



EL ARTE
TEXTIL
COMO
ANCLAJE

Ariadna Agustí Sánchez



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Ariadna Agustí Sánchez
NIUB: 20189466

Trabajo Final de Grado
Universidad de Barcelona
Facultad de Bellas Artes

Curso: 2022-2023
Modalidad: Escultura
Tutora: Fayna Nieves Ramos

Un agradecimiento especial a mi terapeuta por enseñarme a como cuidar siempre de mí misma. Inés, incluso varios años después, sigo trabajando para cada día conocerme más.

También a mis padres por estar siempre que les he necesitado y por escuchar mis largas quejas cuando las problemáticas surgidas parecían no dejarme avanzar.

A mis nenas Sofi y Bel por ser mi casita y mis mayores fans, las que siempre me apoyan y me animan.

Y por último y más importante a mi Izan, por implicarse tanto en este proyecto y por ser siempre mi gran ayuda en todo.

Índice

Agradecimientos	04
Resumen / Abstract	07
Introducción	10
Antecedentes	13
Referentes	19
Marco Teórico y conceptual	28
La disociación	29
La creación artística como método de anclaje	34
Metodología	37
El <i>Tufting</i>	41
Tintes naturales	46
Técnicas mixtas	51
El color azul	54
Obra final	56
Conclusiones	62
Referencias	63

Resumen

Este es un proyecto sobre mi recorrido de autoconocimiento inacabado, en el que intento aliviar las malas emociones que me provocan las situaciones disociativas, las cuales llevan conmigo desde hace años. Para este camino decido utilizar la práctica artística textil como método de anclaje.

Con un proceso experimental y interdisciplinario, procedo a practicar la atención plena mediante *actividades sensoriales* apostando por mi desarrollo artístico y personal.

Con esta creación autónoma logro acercarme cada día más a conseguir una normalidad sin los efectos de los impactos del trastorno disociativo dando como resultado una pieza que recoge todo este recorrido.

arte textil

práctica artística

disociación

método de anclaje

activación sensorial

Abstract

This is a project about my unfinished path of self-knowledge, in which I try to alleviate the bad emotions that dissociative situations, which have been with me for years, provoke in me dissociative situations.

In order to follow this path I decide to use the textile artistic practice as an anchoring method.

With an experimental and interdisciplinary process, I proceed to practice mindfulness through sensorial activities, betting on my artistic and personal development.

With this autonomous creation, I get closer every day to achieve a normality without the effects of the impacts of dissociative disorder, resulting in a piece of art that collects all this journey.

textile arts artistic

practice

dissociation

anchor method

sensory activation

Introducción

La pasión es el puente que te lleva del dolor al cambio. [1]

-Frida Kahlo -s.f

[1] Garrido, Diana. (22 de septiembre de 2022). *30 frases de Frida Kahlo para entender el amor y el dolor en su arte*. Revista AD. Recuperado el 15 de mayo de 2023 de <https://www.revistaad.es/arte/articulos/30-frases-frida-kahlo-para-entender-amor-el-dolor-en-su-arte/26663>

Gracias a la práctica artística tenemos una valiosa herramienta con la que poder trabajar aspectos de nosotros mismos que nos causan incomodidades o con los que no logramos vivir en una total normalidad.

El trastorno disociativo [2] es un ejemplo de cómo podemos utilizar el poder transformador de esta práctica para paliar los impactos negativos que este causa y que muchas personas padecen. Mi interés en este proyecto parte desde la experiencia personal con las situaciones disociativas [3] y de mi necesidad de trabajar y gestionar estas emociones negativas que llevan años acompañándome.

En el actual proyecto, utilizo los métodos de anclaje [4] como estrategias de afrontación [5] para llevar a cabo el regreso de la atención al momento presente mediante actividades sensoriales [6] con las que practicar la atención plena.

En este recorrido, empleo la experimentación a través de la práctica textil, centrándome en la técnica del *tufting* [7], los tintes naturales y

otras técnicas mixtas, con las que busco examinar y comprender las herramientas teóricas y prácticas utilizadas en la investigación con el objetivo de mejorar y enriquecer la creación artística.

Mientras adquiero nuevos conocimientos sobre la creación autónoma e interdisciplinaria en el arte como parte del proceso de desarrollo artístico, mi objetivo es elaborar una obra de arte que aborde el anclaje mediante la activación sensorial que el material textil aporta.

En esta investigación, valoraré y analizaré de manera crítica el significado de las obras de arte contemporáneo, estableciendo conexiones entre ellas y los impactos del trastorno disociativo en aquellos que lo experimentan. Este análisis se hará a través de un enfoque interdisciplinario que combina conocimientos científicos y artísticos.

[2] Trastorno disociativo: En este se interrumpe la integración normal de la identidad de la persona, de la conciencia, memoria o percepción. Equipo de redacción de PsychologyTools. (2021). *Trauma, disociación y anclaje*. PsychologyTools.

[3] Situaciones disociativas: Experiencias que corresponden al fenómeno de la disociación en el cual una persona se siente desconectada o separada de su propia identidad, pensamientos, sensaciones, emociones o acciones y que puede persistir por segundos, horas, meses y hasta años. Equipo de redacción de PsychologyTools. (2021). *Trauma, disociación y anclaje*. PsychologyTools.

[4] Método de anclaje: Variedad de prácticas llevadas a cabo para devolver la atención al momento presente y crear una conexión de la persona con el espacio y tiempo para así paliar los sentimientos negativos que puede traer una situación disociativa. Equipo de redacción de PsychologyTools. (2021). *Trauma, disociación y anclaje*. PsychologyTools.

[5] Estrategias de afrontación: Enfoque o conjunto de técnicas para hacer frente a situaciones estresantes, dificultades o problemas emocionales. Estas pueden ser actividades cognitivas, emocionales o conductuales. Equipo de redacción de PsychologyTools. (2021). *Trauma, disociación y anclaje*. PsychologyTools.

[6] Actividades sensoriales: Aquellas que estimulan y exploran los sentidos (tacto, vista, oído, olfato, gusto) con el fin de promover la percepción, relajación y bienestar emocional. Equipo de redacción de PsychologyTools. (2021). *Trauma, disociación y anclaje*. PsychologyTools.

[7] *Tufting*: Técnica de producción de alfombras o tapices en la cual el hilo se inyecta con la ayuda de una pistola mecánica sobre una tela, base o soporte. Dalvies, Laetitia. (2019). *Punch needle, bordado en relieve*. Editorial Drac.

Antecedentes

El arte nos atrae solamente cuando revela en nosotros secretos. [8]

-Jean-Luc Godard (1930)

A continuación se encuentra una selección de obras creadas durante el grado en Bellas Artes. Mi paso por este, ha estado marcado por la necesidad constante de aprender nuevas técnicas con las que poder expresar mis intereses personales y artísticos. Muchos de estos proyectos giran en torno a mis incomodidades y en cómo su uso me hace trabajar mis sentimientos de manera más ligera.

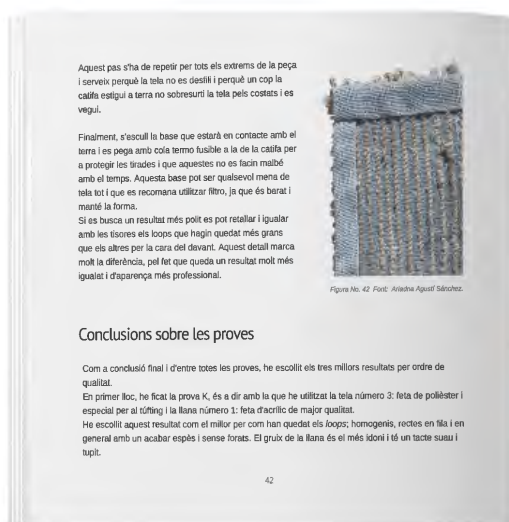
[8] Godard, Jean-Luc. (29 de septiembre de 2023). *Frases de Jean-Luc Godard*. *Mundifrases*. Recuperado el 15 de mayo de 2023 de <https://www.mundifrases.com/frases-de/jean-luc-godard/>

Tufting, estudi i archiu

Libreto explicativo, 2021

Este proyecto forma parte de una investigación sobre la técnica tufting, en donde adquirí conocimientos plenamente técnicos para poder utilizar este recurso.

Gracias a este trabajo previo, esta técnica ya forma parte de mi lenguaje de expresión con el que poder crear y comunicar.



Safe place y Knotted I, II.

Alfombras; Tufting y cianotipia , 2021

Gracias a la ayuda del *tufting*, me adentré de lleno en formalizar como siento y vivo los momentos disociativos.

Junto con la experimentación de ambas técnicas, empecé a trabajar con los métodos de anclaje y a como usar la creación para acompañar la gestión emocional.



Safe place
Tufting y cianotipia 100 cm x 70 cm, 2021



Knotted II
Tufting y cianotipia, 25 cm x 25 cm, 2021



Knotted I
Tufting y cianotipia, 25 cm x 25 cm, 2021

Ràpid a taula

Oleo sobre tela 200 cm x 300 cm, 2021

En *Ràpid a taula* indagué en la complejidad de los recuerdos traumáticos y como la percepción de estos y su veracidad, varían dependiendo del nivel de autoconocimiento y autoestima con los que nos encontramos en cada momento.

Esta obra busca la necesidad de formalizar lo que incomoda y a veces desconcierta, de la misma manera que mi proyecto de TFG.



Ràpid a taula.

Óleo sobre tela 200 cm x 300 cm, 2021

Fins que l'amor ens separi

Escultura de cobre por fundición

25cm x 25 cm, 2021

La lealtad de los seres queridos puede ser un soporte crucial en el proceso de autoanálisis y reflexión personal. Cuando resulta difícil tener una perspectiva clara de nuestra vida y nuestro lugar en el mundo, esta presencia puede ser crucial para ayudarnos a tomar decisiones importantes.

Con esta obra exploré como tener una base sólida de afirmaciones externas positivas que me ayudasen a la hora de desechar pensamientos intrusivos y tóxicos.



Fins que l'amor ens separi

Escultura de cobre por fundición

25cm x 25 cm, 2021

Referentes

El arte es un rastro que deja la persona, es como una prueba que hace como conclusión a sus reflexiones; el arte deviene como una actitud delante de la vida, es como un comportamiento. [9]

-Josep Grau-Garriga (1996)

[9] Pueyo, Imma. Masi. (1996) *Reflexions entorn de l'art. Entrevista amb Josep Grau-Garriga*. Gausac. Recuperado el 2 de mayo de 2023 de <https://raco.cat/index.php/GAUSAC/article/view/372490>

A continuación se encuentran los referentes que me han acompañado durante todo el proceso de este proyecto y que me han ayudado en referencia a la formalidad, la conceptualidad y la técnica.

Sarah Zapata (1988)

Cuando era más joven sentía una fuerte conexión con hacer cosas, fue una forma de cambiar mi trayectoria y mi experiencia de estar en algún lugar en el que era infeliz. La creación artística me hace capaz de controlar como interactúo a través del mundo. [10]

-Sarah Zapata (2021)



Figura 1. Sarah Zapata en su taller. (2019). Recuperado de Museum of arts and design: <https://madmuseum.org/learn/sarah-zapata>

En su reciente obra, la artista explora su identidad junto con la apropiación del valor dentro de procesos artísticos.

Utiliza gran variedad de medios, generalmente textiles, mediante procesos que requieren mucho tiempo y mano de obra.

Con obras a gran escala, desafía las expectativas del arte textil junto con la experimentación de texturas y colores. [11]

[10] Bric TV [Bric TV] (22 de junio del 2021) *Sarah Zapata BK Made* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Fy5D56W8nj0>. Recuperado el 20 de mayo de 2023.

[11] Ogden museum of southern art. (29 de septiembre de 2020). *Sarah Zapata*. Ogden museum of southern art. Recuperado el 14 de abril de 2023.



Figura 2. *Rug 1*. Sarah Zapata. (2019). Fibra natural y sintética tejida a mano. 160 x 150 cm. Recuperado de Crisis: <https://crisis.pe/artistas/sarah-zapata>

La obra [Figura 2] de Sarah ha influido en el actual proyecto en referencia a la utilización del espacio y a darle importancia a los colores utilizados no solamente de manera estética sino como lenguaje visual.

Josep Grau-Garriga (1929-2011)

Esto crea un hábito de reflexión no tan solo con los aspectos técnicos del arte, sino con las motivaciones que ha habido para realizar la obra. Reflexión sobre la actitud del artista para llegar, en mi caso, a conclusiones muy radicales, como creer que el arte en realidad no tiene importancia; es el individuo lo que cuenta. [11]

-Josep Grau-Garriga (1996)



Figura 3. Josep Grau-Garriga. (2000). Recuperado de Tot Sant Cugat:
https://www.totsantcugat.cat/actualitat/societat/homenatge-josep-grau-garriga-10e-any-mort_2156335102.html

Su trabajo fue clave para la renovación del tapiz y el arte textil contemporáneo en el ámbito nacional e internacional.

La obra "Punt Central 1971", que se exhibe en el Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona del 28 de noviembre al 11 de septiembre de 2023, marca un punto de inflexión en el actual proyecto en la búsqueda de una nueva formalidad. En esta se resalta la importancia de la materia como elemento clave para la autonomía del arte textil.

[11] Pueyo, Imma. Masi. (1996) *Reflexions entorn de l'art. Entrevista amb Josep Grau-Garriga. Gausac*. Recuperado el 2 de mayo de 2023 de <https://raco.cat/index.php/GAUSAC/article/view/372490>.

Con su experimentación en técnicas transdisciplinarias [12], busca la liberación textil jugando con los volúmenes y las simbologías. [13]

Esta obra [Figura 4] es una fuente de inspiración para mí debido a la manera en que desafía los límites de la creación textil y las infinitas posibilidades que ofrece. Su capacidad para romper barreras y abrir nuevas perspectivas me ha motivado a explorar mi propia creatividad de formas innovadoras.



Figura 4. *Punt central 1971*. Josep Grau-Garriga. (2023). De la exposición; *Diálogo de luz* (1986-1988) Algodón, cáñamo y madera. Medidas variables. Foto propia.

[12] *Técnicas transdisciplinarias*: enfoques que integran conocimientos y perspectivas de diversas disciplinas para abordar problemas complejos desde una visión holística e innovadora.

[13] Burdeus, Joan. (29 de noviembre de 2022). *Josep Grau-Garriga i la possibilitat d'abric*. Núvol. Recuperado el 10 de mayo de 2023 de <https://www.nuvol.com/art/josep-grau-garriga-i-la-possibilitat-dabric-290854>

Louise Bourgeois (1911-2010)

Lo que me interesa es la conquista del miedo, su ocultamiento y la huida de él, enfrentarse con el miedo, exorcizarlo, avergonzarse de él, por último, tener miedo de tener miedo. [14]

-Louise Bourgeois (2008)

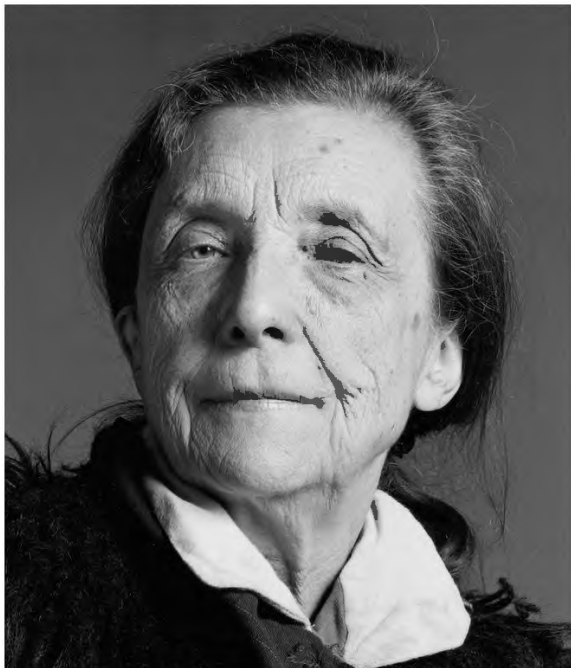


Figura 5. Louise Bourgeois. (2008). Recuperado de Barnebys: <https://www.barnebys.es/blog/louise-bourgeois-tejiendo-obras-como-terapia>

Una figura polifacética destacada del arte contemporáneo que exploró temas como la memoria, y la reparación, entre otras reflexiones acerca de las emociones humanas. [15]

En su producción más íntima y personal, se sumerge en la utilización de la ropa con cargas emocionales y simbólicas. [Figura 6].

La artista hace girar todo su proceso creativo alrededor de su vida y memoria, incluso desde la tardanza de afrontar todos los recuerdos a través de su obra ya en una edad madura.

[14] Escuela de Arte & Psicodrama. [Escuela de Arte & Psicodrama] (19 de abril de 2021) *Louise Bourgeois y Psicodrama* [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=n_XdiINXNSg. Recuperado el 20 de mayo de 2023.

[15] Louise Bourgeois' Potent Textile Works at the Gropius Bau. (23 de agosto de 2022). Fineartmultiple. Recuperado el 18 de mayo de 2023 de <https://fineartmultiple.com/blog/louise-bourgeois-woven-child-good-mother/#country>

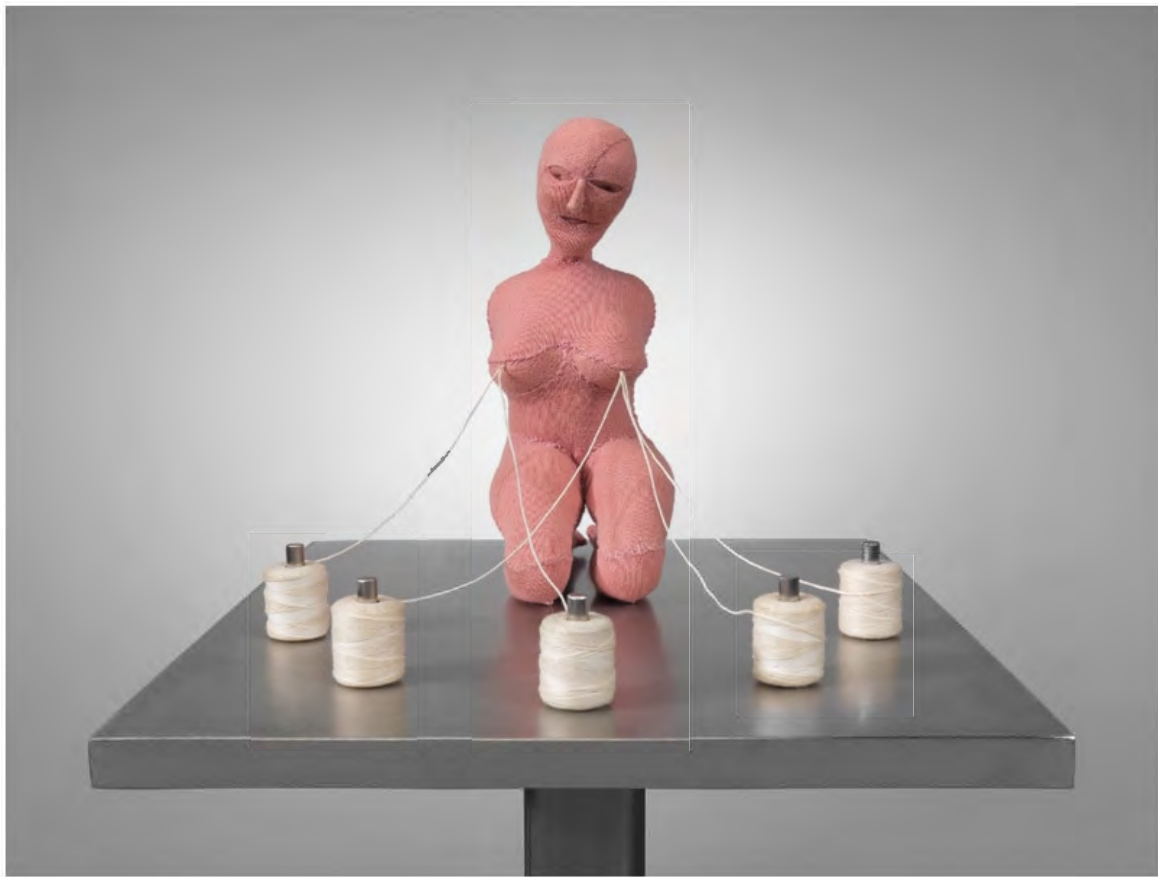


Figura 6. *The good mother*. Louise Bourgeois. (2002). De la exposición; *The woven child* (2002). Tela e hilo. Medidas variables. Recuperado de Elephant: https://elephant.art/iotd/louise-bourgeois-the-good-mother-detail-2003/good-mother-6514-cb-3_xlg-1200x900/

El concepto detrás de la exposición *The Woven Child*, expuesta en *Hayward Gallery* del 9 de febrero al 15 de mayo del 2022, de la cual pertenece esta obra, generó en mí la duda de si utilizar materiales con vínculos simbólicos a mis recuerdos y emociones. [16]

De poder utilizar materiales comprados para la ocasión, decidí reciclar algunos significantes para mí con los que enfoqué la atención durante el proceso en utilizarlos con más cariño y concienciación.

[16] Valero, Claudia. (28 de abril de 2022). "El niño tejido", de Louise Bourgeois. Vein. Recuperado el 9 de mayo de 2023 de <https://vein.es/el-nino-tejido-de-louise-bourgeois/>

Marco teórico y conceptual

Sobrevivir estas situaciones requiere adaptación psicológica, lo que incluye inmovilidad, tolerancia al dolor, y con ello "cambios" en la consciencia, procesamiento de información y conducta que se perciben como raras porque se encuentran fuera de aquello que se considera como experiencias ordinarias. [17]

— Schauer, M. y Elbert, T. (2010)

[17] Schauer, M. Elbert, T. (2010) *Disociación tras estrés traumático: etiología y tratamiento de los escritores*. Hogrefe.

La disociación

Marco teórico y conceptual

El objetivo es encontrar una manera de que hospeden en sus mentes lo que habían desahuciado hasta ahora; momento ideal para empezar con la reformulación de lo disociado. [18]

— Francisco Sánchez Serradilla (2019)

[18] Serradilla, Francisco Sánchez. (2019). *Abordaje psicoanalítico del trauma I. El niño superviviente. Curar el trauma del desarrollo y la disociación de Silberg, J. L.* [Tesis de doctorado, Sociedad forum de Psicoterapia Psicoanalítica]. <https://www.aperturas.org/imagenes/archivos/ap2019%7Dno62a12.pdf>

Suelo sentirme como si viera mi vida desde atrás, ósea veo a mi cuerpo viviendo, pero no siento que yo esté viviendo. Es como jugar un videojuego, como cuando hay un trozo en el que tu personaje ya no lo controlas tú porque hay una escena en la que tiene que hacer algo concreto para seguir con la historia, pero a la vez lo sigues viendo, y no intentas controlarlo porque sabes que es lo que dicta el juego y no puedes hacer nada, solo quedarte mirando a la pantalla esperando el próximo movimiento. Otros sentimientos los siento como cuando juegas con tus amigos al teléfono, ese juego en el que el primero dice algo y el mensaje tiene que llegar intacto al último, pero nunca acaba siendo así — por eso es un juego, si no, no tendría gracia — pues para mí no la tiene, porque acabo sintiendo como si yo fuera la que está en la última de esa cola, ya que entonces, el sentimiento no llega intacto, llega roto en trozos y a veces no se ni identificarlo. Y lo peor es que yo sé cómo se sienten las cosas y como se vive sin esto, como cuando alguien se queda ciego y vive recordando y echando de menos lo que un día pudo ver y ya no, pues yo aún tengo en la cabeza como funcionaban las cosas antes e intento constantemente volver a esa normalidad lo cual es agotador y tristísimo.

[Transcripción de un mensaje de voz con el que un día intenté explicar como me sentía.]

En este proyecto abordo mi experiencia personal con la disociación y como trabajo en gestionar sus consecuencias mediante la práctica artística textil, la cual, como explicaré seguidamente, toma el papel de herramienta de anclaje.

La disociación es un fenómeno psicológico en el cual la persona que lo sufre se siente desconectada o separada de su propia identidad, pensamientos, sensaciones, emociones o acciones y que puede persistir por segundos, horas, meses y hasta años.

Esta reacción es un conjunto de adaptaciones y habilidades que ayudan a los seres humanos a sobrevivir eventos externos, es decir, que nuestros cuerpos y mentes cuentan con una selección de estrategias incorporadas y diseñadas para ayudarnos a sobrevivir a las amenazas inmediatas en nuestra vida. Estas adaptaciones se dan de manera inconsciente y, por lo tanto, las reacciones consecuentes no pueden ser controladas. [19]

Una experiencia disociativa puede ser confusa, desagradable y dolorosa hasta llegar al punto de tener un impacto significativo en la vida de la persona y en sus capacidades para funcionar de manera efectiva. Por esta razón se llevan a cabo las herramientas de anclaje, tanto dentro como fuera de terapia.

Estos ejercicios de anclaje tienen como objetivo regresar la atención de la persona al momento presente para ampliar la ventana de situaciones tolerables y poder vivirlas dentro de la normalidad.

De entre ellos podemos destacar: las actividades sensoriales con las que practicar la atención plena, los ejercicios de respiración consciente, las actividades artísticas, el contacto con la naturaleza, el ejercicio y las autoafirmaciones amables.

En mi experiencia, algunos de estos ejercicios de anclaje me han ayudado muchas veces a no sentirme tan ajena a mi propia experiencia. Para este proceso, las técnicas textiles me han ayudado a sentirme más reconfortada y en un ambiente más familiar. En el proyecto actual, he tenido la oportunidad de emplear algunas de estas, como el ganchillo, que me evocan recuerdos de un espacio seguro en mi infancia.

La principal razón de la disociación es el trauma [20], pues son experiencias demasiado amenazadoras y abrumadoras que sin un buen apoyo emocional pueden llegar a no ser integradas de manera correcta.

[19] Esta necesidad de destacar ciertos conceptos técnicos para hablar de la disociación también aparecieron cuando inicié con la técnica del *tufting*. Este control con el que a veces trabajo, a nivel emocional, favorece el sentimiento de seguridad sobre lo que me rodea.

Esta incertidumbre, que también se extiende a lo personal, en ocasiones me genera malestar y aunque no sé exactamente la causa, creo que el miedo tiene mucho que ver. Considero que este dato también tiene relación con este proyecto, ya que en mis disociaciones siempre me siento muy indefensa y con mucha culpabilidad por no poder controlar la situación, por no poder dejar de lado el malestar y volver a la normalidad.

[20] Trauma: experiencia o evento abrumador que provoca una respuesta emocional intensa y duradera, alterando la capacidad de una persona para hacer frente a situaciones similares en el futuro. Puede ser resultado de eventos traumáticos directos, experiencias de guerra o desastres naturales, situaciones de negligencia o abandono, y exposición continua a circunstancias estresantes o traumáticas. Equipo de redacción de PsychologyTools. (2021). *Trauma, disociación y anclaje*. PsychologyTools.

Durante estas situaciones, el **hipocampo** [21] (2021) no funciona muy bien y los recuerdos se almacenan como fragmentos de experiencias sensoriales, pudiendo ser detonados fácilmente debido a los sucesos que ocurren cerca de la persona.

El trauma dobla la viga del desarrollo cerebral sobre la que se sostiene todo sujeto [22] (2019).

Las sensaciones y emociones vividas durante un momento disociativo son diversas y pueden manifestarse de maneras diferentes. En mi caso, en muchos momentos de mi vida, he experimentado una pérdida de emociones hacia las cosas que me envuelven, haciéndome perder la ilusión que un día estas me generaron y forzándome a buscar nuevas formas de recuperarla.

Como adulto, este sentimiento de «entumecimiento» se detona aun por el menor estrés y, con frecuencia, Peter actúa de maneras bastante extremas tan solo para poder sentir algo [23] (2021).

Uno de los aspectos del actual proyecto en el que se ve reflejada esta problemática es la variedad de técnicas y procesos utilizados, de los cuales destaco el *tufting*, para expresarme y que explicaré más adelante.

Durante el proceso, rodeada de hilos y telas y dando rienda suelta a la imaginación, también he podido disminuir los efectos de la *despersonalización* [24] (2005), pues eran tales las ganas de que todo saliera bien, que la organización de mis pensamientos ha conseguido hacerme sentir más válida frente a mis responsabilidades.

Los problemas surgidos durante el proceso han supuesto un punto de inflexión que refleja muy bien cuál es mi experiencia con el miedo y el control, fruto de posiblemente haber estado tantos años teniendo experiencias disociativas. Aun así estos han acabado dando buenos resultados tanto para el actual proyecto como para mi trayecto personal.

Y es que la metáfora de la voz les permite tomar distancia de lo que sentían como dentro de sus cuerpos o enredado entre sus pensamientos. Y entonces el cerebro, aliviado en ese momento de la dictadura del miedo, puede reflexionar. [25] (2019)

[21] El **hipocampo** desempeña un papel fundamental en la consolidación de la memoria y el aprendizaje, así como en la regulación de las respuestas emocionales. Durante eventos traumáticos o altamente estresantes, el hipocampo puede experimentar cambios y disfunciones temporales. Esto puede afectar la capacidad de procesamiento de información y memoria, así como la regulación de las emociones asociadas al trauma. En algunos casos, estos cambios pueden persistir y dar lugar a trastornos de estrés posttraumático (TEPT) u otros problemas de salud mental relacionados con el trauma. Equipo de redacción de PsychologyTools. (2021). *Trauma, disociación y anclaje*. PsychologyTools.

[22] Serradilla, Francisco Sánchez. (2019). *Abordaje psicoanalítico del trauma I. El niño superviviente. Curar el trauma del desarrollo y la disociación de Silberg, J. L.* [Tesis de doctorado, Sociedad forum de Psicoterapia Psicoanalítica]. <https://www.aperturas.org/imagenes/archivos/ap2019%7Dno62a12.pdf>

[23] Equipo de redacción de PsychologyTools. (2021). *Trauma, disociación y anclaje*. PsychologyTools.

[24] *Despersonalización*: síntoma caracterizado por una sensación de extrañeza o separación de uno mismo, como si se estuviera observando desde fuera del propio cuerpo o se tuviera una desconexión de la realidad. Equipo de redacción de PsychologyTools. (2021). *Trauma, disociación y anclaje*. PsychologyTools.

[25] Serradilla, Francisco Sánchez. (2019). *Abordaje psicoanalítico del trauma I. El niño superviviente. Curar el trauma del desarrollo y la disociación de Silberg, J. L.* [Tesis de doctorado, Sociedad forum de Psicoterapia Psicoanalítica]. <https://www.aperturas.org/imagenes/archivos/ap2019%7Dno62a12.pdf>

La creación artística como método de anclaje

Marco teórico y conceptual

Permite o favorece la vinculación entre la realidad interna y la realidad externa, comprometiendo también al propio cuerpo como parte de ambas realidades, utilizando como canales vinculares los propios canales sensoriales. Es posible entonces acercarse al universo del paciente desde el vínculo o la relación que mantiene con la realidad, a través de su propia aportación al mundo de lo real: el objeto artístico producido. [26]

— María del Río Dieguez (2006)

[26] Dumas, Mercedes y Aranguren, María. (2013). *Beneficios del arteterapia sobre la salud mental*. [Tesis de doctorado, Universidad de Buenos Aires. Académica.

El anclaje es una práctica en la que utilizar varios sentidos a la vez para crear una conexión de la propia persona con el espacio, material y tiempo. Este vínculo puede traer beneficios tanto si la persona está disociando como si no, pues la expresión artística acaba siendo otro lenguaje al que acudir para expresarse de manera libre [27] (2019).

Para mí, poder tener momentos a solas en las que crear permite que me explore a mí misma y liberar emociones. Aparte de desarrollar mi creatividad, este lenguaje de expresión también me ha ayudado en mi crecimiento personal, con el que he ganado confianza en mí misma. Cualquier proceso artístico puede ser terapéutico y reparador si es el objetivo de quien lo lleva a cabo.

Un aspecto importante por destacar es que los beneficios que la práctica artística puede aportar se intensifican si en la actividad se incluye movimientos de repetición. Eso quiere decir que, para poder incluir la creación artística como método de anclaje, esta tiene que volverse parte de la rutina y tomarse como un ejercicio de introspección con plena atención activa.

Esta modalidad de terapia de exposición comparte procedimientos con la conocida como "psicoterapia por el arte" o Arte terapia, modalidad de tratamiento utilizada en varios tipos de centros de asistencia médica y social.

Según el *Centro de estudio Metáfora en Barcelona*, destinado a las técnicas de arte terapia, se puede ofrecer como una única modalidad de tratamiento dentro de un contexto clínico como parte de un conjunto de terapias.

El arteterapia y la participación en actividades creativas generan múltiples efectos positivos que favorecen el bienestar psicológico. La revisión realizada en este trabajo, reúne distintas evidencias que sostienen esta idea. En este sentido, el arteterapia resulta un dispositivo que promueve el crecimiento personal en todas sus dimensiones: emocional, cognitivo, social y físico [28] (2013).

Esta sirve como alternativa al uso exclusivo del lenguaje, y aunque tiene que ver más con la psicoterapia y menos con la creatividad y la valoración estética, puede utilizarse como herramienta en el acompañamiento de cualquier terapia psicológica.

Durante este proceso de escucha constante activa, la cual ha sido clave llevarla a cabo sin ningún estímulo como el móvil o el ordenador, solo el material, la obra y yo misma, he sentido que he ganado tiempo de calidad y tranquilidad para enfocarme aun mas en los objetivos.

La constante presencia de nuestros teléfonos móviles nos impide enfrentar aspectos incómodos de nosotros mismos y alcanzar un equilibrio mental y emocional satisfactorio.

[27] Para una persona disociante la cual se siente cómoda al expresarse en el lenguaje artístico, esta práctica debe formar parte de una actividad consciente y segura, para dar la oportunidad de escuchar su voz más interior y sus pensamientos intrusivos para llegar a una gestión sana de estos y conseguir una normalidad estable.

Serradilla, Francisco Sánchez. (2019). *Abordaje psicoanalítico del trauma I. El niño superviviente. Curar el trauma del desarrollo y la disociación de Silberg, J. L.* [Tesis de doctorado, Sociedad forum de Psicoterapia Psicoanalítica]. <https://www.aperturas.org/imagenes/archivos/ap2019%7Dno62ar2.pdf>

[28] Dumas, Mercedes y Aranguren, María. (2013). *Beneficios del arteterapia sobre la salud mental* [Tesis de doctorado, Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía de la Pontificia Universidad Católica Argentina]. Aacademica.org

Metodología

Pero para potenciar el recuerdo necesitaremos, además, legitimar los sentimientos posiblemente asociados a lo olvidado y desculpabilizar las conductas, traduciéndolas desde el sentimiento que las detonó. [29]

- Francisco Sánchez Serradilla (2019)

[29] Serradilla, Francisco Sánchez. (2019). *Abordaje psicoanalítico del trauma I. El niño superviviente. Curar el trauma del desarrollo y la disociación de Silberg, J. L.* [Tesis de doctorado, Sociedad forum de Psicoterapia Psicoanalítica]. <https://www.aperturas.org/imagenes/archivos/ap2019%7Dno62a12.pdf>

A continuación se encuentra los métodos y las técnicas con las que he llevado a cabo el enfoque y la formalización del actual proyecto.

El actual proyecto empezó con una metodología muy marcada, técnica y estructurada, la cual se basaba en la utilización de la técnica del *tufting* y en como la había trabajado hasta el momento.

Con la evolución de este, la metodología cambió por completo, pasando a basarse en la experimentación tanto del proceso en sí como con en la utilización de otras técnicas relacionadas con el arte textil, las cuales utilizo como método de anclaje dado el significado que tienen para mi. Estas se tratan de la costura, el ganchillo y la utilización de tintes naturales.

No fue coincidencia que estas técnicas estuvieran relacionadas con el arte textil, ya que estas prácticas siempre me transportan a casa, a un lugar seguro. Esta puede ser la razón por la cual empecé a interesarme en el *tufting*. Entre estas técnicas se encuentran el ganchillo, la costura y el bordado, todas ellas aprendidas de mi madre y mi abuela desde muy temprana edad. Ellas me enseñaron de la misma manera en que sus madres lo hicieron con ellas y siempre para mí a sido algo que nos ha unido mucho.

En referencia al material con el que trabajé, quise reciclar aquellos materiales que ya tenía y que funcionaran bien con los que había adquirido. Las telas, lanas e hilos con los que estaba creando dieron pie a la utilización de los tintes naturales con los que aportar valor al trabajo y una cierta colorimetría. Esta técnica de reciclaje me permitió encontrar y experimentar con las relaciones que pueden tener los diferentes materiales utilizados, encontrarles un sentido y un lugar.

El Tufting

Metodología

No es una imagen lo que estoy buscando. No es una idea. Es una emoción que quiero recrear, una emoción de querer, de dar y de destruir. [30]

-Louise Bourgeois (1994)

[30] Larratt-Smith, Philip. (12 de agosto de 2022). *Louise Bourgeois: el retorno de lo reprimido*. Proa. Recuperado el 18 de mayo de 2023 de <http://proa.org/esp/exhibicion-proa-louise-bourgeois-el-retorno-de-lo-reprimido-textos.php>

Para el actual proyecto quise utilizar una técnica que fuese para mí un espacio seguro con el que poder practicar la escucha activa y que, a la vez, fuese procedimiento sensorial.

No dudé en utilizar el *tufting*, ya que en trabajos anteriores me sentí muy ligada y cómoda entre las telas y las lanas. También es por esto por lo que las demás técnicas mixtas añadidas seguían siendo textiles, lo que para mí me resultaba reconfortante.

El *tufting* es una técnica de producción de alfombras o tapices en la cual el hilo se inyecta con la ayuda de una pistola mecánica a una tela, base o soporte [31] (2019).

Esta técnica tiene como precedente el *punche needle*, que a la vez deriva del perfeccionamiento y experimentación del bordado, una de las más antiguas que existen [32] (2019).

Estas prácticas evolucionaron hasta llegar a la comercialización, y como consecuencia, se inventó la pistola de *tufting* para facilitar el procedimiento y producir en mayor cantidad y velocidad [33] (2019).



Figura 7. Detalle de la parte trasera de una pieza tejida con la técnica del *tufting*. En esta pueden verse las hebras de lana incrustadas en la base textil como resultado del trabajo que ejerce la máquina. Se trata de una base hecha de prueba y con otros materiales sin los acabados. (2023) Foto propia.

[31] Dalvies, Laetitia. (2019). *Punch needle, bordado en relieve*. Editorial Drac.

[32] *El punch needle*, también conocido como la aguja mágica, surgió de la mano de las mujeres de a finales del siglo XIX, quienes encontraron utilidad a los hilos sueltos que tenían por casa, de los sacos, ropa vieja y de las sobras de lana de las fábricas textiles en las cuales trabajaban. Esto les servía para poder cubrir los suelos fríos en invierno a modo de alfombras y también como decoraciones para las casas.

Esta técnica consta de una aguja con un mango de madera, ambos vacíos por dentro y por donde pasa el hilo con el que se trabaja. Con esta herramienta se perfora repetidamente la base textil tensada en un bastidor para bordar el diseño.

Khounnoraj, Arounna y Frawley, Catherine. (2019) *Punch Needle. Domina El Arte Del Bordado con La Aguja Mágica*. Hoaki

[33] Aunque podría haber utilizado el *punch needle* para el actual proyecto, tenía ganas de salir de mi zona de confort y probar algo diferente como fue el utilizar una máquina mecánica. Durante toda mi vida he tejido y bordado y estos procedimientos se parecían demasiado. Khounnoraj, Arounna y Frawley, Catherine. (2019) *Punch Needle. Domina El Arte Del Bordado con La Aguja Mágica*. Hoaki

La pistola de *tufting* [Figura 1] ejecuta la tarea de punción del hilo de forma semiautomática sobre una base textil tensada por un bastidor. Su funcionamiento es muy sencillo, la aguja que encabeza la herramienta hace pasar el hilo por la base textil tensada gracias a un mecanismo eléctrico que la dispara repetidas veces.

El tejido se realiza sujetando la pistola y aplicando fuerza sobre el bastidor vertical. Es importante controlar la tensión al ejercer presión con la pistola sobre la base textil tensada en el bastidor, siguiendo el patrón cuidadosamente, ya que la tela puede deformarse con esta presión.

Esta puede trabajar de dos maneras distintas; en modo *cut* con el cual corta cada hebra de hilo inyectado en la base, y el modo *loop*; el cual forma la estructura del tapiz a partir de bucles del mismo hilo.



Figura 8. Pistola de *tufting*. Ejecuta la tarea de punción del hilo de forma semiautomática sobre una base textil tensada por un bastidor. (2023). Foto propia.

La diferencia entre el modo *loop* y el modo *cut* es que el primero no corta la lana, sino que hace bucles con los que se van construyendo la obra.

Con el modo *cut* la lana se corta con unas tijeras integradas en la misma máquina y que se activan con un cambio de piezas. Con este modo las hebras de lana se cortan cada vez que la pistola hace una puntada y el resultado queda más homogéneo y fino [34] (2019).

Aunque empecé a trabajar con el *tufting* con el primer modo, quise para este proyecto experimentar con el modo *cut*, ya que este da un resultado más acogedor con el que conecta más con el concepto de la disociación. Para mí este modo es más sensorial, cálido y con el que en mi opinión conecto más.

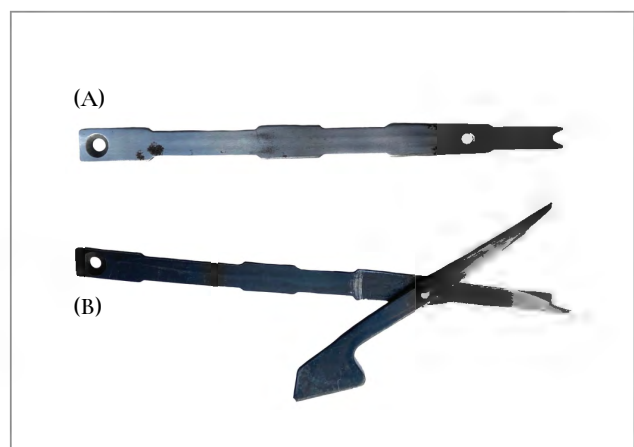


Figura 9. Piezas intercambiables con las que poder cambiar el modo de trabajo de la máquina y trabajar en *loop* (A) o en *cut* (B). (2023). Foto propia.

[34] Desde que aprendí a utilizar la pistola, utilicé el modo *loop*, ya que para el *cut* es necesario cambiar unas piezas y no sabía como hacerlo. Con el tiempo, y de la manera en la que está hecho el actual proyecto, experimenté con el modo *cut* el cual finalmente fue el causante de que la pistola se rompiera. Khounnoraj, Arounna y Frawley, Catherine. (2019) Punch Needle. Domina El Arte Del Bordado con La Aguja Mágica. Hoaki

Los materiales esenciales para esta técnica incluyen una base textil, un hilo adecuado al proyecto, cola blanca o látex, fieltro para acabados y varios materiales auxiliares como marcadores, herramientas de corte y definición (opcionales).

En mi caso, utilicé una base textil de hilos de poliéster 100% de 15m x 2m, lana de acrílico 100% de dimensiones 5/6, cola blanca, una pistola de cola termofusible y tijeras especiales para tela.

Aunque estos son los materiales básicos, se pueden utilizar una variedad de opciones para lograr diferentes acabados, como el uso de látex en lugar de cola blanca para evitar la humedad, o una esquiladora para igualar y definir las hebras.



Figura 11. Lana 100% acrílica y base textil 100% poliéster utilizadas en el proyecto. (2023). Foto propia.

Los bastidores utilizados en esta técnica suelen ser de tamaño mediano a grande, generalmente de madera, con tiras de clavos en los extremos para tensar adecuadamente las bases textiles y permitir un trabajo efectivo. Construir un bastidor puede ser sencillo, como en mi caso, solo se necesita que la base textil se tense correctamente con tiras de clavos en todo el perímetro. Las dimensiones, resistencia y colocación del bastidor dependerán de las características específicas de cada trabajo.

Inicialmente, decidí no incluir el bastidor como parte de la obra de arte en mi proyecto. Sin embargo, llegué a un punto en el que consideré que sería necesario y que podría añadir valor al conjunto.



Figura 12. Detalle de una zona del bastidor en la que se ven los clavos en los que se tensa la base textil. (2023). Foto propia.

Tintes naturales

Metodología

El tejido y otras prácticas asociadas forman parte de una experiencia ancestral, convertida en oficio, en la cual se funden la observación, el tacto y la manipulación de distintos materiales, con el fin de simbolizar lo vivido, mientras se consolida un espacio de comprensión y reinterpretación de los eventos, las emociones, las ideas y, por lo tanto, de las subjetividades mismas. [35]

- Beatriz Elena Arias-López (2017)

[35] Elena Arias-López, Beatriz. (2017). *Entre-tejidos y Redes. Recursos estratégicos de cuidado de la vida y promoción de la salud mental en contextos de sufrimiento social* [Tesis de doctorado, Universidad del Valle]. Redalyc.

El colorante Índigo

Mi interés por los tintes sobre textiles empezó con *Safe place* y *Knotted I, II* (2021) cuando experimenté con la cianotipia encima de tapices hechos con la técnica del *tufting*. Para este proyecto quise conocer más cómo funcionan los de origen natural.

Escogí el tinte natural índigo por sus resultados azulados, pues como explicaré en los siguientes apartados, me gusta indagar en mi fijación por el color azul y en cómo utilizarlo [36] (2006).

El índigo es un arbusto de hasta 1 m de altura con hojas de un verde claro y flores rosas o violetas. Estas hojas son las que contienen el tinte azul intenso que para que de resultado tienes que ser cosechadas, secadas, molidas hasta convertirlas en polvo y posteriormente mezcladas con agua.

En el caso de mi TFG, realicé la tinción con hojas de índigo molido. La proporción [37] (2023) que utilicé fue de Índigo al 5% en base a la cantidad de agua deseada, esta tiene que estar caliente para solubilizar el pigmento.



Figura 13. Rama del árbol *Indigofera*, del cual se extrae el tinte índigo. Se utilizan solamente las hojas y pueden estar secas o verdes. (2023). Recuperado de Ethnoplants: <https://www.ethnoplants.com/es/plantas-semillas-asia/132-indigofera-tinctoria-indigo-verdadero-semillas.html>

- Hojas de índigo secas, pueden ser en polvo. La cantidad es del 5% en base al agua que quiera usarse.
- El agua tiene que estar caliente.
- Puede utilizarse mordiente o ácido Tánico para variedad de intensidad en el color.

[36] El índigo, también llamado *Indigofera tinctoria* es la fuente original del tinte Índigo. Este tinte es uno de los más antiguos utilizados en la industria textil y en las imprentas, la muestra más antigua encontrada data de hace 6.000 años en Huaca Prieta, Perú. Su nombre proviene de la palabra griega *indikon* que significa para tintura, los romanos la llamaban *indicum* y eventualmente traducido índigo al español.

Se cree que su práctica inició en la India, aunque en muchos otros países asiáticos como China y Japón y en antiguas civilizaciones de la Mesopotamia, Egipto, Roma, Grecia, Bretaña prehistórica, Mesoamérica, Perú, Irán y África se ha usado el Índigo como tintura por siglos. En Europa su utilización tardó en asentarse, pues se utilizaba otro tinte llamado añil también conocido por hierba pastel

Pastoureau, Michel. Simonnet, Dominique. (2006). *Breve historia de los colores*. Editorial Paidós ibérica.

[37] Obtuve las hojas en polvo en un paquete de 100 gr. en una tienda de productos naturales (*Cuida't Espai Natural* en Collblanc, Hospitalet de Llobregat), estas solo habían sido secadas al sol. (2023).

Los tejidos deseados deben empaparse en esta solución mientras se encuentre caliente, al sacarlos, el aire revela el color conseguido a causa de la etapa de oxidación.

Para variar los resultados y conseguir colores más intensos se puede utilizar Ácido Tánico (Taninos), en mi caso utilicé una solución de 10 g disueltos en 50 ml agua con un reposo de 24 h antes de ser utilizado.

Una vez preparada la mezcla base, hice dos variaciones para conseguir una gama cromática más extensa. La primera la diluí en 100 ml de agua y la segunda en 50 ml.

Estas tres mezclas las trabajé en varios materiales que fueron; tela de algodón al 100%, tela de algodón y poliéster al 50% cada material, tela de poliéster al 100% y lana acrílica al 100% [38] (2020).

Aunque los resultados no tuvieron las características esperadas, el proceso de tinción me motivó a seguir trabajándolo para perfeccionar el proceso. Las variedades de azules acabaron siendo satisfactorias y es por lo que acabaron teniendo un lugar en la obra final.

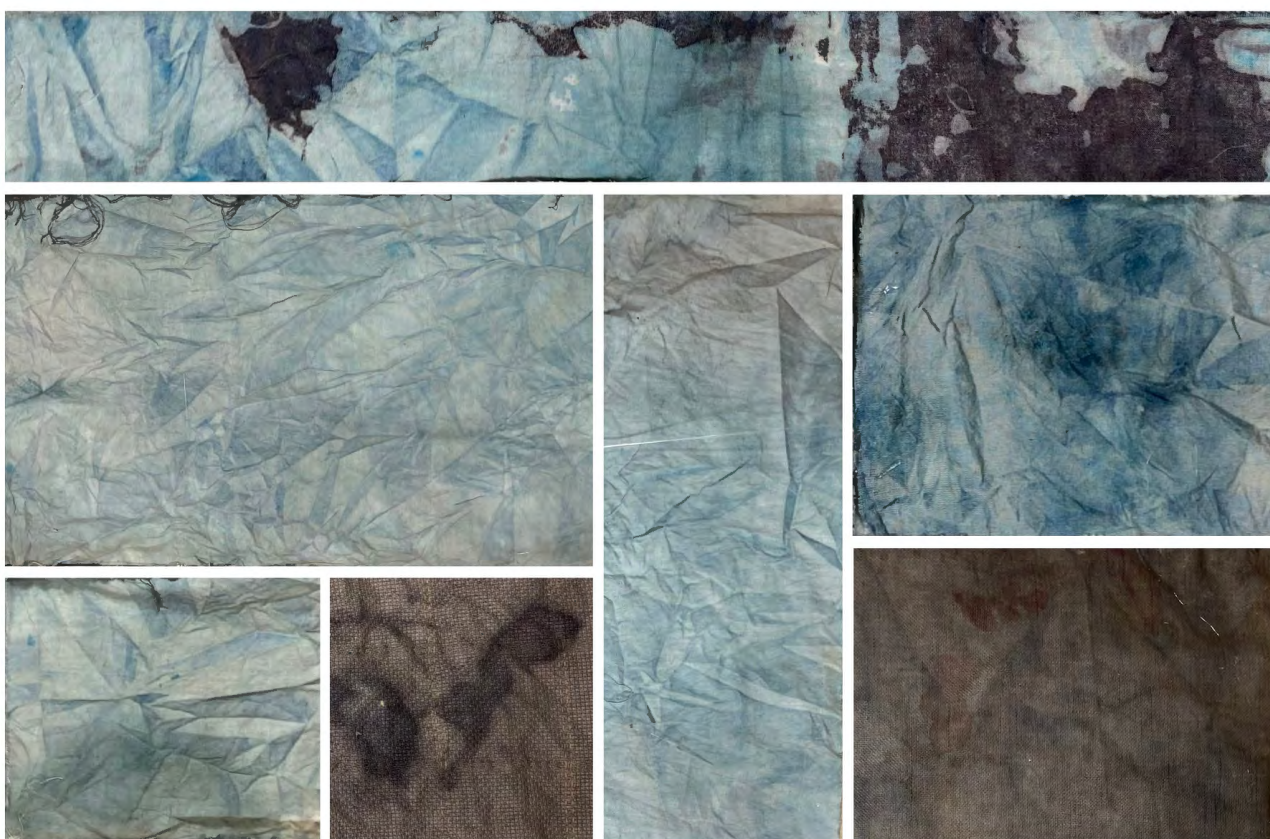


Figura 14. Pruebas de tinción con el tinte índigo con variedad de tejidos, disoluciones y tiempos de exposición a la mezcla. Telas empleadas; tela de algodón al 100% , tela de algodón y poliéster al 50% cada material, tela de poliéster al 100% y lana acrílica al 100%. (2023). Diferentes dimensiones. Foto propia.

[38] Carolyn Meyer, Anna. (20 de agosto de 2020). Fresh Leaf Indigo Tutorial (Persicaria Tinctoria). Anna Carolyn Meier. Recuperado el 20 de mayo de 2023 de <https://www.annacarolynmeier.com/post/fresh-leaf-indigo-tutorial-persicaria-tinctoria>

La tinta ferrogálica

La *tinta ferrogálica* [39] (2012) consiste en utilizar una fuente pigmentante obtenida por reacción química entre el Sulfato de Hierro y agua rica en Ácido Tánico (Taninos) o también conocida como agua destilada [40] (2012).

Igual que en el caso del Índigo, escogí esta tinta por su variedad de azules profundos. Aunque generalmente esta técnica se usaba como tinta para escritura, en el actual proyecto también la he usado para teñir varios materiales que fueron; tela de algodón al 100% , tela de algodón y poliéster al 50% cada material, tela de poliéster al 100% y lana acrílica al 100%.

Para el proceso, utilicé las siguientes proporciones: en la solución A, mezclé 10 g de Ácido tánico en 50 ml de agua, y en la solución B, mezclé 7 g de Sulfato de hierro en 75 ml de agua. Después de 24 horas de reposo, uní estas dos mezclas. A partir de esta mezcla base, realicé dos variaciones: una diluida con 50 ml de agua y otra con 100 ml [41] (2012).

Los resultados acabaron gustándome, sobre todo con las telas en las que el azul quedó más intenso y profundo [42] (2016).



Figura 15. Ingredientes, mezclas y utensilios para el proceso de obtención de la tinta ferrogálica. (2023). Foto propia.

- Ácido Tánico
- Sulfato de Hierro
- Agua

[39] También conocida como tinta medieval, empezó a utilizarse a partir del siglo III d.. C. y fue empleada por personajes como Leonardo da Vinci, Johann Sebastian Bach, Rembrandt van Rijn y Vincent van Gogh. Romero, Rafa. (12 de febrero de 2012). *Tinta férrica*. Rafael Romero. Recuperado el 17 de mayo de 2023 de <http://rafaelromeropoesis.blogspot.com/2011/02/tinta-ferrica.html>

[40] Esta reacción genera sal férrica que reacciona pudiendo variar el espectro cromático desde el negro hasta el azul. Con variantes respecto a los porcentajes de los ingredientes, se pueden conseguirse grandes variedades dentro de esta gama cromática. Romero, Rafa. (12 de febrero de 2012). *Tinta férrica*. Rafael Romero. Recuperado el 17 de mayo de 2023 de <http://rafaelromeropoesis.blogspot.com/2011/02/tinta-ferrica.html>

[41] Romero, Rafa. (12 de febrero de 2012). *Tinta férrica*. Rafael Romero. Recuperado el 17 de mayo de 2023 de <http://rafaelromeropoesis.blogspot.com/2011/02/tinta-ferrica.html>

[42] Anxova. (17 de octubre de 2016). *La tinta medieval*. Léricas Várias 2.0. Recuperado el 18 de mayo de 2023 de <https://leriasvarias.wordpress.com/2016/10/17/la-tinta-medieval/>

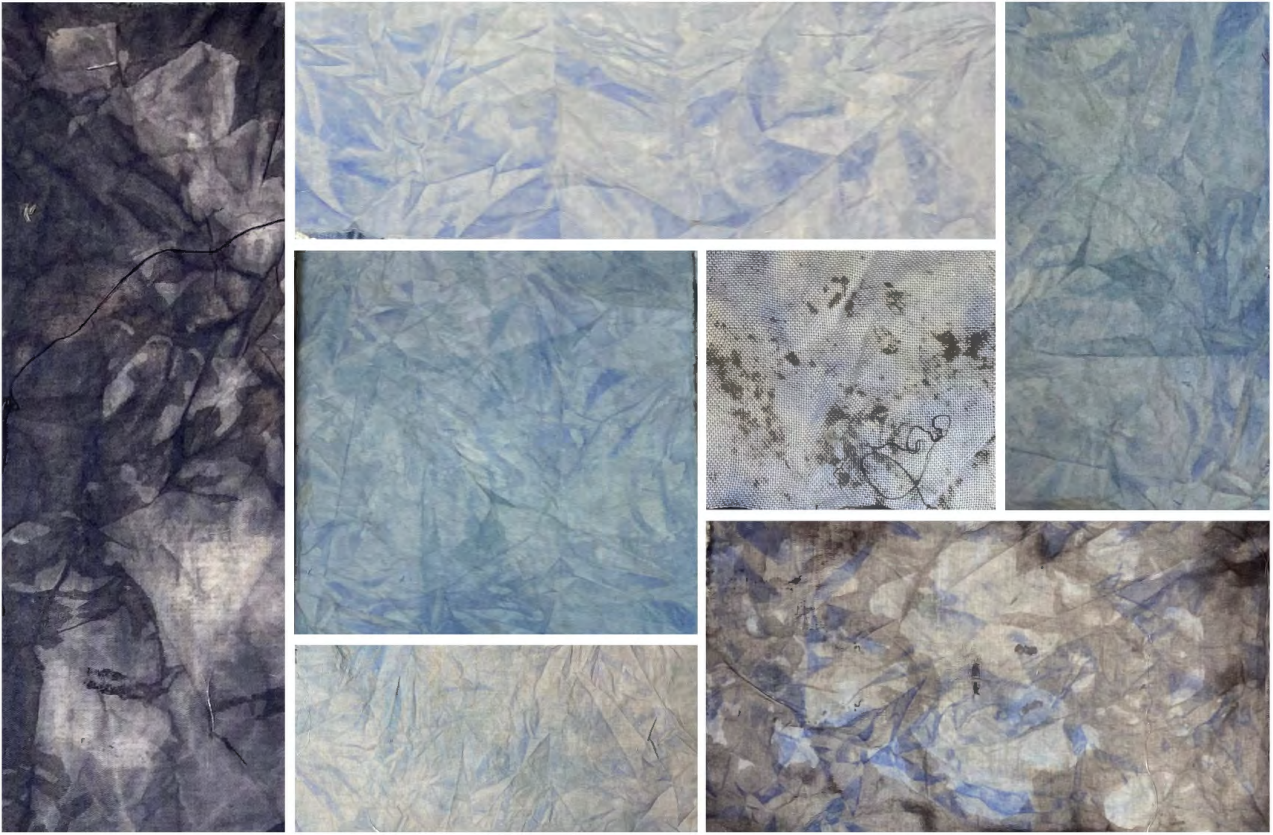


Figura 16. Pruebas de tinción con la tinta ferrogálica con variedad de tejidos, disoluciones y tiempos de exposición a la mezcla. Telas empleadas; tela de algodón al 100% , tela de algodón y poliéster al 50% cada material, tela de poliéster al 100% y lana acrílica al 100%. (2023). Diferentes dimensiones. Foto propia.

Técnicas mixtas

Metodología

De entre las técnicas mixtas utilizadas se encuentran sobre todo la costura y el ganchillo. Tal y como he comentado en apartados anteriores, estas técnicas textiles me abocan a un espacio seguro [43] (2023).

Para estas, decidí seguir utilizando los materiales con los que estaba llevando a cabo el proceso de *tufting*. Poco a poco fui añadiendo otros según sentía que la obra lo necesitaba.

De manera inconsciente, y solo guiándome por lo que durante los ejercicios de anclaje me hacía sentir bien, he acabado con una pieza en el que el protagonista es el textil en muchas de sus formas.

Aunque es cierto que me iba guiando con esbozos previos para determinar espacios y dimensiones, las técnicas mixtas han servido para darle una homogeneidad a la pieza central, el tapiz hecho con la técnica del *tufting*. Estas también han acabado de darle forma y sentido a la pieza.

Para poder sujetar mejor la obra al bastidor también utilicé hilo de pescar que cosí de manera que no se viera, pero que en el caso de tener que transportar la obra estos se aseguraran de que no se cayera. La cola termofusible también me ayudo con los acabados y finalmente utilicé restos de la tinta ferrogálica diluida con agua para darle un subtono más azulado a la madera del bastidor.

Sobre la parte trasera, en un principio quise que los escritos estuvieran hechos con la tinta ferrogálica, pero finalmente decidí utilizar acrílico de un color blanco roto para así darle más luz, protagonismo a las frases, y una mejor conexión la parte delantera.



Figura 17. Momento durante el proceso de las zonas tejidas a ganchillo de la obra. (2023). Foto propia.

[43] El arte textil y las técnicas como el bordado, el punto de cruz, la costura, el ganchillo y tejer siempre han estado presentes en mi vida desde la infancia. Mi madre y mi tía empezaron a enseñarme lo que ellas sabían desde muy temprana edad. Para mí se convirtió rápidamente en una actividad con la que me sentía en un lugar seguro y con la que compartía tiempo de calidad con dos de las personas más importantes para mí. En el actual proyecto decidí decantarme por el ganchillo, pues fue lo último que me enseñó mi tía y de entre todas las técnicas era la que dominaba menos. También he usado mucha costura, la base de cualquier práctica textil. Estas dos prácticas me han acercado más a un espacio de reflexión y de familiaridad en la que sentirme segura. (2023).

El color azul

Metodología

I es que cuando asociamos sentimientos a colores, pensamos en contextos mucho más amplios. El cielo es azul, y por eso es el azul el color divino, el color de lo eterno. La experiencia continuada ha convertido al azul en el color de todo lo que deseamos que permanezca, de todo lo que debe durar eternamente [44] (2006).

Para mí, rodearme de este color ha sido una vez más estar en un lugar seguro, quizás porque según la psicología de los colores, este se asocia con la armonía, la confianza, la fidelidad y la paz [45] (2004). O también porque quizás, debido a sucesos que ni recuerdo, este color en mi causa algo agradable que siempre acabo buscando de manera inconsciente.

El color azul es el menos proporcionado por la naturaleza, de hecho, es el más ausente en el arte parietal prehistórico en comparación otros [46] (2006).

Su escasez ha hecho que a veces haya sido especialmente apreciado y su búsqueda del azul ha resultado en muchos esfuerzos e inventivas.

[44] Pastoureau, Michel. Simonnet, Dominique. (2006). *Breve historia de los colores*. Paidós Iberica.

[45] Heller, Eva. (2004). *Psicología del color: : Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Editorial Gustavo Gili.

[46] Los pigmentos azules siempre han sido más difíciles de preparar a diferencia de los ocre, tierras, amarillos y rojos. Los principales minerales con los que se extraía el pigmento azul fueron la zurita y el lapislázuli, ambos necesitan largos procesos de molido y lavado para poder ser utilizados. Tiempo después surgieron los azules creados por el hombre, como el azul egipcio y el esmalte. Los tintes naturales fueron posteriores con la utilización del Índigo y el pastel, los cuales significaron conceptos diferentes para cada una de las culturas que los utilizaba. Pastoureau, Michel. Simonnet, Dominique. (2006). *Breve historia de los colores*. Paidós Iberica.

Obra final

*Uno puede optar por volver a la seguridad o avanzar hacia el crecimiento.
El crecimiento debe ser elegido una y otra vez; el miedo debe ser vencido
una y otra vez. [47]*

-Abraham Maslow

[47] Araujo, Oliver. (2013). *100 frases de crecimiento personal que te empoderarán*. Éxito y superación personal. Recuperado de <https://www.exitosuperacionpersonal.com/frases-de-crecimiento-personal/>

Puerta al anclaje

Ariadna Agustí Sánchez

Tufting, ganchillo, costura, tintes naturales y técnicas mixtas.

1,65 m x 1,22 m, 2023



Puerta al anclaje

Ariadna Agustí Sánchez

Tufting, ganchillo, costura, tintes naturales y técnicas mixtas.

1,65 m x 1,22 m, 2023



Puerta al anclaje

Ariadna Agustí Sánchez

Tufting, ganchillo, costura, tintes naturales y técnicas mixtas.

1,65 m x 1,22 m, 2023



Puerta al anclaje

Ariadna Agustí Sánchez

Tufting, ganchillo, costura, tintes naturales y técnicas mixtas.

1,65 m x 1,22 m, 2023



Conclusiones

Este recorrido me ha demostrado a mí misma que las intenciones detrás de la creación artística puede tener efectos significativos, pues su poder transformador puede disminuir impactos negativos.

Lo que empezó siendo un proyecto más, con unos objetivos claros desde el inicio, ha acabado siendo una rutina de autocuidados constantes mediante mi forma preferida para expresarme.

No mentiré exagerando con los cambios conseguidos, pero si es cierto que mi perspectiva en referencia al proceso creativo ha cambiado. Al principio empezó como con cualquier otra obra artística, pero con el paso del tiempo acabé necesitando al final del día ese rato en silencio y entre lanas, que me relajaba y tranquilizaba de todos los estímulos del día.

Durante mi trayectoria académica, siempre he buscado tener un control riguroso sobre los procesos de creación de cualquier técnica. Sentía mayor seguridad cuando tenía claridad sobre cada etapa del proceso, sabiendo cómo comenzar y terminar, y sobre todo, confiando en mi capacidad para llevarlo a cabo de manera satisfactoria. Cualquier proceso que no cumpliera estas características me generaba inseguridad, a veces llegando al punto de no completar los proyectos por temor a no estar satisfecha con los resultados o por no saber cómo abordarlos. Sin embargo, he dado un paso al atreverme a asumir riesgos y salir de mi zona de confort en un aspecto tan importante como el proyecto final de grado.

Quiero remarcar la importancia que ha tenido en este proceso el no usar aparatos tecnológicos durante la práctica artística.

Considero que sin estímulos externos que puedan desviar la atención, he conectado mucho más con la experimentación a través de la práctica artística con la que he podido adquirir nuevos conocimientos sobre la creación autónoma.

Aunque al principio pareció un obstáculo, la rotura de la pistola de *tufting* hizo que acabara trabajando más con las manos, hecho que benefició a la activación sensorial que el material textil aporta y con la que trabajé el método de anclaje.

Tras comprender gran variedad de herramientas teóricas y prácticas, he podido llevar a cabo el anclaje como estrategia de afrontación mediante la práctica de la atención plena durante este proceso interdisciplinario. Ahora conozco y comprendo mucho más las dimensiones de la disociación y como el autoconocimiento es la clave para trabajar en nuestras emociones negativas.

Finalmente, veo un gran cambio en mi actual manera de llevar a cabo una creación experimental y en mis conocimientos sobre el arte textil. He acabado utilizando los materiales y técnicas con las que siempre me he sentido a gusto, con los que creado una obra nada controlada que ha ido fluyendo hasta el final. Veo mi proceso personal muy bien reflejado en el trabajo hecho.

Esto no es un proyecto acabado, ni tampoco una obra de arte que hable por sí sola, o que cause algún efecto en el público, o sí. Pero sí tengo claro que los objetivos de este proyecto van a tomar diferentes formas al largo de mi vida, pero siempre van a acompañarme.

Bibliografía

- Equipo de redacción de PsychologyTools. (2021). *Trauma, disociación y anclaje*. PsychologyTools.
- Heller, Eva. (2004). *Psicología del color: : Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Editorial Gustavo Gili.
- Khounnoraj, Arounna y Frawley, Catherine. (2019) *Punch Needle. Domina El Arte Del Bordado con La Aguja Mágica*. Hoaki
- Pastoureau, Michel. Simonnet, Dominique. (2006). *Breve historia de los colores*. Paidós Iberica.
- Schauer, M. Elbert, T. (2010) *Disociación tras estrés traumático: etiología y tratamiento de los escritores*. Hogrefe.

Webgrafía

- Anxova. (17 de octubre de 2016). *La tinta medieval*. Léricas Várias 2.0. Recuperado el 18 de mayo de 2023 de <https://leriasvarias.wordpress.com/2016/10/17/la-tinta-medieval/>
- Araujo, Oliver. (2013). *100 frases de crecimiento personal que te empoderarán. Éxito y superación personal*. Recuperado de <https://www.exitoysuperacionpersonal.com/frases-de-crecimiento-personal/>
- Bric TV [Bric TV] (22 de junio del 2021) Sarah Zapata|BK Made [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Fy5D56W8njo>. Recuperado el 20 de mayo de 2023.
- Burdeus, Joan. (29 de noviembre de 2022). *Josep Grau-Garriga i la possibilitat d'abric*. Núvol. Recuperado el 10 de mayo de 2023 de <https://www.nuvol.com/art/josep-grau-garriga-i-la-possibilitat-dabric-290854>
- Carolyn Meyer, Anna. (20 de agosto de 2020). *Fresh Leaf Indigo Tutorial (Persicaria Tinctoria)*. Anna Carolyn Meier. Recuperado el 20 de mayo de 2023 de <https://www.annacarolynmeier.com/post/fresh-leaf-indigo-tutorial-persicaria-tinctoria>
- Dumas, Mercedes y Aranguren, María. (2013). *Beneficios del arteterapia sobre la salud mental* [Tesis de doctorado, Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía de la Pontificia Universidad Católica Argentina]. Aacademica.org. Recuperado en 20 de mayo de 2023 de <https://www.aacademica.org/000-054/212.pdf>
- Elena Arias-López, Beatriz. (2017). *Entre-tejidos y Redes. Recursos estratégicos de cuidado de la vida y promoción de la salud mental en contextos de sufrimiento social* [Tesis de doctorado, Universidad del Valle]. Redalyc. Recuperado el 20 de mayo de 2023 de <https://revistapropectiva.univalle.edu.co/index.php/prospectiva/article/view/4586>
- Escuela de Arte & Psicodrama. [Escuela de Arte & Psicodrama] (19 de abril de 2021) Louise Bourgeois y Psicodrama [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=n_XdiINXNSg. Recuperado el 20 de mayo de 2023.

- Garrido, Diana. (22 de septiembre de 2022). *30 frases de Frida Kahlo para entender el amor y el dolor en su arte*. Revista AD. Recuperado el 15 de mayo de 2023 de <https://www.revistaad.es/arte/articulos/30-frases-frida-kahlo-para-entender-amor-el-dolor-en-su-arte/26663>
- Godard, Jean-Luc. (29 de septiembre de 2023). *Frases de Jean-Luc Godard*. Mundifrases. Recuperado el 15 de mayo de 2023 de <https://www.mundifrases.com/frases-de/jean-luc-godard/>
- *Louise Bourgeois' Potent Textile Works at the Gropius Bau*. (23 de agosto de 2022). Fineartmultiple. Recuperado el 18 de mayo de 2023 de <https://fineartmultiple.com/blog/louise-bourgeois-woven-child-good-mother/#country>
- Larratt-Smith, Philip. (12 de agosto de 2022). *Louise Bourgeois: el retorno de lo reprimido*. Proa. Recuperado el 18 de mayo de 2023 de <http://proa.org/esp/exhibicion-proa-louise-bourgeois-el-retorno-de-lo-reprimido-textos.php>
- Ogden museum of southern art. (29 de septiembre de 2020). *Sarah Zapata*. Ogden museum of southern art. Recuperado el 14 de abril de 2023. Recuperado el 12 de mayo de 2023 de <https://ogdenmuseum.org/sarahzapata/>
- Pueyo, Imma. Masi. (1996) *Reflexions entorn de l'art. Entrevista amb Josep Grau-Garriga*. Gausac. Recuperado el 2 de mayo de 2023 de <https://raco.cat/index.php/GAUSAC/article/view/372490>
- Río Diéguez, María del. (2004). *Creación artística y enfermedad mental* [Tesis de doctorado, Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Bellas Artes]. E-Prints Complutense. Recuperado el 5 de mayo de 2023 de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/7419/>
- Romero, Rafa. (12 de febrero de 2012). *Tinta férrica*. Rafael Romero. Recuperado el 17 de mayo de 2023 de <http://rafaelromeropoesis.blogspot.com/2011/02/tinta-ferrica.html>
- Serradilla, Francisco Sánchez. (2019). *Abordaje psicoanalítico del trauma I. El niño superviviente. Curar el trauma del desarrollo y la disociación de Silberg, J. L.* [Tesis de doctorado, Sociedad forum de Psicoterapia Psicoanalítica]. <https://www.aperturas.org/imagenes/archivos/ap2019%7Dno62a12.pdf>

