

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y ARTES

*MINUTIAE: EMOCIONES, EXPERIENCIA Y MATERIALIZACIÓN*

Por

MIROSLAVA NATALIA ZUMÁRRAGA ALMEIDA

Quito, 20 de diciembre del 2021

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula

Índice de Contenidos

Resumen

Introducción

Capítulo 1. Base Teórico-Conceptual

1.1 La comunicación de las emociones en el cotidiano

1.2 Las emociones y el arte alrededor de las disciplina

1.3 La afectación de las emociones

Capítulo 2. Metodología

2.1 Bitácora

2.2 Infusión Emocional

2.3 Serie de Monotipos

2.4 Pantone Personal

2.5 La Forma del Sentimiento

Capítulo 3. Reflexiones en torno a la exposición

Conclusiones

Bibliografía

## **RESUMEN**

Minutiae gira en torno al redescubrimiento de la emocionalidad del individuo. Las experiencias, los elementos que nos rodean y la relación que tenemos con ellos nos hacen únicos. La afectación que tenemos al percibir todo lo que captan nuestros sentidos es constante, no se detiene y se enriquece al reconocerlas.

El registro del detonante, la abstracción del sentimiento, la materialización de la emoción, la reacción inmediata, son las etapas que trabajo en mi proyecto artístico. Exploro la experiencia emocional consciente para gestionar los sentimientos mediante ejercicios que materialicen la aventura del autodescubrimiento.

Palabras clave: Emociones, auto-reconocimiento, autoconciencia, sentimiento, autoeducación

## INTRODUCCIÓN

El Diccionario de Cambridge define la palabra que viene del latín *minutiae* como aquellos detalles pequeños y usualmente no importantes<sup>1</sup>.

La presente investigación artística se centra en la búsqueda de actividades prácticas que incentiven a la creación y al desarrollo de la conciencia emocional. Para ello, ejemplifico con mi experiencia y con mi propio trabajo de auto-reconocimiento emocional, y desde los detalles más pequeños y precisos que forman parte de mi entorno cotidiano, cuyo conjunto me define. En mi Trabajo de Fin de Carrera abordo la problemática de la falta de espacios en donde las personas puedan comunicar de manera libre y sin prejuicios sus emociones, además de ello, exploro métodos para invitar a otros a realizar actividades que impulsen el desarrollo de su conciencia emocional y autoconocimiento.

---

<sup>1</sup> Cambridge University Press. (2021). Minutiae. En *Cambridge Dictionary*. <https://dictionary.cambridge.org/es-LA/dictionary/english/minutiae>

## **CAPÍTULO 1. BASE TEÓRICO CONCEPTUAL**

### **1.1 La comunicación de las emociones en el cotidiano**

Si cada persona fuese un libro, nuestros propios libros serían libros cuyo contenido más ignoramos. Habiendo cuatro emociones básicas y muchas derivadas de cada una, ¿cómo es posible que socialmente sólo se nos permita expresar ciertas emociones? Los métodos de crianza no han cambiado mucho ni los de enseñanza tampoco. En la gran mayoría de los hogares no se les enseña a las personas a hablar de sus emociones, ni las madres ni los padres lo hacen ergo los hijos e hijas tampoco, y no es culpa de los padres pues, sus padres tampoco les enseñaron esto a ellos. ¿Cómo puede una persona desahogarse llorando si nunca vio a sus padres hacerlo? Cuando alguno de los padres se siente mal usualmente no le dice a nadie, las quejas sobre qué tan agotador fue el trabajo ese día son comunes, también es común que cuando se le pregunta a un estudiante sobre ¿cómo le fue en el día? La respuesta sea simplemente “bien”, cuando se pregunta ¿qué aprendiste? Responda “no mucho”. Es común encontrarnos con estas frases cortas y vagas, pero no es común escuchar preguntas como ¿Cómo te sentiste el día de hoy? ¿cómo te sentiste con lo que hiciste?

Muchos de nosotros salimos de las casas, en donde no se nos permitía expresar libremente las emociones, y llegamos a los centros educativos, en donde la libertad de expresión es aún menor. La escuela es el lugar donde más se suprimen las emociones. Recuerdo a los profesores con sus: no te rías, no te muevas, no te distraigas... y demás elementos en la lista de prohibiciones. Al salir de los centros educativos, nos encontramos con prejuicios sociales, como considerar a la tristeza y al miedo como signos de debilidad, ver a la alegría como signo de locura o la ira como falta de control. Después de tanto suprimir emociones, mantenerlas controladas, conformarme y no aspirar a tener ciertas cosas que no son prioridad llego a la conclusión de que en realidad no sabía expresar ni leer emociones, ni cuál es el sentimiento que experimentaba en ese momento, ni cuál fue su detonante. No sabía vivir ese sentimiento y mucho menos tranquilizarme, no me enseñaron a lidiar con todo eso. Sin inteligencia emocional la pelea más dura que tuve es la que lucha contra mi misma, y un individuo en conflicto con su propia existencia es un individuo en conflicto con el mundo.

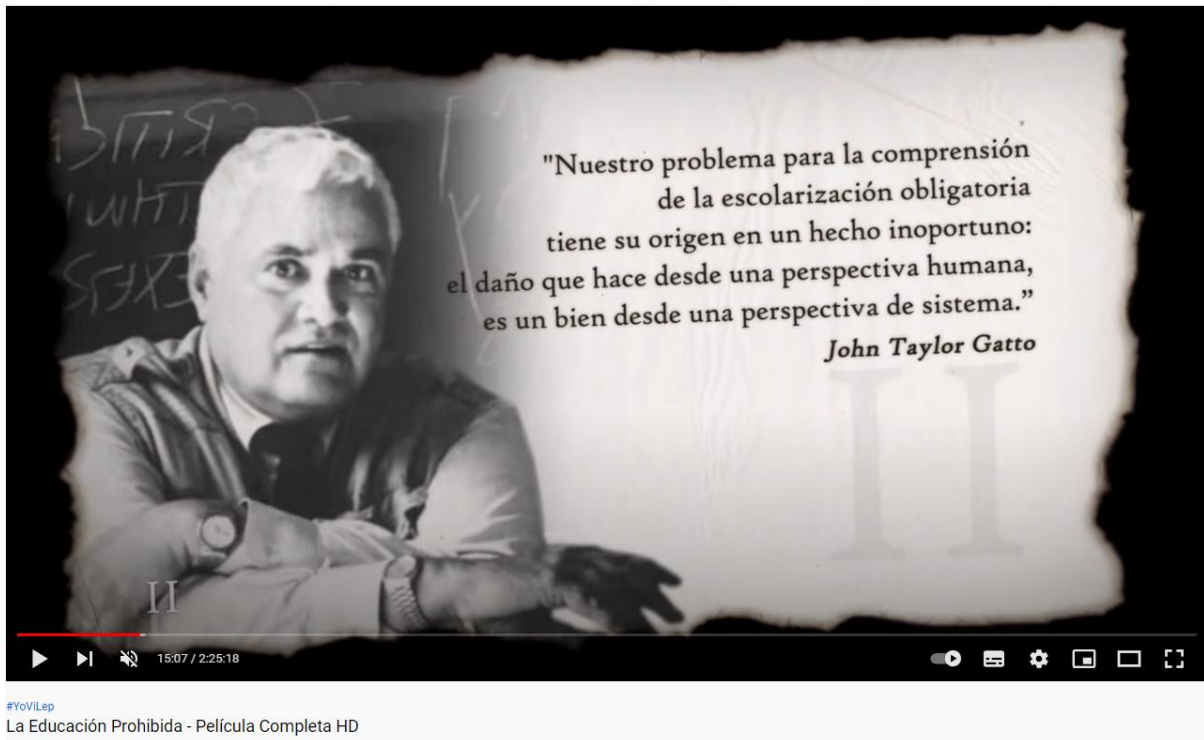


Figura 1 La educación prohibida. (2012, 13 agosto). [Recorte]. [https://www.youtube.com/watch?v=1Y9OqSJKCc&ab\\_channel=LaEducaci%C3%B3nProhibida](https://www.youtube.com/watch?v=1Y9OqSJKCc&ab_channel=LaEducaci%C3%B3nProhibida)

En “La educación prohibida” (2012) podemos ver que el modelo industrial de la educación surge para crear “súbditos obedientes”, “obreros inteligentes”<sup>2</sup> para lo cual se da a entender que es necesaria la creación de individuos, definidos por la RAE como *Fuertes*: Que tiene gran resistencia; *Productivos*: Que es útil o provechoso. Que arroja un resultado favorable de valor entre precios y costes. En resumen personas útiles para la sociedad; las necesidades del momento en el que se creó la escuela pública era la creación/producción en masa y se utilizó la estructura de la producción industrial y cadena de montaje para la creación de estos centros educativos. Estudio a “La educación prohibida” en mi investigación debido a que considero prudente indagar en los orígenes de esta falta de interés por el sentir del individuo y en la forma de actuar de muchas personas sobre pensamientos como: “como todos pasan por el mismo malestar, es normal vivir en un estado de ánimo bajo o vivir cansado”. En ocasiones me he encontrado conversando con algunas personas de mi círculo cercano sobre cómo me siento mal realizando alguna tarea o trabajo que resulta psicológicamente desgastante para mi y constantemente la respuesta a esto termina siendo “sí, a nadie le gusta... pero toca hacerlo”,

<sup>2</sup> Gonzalez Heck, R. (2012, 13 agosto). *La educación prohibida* [Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=1Y9OqSJKCc&ab\\_channel=solobeboguisolobeboguis](https://www.youtube.com/watch?v=1Y9OqSJKCc&ab_channel=solobeboguisolobeboguis)

“lo mismo les pasa a muchas personas”, “ya pero tienes que trabajar y continuar así que encuentra una manera”. Que una situación incorrecta se repita muchas veces no la vuelve aceptable y la falta de autoconocimiento sobre nuestros propios sentimientos junto con la falta de consideración sobre el estado emocional y mental propio y de los otros son de las situaciones incorrectas que se repiten muy frecuentemente.

El acostumbrarnos a vivir mal nos lleva a buscar cosas que nos causen alegría, pero al no conocernos como personas individuales, con nuestras cualidades particulares, no diferenciamos la alegría de la felicidad, mientras que la alegría es pasajera causada por estímulos del momento, la felicidad es un estado, y erróneamente se tiende a pensar que son sinónimos. Se acostumbra a pensar en estas dos palabras como iguales. Se tiene poco conocimiento sobre las razones de nuestro comportamiento, qué estímulos provocan qué sentimiento, no sabemos qué emoción es la que estamos experimentando en este momento y rara vez lo comentamos, buscamos ayuda o buscamos a quién nos escuche.

Existe una evidente falta de comunicación emocional debido a la falta de hábitos de trabajo emocional, esto causa estragos en el bienestar general de las personas. El carente conocimiento emocional y socio-emocional, nos dificulta la tarea de conseguir una buena calidad de vida y de comportarnos de manera empática. En este sentido la práctica artística puede ayudar a visibilizar la problemática y, después de haber iniciado con el proceso de concienciar sobre la importancia del aprendizaje emocional, impulsar a que cada individuo continúe con el proceso de reconocimiento emocional.

## 1.2 La personalización

Pienso que varios elementos que implican una percepción personal se han generalizado mucho, como es el caso del color y las teorías a su alrededor creadas por la psicología, las artes, la grafología o el diseño. Cada una de estas tiene su versión de lo que el color significa, pero la percepción de cada tono siempre va a variar dependiendo de la persona, muchas personas buscan qué significa un color de la amplia gama del pantone al momento de pintar un cuarto, pero al tener el cuarto de ese color reciben una percepción diferente a la que investigaron que ese color tendría. En la psicología y la grafología se toman únicamente alrededor de 11 colores para este estudio los cuales son: morado, rosado, rojo, naranja, amarillo, verde, azul, marrón, blanco, negro y gris, para cada color se tiene un significado específico, este significado no toma en cuenta lo que cada persona siente con cada color sino que es un estudio generalizado.



Figura 2 La Psicología Del Color En El Diseño Gráfico. (s. f.). [Grafico]. <https://blog.mikelcisneros.com/>. <https://blog.mikelcisneros.com/la-psicologia-del-color-diseno-grafico/>

Teniendo esto en mente, me encuentro con que cada persona tiene que saber qué cosas aplican para si misma de distintas materias. En la *Ponencia de Maria Acaso: Pensamiento artístico como estrategia de aprendizaje en tiempos post-covid (2020)* se entiende al arte como metodología que busca espacios alternativos a las aulas y quiere estudiar lo que ocurre fuera de estas. Actualmente tenemos una pedagogía visual de imágenes que nos educan por lo que requerimos realizar una deconstrucción de la imagen para analizar el tipo de información que estas nos presentan. Maria Acaso piensa que la educación debería tratarse como producción cotidiana habitual, busca que las artes se conviertan en una metodología divergente de aprender/enseñar, una que cree varias soluciones y que ayude a las personas a aprender en lugar de memorizar y alimentar un pensamiento analítico. Esta metodología basada en el arte se centraría en producir una emoción de asombro e interés por aprender las materias e interés en motivar e incentivar las prácticas colaborativas.

Si bien la psicología ya trabaja con el sentimiento, las actividades artísticas y su capacidad multidisciplinaria podría llegar a materializar no solo el sentimiento en su estado más básico, sino que también puede materializar su proceso y obtener una alternativa más creativa de diario personal o diario terapéutico. El diario terapéutico es un diario que nos ayuda a conocernos mejor o superar determinadas situaciones al mirar el problema desde otro ángulo. “El diario implica el uso de la escritura reflexiva para ganar claridad mental y emocional, validar experiencias y llegar a una comprensión más profunda de sí mismo”<sup>3</sup> (Suarez, J.D, 2021).

### **1.3 La afectación física de las emociones**

El impacto que nos crea todo lo que nos atraviesa es tan profundo que nos afecta no solo a nivel psicológico sino también corporal y energético y varía dependiendo del individuo receptor de estos estímulos.

El autor japonés Masaru Emoto,<sup>4</sup> quien menciona en sus libros que las palabras, oraciones, sonidos y/o pensamientos dirigidos al agua influyen en el tipo de cristales de hielo que ésta crea al congelarse, dependiendo de la naturaleza de los elementos a los que se le

---

<sup>3</sup> Suarez, J. D. (2021, 10 febrero). *Escribir un diario terapéutico, palabras que sanan*. Rincón de la Psicología. <https://rinconpsicologia.com/diario-terapeutico-escritura/>

<sup>4</sup> Emoto, M. (2021). *Los mensajes ocultos del agua: Conoce el fenómeno que asombró al mundo de la ciencia y la espiritualidad* (2.ª ed.). Penguin Random House Grupo Editorial. [https://gestionsosteniblelagua.files.wordpress.com/2012/07/mensajes\\_de\\_agua.pdf](https://gestionsosteniblelagua.files.wordpress.com/2012/07/mensajes_de_agua.pdf)

exponga. El agua, siendo un elemento que ayuda e influye en casi todas las funciones del cuerpo humano y elemento que nos atraviesa de manera constante y diaria, plasma en sus cristales todas las experiencias a las que nos exponemos y que frecuentamos.

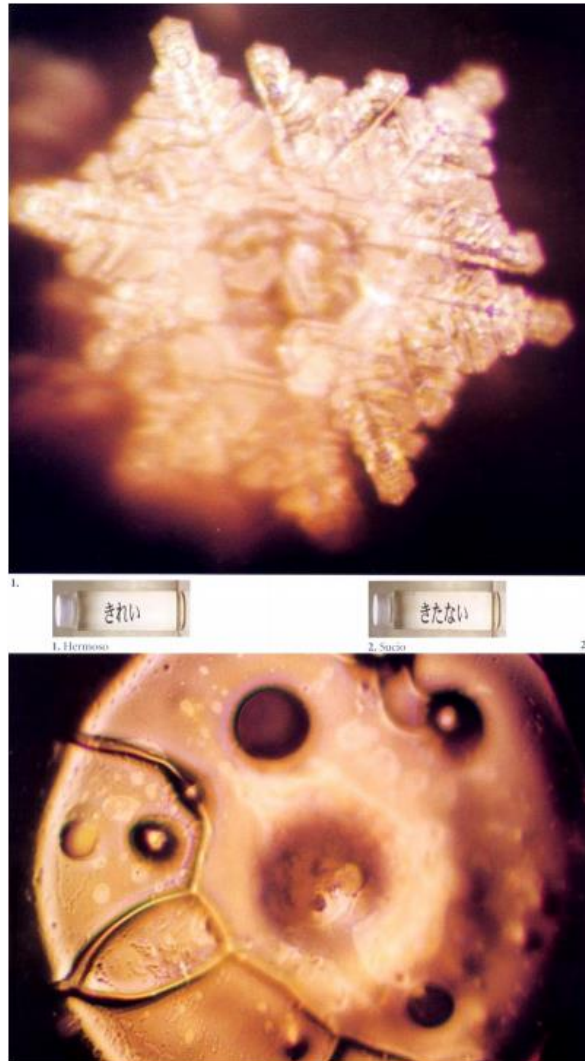


Figura 3 Emoto, M. (2021). Los mensajes ocultos del agua: Conoce el fenómeno que asombró al mundo de la ciencia y la espiritualidad (2.a ed.).

“*Los mensajes ocultos en el agua*” es un libro que me inspiró mucho en este trabajo porque me hace pensar que todo lo que creamos absorbe la energía que ponemos en ello y genera un impacto mucho más profundo de lo que podemos ver. En el caso de utilizar arcilla para hacer una escultura, si las palabras y pensamientos que ponemos en la escultura son relacionadas con una emoción específica, a nivel microscópico el agua en la pieza contendrá esa información.

Al trabajar una emoción en específico vamos a aprender a distinguirla en todas sus facetas y en todas las formas que manifestemos esta emoción. Marcelo Antoni y George

Zentner<sup>5</sup> escriben sobre la dimensión social de la emoción, que explica cómo las personas al experimentar desequilibrios internos, lo primero que deben hacer es reconocer este desequilibrio personal para actuar y expandir su conciencia en el proceso. Este trabajo de reconocer las actitudes propias tendría como fin el lograr equilibrarlas.

El *Arte terapia* definida por el AATA<sup>6</sup> como:

El arteterapia es una profesión establecida en la salud mental que ocupa los procesos creativos de la realización de arte para mejorar y explorar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. Está basado en las creencias que el proceso creativo relacionado en la autoexpresión artística ayuda a la gente a resolver conflictos y problemas, desarrollar habilidades sociales, controlar el comportamiento, reducir el estrés, aumentar el autoestima y la autoconciencia, y alcanzar la introspección. (2016)

Este mismo busca ser un medio para que las personas encuentren un lenguaje para que plasmen sus emociones para descubrirse a sí mismos. La libre toma de decisiones en color o forma y la gran apertura para experimentación influyen en el desarrollo de la comunicación, reflexión, imaginación y creatividad. Plasmar las emociones en un lienzo físico puede ayudar a verlas desde otro punto de vista debido a la gran cantidad de áreas cerebrales que interactúan en el cerebro al tener una experiencia artística.

---

<sup>5</sup> Jorge, Z., & Antoni, M. (2021). *Cuatro Emociones Básicas*, Las. HERDER.

<sup>6</sup>American Art Therapy Association. (2016). *Art therapy*. American Art Therapy Association. <https://arttherapy.org/about/#:%7E:text=DEFINITION%20OF%20ART%20THERAPY,experience%20within%20a%20psychotherapeutic%20relationship>.

## Capítulo 2. Metodología

La metodología que propongo utiliza una mezcla entre el método científico, el trabajo del diario personal de la psicología y el arte como terapia. Esta metodología comienza por preguntarme sobre las emociones más básicas que tengo y que reconozco más de mi, las categorizo en la metodología de aprendizaje que más se parezca a mi, investigo todo lo que me rodea y lo asocio a una o más de las emociones que estudio. Esta categorización va a ayudar a visualizar los elementos en común que tienen cada uno de los objetos asociados a un mismo sentimiento, en esta ocasión utilizo al arte como herramienta para plasmar toda la investigación, experimentación y conclusiones que genere.

### 2.1 Bitácora

El trabajo surge desde el reconocimiento de que la falta de conciencia emocional es una realidad, en base a ello busco ejemplificar con mi propio trabajo sobre mi búsqueda de conciencia emocional, formas y procesos alternativos en diarios terapéuticos que invoquen a la introspección.

Mi proceso comienza al enlistar los elementos que reconozco que tienen mayor impacto en mí, después de enlistar aquellos más evidentes y de ir profundizando en el proceso de autoreconocimiento, varios otros elementos que no he considerado antes surgirán o serán más visibles y en el transcurso del reconocimiento recordaré la historia del objeto estudiado. Cabe recalcar que la lista no será esencialmente un registro en papel y lápiz de los objetos puesto que con lo previamente estudiado sobre el *arte terapia* se busca encontrar técnicas con las que el individuo se identifique de mejor manera para conectar no solo con las emociones con las que trabaja sino además con el material que utiliza. En mi caso una lista escrita hubiese implicado limitar a todos estos objetos a un mismo rango, quizás un mismo sentimiento, ninguno resaltaría de otro y sería difícil reconocer la emoción que este me había producido o su intensidad.

La lista da espacio a categorizar los objetos, agruparlos, desagruparlos y reagruparlos conforme encontramos coincidencias, esto por ejemplo puede ser dado por el color o el

sentimiento en común que generen, forma, recuerdos, entre otros. “Cuando somos capaces de poner nombre a la emoción, estamos tomando conciencia de la misma, la estamos situando en el plano consciente y esto nos permitirá iniciar la gestión de la misma desde nuestra parte más racional”<sup>7</sup> (Serrano, M. 2015).

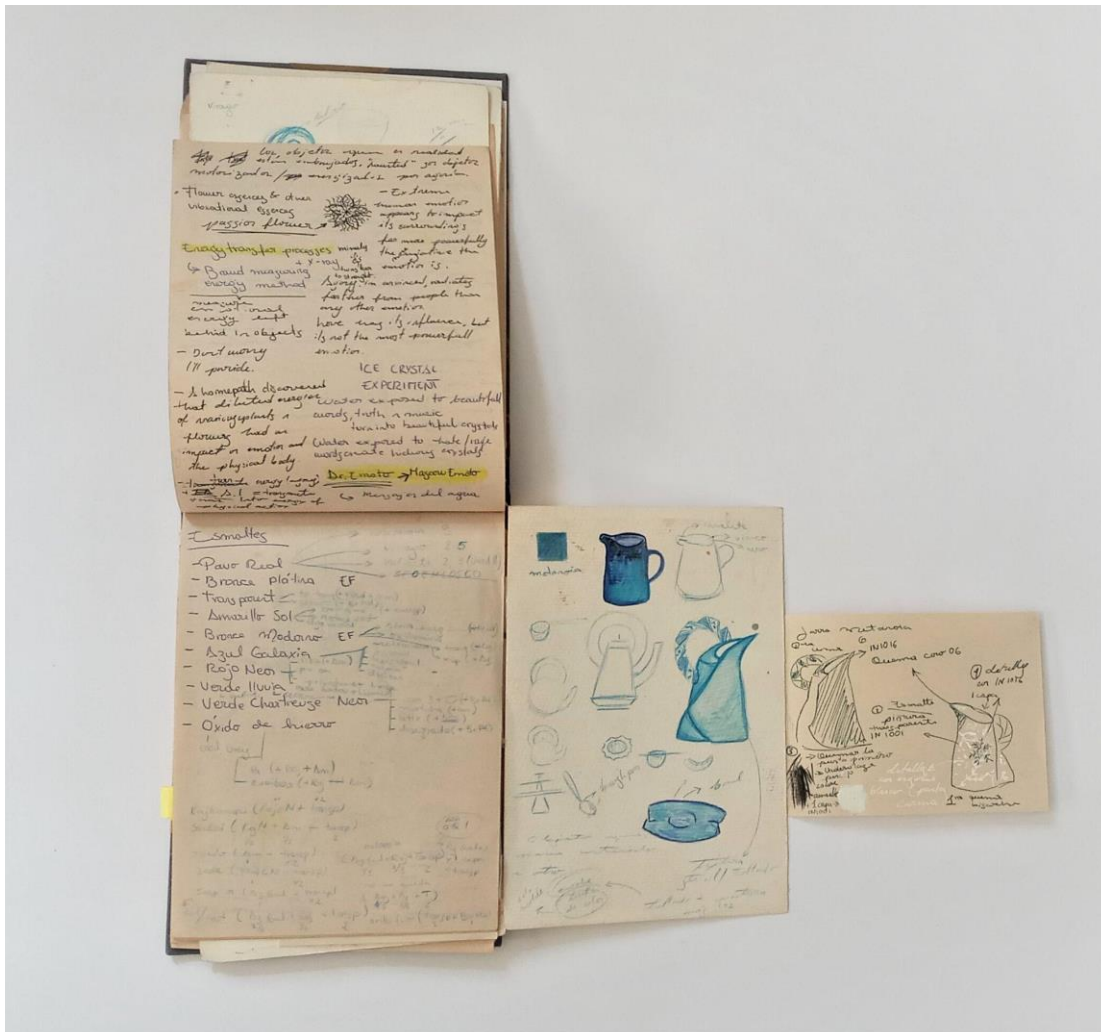


Figura 4 Fotografía de “Bitácora”. Bocetos de pizzas de cerámica y Mezclas de color (2021)

Tomé como punto de partida las inteligencias múltiples del psicólogo y neurólogo Howard Gardner, mismo que explica las diferentes habilidades de procesamiento de información. Esta información ayuda al individuo a desarrollarse como persona, además de

<sup>7</sup> Serrano, M. (2015, 21 octubre). *Nombrar las emociones como base del desarrollo de la inteligencia emocional*. Mónica Serrano. <https://www.psicologiycrianza.com/nombrar-las-emociones-como-base-del-desarrollo-de-la-inteligencia-emocional/#:%7E:text=Cuando%20somos%20capaces%20de%20poner,desde%20nuestra%20parte%20m%C3%A1s%20racional.>

ayudar a descubrir una pedagogía que le ayude en el aprendizaje. Mis tipos de inteligencias son música-rítmica, intrapersonal y kinestésico-corporal.

Teniendo en mente la inteligencia kinestésico-corporal que según el libro *Inteligencias múltiples. Usos prácticos para la enseñanza y el aprendizaje* (2002) “le permite al individuo manipular los objetos y perfeccionar las habilidades físicas” y según Valverde, H (2003) “...la habilidad para ejecutar movimientos manuales y corporales en forma controlada y especializada, para expresar ideas y sentimientos, así como para ejecutar hábilmente gestos y movimientos corporales”, comprendí que debía optar por una metodología que me mantuviera en constante movimiento, debía encontrar una meditación introspectiva más conectada a una interacción con los sentidos, acciones y movimientos, debía involucrar todo el cuerpo en el proceso. El movimiento corporal complementado con la inteligencia musical-rítmica alcanza más sentidos. El análisis de las piezas musicales que escuchamos puede darnos un entendimiento más profundo de nuestra personalidad pues nos sentimos identificados con el ritmo, melodía, letra y/o tono. Teniendo en mente que además el estado de ánimo de un individuo puede cambiar dependiendo de la pieza musical que le rodee, consideré prudente tomar a la música como uno de los objetos cuya influencia estudiaría.

## **2.2 Infusión Emocional**

Para comenzar mi lista de objetos tuve que encontrar un elemento en donde pudiese plasmarlos y reconocerlos fácilmente. En mi caso el objeto escogido fueron las fundas de té, un elemento que frecuento en demasía, causa un sentimiento muy reconfortante al estar presente, pasa por mis manos y mi entorno tan seguido que consideré sensato que permaneciera presente en mi proceso y trabajo. Las opciones que tenía para elegir un soporte eran todos los elementos presentes en mi cuarto, pudieron ser lápices, potes de pintura acrílica, pétalos de flor secos, velas de té, monedas, entre todos los demás, sin embargo de todos ellos el que tenía un ciclo de vida más corto y más frecuente fueron las fundas de té. La lectura de cada objeto variará notablemente dependiendo del lector sin embargo debemos tomar muy en cuenta la historia que este objeto tuvo en la vida del creador, a fin de cuentas es un trabajo que primeramente es para y por el bienestar personal y psicológico del individuo que lo creó.

Todo comienza con el trabajo de las fundas de té, una vez utilizadas se deben secar para proceder a retirar el té. Procuré salvar todo lo que pudiese de las fundas de té, por lo que el

contenido de las fundas se utilizó de compostaje en macetas. Dada la cantidad de té que consumo a diario, el número de bolsas de té para reciclar era igualmente muy alto, por lo que esta actividad eventualmente fue realizada entre dos personas más aparte de mi. El trabajo personal del individuo puede o no ser apoyado por alguien más. Realicé la limpieza de las fundas de té de ambas maneras, sola y acompañada, y encontré diferentes experiencias en cada uno.

Al realizar la limpieza por mi cuenta, únicamente me acompañaba de la música que decidía colocar en ese momento y lograba un estado de relajación bastante agradable, sin embargo en ocasiones me encontraba forzándome a limpiar todas las fundas que tenía en ese momento en lugar de terminar en el momento en el que me cansara.



Figura 5 Fotografía del proceso de "Infusión Emocional".1 (2021)

La limpieza grupal de las fundas de té no involucraba la escucha musical, sin embargo contenía charlas amenas con las personas que se ofrecieron a ayudar. En este proceso encontramos fortalezas y debilidades en las capacidades motrices de quienes me ayudaron, basado en esto decidimos quién ayudaría con qué parte del proceso: cortar la bolsa, extraer el té o cortar la cuerda. Además de que habría quién tuviese más paciencia para el proceso y quién no. Apoyada por este grupo realicé además un proceso adicional para fundas que no habían sido usadas aún para obtener fundas blancas aparte de las que habían sido tinturadas por el té. En este proceso se abrían las fundas y se colocaba el té en frascos para después ser utilizado en infusores.



Figura 6 Fotografía del proceso de "Infusión Emocional".2 (2021)

Al comienzo de la creación de la lista se pintaron los elementos que más fácilmente se reconocía su impacto, aquellos también resultaban ser los elementos con los que me gustaría que las personas se relacionarán a mí, pero me tomó un tiempo analizar la situación para llegar a esta conclusión. Cuando la distracción de los objetos enlistados por apariencias se acabaron, situación que se terminó muy rápidamente, debí comenzar el duro proceso de introspección y de reconocer que todos los otros objetos que me pasan desapercibidos también tienen su efecto. En algunos casos se trataba de objetos a simple vista, y estos resultaban ser más difíciles de identificar. Un ejercicio que me ayudó en los momentos de bloqueo, cuando creía ya haber pintado todo, fue regresar a las fotografías de mi teléfono, pensar en ¿qué objetos guardo? A medida que regresaba días, meses o hasta años en las fotografías guardadas no solo puse en el plano consciente el cambio de preferencias secuencial que tuve, recordé muchas preferencias que hacía mucho no pensaba en ellas. En muchas ocasiones guardamos imágenes y se quedan en el olvido en la memoria de nuestro teléfono celular, muchas de éstas me eran inútiles en el momento en el que regresé a ellas, pero en muchas encontré que tenían una afectación en mí tal que no me atreví a borrarlas.

El fondo era lo primero, un lienzo de pequeñas dimensiones con color colgado en un tenderete improvisado entre dos ventanas. El grupo de colores llanos, separados, me resultaba la cosa más fascinante, lo que las fundas de té podrían ser en potencia, una emoción, un recuerdo, una frase, una imagen o simplemente un color. El color de fondo, solo de por sí ya era un detonante muy potente, en ocasiones difícil de describir con palabras, encontré que debería escribir en ellas lo que el color me hacía a mí pero me agradaba tanto que fuera llano

que no siempre podía, sentía que la idea de lo que podían ser en potencia era muy llamativa pero el sentimiento que quería plasmar se perdía si no lo escribía o ilustraba.



Figura 7 Fotografía del proceso de "Infusión Emocional".3 (2021)

Con los textos mi letra resultaba otro problema, lo que escribía no siempre se veía como lo sentía, aprendí nuevas tipografías buscaba las que expresaran lo que quería decir. La imagen fue lo de menos, al principio sentí cierta frustración al no poder pintar exactamente igual a lo que veía, mi técnica de pintura tuvo etapas en este trabajo, pero eventualmente dejé de forzarlo.

### **2.3 Serie de Monotipos**

La lista anteriormente hecha, y todas las preguntas que me hacía en el proceso me dejaron varias cosas claras, una de ellas era la gran fascinación que me producían los colores por lo que dediqué la segunda parte de mi proceso a ello.

Hubo varias pruebas antes de llegar a la técnica con la que más me conectara. Una etapa de esto fue la accidental vampirización (Oxford Languages and Google) de materiales puesto que, ya sea por un mal uso del material, por preferencia visual o transformación del material según la persona, estos siempre devenían siempre en la técnica de la acuarela. El material del soporte fue un elemento que pensé mucho puesto que mientras que un tipo de hoja con color

hacía resaltar la pintura, no era un material que resistiera mucho el agua, ni el acrílico o las tintas; Otro soporte hacía resaltar el color pintado pero al no absorber nada de agua ésta se resbalaba y debía dejarla secar acostada en una superficie completamente nivelada antes de agregarle más color.



Figura 8 Fotografía del proceso de "Serie de Monotipos" (2021)

A medida que los monotipos aumentaban me encontré hipnotizada por la imagen de la gran cantidad de colores. En el proceso de introspección anteriormente realizado encontré fluidez para preguntarme la razón de mis reacciones, misma que antes era muy forzada, con ello descubrí que mi interés en ver grupos de colores era algo que siempre estuvo presente, que la buscaba al ir a tiendas de lanas y ver las lanas organizadas en las estanterías, o al ir a papelerías y ver la variedad de colores ordenada, pero que era una acción que se mantuvo en el plano inconsciente hasta este momento.

## 2.4 Pantone Personal

Todos los objetos de color que nos venden tienen un color específico del pantone, por ello las cartulinas del grupo de cartulinas de la marca que frecuentemos siempre tendrán el mismo tono de rojo o el mismo tono de verde, la fórmula no varía. Al referirnos a un objeto con el mismo color que otro nos referimos al color base: rojo, azul, morado, amarillo, naranja, verde, marrón, blanco, negro o gris, sin embargo en nuestro entorno pese a tener más de un objeto con el mismo color base, difícilmente veremos uno con exactamente la misma tonalidad de color. Cuando pintamos se tiende a tener una hoja de pruebas para verificar que el color que creamos sea el mismo que el color que queremos, esto es una conciencia parcial sobre los colores pues, si bien somos conscientes de cómo queremos que se vea la imagen, no siempre somos conscientes del sentimiento que ese color en particular crea en las personas.

Por lo general vemos varias tonalidades del color de un objeto, sea por que tiene transparencias o por las sombras y luces que le atraviesan, esto nos puede distraer al analizar un color puesto que puede que la tonalidad que vemos del color en la luz nos guste menos de la tonalidad de ese mismo color con una sombra encima, o que el color nos guste más en una superficie que en otra.

En *Pantone Personal* realicé un ejercicio con personas de mi círculo cercano. El ejercicio consistía en que les preguntaba a estas personas su color o colores favoritos y generaba una paleta de colores en base a estos colores favoritos, en la paleta añadía varias otras tonalidades del color base y los colores favoritos de las otras personas que participaron. Para comenzar les pedía que cerraran los ojos y cuando los abrían se encontraban con un solo color en toda la pantalla del computador, les pedí que me comentaran lo primero que pensarán, sintieran o recordaran con ese color que veían y lo anotaba, de esta manera registraba la reacción inmediata ante determinado color, posteriormente cerraban los ojos y cambiaba de color y así continuaba la dinámica. Luego de esto realizaba una cartilla de colores y el nombre de cada color era la descripción que me habían dado anteriormente, de esta manera generé un mapeo de la reacción de cada persona ante el color.



Figura 9 Collage de "Pantone Personal" (2021)

## 2.5 La Forma del Sentimiento

Una vez más conscientes de la influencia de los objetos de nuestro entorno en nosotros, podemos darles forma o textura, reconocer su olor, su color, el color que para nosotros evoca tal emoción que será tan personal específico como la historia de nuestra vida misma, reconocer los efectos de los sonidos y el sentimiento al que lo asociamos.

En *La Forma del Sentimiento* recopilé toda esta información que generé en las obras anteriores y analicé a profundidad cómo siento cada uno de esos sentimientos. Algunos de ellos los sentía como sentimientos que contenían experiencias y que podían cambiar según el sentimiento con el que lo mezclara. Otros sentimientos tenían una agarradera larga como para lidiar con ellos desde lejos, otros en cambio fueron creados sin asa para ser sostenidos con una o ambas manos.



Figura 10 Piezas de "La Forma del Sentimiento" (2021)

### Capítulo 3. Reflexiones en torno a la exposición

La exposición *Minutiae. Abrazando las grietas que nos forman* fue realizada en Media\_agua, fue inaugurado el viernes 05 de noviembre y se cerró el sábado 20 de noviembre.

Con respecto al montaje, el punto de inicio fue la obra de las fundas de té, las que forman parte de la primera obra del recorrido. A cada funda de té se le hizo un marco con profundidad para que no estuvieran pegadas al fondo del marco sino que colgaran en él, además que se colocó una pieza de madera que separa el marco de la pared. Cada marco con su respectiva funda fue emplazado de manera aleatoria pero nivelada con una mayor concentración de piezas a la altura aproximada de la vista del espectador y disminuían a medida que se emplazaban más arriba o abajo de esa medida.



Figura 10 Piezas de "La Forma del Sentimiento" (2021)

La segunda obra del recorrido fue *Pantone personal*, esta fue suspendida en el espacio utilizando hilos de algodón que fueron clavados desde el techo hasta el piso, de esta manera las obras no quedarían pegadas a la pared y, de igual manera que la serie de monotipos, aparentaban ser fundas de té. En esta obra varias personas se detuvieron a preguntarme sobre su significado y yo les contaba sobre el color según la psicología, grafología, diseño y artes y además sobre el ejercicio que realicé con las personas que participaron en este proyecto para la creación de sus cartillas de color, después de esto analizaban lo que cada uno sentía frente a determinado color y lo comparaban con el nombre que tenía escrito.

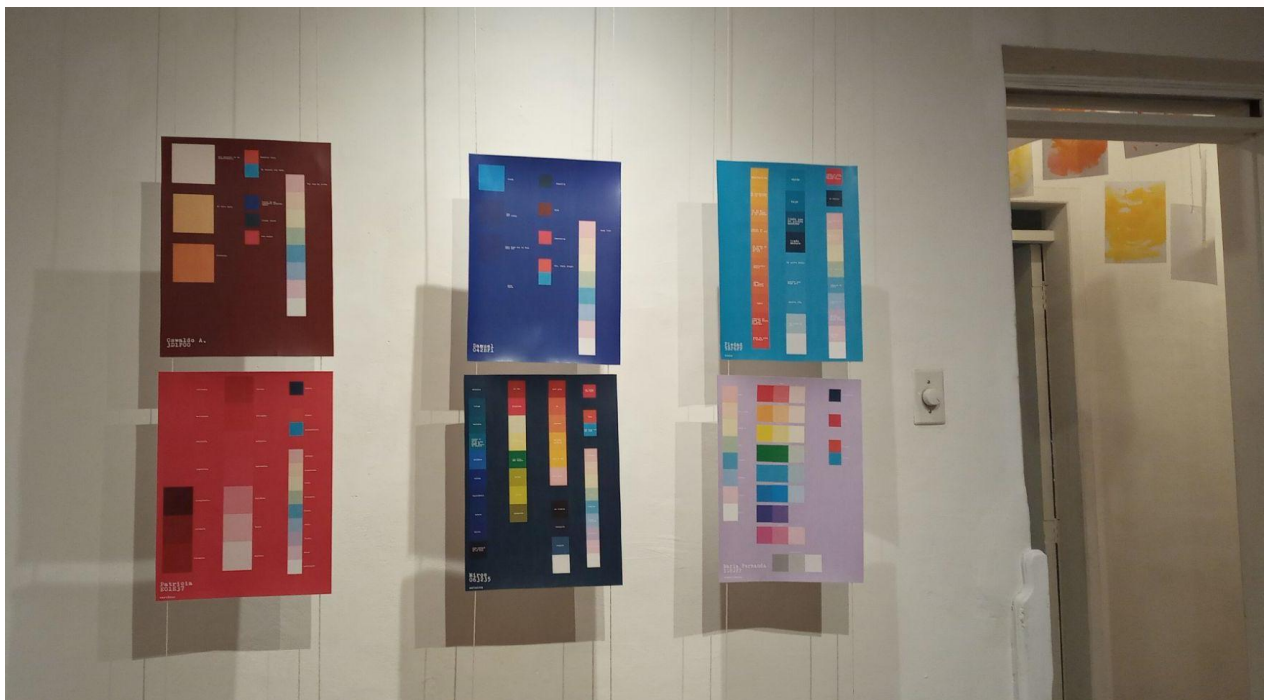


Figura 11 Registro de exposición "Pantone Personal" (2021)

En cuanto a las piezas de cerámica, fueron ubicadas en una mesa larga de 3 metros por 75 cm, misma que contenía en su superficie arena, quise hacer referencia a un jardín Karesansui o jardín zen. La arena fue alisada antes de colocar las piezas de cerámica, sin embargo ocurrió en la exposición y visitas guiadas que las personas tocaban la arena y dibujaban en ella. De los comentarios que me llegaron fue que les fue muy relajante poder tocar esa parte de la exposición y hubo algunas personas que no tocaron la mesa debido a que pensaron que yo había dibujado en ella para la exposición, para enmarcar la obra o embellecer el espacio vacío.



Figura 12 Registro de exposición. Instalación "La Forma del Sentimiento" (2021)



Figura 13 Registro de exposición. Instalación "La Forma del Sentimiento" (2021)

La exposición recibió muy buenos comentarios de varios espectadores que apreciaron la cantidad de fundas de té, monotipos y piezas de cerámica. Varias personas sabían de la cantidad de cerámicas que realicé en total, pero me comentaron que verlas en persona y poder interactuar con ellas les fue muy notable. *Infusión emocional* y *La forma del sentimiento* fueron las piezas más fáciles de digerir para aquellos que no conocían mi trabajo, en comparación con *Pantone personal* pues les era más necesario tener una explicación. La serie de monotipos les implicó un juego de Hirameki, cuyo significado es “destello de inspiración” se refiere a la acción de dar forma a las manchas. En lo personal me generó una gran impresión cuando escuché en la visita guiada a las personas comparando a qué se les parecía cada mancha, yo al momento de realizarlas no pensaba en darles forma pues me gustaba como existían en el papel.



Figura 14 Registro de exposición. Instalación “Serie de Monotipos” (2021)

## **Conclusiones**

Cada persona es un mundo completamente distinto, su percepción y reacción sobre una situación siempre va a ser diferente a la del resto de personas. La realización de este proyecto generó en mí varios cuestionamientos sobre el por qué de mis reacciones y sentimientos, por qué presto más atención a los colores que he elegido para mi entorno y soy más consciente de su reacción en mí, además de estar más atenta a las reacciones de otras personas a esos mismos estímulos.

Para varios espectadores poder interactuar con la arena de las piezas de cerámica y con las piezas fue muy importante para poder conectar con la propuesta que plantea la obra, les ayudó a ver con más familiaridad lo que se exponía y a generar sus propios planteamientos sobre relacionar una emoción suya a la pieza con la que estaban interactuando. Las piezas también generaron una reacción en los espectadores debido a su tamaño y cantidad, pues algunas superaban el tamaño mínimo o la cantidad máxima con la que estas personas hubieran trabajado si hubieran hecho el mismo ejercicio que practiqué yo.

Mi propuesta sugiere el uso de la investigación artística como herramienta junto con los conocimientos de la psicología y la práctica del diario personal para el autodescubrimiento emocional. También planteo la importancia de conocimientos sobre las reacciones inconscientes que estímulos como el color, el material, el sonido o la dimensión generan en la persona. La metodología que usé fue principalmente pensado en que sea un trabajo muy propio y de la persona sola, sin embargo encontré que la retroalimentación y nuevos puntos de vista que eran agregados al trabajar en colectivo resultaba muy enriquecedor. Propongo el uso del diario personal como práctica artística, mediante el mismo podremos dedicar un momento para prestar atención a nuestro estado emocional y también podremos analizar pensamientos, emociones o situaciones que estén enredadas. La técnica que usemos para practicar nuestro “diario” personal y personalizado nos permitirá ir a nuestro propio ritmo para poner en orden la mente y para producir consciencia sobre nuestras reacciones instintivas a los estímulos externos.

En esta metodología el arte ha servido para generar formas para que ayudado de la psicología se pueda descifrar la conducta del individuo y generar consciencia emocional sobre esta misma. La psicología no solo se centra en la mente, sino también en las experiencias humanas, ayudada del arte para la materialización de la experiencia, genero espacios y

momentos que produzcan un autoaprendizaje para entender y transitar las situaciones emocionales por las que estemos pasando.

## BIBLIOGRAFÍA:

Cambridge University Press. (2021). Minutiae. En Cambridge Dictionary. <https://dictionary.cambridge.org/es-LA/dictionary/english/minutiae>

Gonzalez Heck, R. (2012, 13 agosto). La educación prohibida [Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=-1Y9OqSJKCc&ab\\_channel=solobeboguiskisolobeboguiski](https://www.youtube.com/watch?v=-1Y9OqSJKCc&ab_channel=solobeboguiskisolobeboguiski)

Williams, R [Youtube]. (2019/6/10).Deja de perder tu vida (2019). [Archivo de video] recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=M2NDQOgGycg&t=25s>

Williams, R., & Dr. BluePinch Muck. (2020, 25 agosto). DEJA de desperdiciar tu vida (Prince Ea 2020) [Captura de pantalla]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=qC\\_UPzjdavA](https://www.youtube.com/watch?v=qC_UPzjdavA)

Pilar Sordo Oficial. (2020, 17 marzo). Pilar Sordo - Exceso de futuro [Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=iGRlu5RsO1E&t=18s&ab\\_channel=PilarSordoOficial](https://www.youtube.com/watch?v=iGRlu5RsO1E&t=18s&ab_channel=PilarSordoOficial)

García-Allen, J. (2021, 3 mayo). Psicología del color: significado y curiosidades de los colores. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/miscelanea/psicologia-color-significado>

Emoto, M. (2021). Los mensajes ocultos del agua: Conoce el fenómeno que asombró al mundo de la ciencia y la espiritualidad (2.a ed.). Penguin Random House Grupo Editorial. [https://gestionsosteniblelagua.files.wordpress.com/2012/07/mensajes\\_de\\_agua.pdf](https://gestionsosteniblelagua.files.wordpress.com/2012/07/mensajes_de_agua.pdf)

Jorge, Z., & Antoni, M. (2021). Cuatro Emociones Basicas, Las. HERDER.

American Art Therapy Association. (2016). Art therapy. American Art Therapy Association. <https://arttherapy.org/about/#:%7E:text=DEFINITION%20OF%20ART%20THERAPY,experience%20within%20a%20psychotherapeutic%20relationship.>

Figura 2. Emoto, M. (2021a). Hermoso y Sucio [Captura de Pantalla]. Mensajes en el Agua. [https://gestionsosteniblelagua.files.wordpress.com/2012/07/mensajes\\_de\\_agua.pdf](https://gestionsosteniblelagua.files.wordpress.com/2012/07/mensajes_de_agua.pdf)

Suarez, J. D. (2021, 10 febrero). Escribir un diario terapéutico, palabras que sanan. Rincón de la Psicología. <https://rinconpsicologia.com/diario-terapeutico-escritura/>

Serrano, M. (2015, 21 octubre). Nombrar las emociones como base del desarrollo de la inteligencia emocional. Mónica Serrano. <https://www.psicologiaycrianza.com/nombrar-las-emociones-como-base-del-desarrollo-de-la-inteligencia-emocional/#:~:text=Cuando%20somos%20capaces%20de%20poner,desde%20nuestra%20parte%20m%C3%A1s%20racional.>

Gamiño González, J. (2018). Neuroestética: la complejidad en el arte [Informe de Seminario]. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.c3.unam.mx/noticias/noticia16.html>

Compartir Latinoamérica. (2020, 31 agosto). *Ponencia de Maria Acaso: Pensamiento artístico como estrategia de aprendizaje en tiempos post-covid* [Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=DNiOmL1vDkA&ab\\_channel=CompartirLatinoam%C3%A9rica](https://www.youtube.com/watch?v=DNiOmL1vDkA&ab_channel=CompartirLatinoam%C3%A9rica)

Campbell, L., Campbell, B., y Dickenson, D. (2002). Inteligencias múltiples. Usos prácticos para la enseñanza y el aprendizaje. Buenos Aires, Argentina: Editorial Troquel S. A.

Valverde Lambrick, H. (2003). *Aprendo haciendo. Material didáctico para la educación Preescolar*. (Editorial Universidad Estatal a Distancia ed.). EUNED. <https://books.google.com.ec/books?id=wtkDGCsvgK8C&pg=PR6&dq=Aprendo+haciendo.+Material+did%C3%A1ctico+para+la+educaci%C3%B3n+Preescolar.+2003&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjaycP7tJjxAhWqRjABHcSvB08Q6AEwAHoECAkQAq#v=onepage&q&f=true>

Lizano Paniagua, Karina, & Umaña Vega, Mónica (2008). LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES EN LA PRÁCTICA DOCENTE EN EDUCACIÓN PREESCOLAR. *Revista Electrónica Educare*, XII(1),135-149.[fecha de Consulta 14 de Junio de 2021]. ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194114582017>

La Psicología Del Color En El Diseño Gráfico. (s. f.). [Grafico]. <https://blog.mikelcisneros.com/>. <https://blog.mikelcisneros.com/la-psicologia-del-color-diseno-grafico/>

