

# TFG

---

## DIARIO EMOCIONAL

'DE DENTRO A FUERA'

Presentado por Nerea Pérez Carrera

Tutor: M<sup>a</sup> Amparo Berenguer Weiden

Facultat de Belles Arts de Sant Carles

Grado en Bellas Artes

Curso 2019-2020



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA  
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

## RESUMEN

Este TFG consiste en el estudio de mi propio rostro como medio de exploración intuitiva a través de la cianotipia. Esto tiene como resultado una serie de autorretratos y otras variantes. Utilizo el movimiento como proceso evidenciador de la evolución de mi personalidad y el estudio de mis emociones. En este trabajo se le da importancia a la sensibilidad, el tiempo y las similitudes y conexiones entre la parte formal del trabajo artístico y la poética que adquiere el tema que trato y la forma de contarlo.

**PALABRAS CLAVE:** emociones, cianotipia, proceso, ojos, reflejos, espejos, autorretrato, intuición, diario.

This TFG consists of the study of my own face as a means of intuitive exploration through cyanotype. This results in a series of self-portraits and other variants. I use movement as an evidential process of the evolution of my personality and the study of my emotions. In this work, importance is given to the sensitivity, the time and the similarities and connections between the formal part of the artistic work and the poetics that the subject that I treat and the way of telling it acquires.

**KEY WORDS:** emotions, cyanotype, process, eyes, reflections, mirrors, self-portrait, intuition, diary.

Aquest TFG consisteix en l'estudi del meu propi rostre com a mitjà d'exploració intuïtiva a través de la cianotípia. Això té com a resultat una sèrie d'autoretrats i altres variants. Utilitze el moviment com a procés evidenciador de l'evolució de la meva personalitat i l'estudi de les meves emocions. En aquest treball se li dóna importància a la sensibilitat, el temps i les similituds i connexions entre la part formal del treball artístic i la poètica que adquireix el tema que tracte i la forma d'explicar-ho.

**PARAULES CLAU:** emocions, cianotípia, procés, ulls, reflexos, miralls, autoretrat, intuïció, diari.

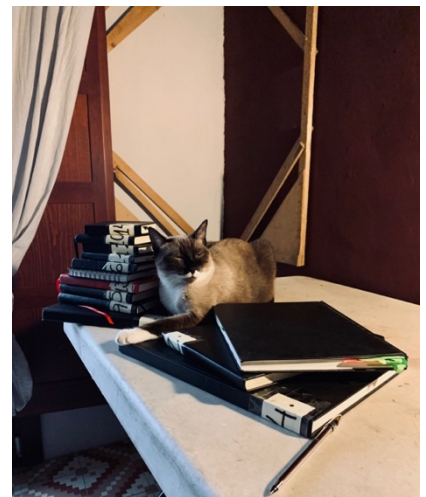
## AGRADECIMIENTOS

*A todos los que cuidan de mis lágrimas,  
en especial a Uve y Eme.*

Uve y mis autorretratos.  
Mirar Anexo 4.



Eme y mis diarios.  
Mirar Anexo 1.



# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. OBJETIVOS.....	7
2.1 OBJETIVOS GENERALES .....	7
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
3. METODOLOGÍA.....	9
3.1 LA INTUICIÓN COMO MÉTODO DE CONOCIMIENTO.....	10
3.1.1 <i>El proceso como método creativo</i> .....	13
3.1.2 <i>Escritura como proceso de Reflexión</i> .....	15
3.2 EMOCIONES Y PROCESO EMOCIONAL.....	17
3.2.1 <i>Partes del proceso emocional en mi obra</i> .....	18
3.2.1.1 <i>Dentro. Proceso de introspección</i> .....	18
3.2.1.2 <i>Fuera. Proyección</i> .....	20
3.3 LA CIANOTIPIA Y SUS SÍMILES CON LA EVOLUCIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL.....	21
3.3.1 <i>Lenguaje plástico y visual. Variaciones             en la técnica</i> .....	24
3.4 POR PARTES. DOTANDO A LA IMAGEN DE SIMBOLOGÍA Y SEMÁNTICA.....	25



4. MARCO TEÓRICO.....	26
4.1 DIARIO. LECTURA A UNA MISMA.....	26
4.1.1 <i>Diario como registro</i> .....	27
4.2 EL AUTORRETRATO.....	29
4.2.1 <i>Partes del rostro</i> .....	32
4.2.2 <i>Los Ojos</i> .....	34
4.3 MOVIMIENTO. LUZ Y OSCURIDAD.....	35
5. REFERENTES.....	37
5.1 FRIDA KHALO.....	37
5.2 PAULA BONET.....	38
5.3 DELFINA CARMONA.....	39
5.4 ESTHER FERRER.....	39
6. CONCLUSIONES.....	40
7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBS.....	42

# 1. INTRODUCCIÓN.



Mis cuadernos. Mirar anexo 1.

Este proyecto se llama Diario Emocional. Consiste en el uso de mi propio rostro como medio de exploración intuitiva a través de la cianotipia y otros procesos gráficos y de observación, como la reflexión en diarios. Esto tiene como resultado series de autorretratos, vídeos y dibujos.

Planteo un trabajo iniciado desde el subconsciente de una forma progresiva, a partir del estudio de mi personalidad y las emociones propias en un momento de crecimiento personal. Utilizando el movimiento como proceso evidenciador de la multiplicidad de la personalidad y la evolución emocional a partir del uso de los diarios, creo una serie de autorretratos en los que me represento.

En este trabajo se le da importancia a la sensibilidad, el tiempo y las similitudes y conexiones entre la parte formal del trabajo artístico que hago y el tema que trato. Esto lo defino como una obra personal en la que a veces se desdibuja la línea entre lo que es la obra y mi vida, puesto que en el proceso vital en el que estoy la propia obra hace proceso creador, de obra y de terapia.

Esta memoria está hecha a partir de un trabajo más amplio que tengo al que llamo *Diario Emocional*. He elegido para desarrollar en el TFG las partes más trabajadas y cohesionadas puesto que aún trabajo en ese proyecto. Aquí recojo un estudio de caso de mi evolución personal a través de la reflexión en Diarios junto a la creación de autorretratos y una parte del proceso de mi obra “Diario emocional”, con imágenes de la obra, textos y símbolos.



Detalle de un autorretrato con grafito. Mirar anexo 3.

## 2. OBJETIVOS

Para recopilar los objetivos a través de los cuales he hecho este TFG me he basado en una serie de verbos en infinitivo: Identificar, determinar, analizar, describir, realizar y elaborar. A través de ellos me es más fácil el análisis de mi trabajo e intencionalidad.

### 2.1 OBJETIVOS GENERALES

Elaborar un trabajo académico a partir de un método creativo en el que se ve reflejado mi proceso personal. Utilizar la intuición como medio para crear mi obra. Realizar una obra en la que el proceso sea un método creador y crear narrativa en lo visual.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Separo por bloques temáticos los objetivos específicos porque mi trabajo se compone por varios temas; Reflexión, diarios, autorretrato, cianotipias y fotografía. En este TFG voy a analizar la conexión entre la obra, el tiempo y mi persona, que hace que mi vida y la obra sean una única cosa.

Determinar la escritura como un instrumento promotor para la toma de conciencia y la autorregulación intelectual. Reflexionar con la práctica de la escritura en diarios personales durante largos periodos de tiempo. Realizar de forma sistemática diarios (escritos y visuales) destinados a la organización y reconocimiento de mis emociones. Realizar una obra de expresión emocional partir de un diario personal.

Crear narrativas emocionales a partir de secuencias de imágenes. Crear poética fotográfica mediante la fotografía consciente practicada en series

y desde un punto de vista etéreo, muy puro y sutil. Crear una obra de secuencias fotográficas a partir del lenguaje de la cianotipia como método de registro fotográfico. Comparando esto con el sistema de registro en diarios.

Conseguir efectos visuales nuevos en la técnica de la cianotipia trabajándola de forma experimental a partir de connotaciones sensoriales y mi propia intuición.

Reinventar y reivindicar la técnica de la cianotipia con procesos alternativos. Realizar una obra que represente mi estado personal a través de la transfiguración del autorretrato con la técnica de la cianotipia.

Determinar la transfiguración de mi rostro como obra y método de creación. Trabajar la (i)realidad y la metáfora referente a los puntos de vista y las formas de ver a partir de mi propia inteligencia creadora. Representar la tenencia de distintas personalidades en un mismo cuerpo y el paso del tiempo creando movimiento a partir de fotografías. Crear un flujo comunicativo entre el espectador y mi rostro. Obtener nuevos rostros a partir de uno o distintos autorretratos.

### 3. METODOLOGÍA.

La metodología empleada en este TFG coincide con las fases de elaboración del mismo. El proceso como método implica una obtención constante de resultados no definitivos considerados obra.

Los métodos que he seguido para la creación de este TFG parten de la reflexión con la práctica de la escritura en diarios personales durante largos periodos de tiempo. Y de la proyección de mi subjetividad en la obra de forma que se ha encaminado hacia necesidades terapéuticas.

Un segundo elemento importante en esta metodología es la intuición. La intuición como proceso creativo influye directamente en la toma de decisiones artísticas. Estos elementos de peso significativo en mi vida personal construyen un método creativo por el cual mi proceso personal se ve reflejado en el trabajo académico que estoy elaborando.



Mis diarios desde 2018. Mirar anexo 1.



Cianotipia antes de lavarla. Mirar anexo 4.



Experimentación con resultados poco convincentes. Mirar anexo 4.

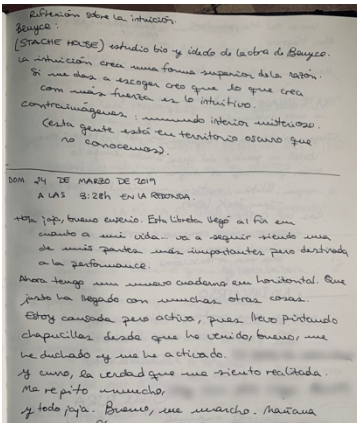
El pensamiento creativo gira en torno a la aptitud de inventiva de cada persona y de su imaginación, lo que ha dado paso a desarrollar herramientas y estrategias en el campo artístico y vital, progresar hacia distintas formas de pensamiento, y llegar a cuestionarse y razonar con complejidad. Pues el pensamiento creativo no sólo tiene que ver con lo estético, sino que desarrolla un carácter que nace del interior de lo personal.

Puesto que trabajo sobre el proceso como sistema creador, los métodos surgen y desaparecen convenientemente a lo largo de las fases que alcanza la obra sin ser un problema en su crecimiento. Esta es una de las causas de tener una visión experimental del arte y trabajar a partir del ensayo-error. Decía Muñoz Molina:

"Gusta dejarse llevar por una obra ya completada, una pieza orquestal o una novela, pero si uno tiene la oportunidad de asomarse al proceso de su construcción se vuelve mucho más consciente del hecho excepcional que hay en ellas, no tanto el resultado final que da toda la impresión de haber sido de algún modo necesario, sino la suma, la

sucesión de breves empeños, de pasos parciales, incluso de arrepentimientos, que la han ido haciendo posible".<sup>1</sup>

Así mi obra es una serie de estados de ánimo y su representación.



Página de uno de mis diarios en la que empiezo hablando sobre la intuición. Mirar anexo 1.



Dibujo en mi diario sobre la intuición en el proceso Emocional. Mirar anexo 4.

### 3.1. LA INTUICIÓN COMO MÉTODO DE CONOCIMIENTO.

En este TFG trato de defender la fuerza de la Intuición como medio creador y basar el proceso en decisiones por autodeterminación. José Antonio Marina trata este tema en su libro *Teoría de la Inteligencia creadora*.

“Lo que pretende este autor, como muchos otros psicólogos cognitivos, es librar a la psicología de descripciones interesantes, pero confusas. Para ellos, la teoría «debe ser describible como un procedimiento efectivo». Este concepto procede de la teoría de la computación. Podemos usarlo en psicología como un modo de describir, de exponer la teoría, que obliga a una gran precisión y que nos permite ciertas garantías de coherencia y verosimilitud. «Si un procedimiento puede ser llevado a cabo por una simple máquina, sin requerir ninguna decisión que tenga que hacerse basándose en la intuición o en algún otro ingrediente "mágico", entonces es un procedimiento efectivo» (p. 6). Como ve, no se trata de reducir la mente a esto, sino de encontrar un criterio útil para la evaluación de las teorías sobre la mente.”<sup>2</sup>

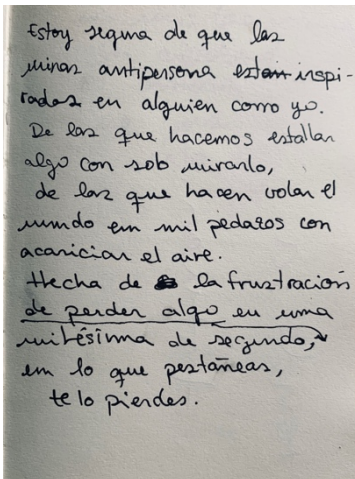
La intuición juega un papel muy importante en el proceso por la autodeterminación que aporta. Por eso que en un momento avanzado de la obra me dispongo a hablar sobre la magia que siento por estar consiguiendo el objetivo principal del reconocimiento emocional: educar mis emociones. En el

<sup>1</sup> Muñoz Molina, Antonio. Nacido en Úbeda el 10 de Enero de 1956. Escritor español miembro de Instituto Cervantes y la Real Academia Española desde 1996.

<sup>2</sup> Marina, José Antonio: *Teoría de la inteligencia creadora*. ANAGRAMA. 1993.

momento en el que empecé a dar valor a todo aquello que pensaba o creía posible, acudían a mis situaciones que me parecían mágicas.

Como venía diciendo, la intuición es una de mis herramientas metodológicas. La inteligencia intuitiva procede de nuestro hemisferio cerebral derecho. Y la capacidad y la confianza para ponerla en práctica solo puede darse a través de practicarla. El crecimiento de la intuición de una persona es como trabajar un músculo, solo crece si se es constante ejercitándolo.



Notas reflexivas. Comparación para entender el dolor del momento en el que estaba. Mirar anexo 1.

Esta obra está desarrollada a través de un estudio empírico de mis emociones definido por mi propia intuición, a partir de un tipo de diario que voy a explicar y la proyección de mi estado personal a través de la transfiguración del autorretrato con la técnica de la cianotipia.

En 2017 en la asignatura de Sensorialidad empezó mi interés sobre la exploración intuitiva. Descubrí el método de *la observación* a través de un diario sensorial que escribí durante tercero de carrera, antes de que este TFG se originara como idea de proyecto personal. Este diario del que hablo era de tipo sensorial. Consistía en reunir de forma escrita (y de la forma creativa que te suscitase tus experiencias o tu percepción) sensaciones y emociones a partir de las costumbres, la rutina y las vivencias del día a día. Para hacer esto teníamos que tener en cuenta nuestras sensaciones sintiendo el presente y atendiendo a nuestra intuición, nuestras necesidades y los sentidos. Y mi intuición me condujo a seguir investigando en este sistema de reflexión después de terminar el curso. Mi diario cuando finalizó el curso se lo quedó como ejemplo el departamento de escultura.

Este método creativo lo podemos ver en el libro *La conciencia uncida a la carne*, Diarios de madurez 1964-1980 de Susan Sontag. Aquí la ensayista estadounidense deja registro de los mecanismos internos, emocionales e intelectuales de una mente aguda y analítica. En este diario se ve la evolución de la autora a través del mundo artístico e intelectual de Nueva York marcado por el abandono de la modernidad y el comienzo de un mundo postmoderno.



Sontag, Susan: *La conciencia uncida a la carne*, Diarios de madurez 1964-1980.





Poética fotográfica en la transfiguración de mi autorretrato. Mirar anexo 2.

Esta forma de trabajar la atención hacia una misma hizo que me adentrara sin darme cuenta en un proyecto de reflexión creativo en el que desarrollo de forma sistemática diarios (escritos y visuales) destinados a la organización y reconocimiento de mis emociones que abrirá camino al proyecto personal del que hablaba: *Diario Emocional*. Este proyecto nace a partir de una única premisa: Hacer solo con los condicionantes y exigencias que yo misma me impusiera, con todo derecho a ser modificados durante el proceso de creación. La manga ancha hacia mi propia intuición establece una conexión entre la obra, el tiempo y yo que hace que mi vida y la obra sean una única cosa.

El proceso de introspección en el que me inicio con los cuadernos y la reflexión crea una línea de investigación de mi propio autorretrato a partir de la fotografía en la que definiendo que el proceso vital, artístico y la propia intuición son los que van determinando el camino y la forma de la obra que estoy llevando a cabo. Esto significará una plena atención al proceso.

Como podemos ver en el libro *Poética Fotográfica* de Llorenç Raich, la literatura y la reflexión incide en los aspectos más etéreos de la fotografía haciendo que esta adquiera características creativas y poéticas. Esto por consecuencia carga a las obras de significado, creando narrativas muy emocionales a partir de secuencias de imágenes. Cualquier serie de imágenes nos serviría por respetar esta condición procesual, pero en este TFG se ve en la serie de autorretratos de cianotipia a partir de fotos.

La fotografía tratada con conciencia y constancia obtiene un poder para dotar de alma a lo cotidiano y al parecer banal, y convertirlo en arte.



Obra de litografía a partir de la imagen anterior. 2018. Mirar anexo 2.



Autorretrato en la luna. Obra de Cianotipia y tinta. Mirar anexo 4.





Jackson Pollock: *Number 3*, 1949.  
Esmalte, oleo, canvas.  
157,5 x 94,6 cm.



Jackson Pollock: *Echo*, 1951.  
Esmalte, canvas. 233 x 218 cm.



Movimiento de la tinta hacia el rostro. Mirar anexo 3.

### 3.1.1. *El proceso como método creativo.*

En menos de 100 años se ha definido la creatividad de 50 formas distintas:

Se la entiende como capacidad, proceso, encuentro de ideas, representación, técnica de pensamiento, cualidad, conflicto, acto, habilidad, juego, conducta, conjunto de condiciones, rasgos de personalidad, medio, innovación, descubrimiento, un continuo, estilo mental, observación, inteligencia, espíritu, expresión... También se la relaciona con la fluidez, flexibilidad, originalidad, pensamiento divergente, paradoja, apertura, espontaneidad, libertad, y un largo etcétera. Como consecuencia de esa gran diversidad de enfoques, entendemos que no podemos hablar de una única creatividad, sino de la potencia que cada persona tiene y desarrolla en función de sus intereses, experiencias y destrezas.<sup>3</sup>

Antes de hablar sobre el papel del proceso en mi obra, voy a explicar en que consiste el *Process Art*. Este es un término acuñado a un movimiento norteamericano nacido en los años sesenta que hace hincapié en el proceso de la formación del arte teniendo en cuenta todo el desarrollo de una idea artística, haciendo de ella la misma obra de principio a fin. Valorar el proceso de la creación es considerado un sentimiento creativo.

Esta forma de proceder nace con las pinturas de Jackson Pollock y la nueva forma de hacer representada por la serendipia del arte. Se abre paso a una manera de crear más cambiante y fugaz, con un claro precedente de movimiento. Los artistas que se iniciaban en esta nueva forma de hacer arte encontraban imprescindible mostrar el proceso creativo y el porqué de su

<sup>3</sup> Xunta de Galicia. Educación. *Proceso creativo. Métodos creativos aplicados a procesos de artes plásticas e diseño.*

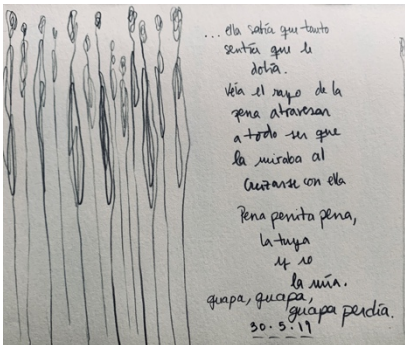
trabajo, tanto como las obras que les iban surgiendo. Jackson Pollock dijo haciendo referencia a su método creativo:

Cuando estoy 'dentro' de mi pintura, no soy consciente de lo que estoy haciendo. Tan solo después de un periodo de 'aclimatación' me doy cuenta de lo que ha pasado. No tengo miedo a hacer cambios, destruir la imagen, etc. porque la pintura tiene vida propia. Intento dejarla salir. Es sólo cuando pierdo contacto con la pintura cuando el resultado es un desastre. De lo contrario es armonía pura, un sencillo dar y recibir, y la pintura resulta bien.<sup>4</sup>



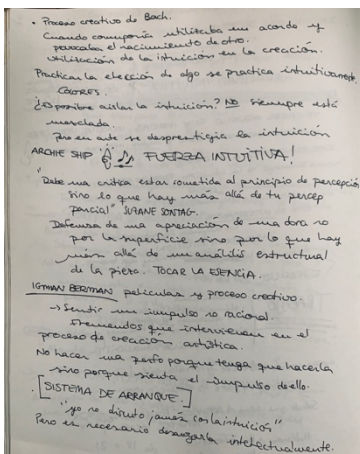
Cosas que surgen en el proceso. Mirar anexo 5.

Para mi la importancia del proceso está sobre todo en que es un eje conductor de la obra y de la forma que esta va cogiendo desde que se inicia. Sin esperar ningún resultado concluyente, ni resultados preestablecidos. El propio proceso es el resultado del método creativo y de la reflexión a través del diario. Esto se ve reflejado en mi obra, dónde *Diario Emocional* no se resume en un ensayo, ni un catálogo de obras. Es una obra conjunta de carácter experimental que contiene documentación escrita y visual.



Dibujos y texto. Mirar anexo 1.

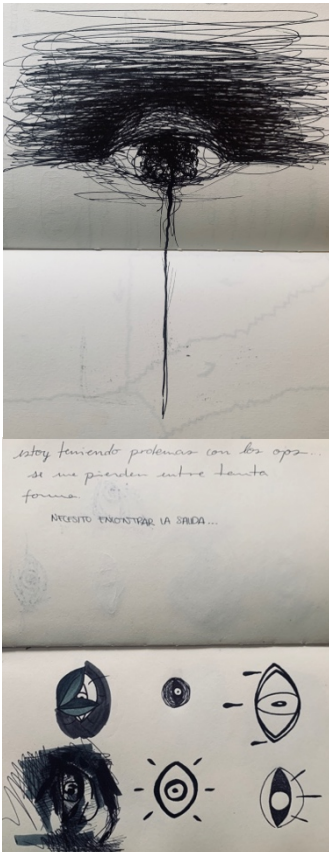
Este TFG es una extracción de un trabajo que aún está en proceso Iniciado en 2017, como decía hablando sobre la intuición. Doy tanta importancia a la atención hacia el proceso y a no tener expectativas sobre la creación porque cuando empezó a fraguarse en mi el proyecto de *Diario emocional* no era consciente de que se iba a convertir en una obra. Esto valida mi metodología procesual.



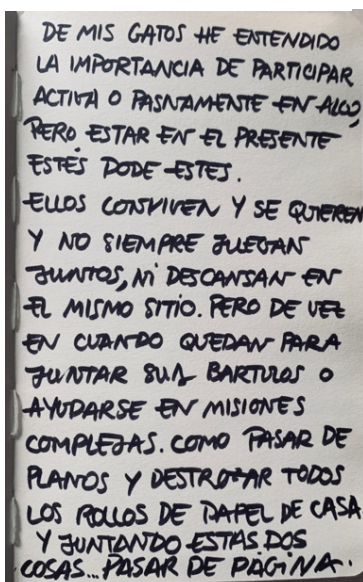
Apuntes en mi diario sobre el proceso intuitivo y la esencia. Mirar anexo 1.

Lo que se pretende demostrar en este trabajo es la hipótesis de la que habla Carmen González Castro en su publicación en la Revista de Investigación en Artes visuales. "La hipótesis que se pretende demostrar es que es posible definir una metodología de la creación artística a partir del contraste entre una serie de casos de estudio y la reflexión de los artistas sobre su propio proceso creativo. A dicho proceso se atribuye una alta carga de intuición. Esta suposición será aquí

<sup>4</sup> Jackson Pollock. Wikipedia. [https://es.wikipedia.org/wiki/Jackson\\_Pollock](https://es.wikipedia.org/wiki/Jackson_Pollock)



El reflejo de la observación en mis diarios. Mirar anexo 1.



Diarios. Mirar anexo 1.

rebatida como idea ligada al mito del genio creador y defendida en los términos que definen la idea de investigación dentro del ámbito académico.”<sup>5</sup>

La observación de los distintos puntos por los que pasa mi obra hace que pueda separarla en dos grandes bloques de trabajo que explico más tarde: La introspección y la proyección. Los considero procesos distintos que se solapan en cierto momento del transcurso creativo, cuando empiezo a trabajar la cianotipia después de un tiempo de reflexión escrita con el diario sensorial.

Defiendo que desarrollar un método creativo procesual solo aporta ventajas aunque haga que los proyectos puedan ser más extensos, ya que se llega muchas veces a caminos por los que no queremos seguir. Esto para muchas personas que tienen claro el resultado que quieren obtener como obra definitiva significaría una pérdida de tiempo, porque el proceso de la evolución de la obra conlleva mucho tiempo de experimentación y reflexión.

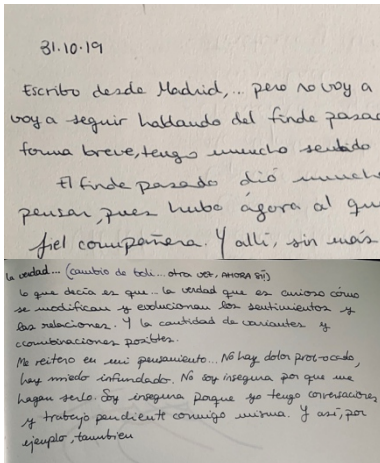
Yo considero que esto es parte de la misma obra, tanto los resultados deseados como los giros y las erratas. En el proceso se integra el ensayo-error y una gran variación de matices y resultados en el recorrido de la obra o la cosa en la que se trabaja dándole el color, la forma y la esencia más pura de sí misma porque sus necesidades se convierten en los únicos condicionantes. En el mismo proceso de experimentación se llegan a obtener resultados mucho más ricos y puros.

### 3.1.2. La escritura como proceso de reflexión.

La escritura es un instrumento promotor para la toma de conciencia y la autorregulación intelectual. Fomenta el desarrollo y construcción del propio pensamiento. Esta es la razón a la que llego después de probar el método durante un tiempo y poderme documentar a través de diarios publicados.

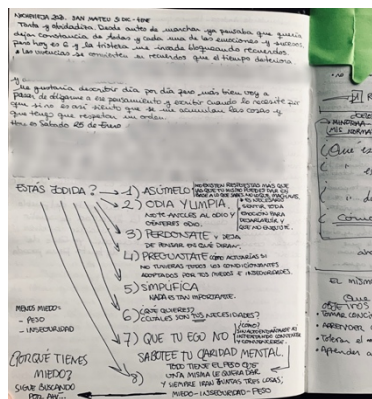
<sup>5</sup> González Castro, Carmen: *Hacia una metodología del proceso creativo y su validación en el ámbito de investigación académico*. ANIAV. Granada. 2018.





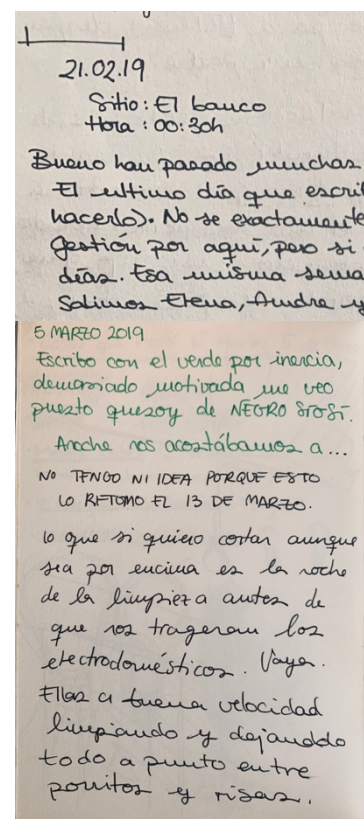
Proceso de reflexión y atención al efecto espejo de observar el entorno. Mirar anexo 1.

La costumbre de escribir también es una forma de recuperar recuerdos y ejercitar la mente. De esta forma se trabaja el hipocampo, lugar del cerebro donde se crean los recuerdos. En el ámbito de la memoria, el proceso de recuperación o recuerdo consiste en la evocación de sucesos, eventos o información almacenada en el pasado. Desde el punto de vista del procesamiento de la información, este es uno de los tres procesos principales de la memoria, junto a la codificación que es la capacidad natural del sistema nervioso para almacenar y recuperar información.<sup>6</sup>



Reflexiones. Esquematizando ideas. Mirar anexo 1.

Teniendo en cuenta la volatilidad de las ideas y de los pensamientos cuando estamos en medio de la exaltación emocional corremos el riesgo del olvido cuando vivimos, sentimos o pensamos una cosa y luego cambiamos de situación rápidamente, de contexto o nuestro propio estado. Y tener un lugar donde almacenar algo tan efímero es beneficioso para ejercitar la capacidad del recuerdo y así poder vernos de una forma más consciente y objetiva cuando ya ha pasado la emoción. Escribir nos ayuda a ordenar ideas y esto hace que pensemos con más claridad, y sepamos encontrar soluciones, controlar situaciones y ser autocríticos.



A mi personalmente la rutina de escribir en los cuadernos me sirve como arma y como medio para entenderme en el día a día. El hecho de escribir para una misma da pie a ser más honesta con lo que se piensa. Lo que vivimos, situaciones y emociones, se ven cohesionadas con la reflexión constante durante el tiempo que sea necesario según la necesidad de cada individuo. Sincerándose con el papel en la intimidad de la soledad se puede volver a pensar sobre un tema o cuestión sin perder detalles importantes. Sin olvidar rasgos que solo el proceso y la constancia de registrar pueden aportar.

La reflexión en los diarios puede o no respetar una cronología y ceñirse o no a un tema en concreto. Podemos ver en *Dietario Voluble* de Enrique Vila-Matas como el autor escribe por puntos sobre distintos temas, cuenta una experiencia por breve que sea, habla sobre algún amigo o conocido, y reflexiona sobre cuestiones que le rondan en la mente de forma más abstracta. Todo esto como

<sup>6</sup> Wikipedia. Recuperación de la memoria. [https://es.wikipedia.org/wiki/Recuperaci%C3%B3n\\_\(memoria\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Recuperaci%C3%B3n_(memoria))



Edvard Munch: *El Grito*, 1893. Oleo, temple y pastel sobre cartón. 91 x 74 cm.



Frida Kahlo: *Columna rota*, 1944. Oleo. 30 x 39 cm.



Portada de *Diario Emocional*.

decía, lo separa por puntos y nos ubica perfectamente en el acto fugaz de coger el diario, escribir, parar y cogerlo en otro momento sin que este tenga que ser precedente del anterior. Incluso podemos encontrar notas a modo de agenda, o algún apunte rápido de una frase que le hace reflexionar pero sin nada de peso literario. Al contrario que en el *Libro del Desasosiego* de Fernando Pessoa, en el que la redacción va cargada de belleza y connotación literaria.

Enrique Vila-Matas habla sobre escribir haciendo alusión a la Reflexión como método: “Uno no empieza por tener algo de lo que escribir y entonces escribe sobre ello. Es el proceso de escribir propiamente dicho el que permite al autor descubrir lo que quiere decir. En ocasiones lo que quiere decir es que el silencio que viene del techo es un silencio diferente, no un silencio ahogado, no el silencio de lo vacío, sino el silencio de lo que está lleno, por no decir repleto”.<sup>7</sup>

Dentro de la dualidad de estos dos diarios, Pessoa dice: “Existe un enorme cansancio en el alma de mi corazón. Me entristece quien no he sido jamás y no sé qué clase de nostalgia es el recuerdo que guardo de él. He caído contra las esperanzas y las certidumbres, con todos los atardeceres.”<sup>8</sup>

### 3.2. EMOCIONES Y PROCESO EMOCIONAL.

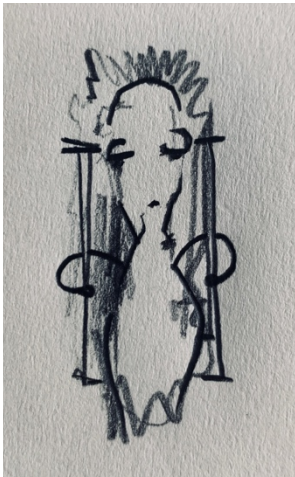
A lo largo de la historia del arte, muchos artistas han trabajado en conexión con las emociones. Podemos ver como Gustav Klimt en 1907 expresaba amor a través de una de sus obras más reconocidas: ‘El Beso’. Y unos años antes Edvard Munch el Miedo con ‘El Grito’. Pero con el tiempo y la evolución sociocultural, el artista deja tanto de representar elementos externos para empezar a fusionarse con su obra. El artista se toma como referente y representa emociones, pero las suyas propias. Podemos ver esto unos años después con la obra de Frida Kahlo, en la que representa emociones como la angustia y el dolor

<sup>7</sup> Vila-Matas Enrique: *Dietario Voluble*. DEBOLSILLO. Barcelona. 2016.

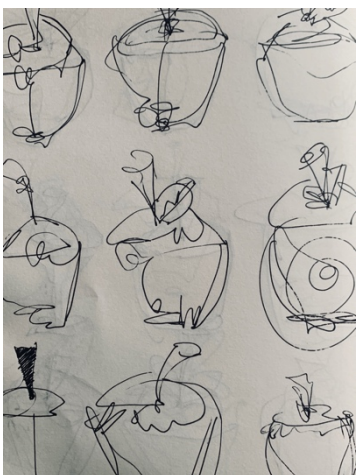
<sup>8</sup> Pessoa, Fernando: *Libro del desasosiego*. TITIVILLUS. 2003.



Representación del reconocimiento emocional a través del dibujo. Mirar anexo 5.



Representación del inicio del proceso de autoconocimiento en Dentro. Mirar anexo 5.



Diarios. Proceso de dibujar una manzana. Descongestión emocional. Encontrando la esencia. Mirar anexo 5.

por su situación persona. 'La columna rota' (1944) es una de sus obras más simbólicas.

Este TFG está elaborado a partir de la memoria de Diario Emocional, un proyecto aún en proceso que recoge una etapa de reflexión y autoconocimiento, y material artístico sobre el que trabajo y pienso. Este conjunto de elementos en mi obra están englobados por la definición: Proceso Emocional. Esto es así porque considero que la parte reflexiva y la práctica tienen la misma importancia para avanzar en el proceso de la obra. El proceso emocional lo separo en dos partes que ahora voy a exponer. Están ordenadas cronológicamente (por darse una y en el proceso de esta, nacer la otra) y físicamente por desarrollarse con técnicas distintas: la primera a través de la reflexión escrita, y la que surge de esta a través de la fotografía y el dibujo.

### 3.2.1. Partes del proceso emocional en mi obra.

El proceso emocional en el que se forma esta obra está dividido en dos partes, nombradas por mí como: Dentro y Fuera. Decido estos nombres porque mi experiencia me ha hecho entender el autoconocimiento desde dos perspectivas distintas unidas por mi cuerpo como elemento conector entre lo que hay dentro de mí, y como lo proyecto hacia fuera. Esto significa que los cambios a nivel emocional que se producen en el interior de una se ven reflejados a través de la expresión corporal, con la comunicación y el estado físico y psíquico. Y los cambios y direcciones artísticas se producen en el interior, pero de los diarios con la reflexión, y se proyectan a través del cuerpo en forma de arte.

#### 3.2.1.1. Dentro. Proceso de introspección.

Esta primera etapa de mi obra (ver anexos 1, 3 y 5) se caracteriza por ser un proceso de observación y reflexión a través de los diarios. Con la mirada hacia mi interior, y la expansión artística que esto ha conllevado desde su inicio, esta



marcas irreversibles  
que no se borran

- como lo que sentimos  
en ciertos momentos.
- ~~en~~ las decisiones  
sin margen de duda
- las cicatrices de  
mis tetas y la  
de tu meslo izquierdo.

Hay miradas que marcan  
para toda la vida  
y el deseo de vivir  
mil vidas más solo  
si puedo bailar a  
tu lado.

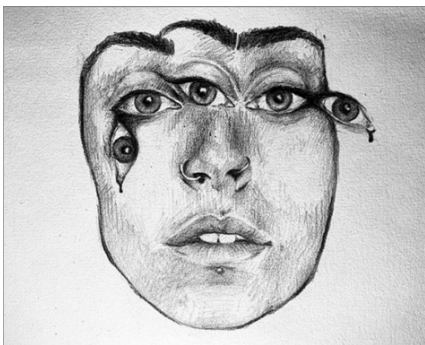
Proceso emocional. Transformar el dolor en palabras. Mirar anexo 1.

etapa me ha servido como objeto de sanación y conciencia. Me ha ayudado a entender la evolución de la obra junto a mi propia evolución personal.

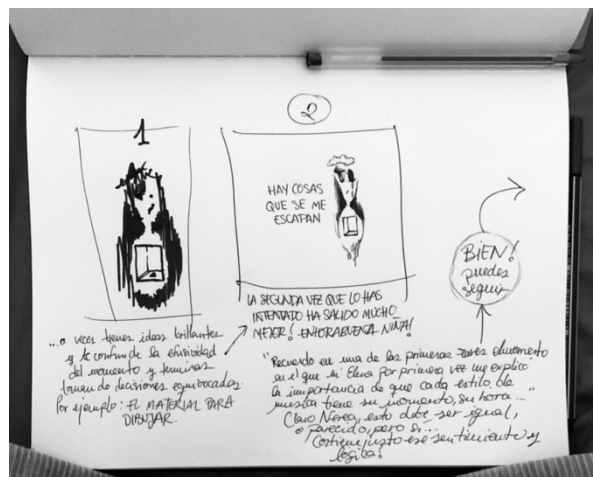
Como decía, esta idea de adentrarme en mi misma mediante la introspección a partir de una práctica iniciada en la asignatura de sensorialidad de la mano de Gema Hoyas ya hace más de dos años, en la que se nos propuso hacer un Diario Sensorial, en que documentáramos todos los días nuestras sensaciones o emociones, atendiendo a detalles y momentos de la vida cotidiana. Para esto tendríamos que aprender a atender al presente y a todo aquello que nos suscitara. Fui consciente por primera vez de eso que siempre había escuchado: 'Dedicarse tiempo'. Aquí empezaría mi largo viaje hacia la toma de conciencia y la educación de mis emociones.

El periodo de reflexión en el que me inicio con los diarios hace que desarrolle mi conciencia y me ha llevado a un mejor reconocimiento personal, psicológico, y consecuentemente artístico. Esto abre camino a un estudio sobre mi propio rostro y la producción de una obra de autorretratos que reflejan mis emociones. La transfiguración de mi rostro es la obra y el mismo método que utilizo para crear al final de la etapa de Introspección y la que surgirá más tarde: la Proyección.

La conciencia es lo que regula y valida nuestros actos con nosotros mismos y con el entorno. Ese estado de la mente nos permite darnos cuenta de nuestra propia existencia, de la del resto del mundo y de las cosas que pasan. Es el inteligible resultado del procesamiento de la información que necesitamos en cada momento para guiar la actitud y el comportamiento.



Trabajos realizados sobre una mayor conciencia de mi estado emocional. El primero de litografía Off-set y el segundo con grafito. Mirar anexos 7 y 3.



Proceso emocional en mis diarios. Toma de conciencia y mejor proyección de mis emociones a través del dibujo. Mirar anexo 3.



Autorretrato en la cocina de mi casa. Mirar anexo 2.



Trabajo digital experimental. Fusión de métodos de representación de las emociones. Mirar anexo 5.



Dibujo en uno de mis diarios sobre el reconocimiento emocional. Mirar anexo 5.

### 3.2.1.2. Fuera. Proyección.

En *Fuera* expongo mi trayectoria emocional a modo de documentación visual (ver anexos 3, 4 y 5). Esta etapa es en la que me veo actualmente. Aquí trabajo menos los diarios (aunque igual de una forma constante) y genero más material artístico con las cianotipias y el autorretrato. En el inicio de esta etapa mi creatividad se fusiona con mi rutina diaria y creo una línea de dibujos relacionados con las emociones (ver anexo 5) y documentación experimental con vídeos en los que trabajo la (i)realidad y la metáfora referente a los puntos de vista y las formas de ver a partir de mi propia inteligencia creadora.

‘Apoyándose sobre un mínimo poder de autodeterminación, el hombre ha conseguido construir su inteligencia creadora y su libertad, todo al tiempo, en un proceso de causalidades múltiples y recíprocas. La autodeterminación actúa por medio de proyectos. Gracias a ellos la facticidad del hombre es horadada por la presencia, el poder y la acción de la irrealidad, que no es un añadido fantástico, sino la suma de trayectos posibles dibujados en la realidad.’<sup>9</sup>

Por primera vez en mi trayectoria artística me sentía identificada con mi forma de hacer y los resultados que obtenía. Esto lo pensaba también de mi trayectoria emocional. Sentía una satisfacción casi poderosa por lo representada que me veía. Este poder es un trampolín de creatividad y lo trato como *proyección*.

La proyección, dice Antonio Marina, embarcada en proyectos rutinarios, se convertirá en inteligencia rutinaria; embarcada en proyectos artísticos, se hará inteligencia artística; embarcada en proyectos racionales, se convertirá en razón. Él en el libro: *Teoría de la inteligencia creadora* tiene su propia reflexión sobre el hecho de proyectar: Entiendo por proyecto una irrealidad pensada a la que entrego el control de mi conducta. Como todos los seres vivos, el hombre está lanzado hacia el futuro, llevado hacia él por el dinamismo de la vida.

<sup>9</sup> Marina, Jose Antonio: *Teoría de la inteligencia creadora*. ANAGRAMA. 1993.





Anna Atkins: *Algas*, Cianotipia. 1843.



Un ejemplo del trabajo de Atkins, de su libro *Wood Horsetail*, 1854.



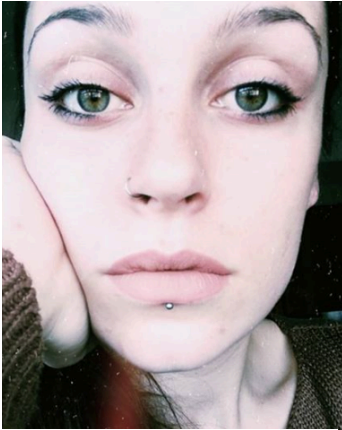
Autorretrato. Pruebas de exposición. A3. 2018. Mirar anexo 4.

### 3.3. LA CIANOTIPIA Y SUS SÍMILES CON LA EVOLUCIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL.

La técnica en la que se centra esta obra es la Cianotipia. Desde que la conocí encontré un gran símil semántico con el proceso emocional en el que me veía a la hora de reproducir el proceso de la técnica. La cianotipia es un sistema de impresión antiguo, inventado en Inglaterra en 1842 por John Herschel cuando experimentaba con las sales de hierro fotosensibles. Se obtiene una imagen de color azul Prusia o Turquesa (de ahí 'BluePrint' y 'Cianotype', nombre con el que se bautizó a esta técnica) como resultado del proceso de revelado en el que se emplea citrato ferríco y ferricianuro de potasio. Al mezclar estos compuestos químicos, resulta una solución acuosa con la que se impregna el soporte a imprimir. Es al exponer la pieza a una luz ultravioleta, cuando se obtiene la imagen positiva. La impresión se realiza por contacto después de haber tenido un tiempo de exposición al sol.<sup>10</sup>

Relaciono la evolución del estado emocional con el proceso de ésta técnica por la sensibilidad con la que hay que tratar las partes que les componen para poder obtener resultados. El trabajo personal incide en el cuidado de todas las emociones y las valora sin evaluarlas, considerándolas todas importantes para conseguir un autorreconocimiento y identificarse con una misma. Esto lo represento mediante la enfatización de algunas partes de mi rostro en los autorretratos. Comparo esto con la cianotipia porque hay que tener en cuenta también cada detalle del proceso de revelado en el que cualquier descuido puede producir que no se revele la imagen creando una mancha azul en toda la superficie imprimada. Es una técnica muy sensible, condicionada por el medio y los materiales que se utilizan. Además, de las cosas que más me interesan de la

<sup>10</sup> Fredigoni Club. Revista de arte. <https://www.fedrigonclub.com/catalogo/que-es-la-cianotipia/>



Autorretrato fotográfico con el móvil. Mirar anexo 2.



La misma imagen que la anterior en negativo para imprimir en acetato.



Ejemplo de trabajo de cianotipia a partir de un Autorretrato con mi método de observación. Mirar anexo 4.

cianotipia es que es un método de registro fotográfico, como el diario para mis emociones. Son una forma de registro de la realidad casi a diario.

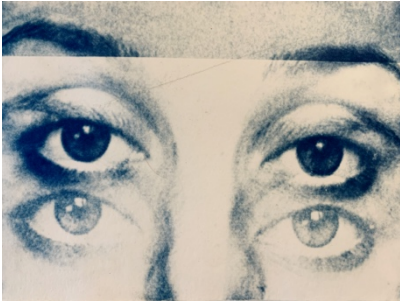
Como decía hablando sobre la poética fotográfica, la fotografía consciente practicada en series y desde un punto de vista etéreo, contribuye a una narrativa en lo visual. Y yo, en el proceso de introspección, a la vez que trabajaba el cuaderno escrito, tomé costumbre de retratarme la cara en diferentes momentos de las escaladas y desescaladas emocionales. Estas fotos las hago con mi móvil por la inmediatez de los momentos. Esta herramienta me da la posibilidad de captar mi rostro en cualquier sitio que esté. Con el tiempo he creado un registro de autorretratos a modo de diario, sobre distintos momentos de mi vida en los que participan mis emociones. Esta obra visual tiene suficiente significado y alma como para obtener su propia estética, que junto con la importancia de la reflexión escrita crea una perfecta simbiosis.

“Cuando queremos expresar aquello que hemos percibido en alguna situación, elaboramos una imagen y buscamos las palabras que puedan describir de alguna forma aquello que hemos percibido y sentido. Concretamente en entornos terapéuticos siempre se anima a buscar la formalización de las emociones y las construcciones simbólicas que realizamos en palabras. Esto quiere decir, y no se debería perder de vista, que lo esencial en la representación ya está en forma de imagen. La fotografía como forma de representación es un medio muy versado en la evocación simbólica, en la representación del mundo como lugar de reencuentro con la realidad y en la propuesta de nuevas formas de realidad.”<sup>11</sup>

No voy a hacer una explicación extensa sobre como se realiza la técnica pero si voy a dejar un registro de mi forma de trabajarla. Reinventar y reivindicar la técnica de la cianotipia con procesos alternativos ha sido la base de la utilización

---

<sup>11</sup> - Viñuales Lera, David: *El camino de la Fotología. De las fototerapias a la fotografía*. VIÑUALES, D. 2015



Cianotipia de mis ojos. Detalle del método. Mirar anexo 4.



Cianotipia. Detalle del método. Mirar anexo 4.



Cianotipia antes de intervenirla con otras técnicas de expresión. Mirar anexo 4.

de la misma; conseguir efectos visuales nuevos trabajándola de forma experimental a partir de connotaciones sensoriales y mi propia intuición. La obra que se va creando a través del análisis y resolución de problemas deja un registro a modo de diario del paso del tiempo con secuencias a partir de este lenguaje fotográfico.

El método que sigo para hacer cianotipias consiste en mover el acetato (o acetatos) con el que estoy revelando la imagen, en el mismo momento de revelado o por tiempos de exposición en la insoladora. Trabajo los acetatos con una o varias imágenes a la vez (distintas o no) creando otras imágenes diferentes a la original.

El efecto visual de movimiento que creo con este sistema de revelado de repetición simboliza las distintas personalidades sobre las que hablo en diario emocional y el proceso emocional en el que estoy. En *Diario Emocional* Comparo mediante reflexiones el acetato y el acto de revelar (crear una imagen) con el reconocimiento personal y la toma de consciencia. Además de la relación que para mí guarda esta teoría con el momento de mirar el reflejo de una misma en el espejo. Otro elemento clave que conecta el método que utilizo con mi proceso personal son los ojos. Están presentes en toda la obra por simbolizar la observación, la intuición, el tiempo y el conocimiento. Estos puntos se ven desarrollados más tarde.

Escribo en mi cuaderno: Dependerá del tiempo que esté proyectando luz a través de la imagen en negativo, por las reservas sin manipular con tintas, el resultado en positivo. Esa luz podría ser la paciencia conmigo misma. Todo saldrá bien.





Detalle de autorretrato muy contrastado. Mirar anexo 4.



Intervención con lápices rojo y azul en autorretrato manipulado previamente con Photoshop. Mirar anexo 4.



Fotografía del proceso de insolación. Mirar anexo 3.

### 3.3.1. *Lenguaje plástico y visual. Variaciones en la técnica.*

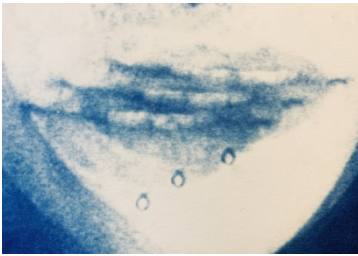
El lenguaje que más se manifiesta en la obra es el recurso de la multiplicidad de partes del rostro en la misma imagen. Esto es la manera en la que represento la tenencia de distintas personalidades en un mismo cuerpo. Este recurso en el caso de la cianotipia lo obtengo moviendo el acetato con el que estoy insolando, para que en cada movimiento haya una diferencia de tiempos de exposición a la luz. Así creo reservas de tiempo que se ven por los distintos grados de opacidad del revelado.

Antes de empezar a insolar, los autorretratos que elijo para pasar a negativo los edito para resaltar lo que más me pueda interesar de la imagen, con contraste, luz o nitidez, por ejemplo. Después los convierto a negativo por medio de Photoshop y los imprimo en el tamaño en el que vaya a insolar. Como decía, en el proceso de insolación someto a las imágenes a distintos tiempos de exposición diferenciados por el movimiento que le doy al acetato hasta obtener nuevos rostros a partir de una imagen en negativo o distintas. Una vez limpia la cianotipia, el uso de las tintas en húmedo, rotuladores, spray y las técnicas secas las integro en la imagen creando un flujo comunicativo entre el espectador y mi rostro.

La experimentación con la que me guio en esta obra da paso a encontrarme con matices relacionados con el arte de acción con los que a veces trabajo el autorretrato. Por ejemplo, la proyección de luz de a través de matrices sacando el positivo de la imagen con sombras (mirar anexo 3).



Soporte con lavado de spray y cianotipia a distintos tiempos de exposición. Mirar anexo 4.



Ejemplos de repetición y sustracción de las partes del rostro. Intervención con spray en la segunda imagen tapando parte del autorretrato. Mirar anexo 4.



Autorretrato. Cianotipia. Representación del estado emocional mediante la repetición y el uso de la tinta.

### 3.4. POR PARTES. DOTANDO A LA IMAGEN DE SIMBOLOGÍA Y SEMÁNTICA.

Este apartado de la metodología de la obra se llama 'Por Partes'. Hace referencia a la atención que le presto a las partes del rostro y a la repetición en el revelado de los autorretratos.

Esta premisa mental que crea patrones de repetición la marco guiada por mi intuición. En 'Dentro' abre un punto de partida a través del rostro, distinguiendo sus distintas partes, y reproduciendo cada una tantas veces como sintiese, creando distintos tipos de armonías visuales y emocionales.

La distorsión de la personalidad y las distintas Nereas sobre las que reflexiono en los diarios es precedente y encamina la representación de estas poniendo atención a las partes del rostro. Mis emociones son a través de lo que creo en mi obra. Leía en mi diario todos los días la comunicación que mantenía conmigo misma y tenía que hacer algo por mi y todas mis yoes, y las traje a mi realidad a través del arte dotando de alma cada autorretrato. En ese momento no fui consciente de que eso acabaría siendo terapéutico a nivel personal, lo que descubriría a través de la producción y la atención dedicando tiempo a algo que me hacía sentir tan bien como la cianotipia y el trabajo sobre mi autorretrato. Esto crea una narrativa y una poética de gran intensidad en la obra visual.

Me inicié en la técnica sin poder evitar hacer símiles con el vocabulario que estudiaba y casi todo lo que leía o pensaba. Generando métodos de trabajo y influenciada por estar manipulando mi rostro fui desarrollando seguridad y capacidad para hacer lo que hacía promovida por mi intuición. Verme segura a la hora de tomar decisiones artísticas me hacía sentir que aprendía miles de cosas sobre mi a través de esa obra que acababa de nacer. Toda palabra que se ajustara con mi contexto captaba mi atención; Luz, sombra, positivo, negativo, tiempo de exposición, puntos de vista, plano central, hueco de relleno, etcétera. Y la integraba en mi creación de los autorretratos.

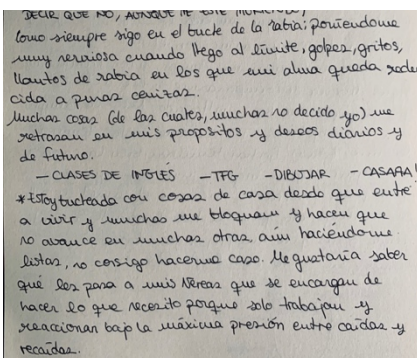
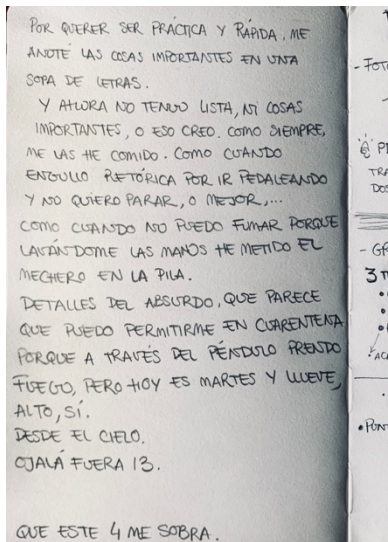
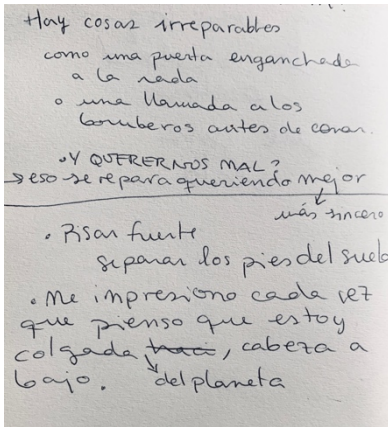
## 4. MARCO TEÓRICO.

### 4.1. DIARIO. LECTURA A UNA MISMA.

Dentro de la familia de los cuadernos o blocs de notas encontramos distintos tipos. Conocemos las Agendas y los Dietarios, ambos destinados a un uso enfocado a lo laboral y las actividades diarias a modo de recordatorio. Los solemos llevar cerca siempre para poder consultar o anotar rápidamente. Son muy útiles para no perder información y poder utilizarlos dónde sea necesario. En estos no existe estrategia narrativa ni tono literario. Este tipo de cuadernos se enfocan hacia lo pragmático del día a día y las necesidades de quien escribe.

El Diario al que yo me refiero, es un tipo de cuaderno de la familia de los dietarios y agendas, pero este abarca un espacio reflexivo más personal, en el que podemos encontrar distintos tipos de elocución como la narración, la descripción, argumentos, etcétera. Aquí se exponen pensamientos, secretos, sueños y deseos de una manera más extensa. Esta tarea personal está relacionada con mantener una rutina que ayuda a ordenar las ideas. Muchos autores afirman que es totalmente terapéutico porque se pueden desahogar sentimientos, gestionar mejor nuestras emociones y las situaciones que vivimos por la coherencia al ordenar pensamientos, y poder pensar con más claridad. Como el trabajo que se hace dentro de la sala de un psicólogo.

En mi caso el *Diario Personal* lo trabajo como un objeto privado en el que deposito, a través de la escritura, una parte de mi intimidad además de hechos pasados, recientes y preocupaciones que puedan afectarme. Esta estrategia narrativa en literatura es conocida como un subgénero biográfico o autobiográfico a través del cual conocer a quien lo escribe. El orden del texto, en este caso es cronológico aunque con saltos en el tiempo, y se escribe de manera fragmentaria.



Tres imágenes de distintos tipos de textos. Mirar anexo 1.

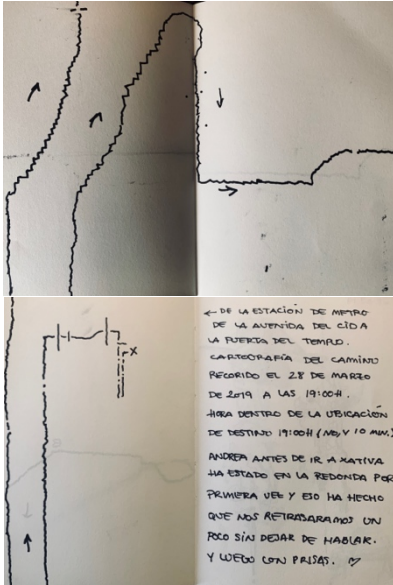


**4.1.2. Diario como registro.**

Aunque el Diario esté enfocado a una escritura dirigida a una misma o no, algunos diarios personales se han popularizado llegando a ser éxitos de ventas como el caso de ‘El Diario de Ana Frank’, ‘La conciencia unida a la carne’ de Susan Sontag, ‘El Dolor’ de Marguerite Duras. Otros diarios de artistas muy reconocidos hoy en día están en manos de museos como el de Frida Khalo y Salvador Dalí.

Desde que me inicié en 2017 en el uso de diarios he estado utilizando estas libretas como método de reflexión terapéutica y autoconocimiento. En mi caso he tenido diarios distintos tipos: solo para escribir mis vivencias y emociones diarias, dedicados sólo a una temática como por ejemplo la alimentación, otros de derivas y documentación artística, para dibujar y mixtos en los que también escribo. A partir de ahí nace mi obra más importante de autorretratos y los diferentes trabajos que realizo simultáneamente. Series de imágenes adicionales al cuaderno de texto son las que forman la obra pictórica de autorretratos, y otros trabajos de apoyo de fotografía de la ciudad y dos series de dibujos.

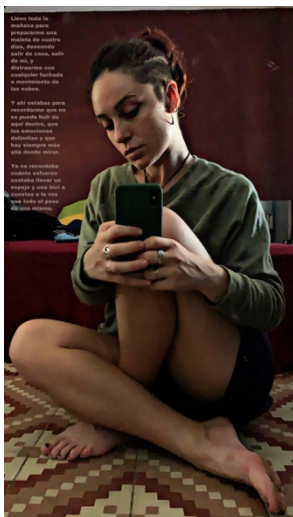
El diario es un objeto contenedor de pensamientos, donde educarse por medio de la reflexión y el registro de los sentimientos y las emociones. En Dietario Voluble de Enrique Vila-Matas se ve una forma de almacenar pensamientos o ideas que no en todos los textos parecen enriquecedoras a nivel emocional, porque cuenta una vivencia puntual. Encontramos en su libro que reflexiona mucho a partir de el escritor Kafka, uno de sus referentes. Escribe ocurrencias como recopilar nombres de personas del mismo año que él nació. Habla de fechas, de personas y de sitios dónde ha estado. Y también anota citas de otras personas importantes y no tanto. Todo esto ordenado por años y meses de forma cronológica, pero por puntos. No sabemos que día exacto escribe, pero se ubica en una línea temporal de tres años, de Diciembre de 2005 a Abril de 2008.



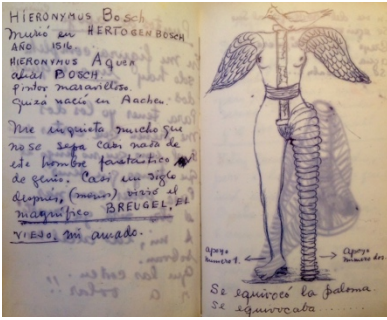
Deriva de direcciones y rotulador. Mirar anexo 1.



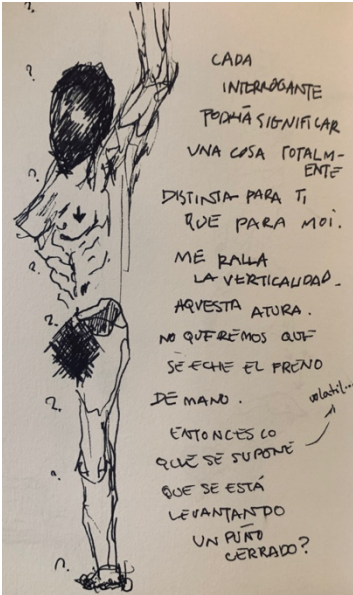
Diario de Salvador Dalí. 1930-1935



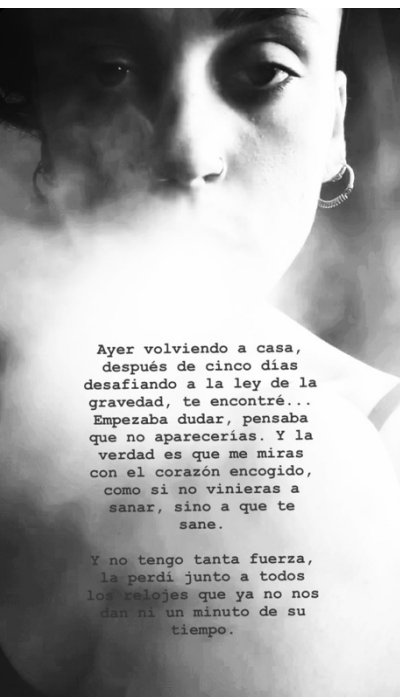
Diario vía Instagram. Otra forma de almacenar pensamientos junto al autorretrato que explicaré más tarde. Mirar anexo 1.



Diario de Frida Khalo.



Página de uno de mis diarios. Mirar anexo 1.



Formato de diario a través de Instagram. Mirar anexo 1.

A lo largo de todos los textos podemos ver como hace comparativas en las que reflexiona sobre nuevos puntos de vista. Esta costumbre de registrar pensamientos a modo de almacén consigue en la persona que escribe que se Auto descubra y reinvente.

La razón principal por la que me sirve como método para crecer y aprender de mi misma y mis experiencias es porque las vivencias del día a día pasan a ser recuerdos y de los recuerdos, a la nada muy rápidamente por mi intensidad emocional. Y si hago el ejercicio de reflexionar sobre ellas me visualizo en otros momentos desde otra perspectiva, dándome la opción de cuestionarme.

Escribir para una y leerse sirve para analizarse a nivel emocional y encontrarse en las diferencias entre lo escrito y el presente más inmediato, y no por exponer nuestras emociones tal cual las sentimos, sino por la forma de gestionarlas o resolver situaciones. Mi interés por unir documentación visual con el género del Diario autobiográfico está inspirada en la forma de tratar el arte y las emociones que tenía Frida Khalo. Ella llenaba sus cuadernos de texto y trazos (además de recortes, notas sueltas y cartas), y la simbiosis de esto documentaba su autobiografía haciendo de la literatura íntima, un expositor de emociones a través de sus propios códigos estéticos y la intuición.

Paula Bonet, otra de mis referentes, también tiene una forma muy similar a Frida Khalo de trabajar el diario como autorretrato. En este caso ella tiene diarios de viajes en los que trabaja el retrato en papel como soporte pictórico. Estos aspectos los desarrollaré en el apartado de Referentes.

Actualmente las redes sociales pueden utilizarse como obra artística en la que se puede seguir un formato de diario ya que da opción a una constante retroalimentación de imágenes y textos además de publicaciones a tiempo real, y una gran capacidad de archivo fechado y ordenado cronológicamente. Esto da cabida a poder entrar en un rol de creación de contenido en el que expresarse. Desde mi punto de vista este modelo virtual se ajusta a métodos terapéuticos de escritura en papel y este es el hándicap que juegan las redes en este ámbito. Actualmente es un recurso utilizado por muchos artistas.





Uno de los primeros autorretratos reconocido fue el de Alberto Durero en 1497.



Autorretrato de Miguel Ángel camuflado en S. Bartolomé desollado en el Juicio Final. Capilla Sixtina.



Autorretrato de Francisco Goya autorretratándose. 1790

## 4.2. AUTORRETRATO.

El autorretrato se define como un retrato hecho de la misma persona que lo realiza. Es uno de los ejercicios de análisis más profundos que puede hacer un artista. Implica escrutarse el rostro y conocerse hasta tal punto que la expresión que tenga en ese momento se traduzca en el dibujo o la pintura que aborda.<sup>12</sup>

Es un ejercicio de análisis mundialmente conocido en muchos géneros distintos como la literatura, fotografía, pintura, escultura, etc. Antes que el autorretrato, los primeros registros del retrato se originan en el 1300 a.C. en la época egipcia. Se sabe que la persona retratada era alguien con poder, pues solo los dioses y la gente muy rica podía inmortalizar su rostro. En contraposición a esta jerarquización del arte, algunos artistas tomaron el autorretrato como recurso para firmar sus obras desde la Edad media. Introduciendo su rostro en las escenas, de modo que dejaba constancia de que había hecho él la obra. Esto lo podemos ver en muchos frescos de la iglesia, como por ejemplo en la Capilla Sixtina. Miguel Ángel se autorretrató en varios personajes, incluso en el rostro de S. Bartolomé desollado.

El Autorretrato ha ido generando variantes desde entonces. Los cambios de épocas, con ellos la modificación de las técnicas y la posibilidad de adquirir nuevos materiales más económicos, fueron un impulso para que los artistas empezaran a practicar consigo mismos. Y la clave que facilitó autorretratarse fue la utilización del espejo como medio para observarse. Socioculturalmente la evolución rápida del Renacimiento y la Ilustración dio importancia al pensamiento humano y a la filosofía, siendo temas emergentes en el momento. Este movimiento da importancia al alma y la expresión del autorretrato, dejando de lado la fiel reproducción. La visión del artista como herramienta para reproducir se modifica de forma gradual al empezar a tener reconocimiento cultural. Con el tiempo esto hace que el artista se emancipe y se autorretrate independientemente hacia el 1600 d.C.

<sup>12</sup> Autorretrato. Wikipedia.



Il Parmigianino. *Autorretrato en espejo convexo*. Pintura al óleo. 1524.

Desde el renacimiento se piensa en la relación entre la pintura, el virtuosismo, el análisis psicológico, la magia y la alquimia. Está registrado como uno de los primeros juegos ópticos y de distorsión del rostro y de la realidad la obra 'Autorretrato en un espejo convexo' de Il Parmigianino. Además de ser el autorretrato un símbolo de distinción profesional, empezaría a tener un mensaje oculto tras la mente del artista, y posteriormente algo que contar al espectador.

Los autorretratos de Rembrandt son considerados la obra culmen de este género autobiográfico. Hizo cuarenta y seis autorretratos que dejan registro de todas las posibilidades de producción artística hasta la época. Además de simular una autobiografía a partir de la obra. En todas utilizó el espejo como medio, y la proyección de su rostro en el suelo a partir de un espejo cóncavo y uno plano.



Rembrandt. *Autorretrato con técnica Barroca*. 1652

El artista, cada vez más reconocido en su posición de artista e intelectual, deja de considerar el arte una profesión. Alejándose de retratar atributos profesionales, autorretrato cada vez se simplifica y se adapta más en su evolución artística. Los artistas sacan provecho de la técnica utilizándola más en su propio contexto y alejándose de trabajar para otros. Esto hace que el autorretrato salga de un contexto de poder y pierda de la simbología del estatus social del retratado, centrándose más en aspectos técnicos de la pintura y la introspección psicológica del artista siglo XIX. La polarización del pensamiento del autor crea una situación nueva en la que los artistas cada vez se aíslan más del reconocimiento social y en algunos casos convirtiéndose en verdaderos seres solitarios dedicados a la reflexión, como pasó con Vincent Van Gogh.



Rembrandt. *Autorretrato con los ojos muy abiertos*. 1630.

El autorretrato, hasta la aparición de la fotografía, se caracterizaba por la inversión que producía el espejo al pintar a partir de él. Esto fue una de las razones por las que se pensaba que Degas fue el primer artista burgués que probó con la utilización de la foto para autorretratarse en 1863 con '*Degas saludando*'.



Degás utilizando la fotografía para autorretratarse en su obra "*Degas saludando*". 1863.



Vincent Van Gogh. *Autorretrato con la oreja cortada*. 1889.



Verónica Marquez. *Camila*. Dualida ante el espejo.



Frida Khalo: *Las dos Fridas*. Pintura al oleo. 1939.



Autorretrato. *Dos Nereas*. 2020.  
Uno de mis últimos autorretratos con cianotipia. Mirar anexo 4.

Muchos artistas han llegado a obsesionarse con sus propios rostros. Los más llamativos para mí son Paul Gauguin y Vincent Van Gogh. En los que apreciamos que la experimentación en la forma y el color en el uso de la pintura ha llevado a estos artistas del impresionismo a expresar a partir de su propio rostro emociones y su estado personal.

Como vemos, el autorretrato se ha convertido en una de las formas más personales que hay de describirse, llegando a formar parte de la información del retrato el formato, las técnicas y la psique del artista. Todo en un autorretrato puede hablar del artista.

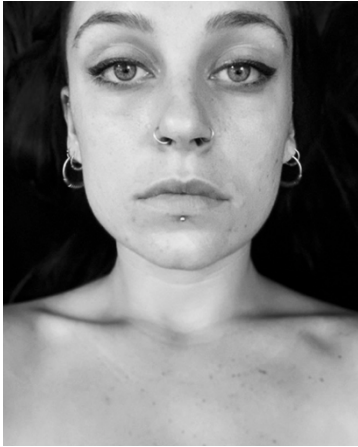
El elemento de la dualidad también se trabaja desde el género fotográfico. En mi obra juega un papel fundamental a la hora de representar la dualidad de mi pensamiento (sobre la que reflexiono) a partir de la repetición de las partes del rostro y su superposición. Verónica Marquez tiene una serie de fotografías en las que lo representa fotografiándose junto a un espejo. En '*Camila*' hace referencia a la doble personalidad de una prostituta creando en una misma fotografía dos autorretratos distintos de la misma persona y sus dos personalidades. Dice ella de su obra:

“Así, de alguna manera, mis fotografías me llevaron a buscar mi propia identidad y a destapar una etapa de mi vida que quizá estaba oculta. Con “Camila” me multiplico haciendo que convivan dos personajes que son parte de mí, pasado y presente, en un espacio único.”<sup>13</sup>

Como decía, no podría explicar lo que para mí significa el estudio de mi propio rostro sin nombrar a Frida Khalo como referente artístico. Ella fue la primera artista que conocí que trabajaba su autorretrato y la reproducción de sus emociones a través de una mirada de incomprensión. El dolor emocional y físico fue su fuente de inspiración.

<sup>13</sup> <https://www.xatakafoto.com/fotografos/cuando-el-autorretrato-fotografico-es-un-arte>





Autorretrato periódico con la mirada al objetivo. Mirar anexo 2.



Autorretrato y representación emocional. Hecho con el móvil y editado tomando registro con una grabación de pantalla. Mirar anexo 2.

Yo trabajo el autorretrato a partir de la fotografía. Durante tiempo me sacaba fotos a la cara mirando al objetivo, casi todos los días y en distintas situaciones emocionales, llegando a tener un registro de mi rostro suficiente como para trabajar sus partes, superponerlos y crear nuevas formas de identidad. La fijación en el autorretrato como medio de expresión (a su vez que el diario, también considerado autorretrato) ha sido revelador a nivel personal porque dentro del mismo proceso pictórico se potencia la reflexión en mi cuaderno hacia el tema de la personalidad y la duda sobre la realidad. La manipulación de mi rostro a partir de imágenes da lugar a pensar sobre posibilidad de vivir distintas realidades desde una misma persona. Y crear algo para mi perfectamente identificable con una sensación, pensamiento o una emoción es razón para sentirme satisfecha y seguir investigando. Esta capacidad adquirida al encontrar armonía y un hilo conductor entre mis textos y la parte visual de la obra me valida positivando mi estado emocional. Lo que valida también el método intuitivo y al proceso de la obra en si mismo.

#### 4.2.1. Partes del rostro

La retórica visual es un recurso que se utiliza para transmitir información no escrita y persuadir a quien contempla a través de la edición una imagen. Esto en mi obra lo manifiesto a partir de la manipulación de mi autorretrato con figuras como la repetición, la sustracción, la sinécdoque, la metáfora y la metonimia.

A lo largo de mi obra se ve un claro acento en la repetición (y sustracción) de ciertas partes del rostro, porque aunque toque todas, desde el principio cuando se han ido formando los criterios de la obra, hay partes que ajustan mejor en el énfasis visual y emocional permitiendo una expresión directa y una mejor representación de lo que se quiere transmitir. Este recurso en Retorica Visual se llama sinécdoque, un tipo de tropo (sustitución de una cosa por otra con la cual tiene relación) junto con la metáfora y la metonimia. La sinécdoque significa la parte por el todo:



Autorretrato periódico frete al espejo. Alusión a la sustracción.



Sustitución de lágrimas por ojos con edición de imagen. Mirar anexo 2.

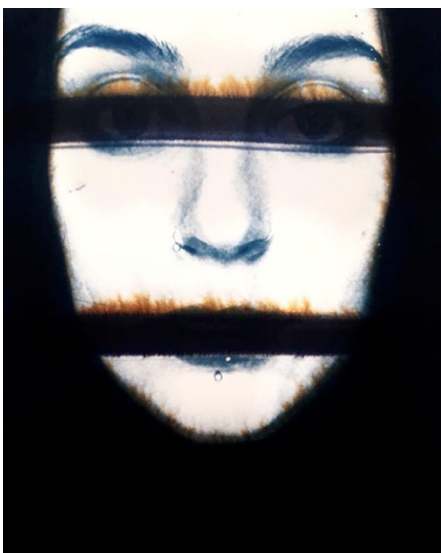


Garabato con rotulador y otros signos sobre cianotipia. Mirar anexo 4.

Ejemplo: Los ojos a lo largo del proceso creativo. Es el elemento sobre el que se desarrolla toda la obra por el hecho de mirar, tanto hacia dentro como hacia fuera. Y un ejemplo más concreto, resaltar solamente una parte de la cara en la manipulación del rostro. Como la boca por ejemplo, como signo de comunicación.

Estas partes están situadas en el eje frontal de la cara. Ojos y boca son los elementos que modifico mayormente como medio de expresión. Las considero todas pero las trabajo por separado dependiendo de la necesidad de la imagen. Y en función de qué haga con ellas creo la reproducción de la emoción que el proceso y el momento me suscite. Este tipo de énfasis visual se trabaja también a través de la Metonimia: Cuando un elemento sustituye a otro con el que tiene algún tipo de relación. Ejemplo: Siguiendo con los Ojos, sustituyo las lágrimas por ojos por su forma.

Además de las partes físicas, también hago referencia a otras más abstractas como la mente con recursos como la Metáfora; Es la sustitución basada en una comparación de dos cosas que tienen alguna similitud. Ejemplo: Hago uso del garabato como metáfora de mi pensamiento. Estas figuras retóricas alimentan la semántica visual de Diario emocional. Esto lo podemos ver también a lo largo del trabajo de Frida Khalo en sus autorretratos.



Autorretrato. Cianotipia y tintas. A3. Mirar anexo 4.



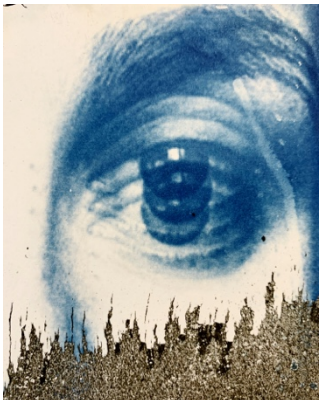
Autorretrato. Cianotipia y tintas. A3. Mirar anexo 4.



Autorretrato. Cianotipia y tintas. A3. Mirar anexo 4.



Detalle de autorretrato en referencia a la modulación del paso de la luz. Ojos. Mirar anexo 4.



Detalle de autorretrato. Ojos. Mirar anexo 4.



Detalle de autorretrato. Ojos. Mirar anexo 4.



Autorretrato digital con narrativa a partir de los ojos. Mirar anexo 2.

#### 4.2.2. Ojos.

El ojo representa la vista, algo tan maravilloso que siempre ha fascinado a las culturas y civilizaciones de todo el mundo. El ojo es utilizado como símbolo de percepción de las cosas, entendido como el enlace entre el mundo exterior e interior, por lo que también ha sido fuertemente relacionado con la clarividencia<sup>14</sup>, entre otras cosas. Hay muchos tipos de ojos mundialmente conocidos: El ojo de Orus, el ojo turco, el ojo de la Providencia, los ojos de Budha, etcétera. Cada cultura lo ha representado de una manera y le ha dado su matiz.

Me interesa mucho la utilización del ojo por todo lo que representa y lo identificada que me siento con su simbología. Y la que yo le añado por la utilización de la fotografía y el símil del ojo con el objetivo de la cámara. En uno de mis diarios dejo en mayo registrada una nota en la que hablo sobre esto mismo: La mirada es el objetivo, el de la cámara y el tuyo. Los ojos son el espejo, y el mismo espejo el acto de mirar. Si a través de todos los símbolos puedes modular el paso de luz, puedes trabajar la sombra, Nerea.

Es el órgano principal de la percepción sensorial, y a través del que percibimos nuestro alrededor para mostrarnos al mundo según la forma de ver que tengamos. 'Ver' se puede expresar como 'entender' en un contexto más abstracto. Y esta forma de ver es la que da forma al alma. "Los ojos son el espejo del alma". Esto no lo digo yo, pero si lo comparto. Somos producto de lo que pensamos, de nuestra forma de ver. Esto si lo digo yo, y además en mi obra se corrobora durante el reconocimiento emocional y la etapa de introspección.

<sup>14</sup> <https://marcianosmx.com/significado-los-simbolos-ojos/>

### 4.3. MOVIMIENTO. LUZ Y OSCURIDAD.

Este arte del claroscuro en movimiento nace en Italia a principios del siglo XX con la fotografía de Anton y Arturo Giulio Bragaglia. El surgimiento de los hermanos Bragaglia coincide con el nacimiento del movimiento Futurista. Este consistía en representar el dinamismo de la vida industrializada y mecanizada, tratando de exponer una sensación de lo que es el movimiento. Como todos los movimientos románticos, surge con la fuerza y el fanatismo de una contracultura. Con la necesidad de reivindicar un pensamiento o una emoción. Los hermanos utilizaban una imagen simultánea de los cuerpos, haciendo partícipe al observador de lo representado al lograr que éste pudiera entender la forma. Consiguieron acercarse a los objetivos futuristas, pero ellos intentaban representar estos estados anímicos mediante la de-multiplicación de los gestos y de los tonos grises que da una fotografía movida.<sup>15</sup> Antón Giulio explicaba que captando el movimiento del cuerpo expresaba las emociones, y yo en mi obra capturo el movimiento del alma, las emociones y las personalidades que habitan un mismo cuerpo. Los fotógrafos futuristas, como los Bragaglia, empezaron a utilizar las técnicas nuevas ya utilizadas en la Bauhaus. La doble exposición o la distorsión de las lentes y la óptica. En concreto, para captar el movimiento en fotografía, se tomaban imágenes a gran velocidad presentadas después en un solo plano. Con la repetición seriada del mismo objeto provocaban en el ojo la sensación de movimiento. Esta línea fotográfica está cerca del arte de acción.

Además, el fotomontaje fue uno de los recursos fotográficos de los Bragaglia, como también podemos ver en la ampliación de mi obra de autorretrato digital.

Este sentimiento fue expresado en el primer manifiesto futurista de Marinetti en 1909 y el segundo manifiesto, que fue escrito por varios pintores como Boccioni, Balla, Carrá y Severini ya en 1910. En este segundo manifiesto se hacía referencia a las cronofotografías de Marey como punto de partida, esto era para dar preferencia a las realidades más abstractas de la naturaleza, al movimiento mismo antes que el objeto en movimiento, como los ritmos.

<sup>15</sup> Fotografía Futurista. Escuela de Artes Aplicadas L.E. Spilimbergo. Córdoba-Argentina.



Fotografía Futurista.

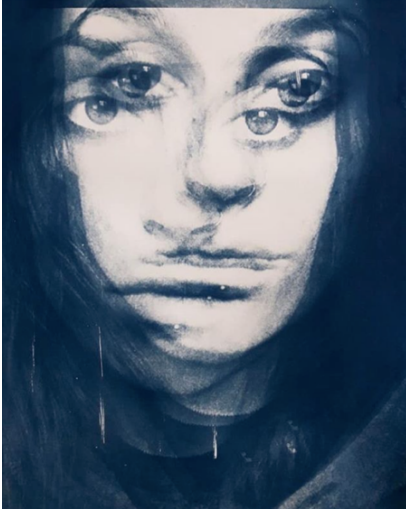


Anton Giulio Bragaglia y sus fotografías en movimiento.



Acercamiento en la experimentación del autorretrato con edición fotográfica. Movimiento en las emociones. Mirar anexo 2.





Buscaban lo continuo y la simultaneidad. Para representar este movimiento, pintores y fotógrafos fusionaron las artes, como literatura, pintura y fotografía.<sup>16</sup>

La luz y la oscuridad son dos elementos que forman parte de la representación simbólica y la metafórica de la obra. Son dos símbolos que en la serie de autorretratos se ven reflejados en los distintos grados de intensidad que deja registro la luz expuesta en los tiempos de insolación. Esto pasa porque cuanto más tiempo se mantenga insolándose una imagen, más nitidez obtendremos en el resultado. En mi caso, creo movimiento insolando a distintos tiempos de exposición en un mismo soporte. Lo que hace que se creen reservas de luz de distintos tonos creando un efecto de profundidad y paso del tiempo. Este efecto óptico que trabajo con la cianotipia y la edición de mi autorretrato es el efecto que se crea al fotografiar con una exposición larga.



Acercamiento a la fotografía futurista trabajando los tiempos de exposición de la cianotipia junto con el movimiento del acetato. Mirar anexo 4.

La fotografía de larga exposición implica el uso de una velocidad de obturación larga para así capturar los elementos estáticos a la vez que los elementos móviles. El movimiento se plasma de forma borrosa, como manchas o llegan a ocultarse. La fotografía de larga exposición captura un elemento que la fotografía convencional no puede: el tiempo.<sup>17</sup>

Con mi presencia y mi ausencia en movimiento en la obra se enfatiza en el hecho de sentirme y reconocirme a nivel emocional.



Autorretrato. Trabajo con tinta con intencionalidad narrativa. Mirar anexo 4.

<sup>16</sup> Fotografía Futurista. Escuela de Artes Aplicadas L.E. Spilimbergo. Córdoba-Argentina.

<sup>17</sup> Fotografía de larga exposición. Wikipedia.



## 5. REFERENTES

### 5.1 FRIDA KHALO



Frida Khalo postrada en cama pintando.



Frida Khalo. *Autorretrato con collar de espinas*. Pintura al oleo. 1940.

Magdalena Carmen Frida Khalo Calderón (1907-1954) fue una artista Mexicana y activista revolucionaria de la primera mitad del s.XX. Su vida y obra estuvo marcada a los 18 años por un trágico accidente. Frida sobrevivió a costa de 32 operaciones quirúrgicas que la mantendrían en cama sin poderse mover durante mucho tiempo. Esta condena y los ánimos por parte de su padre fueron los que le impulsaron a pintar. Postrada en la cama con un caballete especial para poder pintar creó su obra de autorretratos. Otra cosa que marcó su vida fue su matrimonio con Diego Rivera. Su relación consistió en amor, engaño, sufrimiento a raíz del cual la pintura se convirtió en una vía para liberar el dolor emocional y sobrellevar su tragedia física. Conocemos muchos detalles de su biografía y sus sentimientos porque su diario personal ha salido a la luz después de su muerte. Quien ha estudiado su obra dicen que cualquier intento de separar la vida personal de su obra resulta casi imposible al analizar la temática y la simbología. Trata de trabajos de sesgo muy personal y autobiográficos: Frida es sujeto y objeto de su pintura.<sup>18</sup>

Frida Khalo es una inspiración para mi por toda su trayectoria vital y artística. Siempre he considerado que tenemos una forma parecida de sentir y transmutar las emociones. En mi obra hay una clara influencia en el método que utiliza para transmitir sus emociones en su obra a través del autorretrato. Me fijo en el uso que hace de la retórica y utiliza símbolos con los que representa momentos de su vida concretos a modo de diario. El uso de recursos narrativos con los que cuenta sus sucesos me sugiere experimentar con mis propios símbolos.



Frida Khalo: *Venado herido*. Pintura al oleo. 1946.

<sup>18</sup> Wikipedia: Frida Khalo.



Paula Bonet. *Mujer de hielo*.  
Técnica mixta. 2010



Cuaderno del viaje a Chile.



Obra de su libro 'La Sed'.



Interior de '813'.

## 5.2 PAULA BONET

Paula Bonet (1980) es una joven artista y escritora Valenciana licenciada en la Universidad Politécnica de Valencia en Bellas Artes. Está especializada en la pintura y la escritura. Esta artista viajó a Chile, Nueva York y Urbino para completar sus estudios. Su trabajo se centra en la pintura al óleo, el grabado y en la ilustración. Ha llevado a cabo la publicación de varios libros de los que es autora del texto y de la ilustración. Su obra está cargada de poética y el trabajo que realiza es considerado de estilo íntimo y personal. Sus ilustraciones en muchas ocasiones contienen texto con el que crea carga poética. Durante la primera mitad de la década de 2010, predominan los retratos femeninos que comparten un gran parecido con la autora. Críticos de su obra definen a estas chicas como rostros idealizados o ninfas. Paula trabaja algunos símbolos como las mejillas teñidas de rojo, color presente en toda su obra. Y la figura de la mujer para explorar el mundo interior de las personas.

Paula Bonet ha sido para mí un referente del proceso de la ilustración y sobre todo en la evolución de los métodos que sigue. Destaco sus diarios de viajes, tan inspiradores para mí. Como modifica las técnicas que utiliza influida por su proceso personal. Produce su obra a la vez que enseña a sus seguidores lo que va haciendo, de este modo nos hace partícipes del proceso provocando que apreciemos el detalle.



Publicación de Delfina Carmona en su Instagram. 'Lo invisible'.



Publicación de Delfina Carmona en su Instagram.

### 5.3 DELFINA CARMONA

Delfina Carmona es una joven artista Argentina del campo de la fotografía y directora de arte que se destaca en Instagram con sus fotografías de autorretrato, objetos y su puesta en escena. Uno de los detalles interesantes es la resignificación en términos artísticos de la selfie, de la mirada de la artista sobre ella misma. Delfina Carmona es su propia modelo, se dirige a sí misma haciendo que su cuerpo dialogue con el entorno que la rodea y con la lente de la cámara.<sup>19</sup> 'El autorretrato es una forma de poder transmitir todo lo que siento y de poder hablar sin palabras' dice Carmona para una entrevista. Compartimos la búsqueda que lo surreal de la realidad. Esta artista utiliza la puesta en escena y materiales translúcidos para aportar transfiguración o color en su obra, como papeles de colores. Este detalle se ve reflejado en los autorretratos de mi obra con el uso de las tintas de colores primarios.

### 5.4 ESTHER FERRER

Esther Ferrer, nacida en San Sebastián en 1937 es una artista española interdisciplinaria y pionera en el campo de la performance. Esta artista se embarcó en los años 60 en el arte de acción, formando parte de movimientos artísticos y de lucha feminista. Y a mediados de los años 70 inicia su obra plástica con la fotografía, obras temporales de autorretratos y de números, y las instalaciones. Por todo esto y su forma de trabajar, la sensibilidad con la que trata las ideas, es uno de mis referentes artísticos más importantes. Como decía Esther Ferrer tiene una obra temporal de autorretratos en la que durante 5 años se retrata y crea como obra final doce autorretratos de su rostro en dos tiempos distintos. Me atrae mucho como refleja el paso del tiempo y el cambio de su persona. Sin duda uno de los procesos más importantes que conozco.



Esther Ferrer. Autorretratos en el tiempo.



Esther Ferrer. Una de las obras de *Autorretrato en el tiempo*. Instalación.

<sup>19</sup>Revista HelloMoto. <https://hellomoto.com.ar/fotografia/delfina-carmona/>

## 6. CONCLUSIONES

Creo que este trabajo ha cumplido los objetivos planteados al principio.

En el trabajo que he elaborado se valida la intuición como medio creativo al combinarse con la práctica del proceso como método de trabajo. Esto ha sido lo que me ha permitido llegar a crear una obra que incluye varias series: la serie en la que se centra este TFG de autorretratos hechos con cianotipia, y un diario emocional compuesto por varios cuadernos en los que llevo tiempo reflexionando. La atención al proceso creativo también ha conducido mi trabajo por otras variantes como son la serie de dibujos las emociones en los que me inicio de manera lúdica y los autorretratos en cuarentena.

La escritura en diarios personales me ha servido como instrumento promotor para la toma de conciencia y la autorregulación intelectual. Este método de reflexión guiado por la intuición me ha servido para crear a través del autorretrato narrativas referentes a mi estado emocional y el estudio de mi personalidad. Esto ha dado lugar a una transformación personal y de mi trabajo. Será el punto de partida para otras series o trabajos como los que he citado anteriormente.

Estoy contenta con mi trabajo de cianotipia, aunque los problemas con la situación sanitaria actual me han condicionado bastante en la producción de la obra con la insoladora y en una variante del trabajo con grabado calcográfico que nunca llegué a estampar pero tengo como pendiente. Aún con estos inconvenientes, los métodos utilizados para trabajar junto con la cianotipia han sido un buen canal representativo.

Los ojos son un elemento principal en mi obra por el tema de la observación, a mi misma y a mi entorno. Representar esto mediante la repetición y sustracción en mis autorretratos es un acierto por la carga energética del trabajo. La mirada al objetivo de la cámara en los retratos producen la conexión retórica que pretendo en la obra. Los ojos de siempre habían sido un elemento muy

importante para mi, y esto me ha facilitado el saber como trabajarlos. Los resultados que obtengo en el proceso validan el uso de métodos alternativos.

Este trabajo para mi ha significado una extensión de mi día a día. Gracias a la reflexión, la cianotipia, los autorretratos y a los trabajos personales de fotografía y dibujo he conseguido mi objetivo principal, evolucionar emocionalmente y conocerme. Mi metódica procesual y mi intuición me conducen a seguir trabajando en este proyecto más allá de la entrega de este TFG.



Momento de creación de la obra.  
Cianotipia y tintas. Mirar anexo 4.



## 7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBS.

### LIBROS Y TRABAJOS

Camats i Petanàs, Jaume: *Autorretrato: La mirada interior*. Tesis Doctoral. Barcelona. 2016

Caro Baroja, Julio: *El rostro, espejo del alma*. Círculo de lectores. Barcelona. 1990.

Dubuffet, Jean: *Escritos sobre arte*. Ediciones de bolsillo. Barral Editores. Barcelona. 1975.

González Castro, Carmen: *Hacia una metodología del proceso creativo y su validación en el ámbito de investigación académico*. ANIAV. Granada. 2018.

Marina, José Antonio y López Penas, Marisa: *Diccionario de los sentimientos*. ANAGRAMA. Barcelona. 1999

Marina, Jose Antonio: *Teoría de la inteligencia creadora*. ANAGRAMA. 1993.

Mondrian, Piet: *Realidad natural y realidad abstracta*. COYOACÁN. 1973

Pérez Rodríguez, M<sup>a</sup> Luisa: *El autorretrato o la identidad ante la cámara fotográfica*.

Pessoa, Fernando: *Libro del desasosiego*. TITIVILLUS. 2003.

Tarrés Freixenet, Juan: *¿Cómo pasó Alicia a través del espejo?*. Universidad complutense de Madrid.

Vila-Matas Enrrique: *Dietario Voluble*. DEBOLSILLO. Barcelona. 2016.

Villarreal Vásquez, Luis José: *Reflexiones acerca de la escritura y los cursos de redacción*. Centro Virtual Cervantes. THESAURUS. Tomo XLVIII. Núm.2. Colombia. 1993

Viñuales Lera, David: *El camino de la Fotología. De las fototerapias a la fotografía*. VIÑUALES, D. 2015

### PÁGINAS WEB

1-9

[https://500px.com/p/val\\_perfanov?view=photos](https://500px.com/p/val_perfanov?view=photos)

A

[https://abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-palabras-expresas-sientes-dicen-mucho-salud-](https://abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-palabras-expresas-sientes-dicen-mucho-salud-202009171713_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F)

[202009171713\\_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F](https://abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-palabras-expresas-sientes-dicen-mucho-salud-202009171713_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F)

<https://aboutespanol.com/frida-kahlo-pintora-activista-e-icono-del-feminismo-1271615>

<https://aishazeijpveld.com/#portfolio>

<http://alfredo-reflexiones.blogspot.com/>

<http://andreadicastro.com/academia/fotografia/histfoto/SXX/Bragaglia/bragaglia.html>

<https://anthonyrondinone.com>

B

<https://behance.net/lucianaurtiga>

[http://biografiadefotografos.blogspot.com/2014/10/biografia-hermanos-bragaglia\\_27.html](http://biografiadefotografos.blogspot.com/2014/10/biografia-hermanos-bragaglia_27.html)

C

<https://concepto.de/pensamiento-creativo/>

<https://content.therapychat.com/desarrollo-personal-autoconocimiento-e-introspeccion>

<https://cristinaenjuto.es/>

[https://cvc.cervantes.es/lengua/thesaurus/pdf/48/TH\\_48\\_002\\_184\\_0.pdf](https://cvc.cervantes.es/lengua/thesaurus/pdf/48/TH_48_002_184_0.pdf)

D

<https://diariodevalladolid.elmundo.es/articulo/valladolid/espana-arte-valor-igual-otras-disciplinas/20190108080000271601.html>

[https://domestika.org/es/naomy\\_pastor](https://domestika.org/es/naomy_pastor)

E

<http://edu.xunta.gal/centros/iesmos/system/files/proceso%20creativo%20para%2031%20eso.pdf>

<https://elcultural.com/1968-El-ano-que-conmociono-al-mundo>

<http://www.esivalladolid.com/blog/alba-gonzalez-cantalapiedra-alumni-diseno-grafico/>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Anton\\_Giulio\\_Bragaglia](https://es.wikipedia.org/wiki/Anton_Giulio_Bragaglia)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Antonio\\_Mu%C3%B1oz\\_Molina](https://es.wikipedia.org/wiki/Antonio_Mu%C3%B1oz_Molina)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Diario\\_personal](https://es.wikipedia.org/wiki/Diario_personal)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Frida\\_Kahlo](https://es.wikipedia.org/wiki/Frida_Kahlo)<https://es.wikipedia.org/wiki/Futurismo>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Hipocampo\\_%28anatom%C3%ADa%29](https://es.wikipedia.org/wiki/Hipocampo_%28anatom%C3%ADa%29)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Jackson\\_Pollock](https://es.wikipedia.org/wiki/Jackson_Pollock)

<https://es.wikipedia.org/wiki/Karma>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Las\\_meninas](https://es.wikipedia.org/wiki/Las_meninas)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Paula\\_Bonet](https://es.wikipedia.org/wiki/Paula_Bonet)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Recuperaci%C3%B3n\\_\(memoria\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Recuperaci%C3%B3n_(memoria))

[https://es.wikipedia.org/wiki/Richard\\_Estes](https://es.wikipedia.org/wiki/Richard_Estes)

F

<http://felixdolah.com/Index.html>

<https://filosofia.org/aut/003/m49a1532.pdf>

<https://fotonostra.com/biografias/fotofuturista.htm>

<https://fractalestudioarquitectura.com/2018/09/instalaciones-con-espejos-crean-tuneles.html>

## G

<https://galeriacero.com/es/artistas/veronika-marquez>

<http://gurbrevista.com/2015/07/espejos-en-el-arte/>

<http://gurbrevista.com/2016/04/los-espejos-arte-ii/>

## H

<https://hellomoto.com.ar/fotorafia/delfina-carmona/>

<https://historia-arte.com/obras/las-dos-fridas>

## I

<https://infobae.com/america/mexico/2020/07/06/frida-kahlo-8-datos-de-la-vida-de-una-artista-que-se-convirtio-en-leyenda/>

<https://investigacionyciencia.es/blogs/psicologia-y-neurociencia/37/posts/que-es-la-consciencia-cmo-la-crea-el-cerebro-18107>

## L

<https://lamonomagazine.com/8-artistas-que-sobre-lo-que-esconde-el-rostro/>

<https://larazon.es/cultura/el-artista-y-su-reflejo-DF14110524/>

<https://latercera.com/culto/2017/12/15/10-grandes-diarios-escritores/>

## M

<https://marcianosmx.com/significado-los-simbolos-ojos/>

<https://matematicasenaccion.unican.es/transparencias20102011/tarres.pdf>

<https://mylovt.com/gallery>

<https://mymodernmet.com/es/quienes-somos/>

## P

<https://paulabonet.com/portfolio/algrafias-taller-99-santiago-de-chile/>

[https://pinterest.es/naomy\\_pastor/saved/](https://pinterest.es/naomy_pastor/saved/)

<https://pinterest.es/pin/120612096256417315/>

<https://polipapers.upv.es/index.php/>



R

<http://realidadesinexistentes.com/info>

<https://riunet.upv.es/bitstream/handle/>

T

<https://tandfonline.com/doi/abs/10.1174/021037000760088099?journalCode=riya20>

<https://taniaizquierdo.com/ilustradoras-espanolas/>

<https://tipialab.com/galeria-cianotipos-cianotipia/>

<https://tipialab.com/nuestro-colectivo/>

<https://tomaszmro.com/>

X

<https://xatakafoto.com/fotografos/bragaglia-y-el-futurismo-fotografico>

<https://xatakafoto.com/fotografos/cuando-el-autorretrato-fotografico-es-un-arte>

<https://xatakafoto.com/tag/phillip-schumacher>

---