de ser profundamente complejo e íntimo. En este sentido, la obra no solo representa el miedo, sino también la dificultad de recuperar la seguridad y la confianza después de una vivencia marcada por la amenaza.

Así, la imagen construye una metáfora visual del trauma y de la fragilidad emocional que puede derivarse de él, al tiempo que abre un espacio para pensar el valor del acompañamiento sensible. De este modo, la composición expresa tanto el dolor del repliegue como la posibilidad, todavía frágil, de encontrar apoyo en la presencia de otro.



figura 49:Caos. Bolígrafo morado y rosa sobre papel.

Autoría Propia (2025).

La imagen puede interpretarse como una representación de una crisis de ansiedad. En ella, la figura central aparece encogida, replegada sobre sí misma, mientras a su alrededor se despliega una red de trazos caóticos que intensifican la sensación de desborde y agitación emocional. Estas líneas, desordenadas y envolventes, sugieren pensamientos acelerados, tensión interna y una imposibilidad de encontrar pausa o estabilidad en medio del malestar.

El uso de los colores morado y rosa profundiza la carga simbólica de la obra. El morado remite a una experiencia de introspección dolorosa, confusión y densidad emocional, mientras que el rosa introduce una dimensión de vulnerabilidad, fragilidad y sensibilidad expuesta. En conjunto, ambos tonos configuran una atmósfera afectiva en la que el miedo y la inquietud interior se vuelven visibles.

Así, la composición no solo representa un episodio de ansiedad como reacción momentánea, sino como una experiencia corporal y emocional de encierro, saturación y pérdida de control. De este modo, la obra traduce visualmente la intensidad de una crisis interna, mostrando cómo el sujeto puede sentirse atrapado dentro de una tormenta mental y afectiva que lo sobrepasa.

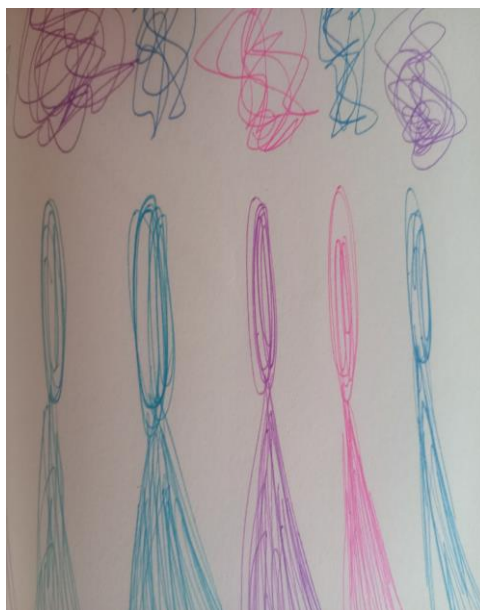


figura 50: *Temporadas. Bolígrafo multicolor sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen puede interpretarse como una representación del miedo al paso del tiempo y a la muerte. Las figuras alineadas sugieren una secuencia vital, como si cada una simbolizara una etapa distinta de la existencia, desde la fragilidad inicial hasta la conciencia más profunda de la finitud. Esta disposición ordenada no transmite serenidad, sino una reflexión inquietante sobre el tránsito inevitable de la vida y sobre la imposibilidad de detener su avance.

Desde una lectura simbólica, la obra articula la experiencia del tiempo como un proceso que no solo transforma el cuerpo y la identidad, sino que también confronta al sujeto con su condición mortal. En este sentido, las figuras no representan únicamente edades o momentos, sino estados de conciencia frente al devenir, donde cada presencia parece cargar con una dimensión introspectiva y vulnerable. Así, la alineación de los cuerpos se convierte en una metáfora visual del recorrido existencial y de la cercanía progresiva con la idea de la muerte.

Los colores y los trazos refuerzan esta interpretación al transmitir ansiedad, fragilidad y una sensibilidad marcada por la incertidumbre. De este modo, la obra no solo expresa temor frente al envejecimiento o al final de la vida, sino también una conciencia emocional del tiempo como fuerza inevitable que atraviesa y transforma toda experiencia humana.



figura 51: *Frágil. Bolígrafo rosa y azul sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen puede interpretarse como una representación del sentimiento de no poder decidir libremente sobre la propia vida. En el centro de la composición aparece una figura atrapada y tironeada por líneas que provienen del exterior, las cuales funcionan como símbolos de presión, restricción y dependencia. Estas fuerzas externas parecen condicionar su movimiento y su voluntad, sugiriendo una experiencia de falta de autonomía en la que el sujeto no logra afirmarse plenamente como dueño de sus decisiones.

Desde una lectura simbólica, la obra expresa el conflicto entre el deseo de autodeterminación y las influencias que limitan esa posibilidad. Las líneas que sujetan o desvían a la figura pueden entenderse como expectativas ajenas, vínculos de control, mandatos sociales o temores internos que interfieren en la capacidad de elegir. En este sentido, la imagen no solo representa una limitación externa, sino también la vivencia emocional de sentirse atrapado en una red de condicionamientos difíciles de romper.

Los colores refuerzan esta interpretación al aportar una atmósfera de vulnerabilidad y tensión interna. De este modo, la composición traduce visualmente la angustia de vivir sin plena libertad de decisión, mostrando cómo la falta de autonomía puede convertirse en una experiencia de encierro emocional y fragilidad subjetiva.

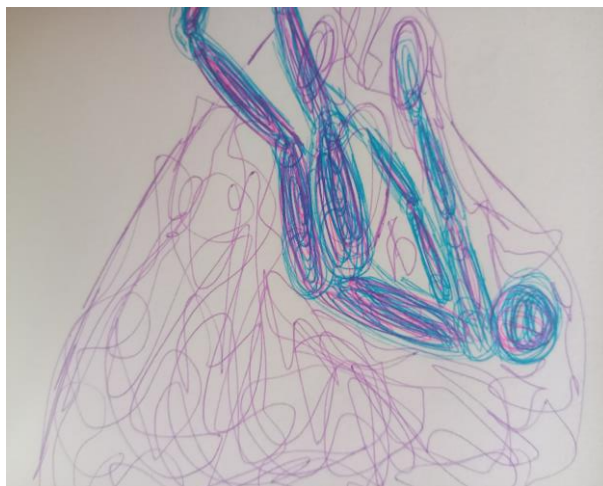


figura 52:*El final del camino. Bolígrafo azul y morado sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen presenta una figura humana en tonos azul y rosa, rodeada por una presencia monstruosa de color morado construida mediante trazos caóticos y envolventes. Esta figura exterior domina la composición y genera una atmósfera de amenaza, desborde y asedio, como si el personaje central se encontrara atrapado frente a una fuerza que lo sobrepasa. La combinación cromática entre los tonos suaves del cuerpo y la intensidad oscura del monstruo refuerza el contraste entre vulnerabilidad y peligro.

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como una representación del temor a la muerte. La figura humana aparece frágil, expuesta y emocionalmente vulnerable, mientras la presencia monstruosa encarna aquello que resulta inevitable, desconocido y profundamente inquietante. En este sentido, el monstruo no funciona solo como un ser externo, sino como la materialización visual de una angustia interior que rodea al sujeto y lo confronta con su propia finitud.

Así, la imagen traduce el miedo a la muerte en una escena de tensión psicológica, donde la ansiedad y la vulnerabilidad se hacen visibles a través de la relación entre ambas formas. De este modo, la obra convierte lo monstruoso en metáfora de aquello que amenaza desde afuera y desde adentro al mismo tiempo, mostrando cómo el pensamiento de la muerte puede adquirir una presencia invasiva en la experiencia emocional.



figura 53:*Expectativas. Bolígrafo negro y azul sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La obra presenta figuras humanas construidas a partir de espirales y líneas negras, rodeadas por círculos azules que contienen símbolos asociados a la máxima calificación, los cuales pueden interpretarse como metas, exigencias o expectativas de rendimiento. La disposición de estos elementos crea una composición cargada de presión, en la que el entorno parece imponer una medida constante de evaluación sobre los cuerpos representados.

Los gestos y posturas de las figuras transmiten tensión, esfuerzo y desgaste, sugiriendo la experiencia emocional de intentar alcanzar aquello que se espera de ellas sin lograr responder plenamente a esa demanda. En este sentido, la imagen puede interpretarse como una representación de la frustración, el dolor y la autoexigencia que surgen ante el sentimiento de no cumplir con lo esperado, especialmente cuando el valor personal parece quedar condicionado por el logro.

Desde el punto de vista formal, la técnica se aproxima a un lenguaje expresionista y gestual, en el que las líneas dinámicas, repetitivas e intensas enfatizan la carga afectiva de la escena. Así, el dibujo no solo representa una situación de presión académica o social, sino también el impacto subjetivo que produce vivir bajo expectativas elevadas, convirtiendo la exigencia en una experiencia visual de ansiedad, vulnerabilidad y conflicto interno.

5.7 Figuras moradas: el vocabulario que madura

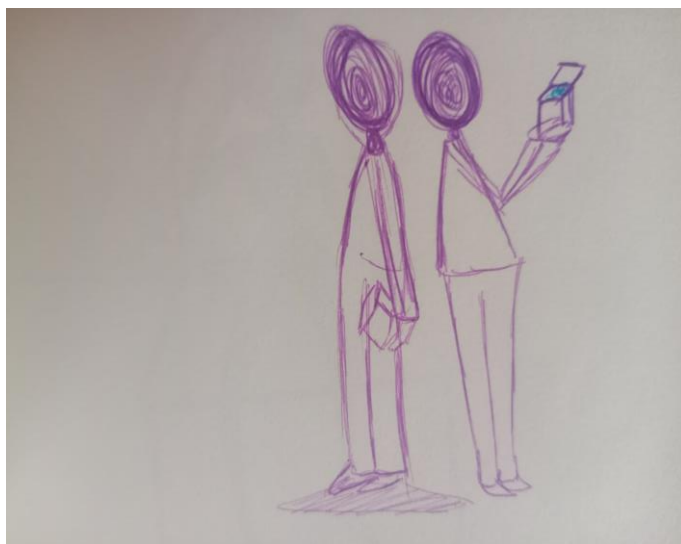


figura 54: *Desconfianza. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen presenta dos figuras esquemáticas trazadas en líneas moradas, enfrentadas dentro de una composición de gran sencillez formal, pero de fuerte carga simbólica. Una de ellas sostiene una caja abierta, mientras la otra la mantiene cerrada, estableciendo de inmediato una oposición entre apertura y resguardo, entre exposición y ocultamiento. Aunque los elementos son mínimos, la relación entre ambas figuras construye una escena de tensión emocional en la que la caja adquiere un valor central como metáfora de la interioridad.

Desde una lectura interpretativa, la obra representa el miedo a ser uno mismo y la dificultad de abrirse o mostrarse ante los demás. La figura que conserva la caja cerrada puede entenderse como aquella parte del sujeto que se protege, se contiene y evita exponerse por temor al juicio, al rechazo o a la vulnerabilidad que implica revelarse con autenticidad. En contraste, la figura que sostiene la caja abierta parece encarnar la posibilidad de mostrarse, de compartir lo que se es o se siente, y quizá también aquello que el sujeto observa en otros con una mezcla de admiración, distancia o incertidumbre.

En este sentido, la imagen no solo habla de la dificultad de expresarse, sino también de la comparación silenciosa con quienes parecen lograrlo con mayor libertad. Así, la obra convierte la caja en un símbolo del yo interior: un espacio que puede cerrarse como defensa o abrirse como acto de confianza. De este modo, el dibujo traduce visualmente el conflicto entre el deseo de mostrarse y el temor a hacerlo, revelando la fragilidad que acompaña al proceso de asumirse y presentarse auténticamente frente a los otros.



figura 55: *Rey sin alma. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen presenta una figura humana esquemática trazada en líneas moradas, de pie sobre una especie de marco o plataforma que la separa del resto del espacio compositivo. Su postura, con la cabeza ligeramente elevada y un gesto de manos que sugiere afirmación o dominio, proyecta una idea de logro, triunfo o poder. La corona situada sobre su cabeza refuerza esta lectura, convirtiéndose en un símbolo visible de éxito, reconocimiento o meta alcanzada.

Sin embargo, a pesar de esta apariencia de plenitud o victoria, la obra introduce signos que tensionan esa primera impresión. Las líneas que atraviesan la figura y el amplio vacío que la rodea genera una sensación de aislamiento, fragilidad e interioridad deshabitada. En este sentido, la composición sugiere que el éxito externo no necesariamente se corresponde con una experiencia emocional de satisfacción o plenitud interna. La figura, aunque aparentemente coronada, no se percibe acompañada ni sostenida, sino expuesta dentro de un espacio vacío que intensifica su soledad.

Desde una lectura simbólica, la imagen puede interpretarse como una reflexión sobre la distancia entre el cumplimiento de objetivos y el bienestar emocional. La corona y la postura de autoridad representan aquello que socialmente se entiende como realización, pero el vacío circundante y la tensión de los trazos revelan que alcanzar metas no siempre resuelve las carencias afectivas o existenciales. Así, la obra convierte el éxito en una imagen ambivalente: un lugar de reconocimiento exterior que, sin embargo, puede seguir habitado por el vacío interior.



figura 56: Torbellino. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).

La imagen puede interpretarse como una representación de la vulnerabilidad y del trauma frente a una situación de violencia y abuso de poder. En la composición se observa a una figura femenina en estado de aflicción, rodeada por dos figuras masculinas cuya cercanía física genera una atmósfera de invasión, presión y desprotección. Esta disposición relacional sitúa a la figura central en una condición de fragilidad emocional, reforzando la lectura de una experiencia marcada por el miedo, la angustia y la pérdida de seguridad.

Desde una lectura simbólica, la obra no solo alude al dolor inmediato de la escena, sino también a las huellas psicológicas que pueden derivarse de experiencias de violencia emocional o sexual. La posición de la joven, junto con la proximidad dominante de las otras figuras, sugiere una dinámica desigual en la que el cuerpo y la intimidad quedan expuestos a una fuerza ajena que vulnera su autonomía. En este sentido, la imagen construye una metáfora visual del trauma, entendido como una experiencia que deja al sujeto en un estado de confusión, desamparo y profunda afectación interior.

El uso de espirales y líneas moradas intensifica esta lectura, ya que aporta una sensación de desorden emocional, inestabilidad y sufrimiento contenido. Así, la obra no se limita a mostrar una escena de dolor, sino que traduce visualmente el impacto subjetivo de la violencia, haciendo visible la complejidad del miedo, la angustia y la herida emocional que permanecen en quien la ha vivido.



figura 57: Estancado. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).

La imagen presenta una única figura humana construida mediante espirales moradas, adoptando una postura encorvada y retraída que sugiere repliegue, cansancio y necesidad de sostén. El gesto de abrazarse o sostenerse a sí misma refuerza la sensación de fragilidad emocional, como si el cuerpo intentara contener un malestar interno que no encuentra otra forma de equilibrio. La elección del morado intensifica esta lectura, al aportar una atmósfera de introspección, melancolía y densidad afectiva.

Desde una interpretación simbólica, la composición transmite soledad, desconexión interna y aislamiento emocional. Las espirales que conforman la figura evocan confusión, tensión psíquica y pensamientos que giran sobre sí mismos, sugiriendo una interioridad atrapada en su propio movimiento. En este sentido, la obra no representa solo una postura corporal, sino un estado subjetivo en el que el sujeto parece replegarse sobre sí para resistir o protegerse.

El círculo suelto ubicado cerca de la figura añade un elemento de separación que amplía el sentido de la imagen. Este puede interpretarse como un pensamiento disperso, una parte escindida de sí misma o incluso una referencia al entorno del que la figura se siente distante. Así, la obra construye una metáfora visual de la soledad no solo como ausencia de otros, sino como una experiencia de fractura interior, en la que el sujeto permanece consigo mismo sin lograr sentirse del todo acompañado por su propio mundo interno.



figura 58:Secuela. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).

La imagen presenta una figura humana rodeada por líneas y espirales moradas densas que la envuelven casi como un caparazón, generando una sensación de encierro, presión y asfixia emocional. La postura encorvada, junto con los gestos contenidos en el interior de la figura, transmite vulnerabilidad, dolor y retraimiento, como si el cuerpo intentara protegerse frente a una experiencia que lo sobrepasa. El uso insistente del trazo y la acumulación de formas refuerzan la idea de una carga interna persistente, difícil de deshacer o de nombrar.

Desde una lectura simbólica, las presencias situadas sobre la figura pueden interpretarse como huellas de heridas emocionales que permanecen adheridas a la subjetividad. No se presentan únicamente como elementos externos, sino como marcas que pesan sobre el cuerpo y la mente, recordando la permanencia del daño sufrido. En este sentido, la imagen no solo alude a un hecho traumático, sino a sus secuelas afectivas y psicológicas, aquellas que continúan actuando en el tiempo a través del miedo, la confusión y la dificultad de sentirse a salvo.

En conjunto, la obra refleja el impacto profundo del abuso en la experiencia interior del sujeto. La composición traduce visualmente estados como el aislamiento, la fragilidad, la desorientación y el trauma persistente, mostrando cómo el dolor puede convertirse en una estructura envolvente que limita la relación con uno mismo y con el entorno. Así, la imagen convierte el cuerpo retraído y el espacio opresivo que lo rodea en una poderosa metáfora de las heridas emocionales que permanecen activas mucho después de haber sido vividas.

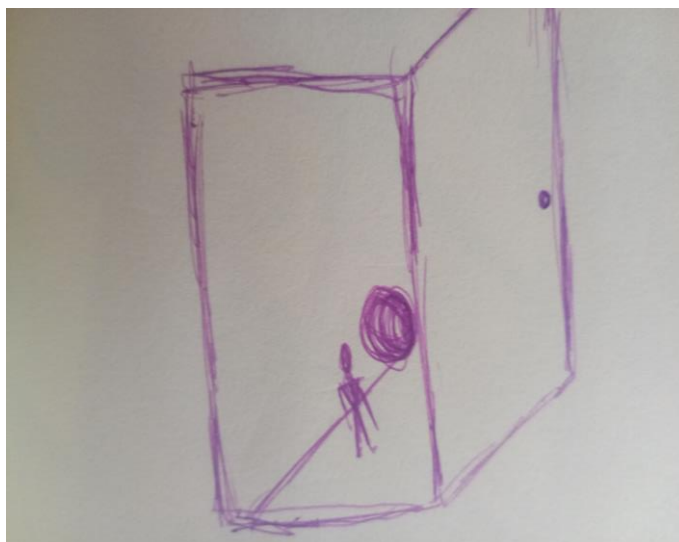


figura 59:*Puerta abierta. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen presenta una figura humana pequeña situada dentro de un gran cubo, del que emerge una línea o recorrido que la conecta con un punto ubicado en la parte superior. La composición establece una relación clara entre encierro y proyección, entre límite y desplazamiento, haciendo que el cubo no funcione únicamente como un contenedor físico, sino como un espacio cargado de sentido simbólico. La pequeñez de la figura frente a la magnitud de la estructura refuerza la percepción de vulnerabilidad, pero también destaca su presencia activa dentro de ese entorno.

Desde una lectura interpretativa, el cubo puede entenderse como una representación de lo desconocido, de aquello que limita, condiciona o despierta incertidumbre frente al futuro. Sin embargo, la línea que asciende desde la figura introduce una idea de dirección, continuidad y posibilidad, sugiriendo que, aun dentro de un espacio incierto o restrictivo, existe un impulso por avanzar. En este sentido, la obra no se detiene en la experiencia del miedo, sino que pone en escena la voluntad de atravesarlo.

Así, la imagen transmite la idea de seguir adelante a pesar de la incertidumbre. La figura encarna la valentía silenciosa de quien continúa su camino aun cuando no tiene garantías, mientras que el cubo simboliza aquellos escenarios o circunstancias que generan temor, duda o sensación de encierro. De este modo, la composición convierte el acto de avanzar en una metáfora de resistencia y esfuerzo interior frente a lo que todavía no se conoce.



figura 60:*Dispersión. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen presenta figuras humanas esquemáticas y espirales moradas que parecen flotar, dispersarse o fragmentarse entre formas triangulares y círculos, construyendo una composición inestable y cargada de tensión visual. La disposición de los elementos no responde a una estructura fija o armónica, sino que sugiere desplazamiento, ruptura y una pérdida de cohesión interna. Esta organización fragmentaria genera una atmósfera de confusión y desorientación, como si las figuras estuvieran suspendidas en un espacio donde ya no logran afirmarse plenamente.

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como una representación del miedo a perder la identidad. Las figuras parecen absorbidas o diluidas por fuerzas externas que amenazan con desestructurar su forma y su autonomía, dejando en evidencia la fragilidad del yo frente a aquello que lo rodea. En este sentido, los espirales morados refuerzan la sensación de tensión emocional, pensamiento insistente y desborde interior, mientras que las formas geométricas introducen un entorno de presión y fragmentación.

Así, la imagen no solo expresa desorden visual, sino una experiencia subjetiva de dispersión del ser. De este modo, la obra traduce el temor a dejar de reconocerse a uno mismo, a sentir que la propia esencia se deshace o se vuelve vulnerable ante influencias que desestabilizan la identidad.



figura 61: Armario. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).

La imagen presenta un armario dentro y sobre el cual aparecen figuras humanas trazadas en líneas moradas, configurando una escena de fuerte carga simbólica. La disposición de la figura principal sugiere encierro, inmovilidad y desprotección, como si el cuerpo quedara contenido en un espacio que, lejos de resguardar, se convierte en un lugar de opresión. A ello se suman las manos que aparecen sobre las puertas, elemento que intensifica la sensación de control, imposición y pérdida de autonomía.

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como una representación de la violencia, la vulnerabilidad y el abuso de poder. El armario funciona aquí como metáfora del encierro emocional y del silencio forzado, mientras que la figura atrapada encarna la experiencia de alguien que no encuentra salida ni posibilidad de defensa frente a una situación que la sobrepasa. En este sentido, la imagen no solo alude a una agresión, sino también a sus efectos psicológicos: miedo, aislamiento, indefensión y dificultad para escapar de aquello que oprime.

Así, la composición traduce visualmente una experiencia traumática mediante elementos de contención, presión y clausura. De este modo, la obra construye una metáfora del abuso y de sus secuelas emocionales, mostrando cómo la violencia puede vivirse como un encierro físico y simbólico del que resulta profundamente difícil salir.

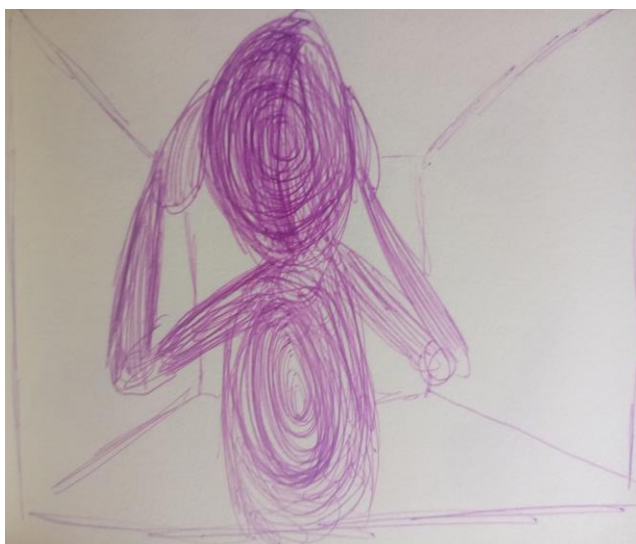


figura 62: Dolor. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).

La imagen presenta una figura humana esquemática trazada en líneas moradas, con las manos próximas a la cabeza en una postura que sugiere tensión, desconcierto o el gesto de cubrirse los oídos. Esta configuración corporal transmite de manera inmediata una sensación de angustia y malestar, como si el sujeto intentara reaccionar frente a una experiencia que altera profundamente su relación con el entorno. La simplicidad formal de la figura no disminuye su carga expresiva; por el contrario, concentra la atención en el gesto y en la emoción que este comunica.

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como la representación del impacto emocional que produce darse cuenta de una dificultad para escuchar. Más allá de la dimensión física del problema, la imagen sugiere la vivencia subjetiva de aislamiento, frustración e incomodidad que puede surgir cuando el vínculo con el mundo sonoro se ve afectado. En este sentido, el gesto cercano a los oídos no solo alude a una limitación auditiva, sino también a la conciencia dolorosa de una separación respecto del entorno y de los otros.

El encuadre cerrado y la intensidad de los trazos refuerzan esta interpretación, ya que generan una atmósfera de presión interna y encierro emocional. Así, la obra no solo representa una dificultad sensorial, sino la experiencia afectiva que la acompaña: la de sentirse aislado, vulnerable y tensionado frente a una realidad que ya no se percibe del mismo modo. De este modo, la imagen convierte el malestar corporal en una metáfora visual de la soledad y la incomunicación que pueden emerger a partir de esa experiencia.



figura 63: *Autoridad. Bolígrafo morado sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen presenta una figura central erguida, cuya verticalidad y posición dominante dentro de la composición le otorgan una fuerte sensación de presencia y afirmación. A su alrededor se disponen figuras de menor tamaño y círculos dispersos que amplían el campo visual y generan una atmósfera de tensión relacional. Esta organización jerárquica hace que la figura principal se perciba como un eje de estabilidad o de resistencia frente a un entorno que, aunque fragmentado, parece influir activamente sobre ella.

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como una representación de la autoafirmación en medio de un contexto cargado de presión o inestabilidad. La figura central no aparece encorvada ni sometida, sino en una postura que sugiere firmeza, conciencia de sí y voluntad de sostenerse frente a las presencias que la rodean. En este sentido, las figuras menores y los círculos dispersos pueden entenderse como fuerzas externas, voces, recuerdos o tensiones del entorno que, sin llegar a derribar al sujeto, configuran un espacio emocionalmente exigente.

Así, la imagen transmite una doble dimensión: por un lado, la presencia sólida de un yo que intenta sostenerse y afirmarse; por otro, la persistencia de un contexto que no deja de ejercer presión. De este modo, la obra convierte la postura erguida en un símbolo de resistencia interior, mostrando que la autoafirmación no surge en ausencia de conflicto, sino precisamente en medio de él.



figura 64: *Pétalos de color. Lápiz y bolígrafo multicolor sobre papel. Autoría Propia (2025).*

La imagen presenta una figura humana esquemática rodeada por una presencia monstruosa de color morado, construida mediante trazos caóticos y envolventes que dominan la composición. Esta forma exterior genera una atmósfera de amenaza y asedio, como si el personaje central se encontrara atrapado frente a una fuerza que lo supera y lo cerca desde todos los lados. La relación entre ambas presencias intensifica la sensación de vulnerabilidad, dejando a la figura humana expuesta y emocionalmente frágil.

Desde una lectura simbólica, la obra puede interpretarse como una representación del temor a la muerte. La figura humana aparece pequeña y desprotegida frente a un monstruo que encarna aquello que resulta inevitable, desconocido y profundamente inquietante. En este sentido, la presencia monstruosa no funciona únicamente como un ser externo, sino como la materialización visual de una angustia interior que invade al sujeto y lo confronta con su propia finitud.

Así, la imagen traduce el miedo a la muerte en una escena de tensión psicológica, donde la ansiedad y la vulnerabilidad se hacen visibles a través del contraste entre la fragilidad del cuerpo humano y la intensidad caótica de la amenaza que lo rodea. De este modo, la obra convierte lo monstruoso en metáfora de aquello que atemoriza porque no puede evitarse ni controlarse, mostrando cómo el pensamiento de la muerte puede adquirir una presencia invasiva dentro de la experiencia emocional.

5.8 La frase que cierra el cuaderno

La última página del diario visual no es un dibujo. Es una frase. Escrita en cursiva, en bolígrafo azul, con la misma inclinación que tiene toda la caligrafía del cuaderno:

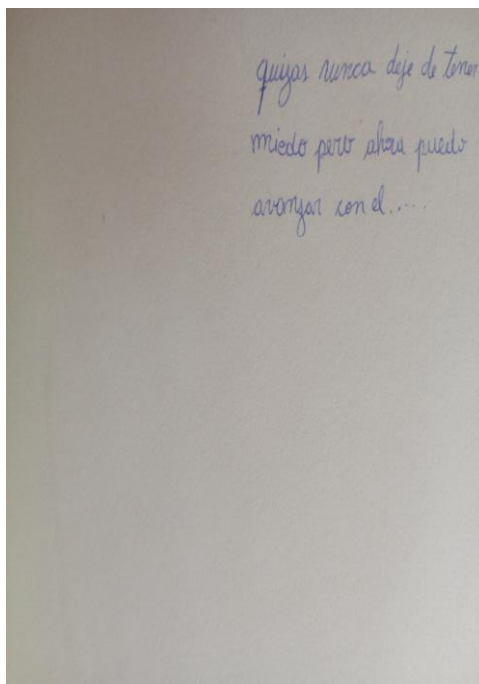


figura 65: *Frase de cierre del diario visual. Bolígrafo azul sobre papel. Autoría Propia (2025).*

“Quizás nunca deje de tener miedo, pero ahora puedo avanzar con él.”

Esta frase constituye la conclusión más honesta a la que pudo llegar el diario visual. No afirma que el miedo haya desaparecido, ni sugiere una resolución total del conflicto emocional. Tampoco promete curación ni presenta el proceso artístico como una solución definitiva. Por el contrario, enuncia una verdad más profunda: que el miedo quizá permanezca, pero que la relación con él puede transformarse. En ese cambio radica el sentido más significativo de la experiencia: no en erradicar el temor, sino en aprender a habitarlo sin quedar completamente inmovilizado por su presencia.

El cuaderno comenzó con un deseo claro y vulnerable: *Quisiera dejar de tener miedo*. Esa frase inicial expresaba una necesidad urgente de liberación, un anhelo íntimo de desprenderse de aquello que generaba dolor, ansiedad e incertidumbre. Sin embargo, el cierre del proceso no se formula desde la desaparición del miedo, sino desde una comprensión más madura y consciente de su persistencia: *Quizás nunca deje de tener miedo, pero ahora puedo avanzar con él*. Entre una frase y otra no se encuentra una solución definitiva, sino un tránsito. No hay una cura total, sino un aprendizaje paulatino. No hay ausencia del miedo, sino la afirmación de una subjetividad que, aun cargándolo, logra seguir adelante.

En este sentido, el verdadero hallazgo de la investigación no consiste en haber vencido el miedo, sino en haber transformado la manera de relacionarse con él. El dibujo no elimina la herida, pero permite mirarla, nombrarla, exteriorizarla y darle una forma que la hace más habitable. Así, el proceso creativo se convierte en un espacio de

reconocimiento y resignificación, donde el miedo deja de ser únicamente un peso silencioso para convertirse también en una presencia con la que es posible dialogar.

Esa es, en última instancia, la esencia de esta investigación. No la superación absoluta del temor, sino la construcción de una nueva relación con él. No la promesa de estar a salvo para siempre, sino la posibilidad de avanzar a pesar de la fragilidad. Ese es el proceso. Ese es el aprendizaje. Ese es el resultado.

CONCLUSIONES:

La presente investigación permitió comprender que el dibujo autorreferencial constituye una vía legítima y profundamente significativa para representar, explorar y resignificar los miedos personales desde la práctica artística. A través del proceso desarrollado, se evidenció que el miedo no solo puede ser tematizado visualmente, sino también transformado en un lenguaje plástico capaz de articular experiencia, memoria, vulnerabilidad y reflexión. En este sentido, el dibujo dejó de funcionar únicamente como medio de expresión para consolidarse como una herramienta de autoobservación, elaboración emocional y producción de conocimiento dentro de la investigación-creación.

Uno de los hallazgos más relevantes del estudio radica en que el diario visual *Quisiera dejar de tener miedo*, compuesto por 64 obras y dos frases manuscritas que lo abren y lo cierran, se constituyó en el corpus auto etnográfico central de la investigación. Estas imágenes no operaron como simples ilustraciones de ideas previamente formuladas, sino como evidencias sensibles del proceso mismo. Cada obra registró un momento emocional, una variación del miedo, una tensión interna o una tentativa de comprensión. De este modo, el diario visual se convirtió en un archivo íntimo y metodológico a la vez, capaz de documentar el tránsito de una subjetividad atravesada por el miedo hacia una relación más consciente y habitable con él.

Asimismo, se concluye que el proceso representado en el cuaderno no responde a una lógica lineal ni a una narrativa de superación definitiva. Por el contrario, la serie evidenció que el miedo se manifiesta de forma cambiante, con avances, recaídas, momentos de saturación, pausas, oscuridades y aperturas. Sin embargo, al observar el conjunto, sí fue posible identificar una transformación: la figura que al inicio aparecía absorbida por el caos, progresivamente comenzó a encontrar una manera de habitarlo sin desaparecer en él. Esta evolución no significó la erradicación del miedo, sino una modificación en la relación establecida con esa emoción. En este sentido, la frase final del diario, *“Quizás nunca deje de tener miedo, pero ahora puedo avanzar con él”*, sintetiza el hallazgo más honesto y profundo de la investigación: no se trata de curar o eliminar el miedo, sino de aprender a continuar a pesar de su presencia.

Otro aspecto fundamental es que este proceso no fue impuesto por una metodología externa ni dirigido desde una lógica rígida de control, sino que emergió de la práctica sostenida del dibujo como ejercicio de escucha interior. Cada trazo funcionó como una

forma de nombrar lo que no podía decirse fácilmente con palabras, y en ese acto de representación el miedo comenzó a perder parte de su opacidad y de su poder paralizante. Así, la investigación confirma que la creación artística, especialmente cuando se vincula con procesos autorreferenciales, puede constituirse en un espacio de introspección crítica, resiliencia y transformación subjetiva.

De igual manera, las animaciones digitales ampliaron significativamente la dimensión expresiva de la obra. Se concluye que el paso del dibujo estático al movimiento permitió representar con mayor fidelidad la naturaleza temporal, fluctuante e inestable del miedo. Las espirales que en el papel sugerían rotación, en la animación pudieron realmente girar; los trazos caóticos adquirieron ritmo, expansión y vibración, acercándose más a la experiencia mental de la ansiedad, la memoria fragmentada y el pensamiento insistente. De este modo, la animación no constituyó un recurso complementario superficial, sino una extensión conceptual y sensorial del proceso artístico, capaz de intensificar la vivencia emocional de las imágenes.

Por otra parte, la incorporación de la caja y las cartas dentro de la propuesta instalativa *Los miedos que me atormentan* permitió comprobar que el arte autorreferencial puede trascender el plano estrictamente individual para abrir un espacio de resonancia colectiva. La posibilidad de que el espectador escribiera su propio miedo y lo depositara en la caja transformó la obra en un dispositivo de participación, escucha y contención simbólica. Esta experiencia confirmó que, cuando una obra nace desde una vulnerabilidad genuina, puede activar procesos de identificación en otros, generando un diálogo emocional compartido. En consecuencia, la obra dejó de ser un monólogo autobiográfico para convertirse en un espacio donde los miedos personales dialogan con los miedos de los demás.

En términos generales, la investigación demuestra que el arte no solo representa emociones, sino que también puede operar como un medio para habitarlas, comprenderlas y transformarlas. El miedo, lejos de ser únicamente una emoción paralizante, se reveló como un impulso simbólico y creador, capaz de activar una búsqueda estética y metodológica. Así, el dibujo autorreferencial, la animación y la instalación participativa se articularon como lenguajes complementarios que hicieron visible la complejidad del miedo y permitieron construir una obra sensible, reflexiva y abierta a la experiencia del otro.

Finalmente, se concluye que esta investigación no ofrece una solución definitiva frente al miedo, pero sí una forma distinta de relacionarse con él. Su principal aporte radica en mostrar que la práctica artística puede convertirse en un lugar de contención, reconocimiento y aprendizaje, donde la fragilidad no se oculta, sino que se vuelve materia de creación y conocimiento. En este sentido, el resultado más valioso no fue dejar de tener miedo, sino descubrir que también es posible avanzar con él.

RECOMENDACIONES

Se sugiere complementar la práctica del dibujo autorreferencial con espacios de reflexión guiada que permitan resignificar los contenidos simbólicos emergentes, transformando los miedos en oportunidades de aprendizaje y reconstrucción subjetiva, la expresión visual de los miedos, tiene un efecto catártico importante, sin embargo, para que esta experiencia evolucione hacia una verdadera resignificación emocional, es clave que el sujeto pueda detenerse a observar, pensar y dialogar sobre lo que ha representado, esto puede lograrse mediante técnicas como la escritura reflexiva posterior al dibujo, la conversación con un terapeuta o el trabajo en pequeños grupos donde se comparta la experiencia desde un enfoque empático y sin juicios, y este proceso de reflexión ayuda a que la persona tome distancia de sus emociones, las observe desde nuevas perspectivas, y encuentre en ellas significados más integradores y menos amenazantes.

Es recomendable incorporar el dibujo autorreferencial no solo como una herramienta de intervención en situaciones de crisis, sino también como una práctica preventiva que fortalezca de manera constante la resiliencia emocional, el autoconocimiento y la construcción de una identidad positiva, ya que en muchos casos se tiende a utilizar este tipo de estrategias únicamente cuando la persona ya está atravesando una dificultad emocional, sin embargo, el valor del dibujo como herramienta de bienestar se potencia cuando se integra de manera continua en la vida cotidiana, así como también en ámbitos educativos, por ejemplo, podría incluirse en programas de educación emocional o como parte de actividades artísticas que promuevan la introspección, por consiguiente, en contextos terapéuticos, podría ser una herramienta complementaria en procesos de desarrollo personal, al permitir que las personas mantengan un contacto fluido con su mundo interno, esta práctica promueve la autoobservación, la autorregulación emocional y el fortalecimiento de recursos psicológicos que ayudan a enfrentar los desafíos cotidianos.

GLOSARIO

Cowardlines: Es la cualidad o estado de ser cobarde, de tener miedo de actuar con valentía o enfrentar situaciones difíciles.

Autorreferencialidad: Es la cualidad que tiene un discurso, imagen, texto, obra o acción de hacer referencia a sí mismo. Implica que el sujeto o el objeto representado se convierte, al mismo tiempo, en el centro de la representación.

Catarsis: Catarsis es un proceso de liberación o purificación emocional, ocurre cuando una persona expresa y descarga emociones intensas, como el miedo, la tristeza, la ira o el dolor, lo que le produce alivio y claridad interna.

Auto etnográfica: La palabra auto etnográfica es el adjetivo de auto etnografía, que es una forma de investigación cualitativa donde el autor explora su propia experiencia personal para comprender aspectos culturales, sociales o emocionales más amplios.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, J. (2019). El miedo, como herramienta de Sanación Social “Una mirada Irracional” (3ª parte). *Revista Conciencia Global*, 21-28.
- Alvarez, S., & Delumeau, J. (2002). El miedo : reflexiones sobre su dimensión social y cultural. *Clacso*, 432-449.
- Casado, M., & Tobal, M. (2011). *Psicología Contemporánea Básica y aplicada*. Madrid: Pirámide.
- Ceberio, N., & Garcia, F. (2018). *Estrategias creativas en psicoterapia breve*. Santiago de Chile: RiL editores.
- Colibri Creativo. (29 de Junio de 2024). *Colibri Creativo Un Espacio de Arte*. Obtenido de Aprovechar el poder curativo del dibujo: Cómo la arteterapia puede fomentar el bienestar emocional: <https://colibricreativodearte.com/el-dibujo-como-terapia-para-sanar-la-salud-mental>
- Europa Press. (31 de Enero de 2015). *Terapia por el Arte: catarsis de emociones*. Obtenido de Infosalus: <https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-terapia-arte-catarsis-emociones-20150131090934.html>
- Ferreira, P., Sara, M., & Denise, C. (2019). Arte y catarsis para Vigotski en Psicología del Arte. *Pepsic Periodicos de Psicología*, 152 - 165. Obtenido de https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-52672019000300012&script=sci_abstract&tlng=es
- Fuente, A. d. (2022). El dibujo en psicoterapia como forma de sanación. *Afpsiología*, 21-25.
- Garcia, M. (2020). La cultura del autorretrato en su desarrollo histórico. *Inmaterial, Diseño, Arte y Sociedad*, 39-67.
- Gila, J. (2012). ARTETERAPIA Y BIOGRAFÍAS RESILIENTES PARA TRABAJAR LA INTEGRACIÓN PERSONAL Y SOCIAL. *Revistas Electronicas*, 107-109.
- Guerri, M. (2023). Qué es la Terapia del Arte y quién puede beneficiarse de ella. *Psicoactiva*, 7-9.
- Guiralt, C., & Barrón, S. (2024). La autorreferencialidad en la obra de María Dolores Casanova (1914-2007): un análisis del diálogo biográfico-artístico en su pintura. *Espacio Tiempo y Forma. Serie VII, Historia del Arte*, 195-224.
- Gutierrez, E. (2011). *Arteterapia humanista, proceso gestático a través de los chakras*. Madrid: Mandala.
- Ivcevic, Z., Hoffmann, J., Brackett, M., & Botín, F. (2014). ARTES, EMOCIONES Y CREATIVIDAD. *Revista Fundación Botín*, 6-25.

- Kolk, B. v. (2015). El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la sanación del trauma. *Penguin Books*, 123-126.
- Kotliarenco, A., Cáceres, I., & Alvarez, C. (1996). Resiliencia. Construyendo en la adversidad. *CEANIM, Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer*, 28-31.
- Krishnamurti, J. (1994). Sobre la mente y el pensamiento. *Revista Kairos*, 72-84.
- Levinton, N. (2016). Trauma y Arte (I). *Revista UCM*, 13-17.
- Lopez, T., & Mesías, M. (2021). La autobiografía como metodología visual introspectiva en la investigación en Educación Artística. *Redalyc.org*, 234-248.
- Martin, S. (28 de Octubre de 2024). *La conexión entre el arte del dibujo y la resiliencia emocional*. Obtenido de Psico Fronteras: <https://psicofronteras.com/explora-el-arte-del-dibujo-para-potenciar-la-resiliencia>
- Miranda, O. (23 de Abril de 2020). *Metodología cuantitativa*. Obtenido de studocu.com: <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-salesiana/metodologia-de-la-investigacion/metodologia-cuantitativa/12319458>
- Muñoz, A. (2023). La estética de la autorreferencialidad a partir de fenómenos y gestos pictóricos en la construcción de la obra plástica. *Revista Arte y Creación*, 115 - 137.
- Pazmiño, M. (2019). El arte en el desarrollo emocional. *Revista Para el Aula*, 18-20.
- Pizano, J. (2024). La expresividad de las emociones en el dibujo. Una exploración para construir un lenguaje visual. *Revista De Estudios Interdisciplinarios Del Arte, Diseño Y La Cultura*, 96-117.
- Raone, F. (2017). Psicosis y lazo social: el arte de Yayoi Kusama. *IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología - XXIV Jornadas de Investigación de la Facultad de Psicología - XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR "Psicología, Culturas y Nuevas Perspectivas"*, 322-327.
- Singer, M. (2021). Una aproximación autoetnográfica a una práctica artística corporal. *Revista de investigación y pedagogía del arte*, 187-199.
- Susana. (2024). ¿Qué importancia tiene la arteterapia como medio para expresar emociones? . *Psico Fronteras*, 11-14.
- Zomeño, A. (2019). Arteterapia para trabajar las emociones. *Revista Ventana Abierta*, 12-19.
- Freud, S. (2022). *El malestar en la cultura: Freud*. Lebooks Editora. <https://acortar.link/3FhhpR>
- Jung, C. G. (2025). *Símbolos de transformación*. Trotta. <https://acortar.link/vwwwJA>

- Jung, C. G. (1995). El hombre y sus símbolos (L. Escolar Bareño, Trad.). Ediciones Paidós Ibérica. (Obra original publicada en 1964). <https://acortar.link/GZdzq8>
- Herrera, H. (2019). *Frida: una biografía de Frida Kahlo*. Taurus. <https://acortar.link/n7PLMm>
- Miranda, M., Miranda, E. y Molina, M. (2013). Edvard Munch: enfermedad y genialidad en el gran artista noruego. *Revista médica de Chile*, 141 (6), 774-779. <https://acortar.link/HfCP4o>
- García Santamaría, I. (2018). *Desde los acervos bibliográficos de la Ciudad de México: Una aproximación a Oswaldo Guayasamín, pintor ecuatoriano del siglo XX* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Filosofía y Letras, UNAM. <https://repositorio.unam.mx/contenidos/3462894>
- Alcázar, J. (2014). Performance: un arte del yo: autobiografía, cuerpo e identidad. Siglo XXI Editores México. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=l-qkDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=el+yo+como+materia+prima++en+el+arte+&ots=rOopEeIlle&sig=XY9k7UUyIQSHA49ysCFohhaoZuM#v=onepage&q=el%20yo%20como%20materia%20prima%20%20en%20el%20arte&f=false>

ANEXOS



figura 66: foto de la expocicion. Autoria propia (2025).



figura 67:foto de la expocicion. Autoria propia (2025).

OBRA EMPLAZADA



*figura 68: foto de la
expocicion.Autor propia (2025).*

Descripción de la exposición

La exposición “Fragmentum Memoria” fue realizada por los estudiantes de octavo semestre de la carrera de Artes Plásticas en el año 2025 para brindar un espacio en el cual el público presente pudiera estar en contacto con las obras que por sí mismas transmitían una reflexión como un espacio en que los espectadores podrían interactuar con las obras como identificarse con ellas, la exposición se llevó a cabo en las instalaciones de la universidad técnica del norte el día jueves 17 de julio del 2025 a las 09:00 am.

Texto curatorial de la exposición

“Fragmentum Memoria”

Nace de una exposición colectiva donde creamos un espacio en el cual podamos encontrarnos con nosotros mismos. Esta exposición es el resultado de todo nuestro esfuerzo que realizamos durante todo el semestre. Aprendiendo tanto de la teoría como en la práctica para crear obras que conecten con las personas.

Se realizaron distintas obras que contaban historias, vivencias y sentimientos personales. Se usaron diferentes técnicas, desde el dibujo, fotografía, escultura e instalaciones. Más allá de presentar obras de arte, se quiso exponer un grito suave para no dejar que se pierda nuestra memoria colectiva. Como colectivos de artistas queremos que miren nuestras obras y se sientan parte de nosotros, parte nuestro proceso y que sepan que no están solos. Que su dolor también fue nuestro dolor y que nuestras obras sirvan como un grito para decir. Yo estoy aquí

AFICHE DEL EVENTO

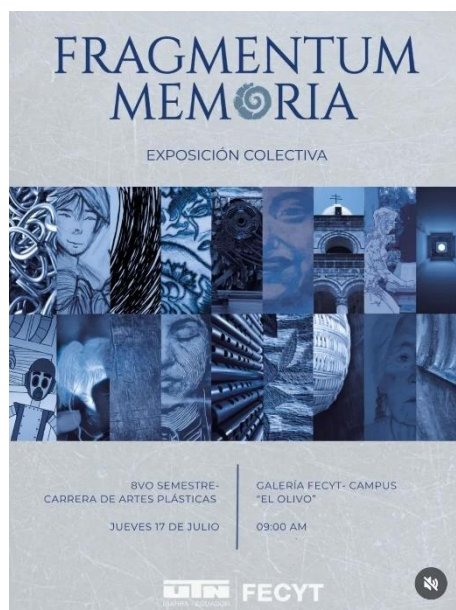


figura 69: Afiche del evento autria propia(2025).