



CHRISTIAN A. ORDÓÑEZ

GATÁRSIS

CHRISTIAN A. ORDÓÑEZ

Catársis

CHRISTIAN A. ORDÓÑEZ

Catársis

Proyecto de Grado

Asesor:

Ricardo Hernández

Programa de Artes Visuales

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Universidad Nacional Abierta y a Distancia

Abril 2022





INTRODUCCIÓN	1
1. RESUMEN DE LA PROPUESTA	4
2. PROPÓSITO	7
◦ GENERAL	8
◦ ESPECÍFICOS	8
3. MARCO ARTÍSTICO Y TEÓRICO	9
◦ EL ARTISTA Y SU ANSIEDAD	10
▪ DE LA ANSIEDAD	11
▪ DEL ARTISTA	16
◦ REALIDAD VIRTUAL	26
▪ PRESENCIA	34
▪ PERCEPCIÓN	35
▪ INTERACCIÓN	36
4. CATARSIS	43
◦ DESCRIPCIÓN NARRATIVA DE LA EXPERIENCIA DE REALIDAD VIRTUAL	44
◦ PROCESO CREATIVO	47
◦ PELIGRO	49
◦ MIEDO	50
◦ ELEMENTOS	52
5. EXHIBICIÓN	63
6. REFERENCIAS	67



ÍNDICE



INTRODUCCIÓN

La primera vez que sufrí un ataque de ansiedad, fue en una tarima frente a todo el colegio antes de recitar un poema. Allí, atónito ante la abrumadora multitud y mi mente en blanco, sentí como la respiración se iba de mí, las manos me sudaban y el corazón en cualquier momento terminaría en manos de quien sostenía el micrófono frente a mí. Quizá en ese momento no le di mucha importancia a lo que sucedía en mi cuerpo ya que solo escuchaba de mis compañeros y profesores frases alentadoras sobre los nervios o el pánico escénico, pero lo que completamente ignoraba es que esa sensación desagradable me perseguiría más adelante en otros momentos y a diferentes niveles.

No solemos pensar mucho en que nuestra mente y nuestro cuerpo funcionan en una relación constante de uno a uno. Podemos decir que hacemos actividades que no necesariamente son de tipo corporal como soñar, o que al sentir dolor tras una quemadura podría considerarse una actividad corporal, sin embargo, lo cierto es que para que exista una actividad como soñar o sentir dolor, la mente y el cuerpo trabajan juntos.

Las emociones se traducen en manifestaciones visibles del cuerpo (KORT, 1995), para el autor la interacción de la mente y el cuerpo van mucho más allá de lo que nosotros denominamos mente y esto lleva nuevamente a mi relato inicial donde la ansiedad por el miedo escénico llevó a mi cuerpo a reaccionar de forma inesperada, quizá en respuesta a alguna sensación de peligro que, allí latente en mi mente, gritaba a mi cuerpo para salir de ese lugar.

Sin embargo, en la ansiedad interviene un factor de percepción. Para otros de mis compañeros el miedo escénico fue más manejable, por esto mismo era comprensible que ellos no entendieran mi sentimiento tras la experiencia mencionada. Y esto es algo particular de la ansiedad, como se ha mencionado antes, su origen es personal y afecta a cada persona de forma diferente.

De este modo, al abordar la ansiedad como un sentimiento manifestado debido a ciertas circunstancias particulares, como el estrés, la agorafobia entre otros, me permitió identificar un punto de partida para el desarrollo de este proyecto. Que busca mostrar un punto de vista en torno a esta sensación común en muchas personas y, a pesar de ser un sentimiento con diversos orígenes, las manifestaciones pueden ser similares, como en los síntomas (sudoración, sensación de peligro, miedo, taquicardias, etc).

Estos elementos en común sirven de insumo para elaborar la estrategia visual y narrativa con el que se invita al espectador reflexionar sobre un punto de vista que planteo en torno a las sensaciones de miedo y de peligro en la ansiedad.



RESUMEN

Catársis es una experiencia de realidad virtual que, de modo visual, busca mostrar el punto de vista del artista sobre la ansiedad recurriendo a elementos que se relaciona con diferentes aspectos de esta.

La experiencia se ejecuta como un recorrido dentro de tres diferentes entornos, cuyos elementos tienen un tratamiento de color específico. Así, para el primer entorno predomina el rojo, en el segundo entorno el azul y el último entorno manejará tonos claros para dar suavidad a la intensidad final de la obra.

El propósito de la obra es mostrar en una experiencia diversos aspectos de la ansiedad, agrupados en tres entornos, mostrados a modo de recorrido; pasando de uno al otro tras observar todas las diferentes etapas, de esta forma:

- Entorno 1:
 - En este entorno predomina el color rojo, el cual se asocia al peligro inminente, de forma que los diversos elementos que la componen dan el mensaje al espectador de que algo malo está sucediendo o está por suceder.

- Entorno 2:
 - Los tonos azules con toques violeta, acompañados por los efectos de una tormenta en altamar, evocan una sensación desolada, sin escapatoria, mientras un coloso se levanta para tomar al espectador.

- Entorno 3:
 - En este último entorno, el espectador vuela junto a criaturas imaginarias, estos elementos son una alusión a la calma, a la reflexión, al entender que la ansiedad es algo manejable desde la propia persona.



PROPÓSITO

- **General:**

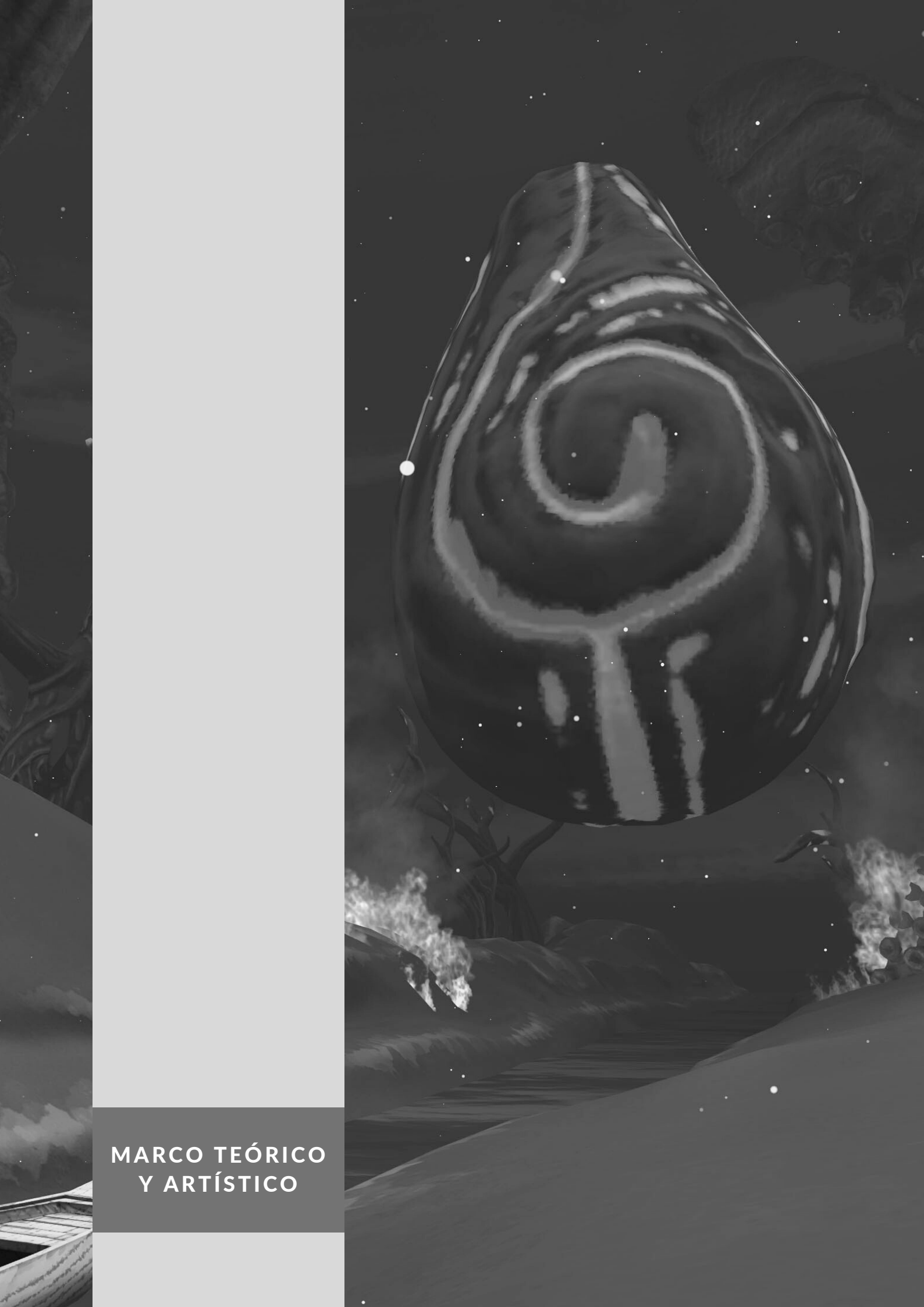
Plantear por medio de una obra audiovisual, una reflexión sobre la ansiedad como sentimiento desde una exploración artística que abarca en su construcción formas y colores que en su conjunto dan cuenta de diversas etapas de dicho sentimiento.

- **Específicos:**

Desarrollar un planteamiento artístico por medio de una experiencia de realidad virtual que muestre al espectador diversos ambientes que aporten sobre la reflexión alrededor del sentimiento de la ansiedad.

Crear un marco de trabajo producto de investigaciones de referentes teóricos y artísticos que permitan comprender diversos factores y aspectos para dar claridad sobre la ansiedad como una problemática dentro de la investigación artística para la creación de la obra.

Exhibir la obra en un espacio que permita que un espectador a la vez pueda apreciar la obra. Mostrando previamente con el espacio, una introducción con dos frases claves ubicadas en las paredes del lugar.



MARCO TEÓRICO
Y ARTÍSTICO

El artista y su ansiedad

La ansiedad es un sentimiento que afecta a muchas personas en todo el mundo, sus causas son diversas, así como la forma en que cada individuo lo afronta. La ansiedad es una emoción frecuente, una señal de que determinada situación puede ser una amenaza, una forma patológica de conexión orientada por la ansiedad y por la emoción, que subvierten la razón y el autocontrol (Cunha & Barreyro, 2015). Las razones de la afección de la ansiedad son diferentes para cada individuo.

Con ello en mente, el proyecto pretende plantear una reflexión en torno al punto de vista del artista dentro de una experiencia visual, donde se muestre al espectador elementos que pueden proponer una metáfora sobre el sentimiento de la ansiedad.



**DE LA
ANSIEDAD**



La ansiedad, según el diccionario, nos indica que es un "estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad"(Léxico, Oxford), por tanto, este estado mental, podríamos también definirlo o relacionarlo con un estado emocional.

De lo anterior, podemos estimar un detalle intrínseco en la vida de toda persona, algo que puede hallarse entre lo cotidiano, la monotonía, la rutina, que nos acompaña cada momento; nos pertenece, pero suele ignorarse, aunque está allí presente todo el tiempo. Es una relación constante, interna y muy personal que puede decidir el rumbo de muchas decisiones, es un equilibrio que requiere de muchos componentes para mantenerse. La relación de la mente y el cuerpo ha sido el objeto de estudio en diversas áreas del conocimiento humano, desde la pintura, la filosofía, hasta la medicina y la ciencia en general. La mente y el cuerpo son parte de un conjunto que constantemente interactúa y busca mostrar percepciones externas como la realidad misma o internas, como nuestras emociones, sensaciones, dolencias, etc.

La mente tiene la capacidad de influir sobre el cuerpo, no puede negarse el hecho de que en la mente de cada individuo suceden cosas diferentes a las del resto y estas actividades mentales afectan en las funciones del cuerpo, en caso contrario los seres humanos vivirían sus días sin cambios, de forma uniforme. Si las angustias, odios, placeres, gustos, metas e ideales de los seres humanos no hubieran sido el motor de sus acciones, la humanidad, al igual que los grupos animales, carecería de historia (Martínez, 2006).

Lo anterior es una reflexión personal sobre una problemática que atañe a la mente de muchas personas, que se manifiesta en reacciones diversas por acciones igual de diferentes para cada individuo, pero presenta un común denominador: un mecanismo defensivo natural que nuestro cuerpo realiza ante una amenaza.

El Dr. J. Américo Reyes-Tica en su artículo Trastornos de Ansiedad Guía Práctica para Diagnóstico y Tratamiento, establece que:

“La ansiedad es la más común y universal de las emociones. Es sinónimo de congoja, preocupación, desasosiego ante acontecimientos futuros o situaciones de incertidumbre. Es la anticipación temerosa de peligro inminente acompañada de un sentimiento intenso y displacentero o de síntomas físicos ubicados en cualquier región de la geografía corporal. Implica el presentimiento de que algo grave le va a ocurrir al sujeto” (Reyes-Tica, 2018).

Aquí lo clave para entender la ansiedad se basa principalmente en la percepción, lo cual se puede definir como nuestra capacidad de ver e interpretar la realidad física, a través de nuestros sentidos y es esta visión la que determina las alertas de nuestra mente: no todo lo que percibe una persona puede afectar la otra. Las fobias, son un ejemplo de ello, ya que, si alguien por algún motivo les teme a las arañas, otra las encuentra fascinantes.

Aquí lo clave para entender la ansiedad se basa principalmente en la percepción, lo cual se puede definir como nuestra capacidad de ver e interpretar la realidad física, a través de nuestros sentidos y es esta visión la que determina las alertas de nuestra mente: no todo lo que percibe una persona puede afectar la otra. Las fobias, son un ejemplo de ello, ya que, si alguien por algún motivo les teme a las arañas, otra las encuentra fascinantes.

Esto nos permite dar un punto de vista claro, para establecer que la ansiedad no puede generalizarse, pero puede tratarse en temas comunes referentes a la sintomatología, la exteriorización de las sensaciones que percibe la mente en un cuerpo que sufre las consecuencias.

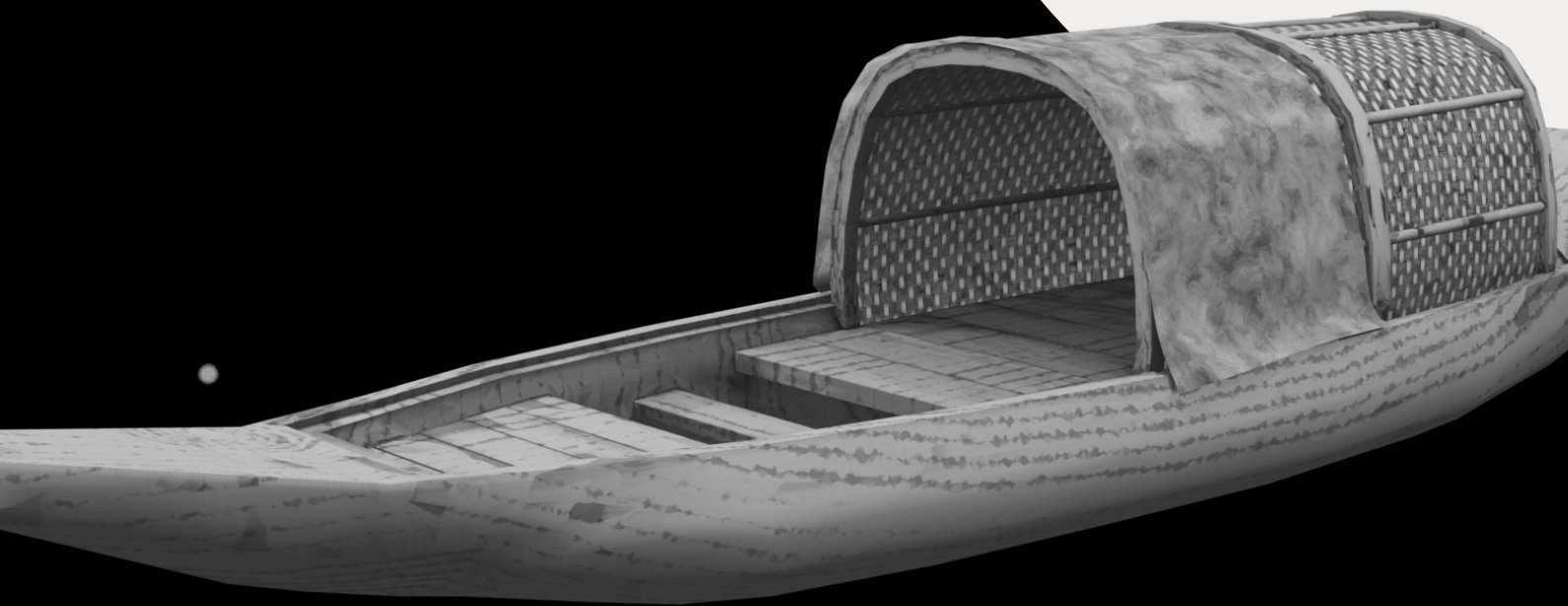
Para entenderlo un poco mejor, Reyes-Tica (2018) establece que la ansiedad puede abordarse, clínicamente como síntoma, sentimiento, síndrome o enfermedad. De esta forma, la ansiedad como síntoma se suele asociar a una enfermedad psiquiátrica, “el síntoma ansiedad es al trastorno por ansiedad lo que la tristeza es al trastorno por depresión.” (Reyes-Tica, 2018), con lo que suele llevarse algún tipo de tratamiento. Como síndrome se suele asociar a un conjunto de síntomas que también hacen parte de otras afectaciones, entre estos síntomas comúnmente se encuentran los temblores, taquicardias, náuseas, etc. Como enfermedad obedece a establecer un cuadro clínico, por lo que conlleva a un tratamiento precedido de un diagnóstico clínico. Y, finalmente, la ansiedad como sentimiento se establece dentro de las sensaciones normales de una persona que se somete a

determinados motivos personales ya sean recuerdos o incluso las mismas circunstancias de su vida cotidiana.

En esta forma de abordaje, como sentimiento, la ansiedad es producto de diversos estímulos como los problemas cotidianos, pensamientos, entre otros. Este marco establece el punto de partida del proyecto donde se da una reflexión sobre la ansiedad y su asociación a un estado emocional desagradable cuya manifestación se da por una sensación de peligro o miedo resultado de diversas circunstancias que, desde un punto de vista subjetivo, dan un insumo experiencial que da forma a los componentes que constituyen la obra.

Así, el proyecto se aborda desde el sentimiento de peligro, en asociación a este con el miedo que finalmente materializa la ansiedad en el cuerpo. “(...) Ansiedad es la sensación de un peligro amenazador en que la causa no está totalmente reconocida por la persona y en el miedo se reconoce el peligro real.” (Reyes-Tica, 2018).

DEL ARTISTA



De la lluvia normalmente no suelo huir, sentir el agua helada entre la ropa nunca es un motivo para marchar en busca de refugio, pero existen placeres inherentes a mi gusto por el extraño ruido del agua en los andenes y el olor del petricor. Aun así, en este clima, debo tolerar una extraña sensación que despierta a hurtadillas en mi mente, mientras, por otro lado, intento guiar mis pensamientos hacia el agua y la parada de autobús.

La sensación no me permite percibir el tiempo como algo irrelevante o efímero, se siente el pasar del tiempo extrañamente largo, sin personas cerca, pocos vehículos y el ruido del motor de un bus que se aproxima.

La sensación invasora de mi mente me persuade a distorsionar mi entorno, como si pudiera ver barrotes entre la lluvia para ser prisionero de mi respiración agitada. Mis manos sudan y siento esta jaula cada vez más pequeña en mi cabeza, percibo un peligro desconocido, como si fuera a ser arrojado a unas bestias salvajes, hambrientas, a la espera de devorar mi compostura.

Nervioso, hago la señal de parada, el vehículo se detiene frente a mí, por un momento la lluvia deja de tomar el protagonismo, mis sentidos ahora se centran en mis sensaciones internas. El bus está casi vacío, la angustia invade de la nada cada rincón, siento el pecho apretado y la respiración casi nula, mi mano instintivamente se mantiene sintiendo las palpitations de mi corazón: son ligeramente rápidos y fuertes. Encuentro un asiento junto a la ventana, las gotas sobre el vidrio distorsionan mi visión, y el ruido del agua al caer sobre el vehículo se hace caótico en mi cabeza.

La poesía de la lluvia se esfuma y en mi mente solo yace el deseo de una compañía que me ayude ante el inminente peligro que mi mente pregona a mi cuerpo.

Nervioso, hago la señal de parada, el vehículo se detiene frente a mí, por un momento la lluvia deja de tomar el protagonismo, mis sentidos ahora se centran en mis sensaciones internas. El bus está casi vacío, la angustia invade de la nada cada rincón, siento el pecho apretado y la respiración casi nula, mi mano instintivamente se mantiene sintiendo las palpitaciones de mi corazón: son ligeramente rápidos y fuertes. Encuentro un asiento junto a la ventana, las gotas sobre el vidrio distorsionan mi visión, y el ruido del agua al caer sobre el vehículo se hace caótico en mi cabeza. La poesía de la lluvia se esfuma y en mi mente solo yace el deseo de una compañía que me ayude ante el inminente peligro que mi mente pregona a mi cuerpo.

El bus avanza entre mi angustia y la lluvia, entre el ruido de las personas que poco a poco llenan los asientos y el corredor, mientras mi mano sigue en mi pecho, el miedo me acorrala ante la pretensión de pedir ayuda. Mis sentidos ahora le pertenecen a un sentimiento desagradable que se ha apropiado de mi percepción, solo espero que el viaje sea suficientemente corto.

Christian Ordóñez, 2021

Desde el momento en que comencé a padecer ansiedad, surgieron en mí muchas preguntas, preguntas que, por supuesto, tuvieron respuesta tras visitar a un profesional de la salud, donde comprendí que mi mente podía tener bastante influencia sobre mi cuerpo como resultado de un conjunto intrínseco de situaciones, hechos y diversos factores.

La ansiedad es un estado de la mente que conlleva a sentir emociones que no son de agrado de quien lo padece y en consecuencia el cuerpo responde. Cada persona tiene diversos motivos o razones para sentir ansiedad en diversos “niveles”. Se puede presentar de acuerdo con factores biológicos, psicodinámicos, sociales, traumáticos y de aprendizaje (Reyes-Tica, 2018).

En mi caso, la ansiedad obedece a factores psicosociales relacionados con mi diario vivir: el trabajo, la universidad, etc. Esto fue algo nuevo en mi vida, pero ya era algo particularmente parte de la vida de muchas otras personas. Por lo que la reflexión que realicé en cuanto a este sentimiento buscaba generalizar un entendimiento para no estigmatizar una problemática actual y que incluso, según sea el caso, podría llevar un tratamiento según un dictamen clínico.

La ansiedad ha estado presente en muchos aspectos y momentos de la historia de la humanidad, ya sea que las personas fueran conscientes de ella o no, el sentimiento siempre acompañó al ser humano quizá como una herramienta, donde más allá de la mala sensación, la ansiedad preparaba el cuerpo para el peligro, como si se tratara de un mecanismo de

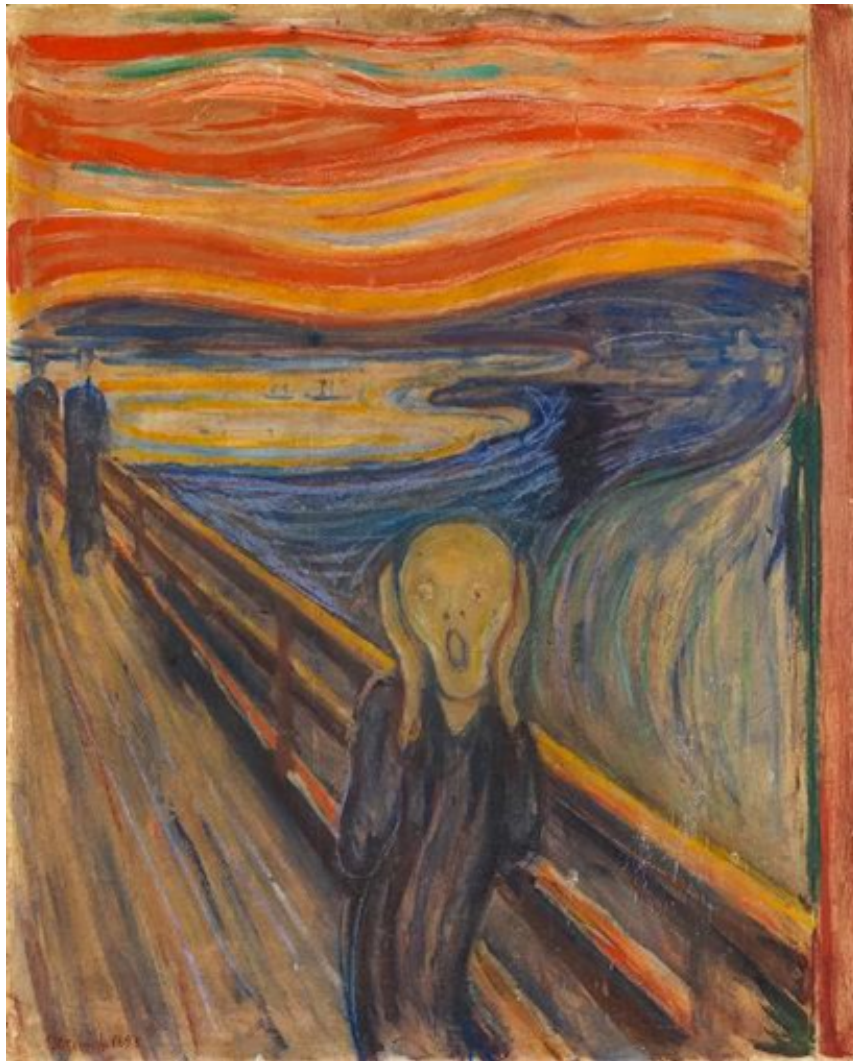
defensa para la propia super vivencia.

“La ansiedad es un fenómeno normal que lleva al conocimiento del propio ser, que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. En exceso, la ansiedad es nociva, maladaptativa, compromete la eficacia y conduce a las enfermedades.” (Reyes-Tica, 2018)

Esto mismo nos puede llevar a pensar que la ansiedad pudo servir para muchos artistas, por ejemplo, que encontraron en el arte un medio para visualizar lo que otros no pueden, ya que la ansiedad es algo muy personal, y sucede en la medida de los problemas o situaciones que aquejan a cada individuo. Uno de estos artistas que tomo por referencia es Edvard Munch.

El pintor, respecto a su obra “El grito”, mencionaría:

“Estaba caminando con 2 amigos. Luego el sol se puso, el cielo bruscamente se tornó color sangre, y sentí algo como el toque de la melancolía. Permanecí quieto, apoyado en una baranda, mortalmente cansado. Sobre el fiordo azul oscuro y de la ciudad, colgaban nubes rojas como sangre. Mis amigos se fueron y yo otra vez me detuve, asustado con una herida abierta en el pecho. Un gran grito atravesó la naturaleza” (Miranda, Miranda, & Molina, 2013)



El grito (1893), E. Munch

El pintor noruego tuvo una vida difícil en cuanto a los hechos particulares que lo aquejaron, sobre todo en su juventud, como la muerte de varios familiares debido a la tuberculosis. Esto, junto a un posible trastorno bipolar, sirvió para que se dedicara a plasmar en su obra temas relacionados con el sufrimiento, la soledad o la angustia. Munch además mencionaría: “sin temor ni enfermedad, mi vida habría sido como un barco sin timón” (Miranda, Miranda, & Molina, 2013).

Citar en este punto la obra de Munch adquiere su relevancia en torno a la forma como el artista nos muestra su punto de vista en relación con una problemática emocional, pese a que cada persona percibe sus emociones a su propia manera, al ver un cuadro de Munch de alguna forma se pueden identificar los elementos en común que el artista quiere manifestar con algún sentimiento de angustia o miedo.

Otros artistas han reflejado desde su propia experiencia sus sentimientos y su propia problemática mental a través del arte, conectando esa idea de catarsis en la que sus pinturas narran de forma visual el punto de vista que desean reflejar al espectador, como Frida Kahlo, quien en sus autorretratos reflejaba aspectos de su propia vida (su sentir emocional, físico, el amor por su esposo Diego Rivera, etc.), convirtiéndose a sí misma en parte de su obra, siendo artista y objeto de sus propias pinturas. Frida mencionaría: “Pinto autorretratos porque estoy mucho tiempo sola. Me pinto a mí misma porque soy a quien mejor conozco” (Velásquez-Guiral, 2010).

Así, Frida se convierte en un referente para exponer el punto en el que nuestras condiciones mentales y emocionales pueden ser herramientas o inspiración para la creación artística y me permite poner un antecedente en el que las problemáticas internas, como la ansiedad, han permitido, a través de la historia del arte, dar origen a maravillosas obras que transmiten el sentir del artista.



Sin esperanza, Frida Kahlo (1945)

“A mí ya no me queda ni la menor esperanza... todo se mueve al compás de lo que dicta la panza...” se lee en el reverso del lienzo, aquí Frida deja en su obra un testimonio de cuando fue sometida a comer a través de un embudo en un momento de su vida en la que sufrió delgadez (Comas, 2018). En este punto la relación con la ansiedad y la obra se refleja precisamente en el sufrir de Frida al sentirse obligada a comer cuando ella era incapaz de tener hambre, su angustia por tanto la transmitió a través de su pintura donde la sensación de muerte la representa en la carne putrefacta y la calavera de azúcar que coronan el embudo en su boca, convirtiendo la creación artística en la catarsis de su sentimiento.

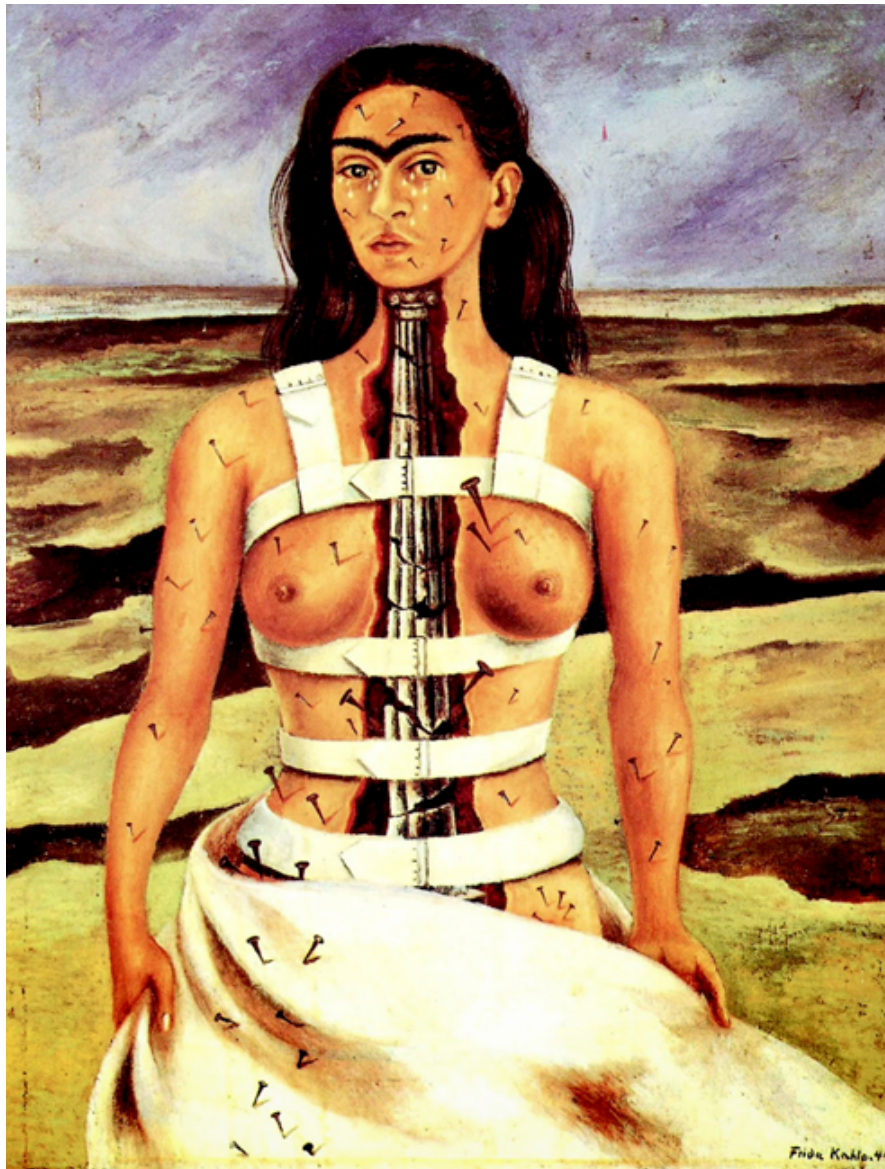
La obra de Frida y Münch dejan en claro que la fuente de su inspiración se traducían en imágenes impactantes, con lo que daban la sensación de que su enfermedad o su sentimiento desagradable debía mostrarse de forma tal que el espectador tuviese una idea más cercana o una sensación más empática a dicho padecimiento.

Michel Foucault menciona en su obra “Enfermedad mental y psicología” (1962) acerca de la enfermedad y la conciencia del enfermo:

“(...) la conciencia del enfermo está desorientada, oscurecida, encogida, fragmentada. Pero ese vacío funcional está ocupado al mismo tiempo por un torbellino de reacciones elementales que parecen exageradas y que, por la desaparición de otras conductas, parecen exacerbadas: todos los automatismos de repetición se acentúan (el enfermo responde en eco a las preguntas que se le hacen; inicia un gesto, se detiene y reitera el mismo movimiento indefinidamente), el lenguaje interior invade todo el campo de expresión del sujeto, que continúa exponiendo a media voz un monólogo incoherente sin dirigirse nunca a nadie; finalmente, por momentos, surgen reacciones emocionales intensas.” (Foucault, 1962)

Estas reacciones emocionales intensas que hace mención Foucault, es el punto central en cuanto a los padecimientos, como la ansiedad, que inspiran al artista manifestar su obra; para el psicólogo “...la enfermedad borra pero también subraya”, y para un artista el insumo de su obra está presente no solo en su conocimiento y su destreza, sino también en su contexto, en

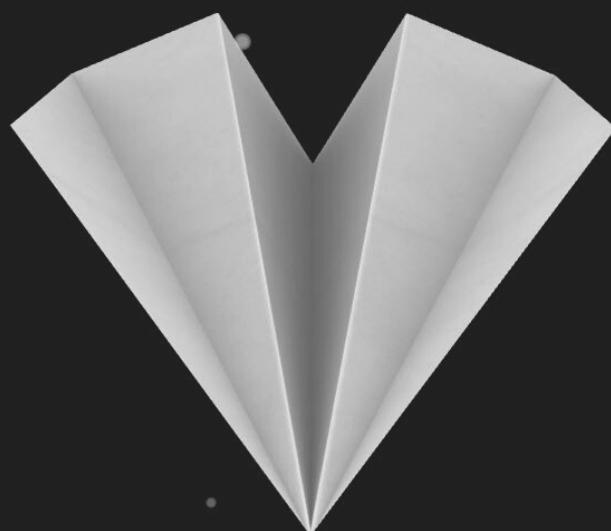
sus vivencias, su sufrimiento o sus padecimientos. Frida sufrió un accidente en un tranvía durante su adolescencia y años después, tras la cirugía de columna que tuvo pintó *La Columna rota* (1944), un auto retrato que reflejó su condición tras la intervención, donde la pintora descarga ese sentimiento y ese dolor en el lienzo.



La columna rota, Frida Kahlo (1944)

CATARSIS

TOCA PARA EMPEZAR



REALIDAD
VIRTUAL

La tecnología hoy nos permite interponer entre nuestros ojos y la realidad, dispositivos de alta definición gráfica, que complementan o incluso anulan la percepción de nuestro entorno, para introducirnos en otro generado por computadora o video. Una nueva forma de narrativa visual está surgiendo y continúa en desarrollo, pues la tecnología aplicada en los dispositivos modernos nos lleva a límites nunca alcanzados pero que cada día se superan y proponen nuevos retos.

Las experiencias inmersivas siempre han sido atractivas para el ser humano. Jugar en medio de un universo creado por cobijas y cojines a la luz de una linterna simulando estar en otro lugar o planeta mientras una voz siniestra nos induce miedo, o bajar a las profundidades del mar acompañado de un tanque de oxígeno para viajar temporalmente a un mundo que no podemos habitar, son ejercicios que el ser humano practica con el fin de alterar su realidad y experimentar una historia. Esa misma curiosidad hacia estas narrativas, complementada con el acelerado desarrollo tecnológico, propone y conforma el concepto de realidades extendidas. Una combinación de la realidad con otras generadas por computador con el objetivo de interactuar, pero sobre todo de recibir retroalimentación en un sentido análogo a la experiencia real de la vida humana.

En ese contexto la realidad virtual hace referencia a la generación de contenido de video, producido generalmente por computadora y presentado a través de dispositivos ópticos bidimensionales a un espectador que puede o no interactuar con elementos en un universo que anula su percepción cambiando la escena de su entorno real por uno nuevo virtual.

Recientemente la evolución de los dispositivos ha permitido que esa presentación sea estereoscópica, dividiendo la pantalla y haciendo posible la percepción de profundidad. La fidelidad de esas pantallas ha contribuido a que la calidad visual de las imágenes presentadas sea notablemente mejor de un año a otro y permite que el contenido sea ubicado a pocos centímetros del ojo del observador sin perder resolución. El desarrollo de tecnología aplicado a otras técnicas, como la de producción de sonido binaural, cuyo objetivo es grabar múltiples fuentes de sonido para generar la sensación de tridimensionalidad sonora, también ha contribuido en que cada vez más, el usuario se enfrente a una experiencia inmersiva que anula, por lo menos por un tiempo, su realidad y lo ubica en otra donde los límites pueden incluso exceder nuestra capacidad de percepción, concediendo a la fantasía o la ficción por ejemplo, un carácter que nunca ningún otro canal o medio de comunicación había logrado.

La libertad de movimiento, la percepción visual y táctil son partes del proceso de como el humano interactúa en la realidad. La realidad virtual pretende proporcionar ese mismo grado de interacción no sólo a través de dispositivos ópticos y sonoros, sino también hápticos que cada vez más mejoran su diseño, tamaño y versatilidad. Estos dispositivos pueden pasar de ser sencillos mandos o controles que el usuario manipula para orientarse, desplazarse o interactuar en la realidad virtual, hasta dispositivos que a modo de traje cubren todo el cuerpo con el fin de alterar la temperatura o responder a estímulos transmitidos a través de métodos mecánicos o eléctricos.

Existen otros tipos de realidades extendidas como la realidad aumentada o la realidad mixta o combinada. En la realidad aumentada los objetos o contenidos generados por computadora son presentados superpuestos sobre la imagen del mundo real mediante diversas tecnologías monoscópicas o estereoscópicas, generalmente en dispositivos móviles como teléfonos o tabletas. En la realidad mixta los dispositivos montados frente a los ojos equipados con pantallas holográficas de cristal permiten compartir la vista del mundo real e intervenirla imágenes digitales que también pueden ser interactivas.

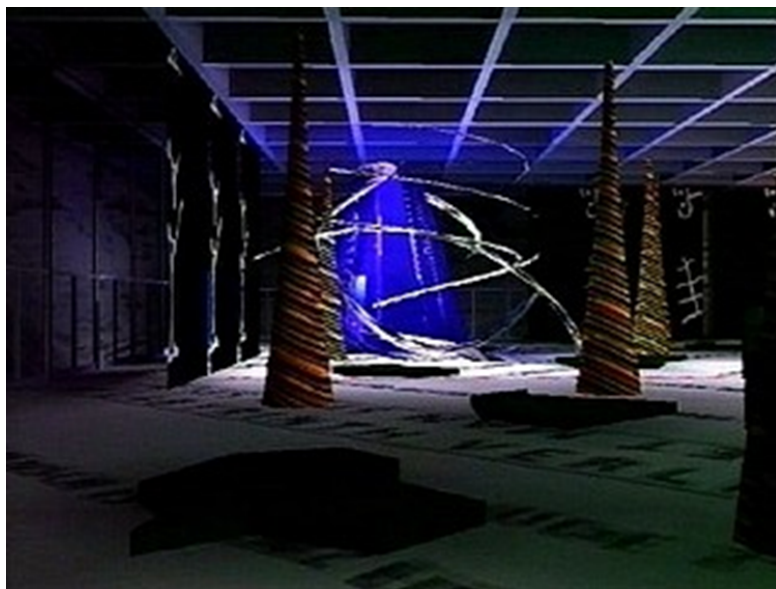
Estamos ante una serie de tecnologías que nos han permitido en las últimas décadas avanzar en cuanto dispositivos se refiere, pero nos enfrentamos también al método que se debe explorar e implementar para presentar contenido en ellos, y que sin duda debe ir a la misma velocidad de los desarrollos técnicos.

Las palabras “Realidad Virtual” (o VR por sus siglas en Inglés Virtual Reality) son comúnmente usadas en el campo de la informática para describir universos o entornos generados por computadora que pueden ser experimentados por un usuario mediante dispositivos que le permitan interactuar en ellos. Sin embargo, el concepto es cada vez más amplio puesto que los avances tecnológicos han permitido que esos universos sean más complejos y que el espectador o “usuario” tenga la posibilidad de experimentarlos mediante el uso de dispositivos tecnológicos como gafas y sensores hápticos que interponen entre nuestros sentidos y la realidad, una nueva, que no solo se presenta a modo de gráficos, sino que le permite experimentar

sensaciones de inmersión y percepción.

Entendido estos conceptos, se puede explorar la relación de la realidad virtual y el arte, como un medio diferente para la creación artística. Esta relación tiene su origen desde la década de los 90 's cuando se comercializaban los primeros dispositivos y la tecnología abre diversas posibilidades al tener la opción de brindar al espectador la inmersión en espacios tridimensionales digitales visibles en todo ángulo de visión.

Así, la realidad virtual se vuelve, después de los procesos que llevan a la creación de la obra, una ventana que muestra una obra digital en 360 grados. Estos procesos pueden ser directos y propios orientados a la tecnología como la creación de una aplicación interactiva o contemplativos donde el dispositivo de realidad virtual es usado para visualizar otras formas de arte, como la creación de galerías, visualizar videos o imágenes en entornos digitales, etc.



Home of the Brain, Monika Fleischmann y Wolfgang Strauss, ART+COM, Berlín (Alemania). tomado de <http://www.medienkunstnetz.de/works/home-of-the-brain/images/5/>

Entre 1991 y 1992 Monika Fleischmann y Wolfgang Strauss crean Home of the Brain, donde el espectador puede recorrer una habitación virtual el cual contiene diversos elementos abstractos donde “... Esta obra presenta un debate simbólico entre los puntos de vista de cuatro filósofos V. Flusser, J. Wizenbaum, M. Minsky y P. Virilio, a los que se asignan los conceptos de aventura, esperanza, utopía, y catástrofe respectivamente”(Simó, 2019)

La obra se explora haciendo uso de un HMD (Head Mounted Display) que son los lentes donde se visualiza el entorno, y un guante conectado a un ordenador que reconoce los gestos de los dedos para realizar el recorrido. A su vez el sistema completo hacía uso de sensores que registran en tiempo real los movimientos del espectador para traducirlos en el ordenador y dar la retroalimentación en el visor.

Esta obra sentó un precedente importante por el reconocimiento posterior que tuvo e incentivó el uso de la realidad virtual como herramienta para la creación artística. Hacia 1993 en New York, con la colaboración de Intel en temas de arte digital y educación se organiza una exposición donde se presentan varias obras en realidad virtual (Simó, 2019).

Aun así, cabe anotar que, en cuanto a la calidad de la imagen, las primeras obras de realidad virtual, debido al limitante tecnológica de entonces, carecían de resolución, eran pesados y el cableado limitaba la movilidad, un dispositivo podría pesar alrededor de los dos kilos y llegar a una resolución de 360 x 240 píxeles, sumando esto a que el hardware de los ordenadores de

hace más de 20 años funcionaba a capacidades muy inferiores comparados a los actuales. Esto es importante ya que el limitante tecnológico también limita los procesos de creación artística, se debía pensar en que los elementos que componen la obra permitieran un buen desempeño del dispositivo para no arruinar la experiencia.

Con todo lo anterior, la tecnología de realidad virtual en los 90's era muy limitada, por lo que no se usaba en la práctica artística debido a que era de difícil acceso y su uso era muy complejo, no existían herramientas intuitivas para el artista en lo que respecta a la configuración y programación. Sin embargo, esto fue cambiando con el tiempo y para la primera y segunda década del 2000, esta tecnología se hace más asequible y de un uso más sencillo para que los artistas puedan aprovechar, prácticamente sin limitantes técnicos, las posibilidades que ofrece la realidad virtual en la práctica artística.

Hoy en día, los dispositivos de realidad virtual, junto con los diversos avances tecnológicos que se han dado de forma muy acelerada, han permitido que los artistas puedan crear sus obras haciendo de uso de herramientas (como motores de videojuegos tales como Unity, Unreal Engine, etc.) que facilitan muchos procesos técnicos (como la programación) que el artista no necesita abordar, para que pueda centrarse en la creación artística.

En este punto, se puede decir que los factores mencionados anteriormente, han ampliado y popularizado el uso de la realidad virtual para que los artistas busquen nuevas formas de

crear sus obras. Estas herramientas han tomado fuerza en la industria del cine, los videojuegos y las artes performativas (Simó, 2019).



Into Yourself, Fall, Anish Kapoor, 2018. <https://acuteart.com/artist/anish-kapoor/>

En 2018 Anish Kapoor, un escultor británico, crea *Into Yourself* (2018), una experiencia de realidad virtual donde el usuario puede recorrer el interior del cuerpo humano. El recorrido comienza en un bosque y luego de un momento el suelo se fragmenta y el espectador cae por un escenario compuesto de músculos y tendones. Una obra de tal descripción técnica no hubiera sido posible realizarse en los 90's, pero con los avances modernos el limitante para la creación de una obra de realidad virtual lo pone el artista.

El aporte de la realidad virtual a las artes con el tiempo se ha hecho más significativo, muchos artistas han adoptado esta tecnología dentro de su portafolio de herramientas y se está convirtiendo en una alternativa para mostrar infinitud de

temáticas de una forma más cercana, inmersiva e interactiva con los espectadores.

PRESENCIA:

La presencia en pocas palabras es la sensación de “estar ahí” dentro de un espacio, incluso cuando se esté físicamente ubicado en otro lugar. Ya que la presencia es un estado interno psicológico" (Jerald, 2016). En la realidad virtual definiremos “presencia” como el estado psicológico inducido al espectador por medio de representaciones simbólicas que aludan su existencia en el mundo virtual. Representaciones que puedan producirse por efecto de la inmersión y que sean capaces de producir la sensación interna de presencia como, por ejemplo, un estímulo de retroalimentación táctil o un gesto de saludo a la pantalla, pero que al ser inducidas por la tecnología pueden considerarse una forma de “presencia ilusión”.

Al igual que muchos otros aspectos “ilusorios”, la presencia en la realidad virtual puede alterarse presentando al usuario, por ejemplo, dentro de un cuerpo que no es el real pero que induce al estado psicológico de presencia, alterando su forma, tamaño o características como género o edad. La falta de “cuerpo” en el mundo virtual hace que el estado psicológico de presencia se quiebre fácilmente, pues no es lógico para el cerebro asimilar mirar hacia abajo y no reconocer al menos un volumen de su cuerpo. Por el contrario, una representación mucho más precisa del “cuerpo virtual” su look, pero sobre todo sus movimientos reforzarán el concepto y harán la experiencia virtual mucho más profunda emocionalmente. El desarrollo en la tecnología de

sensores de movimiento permite que hoy la presencia en el mundo virtual coincida casi que exactamente con la real, trackeando los movimientos en el mundo real y simulándolos e interpretándolos en el virtual.

PERCEPCIÓN:

Una de las grandes fronteras respecto a la realidad virtual es aquella que plantea la posibilidad de que la VR pueda en algún momento reemplazar la realidad mediante una compleja simulación que permita que el usuario pueda efectivamente anular su presencia en el mundo "real" y trasladarla a uno nuevo en el cual la inmersión sea total y su percepción sea la de pertenecer allí. El cerebro humano contiene más de cien mil millones de neuronas que se interconectan en una red que permite el flujo incesante de impulsos eléctricos cargados de una información que codificada configura nuestra percepción de realidad.

"El modelo teórico de PPD (Procesamiento Paralelo Distribuido) asume que el cerebro está constituido por un conjunto de elementos de cómputo (las neuronas) que efectúan operaciones simples e interactúan localmente a través de un conjunto de relaciones de conexión (uniones sinápticas) que pueden ser modificadas por mecanismos de aprendizaje y auto organización. El cerebro es considerado como un sistema de procesamiento paralelo masivo que representa el conocimiento por medio de la actividad conjunta y distribuida de una población de neuronas. " (Martínez, 2006, p.143).

Para algunos, la percepción del mundo real es solo un estado inconsciente de simulación de una realidad construida por un flujo de estímulos sensoriales que en conjunto nos dan una representación de un mundo que es solo real porque es observado por nosotros. La cantidad de información necesaria para lograr que ese flujo de información se convierta en una realidad es abrumadora pues está compuesta de un sinnúmero de estímulos visuales, táctiles, auditivos, etc., que son parte de esa simulación del mundo real e interactúan paralelamente en cada momento en que inconscientemente aceptamos la presencia en un lugar o percibimos la distancia al recorrer una calle, o sentimos la piel de una persona al saludarla y apretar su mano, es decir, cada momento real.

La realidad virtual es una vía que en un momento determinado podría llevar al ser humano a percibir múltiples tipos de realidades de tal forma que pueda saltar entre ellas y pertenecer a cada una en diferentes niveles de conciencia. Eso sería posible en la medida que la tecnología pueda mantener estables los diferentes modos de percepción humanos que configuran la realidad y sea capaz de estimular los sensores de realidad (los sentidos) de tal forma que aspectos como el tiempo y la velocidad, la resolución de la imagen, la calidad del sonido, etc., puedan ser presentados y nuestra red neuronal los reciba sin rechazos, los perciba reales y los adopte como su nueva realidad.

Interacción:

Uno de los aspectos fundamentales para percibir que se “esta”

en un lugar determinado, es la posibilidad de interactuar en ese lugar. Dar información, sea en forma de movimiento o de sonido y recibir retroalimentación, también en cualquier forma como por ejemplo al mover las manos y hacer el gesto de saludo y pretender recibir el mismo gesto de saludo. Feedback, una respuesta de un receptor a un emisor. Si no se recibe ese feedback no solamente se altera la sensación de presencia sino también la capacidad de interactuar en ese momento.

Existen diferentes niveles de interacción humana que pueden ser representados en el mundo de la realidad virtual y para cada uno de ellos se han creado dispositivos que pueden simular nuestra presencia y permitir diferentes estados de interacción, por ejemplo una interacción por sonido mediante comandos de voz capturados por micrófonos que en el mundo virtual reconocen palabras y detonan acciones, o interacción gestual mediante la captura del movimiento de nuestro cuerpo, o táctil usando dispositivos “hápticos” que recrean la sensación del tacto y permiten asir objetos, moverlos, etc., o incluso interacción inconsciente mediante tecnología que es capaz de llevar al mundo virtual por ejemplo nuestro pulso o nuestra información térmica.

Respecto a las artes, la interacción ha sido un concepto que se ha introducido desde que surge el interés para que el espectador sea parte activa de una obra. Dicho interés se ve estrechamente relacionado con la inserción de tecnología moderna a la creación artística. Un ejemplo de dicho arte interactivo se puede apreciar desde la década de los 20 donde Marcel Duchamp expone su obra Rotary Glass Plates (1920),

una escultura que contaba con un soporte y un motor eléctrico que hacía girar uno discos para generar un efecto óptico, el espectador debía encender el dispositivo.



Rotary Glass Plates, Marcel Duchamp (1920)

Así, dentro del arte interactivo, la obra se vuelve dinámica, respondiendo ante el espectador y/o su entorno, deja de ser un ejercicio puramente mental y se convierte en un práctica participativa donde el público cumple el propósito de la obra.

Aquí, como se mencionó anteriormente, el arte y la interacción guardan estrecha relación con la tecnología, se aprovecha el uso de mecanismos, circuitos, hardware, software y/o entornos

que permitan al espectador ser el canal de entrada para dar un resultado. La interacción en el arte se convierte en un medio que produce efectos inmersivos donde el espectador recibe una respuesta inmediata de las acciones que realiza. Y esto último es importante al abordar la interacción dentro del arte, ya que, a diferencia de los videojuegos, en el arte se considera innecesario tomar tiempo en aprender a interactuar cuando lo que se busca es que el espectador cumpla el objetivo de la obra, por lo que en el arte interactivo los artistas suelen trabajar con elementos sencillos que no requieren de una gran capacidad de aprendizaje y permiten, de forma intuitiva, la participación con la obra. Un ejemplo de arte interactivo con elementos sencillos para el uso del espectador se puede apreciar en la obra “The legible City” (1989) de Jeffrey Shaw, donde el espectador, a bordo de una bicicleta, podía recorrer una ciudad virtual proyectada en una pantalla curva en frente.



The Legible City, Jeffrey Shaw (1989)

La bicicleta contaba con sensores conectados a un ordenador que reconocían la velocidad y la dirección a la que se dirigía el espectador, esta información era procesada por la computadora para que en la pantalla diera la sensación de que el espectador recorría la ciudad hecha de frases.

Así, una obra de arte interactiva podría comprenderse como compleja en cuanto su construcción, pero esta complejidad no puede trascender a la interacción, de tal forma que, en el ejercicio de la participación, la interacción debe mantenerse sencilla.

Aunque lo anterior no es una regla que deba seguirse, es evidente que las obras interactivas presentan esta característica, ya que una participación sencilla y puntal puede resultar en una experiencia exitosa en pro del objetivo de la obra misma.

Daniel Rozin es un artista que realiza obras interactivas basándose en el concepto del espejo, él hace uso de sensores y paneles giratorios para que el espectador haga parte de su obra mientras ve reflejada su silueta en los paneles que cambian de color según una computadora traduce la información a los rotores del espejo.

En este ejemplo, el espectador solo debe ponerse enfrente y ver como su imagen se visualiza en los paneles de madera que rotan para cambiar su tono de acuerdo con la intensidad de la sombra que genera la inclinación de rotor.



Wooden Mirror, Daniel Rozin (2014)

Por último, el arte interactivo no solo se ha limitado dentro del formato análogo, donde el espectador puede interactuar con un elemento físico. La interactividad en el arte, en los últimos años, a dado un paso grande hacia lo digital gracias a las tecnologías que han permitido el desarrollo de entornos virtuales donde el espectador puede interactuar con elementos no físicos.

Esta implementación de dichas tecnologías hace parte del concepto de realidad virtual y ha sido usado por diversos artistas que desean explorar diferentes maneras de crear sus obras.

Aramique, Mau Morgo, Gary Gunn, Marta Armengol, Guillermo Santoma, Jeff Crouse, Nicolas Dufoure y Hugo Arcier son un colectivo de artistas que realizaron un experimento llamado Huit Phases de L'Illumination, donde a través de ocho diferentes experiencias donde las formas abstractas, los colores y los sonidos buscan manipular los sentidos del espectador, el

cual debe ubicarse sobre diferentes plataformas de acuerdo con cada entorno.



Huit Phases de L'illumination, Aramique, Mau Morgo, Gary Gunn, Marta Armengol, Guillermo Santoma, Jeff Crouse, Nicolas Dufoure y Hugo Arcier (2015). Tomado de: https://vimeo.com/156899190?embedded=true&source=video_title&owner=9562890

Catársis



Descripción narrativa de la experiencia de realidad virtual:

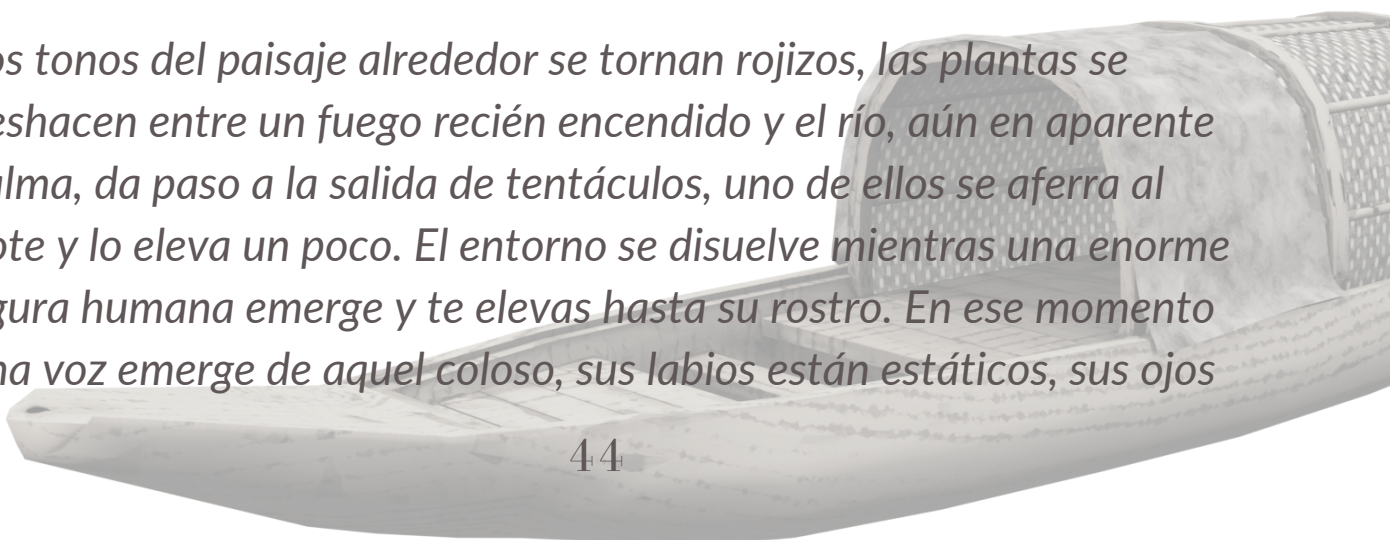
Un río toma lugar junto a una vegetación verde y amarillenta, el agua azul se mimetiza con un cielo de pocas nubes, mientras un bote desgastado, sin vela o remos, navega con la corriente hacia un horizonte que no parece tener fin.

En el bote, permaneces sentado mientras los sonidos y los colores envuelven tus sentidos. Algunos ojos curiosos se asoman entre la maleza. Alguna criatura mueve una rama de un árbol. En el río, con la calma que permite la corriente, se ven peces de extraños colores. Es una paz que no resalta mucho sino por el hecho de parecer un ambiente onírico.

Tras un par de minutos flotando en aquella tranquilidad que se hace monótona, de repente, un extraño portal se abre frente a ti y de este emerge una criatura cuya forma se asemeja a una gota, es rojo con una marca blanca en forma de espiral, aterriza en el bote sobre las tablas frente a ti.

Un extraño espectáculo en un viaje aparentemente normal. Sabes que puedes acercar la mano para ver qué puede hacer, parece que no opondrá resistencia. Al tocarlo, la criatura reacciona da un giro hacia atrás y se hace gigante en frente del bote.

Los tonos del paisaje alrededor se tornan rojizos, las plantas se deshacen entre un fuego recién encendido y el río, aún en aparente calma, da paso a la salida de tentáculos, uno de ellos se aferra al bote y lo eleva un poco. El entorno se disuelve mientras una enorme figura humana emerge y te elevas hasta su rostro. En ese momento una voz emerge de aquel coloso, sus labios están estáticos, sus ojos



blancos y brillantes se posan sobre ti; sus palabras resultan familiares, cercanas, propias, como si el coloso hablara a través de tu propia mente:

-A nuestro alrededor se presentan situaciones que nuestra mente acomoda en el fragor del peligro. Nuestro cuerpo solo es la catarsis de los hechos.

Después de oír la voz, una luz intensa cubre tus ojos y al disiparse notas que de nuevo te encuentras en el bote yendo con el flujo del río y rodeado del paisaje que en un principio conoció. No hay tentáculos, ni cabezas gigantes, solo una vez más en el río, con su ininterrumpida tranquilidad.

Al poco tiempo, un nuevo portal se abre y esta vez emerge una criatura de forma similar a la anterior, pero de color celeste, pero esta vez se queda flotando frente a ti en vez de posarse sobre las tablas de la cubierta del bote.

Ahora tocas a esta nueva criatura y al hacerlo se desvanece entre el viento, inmediatamente una luz rodea el espacio por un instante mientras el ruido de un relámpago da la bienvenida a un paisaje en el mar. Llueve, te encuentras entre el sonido de vientos huracanados y el sonido de los relámpagos, el paisaje se ha tornado azulado, el bote se ha detenido y ahora estás a la deriva en un océano rodeado de neblina. Después de un momento, del agua emerge lentamente un nuevo coloso que se eleva hasta que el agua da al nivel de sus caderas, tiene tonos azules, y no tiene rostro alguno.

Allí, imponente, intimidándote con su tamaño, el coloso acerca su mano al bote, sumergiéndola por debajo para después levantarte lentamente y después acercarte a su rostro, mientras aun escuchas el viento, la lluvia y los truenos. Del coloso, emerge una voz que dice:

- El miedo puedo obligarnos a ver diferentes caminos, pero somos nosotros quienes decidimos el rumbo final.

Esta vez no hay luz blanca, poco a poco se va oscureciendo el entorno mientras lentamente se va el sonido de la lluvia, el viento y los truenos hasta quedar en completa oscuridad y silencio.

Después de un momento, empiezas a oír de nuevo el sonido de las aves y la oscuridad empieza a desvanecerse, el río te recibe una vez más. No hay más criaturas o colosos, ni vientos tormentosos o truenos en los cielos, solo tú, el bote y el tranquilo paisaje de siempre. Un entorno que puede darte la libertad al ser recorrido fuera del miedo o el peligro, visualizas nubes mientras el bote y el paisaje se esfuman, estas ahora allí volando en el cielo, en un paisaje simple de nubes mientras criaturas oníricas aparecen y se desplazan contigo, el sonido de las ballenas resuena entre el ligero viento. Y así, mientras vuelas, lentamente el sonido se va, como al estar esperando entrar en un sueño profundo y una luz blanca poco a poco va mostrándote el final de este recorrido.



PROCESO
CREATIVO

La decisión de realizar la obra en realidad virtual radica principalmente por el hecho de que la ansiedad fuese un tema recurrente en mi vida, transmitir una narración inmersiva daba pie a la realización de una producción audiovisual en animación digital, que pudiera transmitir una sensación más dinámica y cercana al espectador, así, al estar familiarizado con los procesos técnicos y artísticos que involucran el desarrollo de aplicaciones para dicha tecnología, me permitió explorar, desde una herramienta ya conocida, otras posibilidades en las que pude crear una relación más estrecha para la temática del proyecto.

Así, *Catarsis* nace como una obra cuya intención es mostrar en un campo de visión completo, escenarios que transcurren uno tras otro donde las sensaciones de la tridimensionalidad, el sonido y los diferentes elementos que la componen, crean un entorno inmersivo que busca crear una reflexión sobre el punto de vista que tengo de la ansiedad como sentimiento.

Para su desarrollo visual, opté por explorar principalmente dos palabras claves de mi propia experiencia con la ansiedad y contrastado con la documentación que sirvió de investigación para el presente proyecto, separé la producción en dos escenarios importantes siendo uno referente al Peligro y el otro al Miedo.

Peligro:

Normalmente cuando se define la ansiedad se suele estar de acuerdo en que es una sensación de inquietud donde la persona está alerta ante algo que ocurre o está a punto de ocurrir, nuestro cuerpo reacciona como si estuviéramos en peligro y descarga adrenalina y otras hormonas para disponer el cuerpo para reaccionar ante lo que sea que esté sucediendo, por lo que empiezan los demás síntomas externos (sudoración, respiración agitada, etc.).

Esta sensación se enmarca dentro la palabra clave Peligro, debido a que la ansiedad también es un mecanismo de defensa del cuerpo en situaciones de este tipo.

“La ansiedad es un método de autodefensa que posee todo ser humano. Se incluye dentro del llamado instinto de supervivencia. Ante una situación de peligro real, se disparan de manera automática, dotándonos de un extra de fuerza, agilidad, capacidad de reacción” (Puig, 2015).

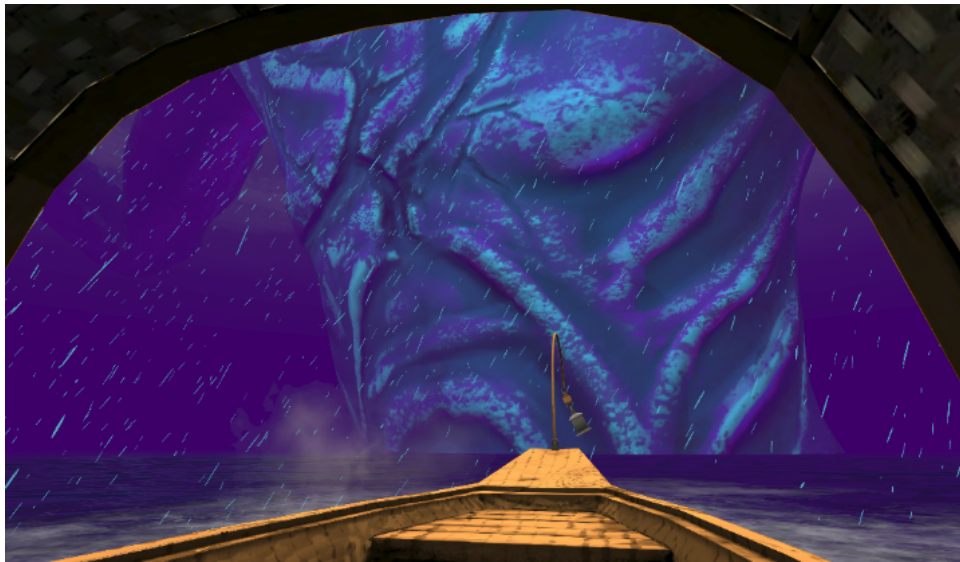


Para representar el peligro, se crea un escenario caótico, en el que los tonos rojos toman protagonismo. La elección de este color se basa en la investigación realizada por la psicóloga Eva Heller donde establece que el simbolismo de dicho color está determinado por dos experiencias elementales: el fuego y la sangre (Heller, 2020, #53). Es un color llamativo que resalta en combinación con los demás, nos puede contar, quizá de forma subjetiva y dependiendo de las circunstancias, que algo puede ocurrir, nos advierte con su presencia de que allí debemos prestar atención.

Esto sucede en la ansiedad donde estamos alerta ante algo inminente, por lo que el caos presente en el escenario es una representación simbólica de esto mismo, donde el fuego y los tentáculos se convierten en elementos intimidantes que representan lo que está por venir.

Miedo:

Cuando el peligro está presente y muy próximo, el conjunto de respuestas y sensaciones predominantes se denomina miedo (Becerra et al., 2007). Anteriormente se mencionaba sobre la relación del cuerpo y la mente, donde los procesos mentales afectan determinados procesos corporales, de este modo se puede hablar del miedo como consecuencia del sentimiento de ansiedad.



Con esto en mente la representación del miedo puede parecer un esfuerzo innecesario ya que cada persona teme a cosas diferentes, sin embargo, es claro que el miedo y la ansiedad presentan una relación donde los estímulos producto de la ansiedad, disparan el miedo ante un peligro inminente.



De este modo, opté por representar el miedo en un escenario amplio y tormentoso de tonos azules ya que dicho color ayuda a crear una perspectiva más extensa del espacio; el azul es el color de las dimensiones ilimitadas (Heller, 2020, #24). Esta sensación de espacio sumado a la limitación del bote permite dar la sensación de estar a la deriva sin control en medio de un

caos distinto. Aquí reflejo parte de mi fobia al mar abierto, donde el peor escenario podría ser una tormenta de la cual no pueda escapar.

Elementos:

La obra está compuesta por diversos elementos que acompañan al espectador en la experiencia, dichos elementos obedecen a una reflexión en torno a los conceptos analizados previamente y complementan todo el sentido metafórico de un recorrido realizado en el proceso previo, durante y después de la ansiedad.

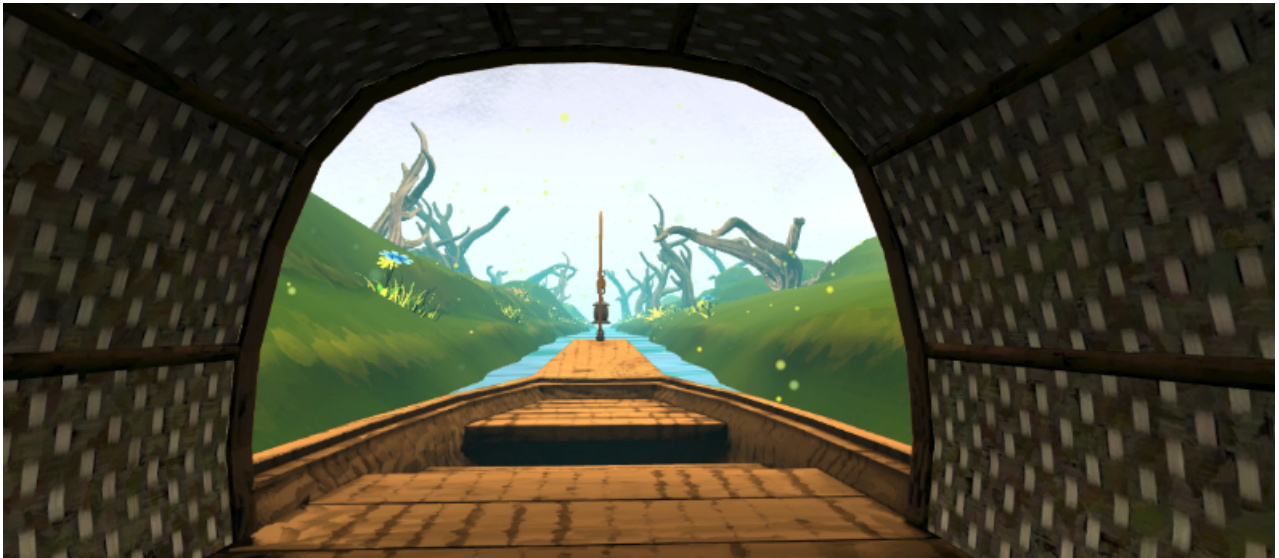
Listando los elementos tendríamos el río, la balsa, las guías azul y roja que se presentan como personajes que interactúan con el espectador, los escenarios de Peligro y Miedo, los colosos y finalmente la parte más onírica con las ballenas volando en un cielo lleno de nubes.

- **El río:**

Como parte del entorno inicial, que se presenta, en última instancia, como una transición entre los hechos que cambian radicalmente los escenarios, el río representa un cauce, que fluye en una única dirección, es un camino que puede recorrer una pequeña embarcación siendo empujada sin parar mientras el agua sigue su curso. Así, el río también representa una fuerza imparabile y a la vez elemental; un camino que inevitablemente se debe recorrer.

Personalmente, durante mis terapias para el manejo de la

ansiedad, parte de la meditación que realizaba, incluso para poder dormir, consistía en escuchar el sonido del agua ya fuera con la lluvia o el fluir de algún arroyo, lo que escuchaba me permitía tener mis pensamientos despejados y así, en parte, lograba controlar dicha emoción.



El río representa ese estado mental inalterable en el que podemos darnos tiempo para pensar, meditar y estar en paz. En el arte, vemos que el agua puede representar diversas emociones, como en la Balsa de la Medusa de Théodore Géricault, la cual retrata a unos naufragos tratando de sobrevivir tras el hundimiento de su barco el Méduse. El agua aquí aporta al caos que viven los marineros para tratar de salvar sus vidas, ya que, a pesar de no apreciarse en toda la composición, es un elemento importante para entender la situación desesperada que retrató el artista.



La Balsa de la Medusa, Óleo sobre lienzo, Theodore Géricault, Francia, 1819. Tomado de: <https://historia-arte.com/obras/la-balsa-de-la-medusa-de-gericault>

Con este ejemplo, busco dar a entender la importancia del agua como símbolo también de un estado emocional pero también de relativa calma mental. Y este cauce, es un recorrido que toda persona recorre a diario, en momentos de relativa paz.

La balsa:

La balsa establece un medio para recorrer el cauce y a su vez sirve de limitante para centrar la atención del espectador en los hechos importantes que suceden a su alrededor.

De este modo, la balsa es un vehículo que obliga a la persona a tener que ir por cada uno de los eventos de la experiencia. La mente recorre ese camino en la ansiedad, no hay un control aparente que obedezca un deseo de no recorrerlo, pero, de

algún modo, se debe seguir la corriente para saber a dónde se llega al final del viaje.



Aun así, al final del recorrido la balsa se desvanece y desaparece este límite, aparece una metáfora a la relativa libertad de la mente al desprenderse de aquel sentimiento desagradable, de ese limitante en el que la ansiedad encierra los pensamientos. Con la balsa esfumada, el espectador queda en el aire, rodeado de nubes sin un vehículo para finalizar el recorrido.

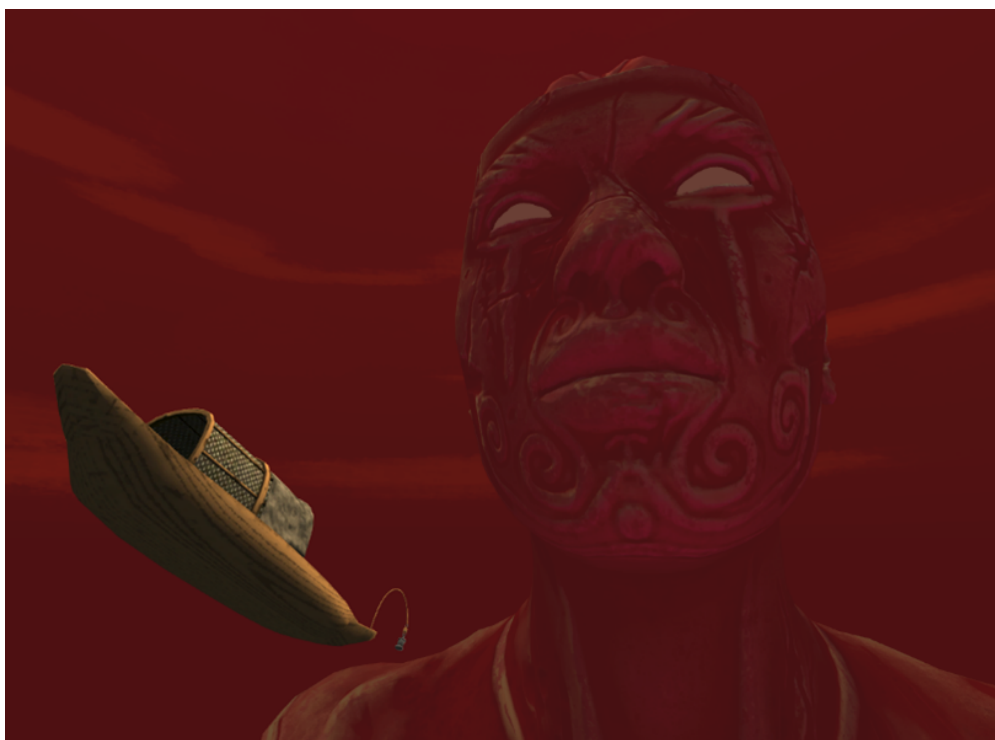
Los colosos:

Las figuras humanas que aparecen en la experiencia representan nuestra conciencia, aparecen al final de su respectivo escenario para mostrarnos una salida, precedida de una corta frase a modo de reflexión.

La conciencia es un estado de alerta o vigilia que nos permite tener conocimiento y percepción de nuestra existencia y el entorno que nos rodea, no permite ser capaces de responder

adecuadamente a todos los estímulos que provienen tanto del ambiente natural como del social (Ocampo, 2006).

En este punto, se puede concluir que las figuras humanas allí presentes nos representan a nosotros mismos, hablándonos para buscar una salida de la ansiedad a la que estamos sometidos, ya que, en mi propia experiencia, he podido vislumbrar que la ansiedad puede manejarse desde nuestra mente, para así tranquilizar el cuerpo.



Para su construcción, la intención fue denotar que estas figuras tuvieran un aspecto antiguo, que han estado allí siempre y desde hace mucho tiempo, como estatuas vivientes albergadas en la cabeza. Hechas de una piedra rojiza y la otra de una azulada.

on esto se busca simbolizar nuestro estado consciente, donde damos cuenta de nuestra existencia y nuestros actos, una reflexión sobre la mente y la conciencia percibiendo el exterior y el interior de cada individuo.



Cada figura humana está relacionada con la figura-guía inicial que sirve de transición entre el río y sus respectivos escenarios. Son una imagen minimalista de la representación del coloso.

El espacio onírico:

Al finalizar los recorridos, el espectador se encontrará en un ambiente rodeado de nubes y ballenas de un aspecto surreal. Esta última parte hace referencia a una reflexión personal sobre la calma después de un episodio de ansiedad.

Las ballenas están inspiradas en la forma de las ballenas azules, mamíferos marinos enormes que son considerados los más grandes del planeta.

Desde niño me han fascinado pese a tener cierto miedo al mar abierto y las profundidades. Sentir que me encuentro vulnerable ante un gran espacio donde inevitablemente soy más pequeño y frágil, donde mi mente se abruma ante una oscuridad desconocida sin saber si será devorado por el negro abismo que se oculta bajo el oleaje. Ese miedo a su vez lo acompaña un sentimiento de exaltación, porque a pesar de sentirme tan intimidado, quizá la misma curiosidad de estar ante algo tan inconmensurable me trae mucha paz.

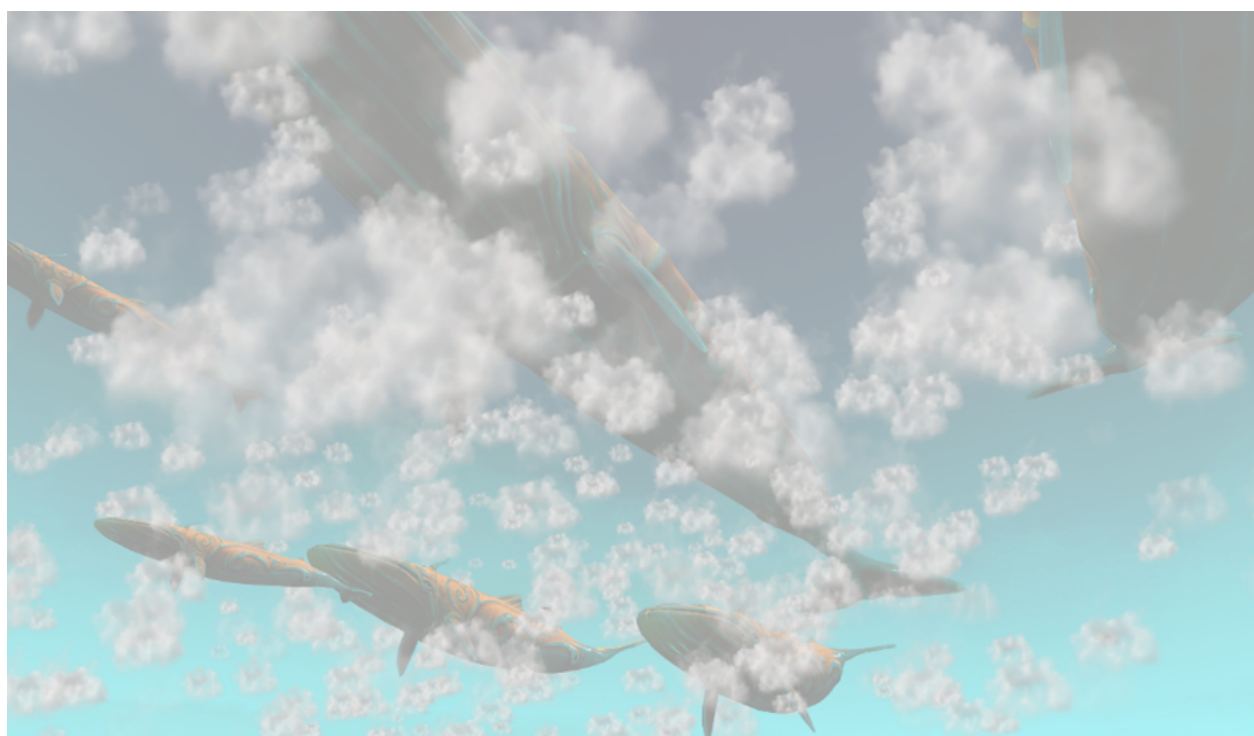
Así, ver las ballenas nadar, en los documentales y videos que veía de niño, con ese tamaño a sus anchas por el océano, me daba cierta sensación de libertad; saber que estos increíbles animales se desplazan como si volaran en un enorme cielo azul, me inspiró a plasmar una versión onírica de estos seres para que acompañaran al espectador como si se tratara de un vuelo de liberación del sentimiento de ansiedad.

Este último escenario es sencillo en cuanto a sus componentes, pero guarda cierta profundidad, porque se aleja de las sensaciones que dan los demás escenarios.



Catarsis, es a su vez, una obra donde exploré más de mí en cada momento de su creación. El investigar sobre la ansiedad y sus aspectos me dio más claridad al momento de diseñar y crear los elementos que componen el recorrido. Para la obra partí de la idea de mi propia experiencia y con el desarrollo no solo incluí mi propia vivencia si no la representación del conocimiento investigado.

De ahí el nombre de la obra, como Aristóteles definía la palabra (del griego *katharsis* que significa purificación)[1], como una purga que producía alivio, placer o serenidad (Figuerola, 2014). Se podría entender como un procedimiento por el cual se puede manifestar sentimientos reprimidos dando como resultado un sentimiento de libertad o tranquilidad.



[1] Según el diccionario “Entre los antiguos griegos, purificación de las pasiones del ánimo mediante las emociones que provoca la contemplación de una situación trágica.”. Definición de Oxford Languages.

La ansiedad es algo de lo que no se puede desprender, después de todo es un mecanismo natural del cuerpo ante peligros externos y en casos extremos se vuelve una experiencia desagradable para nuestros sentidos, un sentimiento angustioso del que muchos tratan de librarse o controlar para continuar con el día a día, siendo esta una lucha personal, una catarsis que busca llegar a esa liberación emocional.

Los guías:



Los guías son figuras que dan paso introductorio a cada escenario dentro de la experiencia, su figura simple representa en su interior un espiral blanco el cual, a modo de ideograma, representa una etapa personal de superación donde el dibujar espirales calmaba, en un principio mi ansiedad.

Así, los espirales en las formas de los colosos y los guías son

una representación visual de su propia sensación reflejada en los personajes del recorrido.

Dicho ideograma, como menciona el maestro Edgar Gabriel Suárez Higuera de la Universidad Nacional en su artículo: “... Los ideogramas tienen como característica fundamental el hecho de que los signos no representan sonidos, sino ideas...” (Higuera, 2012), me permite partir de una base para el diseño de los personajes.

Las formas espiraladas han estado a lo largo de la historia del arte y se han usado de diversas formas y en diversos métodos. Esta forma se encuentra en varios elementos de la naturaleza ya sea en las conchas o las telas de araña, así como los que se aprecian en los cuadros de Van Gogh como su Noche estrellada, donde las pinceladas trazan líneas cuervas en el firmamento creando remolinos con las estrellas.



Noche Estrellada, Oleo sobre lienzo, Vincent van Gogh, 1889

Incluso en las culturas precolombinas, los espirales al tener una cercanía con las formas circulares suelen interpretarse dentro de su cosmología y los diversos aspectos fundamentales relacionados con la vida, la fertilidad y los elementos de la naturaleza como el agua; para muchos pueblo indígenas colombianos como los sinúes, los quimbayas, lostolimas, los caucas y los tumacos (Higuera, 2019), asocian cierto tipo de forma de espirales con el movimiento del agua y otros incluso con una relación a la maldad del ser humano.

ris

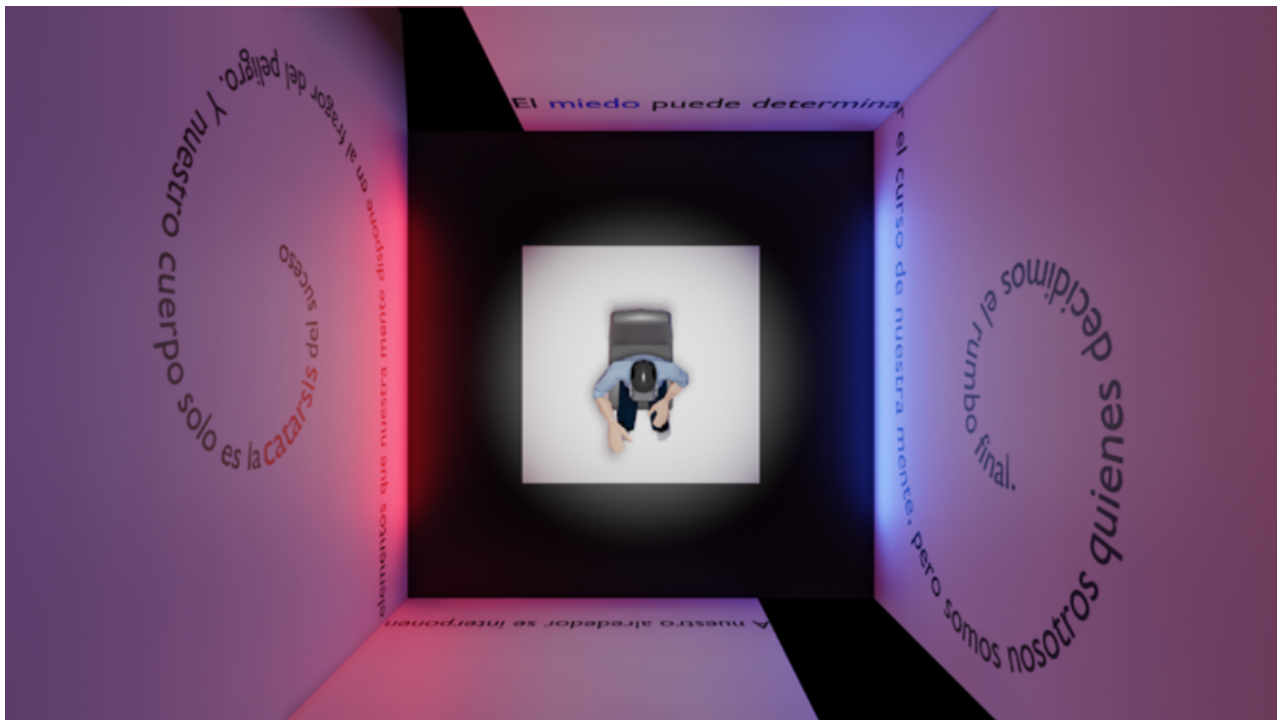
ra

pone en a... r del peligro. Y nue...



EXHIBICIÓN

La intención inicial de la obra es mostrar una introducción a la misma a través de un espacio donde pueden leer las frases de los colosos. Estas frases se ubican en las paredes de la habitación, formando con sus palabras una forma de espiral, de acuerdo con el patrón de espirales de las diferentes figuras de la experiencia.



Adicionalmente, las paredes se iluminan con una luz azul y roja respectivamente para relacionar los espacios principales de la experiencia con las frases que podrá leer el espectador previamente a utilizar el dispositivo de realidad virtual que estará en el centro de la habitación.

La intención es que el espectador entre y recorra la habitación leyendo las frases y por último realice la experiencia de realidad virtual.

Alternativamente la obra se puede visualizar como video en 360 grados a través de YouTube para evitar el limitante del dispositivo Oculus Quest y pueda apreciarse más allá de la exhibición.



Referencias:

Sierra, J. C., Zubeidat, I., & Fernández, A. P. (Septiembre de 2006). Factores asociados a la ansiedad y fobia social.

Recuperado el Abril de 2021, de

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482006000200010)

[script=sci_arttext&pid=S1518-61482006000200010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482006000200010)

Becerra, A. M. (2007). Ansiedad y miedo: su valor adaptativo y maladaptaciones. Recuperado el Diciembre de 2021, de

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80539107.pdf>

Bustamante, R. (Agosto de 2013). ANSIEDAD EN ADOLESCENTES Y JOVENES, Aspectos Genéticos y

Epigenéticos. Recuperado el Abril de 2021, de

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Ansiedad%20-Bustamante.pdf>

Comas, C. (2018). La Cámara del arte. Recuperado el Marzo de

2022, de <https://www.lacamaradelarte.com/2018/02/sin-esperanza.html>

Cunha, R. V., & Barreyro, J. (2015). REVISIÓN DEL ESTADO DEL ARTE DE LA DEPRESIÓN, LA ANSIEDAD Y EL APOYO SOCIAL EN TORNO DEL TEMA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADOS.

Recuperado el Abril de 2021, de

<https://www.redalyc.org/pdf/3396/339643529003.pdf>

Despierto, J. (1993). Agua y tiempo en el arte. Recuperado el

Noviembre de 2021, de [http://e-](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:ETFSerie7-1EDB43E4-A867-3AB4-2A11-ED5ED7AECF60/Documento.pdf)

[spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:ETFSerie7-1EDB43E4-A867-3AB4-2A11-ED5ED7AECF60/Documento.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:ETFSerie7-1EDB43E4-A867-3AB4-2A11-ED5ED7AECF60/Documento.pdf)

Figuerola, G. (2014). Freud, Breuer y Aristóteles: catarsis y el descubrimiento del Edipo. Recuperado el Diciembre de 2021, de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v52n4/art04.pdf>

Foucault, M. (1962). Enfermedad mental y psicología. Paidós. Recuperado el Marzo de 2022

Heller, E. (2020). Psicología del color: cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón. (G. Gili, Ed.) Recuperado el Octubre de 2021

Higuera, E. G. (2012). Pictogramas e ideogramas: hacia una metamorfosis en la interpretación de la historia de la escritura. Recuperado el Diciembre de 2021, de <http://www.rupestreweb.info/pictogramas.html>

Higuera, E. G. (2019). UNA REINTERPRETACIÓN PICTOGRÁFICA DE LA ESPIRAL EN ALGUNAS CULTURAS INDÍGENAS DE COLOMBIA. Recuperado el Diciembre de 2021, de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjI6bHc5ZH2AhWyQzABHYJ1AnsQFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Frevistas.udea.edu.co%2Findex.php%2Fflyl%2Farticle%2Fdownload%2F343352%2F20803389%2F&usg=AOvVaw0Fv-SLcIVYbwJ_AVGGJskW

Jerald, J. (2016). The VR Book: Human-Centered Design for Virtual Reality. Recuperado el Abril de 2021, de http://www.morganclaypoolpublishers.com/catalog_Orig/samples/9781970001136_sample.pdf

Kandinsky, W. (1979). De lo espiritual en el arte. Recuperado el Abril de 2021, de <https://gabrielagarbo.files.wordpress.com/2010/01/30760245-kandinsky-vassily-de-lo-espiritual-en-el-arte-pdf.pdf>

KORT, F. (1995). INTERACCION MENTE-CUERPO. Recuperado el Diciembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80527307.pdf>

Las espirales en el arte. (2018). Recuperado el Diciembre de 2021, de <https://matematicasiesoja.files.wordpress.com/2013/10/espiralesarte.pdf>

LEXICO, OXFORD. (s.f.). Recuperado el Noviembre de 2021, de <https://www.lexico.com/es/definicion/ansiedad>
Martinez, F. E. (2006). EL PROYECTO COMPUTACIONAL CONEXIONISTA EN EL ANÁLISIS TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD CONCIENTE. Recuperado el Abril de 2021, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v38n1/v38n1a09.pdf>

Martínez, J. O. (Dicimebre de 2006). Consciencia, mente y cuerpo: Consciencia, mente y cuerpo:. Recuperado el Noviembre de 2021, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/abc/bc-2006/bc064h.pdf>

Miranda, M. C., Miranda, E. C., & Molina, M. (2013). Edvard Munch: enfermedad y genialidad en el gran artista noruego. Recuperado el Octubre de 2021

Puig, P. (7 de Septiembre de 2015). La ansiedad. Recuperado el Diciembre de 2021, de <https://www.lavanguardia.com/participacion/cartas/20150907/54435148068/la-ansiedad.html>

Reyes-Tica, J. A. (2018). Trastornos de Ansiedad Guia Practica para Diagnóstico y Tratamiento. Recuperado el Septiembre de 2021, de <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>

Simó, Á. (2019). La Realidad Virtual en la Creación Artística. Recuperado el Marzo de 2022, de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/74728/1/389521-Texto%20del%20artículo-1303841-1-10-20190713.pdf>

Velásquez-Guiral, M. (2010). Frida Kahlo, Una pintora de mil colores. Recuperado el Marzo de 2022, de https://cas.edu.gt/Paginas/Sugerencias_de_Lectura/Books/grade3/raz_lq39_fridakahlounapintorademilcolores_sp_clr.pdf

Zapata, I. V. (2015). La interactividad como arte. Recuperado el Marzo de 2022, de <file:///C:/Users/crist/Downloads/Dialnet-LaInteractividadComoArte-4997127.pdf>

