

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas COCOA**

**Soy responsable de mi felicidad: un acercamiento artístico a las dinámicas del amor propio  
en la actualidad.**

**Silvia Romina Yela Silva**

**Artes Contemporáneas**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito para la obtención del título de Licenciatura  
en Artes Contemporáneas

Quito, 13 de mayo de 2020

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas COCOA**

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Soy responsable de mi felicidad: un acercamiento artístico a las dinámicas del amor propio  
en la actualidad.**

**Silvia Romina Yela Silva**

**Camila Molestina, MFA Studio Arts**

Quito, 13 de mayo de 2020

## **DERECHOS DE AUTOR**

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Silvia Romina Yela Silva

Código: 00138077

Cédula de identidad: 0925547838

Lugar y fecha: Quito, 13 de mayo de 2020

## ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al (2017) Discussion document on best practice issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>

## UNPUBLISHED DOCUMENT

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

## RESUMEN

El amor propio es un tema del que se ha hablado constantemente, tanto en el mundo de la psicología como en la cultura social. Lamentablemente, estamos rodeados de pensamientos sociales que pueden dificultar el proceso de valorarnos como individuos únicos. Esta investigación artística se enfoca en localizar y explorar las dinámicas del amor propio siendo estas la auto aceptación, el auto cuidado y una autoestima saludables. Indago principalmente en los escritos sobre el amor y la autoestima de los autores Nathaniel Branden, Alain Badiou y Erich Fromm. De igual manera, entrelazo estos temas con el elemento del juego y el arte por medio de los autores Johan Huizinga y Louise Lazzari para poder elaborar una obra artística a partir de una experiencia personal que involucra la interacción y pretende incitar a la auto reflexión por parte del participante.

Palabras clave: arte contemporáneo, amor, amor propio, autoestima, auto aceptación, auto cuidado, auto reflexión, introspección, juego, interacción, participación.

## **ABSTRACT**

Self-esteem is a topic that has been constantly discussed both in the world of psychology and in social culture. Unfortunately, we are surrounded by social conceptions that can make it difficult to value ourselves as unique individuals. This artistic research focuses on locating and exploring the dynamics of self-love as it relates to self-acceptance, self-care and a healthy self-esteem. I am primarily interested in the writings about love and self-esteem of authors Nathaniel Branden, Alain Badiou and Erich Fromm. Likewise, I interweave these themes with the element of play and art through the authors Johan Huizinga and Louise Lazzari in order to elaborate an artistic work from a personal experience that involves interaction and aims to incite self-reflection on behalf of the participant.

Key words: contemporary art, love, self-love, self-esteem, self-acceptance, self-care, self-reflection, introspection, play, interaction, participation

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	9
CAPÍTULO 1: EL TRASFONDO.....	12
i.    La teoría .....	12
i.1.  Sobre el amor.....	12
i.2.  La autoestima y sus amigos .....	14
i.3.  Sobre el juego .....	16
ii.   Los artistas .....	17
ii.1.  Sophie Calle.....	17
ii.2.  Helga Wretman.....	19
ii.3.  Dafna Maimon.....	21
CAPÍTULO 2: COMO EMPEZÓ Y A DONDE IRÁ .....	23
CAPÍTULO 3: PROYECCIÓN DE MONTAJE .....	34
i.    Listado de obras .....	34
ii.   Detalles técnicos .....	35
iii.  Diseño de montaje.....	36
iv.   Actividades educativas.....	37
v.    Adaptación a las circunstancias .....	37
CONCLUSIONES .....	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40
ANEXOS .....	41
ANEXO A: Encuesta en Formularios de Google.....	41
ANEXO B: Registro parcial del “Manual para quererse mejor” .....	43

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Souris Calle, álbum musical (2018) .....	19
Figura 2 Souris Calle, exhibición (2018).....	19
Figura 3 Fitness for Artists (2010-) .....	20
Figura 4 Fitness for Artists (2010-) .....	20
Figura 5 Fitness for Artists (2010-) .....	21
Figura 6 Camp So Long, registro (2016).....	22
Figura 7 Autorretrato, grafito y flores secas (2019) .....	24
Figura 8 Autorretrato, acercamiento .....	24
Figura 9 Autorretrato, acercamiento .....	25
Figura 10 Autorretratos realizados con fotografía instantánea, presentan fecha y hora en la que fueron tomadas (2019) .....	26
Figura 11 Las fotografías instantáneas agrupadas .....	27
Figura 12 Resultados de la encuesta realizada en Instagram .....	29
Figura 13 Referencias estilísticas y estéticas para "El manual para quererse mejor" .....	30
Figura 14 Dos páginas del primer resultado del "Manual para quererse mejor" (2020) .....	31
Figura 15 Primer panel realizado digitalmente. Falta el espejo en el espacio vacío. ....	31
Figura 16 Detalle del primer panel pintado a mano (2020).....	32
Figura 17 Bocetos para la portada e introducción del "Manual para quererse mejor" .....	32
Figura 18 Portada final del "Manual para quererse mejor" (2019).....	33
Figura 19 Mockup de dos páginas del "Manual para quererse mejor" .....	33
Figura 20 Propuesta de presentación del "Manual para quererse mejor" (digitalizado).....	34
Figura 21 Propuesta de presentación de "Did I Hear Negative Self Talk?" (digitalizado).....	34
Figura 22 Boceto de montaje de la obra en la galería Khôra.....	36
Figura 23 Propuesta de montaje de la obra completa en el plano de la galería Khôra .....	36
Figura 24 Páginas seis y siete de "El manual para quererse mejor" .....	43
Figura 25 Páginas ocho y nueve del "Manual para quererse mejor" .....	44
Figura 26 Páginas diez y once del "Manual para quererse mejor." .....	45

## INTRODUCCIÓN

*“Soy responsable de mi propia felicidad.”*

*(Nathaniel Branden, 1994)*

El amor propio y la autoestima son temas muy hablados tanto en el mundo de la psicología como en la cultura social. La sociedad ha establecido que siempre hay que priorizar al otro y si llegas a pensar en ti mismo y tus emociones, puedes estar bordeando el narcisismo o eres débil por demostrar tu vulnerabilidad. Estos pensamientos han resultado en la negligencia de nuestras propias emociones, afectos y necesidades físicas, dejando de lado la importancia de escucharnos internamente y mantenernos saludables dentro de nuestras mentes.

Este proyecto artístico surgió cuando decidí escucharme, atenderme y aprender que soy importante, a quererme. Mi intención es hacer un llamado de atención acerca de lo importante que es realizar acciones sanas y duraderas que nos pueden cambiar la vida para bien mientras más las practicamos. Como interés personal y artístico, entrelazo estos procesos de sanación con el juego y la interactividad para causar una reflexión de manera vivencial por medio de la acción.

En el primer capítulo me enfoco en la teoría, en el estudio que se ha realizado acerca del amor como un sentimiento, su relación con la autoestima y la conexión de esta con el amor propio. Los principales autores que menciono son Erich Fromm quien explica al amor como un evento recurrente y Alain Badiou que sugiere que el amor comienza con un súbito arranque y, a partir de este no hay marcha atrás. Complemento a dichos autores con Nathaniel Branden, de quien extraigo mucha información a partir de sus declaraciones e investigación sobre la autoestima, su relación

con la auto aceptación y la responsabilidad que tenemos como individuos de tomar las riendas hacia el amor que nos podemos brindar.

De igual manera, armo un camino para hablar del acto lúdico mencionando a Johan Huizinga por su estudio acerca del concepto moderno del juego, su relación con la exploración y la libertad de ser. Louise Lazzari también es mencionada ya que trabaja con las conexiones entre el juego y el arte, punto importante para este proyecto artístico. Me ayudará de gran manera incluir este tema dentro del marco teórico porque que es la vía principal por la cual me dirigiré hacia el público con la obra finalizada. Acto seguido, introduzco artistas pertinentes a los temas mencionados para dar una especie de ejemplificación y cerrar los antecedentes teóricos:

Sophie Calle con su obra “Souris Calle” (2018), busca la forma de conmemorar a su gato fallecido por medio de una exhibición con fotografías y cartas junto con la participación de varios músicos reconocidos para hacer tres vinilos sobre Souris. Resalto los temas de la emoción, el sentir y la participación de estas personas para crear la obra de arte. Incluyo también a Helga Wretman y su obra “Fitness For Artists” (2010-) donde la artista imparte clases de gimnasia dirigida a artistas en diferentes partes del mundo. La relación entre el juego y el autocuidado es lo que resalto de esta obra. Por último, menciono a la artista Dafna Maimon con su obra “Camp So Long” (2016) en la cual explora los efectos curativos del juego haciendo que individuos participen de ciertas actividades después de que los mismos experimentaran una pérdida emocional. La obra toca los temas de la introspección, la sanación y la aceptación de los eventos que nos pueden afectar, contribuyendo profundamente a este proyecto artístico.

Por consiguiente, doy paso hacia el marco metodológico. Describo cuales fueron mis dinámicas y pensamientos para llegar hacia el punto en el que estoy ahora. Esto incluye mi

experiencia hacia una autoestima saludable narrada en detalle, con una identificación de la introspección y auto observación como metodologías importantes dentro de mi proceso artístico.

Hacia la siguiente sección se encuentran los detalles específicos del proyecto cuando este se exhiba. Detallo las obras a presentar, como se exhibirían, las actividades educativas a realizar y una pequeña sección donde abordo el manejo de la obra hacia el público cumpliendo las normativas de la actual emergencia sanitaria por la que está atravesando el mundo.

## CAPÍTULO 1: EL TRASFONDO

Esta investigación artística se enfoca en localizar las dinámicas del amor propio, siendo estas: la auto aceptación, el auto cuidado y una autoestima saludable. Para abordar el gran panorama, me acerco hacia las definiciones psicológicas y filosóficas del amor, ahondo en el tema del autoestima y entrelazo lo mencionado anteriormente con el concepto moderno del juego. De igual manera, menciono y profundizo sobre artistas que tocan el tema del autocuidado y el amor explícita o implícitamente con acciones interactivas, lo cual sirve como referente y complemento para mi investigación.

### **i. La teoría**

#### **i.1. Sobre el amor**

Ya que menciono repetidamente las palabras “amor propio” dentro de este proyecto, es importante comenzar por saber acerca de esa gran palabra que aclamo con tanta libertad. El amor. Puede ser entendida desde varios aspectos, los cuales casi nunca concuerdan entre ellos debido a que es un sentimiento y estos no siempre pueden ser puestos en palabras; de lo contrario, la vida sería un poco más fácil. Diane Ackerman en su libro “La historia natural del amor” lo sugiere de una forma muy poética:

“El amor es la luz blanca de la emoción. Incluye varios sentimientos que, por pereza o confusión, los aglomeramos en una simple palabra. Todos admiten que el amor es maravilloso y necesario, pero nadie se pone de acuerdo en lo que es.” (1994, p. 16)

Y eso, es lo que realmente sucede, hay tanto que decir de este sentimiento que probablemente nunca se llegará a un acuerdo. Sin embargo, existen ciertos puntos a favor que podrían ayudar a entender este enigmático término.

Comencemos con Erich Fromm en “El arte de amar”. Él nos explica que el amor es “una actividad, no un afecto pasivo; es un ‘estar continuando’, no ‘un súbito arranque’, es una “preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos” (1959). Algo que termina siendo muy interesante, ya que podemos pensar que el amor siempre está ahí, y se encuentra en constante práctica ya sea para uno mismo o para los demás, a veces en niveles bajos, medios o altos.

Empero, a pesar de que estoy de acuerdo con parte de lo que dice Fromm, creo que es importante refutar ese “súbito arranque” mencionado en su definición. En el libro “Elogio del amor” (2009), Alain Badiou, habla del amor de manera un poco más filosófica. Él explica que el amor siempre comienza con un encuentro, y a este encuentro, se le da un estatus casi metafísico de un *acontecimiento*, es decir, algo que no entra en la ley inmediata de las cosas, algo que no es completamente instantáneo. Sin embargo, al amor no se lo puede reducir únicamente al encuentro, porque el mismo es algo que el individuo tiene que construir. (Badiou, 2009)

Aquí es cuando quiero especificar todo lo que mencioné con anterioridad hacia el amor propio. Tanto Fromm como Badiou hablan del amor generalizado cuando mencionaron sus pensamientos sobre el término. Es decir, que estos conceptos pueden ser aplicados sin ningún problema al amor hacia nosotros, y tendrían muchísimo sentido ya que, al fin y al cabo, es amor. El amor propio está inseparablemente unido al amor a cualquier otro ser (Fromm, 1959).

Con respecto al “encuentro” o “acontecimiento” de Alain Badiou, puedo acotar que así es como comienza el proceso de quererse después de no hacerlo por una cierta cantidad de tiempo. Es como expresa el autor, “el momento en el que se ve, se ve, y lo que se ve es eso: ¡que es irreductible!” (2009, p. 31). No es posible dar marcha atrás en el momento en el que se decide que es hora de cambiar, pero, todo esto es una construcción de eventos progresiva, nada ocurre al

instante y continua a partir de actividades o acciones que progresan con el tiempo, el amor es una acción constante.

“El amor genuino constituye una expresión de la productividad, y entraña cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento. No es un ‘afecto’ en el sentido de que alguien nos afecte, sino un esforzarse activo arraigado en la propia capacidad de amar y que tiende al crecimiento y la felicidad de la persona amada.” Erich Fromm, *El arte de amar* (1959, p. 46).

## **i.2. La autoestima y sus amigos**

La autoestima es un tema muy hablado dentro de la psicología e incluso dentro de la cultura popular. A pesar de ser tan abordado, la definición de dicho término no ha llegado a un acuerdo total en el mundo psicológico. Sin embargo, Nathaniel Branden en su libro “Los seis pilares de la autoestima” ofrece una definición concreta y relevante para este proyecto:

“Específicamente, la autoestima es:

1. Confianza en nuestra habilidad de pensar, confianza en nuestra habilidad de afrontar con los retos básicos de la vida; y
2. confianza en nuestro derecho de ser exitosos y felices; el sentimiento de ser valioso, merecedor, elegible de afirmar nuestras necesidades y deseos, alcanzar nuestros valores y disfrutar el fruto de nuestros esfuerzos.” (1994, pp. 18-19)

Cuando estamos en un punto de nuestras vidas en el que ninguno de estos puntos antes mencionados es posible, es cuando es hora de tomar la responsabilidad de cambiar.

Lamentablemente, existen ciertas problemáticas que pueden detener este proceso, haciéndonos vacilar y cuestionarnos si estamos haciendo lo correcto. Una de estas es que la sociedad y estudios

psicológicos obsoletos nos han enseñado a que tener la autoestima alta es equivalente a ser egoísta y/o narcisista.

No obstante, las personas narcisistas se consideran superiores a los demás (reflejando una visión vertical y jerárquica de sí mismos en relación con los demás), mientras que los que tienen una alta autoestima se consideran valiosos (reflejando una visión horizontal y no jerárquica de sí mismos en relación con los demás). (Brummelman et al, 2016)

Otra cuestión es que, ya que estos procesos involucran a las emociones, la sociedad declara que estas hacen al individuo débil y vulnerable. Sarah Ahmed (2014) propone un ejemplo del Frente Nacional Británico (un partido político británico de extrema derecha), el cual considera que las emociones pueden representar un peligro ya que se muestra al cuerpo como blando y esto crea una fuerte influencia en como sentir y performar hacia el exterior.

Estos pensamientos fueron capaces de frenar mi proceso de “restauración” hacia una autoestima saludable, y por lo tanto, hacia el amor propio. Luego de mi punto de quiebre (o el acontecimiento del que habla Badiou), arrancó mi transformación donde la aceptación fue un punto de partida importante. Acepté que la sociedad no es la que dicta mis sentimientos, emociones y autopercepción, acepté que yo soy la que decido y me responsabilizo de aquellas características sobre mi persona. Branden (1994, pp. 103, 106) explica que “sin auto aceptación, la autoestima es imposible y que mientras la autoestima es algo que experimentamos de manera global, la autoaceptación es algo que hacemos. Es la precondition del cambio y del crecimiento”. Son acciones nos ayudan a cambiar para bien y ser responsables con lo que sentimos, pensamos y hacemos, ya que nosotros somos los únicos que podemos salvarnos de las consecuencias de nuestros actos (Branden, 1994). Dichos actos van desde los comentarios que nos hacemos hasta la comida que nos alimentamos. El proceso se irá desarrollando y el progreso irá avanzando hasta

que podamos librarnos de nuestra mente autodestructiva y reconstruirla para nuestro bien porque somos los únicos responsables de nuestra felicidad.

### **i.3. Sobre el juego**

El constante accionar hacia una autoestima saludable del que habla Branden (1994) y mi interés artístico por involucrar la interacción y el juego en este proyecto, me han hecho notar que es importante agregar lo que se ha investigado acerca del juego.

Johan Huizinga, un historiador danés, escribió en 1938 “Homo Ludens” un libro donde estudia el concepto moderno del juego. Este libro investiga al juego como una ocupación libre, llevado a cabo dentro de sus propios términos, vinculado en el tiempo y el espacio de los requisitos de la vida ordinaria, y restringido por un sistema autónomo de normas que lo retienen por completo (Huizinga, 1955).

Dentro de este proyecto estoy buscando plantear de forma física, las acciones que pueden ayudar al proceso para llegar a una autoestima saludable. Busco que estos actos sean auto exploratorios para que el espectador pueda llegar a una reflexión sobre su propio ser y autocuidado. Brian Sutton Smith (2009) introduce el concepto de la exploración y la libertad en el juego. Él indica que la exploración incita al aprendizaje y el juego puede ser explorado, ya que el individuo se enfrenta a nuevas situaciones u objetos. Este tipo de juego experimental se convierte en una herramienta para el crecimiento emocional y cognitivo.

Finalmente, dentro del arte, el juego ha tenido un rol importante ya que muchas obras exhibidas dependen de la predisposición del participante para interactuar con ellas; y de esa manera genera la existencia de un trabajo artístico. Lazzari (2015) indica que una de las formas de atribuir significado al trabajo artístico participatorio es usar al juego como una herramienta

educacional para influenciar el comportamiento del espectador y generar creatividad. Jugando con el arte, el participante crea un nuevo significado de sus acciones fuera de la vida ordinaria.

## **ii. Los artistas**

Por otro lado, cuando se trata de amor, hay diferentes maneras de expresarlo por medio del arte. Diane Ackerman (1994) propone que el arte es capaz de desenredar todas estas emociones que nos confunden para que el amor pueda revelarse como es y el mismo se puede interpretar y expresar de varias maneras como lo hacen los artistas que escogí como inspiración.

### **ii.1. Sophie Calle**

Sophie Calle, es una artista francesa que involucra el tema de las emociones en sus obras y a veces podemos encontrar una especie de amor nostálgico implícito en estas. La artista explora su propio terreno psicológico y emocional en trabajos multimedia, sondeando ideas del control, libertad, intimidad, género y distancia en las relaciones humanas. Exploraciones que son muy importantes para mi trabajo artístico porque es una manera en la que la artista explora las emociones. No obstante, no siempre ella es la protagonista de sus obras, pero estas siempre surgen de algún tipo de introspección, acción válida y referencial para mi proceso artístico.

Su trabajo, que usualmente combina fotografía con escritos acerca de su vida y la de otros, regala unas reflexiones acerca de situaciones que podría ocurrirnos a nosotros como espectadores, porque, al fin y al cabo, lo que Calle retrata, son básicamente cotidianidades del ser humano. Un proyecto que podría ejemplificar lo que estoy diciendo es Souris Calle (2018), donde la artista se juntó con alrededor de cincuenta músicos y artistas los cuales cada uno compusieron una pieza musical en honor a Souris, el gato del artista que murió en 2014. La compilación resultante son 3 sets de vinilos. El objeto en sí fue montado como parte de la exhibición y la música se puede

escuchar en varias habitaciones de la exhibición. La curadora Christine Macel (2004) escribe que “El trabajo de Sophie Calle (...) cuestiona y redefine infinitamente la idea de la artista, enriquecida con procesos complejos de co-creaciones, palimpsestos e hipertextualidad.” En esta obra, Calle tiene un proceso bastante interesante al cooperar con otros para su producción. La forma en la que el trabajo en conjunto se comprime y se vuelve parte de la exhibición es algo que quisiera lograr dentro de mi propia obra.

Ella comparte con los afligidos que, para contener su dolor, elevan a los difuntos a un ideal de perfección. La artista lleva aquí un procedimiento de colaboración con músicos, como un acto de resiliencia para llenar el vacío de la pérdida de Souris. Este álbum es más que una compilación musical; es una obra compleja que crea una unidad en la ausencia. Finalmente, como parte del proyecto, existe también un video en el que la artista recuenta los diecisiete años que ella compartió con su gato, su personalidad, los hábitos de ambos y el espacio vacío que dejó su muerte para que quede en su memoria.

Finalmente, con este proyecto, Sophie Calle expande la noción del autor para compartir el luto y la celebración de un ser querido. Aquí es cuando el amor tiene un papel muy notorio:

“...el amor y la nostalgia no pueden ser separados... En ambas emociones, una ola de presencia se revuelve con una ola de pérdida. ...No somos nostálgicos por el lodo o la maldad, por lo que nos ha herido, por el sufrimiento. No somos nostálgicos por lo absurdo, por la tragedia, por la comedia o por lo que sea hostil. Añoramos solo lo que nos da un buen sentido a nosotros mismos.” (Harper, 1966, p. 105)

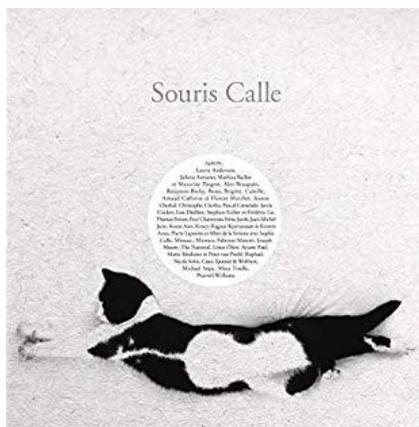


Figura 1 Souris Calle, álbum musical (2018)



Figura 2 Souris Calle, exhibición (2018)

## ii.2. Helga Wretman

La artista con sede en Berlín, Helga Wretman comenzó su proyecto en curso “Fitness for Artists” en 2010, que consta de un performance que funciona como una clase de gimnasia. Originaria de Suecia, Wretman creció plenamente consciente de las posibilidades (y limitaciones) del cuerpo: primero, a través del estudio de la danza y, más tarde a través de su carrera como doble para televisión y cine. “Fitness for Artists” fue un medio para combinar estos dos campos diferentes, así como una forma de ayudar a sus amigos a canalizar su creatividad trabajando en un entorno sin presión. Este proyecto para la artista comenzó como

un intento de auto cuidado por medio del ejercicio (Archey, 2017). En lugares como museos, incluido el Kunst-Werke de Berlín, en el verano del 2016, Wretman reúne a creativos para clases de fitness que combinan artes marciales y danza. Contrarrestando con la imagen del artista como un estudio o una laptop, Wretman ha dirigido cientos de estos talleres.

Lo interesante de Wretman es que ella utiliza el juego y las acciones lúdicas dentro de su proceso artístico. Este trabajo incluso es muy relevante a mi proyecto personal por el hecho de que incluye el tema del autocuidado de una forma performativa y divertida, cooperando también con personas a su alrededor para transmitir de mejor forma su reflexión.



*Figura 3 Fitness for Artists (2010-)*



*Figura 4 Fitness for Artists (2010-)*



*Figura 5 Fitness for Artists (2010-)*

### **ii.3. Dafna Maimon**

El trabajo de la artista finlandés-israelí Dafna Maimon, investiga los efectos curativos del juego. Su reciente colaboración con su compañero artista Ethan Hayes-Chute comprendió en un campamento de verano de tres días celebrado en Kunstverein Braunschweig (Asociación de Arte Braunschweig), llamado "Camp So Long" (Campamento hasta la vista) (2016). Como sugiere el título, el campamento se centró en el acto de decir adiós, y todos los participantes han experimentado recientemente alguna forma de pérdida personal, como un divorcio o una separación (Archey, 2017). "Todo ahora es tan temporal, vivimos proyecto a proyecto y rara vez experimentamos el cierre", dice Maimon (en Archey, 2017). El campamento, que la artista describe como una serie de paisajes emocionales, expresó su interés en el trauma, el cuidado personal y la curación comunitaria. A los campistas se les dieron ejercicios grupales y tareas específicas, como dormir durante el día o, como lo describe Maimon, "siestas autoconscientes". En otro ejercicio, los participantes tuvieron que traer un pedazo de "basura emocional" y soltarlo. En la primavera del 2017, basándose en su trabajo en 'Camp So-Long', Maimon organizó un conjunto, a través de una convocatoria abierta, para realizar sesiones de ejercicio quincenales derivadas de la terapia Gestalt, psicodrama, excursiones de animales espirituales y ensayos de rendimiento en el Kunst-Werke de Berlín. El interés de Maimon en estructurar el

autocuidado combate la relativa falta actual de contextos institucionalizados para el trabajo emocional y el apoyo. Si bien no es religiosa, ve importancia y belleza en los rituales espirituales, como los seders judíos (rituales festivos), y está fascinada por la forma en que las comunidades religiosas, como los monasterios, han definido estructuras para el difícil trabajo de la reflexión emocional y el cuidado del yo.

El trabajo de Dafna Maimon es un referente muy importante y válido porque ella explora el tema del juego, la cooperación, los rituales y lo más importante, de la introspección como forma de autocuidado. Estos actos performativos aparte de estar dentro de una obra artística han ayudado a cierta cantidad de personas a reflexionar sobre lo que sienten. Esto es algo que quisiera lograr con mi propio proyecto, con una materialidad diferente, pero con la misma intención.



*Figura 6 Camp So Long, registro (2016)*

## CAPÍTULO 2: CÓMO EMPEZÓ Y A DÓNDE IRÁ

Mi investigación artística ha sido una larga historia. Pude notar que involucro la introspección, la auto observación y el juego en mis procesos artísticos. Para Edith Packer (1985), la introspección responde a las preguntas: “¿Qué estoy haciendo?” y “¿Por qué lo estoy haciendo?” Las respuestas que me he dado han sido importantísimas porque me han ayudado a entender y organizar mi verdad para plasmarla en mi vida diaria y por lo tanto, en mi proceso artístico.

Este proyecto nace a partir de mi auto aceptación y auto cuidado para lograr a quererme como me lo merezco. Luego de un tiempo muy duro en el que tenía problemas conmigo misma, pasaba muy triste, enojada y practicaba comportamientos autodestructivos, me di cuenta de que esa no era la manera de vivir. Decidí buscar ayuda y transformar mis conductas para que estas sean saludables de manera emocional, mental y física. Comencé a tener más tiempo conmigo misma y mis emociones, a reflexionar sobre lo que hacía, no hacía y porque. Entender mis emociones me permitió tener contacto con lo que es únicamente mío: mi individualidad. (Packer, 1985). Mientras más supe lo que valoraba, mayor se hizo mi sentido de identidad y más supe quién soy. Continuando con este proceso, pasó un año entero sin notarlo. El momento en el que me percaté de todas las acciones que había hecho por mí a lo largo de ese tiempo, supe que estaba en otra etapa de mi vida en la que podía decir: “Me quiero”.

Cuando era hora de pensar en el proyecto artístico, supe desde el primer momento que debía investigar y crear acerca de la autoestima, del amor y todas las dinámicas que vienen en el combo. Comencé a indagar en cómo aquello se va construyendo hasta llegar al punto en el que reconocemos que somos capaces de darnos y de recibir amor. No es algo fácil de poner en palabras ya que este proceso es diferente para todos y no acaba con una acción en concreto. Personalmente, mi proceso artístico y el camino hacia una autoestima saludable están

estrechamente conectados así que trato a este proyecto como parte de mi propia sanación. Al principio, realizaba obras apoyándome fuertemente en el tema de la introspección:



Figura 7 Autorretrato, grafito y flores secas (2019)



Figura 8 Autorretrato, acercamiento



Figura 9 Autorretrato, acercamiento

Este es un autorretrato hecho a lápiz, con frases alrededor que remontan a la época donde dejé crecer mi cabello. Sin embargo, en cierto punto, mi cabello largo dejó de gustarme y lo quería cortar. Mucha gente a mi alrededor no quería que lo hiciera lo cual ocasionó una gran presión en mí. Al final, me corté el cabello, quedó exactamente como lo quería y me sentía muy cómoda con ello a pesar de ciertas críticas que recibí. La recolección de flores me relaja mucho, haciéndome sentir en sintonía con la naturaleza por lo tanto, la considero una acción sanadora. Junté estos dos actos en el dibujo para demostrar el efecto restaurativo que lograron en mí.

Lo que no funcionó de esta prueba fue, primero que nada, la técnica usada: el papel no fue el correcto y el dibujo a lápiz no me terminó convenciendo del todo. Las flores me parecieron un buen detalle, pero era algo que solo yo podía entender, el espectador solo observaba frases y un dibujo, el mensaje no llegaba claramente.

Al ser descartado el dibujo y el collage, quise moverme hacia la fotografía. Mi proceso artístico tiene una característica muy importante, y eso es que yo tengo que estar involucrada de cualquier manera dentro de mis obras, algo de mí tiene que estar plasmado. Quizás en ese momento, me tomé muy a pecho mi aparición en lo que hacía, lo cual convertía a todos los resultados en algo muy cerrado. Luego de observar las estéticas de artistas como: Sophie Calle y

On Kawara, así como la serie fotografías polaroid de Andy Warhol, me dije que sería interesante fotografiarme en diferentes etapas del día, de la manera más cruda, como me viera en ese momento, sin ninguna modificación. Para asegurarme de ello, decidí tomar las fotos con una cámara instantánea. Debajo de cada fotografía, coloqué la fecha y la hora exacta en la que saqué la foto. De esta serie, recolecté aproximadamente 100 fotografías hasta la fecha.



Figura 10 Autorretratos realizados con fotografía instantánea, presentan fecha y hora en la que fueron tomadas (2019)

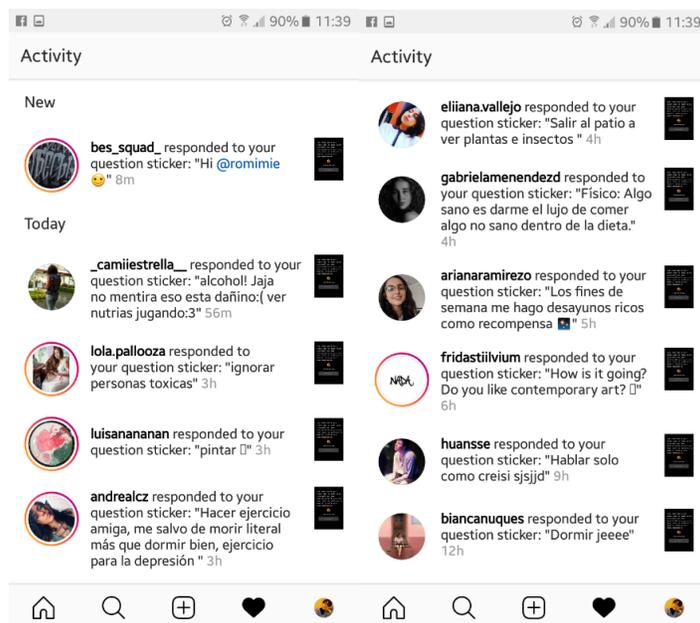


*Figura 11 Las fotografías instantáneas agrupadas*

Lo que no resultó de esta propuesta fue que, una vez más, era muy personal. No supe como transmitir el sentimiento de auto aceptación e introspección dentro de esta serie. Quizás, dentro de otro contexto y discurso, las fotografías tengan una mejor acogida.

Cuando supe que no funcionarían estas ideas, decidí mentalizar y concientizar un poco más mi proceso artístico. Había olvidado lo importante que es el juego, la diversión y lo lúdico para mí, por lo tanto, fue lo primero que incorporé para poder generar más ideas. Viene a mi mente Roger Caillois (2001), quien declara que el juego no es certero ya que el rumbo no puede ser determinado ni los resultados pueden ser obtenidos antes de tiempo. Es una libertad que hay que dejar al participante que explore por vía propia y aquello me pareció pertinente de tomar en cuenta. A partir de esto, decidí involucrar a más personas dentro de mi proceso, ya que hacerlo solo sobre mi propia experiencia no estaba funcionando. Así es como se me ocurrió la idea de hacer una pregunta en la red social Instagram hacia todos mis seguidores: “¿Qué es algo que haces que sabes que es bueno para tu salud mental/emocional/física?” obtuve en total veintidós respuestas con acciones amenas, pacíficas e incluso graciosas. Cuando terminé de leerlas supe que veintidós

personas se sentían igual que yo y me confiaron sus acciones. Así es como entablé una relación con mi público y entendí la importancia del colectivo. Para formalizar este proceso y llegar a un grupo más grande, decidí hacer una encuesta en Formularios de Google, la publiqué en la red social Facebook y recibí aún más más respuestas, en total 23 más de las recibidas en Instagram (Anexo A).





muy basado los que presencio en Instagram cuando me encuentro con estas publicaciones que hablan acerca del amor propio.

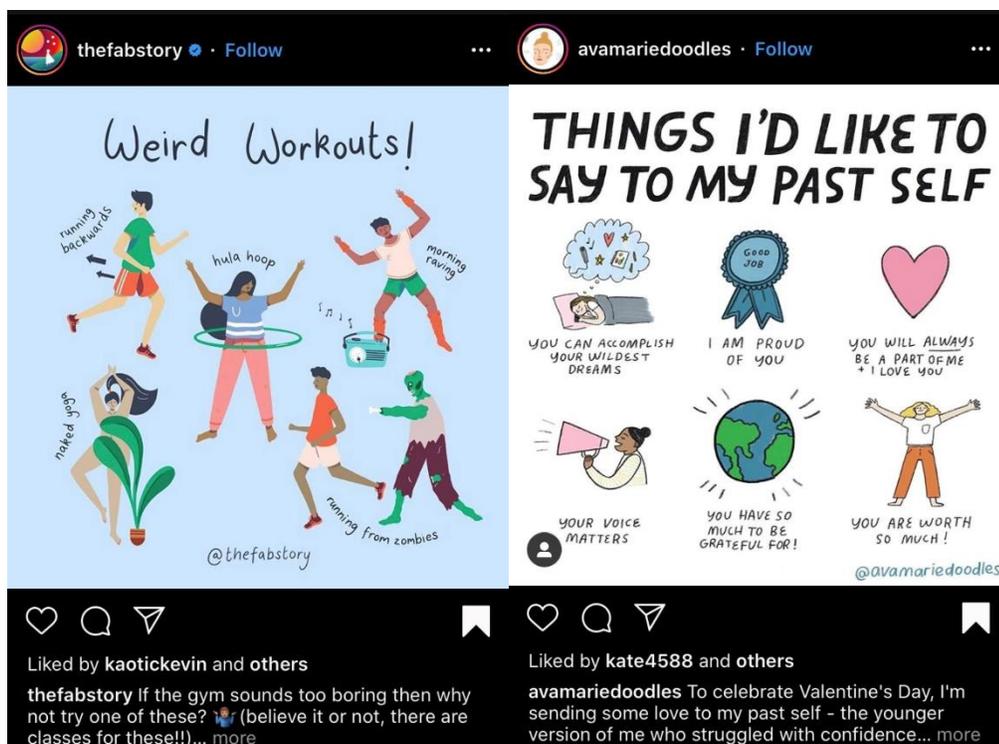


Figura 13 Referencias estilísticas y estéticas para "El manual para quererse mejor"

Cabe destacar que las redes sociales han sido una parte importante de mi investigación artística; es un recurso al que siempre recorro por inspiración y conexión ya que me interesa mucho la cotidianidad de estas. Esto ha llevado a que forme un lazo con los *memes* que he encontrado; los he relacionado y transformado dentro de mi proceso artístico para convertirlos en obra. Así es como nació "Did I Hear Negative Self Talk?", una serie de paneles de madera cuadrados con una frase distribuida alrededor de su superficie que dice: "Did I hear negative self talk? Please do not do it." (¿Escuché una auto plática negativa? Por favor no lo hagas.) En medio del panel de madera y entre las palabras de apoyo, se encuentra un espacio donde habrá un espejo para que el espectador, al leer le frase, se observe a sí mismo y reflexione acerca de lo que piensa y habla de su persona. El origen de esta obra proviene de un *meme* que contiene la misma frase, me apropié

de este y quise hacer mi propia versión. Al principio quise simplemente digitalizarlo, imprimirlo, pegarlo en dicho panel y pegar el espejo. Sin embargo, surgió una idea y decidí que sería mejor pintarlo a mano, la traducción de lo digital a lo tradicional agregaría un valor diferente a la obra de arte en su totalidad. Quise pintar el panel con colores primarios porque estos siempre están presentes en mi obra artística y también, como me interesa aludir al juego, relaciono estos colores con lo infantil y recreativo.



Figura 14 Dos páginas del primer resultado del "Manual para quererse mejor" (2020)



Figura 15 Primer panel realizado digitalmente. Falta el espejo en el espacio vacío.



Figura 16 Detalle del primer panel pintado a mano (2020)

Sin embargo, gracias al surgimiento de una pandemia y la cuarentena obligatoria por la que todo el país (y el mundo) está atravesando, todo ha cambiado, incluyendo este proyecto. El manual sigue en pie, con unos ajustes de estética que me agradan mucho más: las ilustraciones ahora son en blanco y negro, siendo más simples y amenas que antes. Esta estética puede ser amigable con el papel periódico así como papeles de varios colores. Las pruebas son necesarias, sin embargo, por la situación actual, una prueba digital será suficiente (Anexo B).



Figura 17 Bocetos para la portada e introducción del "Manual para quererse mejor"



Figura 18 Portada final del "Manual para quererse mejor" (2019)



Figura 19 Mockup de dos páginas del "Manual para quererse mejor"

### CAPÍTULO 3: PROYECCIÓN DE MONTAJE

La pandemia del COVID-19 ha sido una montaña rusa extrema, con sus altos, bajos y giros inesperados. Por lo tanto, debido a la cuarentena obligatoria por la que todos estamos pasando, la exhibición física de la obra ha quedado a un lado por ahora. Sin embargo, las ideas y bocetos de cómo se presentaría el producto final al público aún están en pie y listos para mostrarse.

#### i. Listado de obras

- a. “El manual para quererse mejor”. 2020. Ilustración digital. Impresión en papeles de colores amarillo, azul, rojo en tamaño A5.



Figura 20 Propuesta de presentación del "Manual para quererse mejor" (digitalizado)

- b. “Did I Hear Negative Self Talk?”. 2020. Paneles en madera tríplex de 60cm x 60 cm pintados a mano con espejos en el centro de estos.

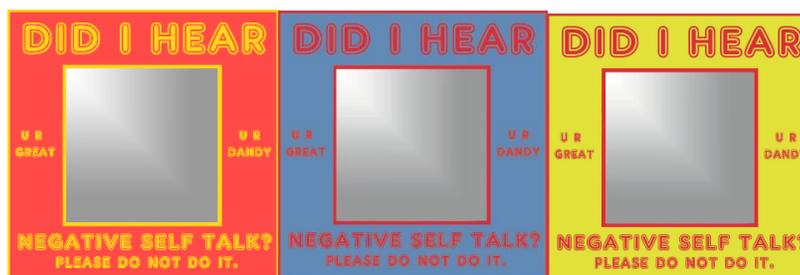


Figura 21 Propuesta de presentación de "Did I Hear Negative Self Talk?" (digitalizado)

**ii. Detalles técnicos**

Voy a trabajar con el resultado actual del “Manual para quererse mejor”, serán impresos 300 ejemplares en tamaño A5, en hojas tipo mate de colores, amarillo, azul y rojo. Estos ejemplares serán colocados en el suelo y en el centro de la galería formando un montículo de pequeños libros que el espectador podrá llevarse consigo. Si el espacio en algún punto de la duración de la exhibición queda vacío por la escasez de libros, contará como registro de la obra. Por otro lado, tendremos 6 paneles de 60cm x 60cm colocados en la pared uno al lado del otro de forma intercalada. El centro de tres paneles estará a 160 cm y el centro de los tres paneles sobrantes estarán a 170 cm del suelo, el espacio entre cada panel dependerá del largo de la pared.

No habrá de necesitar ningún aparato tecnológico más que luces cálidas que apunten hacia las obras: una luz arriba del montículo de libros, es decir, una luz central, y seis luces que apunten hacia los paneles desde arriba, para no perjudicar el reflejo de los espejos. No se necesitará más de un día y medio para realizar el montaje.

El nombre de la exhibición será realizado en vinilo de color rojo respetando la estética de colores primarios. Serán entregadas unas hojas de sala con el texto curatorial y una pequeña biografía.

iii. **Diseño de montaje**

El montaje está pensado y demostrado en los diagramas para la galería Khôra.

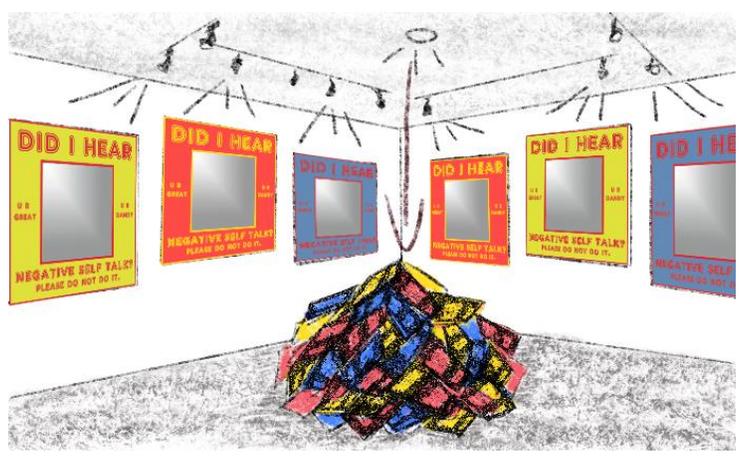


Figura 22 Boceto de montaje de la obra en la galería Khôra

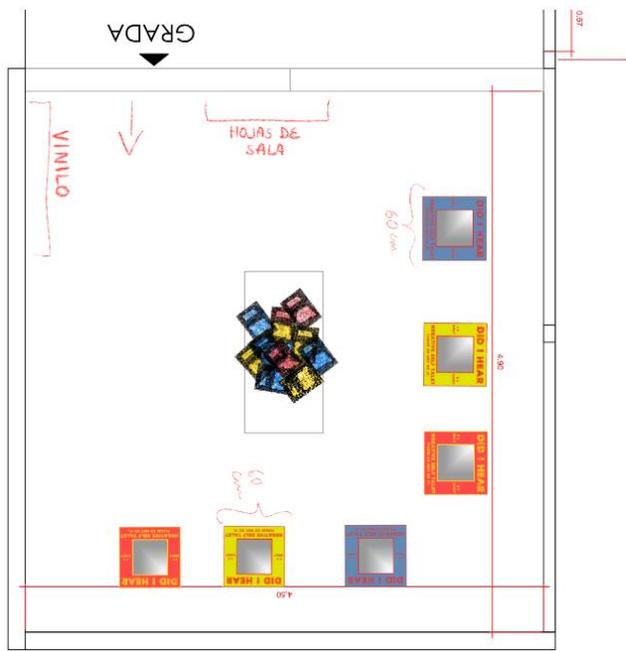


Figura 23 Propuesta de montaje de la obra completa en el plano de la galería Khôra

**iv. Actividades educativas**

Las visitas guiadas son parte importante de las actividades educativas que se van a realizar. Estas serán dirigidas a todas las edades, incluso niños. Es importante acercarse a la edad infantil y adolescente sobre estos temas, por lo tanto yo como artista, me entrenaré para poder guiar la exhibición y adaptarla hacia niños, jóvenes y adultos. Se hablará a profundidad de la obra para que el espectador pueda generar su propia reflexión acerca de lo que es el amor propio, se espera también poder hacer de esta visita una experiencia vivencial y serena.

**v. Adaptación a las circunstancias**

Lamentablemente, al no poder realizar todo este proceso y plasmar los bocetos a la realidad, decidí que aún puedo distribuir el “Manual para quererse mejor” de una manera diferente. Ya que tengo esta obra digitalizada y, aprovechando la era tecnológica en la que vivimos, decidí que voy a distribuir mi proyecto por medio de las redes sociales. Crearé un enlace público por medio de Google Drive y lo publicaré en mis perfiles (Facebook, Instagram, Twitter). El punto de esto es demostrar que el manual y sus instrucciones son para todos sin restricción alguna. Por lo tanto, al dejarlo circular libremente, el objetivo de esta sección de la obra estará completo.

## CONCLUSIONES

Este proyecto artístico pretende incitar al espectador a una reflexión introspectiva sobre el amor propio y cómo es afectado positivamente por sus dinámicas: la auto aceptación, el auto cuidado y una autoestima saludable. Utilizando tanto mi experiencia como la de un colectivo, hago un llamado de atención a dicha reflexión de manera interactiva y lúdica por medio de la ilustración, las letras y el objeto artístico.

Al involucrarme personalmente, tuve la oportunidad de sacar a la luz mi experiencia con respecto a mi viaje de auto aceptación y amor por mí misma hacia el público que me rodea. Entendí que muchas personas están en un camino similar al mío, haciéndome notar que no estoy sola y que mientras más hable del tema, más historias y consejos saldrán a la luz. Realmente no sabemos por lo que una persona pasa el día a día de manera emocional y mental; a veces necesitamos un poco de aliento que nos ayude a seguir adelante y espero que esta obra pueda ser uno de esos recursos para el espectador.

¿Qué nos depara el futuro? Un proyecto lleno de potencial. Pude darme cuenta en el transcurso de este año de trabajo, que mi proceso creativo es bastante lento, sin embargo, esto no tiene por qué ser malo. Aprendí muchísimo de mis errores, llegué a la conclusión de que lo que hacía y mostraba, no era lo que realmente quería hacer. Recuerdo que al comienzo de este proyecto tuve la idea de hacer un libro ilustrado debido a mi cercanía de toda la vida con los libros y mi amor por la ilustración, pero sin razón alguna la descarté. Resulta que realmente no la deseché, para nada. Realicé mi idea principal sin darme cuenta hasta ahora, no de la forma en la que la imaginaba pero siempre se comienza por algo.

De esta manera es como encontré el verdadero potencial de este proyecto y decidí que el manual no permanecerá en su forma actual. Quiero transformar el resultado obtenido en un libro

ilustrado infantil. Hacer conocer a los niños acerca del amor propio, es algo tremendamente importante ya que estos son temas que nos afectan en la adultez. He decidido también utilizar técnicas ilustrativas tradicionales y adaptar el texto para que un niño lo pueda entender a la perfección. No obstante, quisiera mantener el formato de instructivo para que el elemento lúdico permanezca presente. Aún falta investigación por hacer con respecto al nuevo futuro de este proyecto tan querido, sin embargo, la guía ya la tengo, el proceso por el que he pasado ya lo conozco, y por lo tanto, el camino al objetivo será más ameno.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Ackerman, D. (1994). *A natural history of love*. New York: Vintage Books.
- Ahmed, S. (2014). *La política cultural de las emociones* (2nd ed.). Edinburgh University Press.
- Archev, K. (2017). *Art & New Age: Who Cares?* Retrieved 30 January 2020, from <https://frieze.com/article/art-new-age-who-cares>
- Badiou, A. (2009). *Elogio del amor*. Paris: Flammarion SA.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books, Inc
- Brummelman, E., Thomaes, S., & Sedikides, C. (2016). Separating narcissism from self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 25(1), 8-13. <https://doi.org/10.1177/0963721415619737>
- Caillois, R. (2001). *Man, Play and Games*. University of Illinois Press.
- Fromm, E. (1959). *El arte de amar*. New York: Harper & Brothers.
- Harper, R. (1966). *Nostalgia: An Existencial Exploration of Longing and Fulfillment in the Modern Age*. Cleveland: Western Reserve University
- Huizinga, J., (1955). *Homo Ludens: A Study Of The Play Element In Culture*. Boston: Beacon Press.
- Lazzari, L. (2015). *art & play: Designing Ludic Interactions within the Art Field* (Master of Arts). Aalto University.
- Macel, C., & Bois, Y. (2004). *Sophie Calle: Did You See Me?*. Munich: Prestel.
- Packer, E. (1985). *The Art of Introspection*. Lecture, Laguna Hills.
- Sutton-Smith, B. (2009). *The Ambiguity of Play*. Harvard University Press.

## ANEXOS

## ANEXO A: Encuesta en Formularios de Google

	Solo una pregunta, ¿Que acción realizas tú que sabes que es sano de manera mental, emocional y/o físicamente para ti? ¡Puede ser cualquier acción! Incluso la que creas más trivial
2/4/2020 23:42:46	Escuchar música, pasear de noche, leer.
2/4/2020 23:44:27	Escuchar música
2/4/2020 23:53:25	Ver Friends en Netflix
2/4/2020 23:53:45	Limpiar la casa
2/4/2020 23:54:18	ir a yoga para que alguien me asista en calmarme y volver a aprender a respirar
2/4/2020 23:54:41	Limpiar mi cuarto y tenerlo bien iluminado.
2/5/2020 0:05:17	Cocinar, específicamente las comidas del día. Me comunica que estoy haciendo lo correcto para mi, me da agencia sobre mi cuerpo y mi salud. Es una tarea manual y a veces creativa, puedo enfocarme en ello y hacer un parentesis a cualquier idea o problema que tenga y retomarlo con la mente mas clara al terminar. Es un neto positivo y mi dia es mejor siempre que tengo la oportunidad de hacerlo.
2/5/2020 5:40:04	Pienso que la mejor manera de demostrarte amor propio es alimentarte de manera adecuada.
2/5/2020 7:28:52	Me cocino un buen desayuno o me hago gelatina
2/5/2020 7:30:01	Pintarme las uñas 😊
2/5/2020 7:33:41	Comer rico, o lo que llamo la experiencia Ratatouille. Salir a comer o cocinar algo que de verdad me gusta, me anima, me reconforta y me hace feliz. Aunque comer puede ser un acto compartido, cuando lo hago solo, es únicamente para mí.
2/5/2020 8:08:39	Performances en la ducha mientras Chopin suena en el fondo.
2/5/2020 8:27:31	Hacer yoga, cocinar, abrazarme, hablar conmigo, pintar, hacer cerámica, ir al parque, amar a otros, salir a un café con amigos, bailar, bailar, bailar un montón.
2/5/2020 9:37:46	Caminar una hora en las mañanas mientras rezo el rosario

2/5/2020 11:04:40	Yoga
2/5/2020 13:13:40	Hacer ejercicio
2/6/2020 8:54:56	Me canto a mi mismo, la música siempre me ha ayudado a sanar heridas emocionales
2/6/2020 16:01:48	Para mi es la danza, cuando la practico me siento estable de nuevo, me relajo y puedo ver los problemas con otra perspectiva. Aparte de eso jugar videojuegos
2/7/2020 15:03:22	Tomar agua y ejercitarme
2/7/2020 15:18:34	Encerrarme y poner mi musica favorita mientras me pinto las uñas
2/7/2020 15:20:37	leer mis libros
2/7/2020 15:35:52	Pasar mucho tiempo con mis amigos mas cercanos.
2/9/2020 18:04:18	Pensar en positivo

## ANEXO B: Registro parcial del “Manual para quererse mejor”

### HABLA CON TU MASCOTA

Tu mascota te puede brindar tanto apoyo emocional como cualquier otro ser querido. Ellos siempre están ahí para nosotros, acompañándonos en las buenas y en las malas. Hablar es una de las maneras en las que los humanos se abren acerca de sus problemas.



Tu mascota no necesita responderte o darte consejos acerca de la situación y tu solo puedes hablar libremente con una audiencia que nunca te juzgará.

Charlar con tu amigo peludo ayuda también a que su lazo afectivo se fortalezca. Quizás tu mascota no sepa lo que estás diciendo pero ellos saben perfectamente que tu atención está dirigida hacia ellos, lo cual será recíproco a su manera. Así que, ¡Trátalo!

Lo que tienes que hacer es muy fácil: escoge un tiempo en el que te puedas relajar, siéntate, acuéstate o camina por tu casa mientras le cuentas todo. Desahógate, te sentirás mucho mejor, con posibles soluciones a tus problemas y ¡Un poco de pelo de tu amigo en tu ropa!



6

### ESCRIBE CARTAS DE AGRADECIMIENTO

Escribir puede ser una de las muchas maneras para desahogarse y entablar físicamente lo que sientes. Por otro lado, puedes tener a una persona especial (o varias) que siempre han estado ahí para ti. ¿Y qué es más lindo que decirles lo que sientes por medio de una carta? Demuéstrales lo mucho que estas agradeciéndolos por su presencia y lo mucho que los quieres.

Una carta es una forma física de conservar las palabras, es algo que alguien puede guardar y volver a leer cuando lo desee.

Unos consejos para esa linda carta:

- Escríbela a mano y decórala tu mismo. Si lo haces a computadora se puede ver muy mecánico y a ratos no podrás agregar ciertos caracteres. A parte, hacerla a mano le agregará una esencia más tuya y sentimental.

- ¡Agrega un regalo! Unos dulces que le encanten, una foto de ustedes juntos o unas galletas horneadas por ti.

¡Tu elijes! El punto es que de esta manera demuestres lo mucho que te importa esa persona. Plasma esos pensamientos y todo irá bien.



7

Figura 24 Páginas seis y siete de "El manual para quererse mejor"

## LIMPIA TU CUARTO CON MÚSICA OCHENTERA

Limpiar tu cuarto puede ser una tarea muy aburrida y muy difícil, pero hay que hacerlo. Sin embargo, para que se vuelva un poco más entretenido (y hagas ejercicio al mismo tiempo), ¡limpia con música ochentera de fondo! Te vas a divertir un montón y al mismo tiempo, dejarás reluciente tu espacio.



Tener tu espacio limpio ayudará a sentirte organizada y contenta con el trabajo duro que has hecho. Tu productividad incrementará y ¡podrás hacer muchas más cosas!

Antes de comenzar, prepara tus utensilios de limpieza, te sugiero estos:

Esponjas	Desinfectantes
Cepillos	Balde
Mascarillas	Cloro
Trapos	Guantes

Colócate los guantes y la mascarilla, ten mucho cuidado con los líquidos abrasivos y ¡no hagas combinaciones extrañas!

8

Después de estar al día con tus materiales de limpieza, es hora de prestarle atención a la música.

¿Qué música ochentera te agrada? ¿En inglés, español, japonés? ¿Qué género? ¿Pop, Rock, Cumbia, Salsa? Todas estas respuestas van a tu elección, es tu hora de limpieza y son tus gustos. ¡Eres más que libre! Puedes buscar listas de reproducción en varios lugares como Youtube o Spotify, su repertorio es gigantesco.

Luego de que hayas escogido qué escuchar, es hora de ponerla a todo volumen y ¡limpiar mientras bailas al ritmo de la buena música!



9

Figura 25 Páginas ocho y nueve del "Manual para quererse mejor"

## HAZ UN AUTORRETRATO

(SIN IMPORTAR LAS HABILIDADES ARTÍSTICAS)

Hacer un autorretrato es una forma de conocer más sobre nosotros mismos por medio de la manualidad y la visualización. Es una manera de construir o rehacer nuestro sentido de identidad. A veces puede ser duro, pero al momento de entender el porqué, el cómo y el cuándo, te prometo que será liberador.



Pasos a seguir:

- Primero que nada, reúne todos los materiales que tengas, ya sea lápices, bolígrafos, pinturas, pinceles, hojas, revistas, tijeras... ¡Todo es válido!
- Colócate frente a un espejo o sácate una foto para hacer tu autorretrato. Haz lo que te resulte más fácil y cómodo.
- Ponte en acción y libérate. Dibújate, píntate, haz un collage de rostro, incluso puedes bordar algo, tu límite es el infinito.



Puedes hacer varios autorretratos en diferentes estados de ánimo. Notarás una diferencia. Sería bueno guardarlos y apreciarlos como algo que hiciste con tus propias manos. Sin duda son importantes.

10

## COCÍNATE UN DESAYUNO RICO

¡Y SALUDABLE!

Para esta acción te daré una simple receta de pancakes de banana.

Ingredientes:

1/3 taza de avena en hojuelas

1 banana

2 huevos

1 cda. esencia de vainilla

Un poco de canela en polvo



1. Vas a licuar la avena en seco hasta que se haga polvo. El resultado será harina de avena.

2. Dentro de la licuadora donde está la harina, coloca un banana cortado en pedazos, los dos huevos, la esencia de vainilla y la canela. Licua nuevamente hasta que quede homogéneo.

3. En una sartén, coloca un poco de aceite de coco o el que deesees, ponla a fuego medio y deja que caliente.

4. Luego, coloca la cantidad de mezcla que desees dependiendo de que tan grande quieras tus pancakes. Cocínalos hasta que veas unas burbujas formarse y dales la vuelta.

Sírvelos con la fruta de tu preferencia, miel, yogurt o frutos secos. ¡Lo que te guste!

Prepárate una taza de té, relájate y ¡buen provecho!



11

Figura 26 Páginas diez y once del "Manual para quererse mejor."