

Espejo emocional

Jenny Tatiana Correa-Laytón 

jennyco234@gmail.com 

Unidades Tecnológicas de Santander. Bucaramanga, Santander, Colombia.



Figura 1: Espejo emocional

Fuente: Jenny Tatiana Correa-Laytón

Técnica: Acrílico

Ciudad de México DF, México

El desarrollo de la idea inicial de la obra, gira en torno al tema de “La salud mental”, específicamente salud mental en la adolescencia, la idea creativa se centra desde mi experiencia personal, vivencias con personas cercanas y familiares que transitan o transitaron por diferentes diagnósticos de salud mental y otros con desenlaces inesperados, positivos y en algún punto, críticos.

La invitación que me han hecho para participar en esta sección de ciencia y arte, me alegró en especial al provenir Valentina Correa Castellanos, quien es investigadora UNAB (2024), líder del comité editorial interno de la escuela editorial de la revista MedUNAB y graduada de Enfermería de esta misma institución. Una mujer a quien admiro como profesional, como mujer y a quien amo orgullosamente, ya que también es mi hermana menor. Estoy honrada y agradecida de participar en esta edición, espero que, así como yo, muchas personas de la comunidad puedan participar en este tipo de proyectos ya que acerca a la comunidad y genera que se difunda la información y finalmente todos tengan acceso a nuevos artículos de investigación y a distintos temas que nos educan, nos ayudan a crecer como personas y por ende como sociedad. La información veraz y la educación, creo en definitiva que es la base de un buen comportamiento individual y cívico, para lograr una sociedad respetuosa.

De esta manera, se creó la obra con la idea firme que tengo sobre las emociones, los factores que influyen actualmente en ellas y las distintas aristas que pueden llegar a tener. Se desarrolló de forma libre el avance de esta y sin pretensiones de impactar, solo reflejar una



idea de forma simple, tan solo de representar en forma de espejo la bilateralidad que tienen las emociones, sin cuestionar el sentir las.

Se usaron pinturas acrílicas sobre un lienzo, aunque no hay una vertiente definida, se podría orientar la técnica hacia el expresionismo. La obra se muestra en forma de espejo, tanto las emociones que nos permiten permanecer en estado de serenidad y positividad, como también las que nos alteran y nos producen sentimientos como la tristeza, enojo y la carga mental ante la presión social.

En ambas caras del espejo se usan algunos íconos y emoticones, como referencia a las expresiones emocionales a través del uso de la tecnología, ya que la gran mayoría de los adolescentes tienen acceso a ella desde sus tabletas, celulares u ordenadores personales, y una de las constantes de la comunicación actual, es la mensajería instantánea, donde ellos expresan muchas veces las emociones con tan solo un ícono. No se intenta catalogar que una cara de la imagen de la obra sea mala o buena, más allá de ello, se intenta reflejar la expresión misma de las distintas emociones, la importancia de reflejarlas y aprender a identificar los distintos detonantes que las causan o las crean.

Pienso que todas las emociones que se reflejan son necesarias en la existencia humana, no importa si es enojo, tristeza, soledad o incluso alegría, emotividad o explosiones de felicidad, es importante estar atentos y apoyarnos para entender que todo es momentáneo y las emociones nos ayudan a regular situaciones y sentimientos que son naturales. Lo que realmente es importante es entender que todo pasa, todo cambia, algunas quedarán en el recuerdo, o simplemente ni siquiera han existido porque muchas veces sólo estamos “pre-ocupados” por escenarios que ni siquiera han sucedido, ya que las proyectamos a futuro y con ansiedad. Debemos encontrar la forma de aprender sobre los prejuicios y juicios sociales que nos hacen y que hacemos hacia los demás, aprender a reconocer nuestras emociones, potencializar nuestra energía en lo que soñamos, las metas que tenemos, incluso en lo más simple de nuestros hábitos; pero crearlas y sentir las desde el presente, aprender sobre ese conjunto de emociones que al final, depende de cómo las tomemos para nuestra vida, nos robarán energía en el presente y nos agregan cargas mentales, o nos ayudarán a crecer y entender a los demás, a ser tolerantes, a fortalecer nuestro carácter y nuestra capacidad resolutoria para desarrollarnos mejor, como seres humanos incluso ante la frustración o experiencias difíciles.

La representación visual de la obra está dividida en dos partes, siendo ambos complementos entre sí. Se divide en dos escenarios, un cielo diurno y otro nocturno, con dos protagonistas, un masculino y una femenina,

ambos personajes están en cada lado de los cielos, solo que reflejan emociones distintas respectivamente. Los cuerpos de los personajes están representados en torsos y cabezas, ya que son las partes del cuerpo en la que la mayoría de las personas sentimos o relacionamos las emociones físicamente y de forma metafórica, las bases de cada torso del cuerpo en cada lado hojas y barro, representando “raíces”, nuestras raíces emocionales, las que nos “crecen” en el transcurrir de nuestra vida, y que intervienen sobre las relaciones interpersonales y sociales de cada individuo, según cómo se ve representada y desarrollada su vida.

El lado diurno representa las emociones que nos dan paz, que nos hacen brillar, emociones de amor, receptividad, los elementos como notas musicales, podrían simbolizar hobbies o actividades que nos ayudan a sentirnos bien. La sombrilla, que representa el cobijo que nos puede dar la terapia psicológica y el acompañamiento, como elemento fundamental para tratar y mantener una buena salud mental, sobre todo en edades jóvenes donde aún no se desarrollan las suficientes herramientas para enfrentar los obstáculos y heridas emocionales que se pudieran experimentar.

El lado nocturno, donde hay pensamientos de descontento, desamor, desmotivación, personajes de apariencia descolorida que señalan o abrazan a los personajes principales, representando la presión social y el bullying, y los cuales producen emociones como tristezas, enojos y desagradados. Pechos rotos, con agujeros que representan vacíos emocionales y el sentimiento de soledad. En este caso, también los torsos echan barro en vez de hojas, lo que representan los traumas que quedan al no tratar vivencias o situaciones difíciles que nos puedan ocurrir, y que nos afectan, pero que en definitiva no definen a ninguna persona.

Por último, ambos escenarios son divididos, ese espacio representa el tiempo que siempre nos estamos marcando en los distintos ámbitos, el tiempo en que vivimos nuestras emociones, que pueden ser sentimientos presentes, vigentes y vívidos, pero que pueden ser causados por circunstancias o realidades del pasado, actuales (presente) o que nunca han sucedido (posible futuro o simplemente la imaginación).

A todos los niños y adolescentes, a los padres, amigos y familiares de éstos, y a todas las personas de cualquier edad que estén transitando momentos difíciles y emociones en donde no ven que hay salida, ¡Hablen!, hablen de eso, todo lo que sienten es válido, sus motivos son válidos, solo hablen, y si una persona no los comprende ¡No importa!, de todas formas ¡Hablen!, hablen de eso, siempre hay alguien que los va a apoyar y querrá ayudarlos. Si pueden, tomen terapia psicológica,

la terapia los hará valientes y les dará herramientas para mejorar la calidad de vida y sentirse bien con ustedes mismos. De mi parte, le envío un fuerte abrazo a las personas que quieren estar bien, aunque por momentos sientan que nada lo está. Si mejorará.

Escrito y creado desde la Ciudad de México, el 4 de noviembre de 2024.

La autora: Jenny Tatiana Correa Laytón, Auto titulada doblemente Santandereana, Pinga de nacimiento y Toche de crianza (Norte de Santander). Mercadóloga, egresada de las Unidades Tecnológicas de Santander; Artista plástica empírica, emplea en sus obras óleo, acrílicos y mezcla de materiales. Valida y descubre mediante las expresiones artísticas la libertad y la creatividad.