

ANTIDOTARIO

SAYD 2020 | FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO UNCUIYO



ANTIDOTARIO: De *antídoto*.

1. m. Libro que trata de la composición de los medicamentos.
2. m. Lugar donde se ponen en las boticas los específicos de que se hacen los antídotos y los cordiales.



ANTIDOTARIO

PROPUESTAS VISUALES BIDIMENSIONALES
SEMANA DE LAS ARTES Y EL DISEÑO 2020

FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO

DECANO
Prof. Arturo Eduardo Tascheret

VICEDECANA
DI Silvina Marcia González

SECRETARIA DE EXTENSIÓN Y ARTICULACIÓN SOCIAL
Lic. Alejandra Edith Bermejillo

SECRETARIA ACADÉMICA
Esp. Mariela Beatriz Meljin

SECRETARIA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
Dra. Ofelia Beatriz Agolia

SECRETARIO ECONÓMICO-FINANCIERO
Cont. Julio Contrera

Direcciones de Carreras:

CARRERAS DE ARTES VISUALES
Mgter. Alejandro Iglesias
Dorka Fernandez Burdiles

CARRERAS DE CERÁMICA
Prof. Adrian Manchento
Lic. Laura Mavers

CARRERAS DE PROYECTOS DE DISEÑO
DI Laura Beatriz Torres
DI María Florencia Castellino

CARRERAS MUSICALES
Mgter. María Gabriela Guembe
Lic. Andrea Zingaretti

CARRERAS DE ARTES DEL ESPECTÁCULO
Prof. Damián Belot
Prof. Ana Pistone

ÍNDICE

ANTÍDOTOS GRUPALES	9
TALLER DE GRABADO Antídoto: Colectivo Unitario	11
DISEÑO GRÁFICO III Resiliencia	27
FOTOGRAFÍA BÁSICA Y AVANZADA I-Realidad	65
TALLER DE PINTURA	91
MEDIOS DE COMUNICACIÓN Fanzine	105
COMUNICACIÓN VISUAL Idiolectos	127
TALLER CERÁMICO III Placas Cerámicas y Mapeo Colectivo	137
ANTÍDOTOS INDIVIDUALES	143



ESTA SAYD FUE POSIBLE GRACIAS
A LA ORGANIZACIÓN, DISEÑO, EDICIÓN Y COMUNICACIÓN DE:
Valeria Señorans / Luli Interllige
Claudia Grebenc / Irene Diez
Toby Deltin / Mariano Murano (colaborador)
Flor Masino / Cami Millán / Vicky Diumenjo / Saiguen Barauna

Este registro de propuestas bidimensionales complementa las EXPRESIONES AUDIOVISUALES (videos, conversatorios, etc.) que quedan alojadas en el canal de YouTube de la Facultad de Artes y Diseño.

LINK

En estos días hemos visto artistas a los que solo les basta cualquier ventana o balcón virtual para decirnos que más allá de los mensajes apocalípticos “están más vivos que nunca” y que es, justamente este virus con forma de corona, quien inspira a seguir creando, otrxs mientras tanto confiesan haberse dedicado a ordenar su casa, sus placares, cuidar sus niñxs, cocinar, mimar el jardín y existe una minoría que piensa que es una época para el “silencio” y para mirar lo que sigue de aquí en adelante; agrega claramente Eugenio Barba: “dejar que la pandemia marchite las plantas incapaces de sobrevivir”.

Las manifestaciones de deseos, pensamientos y emociones que afloran en estos tiempos de cuarentena, se tensan y se vuelven tan diversas e inestables como nuestros estados de ánimo en un solo día de este aislamiento, si es que así se lo puede llamar, porque en realidad nunca nos dejaron “solxs en la isla”. Nos acompaña de forma permanente un celular o alguna pantalla, que vuelve a la comunicación

“Puede ser que la pandemia sea el presagio de una vuelta a la humildad, a la esencia y a la potencialidad de nuestro oficio”.

Eugenio Barba

extraña, con frases que se cortan, imágenes que se congelan y sonidos estridentes, nos persigue el teletrabajo, dejándonos un gusto amargo y a veces el dulzor del milagro de aquello que en lo presencial, nunca nos hubiésemos dado cuenta. Quizás sea la crisis la que nos haga encontrar el sentido a nuestras prácticas artísticas.

La invitación hoy es registrar aquellas expresiones que surgieron del aislamiento. Quizás tengan que ver con nuestra modalidad o tal vez con algo distinto a aquello que solíamos hacer, como puede ser dibujar, pintar, cocinar, escribir, tocar un instrumento... tal vez sea este registro un espejo para mirarnos y reformular nuestras prácticas artísticas y de enseñanza aprendizaje, descubrir a través de ellas ¿Qué es lo urgente? ¿Qué es necesario en estas prácticas? ¿Qué momentos y de qué manera elegimos llevarlas a cabo? Frente a este desafío ¿Cuál es hoy nuestro ANTÍDOTO para seguir adelante?

Lic. Alejandra Bermejillo

An abstract graphic consisting of numerous thin, curved lines in various colors (red, blue, yellow, green, purple, cyan) that originate from the top left and fan out towards the bottom right, creating a sense of movement and complexity. The lines are thin and delicate, set against a solid black background.

antídotos grupales

ANTÍDOTO:

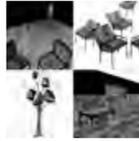
Del lat. antidōtus,

1. m. Medicamento contra un veneno.
2. m. Medicina o sustancia que contrarresta los efectos nocivos de otra.
3. m. Medio preventivo para no incurrir en un vicio o falta.



grabados

TALLER DE GRABADO - CARRERA DE ARTES VISUALES



Paulina Gervasi

Encuentro el antídoto en casa, ese lugar seguro donde me reúno con mi familia, las sillas donde nos sentamos a conversar y esperar que todo pase. También me libero apelando a mi imaginación, supongo que vivo en un barrio ubicado sobre un árbol.



Silvina Manrique

Miedo "es a menudo fruto de la falta de conocimiento, tenemos miedo de las cosas que desconocemos, de todo aquello que no sabemos cómo controlar".

Palabras, frases, relatos, canciones, poesías... son una buena sustancia para contrarrestar el temor.





Daniela Salgado Yugar

El anhelo de estar cerca de la familia y volver al nido, que ha desnudado la necesidad de sentirme protegida, no solo de manera física, sino también psicológica.



Luz Carrasco

Introspección, para resolver algunas inseguridades y conocerme más. Desapego, para extrañar menos a amigos, familiares o lugares; para que la distancia sea más fácil de llevar y superar.



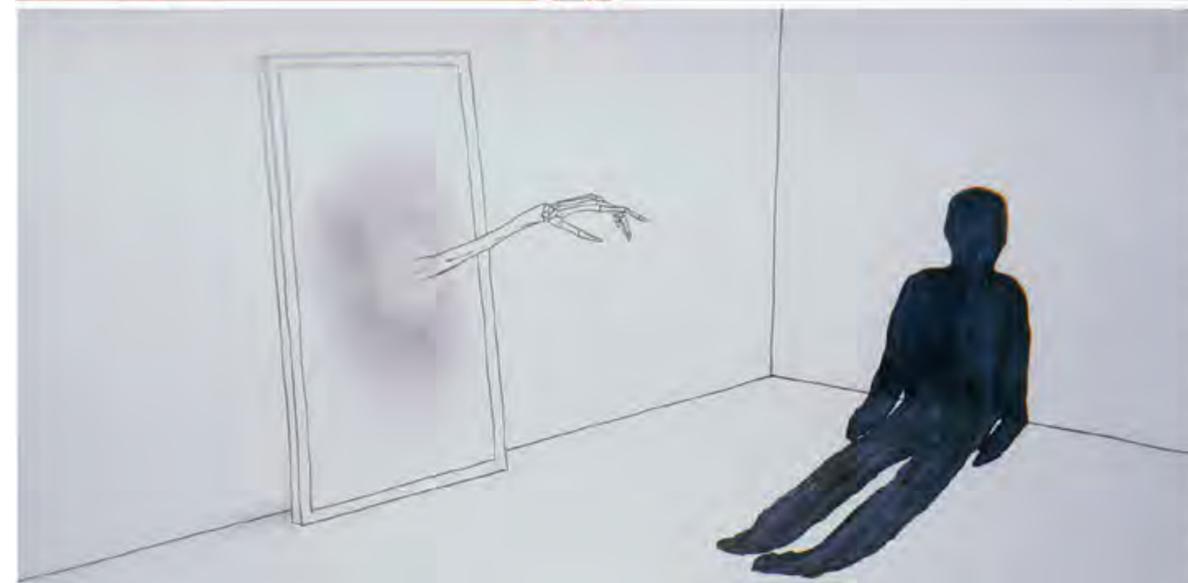
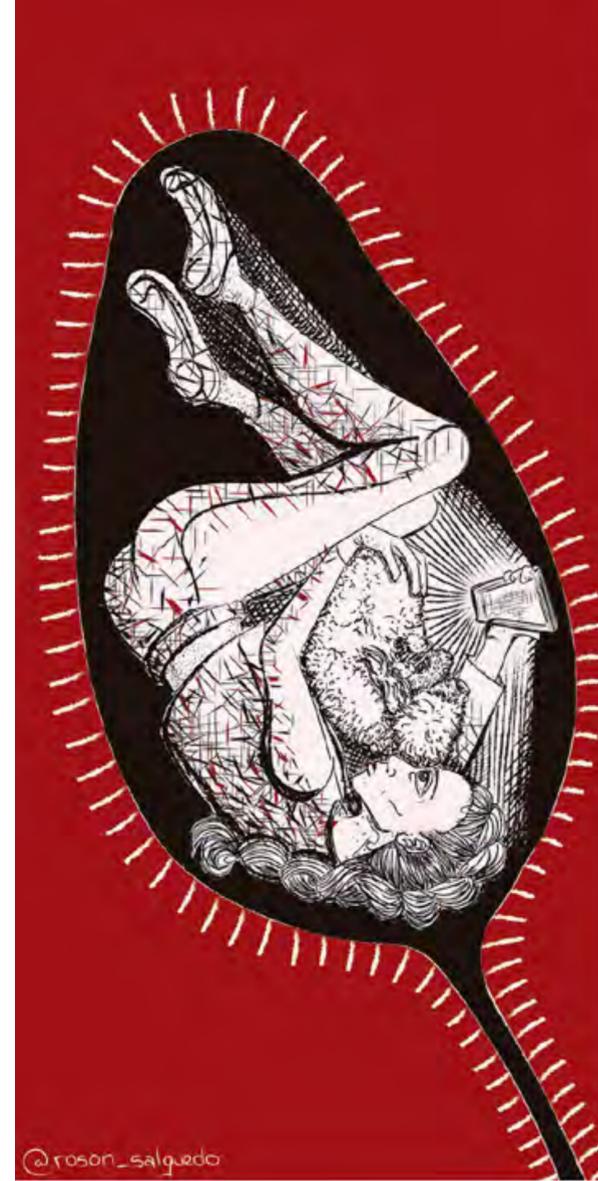
Alejandro Carosella

El ave, la botella y el sillón para evocar aquellas cosas que han sido mi refugio durante la cuarentena, ante una atmósfera de opresión, agobio y encierro.



Facundo Leyton

Encerrados en nuestras casas, sin la posibilidad de ver a familiares y amigos. Hemos tenido que encontrar escapes para poder sobrellevar este momento. Videojuegos, alcohol (en su justa medida) y películas.





Valentina Palacios

Deberíamos refugiarnos en el abrazo amigo...
Lo primero que hice cuando pude, fue bicicle-
tear para ver a la Nat y la ventana de su cocina.
Sostengo que las ventanas nos salván.



Karen Elizondo

Para contrarrestar una realidad que no puedo
evitar, lo primero que viene a mí es el Jardín.
Presto atención a cada hoja que se desprendió,
a cada brote nuevo que nació, a las raíces que
se agarran... Aprendí a escucharlas, a sentirlas.



Carla Ferrer Pagliarulo

Encontrarme con ese "¿y ahora qué?" y trans-
formarlo en un "ahora es que". Ahora es que
puedo, ahora es que quiero, ahora es ahora. No
pensar en que mañana es el momento propi-
cio. Estar en el aquí y ahora, con más confianza
que incertidumbre.



Eliana Caserio

Encerrarme en mi mundo formando una barre-
ra a mi alrededor. Escuché música. Reorgani-
cé mi espacio. Traté de prestar atención a mis
pensamientos y emociones. Una especie de
protección de la realidad que me permitiera
ser libre en el encierro.





María Carolina Grillo

Adentrarme en mi mundo auditivo y en mí misma. Cómo todo el ruido, el desorden, el desequilibrio, lo oscuro se fue organizando, liberando de manera gradual. Me permitieron recobrar con claridad mis silencios.



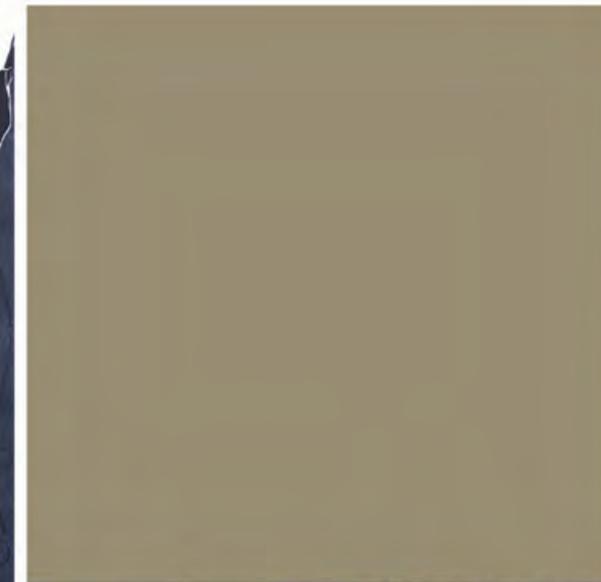
Viviana Alegre

Durante estos inesperados días en que el diálogo, los mensajes y las palabras tomaron una fuerza especial, como un modo de compartir y de acompañar, encontré que jugar el rol de sostén se convirtió en un antídoto para mí.



Chiara Mezzabotta

Y aquí me encuentro, apropiándome de las prácticas espirituales que me enseñó mi abuela, para darle una explicación al mundo, a este extraño mundo.





Maitén Durán

Canis familiaris y Homo sapiens coevolucionaron desde milenios. La domesticación provocó cambios en los perros y generó respuestas en humanos. Ambas especies producen oxitocina al mirarse: esta hormona genera vínculos afectivos. Mirar a mi perra y acariciar su pelaje antiestrés son fuentes de infinito bienestar.



Paula Vaughan

Cada una de palabras que conforman el caligrama ha sido un pilar que me ha sostenido. El barbijo simboliza protegernos del virus. El rojo, color de la sangre, nos iguala. Las "tiras" abiertas representan los caminos que transitamos y el centro es el cuidado, la prevención, que nos unen.

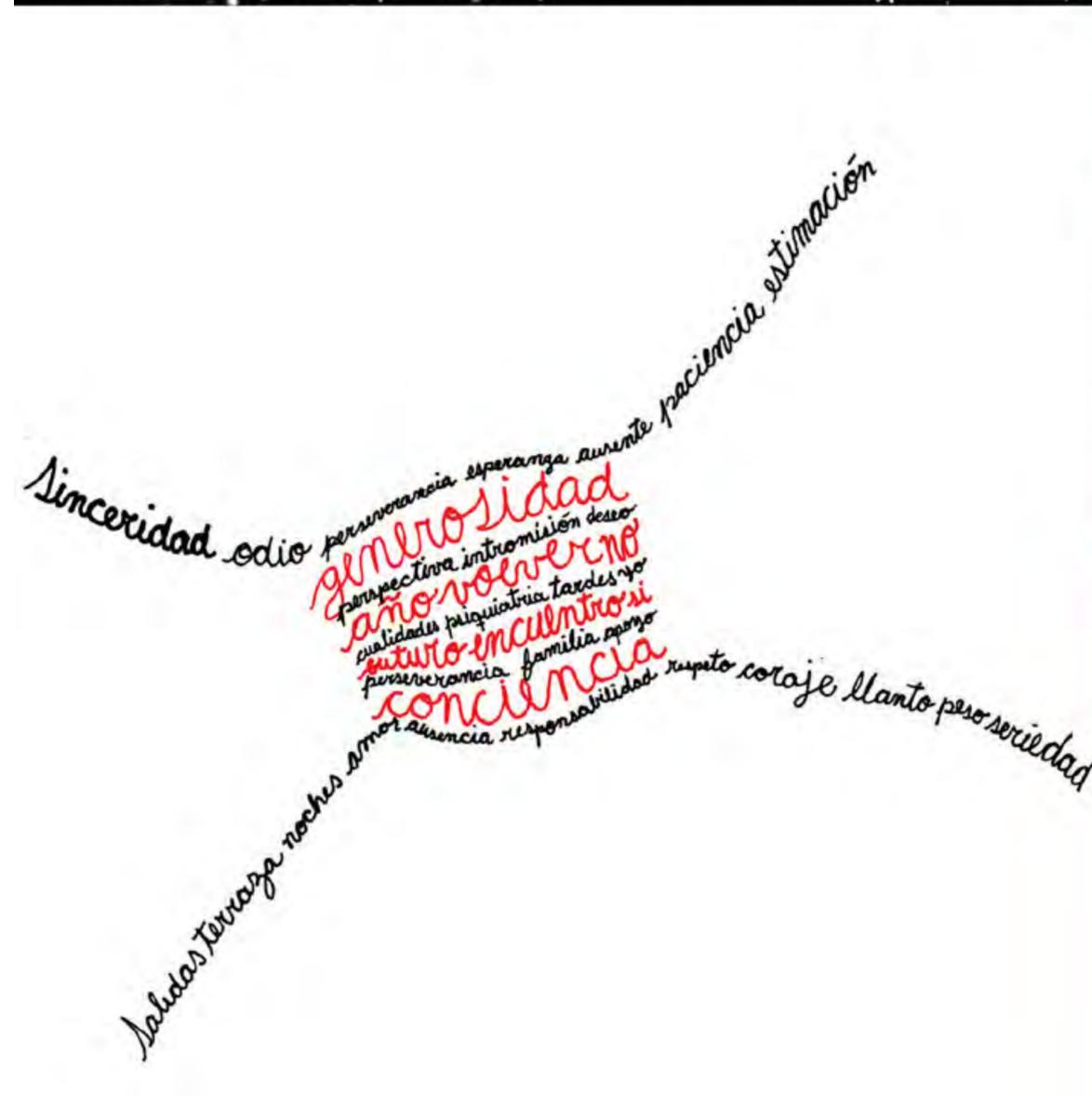


Clara Caldart EGRESADA

Noches en las que me encuentro por largos periodos de soledad ininterrumpida, contribuyen a que pueda analizar mis actividades, a mi entorno y a mi persona. A realizar actividades que disfruto. La palabra escrita en especial.



OXITOCINA



VIRUS:

Del lat. virus "veneno", "ponzoña".

1. m. Organismo de estructura muy sencilla, compuesto de proteínas y ácidos nucleicos, y capaz de reproducirse solo en el seno de células vivas específicas, utilizando su metabolismo.

2. m. Inform. Programa introducido subrepticamente en la memoria de una computadora que, al activarse, afecta a su funcionamiento destruyendo total o parcialmente la información almacenada.



diseño gráfico

CÁTEDRA DISEÑO GRÁFICO III



RESILIENCIA

ESTUDIANTES DE 4TO. AÑO

CÁTEDRA DISEÑO GRÁFICO 3
CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO

Equipo de cátedra

Titular: ANDRÉS GUSTAVO ASARCHUK

Jtp: SOL GONZALEZ

Jtp: ADOLFO MARCHESINI

Adsc. egresada: MARÍA M. RABADÁN

Adsc. egresada: PAOLA C. PALAZZI

Adsc. estudiante: GABRIEL F. PIENTRO

CAMPAÑA DE AFICHES

Es oportuno colaborar con el bien público. Si bien hay mucha información sobre cuidados y medidas referidas al Covid-19, desde Diseño Gráfico 3 queremos ir más allá. Sin dejar de lado las acciones sanitarias preventivas, hay actitudes personales que consideramos valiosas para hacer frente a este u otros problemas de la vida. Tomamos la resiliencia como una característica humana que debemos incorporar y desarrollar. Si lo logramos, saldremos fortalecidos.

Este año es particular.
Nos conmueve una pandemia que afecta al mundo.
Esta situación nos angustia, nos obliga a cambiar nuestros hábitos.
Nos exige flexibilidad y adaptación a un contexto que cambia minuto a minuto.
El diseño debe formar parte de esa realidad.
¿Qué podemos hacer frente a este escenario?

¿nos quedaremos sentados?

Diseño Gráfico 3
presenta una campaña
para reflexionar.



¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

Sociabilidad Saber cultivar y valorar amistades. Así construimos una red de apoyo en los momentos difíciles

El optimismo no te salva de caerte, de sufrir o de atravesar situaciones complicadas. Pero te ayuda y empuja a levantarte más rápido, a rodearte de personas dispuestas a ayudarte y darte una mano. Creer que se puede te ayuda a poder. Hoy más que nunca necesitamos de nuestros amigos y nuestros amigos necesitan de nosotros porque necesitar de otros nos iguala a todos.

Hoy, estamos todos atravesando las mismas dificultades, hoy, aunque tengamos más incertidumbres que certezas, sabemos que no estamos solos para afrontarlas. Podemos ser como las hormigas, pequeños y débiles ante las situaciones extremas si estamos solos, pero gigantes y fuertes si estamos todos juntos. Hoy, concéntrate en el aquí y ahora, en lo que tienes y no en lo que te falta, hoy disfruta de los detalles y de los que están con vos.

Todo esto va a pasar y ¿qué mejor que pasarlo todos juntos? ¿Acaso no dicen que la unión hace la fuerza?

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

BEDATOU | RODRIGUEZ



Capacidad de reflexión

Saber qué es lo importante y diferenciarlo de lo menos trascendente nos ayuda a orientar nuestros objetivos.

Antes de tomar grandes decisiones debemos detenernos a observar y pensar.

Todos pasamos por momentos difíciles y cada quien tiene su tiempo y forma de solucionarlos. Vivimos dando un paso a la vez. Si queremos mejorar debemos avanzar observando nuestros pasos sin dejar de ver las posibilidades a pesar de las dificultades.

Avancemos con la mayor certeza posible y si no queremos arrepentimiento alguno debemos comprender tanto la situación como a nosotros mismos.

Aunque sea incómodo no debemos dejar de caminar al futuro, porque al correr hacia el horizonte debemos ir trazando un camino. Las posibilidades son diversas y solamente hay que pensar cuales deseamos seguir.

Debemos prometernos no ser más como el de ayer. Y cuando el cielo se nubla otra vez, volveremos a levantarnos, corriendo contra el viento encontraremos un mañana en donde todo sea claro.

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?
GONZALEZ | TERUYA



1 | **Sé impecable con tus palabras.** Elegi hablar sin juzgar y decir solo palabras que unan y motiven. Si sos impecable con lo que decís, cualquier veneno emocional desaparecerá de tu mente y dejarás de transmitirlo en tus relaciones personales.

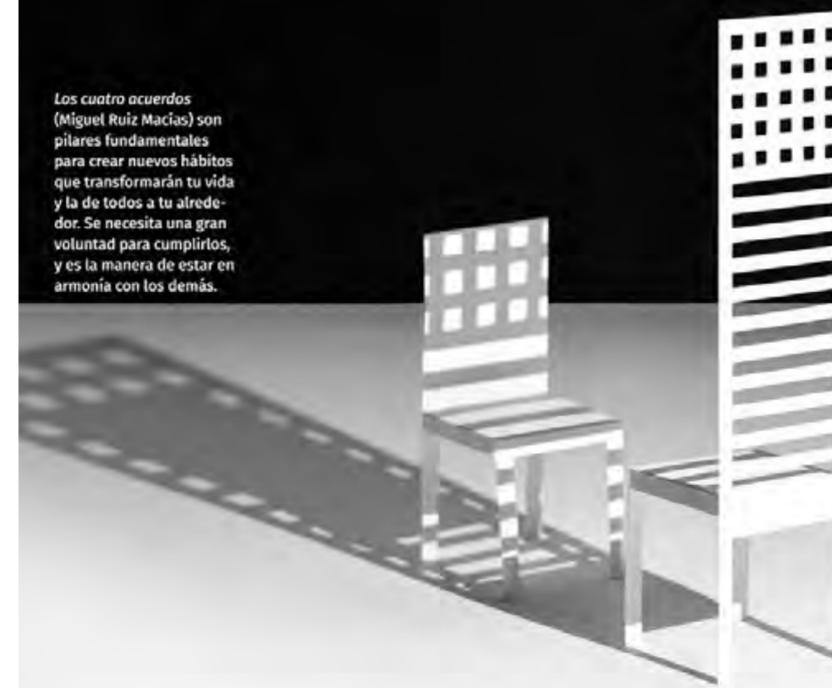
2 | **No te tomes nada personal.** Practicar este acuerdo rompe cadenas de pequeños acuerdos de que te hacen sufrir y te hace responsable de tus propios actos y de vos mismo. Silenciá el ego, no busques aprobación y neutralizá las críticas malevolentes.

3 | **No hagas suposiciones.** Verificá antes de opinar y buscá la verdad más allá de tu propia verdad. Si tomás conciencia de que es mejor preguntar lo que no entendés y te comunicás claramente, tus relaciones con las personas cambiarán.

4 | **Hacé siempre tu máximo esfuerzo.** Independientemente del resultado, siempre da lo máximo que puedas; ni más ni menos. Sembrá lo mejor y lo mejor cosecharás. ¡Arriesgá, disfrutá cada acción que hagas y viví tu vida con plenitud!

Que siempre podés levantarte de nuevo.

Los cuatro acuerdos (Miguel Ruiz Macías) son pilares fundamentales para crear nuevos hábitos que transformarán tu vida y la de todos a tu alrededor. Se necesita una gran voluntad para cumplirlos, y es la manera de estar en armonía con los demás.



Colaboración y compromiso

Comprometerse con valores adecuados y proyectarlos para ayudar a otros

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?
ARIENZO | BANYULS



Trabajo en equipo

Saber trabajar con los demás y saber brindar y pedir ayuda cuando se lo necesita

Elogio al trabajo en equipo

Somos, cada uno de nosotros, criaturas severamente limitadas. Sólo podemos ser buenos en algunas cosas, sólo podemos aplicarnos adecuadamente durante un cierto número de horas al día; podemos tener a la vista sólo un número selecto de problemas en cualquier momento. Sin embargo, la estructura dentro de la cual hacemos nuestro trabajo mueve el equilibrio en la dirección opuesta. Cuando trabajamos junto a otros, nuestros poderes colectivos se extienden mucho más allá de lo que un ser frágil podría lograr. Podemos confiar en las habilidades de los demás para compensar nuestras propias imperfecciones.

El equipo es mucho más fuerte, más inteligente y más capaz de lo que pueden ser las personas una a una. Superamos masivamente nuestra propia fuerza. Sin importar cuán molestos puedan ser nuestros colegas, nuestra irritación con ellos se alivia cuando tomamos conciencia de que son precisamente sus diferencias las que nos hacen capaces de movimientos de los que particularmente seríamos incapaces, y eso justifica los esfuerzos inusuales que tenemos que hacer para llevarnos bien con ellos. A través del trabajo en equipo, nuestro egoísmo se sumerge en una mayor lealtad: estamos unidos por un objetivo compartido que todos sabemos que nunca podríamos lograr de forma aislada.

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

BARBERA | OLIVEROS



Asertividad

Aprender a manejar la comunicación de manera positiva y no violenta ante los conflictos

Péndulo de la asertividad

—¿Qué te dice la palabra asertividad?

—Bueno, algo así como tener valor y expresarse correctamente.

—En efecto, se trata específicamente de saber decir las cosas en el momento propicio, con el tono adecuado y al ritmo oportuno. Andrea, llevabas días queriendo tener esta conversación con tu amiga, ¿no es cierto?

—Sí, llevo aguantando su

desorden un tiempo. —Ahí es donde entra el péndulo: al callarnos, en el momento en que abramos la boca podemos decir algo que no queramos. La joven miró a Max con desconcierto.

—¿Me lo aclara?

—La asertividad se encuentra entre dos extremos: la pasividad, es decir, cuando no nos atrevemos a hablar las cosas, y la agresividad, cuando

las decimos con ímpetu. Por eso funciona de manera pendular: si me voy al extremo pasivo, al callar, me cargo emocionalmente, de manera que cuando ya no puedo más y lo digo, sin darme cuenta me voy al otro extremo y caigo en la agresividad. Como dijo Aristóteles, «el punto medio es la virtud».

Aquella explicación tenía todo el sentido del mundo y Andrea cayó en

cuenta de cuán a menudo le pasaba. Necesitaba resolverlo.

—¿Qué puedo hacer?

—No cargues el péndulo, ni caigas en la pasividad. Debes aprender a decir las cosas en cuanto ocurren, no esperar a que te pese emocionalmente. [...]

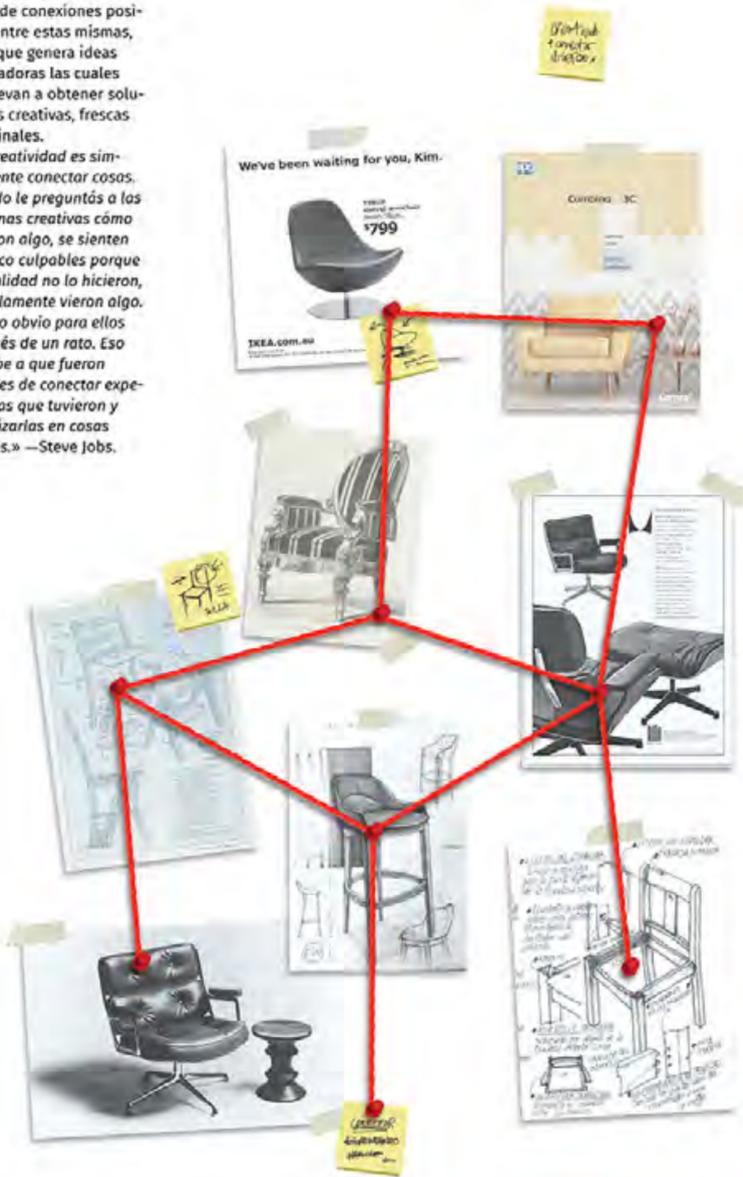
Fragmento de «Péndulo de la asertividad»
Autor anónimo.

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

ALI | DOMÍNGUEZ

El acto de ser creativo no es un acto instantáneo o espontáneo, es la labor de una práctica constante. El estudio y recolección de múltiples experiencias previas y la prueba constante de conexiones posibles entre estas mismas, es lo que genera ideas innovadoras las cuales nos llevan a obtener soluciones creativas, frescas y originales.

«La creatividad es simplemente conectar cosas. Cuando le preguntás a las personas creativas cómo hicieron algo, se sienten un poco culpables porque en realidad no lo hicieron, sencillamente vieron algo. Se hizo obvio para ellos después de un rato. Eso se debe a que fueron capaces de conectar experiencias que tuvieron y sintetizarlas en cosas nuevas.» — Steve Jobs.



Creatividad

Resolver problemas relativizando y encontrando soluciones en la propia situación difícil



El universo opera por medio de un intercambio dinámico. Dar y recibir son aspectos diferentes del flujo de energía en el universo y si estamos dispuestos a dar aquello que buscamos, mantendremos la abundancia del universo circulando en nuestra vida. Nuestro cuerpo está en intercambio dinámico y constante con el cuerpo del universo, nuestra mente mantiene una interacción dinámica con la mente del cosmos, nuestra energía es una expresión de la energía del cosmos. El flujo de la vida no es otra cosa que la interacción armoniosa de todos los elementos y las fuerzas que estructuran el campo de la existencia. Esta armoniosa interacción opera a través de la ley del dar.

Al dar y al recibir, lo más importante es la intención. Esta debe ser siempre crear felicidad para quien da y para quien recibe, porque la felicidad sostiene y sustenta la vida y, por tanto, genera abundancia. La retribución es directamente proporcional a lo que se da, cuando el acto es incondicional y sale del corazón. Si deseamos alegría, demosle alegría a los otros; si deseamos amor, aprendamos a dar amor; si deseamos atención y aprecio, aprendamos a prestar atención y a apreciar a los demás. En realidad la manera más fácil de obtener lo que deseamos es ayudar a los demás a conseguir lo que ellos desean. Deepak Chopra



Dar y recibir afecto

Incrementa nuestra red social de apoyo





Ten valor de mirar hacia adelante, admite tu fuerza a crecer y algo nuevo ser. Tú eres importante, en ti debes creer. Aunque no te des cuenta, en ti está la respuesta. No te rindas, ni bajes los brazos. Adonde vayas o que hagas son elementos de tu vida que se convierten en memorias que guardas, compartes e incluso olvidas en tu andar. Todo pasa y todo queda, pero lo nuestro es pasar, pasar haciendo caminos, caminos sobre la mar. Caminante, son tus huellas, el camino y nada más. Caminante, no hay camino, se hace camino al andar. Este se llenará de sueños, realidades, lágrimas y sonrisas.

Entonces, ¿hacia dónde te diriges? ¿adónde te lleva la vida o eres tú quien la lleva? Que hayas intentado todo por obtener algo, no es una garantía de éxito sino que es preciso aprender a lidiar con eso.

Mira hacia afuera, existen cosas bellas, existen cosas buenas, no te dejes vencer, no te dejes enloquecer. Vive el regalo de un nuevo día con placer, y verás que no hay nada que temer.

Busca la verdad en tu interior, busca en tu ser, para comprender que hay alguien que te ama, y pase lo que pase no te quiere ver caer.

Autorregulación emocional

Afrontar tensiones sin victimismo como parte de la vida, debilita la respuesta frente al estrés.

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

CORDÓN | IOVCHEV

Mantener distancia emocional y física ante los conflictos, sin caer en el aislamiento



Es un desafío poder apreciarnos como somos, únicos e irremplazables, en permanente cambio, rotos y reconstruidos.

Un conflicto no solo destapa con él sentimientos, emociones y miedos, también es una oportunidad para aprender de nuestros errores y adquirir mejores herramientas con las que afrontarlo. Puede ser algo positivo, si lleva a un acuerdo, a un aprendizaje, a un fortalecimiento de la persona o a una relación más beneficiosa con la otra parte.

Kafka dice: «Tenemos que absorberlo todo paciente-mente en nuestro interior y crecer».

Es importante reparar y enmendar cuando hemos lastimado, pero aún más importante, es tener las estrategias suficientes para poder restaurarse a uno mismo e incluso tener la capacidad para restaurar a los que de corazón nos importan.

Una auténtica silla *hintsugi*, es entonces, aquella que sabe ser paciente, la que no ignora las heridas del alma, sino que por el contrario, revaloriza la belleza de sus cicatrices. Hoy las roturas forman parte de su historia, la hacen única y definen su identidad.

Independencia y autonomía emocional

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

IBACETA | DROZ

Tolerancia a la incertidumbre

Aprender a convivir con la frustración y la falta de certezas nos permite vivir con menos tensión emocional.

«Cuando comienzas a caminar, el camino aparece. No tenemos ninguna necesidad de prepararnos porque ya lo estamos. Fantaseamos con un momento situado en el futuro. Pero ese momento, incluso esa persona misma, no existen en absoluto más allá de la existencia que le otorga nuestra mente. Tenemos que ser capaces de distinguir los pensamientos de las manifestaciones negativas de nuestro ego. Hemos dejado de identificarnos con ellas y servirnos de lo que somos fundamentalmente, justo como si estuviéramos en una performance de teatro de improvisación.»

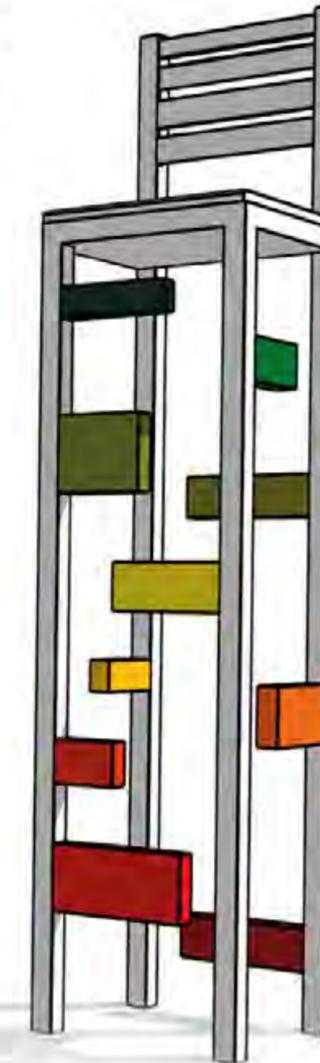
Aceptando el momento presente, partiendo del lugar en el que estamos, el camino se ilumina por sí solo. Este "ahora", que no es más que un instante en el tiempo, atrapado entre el pasado y el futuro, es eterno. No posee un límite temporal. Nuestra experiencia se compone de este ahora que somos por excelencia.»

La vida del creativo.
Gillaume Lamarre

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

ALONSO | FEKETE

Capacidad intelectual



«En un mundo tan cambiante encontramos que la flexibilidad, es decir, la posibilidad de adaptarse al cambio, es más importante que la experiencia» Daniel Goleman.

Sin darnos cuenta nuestras emociones y sentimientos influyen decisivamente en nuestra vida diaria. Es importante que reconozcamos la manera en que el propio estado anímico afecta a nuestro

comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles. Miremos nuestro pasado para aprender de él y tener éxito en el futuro.

No sabemos lo que queremos, y aun así somos responsables de lo que somos. No necesitamos ser habilidosos para superar nuestros miedos y frustraciones. Las personas optimistas ven las

dificultades como una oportunidad de crecimiento, mientras que los pesimistas las ven como una dificultad.

Tenemos que enfocar las emociones hacia nuestros objetivos; esto permite mantener la motivación y colocar nuestra atención en las metas, en vez de en los obstáculos.

Es imprescindible que tengamos iniciativa y actuemos de forma posi-

tiva ante los imprevistos. Abracemos nuestra inteligencia, tengamos el valor de hacer lo que dicte nuestro corazón e intuición, y la capacidad de perseverar ante el fracaso para llegar al éxito.

La vida es cuesta arriba, pero la vista desde la cima es genial.

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

MARTÍNEZ | FERRER

Junto al plano emocional nos ayuda a afrontar el estrés con mejores posibilidades de superarlo

Confiar en las capacidades propias



Reconocer, al mismo tiempo, la importancia del trabajo en equipo, no encerrarse en sí mismo y saber pedir ayuda

La confianza empieza por uno mismo

La vida de todos los días y los acontecimientos excepcionales están llenos de retos y desafíos para cada uno de nosotros. Afrontarlos no es para nada sencillo, pero podríamos sorprendernos al enfrentarnos en un equipo en donde cada uno de los participantes confía en sus capacidades propias.

La confianza es una tarea que empieza por uno mismo. Tener confianza no es ser arrogante o pretencioso, es tener la calma de saber que contamos con la habilidad, conocimientos y autoestima suficiente para enfrentarnos a

los retos que se nos presentan. Esto trae como resultado estabilidad.

La autoconfianza nos impulsa a lograr nuestros objetivos a pesar de las adversidades. Es lo que nos permite tener una actitud enfocada en la meta. A medida que cada miembro reconozca la importancia de sus habilidades y vea cómo contribuyen al bien del equipo, la confianza y el apoyo del grupo crecerán.

Cualquier crisis es una oportunidad para desarrollar resiliencia, es posible que no solo nos recuperemos de estos tiempos difíciles, sino que emerjamos mucho más fuertes como personas y como equipo.

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

GONZÁLEZ I ORTEGA

Autocontrol, es la capacidad de mantener el control de uno mismo y la calma en situaciones estresantes o que provocan fuertes emociones y a su vez implica resistir positivamente ante situaciones hostiles o en condiciones constantes de estrés. Se manifiesta por la ausencia de explosiones emocionales o por ser capaz de relacionarse con una persona enfadada sin alterar su estado anímico. Se comprobado que cuando la mente permanece en calma, el rendimiento de la memoria operativa es óptimo, pero cuando esta tiene una urgencia el funcionamiento del cerebro se ve afectado, aquí radica su importancia. Debe estar apoyado en el pensamiento racional, el cual está basado en la realidad que contribuye a alcanzar nuestras metas y propósitos además crea emociones que podemos controlar y nos ayuda a comportarnos de la manera que nos facilita nuestras aspiraciones y supervivencia.



Autocontrol

Intentar apoyarse en las motivaciones intrínsecas ayuda a mantener firmes los objetivos personales

El autocontrol se identifica por:

el uso del lenguaje «yo», «pienso que...» o «me gustaría...» más que «todo el mundo sabe» o «tu deberías...». Así como la tendencia a la asertividad cuando se relaciona con la gente, más que ser pasivo o agresivo. Además del compromiso con la vida actual más que quejarse del pasado o soñar sobre el futuro sin hacer nada. También al afrontar la adversidad de forma decidida, más que lamentarse por el destino, tiene la tendencia a resolver problemas, cuando las cosas van mal, buscando posibles soluciones.

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

GUZMÁN I CABRERA

Evitar discusiones

Cuento tibetano

Un sabio tibetano preguntó a sus seguidores lo siguiente: «¿Por qué la gente discute? Los hombres respondieron: porque están enojados, porque piensan distinto, porque quieren imponer sus ideas».

Pero «¿Por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? Preguntó el sabio. ¿No es posible hablarlo en voz baja?»

El sabio explicó, «Cuando dos personas discuten, sus corazones se alejan mucho. Mientras más discuten, más se alejan, creando una gran distancia entre ellos».

Luego el sabio preguntó: «¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? Ellos no se levantan la voz sino que se hablan suavemente ¿Por qué?»

Porque sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellos es muy pequeña». El sabio continuó: «Cuando se enamoran más aún, ¿Qué sucede? No hablan, sólo susurran. Finalmente no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es suficiente».

Luego dijo: «Cuando discutan, no dejen que sus corazones se alejen, no digan palabras que los distancie, llegará un día en que la distancia sea tanta que no encontrarán más el camino de regreso».



Usar la inteligencia emocional para saber cuál es nuestro objetivo y generar empatía con el otro



Encontrar ayuda en los demás

Saber cuándo es necesario desenvolverse solo y cuándo se necesita el apoyo de los otros

Landslide

Dh wonder



Sé que la espera es larga pero lo superarás encontrarás otra vida para vivir sé que lo superarás.

Y sé que sientes como si todo se lo está llevando el viento pero no dejes entrar a la tormenta porque sé que lo superarás.

Así que cuando estés derrumbándote estaré ahí para ti, estaré ahí para ti y en la lluvia, te daré sol estaré ahí para ti, estaré ahí para ti.

Y cada vez que estés solo y cada vez que estés deprimido debes saber que estaré ahí para ti, estaré ahí para ti estaré ahí para ti, lo sabes.

Te caíste junto al camino el amor se encerró en un desbordamiento y lanzaste piedras a la luz de las estrellas porque me mantuve al margen diciéndote.

Que entiendo que eres solitario y veo que te sientes solo pero me oculto en tus latidos estaré ahí para ti, lo sabes.



Hacer algo bueno para los demás y demostrarles afecto.
Ser agradable y comunicativo.

Ser feliz



La felicidad. No es exuberante ni bulliciosa, como el placer o la alegría. Es silenciosa, tranquila, es un estado interno de satisfacción que empieza por amarse a uno mismo y amando a los demás.

Las acciones por pequeñas que sean pueden hacer un poco más felices la vida de otras personas, como también la de nosotros mismos. Es necesario darse cuenta de que la felicidad nos rodea constantemente, en las cosas más sencillas que casi siempre damos por hecho. Es importante aprender a observar esos actos de felicidad que fluyen entre todas las cosas e iluminan en los momentos más difíciles. No se trata de llegar a algún lugar o de obtener un bien material, sino de como hacemos el recorrido para conseguirlo, apreciando aquello que nos hace crecer internamente.

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

MARTIN | LUCONI

Afrontar la adversidad con humor

Me dijeron que en el Reino del Revés nada el pájaro y vuela el pez, que los gatos no hacen miau y dicen yes porque estudian mucho inglés.

Vamos a ver cómo es el Reino del Revés.

Me dijeron que en el Reino del Revés nadie baila con los pies, que un ladrón es vigilante y otro es juez y que dos y dos son tres.

Me dijeron que en el Reino del Revés cabe un oso en una nuez, que usan barbas y bigotes los bebés y que un año dura un mes.

Me dijeron que en el Reino del Revés hay un perro pekinés que se cae para arriba y una vez no pudo bajar después.

Me dijeron que en el Reino del Revés un señor llamada Andrés tiene 1.530 chimpancés que si miras no los ves.

Me dijeron que en el Reino del Revés una araña y un ciempiés van montados al palacio del marqués en caballos de ajedrez.

Vamos a ver cómo es el Reino del Revés.

Maria Elena Walsh

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

MARTINEZ | PUPPO | RACCONTO

Reír ante la adversidad.
Enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones

Cuando menos lo esperamos, la vida nos coloca delante un desafío que pone a prueba nuestro coraje y nuestra voluntad de cambio. En ese momento, no sirve fingir que no pasa nada, ni disculparnos diciendo que aún no estamos preparados. El desafío no espera a nadie, por lo tanto debemos actuar.

Lo importante a la hora de afrontar un conflicto es que tengas autonomía, no vivas como otras personas piensan que deberías vivir. No dejes que los demás acallen tu voz interior. Ten el valor para hacer lo que te dice tu corazón y tu intuición.

Habrà momentos en que nos equivoquemos y otros que acertemos. Sin embargo, sea cual sea la decisión que tomemos, será una situación que nos servirá para aprender, reflexionar, y descubrir cuáles son nuestros errores. El carácter no puede ser desarrollado en tranquilidad y quietud. Solo con prueba y sufrimiento se puede fortalecer el alma.

Entonces cuando te encuentres frente a un muro, que te impida avanzar, no te des vuelta, no te rindas, busca la manera de atravesarlo, despeja la visión, inspírate en la ambición y lograrás el éxito. Lo único imposible es aquello que no intentas.



Autonomía

Moviliza hacia la resolución de conflictos que de otra forma se extenderían con el tiempo



Capacidad de escucha



Quienes nos rodean pueden tener información valiosa. El aislamiento quita flexibilidad y amplitud de perspectiva

Coda

La escucha existe en la efímera aparición de una aventura dionisiaca, despojándose de toda elaboración secundaria. Quien escucha deja de ser el mismo hombre y se desordena en pensamiento. Percibiendo lo que hace diferencia, haciendo eco en el precipicio del sentido, en el abismo.

Una escucha verdadera es pánico, nace de la turbación y por ello implica un riesgo. Se sale del abrigo de cualquier aparato teórico. Existe

a condición de estar riesgosamente implicada en el deseo de escuchar. Espera, tendiendo al olvido como disciplina fundamental, «en un sueño similar al estupor» sin desear una situación diferente o más agradable, soportando la incertidumbre, el misterio, la duda, sin un ansia exacerbada de llegar hasta el hecho y la razón; inclinado, de modo que los pensamientos se introduzcan en la mente flotando.

Glasserman, Daniel.



Aprender de las experiencias

Sean positivas o negativas aprender de ellas nos permite seguir creciendo y madurando



Cada experiencia que vivimos nos deja enseñanzas, ya sean éxitos como derrotas, nos convierten en las personas que realmente somos. Como nos muestra el arte japonés *Kintsugi*; los objetos, orgullosos de su historia, muestran sus imperfecciones, las cubren con un metal precioso y las aprecian como una alhaja. Esta rotura se convierte en un mensaje activo, forma parte de la historia de la pieza y en vez de ocultarla la muestra como parte de su belleza.

La vida se trata de lidiar con sucesos, sentirlos, asimilarlos y así poder

aprender de ellos; la forma en que lo hacemos es lo que nos hace únicos. Así es como menciona Víctor Frankl, «*Ningún poder en la tierra podrá arrancarte lo que has vivido*».

Este proceso implica una transformación hacia un nuevo ser humano, fortalecido, que realmente ha entendido que la vida es perseverancia y se pondrá de pie, más allá de las adversidades. De esta forma podremos enseñarte al otro que lo peor no está por venir sino en realidad ya ha pasado, y ahí es donde aprendemos del verdadero arte de la reparación.



Introspección

Deja de buscar fuera, lo que encontrarás en tu interior. Conócete, dedícate tiempo. No te dejes, no puedes perderte. No tengas miedo de escarbar en las profundidades, ya sabes el camino. Tu eres el sol, atrevete a sentir ese calor. Ve al encuentro de ti mismo, búscate y al encontrarte, abrázate como a un viejo amigo.

Discúlpate por haber tardado, sacúdete la vergüenza del encuentro. Pasa, toma asiento, hazte compañía, siéntete como en casa. Contéplate con otros ojos, reconócete, eres tú. Respira, sonríe. Te has hallado.

Aprender a observarnos y conocernos para dar respuestas honestas en relación al mundo exterior



Permitete descansar, reconoce la victoria de haber arribado. Despójate de los miedos, solo vaciándote lograrás llenarte con lo bueno. Pregunta cómo has estado, qué cosas te han sucedido. Escucha tus problemas, aconséjate, ve formas de mejorar.

Piérdete en ese momento, siente volver el calor a tu cuerpo, mira tu luz irradiar y llenar el lugar. Disfruta el reencuentro, saborea la felicidad que genera abrirse con otro, contigo. Visítate más seguido, acompáñate con alegría, conserva la amistad. Vuelve, sabes dónde encontrarte. Despidete con un «hasta luego», una sonrisa y un abrazo. Emerge al mundo exterior, más liviano y decidido, transformado. (Florencia Tejada)



Capacidad de relacionarse

Habilidad para establecer vínculos afectivos con otras personas creando relaciones saludables

Inteligencia Social

El concepto de «inteligencia social» fue utilizado en primera instancia por el psicólogo Edward Thorndike en 1920, cuando escribió un artículo en el que resaltaba la importancia de las relaciones interpersonales.

Hace casi cien años que escribió esto: «La falta de inteligencia social puede convertir al mejor de los mecánicos de una fábrica en el peor de los capataces». Hoy en día esa idea sigue estando vigente. Karl Albrecht, autor del libro *Inteligencia social, la nueva ciencia del éxito*, nos habla de la capa-

cidad de llevarse bien con los demás y conseguir que cooperen con nosotros.

El psicólogo divide éste tipo de inteligencia en cinco dimensiones: la conciencia situacional, la presencia, la autenticidad, la claridad y por último la empatía.

Si nos preguntan, seguro que no tardamos en decir el nombre de una persona que se caracteriza por tener siempre un comentario inoportuno o un comportamiento inadecuado cuando está en una reunión social.

El origen de estas conductas suele estar en la ignorancia de la persona o en

la falta de conciencia de la situación. Otro aspecto importante a la hora de relacionarnos es la claridad. Si queremos que los demás nos entiendan y sientan que hablar con nosotros es agradable, tendremos que prestar atención a qué decimos y cómo lo hacemos. Ser claro significa, por una parte, decir lo que uno piensa y pensar lo que uno dice, y por otro lado hacerlo de manera armoniosa. Comunicarnos correctamente nos abrirá muchas puertas en los entornos sociales.



Consciencia plena Mindfulness

Creo que perderme fue la mejor opción, en el buen sentido, nunca estuve perdida, solo sentí la necesidad de conocer nuevos aspectos de la vida, ya que seguramente lo que considero nuevo es algo que ya he experimentado pero esta vez abarca todos mis sentidos.

Aislarme me ha dado una nueva visión, un nuevo disfrute, un nuevo goce.

Mi burbuja abre mi mente y da alas a mi ser, me calma y a la vez saca mi costado más activo, me contiene en momentos que ni yo misma puedo hacerlo.

Estoy encerrada, y no es algo negativo, encerrada para liberar mi cuerpo al sentir. Suena contradictorio y un poco alocado: este encierro me ha ayudado a conocer y explorar nuevos universos.

Empecé a vivir de manera más intensa algo simple, como saborear el café de todas las mañanas, o acurrucarme en la cama con mis sábanas favoritas. Ni te cuento de los abrazos...

Encontré refugio en mi propio control, comprendí el poder de mi mente.

Hoy, aquí y ahora, firme, plantada y consciente... renazco. —Maira Olmedo.



Vivir en el aquí y ahora. Aceptar las experiencias como se presentan e intentar sacarles el mayor provecho



Expresar las emociones

Las personas expresamos nuestras emociones para sentirnos libres. Vivir reteníendolas puede hacer que acabemos enfermándonos, tanto física como psicológicamente.

Hay emociones positivas y negativas, pero todas cumplen una función. La manera en que manejamos las emociones nos puede acercar o no, a un bienestar personal y nos permite crecer. Conocerse a uno mismo es uno de los puntos más fuertes para nuestro desarrollo personal.

Cuando logramos expresar nuestras emociones podemos identificarlas y entender cómo nos sentimos o por qué actuamos de cierta forma; es una liberación. Muchas veces, al reconocer nuestras fallas y virtudes, nos encontramos con nuestro autoestima. Si no confiamos en nosotros mismos, cuando llegue un obstáculo será el doble de complicado. Poder expresar nuestras emociones nos libera, ayuda a que nos encontremos y también nos motiva a superar situaciones complicadas.

Podemos llegar a la liberación emocional a través del arte, que es con lo que nos expresamos y, por qué no, del arte de vivir plenos.

Otras han visto lo que es, y preguntan por qué. Yo he visto lo que podría ser, y me he preguntado por qué no. —Pablo Picasso



Reconocer y expresar las emociones es una buena forma de afrontar situaciones dolorosas

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

REZINOVSKY | SEGOVIA

«Sólo hay una pequeña parte del universo de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada, y esa parte eres tú».

HUXLEY, Aldous

Cuando nos preguntamos «¿quién soy yo?» y no lo tenemos claro, es común sentir un malestar ligado a la incertidumbre y a la sensación de que nuestras vidas no tienen un hilo vertebrador. En estos casos, podemos estar inmersos en una crisis existencial, porque conocerse a uno mismo es una forma de ser realista, una manera de tener los pies sobre la tierra, de saber hacia dónde queremos dirigirnos y de conectar con nosotros mismos.

La mayoría de las veces nos encontramos huyendo de esto, puede

ser por no encontrarnos con el tiempo suficiente, o con el valor de afrontarlo, dado que conocerse a uno mismo puede ser un proceso doloroso y largo para muchos pero podemos tener la certeza de que las recompensas que nos brindará a largo plazo van a hacer que podamos disfrutar más de las experiencias, los obstáculos y de los momentos tormentosos que puedan llegar, ya que el autoconocimiento es estar en paz con nosotros mismos aunque el mundo se desestabilice.

CORBIN, J. A.



Autoconocimiento

Saber cuáles son nuestras fortalezas y debilidades. Trazar metas objetivas favorece nuestra autoestima.

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

RIVERO | VARELA

Moralidad, ética y coherencia

Mantener un unidad de vida entre lo que se dice y lo que se hace basada en criterios sólidos

¿Qué es la coherencia? La connotación más aceptada dice que ser coherente es equivalente a ser responsable de lo que se piensa, se dice y se hace, con la triple connotación del intelecto, de la voluntad y de la puesta en acto de una tarea.

¿A qué tipo de coherencia nos referimos cuando blandimos como una virtud moral ser coherentes? De lo que se trata es de una pretensión de conducta ética, digna de ser tenida en cuenta, respetada e incluso seguida por los oyentes, en virtud de que el hablante muestra su relación lógica entre su pensar, decir y actuar. Aunque esta sea una perfecta aberración objetiva.

Pongamos de ejemplo un objeto cotidiano: una silla. Para que una silla sea coherente debe cumplir su función: poder sentarse en ella, pero si en tal silla esto no es posible, se puede decir que es una silla incoherente, algo que dice ser silla pero es otra cosa, que hace otra cosa. Pero existe otra posibilidad; es muy factible la existencia de una silla que sea perfectamente coherente, pero que sea usada con otro fin, por ejemplo, alguien podría sostenerla de sus patas y agitarla hacia otra persona.

¿Qué coherencia tiene la persona que parte del principio de que todo se puede pensar, decir y hacer? ¿Coherencia consigo mismo, tal vez, pero coherencia con la naturaleza del ser racional, libre y con destino abierto a la trascendencia? Ciertamente que no. La única coherencia digna del hombre es aquella que se funda en la verdad común, en la libertad responsable y en la consecuencia de unir ambas potencias en cada acción.

¡Seamos coherentes, pero de verdad!

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

GONZÁLEZ | FERNÁNDEZ

Afrontar la adversidad

Decía Jorge Luis Borges que el humor, como la poesía, nos ayudan a mirar desde otro punto de vista. «El humor es siempre una metáfora, enlaza dos ideas imposibles y las torna visibles. Es un dictamen de belleza que encierra en su mecanismo el júbilo del descubrimiento.» Variadas son sus anécdotas. Cuenta una señora que lo paró en la calle una vez y le preguntó: «¿Usted es Borges, ¿verdad?» —«Momentáneamente»— respondió él. Se trata de un humor sutil, pero presente. Y son esas pequeñas dosis las que nos sacan de la monotonía.

Mirar la adversidad con humor nos ayuda a salir de situaciones difíciles, superarlas y mantenernos optimistas

¿Y no será esa la postura que tenemos que adoptar para poder mirar desde otra perspectiva diferente? O tal vez sea, finalmente, como recomendaba el gran Eduardo Galeano: «No te tomes en serio **NADA** que no te haga reír».

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

CÓNSOLI | RUIZ

Mirada positiva



Nos abre caminos que estaban ocultos

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?
SÁNCHEZ | ZINGARETTI

Aunque nos cueste creerlo, la mayoría de los acontecimientos que vivimos nos dejan a su paso algo positivo, incluso los problemas y crisis que parecen imposibles de resolver. Se refleja muy bien en el idioma chino en el que la palabra crisis está compuesta por dos ideogramas: el de peligro, *Wei* y el de oportunidad, *Ji*.

El hábito de observar diferentes situaciones y personas en nuestra vida diaria, de hacer el esfuerzo consciente de encontrar los aspectos positivos, las ventajas,

las oportunidades y posibilidades, nos ayuda a sentirnos felices pero también a enfrentar y resolver eficazmente nuestras dificultades para lograr aquello que nos habíamos propuesto. Esta mirada es capaz de transformar nuestra realidad y de mostrarnos caminos que de otra manera nunca hubiésemos podido ver.

Para acercarnos a esa mirada una poderosa herramienta son las preguntas, ya que nos ayudan a enfocar la atención y nos permiten explorar nuevas posibilida-

des: ¿qué tiene de positivo esta situación?, ¿qué oportunidad me presenta?, ¿qué beneficio puede suponer?

Como vemos, la clave está en enfocarnos y adoptar determinada actitud ante situaciones adversas.

El desenlace depende del punto de vista, depende exclusivamente de donde se pare el observador.



No fracasé, sólo descubrí 999 maneras de cómo no hacer una silla.

En 1868, Thomas Alva Edison, inventó un recuento mecánico de votos que presentó en el Comité de Washington, no obstante la valoración del artilugio no fue favorable y determinaron que este tipo de aparatos favorecían el fraude en elecciones.

Aún así, no se rindió y siguió buscando nuevas ideas, de hecho, durante su etapa adulta realizaba un invento cada quince días y contribuyó a darle, tanto a Estados Unidos como a Europa, los perfiles tecnológicos del mundo contemporáneo, ya que estableció los fundamentos de la válvula de

la radio y de la electrónica (el denominado efecto Edison), la lámpara incandescente, el fonógrafo y las películas, entre otros.

«No fracasé, sólo descubrí 999 maneras de cómo no hacer una bombilla».

Con esta respuesta, Edison nos daba una lección de la importancia de la tenacidad, de perseguir los sueños y nunca darse por vencidos. Si fracasamos, levantémonos e intentémoslo de nuevo, no por el mismo camino sino por otro.

Cometer desaciertos sin temor a perder el afecto de las personas queridas.

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?
ARAUJO | ESTEBAN

Saber equivocarse

Motivación esencial

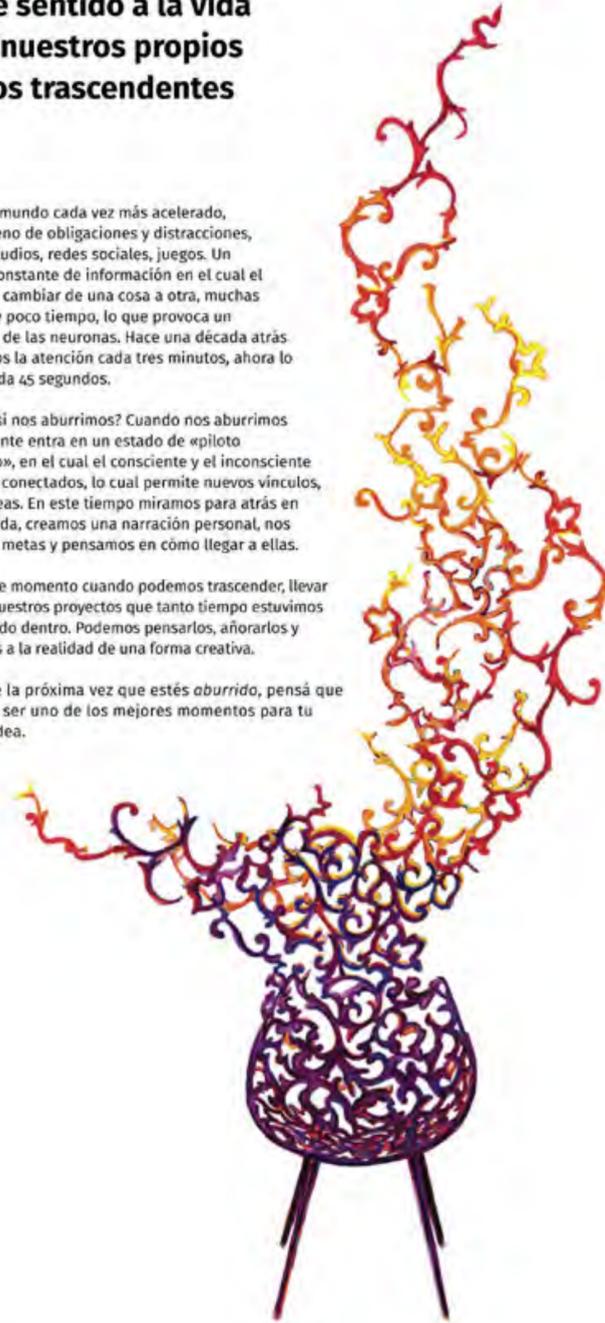
Atribuirle sentido a la vida creando nuestros propios proyectos trascendentes

Vivimos en un mundo cada vez más acelerado, vertiginoso, lleno de obligaciones y distracciones, reuniones, estudios, redes sociales, juegos. Un bombardeo constante de información en el cual el cerebro debe cambiar de una cosa a otra, muchas veces en muy poco tiempo, lo que provoca un agotamiento de las neuronas. Hace una década atrás cambiábamos la atención cada tres minutos, ahora lo hacemos cada 45 segundos.

¿Qué pasa si nos aburrirnos? Cuando nos aburrirnos nuestra mente entra en un estado de «piloto automático», en el cual el consciente y el inconsciente están más conectados, lo cual permite nuevos vínculos, nuevas ideas. En este tiempo miramos para atrás en nuestra vida, creamos una narración personal, nos ponemos metas y pensamos en cómo llegar a ellas.

Es en este momento cuando podemos trascender, llevar a cabo nuestros proyectos que tanto tiempo estuvimos guardando dentro. Podemos pensarlos, añorarlos y llevarlos a la realidad de una forma creativa.

Así que la próxima vez que estés *aburrido*, piensa que podría ser uno de los mejores momentos para tu gran idea.



¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

LANCIELLOTTI | BORONAT

Empatía

Entender al otro y ponernos en su lugar nos permite separar pensamiento de acción

Salí por un momento de mi misma para habitar la piel que tu habitas, me olvide de las normas y de los principios con los que cargo e intente empatizar con una vida distinta.

Ejercicio de amor fue mi ejercicio, adopte tu talento por un instante, a través de mis ojos vi tu mundo y quise sostenerlo con mis brazos. (Eratolia).

Ponerme en tu lugar, con tus dudas y certezas, tratar de entender que es lo que piensas, adquirir tu fuerza.

Fue asombroso saber que es lo que sientes y así establecí vínculos más sólidos.

Estas viva, me diste la sabiduría para saber que hacer y también que no hacer.

Ya no te juzgo, eres tu y a la vez soy yo. Eres parte del cuento que quiero contar, donde hay un mundo capaz de mejorar.

Quise sentirme bien y creo haberlo logrado, aligere nuestro mundo un momento, mis piernas son el sostén.

Eventualmente todo volvió a su sitio, con la diferencia de que ahora te comprendo.



¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

POLIZZI | RIZZO

Buscar un lugar donde podamos pensar y recuperar las coordenadas vitales

Espacios de encuentro

Nuestras emociones están ahí para ser sentidas, pero no para dominar nuestra vida ni apagar nuestra energía. Sanar nuestros sentimientos implica prepararnos para liberarnos de las emociones negativas que no nos ayudan a encontrar una solución.

Vivir significa conocerse y este conocimiento es el que nos permite relacionarnos con el otro y con nosotros mismos. Si escondemos nuestras emociones y las callamos, no se irán, sino que

estarán confinadas en una cárcel; que nos lleva a la confusión y la apatía.

Un ambiente tranquilo es sinónimo de sentirse bien, por lo tanto lo que tenemos que hacer es conectarnos con la naturaleza, un método satisfactorio para poder encontrarse y liberarse; nos hace sentir realmente renovados recargando nuestra energía y ayudando a reducir significativamente la ansiedad y depresión. Debemos poder conectar nuestra sabiduría emocional con

la naturaleza para conseguir esa paz tan anhelada. Las emociones no pueden ser controladas desde afuera sino desde nuestro interior.

Aprender a conectar con uno mismo ayuda a estar más relajado y reflexionar para poder lidiar de una mejor manera con el estrés, los problemas cotidianos o la incertidumbre ante situaciones de riesgo o desconocidas. Estos momentos son los que nos ayudan a crecer adaptarnos y superar nuestros obstáculos de la vida.



Crear espacios de paz

¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

ANDRADA | MARIANO

Tener confianza en que
las cosas saldrán bien.
Disposición favorable
para llevar adelante las
acciones correctas

Himno de vivir
Rafael Lechowski

Ahora guarda el silencio
y compensa el himno
del mundo,
Dando gracias uno
aprende a desear lo
que ya es suyo,
Viviendo en el
presente constante.
De instante en instante,
en la grandeza de
lo insignificante,
Pues quien descubre
lo grande, se asombra
con lo pequeño.

Aquello que está
compuesto con
materia del sueño.
No te muerdas
más las alas, hay
que dejarse vivir.
La mente crea
laberintos de los
que no sabes salir.
El dolor te hace fuerte,
el sufrimiento debilita
Y cuando muere el
miedo a la muerte,
nace el amor a la vida.

Responsabilizarse de los propios actos

Vamos hacia los
árboles... el sueño
Se hará en nosotros
por virtud celeste.
Vamos hacia los
árboles; la noche
Nos será blanda,
la tristeza leve.



¿DESCANSO?
RESILIENCIA
¿INCOMODIDAD?

ORTIZ | SANZONIE

ARTE:

1. m. o f. Capacidad, habilidad para hacer algo.

2. m. o f. Manifestación de la actividad humana mediante la cual se interpreta lo real o se plasma lo imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros.



fotografía

CÁTEDRA FOTOGRAFÍA BÁSICA Y AVANZADA

I-REALIDAD

ESTUDIANTES

CÁTEDRA FOTOGRAFÍA BÁSICA Y AVANZADA

Técnicas varias: macrofotografía, fotomontaje, técnicas especiales.

CARRERA DE DISEÑO

Si la realidad es existencia, materialidad, efectividad, validez, certeza, autenticidad. Y la irrealidad es lo imaginario, lo ficticio, ilusorio, aparente, virtual, fingido; nuestro antídoto es sumar todo lo mencionado y transformarlo en imagen añadiendo color, ilusión y pasión. Así se hicieron reales estas fotografías que nos muestran mundos inexistentes a nuestros ojos como los que se observan en macrofotografía y en la materialización de escenarios fantásticos mostrados a través de fotomontajes.

PROF. TITULAR DANIEL SERIO

PROF. JTP D.I. BETIANA PONS

FEDERICA ABRAHAM

GABRIEL N. BALDERRAMO MALYSZ

M. ELENA DEL PÓPOLO

FEDERICA L. DEVESA

LUCÍA C. FERNANDEZ ARDILA

M. FLORENCIA FLAMARIQUE

AMPARO HIDALGO IACOPINI

CRISTIAN MATÍAS LÓPEZ

TAMARA G. LUCERO

SANTIAGO MAÑANET

NICOLÁS MARTINS

CAMILA PASTORINO

M. DE LOS ÁNGELES PERALTA

JULIETA RODRIGUEZ

AGUSTINA A. SCAVARDA RICCIERI

CANDELA R. TAPIA CALISE

M. FLORENCIA TORRES DESTEFANIS

VALENTINA TRUFFA

M. GABRIELA PALERO TRIGUEROS



DANIEL SERIO, CAMINANDO EN EL BARRIO EN CUARENTENA



DANIEL SERIO, MIRANDO DESDE MI VENTANA EN PANDEMIA



DANIEL SERIO, MIRANDO DESDE MI VENTANA EN PANDEMIA



BETIANA PONS

iRealidad

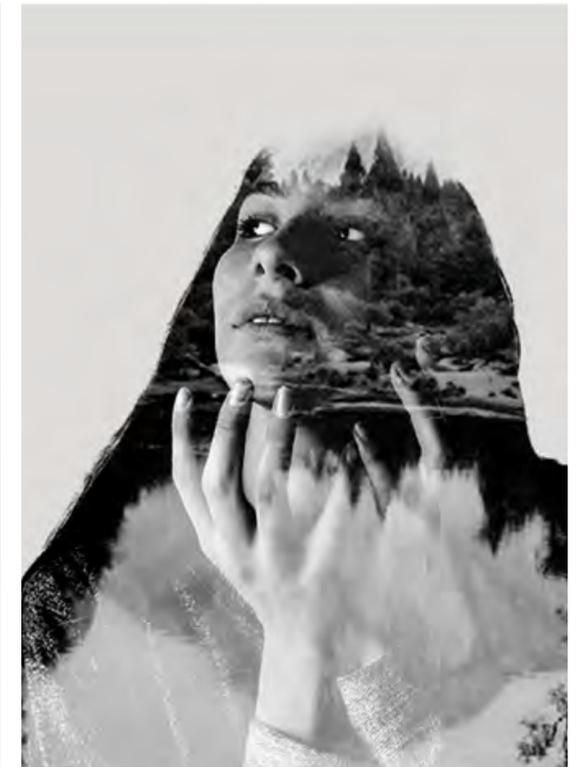


BETIANA PONS



ELENA DEL PÓPOLO

iRealidad

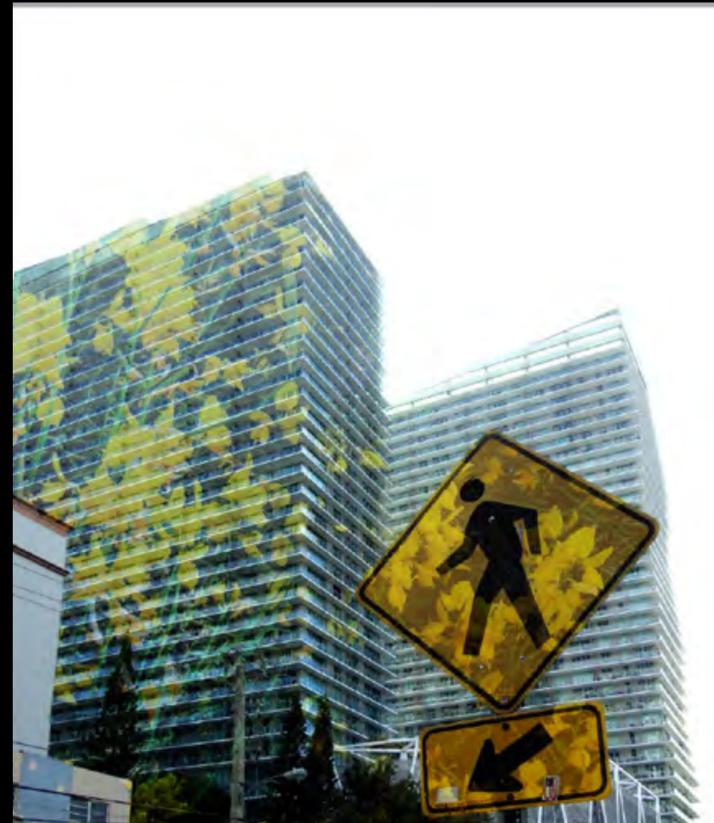
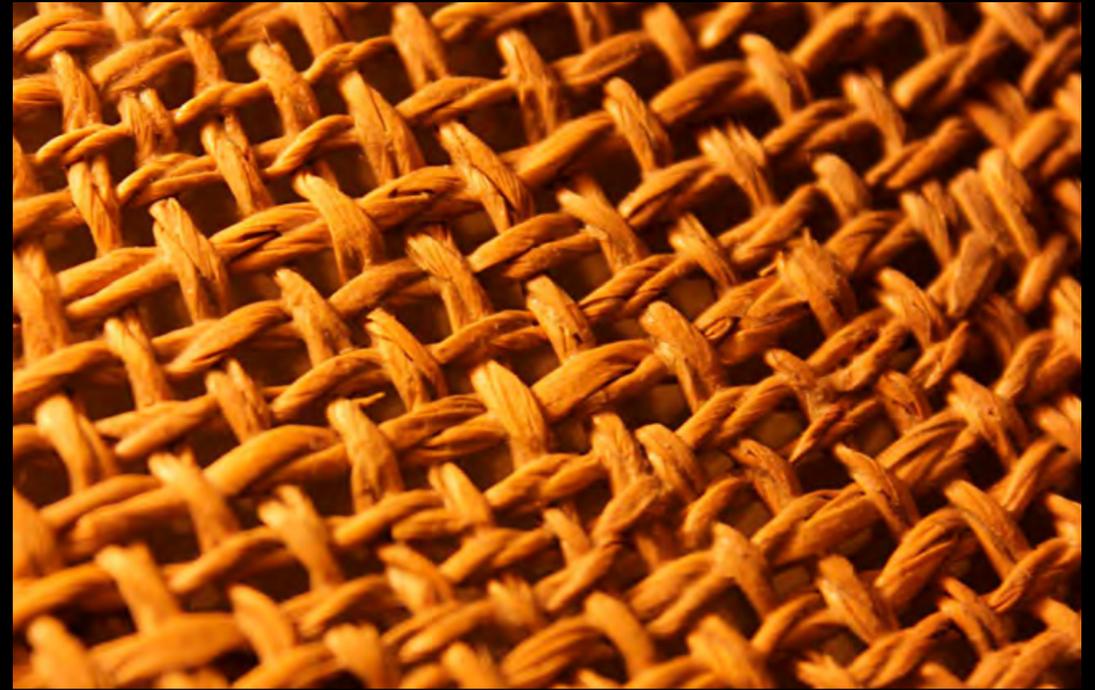


FEDERICA ABRAHAM



FEDERICA DEVESA

iRealidad



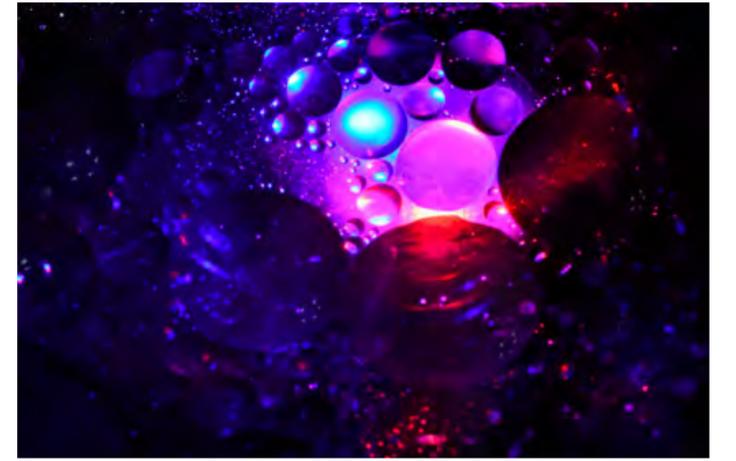
FLORENCIA FLAMARIQUE
ANDREA MORÁN



GABRIEL BALDERRAMO



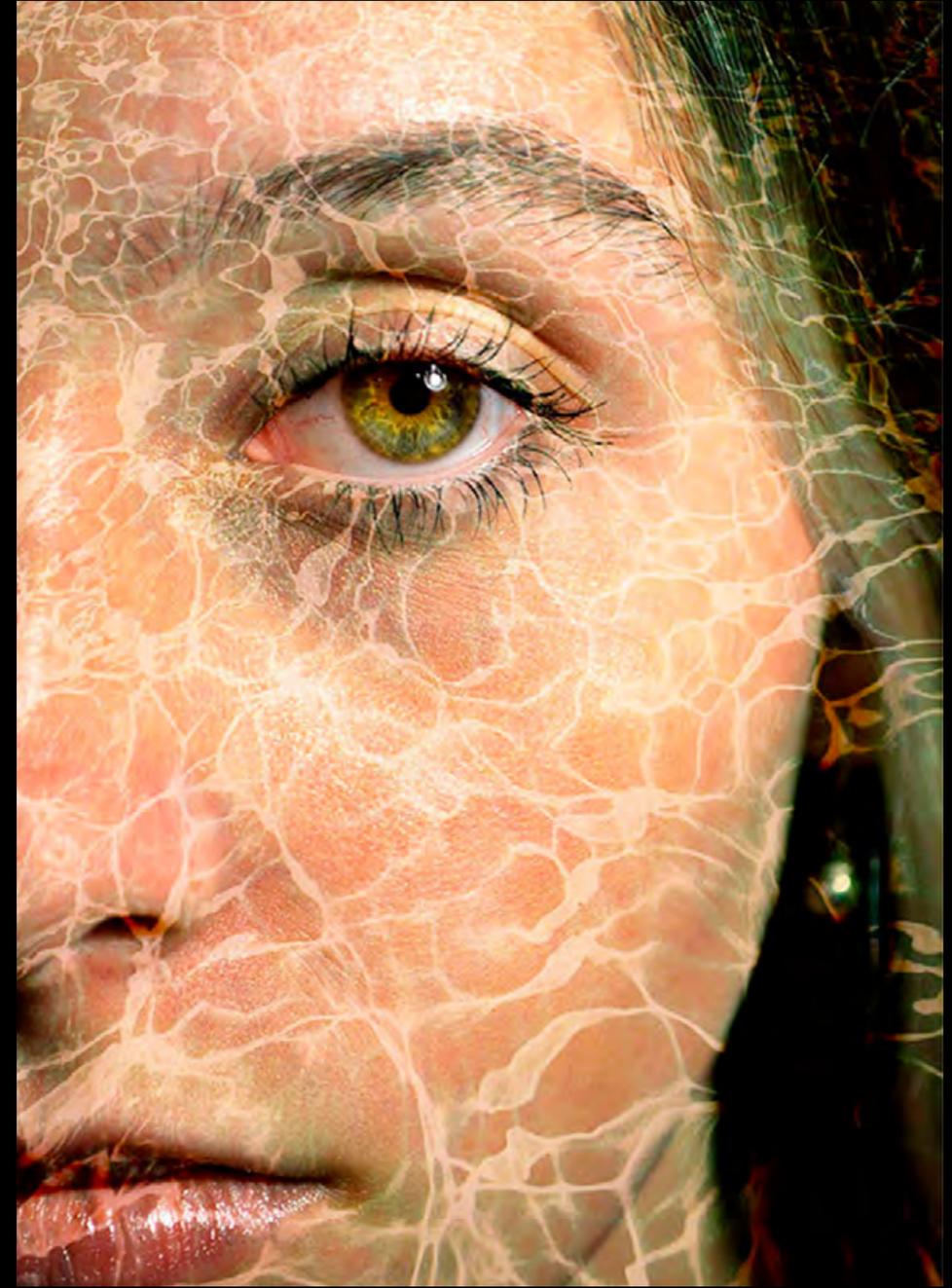
GABRIEL BALDERRAMO





TAMARA LUCERO

iRealidad

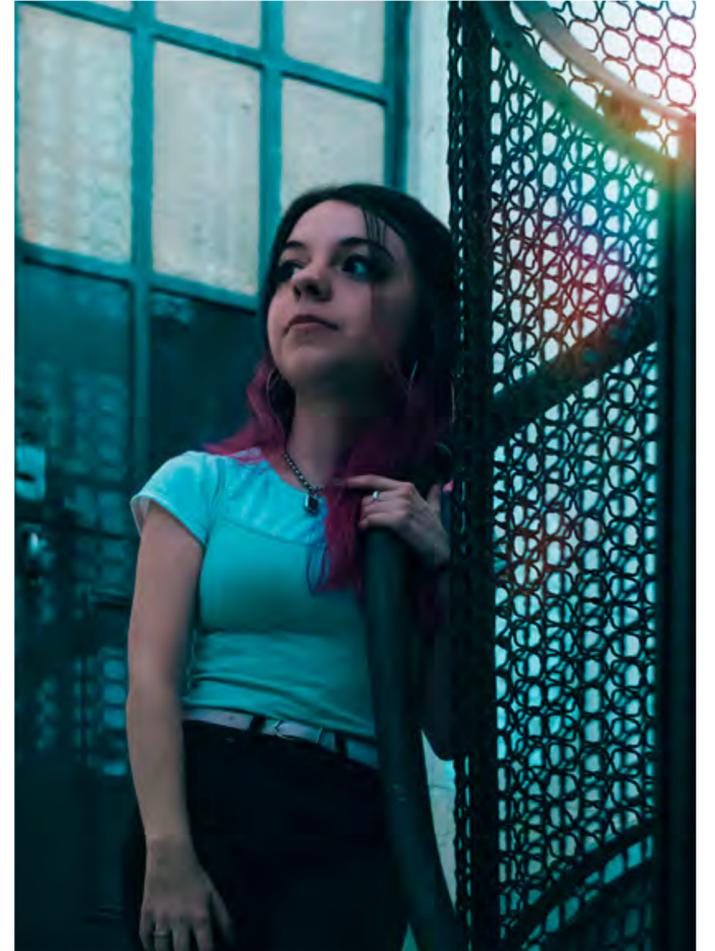


AMPARO HIDALGO

iRealidad



GABRIELA PALERO



CRISTIAN LÓPEZ



NICOLÁS MARTINS



iRealidad



LUCÍA FERNÁNDEZ



MARÍA PERALTA

iRealidad



JULIETA RODRÍGUEZ





SANTIAGO MAÑANET

iRealidad



AGUSTINA SCAVARDA



CANDELA TAPIA

iRealidad



FLORENCIA TORRES



VALENTINA TRUFFA

taller de pintura

CARRERA DE ARTES VISUALES

PROFESORES: JOSÉ LUIS MOLINA - CLAUDIA PERALTA - JOANA ORTEGA

TRANSMUTACIONES EN CONFINAMIENTO

Chiara Bagnato

Instalaciones efímeras realizadas dentro del mismo ambiente, mi habitación, haciendo uso de la connotación de este espacio como lugar de gestación de muchos proyectos y haciendo también referencia al momento que estamos viviendo como sociedad bajo el aislamiento obligatorio.

El concepto que conecta esta serie son las transformaciones o transmutaciones que suceden en el ciclo de las plantas, desde las semillas hasta sus frutos, realizando así un paralelismo con nuestros procesos internos y las etapas que vamos transitando cuando creamos nuestra realidad. También tomo de estas transformaciones lo efímero, recordando en cada instalación lo pasajero, lo fugaz y el carácter temporal o transitorio de todo lo que vivimos.



ESENCIA RADICANTE Catalina Giudici

La identidad es un constructo en constante dinamismo, y se basa en las experiencias de cada persona. Podemos hablar que somos sujetos radicantes, hechos de redes, expandimos nuestras raíces hacia diferentes puntos, las conectamos, y nos formamos como un todo que depende de cada pequeña partecita. Con esto puedo contradecir la palabra eurocentrista de que el artista (no europeo) es radical, con una sola raíz que define su verdadera esencia. Intento que mi obra responda a la incógnita ¿quién soy? mediante paisajes abstractos (a modo de recuerdos) de distintos lugares que me son significativos, que me constituyen, y en los cuales he instalado mis raíces.



AGUA LÍQUIDA

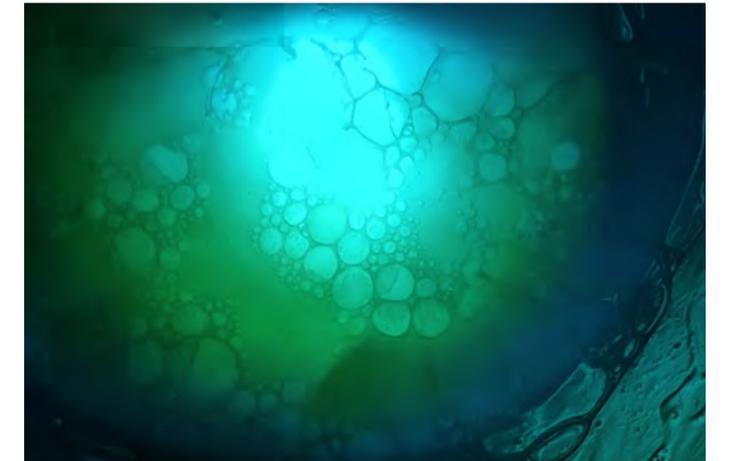
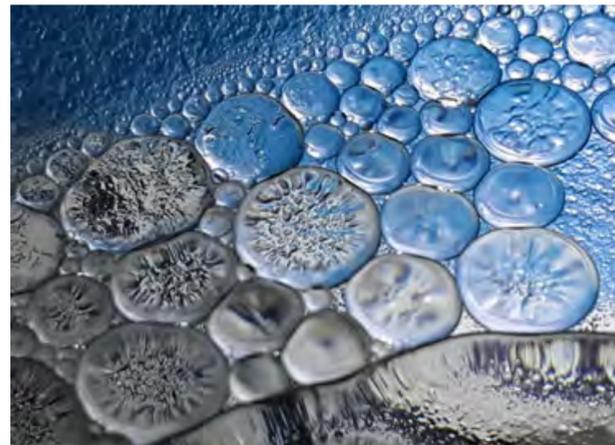
Federico Potenzoni

El agua como elemento fundamental y pocas veces valorado, en Mendoza, ha dado mucho de qué hablar; principalmente en las marchas contra la reforma de la ley provincial 7722. En las cuales he participado junto a algunos compañeros.

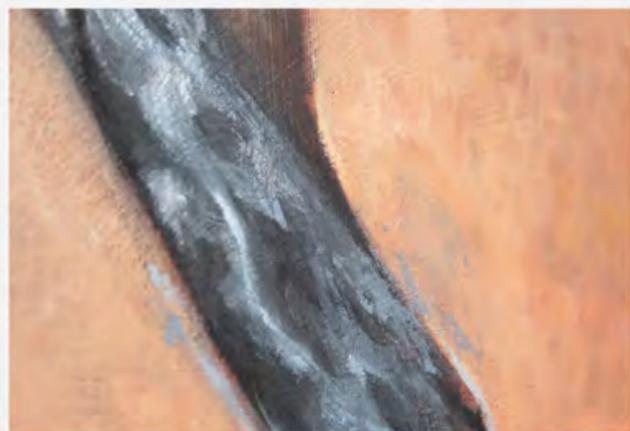
Es en este contexto de encierro, por el que todos estamos pasando, que me ha hecho pensar y querer evidenciar las veces que estamos en contacto y que usamos agua; a veces sin siquiera darnos cuenta.

Efímera es el agua y su constitución, cambiante a nuestros sentidos y a nuestra percepción. Te invito a registrar y a repensar esos pequeños momentos, esos pequeños detalles, en los que estamos en contacto con el agua; como una nueva experiencia artística y te dejes asombrar por la misma.

Me adecuo a todo,
a donde quiera que voy
transformado el entorno,
definiendo quién soy
gaseoso, líquido, sólido
son los estados en que voy
los colores cuentan,
lo cambiante que soy
a tu percepción voy,
agua soy



REGISTRO PARCIAL Guillermo D'Anna



Capturar la naturaleza desde la foto, desde el dibujo, siempre será dejando afuera algo. "¿No es acaso todo registro de la naturaleza, un registro parcial?"



A partir de esta pregunta aparece la idea de fragmento, de partición, de atención terca volcada a los detalles. Con esa fragmentación desaparece la identidad del animal, la idea del retrato y aparece el cuerpo y la naturaleza de otra manera. Por otro lado, busqué cargar de valor la superficie del lienzo en algunas zonas, de algunos fragmentos, y se me ocurre *¿se podrá contar una historia en la superficie de las cosas?*



Esta vez, me propuse un nuevo camino. Traté de evitar el recorrido más cómodo: la ilustración de una metáfora relativamente clara. No busqué propiciar una lectura rígida ni definitiva, tampoco mostrar un concepto extremadamente preciso. Si no más bien, partiendo de distintos conceptos, permitir que estos se crucen y mezclen en el proceso, que compitan por su espacio dentro de la imagen.



La naturaleza me propone una dupla de conceptos: lo frágil, delicado, sensible, por un lado y lo potente, fuerte y agresivo, por el otro. "La fragilidad de la vida y lo incontenible de su fuerza." Aquí me limité a pensar en la potencia de lo animal, en su cuerpo, musculatura, trasladada al gesto, a la forma y al color.



En algunos casos aparece el dibujo que estructura el cuerpo, dejando ver la línea cruda y desnuda que dió comienzo a la obra, como contraste de las zonas más pesadas y cargadas de materia.



"La fragilidad de la vida y lo incontenible de su fuerza."

AUTORRETRATO Mariel Matoz

Esta pieza está realizada traduciendo una fotografía a lenguaje html a color. Este tipo de traducción se realizaba hace bastante tiempo para adornar páginas web antiguas o en formato MS-DOS y se conoce como ASCII-Art (Arte ASCII, que es otra forma de traducción muy similar, solo que monocroma). Los caracteres que se utilizaron para traducirla forman la frase “parpados_entornados/respiración_pesada/bostezo/” y se repiten hasta completar la imagen.

La fotografía data de una noche en la que se puede ver el cansancio y hastío que sentía tras un día completo de trabajo virtual frente a la pantalla. La foto fue tomada por la cámara de la computadora, por lo que ésta actúa como espejo, devuelve la mirada que todo el tiempo posamos en ella. El registro que devela la frase utilizada se asemeja a los sensores biométricos que existen en aparatos muy tecnológicos, que

miden la cantidad de tiempo que posamos la mirada o el dedo en las publicidades para probar la eficacia de las mismas o el tiempo que demoramos en tipear algo en el teclado. La traducción a través de esta frase, y su repetencia, intentan dar cuenta de ese estado de cansancio con datos inútiles para el lenguaje informático, dando un espacio al absurdo, al juego entre lo vintage tecnológico y estos nuevos sistemas de control. Se mezcla la poética de un estado sensible, frágil con el duro lenguaje informático. Una futura impresión o proyección de la imagen daría también la posibilidad de comprender la fotografía desde lejos (por su gran tamaño) y descubrir su composición (o descomposición) de caracteres al aproximarse.

RECUERDOS DE OTOÑO

Pedro Alejandro Manrique

Instalación performance

Desde muy temprana edad comencé a interesarme en el mundo del arte, me apasiona crear y aprender las infinitas técnicas que llevan a ella. La pintura es mi favorita y aunque apenas logro crear obras propias, espero siempre seguir llenándome de conocimientos para mejorar día a día.

PROCESO

Busqué objetos con significado personal. Tengo un gusto peculiar en hacer dibujos sobre las remeras lisas y tener siempre al alcance hojas de papel. Con las hojas realicé un pequeño origami, con forma de remerita (60 en total), al juntarlas a modo de rompecabezas, toma forma de remera más grande. Luego las intervine con acrílicos partiendo de un modelo, cabe aclarar que el modelo solo se usa como ejemplo, las hojas van en diferentes posiciones y ritmos. Esta forma va colgada en el aire, cada remerita lleva un hilo que cuelga de una parrilla en diferentes alturas. De esta manera se conforma la imagen final.



RESILIENCIA

Del ingl. *resilience*, y este der. del lat. *resiliens*, *-entis*, part. pres. act. de *resilire* 'saltar hacia atrás, rebotar', 'replegarse'.

1. f. Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.

2. f. Capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido.



fanzine

CÁTEDRA MEDIOS DE COMUNICACIÓN

FANZINE ANTÍDOTO

ESTUDIANTES

CÁTEDRA MEDIOS DE COMUNICACIÓN

CARRERA DE ARTES VISUALES

Propuesta de revista virtual autogestionada de bajo presupuesto.

PROFESORES:

MGTER ALEJANDRO IGLESIAS

BEATRIZ PERLBACH

GIMENA PONCE (adscripta)

CANDELA CALVIN *"Conocer el verdadero antídoto implica desarmar el tapaboca"*

"Otra Vez"

MAURO SEPÚLVEDA *"Caja de Mierditas"*

VALENTINA COLLOVATI *"Returns"*

ALDANA ESTRELLA S/T

JULIETA SORBERA Y LORENA LIBOSSART S/T

ELENA DEL PÓPOLO S/T

GERMÁN GARCÍA YERUMINI S/T

LUCIANA RUÍZ S/T

ROCÍO ORTÍZ

AGUSTINA PAPA *"El antídoto de algunxs"*

MARTÍN CHAVEZ S/T

PABLO QUIROGA S/T

MARÍA DEL VALLE TOBARES S/T

AGUSTÍN QUATTROPPANI S/T

FERNANDO AGUERRE

AILÍN MONTOYA LUCATO

NATALIO AHUALLI TORRES

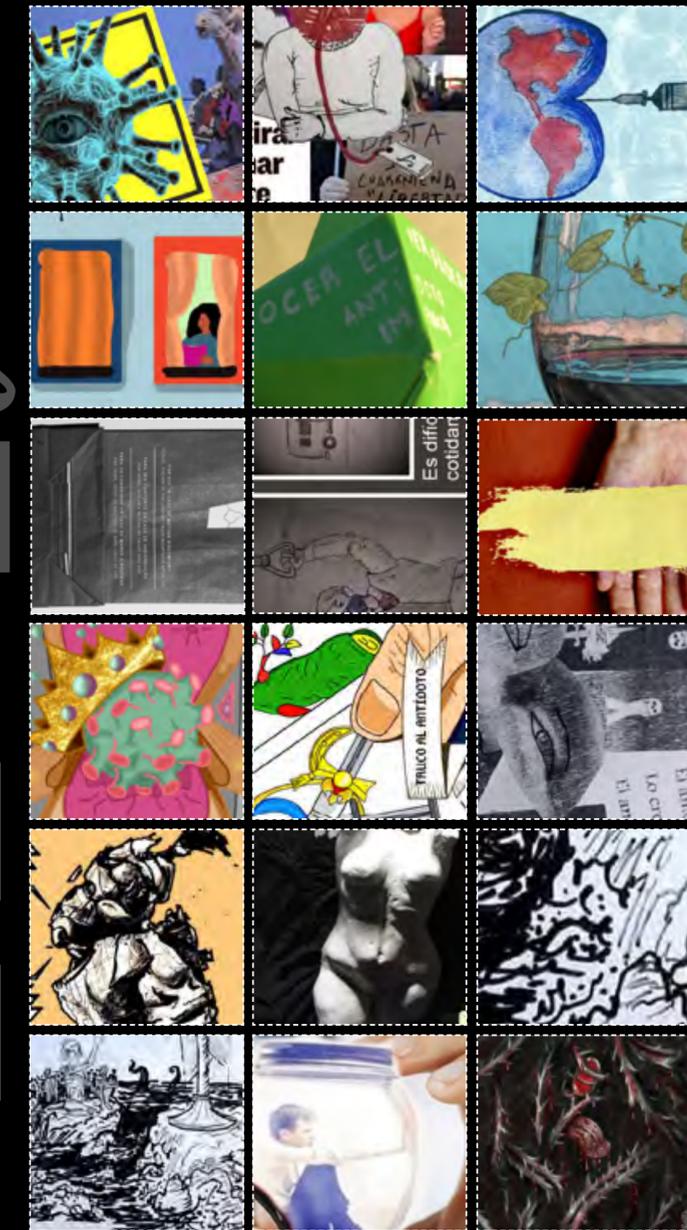
JULIETA GIAMMATTEO

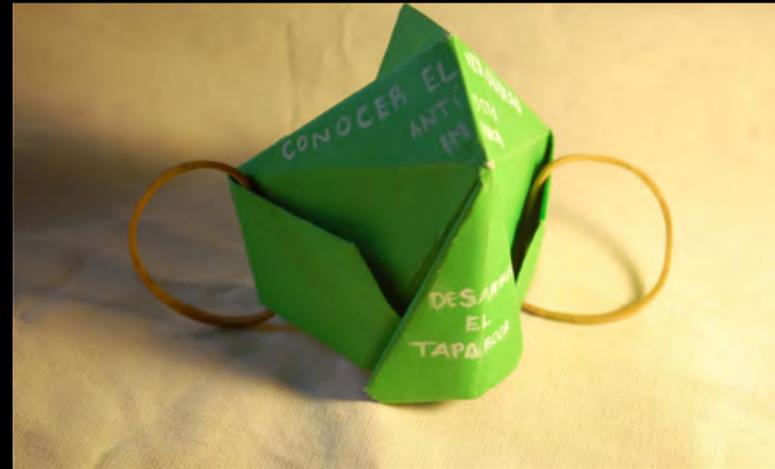
MICAELA ROSARIO LUCATO SIXTO

"Coronavirus" estudiante invitada

Profesorado y Licenciatura en Artes Visuales- UNSan Juan

FANZINE





CONOCER
EL VERDADERO ANTIDOTO
IMPLICA
DESARMAR EL
TAPABOCA

FANZiNe

CANDELA CALVIN

MAURO SEPÚLVEDA

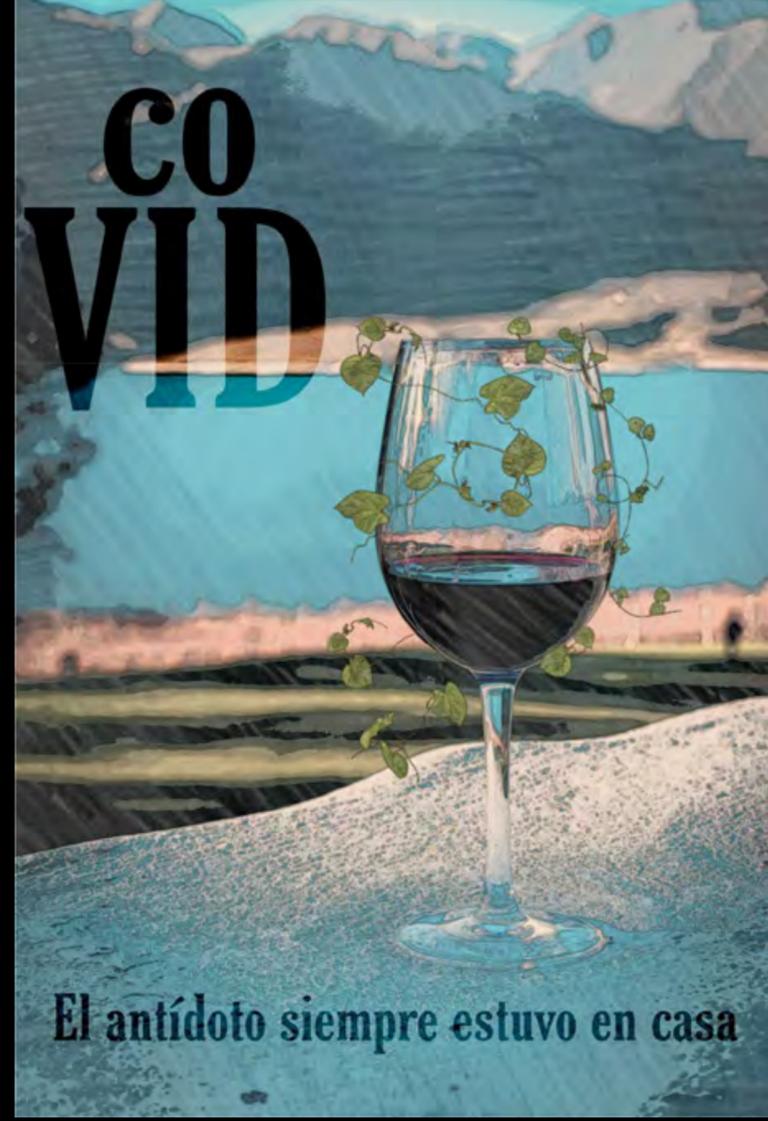




VALENTINA COLLOVATI

FANZ_iNe

ELENA DEL PÓPOLO



Estar en casa se ha vuelto
 el mejor momento para
 descubrir lo que uno ama

#quedateencasa
 Cuidemonos entre todos

@EstrellaPanella





Julieta Sorbera



Julieta Sorbera

JULIETA SORBERA / LORENA LIBOSSART

GERMÁN GARCÍA YERUMINI

Remedio contra todo mal.

Es difícil tratar la cotidianidad, más ahora que antes, la monotonía puede ser nuestro peor enemigo...

Es difícil tratar la cotidianidad, más ahora que antes, la monotonía puede ser nuestro peor enemigo...

Agarrar mi lapiz, mi cuaderno y crear, dibujar, escribir, imaginar lugares, personas y situaciones.

Sobrevivir es complicado pero se lleva como se puede...

La vida cambió de un momento para otro...

Todos los días serían lo mismo, pero hay algo que me salva de todo esto, algo que me conecta, mi cable a tierra...

Es un regalo contra la monotonía, un remedio contra los males y una invitación a viajar y conocer lo que existe pero todavía no ha sido descubierto...



No todo lo que parece
un antídoto...

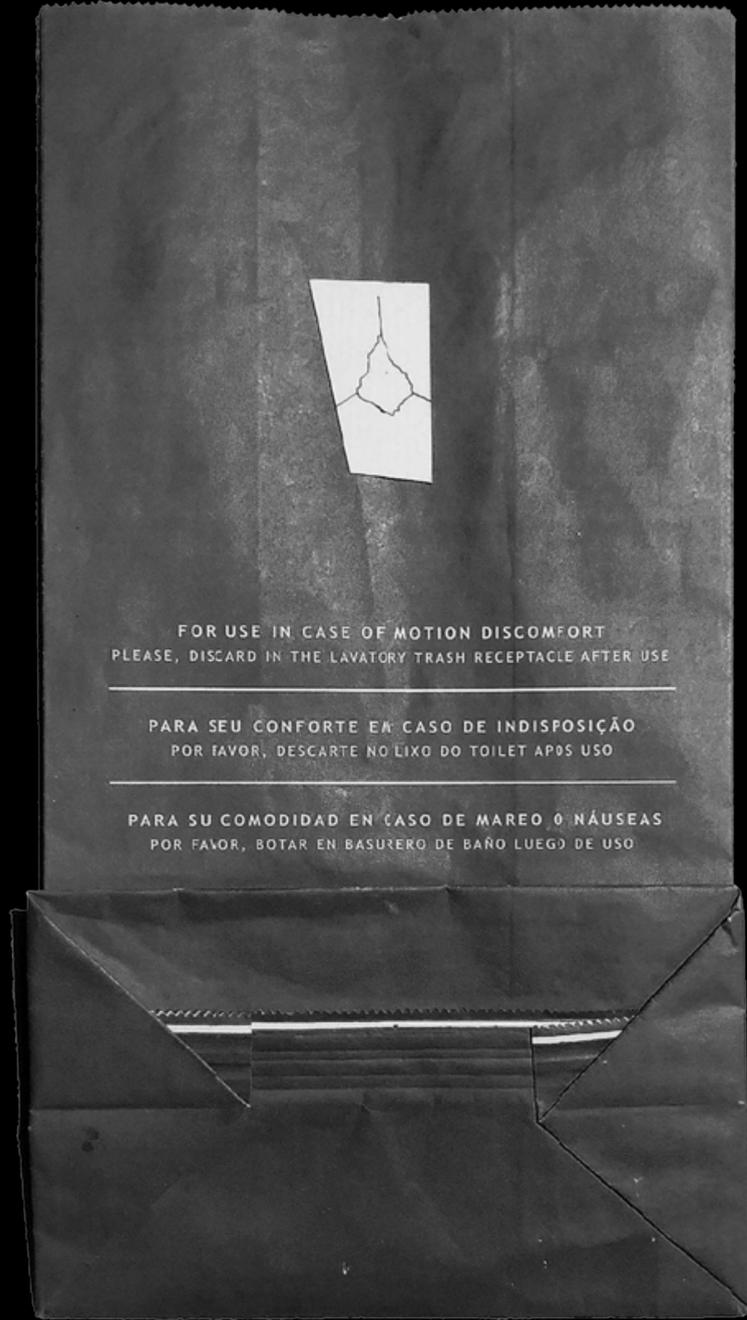


... es una verdadera solución.

FANZ_iNe

ROCÍO RUIZ

JULIETA GIAMMATTEO



FOR USE IN CASE OF MOTION DISCOMFORT
PLEASE, DISCARD IN THE LAVATORY TRASH RECEPTACLE AFTER USE

PARA SEU CONFORTE EM CASO DE INDISPOSIÇÃO
POR FAVOR, DESCARTE NO LIXO DO TOILET APÓS USO

PARA SU COMODIDAD EN CASO DE MAREO O NÁUSEAS
POR FAVOR, BOTAR EN BASURERO DE BAÑO LUEGO DE USO



AGUSTINA PAPA

FANZ_iNe

MARTÍN CHAVEZ





FANZINE

PABLO QUIROGA

MARÍA DEL VALLE TOBARES



**Hay muchas enfermedades en la vida, y la mayoría nos causa mal
No hay muchas opciones que tomarte algo y seguir con tu día.
Pero no funciona con un Corazón roto porque depende de vos
Depende en qué dirección te irás y si esa elección te hará bien
Podrías enfermarte mas y el efecto te hará peor intoxicando tu mente
Pensamientos deprimentes de una sogá y una rama, o una bala
Manchada en rojo saturado haciendo una prueba de rorschach en la pared
Yo tuve mi antídoto y no pienso volver para atrás, un poco aislada al principio
Encontrándome y Conociéndome cuando supe quien en verdad era me acepte
Horas en la oscuridad retorciendome en la cama, Mi cerebro rebobinando
Historias del pasado, amigos desconectados, familias separadas, relaciones arrepentido
Puñaladas en la espalda, Tratado como ignorante, Tratado como basura
Mis ganas de volver para atrás y arreglar algunas cosas.
En otras actuado diferente pero no.
De Repente Acepte mi pasado y mi inhabilidad de cambiarlo
Acepte como era y decidí cambiar porque el pasado no podía seguir siendo yo
El antídoto de muchas personas serán diferente y algunos nunca llegan
La clave depende de vos y de nadie más
Lo Aceptas y sigues con tu vida o lo rechazas y siempre estarás plagado de enfermedades
El Antídoto de la vida es amarte por como sos y gente se te acercara
Porque me decis?
Porque hay muchas personas buscando el camino de auto apreciarse
Y como una Polilla atraída por el fuego podras ayudar a la gente a encontrar su Luz.**

FANZiNe

FERNANDO AGUERRE

AGUSTÍN QUATTROPPANI





NATALIO AHUALLI TORRES

AILÍN MONTTOYA LUCATO

CORONACURA

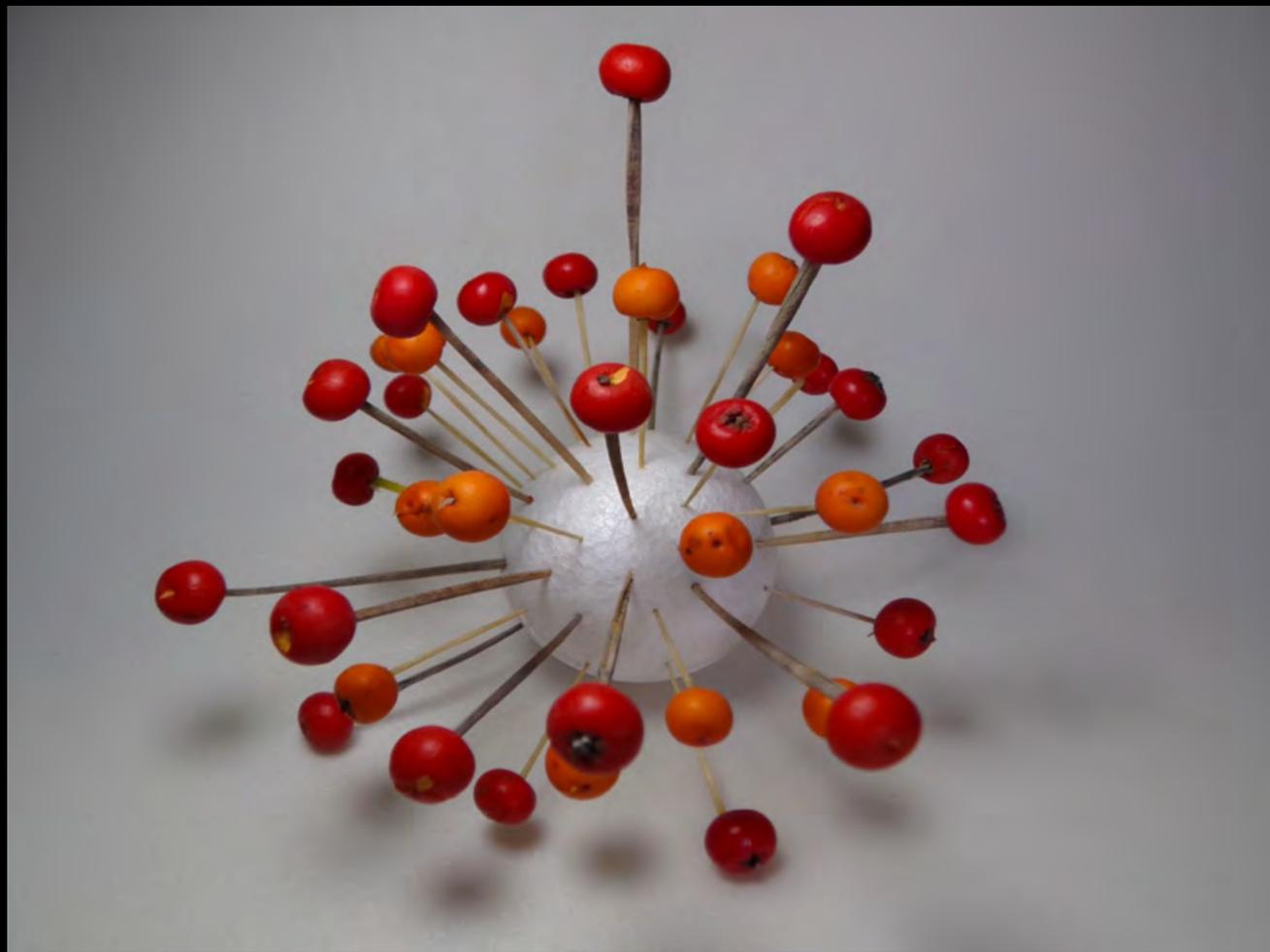


Necesitaba encontrarme, necesitaba encontrarte. Necesitábamos un descanso, vos yo y el mundo. Si bien la pandemia ha sido una catástrofe para todo el mundo para otros ha sido algo bueno. Necesitaba saber si lo que estaba haciendo con mi vida estaba bien. Unos meses de silencio, de distanciamiento, nos permite reflexionar sobre todo. Mientras el planeta que debido a nuestras acciones está en llamas nosotros por dentro también. Todo lo que estamos pasando es una instancia de curación para nuestra salud física y para nuestra salud mental. Para algunas personas una pesadilla y para otras una oportunidad, para el planeta tierra un descanso. El agua que nos rodea se aclara, el aire se limpia, las tierras se brotan. Mientras estamos encerrados crece un árbol en un bosque, crece una flor en un jardín, crece una fruta en un árbol. Los animales encuentran paz, ya no tienen miedo de salir. Una especie de medicina que depende quien y como la tome es como hará efecto.

REMEDIO

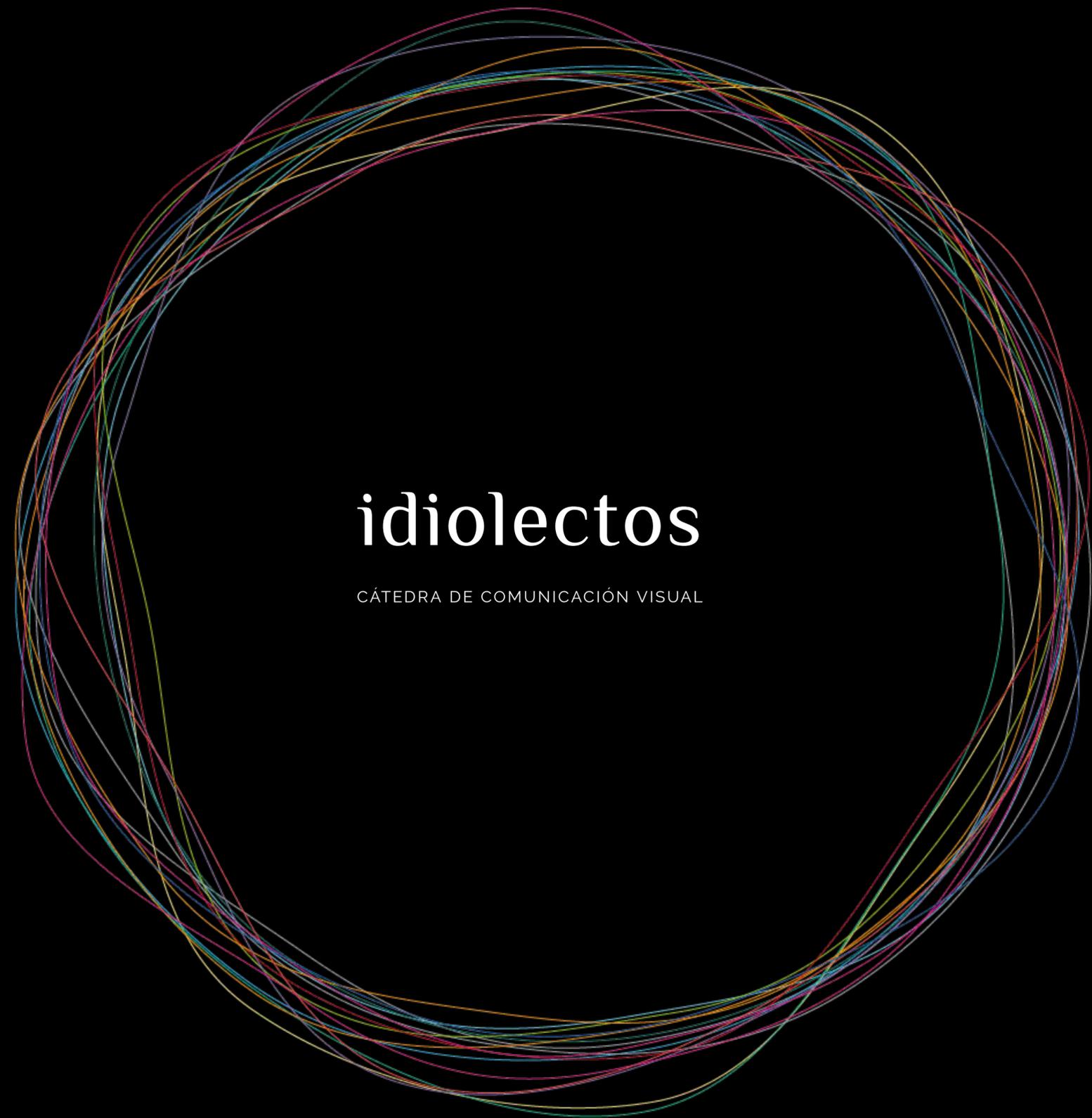


Una cucharada de nuestra propia medicina para darnos cuenta que no estamos haciendo las cosas bien. Para darnos cuenta que como seres humanos habitantes del planeta tierra no somos su dueño si no un visitante. Ya la vemos venir y no hicimos nada, y a los que hicimos nos faltó. Esto no se queda así, viene con yapa. El planeta tierra nos está cobrando con vidas todo lo que le hicimos. Y es nuestra culpa, así que ahora como dice el dicho "agua y ajo". Si queremos entonces salir de ésta entonces paguemos bien nuestras cuentas, paguemos a medias, recapitulemos. "Todo vuelve" entonces, "recibes lo que das". Estas frases hoy cobran sentido en toda nuestra existencia. Nuestra raza está destruyendo al mundo y nos está devolviendo lo que le dimos. Repensar una forma de poder convivir con nuestro alrededor sin dañarlo es nuestra meta hoy para que tengamos un futuro. Porque la tierra vivió miles de años ¿Qué te hace pensar que no sobreviviría? La relación tierra-humanos está en una problemática. No esperes que alguien con poder haga algo. Los pequeños cambios hacen la diferencia. Y así serás recompensado, te darás cuenta lo bien que se siente hacer algo bueno. A veces nos es difícil encontrar razones pero en el fondo queremos ser buenos, porque queremos que cosas buenas nos pasen, y todo esto se construye y empieza en nosotros mismos.



Esta composición es parte de una serie de objetos contruidos por mí en el lapso del aislamiento social preventivo y obligatorio. Combiné materiales artificiales y naturales para representar este virus que está coronando todo el mundo. Un virus de origen natural, pero que guarda esa relación con la artificialidad generada por los propios humanos. Al pasar el tiempo, los frutos se marchitaron pero la

estructura de telgopor y las espinas seguían intactas. De eso se trata todo esto, de desarrollar nuevas estructuras para seguir de pie, porque este virus se marchitará pero nuestras estructuras sobrevivirán. Deseo que en este proceso de readaptación que estamos viviendo, el arte sea una herramienta que nos permita reflexionar y crear nuevos mensajes, nuevos universos.



idiolectos

CÁTEDRA DE COMUNICACIÓN VISUAL

IDIOLLECTOS

Diccionario Resignificado

ESTUDIANTES
CÁTEDRA COMUNICACIÓN VISUAL
Prof. Titular: DI ARIEL AMADÍO
JTP: DG FABIOLA PRULLETTI,
DI LAURA TORRES

Este proyecto es el resultado de un Desafío planteado por la Cátedra a los estudiantes a partir del tema "Idiolectos".
Se reproducen las páginas a escala. En el siguiente link se puede ver en tamaño real.

LINK

"La lengua y las palabras son la posibilidad del encuentro, la comprensión y la empatía. Es el regalo que nos damos para construir comunidad y cercanía, es el vehículo con el cual podemos transitar el encuentro con los demás.

En las palabras nos reconocemos y en ese reconocimiento construimos y nos apropiamos del mundo; es por eso que es un sistema viviente y en constante resignificación.

Los tiempos pueden cambiar a velocidad de vértigo, pero siempre vamos a tener aliados en las palabras: son capaces de mutar y adaptarse para seguir cumpliendo el propósito de acercarnos al mundo; de abrir el camino hacia la realidad, la poesía, las historias y la vida misma.

Es este compilado de idiolectos intentamos arrojar una mirada al cambio de significados y roles que las palabras tienen en la construcción del mundo."

Humberto Eco



VOCAL A

A

Abolir (v) eliminar o quitar algo, abolir, abolir.
 RAE: Quitar, borrar, cancelar, abolir.

Al pelo (adv) con la apariencia o el aspecto de algo.
 RAE: con el pelo, con el pelo, con el pelo.

Alto (adj) que mide mucho, alto, alto.
 RAE: que mide mucho, que mide mucho, que mide mucho.

Arta (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Arta, Arta, Arta.

VOCAL C

C

Chico (adj) que mide mucho, chico, chico.
 RAE: chico, chico, chico.

Capo (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Capo, Capo, Capo.

Carre (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Carre, Carre, Carre.

Celoso (adj) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Celoso, Celoso, Celoso.

VOCAL F

F

Fu (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Fu, Fu, Fu.

Fu (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Fu, Fu, Fu.

Fu (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Fu, Fu, Fu.

VOCAL G

G

Gu (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Gu, Gu, Gu.

Gu (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Gu, Gu, Gu.

Gu (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Gu, Gu, Gu.

VOCAL B

B

Bu (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Bu, Bu, Bu.

Bu (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Bu, Bu, Bu.

Bu (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Bu, Bu, Bu.

VOCAL D

D

Da (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Da, Da, Da.

Da (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Da, Da, Da.

Da (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Da, Da, Da.

VOCAL E

E

Ea (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Ea, Ea, Ea.

Ea (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Ea, Ea, Ea.

Ea (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Ea, Ea, Ea.

VOCAL J

J

Ja (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Ja, Ja, Ja.

Ja (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Ja, Ja, Ja.

Ja (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Ja, Ja, Ja.

VOCAL I

I

Io (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Io, Io, Io.

Io (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Io, Io, Io.

Io (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Io, Io, Io.

VOCAL L

L

La (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: La, La, La.

La (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: La, La, La.

La (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: La, La, La.

VOCAL M

M

Ma (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Ma, Ma, Ma.

Ma (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Ma, Ma, Ma.

Ma (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Ma, Ma, Ma.

VOCAL N

N

Na (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Na, Na, Na.

Na (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Na, Na, Na.

Na (v) que se refiere a algo que se refiere a algo.
 RAE: Na, Na, Na.

OPTIMISMO

Del fr. *optimisme*, y este del lat. *opt mus* 'óptimo' y el fr. *-isme* '*-ismo*'.

1. m. Propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable.
2. m. Fil. Doctrina que atribuye al universo la mayor perfección posible.



cerámica

CÁTEDRA TALLER CERÁMICO III

PLACAS CERÁMICAS Y MAPEO COLECTIVO

Cerámica y fotografía
TALLER CERÁMICO III
CARRERAS DE CERÁMICA

¿Dónde estamos? ¿Cómo nos sentimos?
¿Antídoto?

Nos ubicamos en el mapa. Estaríamos todas juntas cursando en el taller de tercero, pero estamos cada una en una ubicación geográfica diferente. Trazar las líneas que nos unen virtualmente.

Propuesta: hacer una placa cerámica y luego presentar un catálogo fotográfico. Luego puede ser colocada en algún lugar público, interviniendo el lugar en el mapa donde se encuentra cada una, armar un mural grupal, que cumple con las condiciones de aislamiento. Cada fragmento del mural se encuentra en el lugar geográfico en el que se encuentra cada una.

Participantes

MARGARITA ELISABETH GUEVARA
ANA LAURA LOPES
DAIANA MICAELA MONTAÑA
MARÍA INÉS MUÑOZ
IRENE PALERO

Coordinadores

ALEJANDRO LÓPEZ SALDAÑA
MARÍA CLARA MARQUET



VIAJE A MI INTERIOR / FRAGMENTO DE MAPEO COLECTIVO (2020)
MODELADO EN CERÁMICA - BAJO RELIEVE, 20 X 20 cm.

MARÍA INÉS MUÑOZ

Este tiempo de encierro físico me llevó a una introspección, el pensar en mí, un hacia adentro, meditar fue mi antídoto.

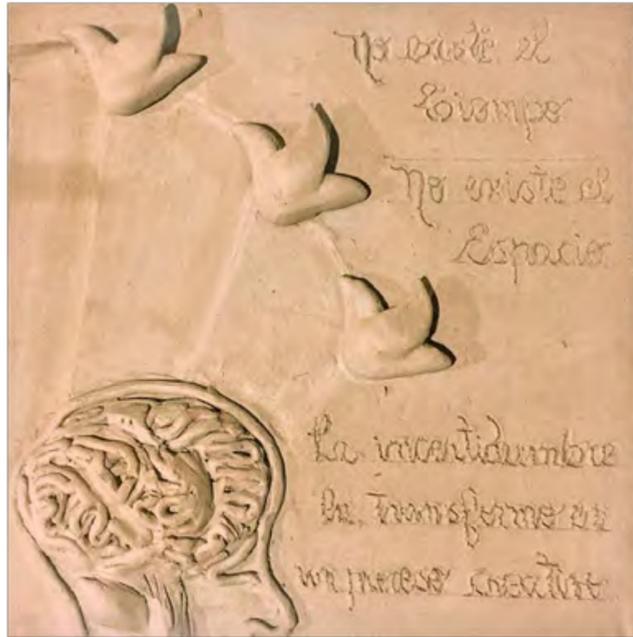


LA PURGA / FRAGMENTO DE MAPEO COLECTIVO (2020),
MODELADO EN CERÁMICA - BAJO RELIEVE, 20 X 20 cm

IRENE PALERO

En lo inmenso de la naturaleza, un paraje sin fin. Vivir cada instante implica tomar una decisión. En el océano de posibilidades salir de casa ya no es una opción. Qué camino vamos a tomar ahora cuando todo está en movimiento. La salida dónde está, si cuando la alcanzo se mueve de lugar.

Hay una esperanza entre los cerros, un susurro que guarda la calma del misterio. ¿Qué hay detrás de esa calma? ¿Estará ahí la salida? ¿Será la enfermedad el antídoto? El laberinto se estrecha y el tiempo parece apurar el desenlace: ¿soltar la calma o vivir en ella?



ATEMPORALIDAD / FRAGMENTO DE MAPEO COLECTIVO (2020)
 MODELADO EN CERÁMICA - BAJO RELIEVE, 20 X 20 cm

ELISABETH GUEVARA

Liberar los pensamientos. No existe ni el tiempo ni el espacio; existe el amor como el más sublime de los sentimientos. La incertidumbre la transformó en un proceso creativo. Ese fue mi antídoto.



SALIDA AL MAR / FRAGMENTO DE MAPEO COLECTIVO* (2020),
 MODELADO DIRECTO - ENGOBES - PIGMENTO BAJO CUBIERTA ESMALTE, 20 X 20 cm

ANA LAURA LOPES

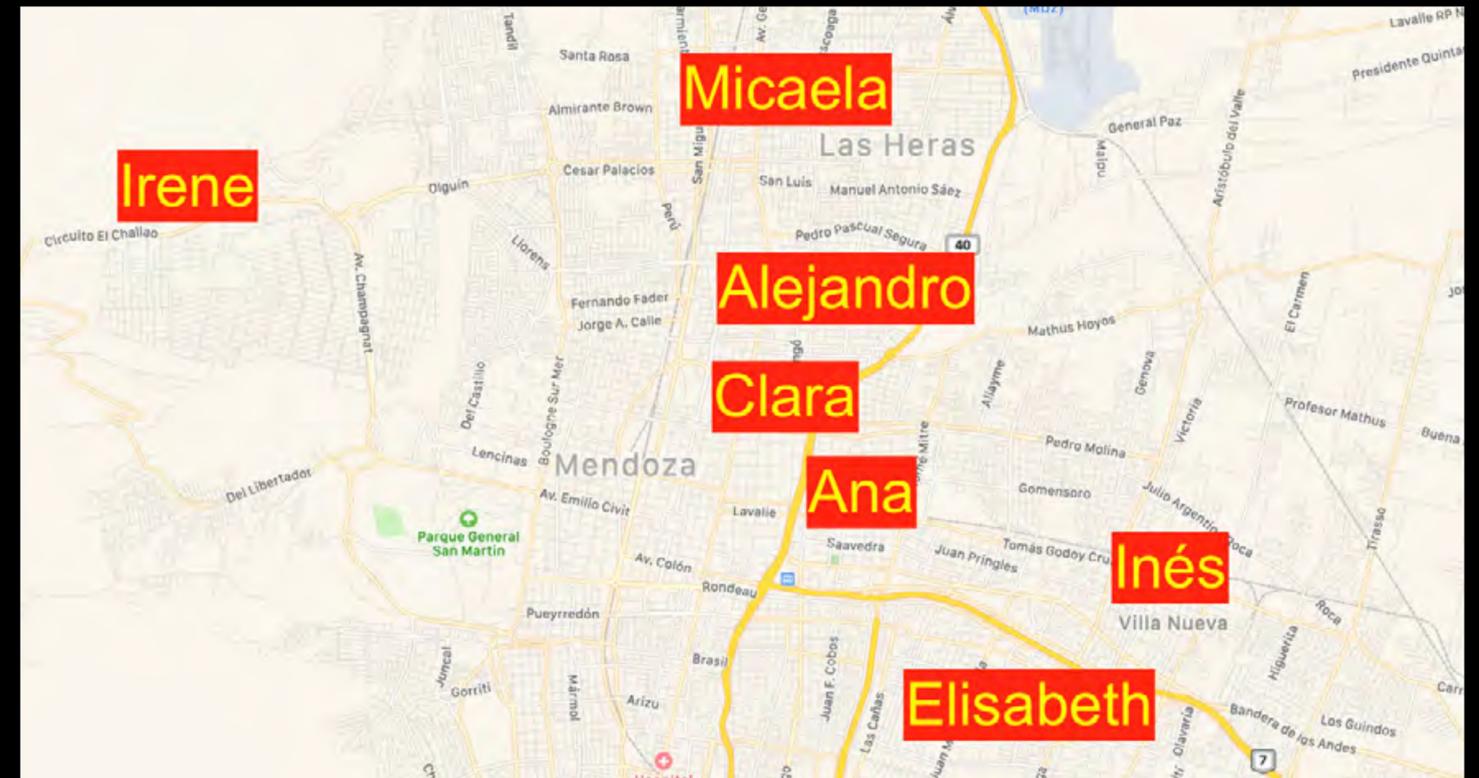
El escenario mental que me ha sostenido en varios niveles, (no solo económicamente) es el del Mar. Salida al Mar es mi trabajo cotidiano. En el Mar encuentro la claridad y un deseo.



UNIDOS EN LA ADVERSIDAD / FRAGMENTO DE MAPA COLECTIVO (2020)
 MODELADO EN CERÁMICA - BAJO RELIEVE, 20 X 20 cm

DAIANA MICAELA MONTAÑA

Lo que quiero transmitir con este dibujo es la familia, lo que nos hizo dar cuenta el encierro, que debemos valorar a nuestra familia, ayudarnos entre nosotros. Estamos en una situación muy difícil en la cual no podemos salir, no podemos ver a muchos de nuestros seres queridos pero hemos aprendido a apreciar a los que tenemos al lado, a estar unidos por el amor.



An abstract graphic consisting of numerous thin, curved lines in various colors (red, blue, yellow, green, purple, cyan) that originate from the top left and fan out towards the bottom right, creating a sense of movement and complexity. The lines are thin and delicate, set against a solid black background.

antídotos individuales

TIEMPO COMPARTIDO

María Inés Zaragoza

PROFESORA

CARRERAS DE ARTES VISUALES

Texto colectivo (anónimo).

Conformado por frases breves de estudiantes, expresadas a través de las vías de comunicación que nos han acompañado desde el mes de marzo. Revelan consultas y justificaciones sobre trabajos y entregas; comentarios sobre sus realidades; estados de ánimo, esperanzas e incertidumbres sobre el futuro.

La palabra. La palabra escrita, escuchada, dicha, leída. Ofrece la oportunidad de establecer vínculos, "conectarnos". Compartir las horas, los días, los meses. Compartir nuestro tiempo.

He sufrido una gran falta de motivación. Gracias por esperarme. No sé dónde podría re enviar el trabajo para que les llegue. Adjunto las imágenes que solicitó. Buenas profe, tengo otra duda. He tenido que prepararme para rendir un par de materias en estas semanas. Qué tipo de trabajos puedo hacer? Acabo de notar que estoy en las dos rotaciones a la vez. Muchas gracias ahora me pongo a resolver. Sin profes en el taller ha resultado complejo el tema de la virtualidad. Me comunico para preguntar sobre la modalidad de consultas para rendir. Me está afectando más de lo que yo creía. Empezaré a hacer los trabajos, para poder entregárselos lo antes posible. Si perdón, no he mandado nada, no tengo compu y no tenía teléfono, ahora lo resolví y me pongo. He estado enviando los trabajos al mail. Es fundamental la parte empírica, la prueba y error que hacen al oficio. Ya pude hacer la entrega, gracias. Me voy a poner al día. Quisiera saber si para hacer el trabajo del autorretrato puedo usar...Tengo otra duda. Sinceramente no estoy muy bien. Hola, sí logré comunicarme. Me faltó **tiempo**, pensé que iba a llegar pero necesito unas horas más. Es bueno poder hacerlo **compartido** con los compañeros. Pensaba en qué material podría usar para realizar el estampado. Muchas gracias. Me está costando centrarme y ponerme a trabajar. Estuve casi un mes sin internet en mi casa. Envío el trabajo con las correcciones que me hicieron en la clase virtual. Qué debería hacer y cómo puedo presentar los trabajos? Ojalá no falte mucho para encontrarnos otra vez en el taller. Estoy preocupado por mi futuro. Quisiera saber en qué material puedo realizar una estampación. No pude consultar la propuesta en su momento. Hoy quería hacerle un par de consultas sobre el práctico. Lo envié tarde porque leí mal la consigna. Quería consultar sobre el último práctico. Sospecho que no están llegando mis mensajes. Ya tengo teléfono, se venció la entrega, cómo podría hacer? Tengo ansiedad. Encontré varios grabadores argentinos que están muy buenos. Aún no entregué el trabajo, lo haré mañana. Gracias por el aviso. No entiendo muy bien la última consigna enviada. Tengo algunos problemas familiares. Por dónde lo puedo enviar ahora? Me comunico para entregar los trabajos que me faltaron. Tuve unos cuantos inconvenientes y me olvidé. En las dos oportunidades borré las imágenes y no las envié. Pregunto donde dice que debemos utilizar tres elementos... Espero que tenga buenas noches profesora.

CONTENCIÓN

Vivian Magis

Cerámica esmaltada
PROFESORA
CARRERA DE CERÁMICA

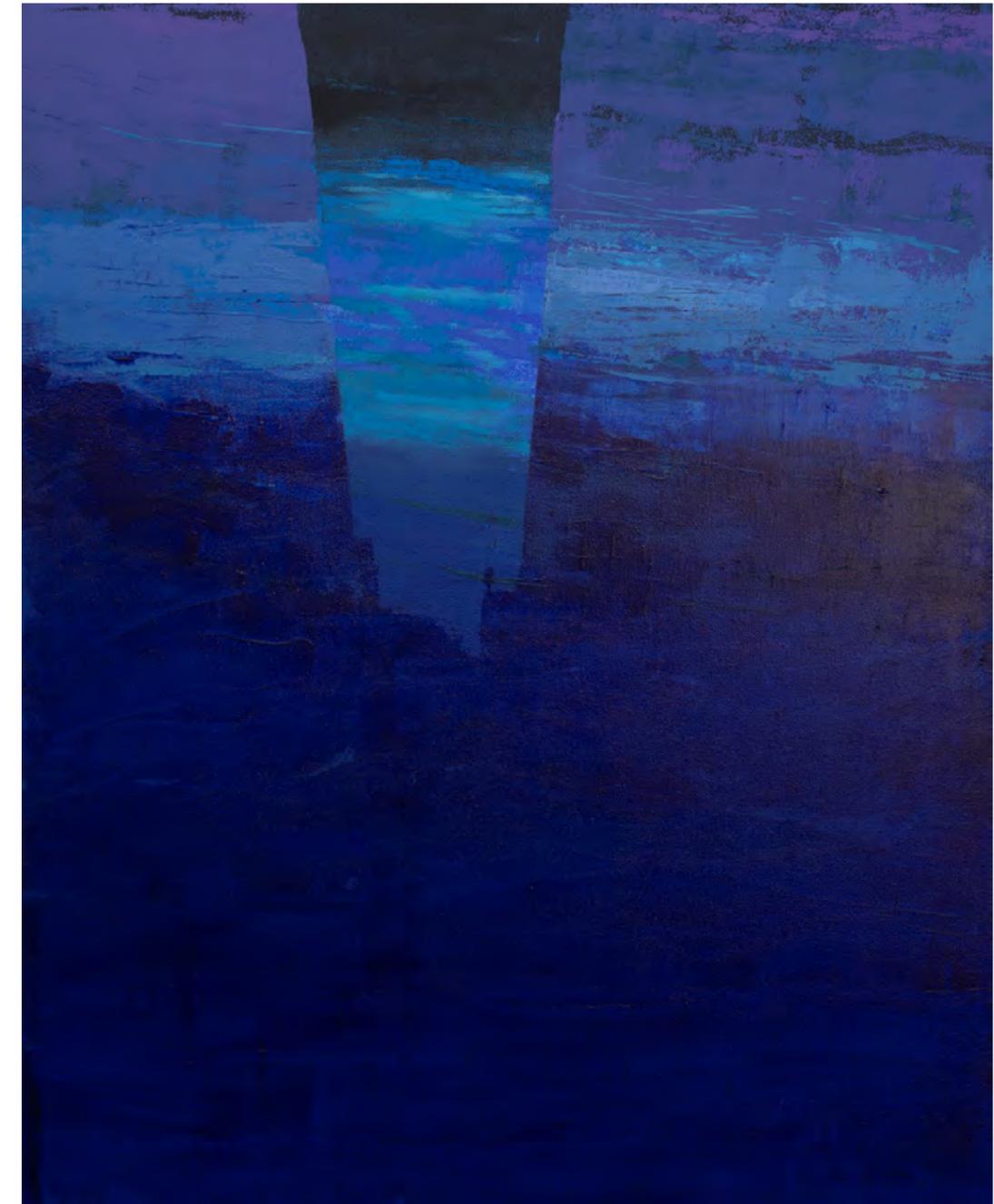
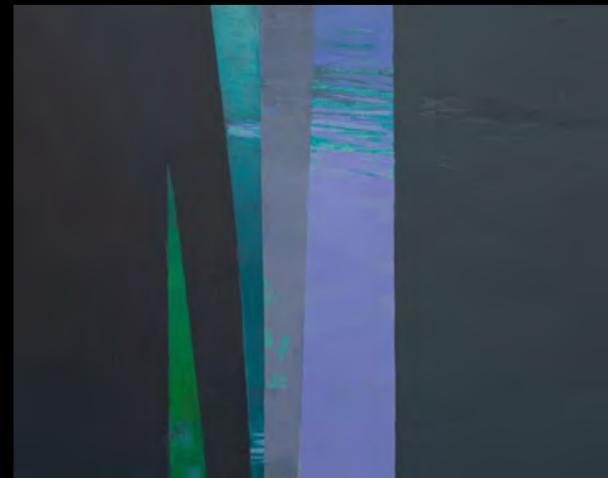
Plasmar en obras la ansiedad e incertidumbre producida por la pandemia ha sido un antídoto maravilloso para mantener el equilibrio emocional indispensable. Conceptual y formalmente, la obra sugiere la contención de los miedos y riesgos encerrados, bloqueados que luego explotan, metafóricamente, con fuerza incontenible en la parte superior del trabajo. Tanto las formas como las texturas y el color coinciden en la formulación de sentidos. Es el espectador quien, a partir de mi propuesta, continuará en la construcción de sentidos de acuerdo a sus experiencias en esta pandemia y en relación a su propia cosmovisión.



PROXIMIDAD
Silvia Cicchitti

EGRESADA
ARTES VISUALES

Tiempo de cuarentena, tiempo de explorar, de meditar, de restaurar, de cocinar, de sembrar, de silenciar, de escuchar, de libertad encerrada en mi taller.



ÉXTASIS

Gabriel Ferreyra

Tinta sobre papel
ESTUDIANTE
CARRERA DE ARTES VISUALES

La cabeza y el pensamiento frustrado, desesperado, turbulento y vibrante de encierro, es pisoteado por su reemplazo cargado de seguridad, de indiferencia y vitalidad. Cargado también de un antídoto, el arte, lo bello de lo inexplicable que se inyecta con aguja de tinta para hacer frente a su inquieto alter ego.



CURANTENA

David Medina Kaiser

Fotografía digital
EGRESADO
CARRERAS DE DISEÑO

Proyecto que parte como solución a la cuarentena que estamos sufriendo, al tener Asma me veo totalmente forzado a trabajar dentro de casa. Siempre me gustó la idea de mezclar la fotografía con las diferentes artes. Lo que buscaba era lograr algo tridimensional en una bi-dimensión y sugerir esa mirada microscópica o totalmente contraria, un escape al encierro, una cura a la cuarentena, al virus y a mí. Un escape abstracto al encierro mental.

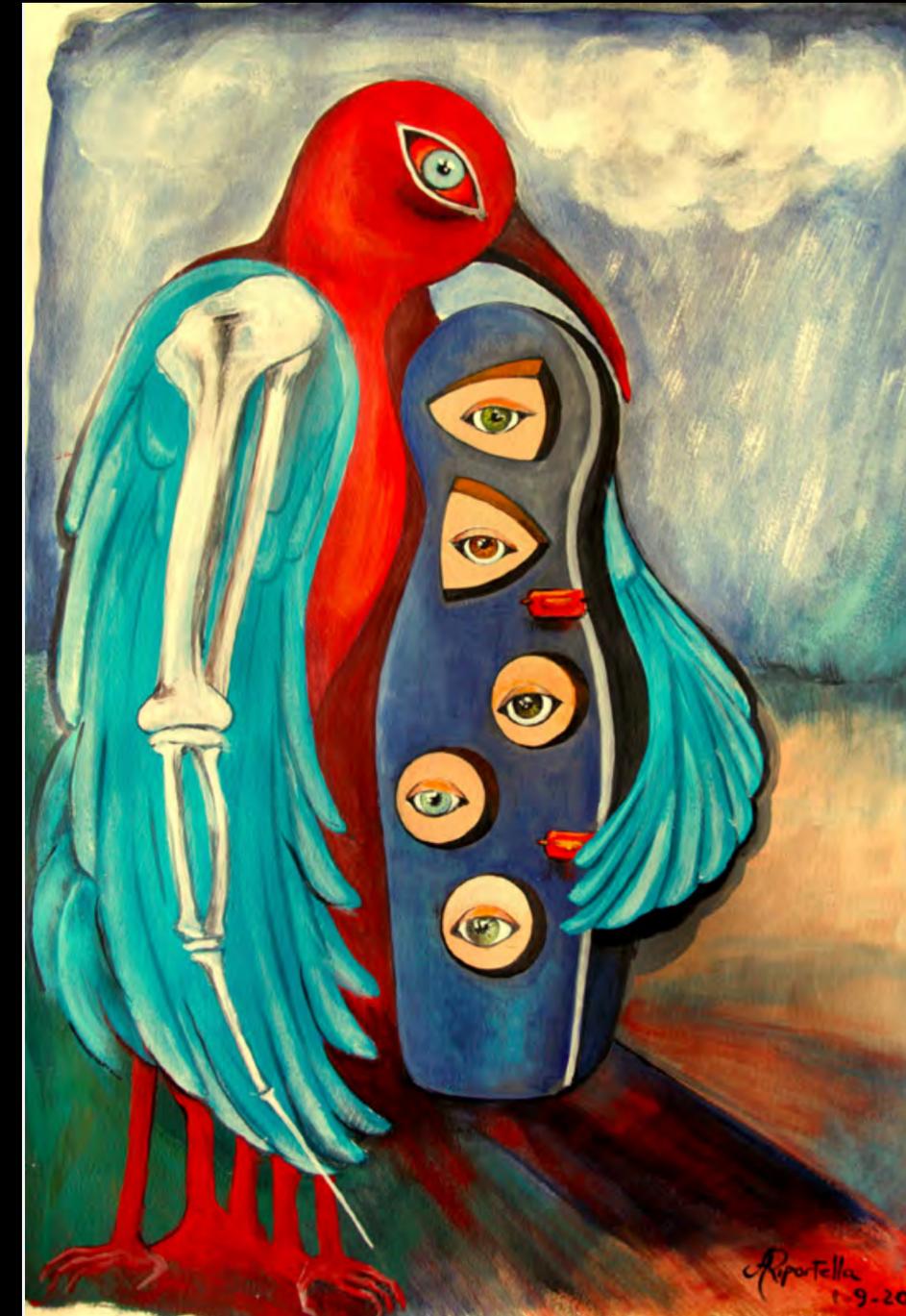


LA LIBERTAD DE LAS MIRADAS

Alejandra Riportella

ESTUDIANTE
ARTES VISUALES

Mi obra trata sobre liberar las miradas. La importancia de mirar a los demás y que nos miren se convierte en el ANTÍDOTO fundamental para no diluirnos en la irrealidad del encierro y la falta de contacto con nuestros afectos. Nuestra individualidad se reafirma en la mirada del otro, como seres sociales que somos no es posible que nos desarrollemos en soledad y aislamiento. La obra también hace alusión al mito de Pigmalión en el que la piedra cobra vida gracias a los sueños.

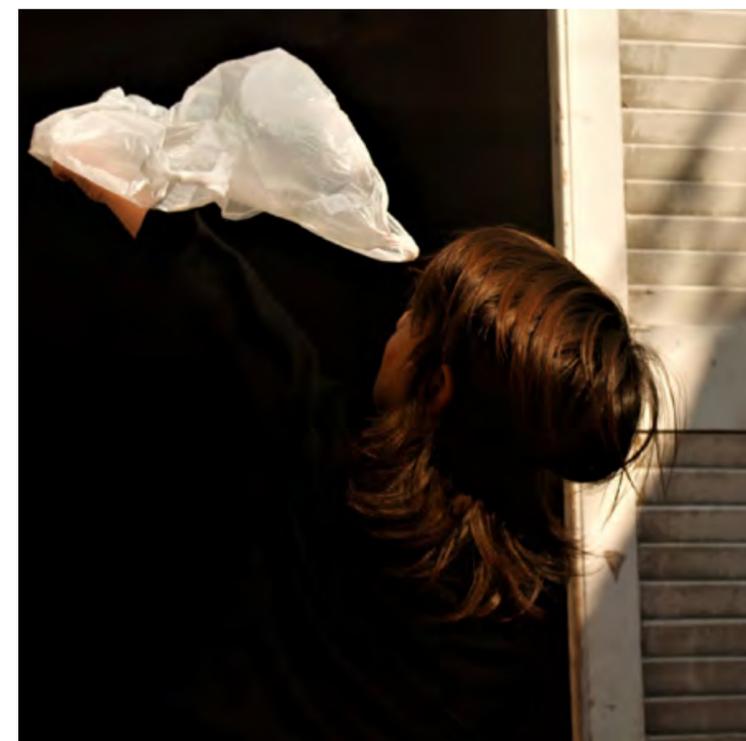


JUEGO EN CONFINAMIENTO

Susana Lázzaro Jam

TUPA

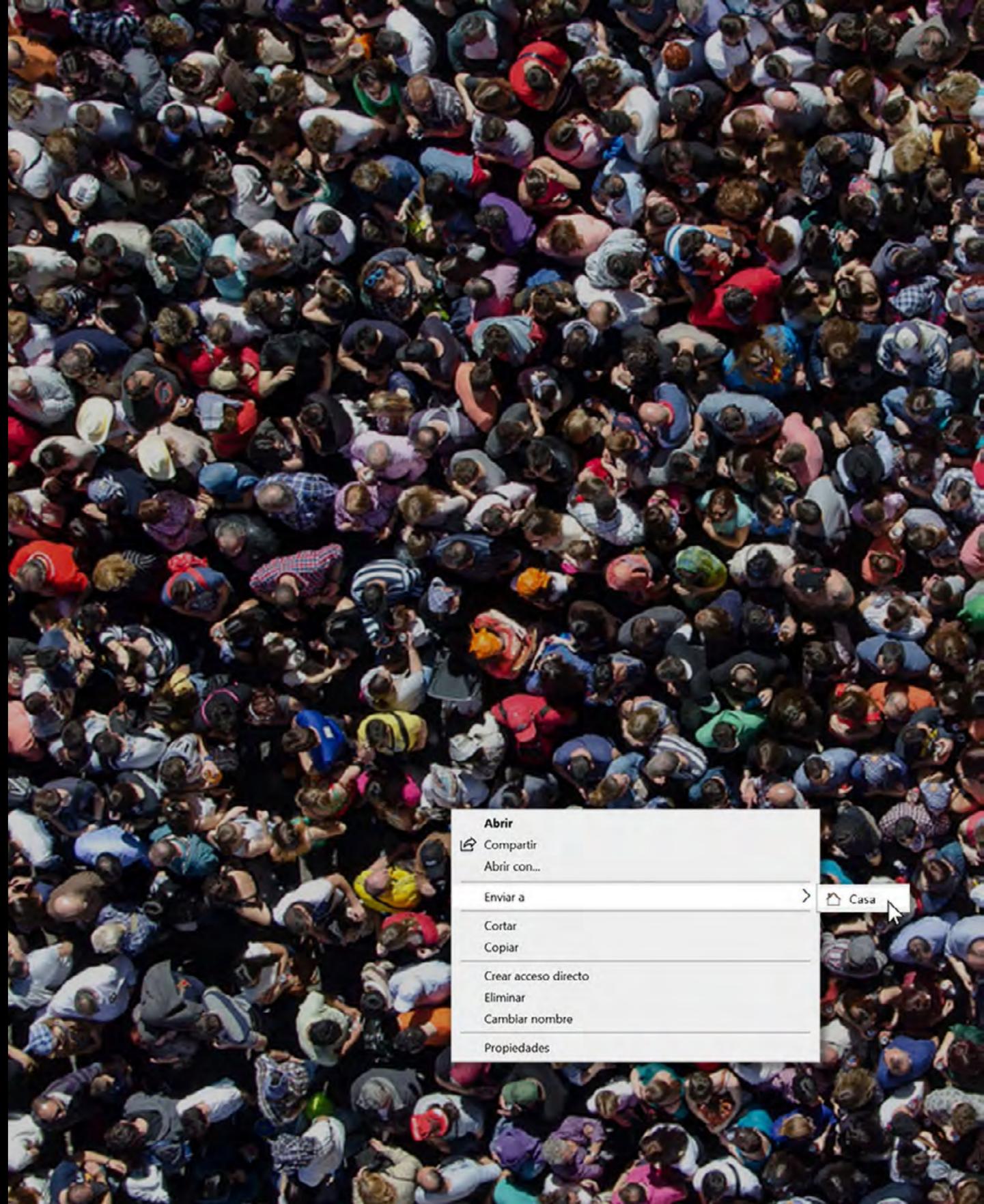
Experiencia retrata el paso del tiempo en confinamiento durante la pandemia Covid-19. Propuesta visual que cuestiona la velocidad de lo cotidiano, El consumo exacerbado actual, exponiendo acciones lúdicas mínimas, casi desapercibidas, de la infancia. "Juego en confinamiento" las rescata y las pone en valor como prácticas de resistencia.



ENVIAR A CASA

Fabrizio Maffoli

Digital
EGRESADO
CARRERA DE DISEÑO



VIDEO ESCAPE

Lucas Valpreda

Digital
EGRESADO
CARRERA DE DISEÑO

Propuesta que refleja las oportunidades que, antes cotidianas, hoy se han vuelto lejanas para todos. El estilo gráfico *PixelArt*, acompañado de retoques digitales complementarios, pretende también homenajear a la industria local de desarrolladores de videojuegos que se ha visto autoimpulsada ante esta pandemia y siguió adelante ofreciendo oportunidades educativas a aquellos interesados en iniciarse en este rubro y fortaleciendo a los ya experimentados.

Los videojuegos han aportado al mantenimiento de la salud mental de muchas personas durante la cuarentena despejando sus mentes, relacionándolas a la distancia y permitiéndoles escapar a otras realidades sin salir de casa.



LUCAS VALPREDA 2020



VULNERABLE

Gimena Britos

EGRESADA
CARRERA DE ARTES VISUALES

Mi propuesta nace desde el encierro mismo del contexto macro y del interno que uno atraviesa maternizando en soledad y acumulando sentires que yacían quietos o inertes en lo profundo, son una serie de dibujos digitales, gif y videos loop inspirados en la naturaleza y en las reacciones de la misma frente a sus procesos. Dichas analogías entre los cambios de ánimos personales y los cambios abruptos de la naturaleza llevan a generar un diálogo con las reacciones primitivas de supervivencia que tiene el humano. Mucha naturaleza que se representa muestra la recreación e imaginación de espacios contemplados.



TU DOLOR EN MIS MANOS

Emir Vanella

Lápiz sobre papel

ESTUDIANTE

CARRERA DE ARTES DEL ESPECTÁCULO

Serie que busca exponer cómo a través de las manos podemos representar un tema importante de la actualidad como lo es "la depresión en los jóvenes". Debido a esto se representa la problemática del cansancio y/o agobio, de frenar a quien viene ayudar, de resistencia y por último de aceptación de la ayuda.



LA ABSTRACCIÓN DE LOS PENSAMIENTOS

Alejo Lepe

Collage
ESTUDIANTE
CARRERA DE ARTES DEL ESPECTÁCULO

Se representan los pensamientos universales que cada espectador puede tener al observar las imágenes. Las mismas se ponen a prueba para poder cambiar o entender, las actitudes de las personas.



HUMANOIDES DE LA NATURA

Daiana Basceta

Fotografía
ESTUDIANTE
CARRERA DE ARTES VISUALES

Propuesta que nace como idea del ser humano al ser modificado y cambiado por el entorno a lo largo de su vida. Algo que a todos nos pasa, como si fuéramos árboles talados que son llevados a un aserradero para ser convertidos en madera, para ser USADOS o servir para diferentes utilidades.

Proceso en el cual somos molidos como aserrín, donde nos quitan la corteza y donde nace, muere o trasciende la tan manipulada esencia, puedo asimilarlo como resultado de lo que terminamos siendo: Humanoides. Esto quizás también simboliza mi o tu estado emocional interior. Terminamos siendo una persona que siente vacíos de emociones en algunas facetas de nuestra vida interior. Tu vida diaria está marcada por demasiados automatismos, es hora de encontrar alternativas a la rutina.



NATURA HUMANOIDE

PÁG.85 DE IZQUIERDA A DERECHA
SOBRESALIENTE
CORTADES
SOMBRAS DEL ORDEN
DESORDEN
DIVERSIDAD
RESQUEBRAJADURAS
GRIETA
ACUCHILLADERO
PILAS DE HUMANOS



ANTÍDOTO

EL ABRAZO

Paula Minotto

Ilustración digital
EGRESADA
CARRERAS DE DISEÑO

El contacto humano fue relegado en estos días de incertidumbre. Comenzamos a valorar lo esencial y reconocimos la magia de los pequeños momentos dentro de casa.

Entre tanta enfermedad, nos aferramos al amor verdadero. Entre tanta enfermedad, El Abrazo como antídoto.



REGISTRO MUTABLE

Fabiana Pereira

Fotografía toma directa
EGRESADA
ARTES VISUALES

Proceso interno en la contingencia: experimentar volviendo a las fuentes en busca de aire asequible, de luz incandescente, al cruce del polvo volátil y al encuentro del espacio mutable.



VACÍO

Julietta Sorbera

ESTUDIANTE
CÁTEDRA MEDIOS DE COMUNICACIÓN
CARRERA DE ARTES VISUALES

“El arte como herramienta de bienestar” y su utilidad en la vida de todos, en un contexto normal pero sobre todo en este contexto de aislamiento.



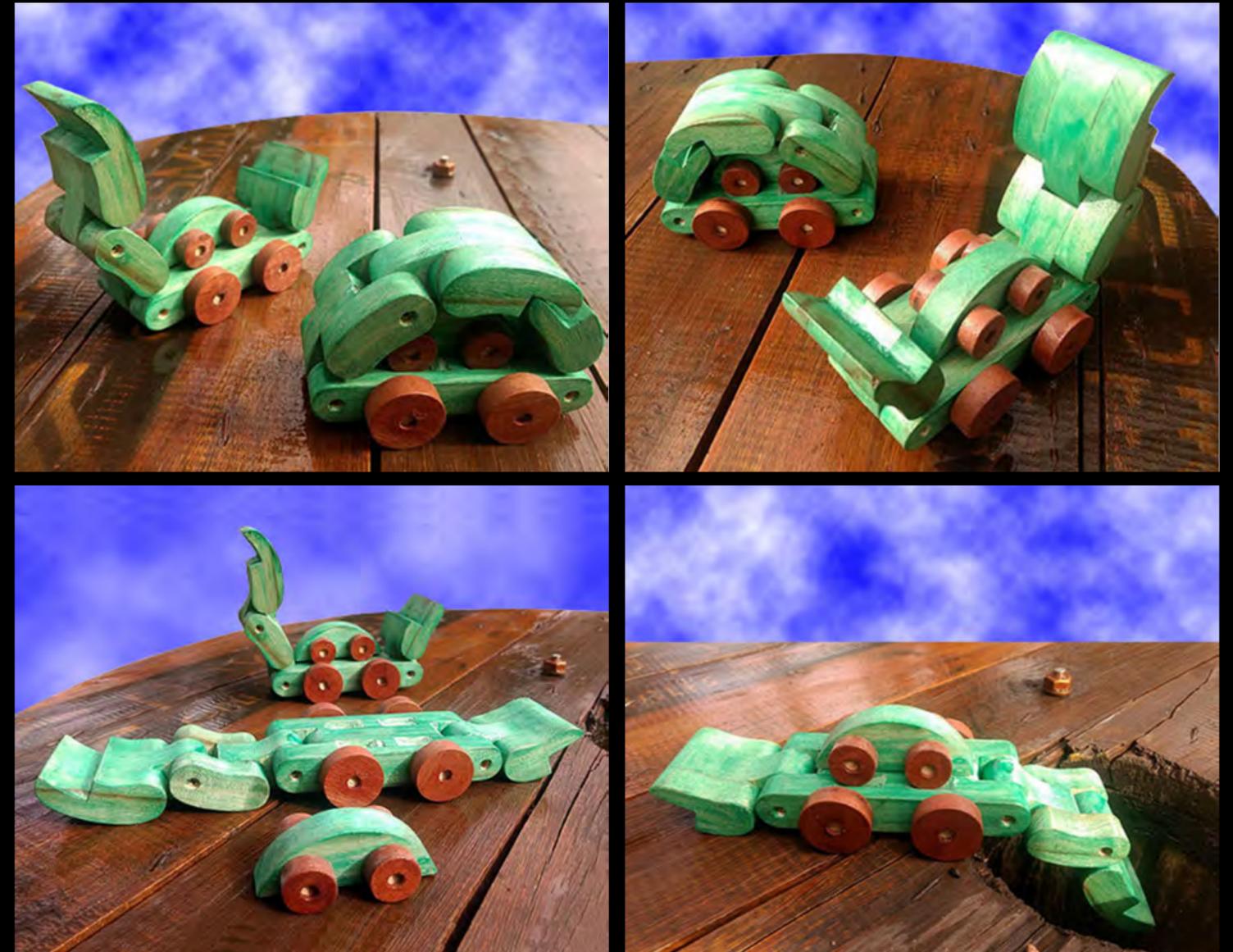
KIRCO TRANSFORMER

Sergio Goldsack Schmitt

ESTUDIANTE
CARRERAS DE DISEÑO

Es un juguete para niños de tres años para transporte de autito, con la particularidad de que en caso de cuarentena se puede transformar en un reptil y quedarse a jugar en la mesa del jardín.

Si bien su esencia es el movimiento y trasladarse, su versatilidad le permite adaptarse a situaciones difíciles, puede transformarse y quedarse en casa sin problemas, si sale es con barbijo obviamente.



LA ANIMACIÓN Y LA EXPRESIÓN

Giuliano Simionato Gilbert

ESTUDIANTE
CARRERAS DE DISEÑO

Durante este tiempo de Cuarentena y Pandemia he podido desconectarme y relajarme a través de hobbies, y he querido cruzar 2 de estos, la animación y la ilustración. He tomado personajes y los he representado como "Mascotas" de logos Gaming, mezclando este estilo visual y series de animación.



A VECES UN NIÑO, A VECES UN MONSTRUO

Daiana Provenzano
Sabrina Paula Macchi

Colaborador - Producción
JAVIER IGNACIO GUERRA

DOCU FICCIÓN

Plástico articulado sobre paisaje vivo. Montaje de retrato y palabras donde la obra dialoga con lo extraño y angustiante de lo cotidiano, común y familiar; aunque lejano y desconocido. Cuestiona su propia falla, apoyándose sobre la subjetividad y la intimidad como faro hacia lo imprescindible.

Algo no estaba funcionando
no sé qué o por qué
pero algo, dentro, estaba roto.
A veces las cosas simplemente dejan de funcionar.
Escuché una voz,
entonces traté de escuchar más.
Desde que soy un niño intento e intento.
Es extraño de explicar..
Comencé a escuchar
y aparecí en este tiempo y en este espacio.
Antes de eso yo era otra cosa,
mi vida era un pedazo de...
el pedazo de un pedazo.
No recuerdo con detalles,
sólo recuerdo el dolor.
El dolor insistiendo en el medio de mí,
cerca de mi corazón,
ardiendo en el medio de mí.
Mi corazón llorando y gritando en silencio..
Soy rojo por el fuego de esos días.
Ahora soy ese deseo de ser yo mismo después
de todo
Con el poder de ese dolor,
con el poder de ese poder
A veces un niño, a veces un monstruo.



LOS PEREJILES EN CUARENTENA

Carolina Campillay Mendez

ESTUDIANTE
ARTES VISUALES

Por esta pandemia los seres humanos hemos cambiado la forma de relacionarnos pero la naturaleza siguió su curso normal y en algunos casos se vio beneficiada por la merma de la circulación de las personas.

En este trabajo he querido representar la vida en cuarentena, utilizando el doble sentido que surge al jugar con la interpretación del título de la obra. Mi antídoto ha sido observar y cuidar el cultivo de las plantas.

En el montaje de la obra surgió otra interpretación, que también es parte de mis sentimientos ya que los que terminamos cumpliendo con las normativas de esta cuarentena somos los perejiles.





55 PROPUESTAS AUDIOVISUALES

42 PROPUESTAS VISUALES

6 PROPUESTAS AUDITIVAS

11 ENCUENTROS VIRTUALES

1165 MINUTOS DE TRANSMISIÓN

560 PERSONAS PARTICIPAN ACTIVAMENTE