



*Transparencias:*  
**poemario ilustrado como proceso terapéutico**

María Elena Acosta Gallego

Trabajo de grado presentado para optar al título de Filóloga Hispanista

Tutor

Selnich Vivas Hurtado Doctor (PhD) en Literatura

Universidad de Antioquia  
Facultad de Comunicaciones y Filología  
Filología Hispánica  
Medellín, Antioquia, Colombia  
2023

---

<b>Cita</b>	(Acosta Gallego, 2022)
<b>Referencia</b>	Acosta Gallego, M. E. (2023). <i>Transparencias: poemario ilustrado como proceso terapéutico</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	

---



Biblioteca Carlos Gaviria Díaz

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

**Rector:** John Jairo Arboleda Céspedes

**Decano/Director:** Edwin Carvajal Córdoba

**Jefe departamento:** Juan David Rodas Patiño

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## **Agradecimientos**

A todas las personas que hicieron parte de este proceso.

## Tabla de contenido

Resumen	5
Abstract	6
Introducción	7
Metodología	7
Bitácora de viaje: Transparencias	7
Conceptualización	9
Obra: <i>Transparencias</i>	11
<i>Gotas de noche</i>	16
<i>Susurros a nadie</i>	26
Referencias bibliográficas	36

**Resumen**

En la literatura y las artes plásticas, es usual encontrar obras que han sido construidas a partir de la idea de expresar y superar el dolor. Algo físico y mental lo produce hasta el punto de doblar la voluntad de ser. En este trabajo de grado se conciben la escritura creativa y la ilustración como espacios terapéuticos. El arte ayuda en los casos donde hay presencia de trastornos mentales como el trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social, los episodios de depresión, entre otros. Teniendo en cuenta esa tensión vida-muerte, *Transparencias* es un poemario ilustrado creado como terapia, especialmente, para sanar la palabra amordazada y la representación visual reprimida. Alcanzar la palabra y la libertad es lo apremiante.

*Palabras clave:* Literatura, artes plásticas, escritura creativa, poemario, trastornos mentales.

## **Abstract**

In literature and plastic arts, it is usual to find works that have been built from the idea of expressing and overcoming pain. Something physical and mental produces it to the point of bending the will to be. In this degree work, creative writing and illustration are conceived as therapeutic spaces. Art helps in cases where there is presence of mental disorders such as generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, depressive episodes, among others. Considering this life-death tension, *Transparencias* is an illustrated poetry book created as a therapy, especially to heal the muzzled word and the repressed visual representation. Reaching the word and freedom is what is pressing.

*Keywords:* Literature, plastic arts, creative writing, poetry, mental disorders.

## **Introducción**

En la literatura y las artes visuales, es posible encontrar diferentes obras que han sido construidas a partir de la idea de expresar dolor, ya sea a raíz de algo físico o mental, con el propósito de soltar y superar eso que está doblegando la voluntad del ser. Por ende, en este trabajo de grado se conciben la escritura y la ilustración como espacios terapéuticos. El arte es una herramienta que ayuda en los casos donde hay presencia de trastornos mentales como el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), trastorno de ansiedad social (TAS), los episodios de depresión, entre otros.

Teniendo en cuenta esto, este trabajo de grado, resultado de la modalidad de investigación-creación, busca darle expresión a la tensión vida-muerte que puede conllevar un trastorno mental. *Transparencias* es un poemario ilustrado creado como etiología y terapia del dolor. Se encuentra dividido en dos secciones, “Gotas de noche” y “Susurros a nadie”. Cada una conformada por nueve poemas y nueve ilustraciones que constituyen una unidad visual y semántica.

Poemas e ilustraciones trazan una narrativa intimista relacionada con las diferentes situaciones que conllevan a los trastornos mentales. Por ejemplo, las crisis de ansiedad, los ataques de pánico, la baja autoestima y los interrogantes acerca de la percepción, autoconstruida o ajena, de emociones y sentimientos. En ese sentido, el poemario nos permite explorar la escritura creativa como un espacio para sanar la palabra amordazada y la representación visual reprimida.

## **Metodología**

### ***Bitácora de viaje: Transparencias***

Este trabajo de investigación-creación indaga y evalúa el papel de la escritura creativa y la ilustración en tanto herramientas terapéuticas en casos de presencia de trastornos mentales. No obstante, su fin último es la creación de un producto, en este caso un poemario ilustrado que refleja las diversas situaciones asociadas a la represión de la palabra y al mundo patriarcal que nos agobia.

En consecuencia, fue necesario llevar a cabo un rastreo bibliográfico, realizado en los buscadores Dialnet, Redalyc, Scielo y Google Académico, que permitiera establecer unas bases sólidas respecto a los términos de importancia en esta investigación-creación, de modo que se indaga acerca de las diferentes concepciones sobre la poesía, la escritura creativa, la escritura terapéutica y las artes visuales, al igual que el papel que juegan las emociones en este proceso.

Ahora bien, para la creación de la obra *Transparencias* se dividió el proceso en dos fases complementaria: la ilustración y la escritura de los poemas. En el caso de las ilustraciones, se tuvo en cuenta la definición y los síntomas relacionados con el TAG, el TAS, la depresión y la alexitimia para llegar a una representación visual de estos. Las dieciocho ilustraciones fueron realizadas en papel tamaño carta, con lápices de dibujo 2B y 6B, jugando con la escala de grises; cabe resaltar que solo se realizó una ilustración en la que se agrega algo de color rojo. Por otra parte, la construcción de los poemas se concibió a partir de dichas ilustraciones. Texto e ilustración mantienen por tanto un diálogo poético en el que se profundiza y se descubren las causas del dolor, pero a la vez se les confronta.

Siguiendo esta línea, fue necesario remitirnos a la búsqueda de una definición concreta de cada uno de los trastornos o afecciones relacionadas con la salud mental, con el propósito de comprenderlos mejor. De manera que, en este trabajo, se parte de artículos sobre el TAG, el TAS, la depresión y la alexitimia que han sido publicados durante el siglo XXI para tener una concepción reciente de estos.

Agregado a lo anterior, consideramos el TAG, como lo menciona Arturo Bados López (2017), una ansiedad y preocupación excesivas resultantes de una “anticipación aprensiva peligro o desgracia futuros, ya sean internos o externos”; lo que logra establecer una imagen visual representativa de este trastorno como lo es el “caos”. Así mismo, esa idea se reafirma con la concepción del TAS, puesto que este es caracterizado por un “miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas” (Delgado et. al, 2021).

Del mismo modo, la definición de depresión es necesaria, en tanto que es un trastorno que, muchas veces, deviene del TAG, el TAS o a la inversa; aspecto que permite la relación de dichos trastornos. Volviendo a cómo se concibe la depresión, podemos decir que es una enfermedad que “contribuye a una disminución en la calidad de vida, disminución funcional, discapacidad marcada y un incremento en la utilización de servicios así como incremento en la mortalidad por comorbilidad con otras condiciones médicas” (Mori y Caballero, 2010), lo cual nos da a entender que este trastorno no solo remite a un estado de tristeza, sino que resulta ser una situación donde la persona ve todas sus capacidades limitadas.

Otro término que marca la construcción de *Transparencias* es la alexitimia que, desde lo etimológico “representa la "falta de palabras para las emociones"” (Arancibia & Behar, 2015);

concepto que nos lleva a pensar en las diferentes formas de expresión, tanto desde lo físico como de lo emocional, que pueden presentarse en el ser humano. Este componente reafirma la idea de un poemario ilustrado, en dónde la palabra no sea considerada como la única forma de expresión en él.

### **Conceptualización**

Hablar de la escritura como espacio terapéutico nos lleva a pensar en la escritura creativa que es considerada como “una acción humana *emplazada* en un lugar determinado, en un tiempo concreto, y realizada desde un estado complejo de conciencia” (Vázquez-Medel, Mora & Acedo, 2020), definición que nos remite al hecho de que la escritura creativa se encuentra intrínsecamente ligada con la exploración del ser y el uso de la palabra como forma de expresión. La escritura creativa no solo se limita a un estado profundo del ser, sus expresiones son variadas, originales e imaginativas y muchas de ellas transgresoras, es por esto mismo que encuentra una relación con los trastornos mentales, en muchas ocasiones invisibilizados y tratados como tabú.

Podemos incluir entonces el término poesía en el centro de la escritura creativa y de la naturaleza humana. La búsqueda de lo poético, de lo inédito e inexplicable en el lenguaje, es al mismo tiempo la necesidad de la poesía por alcanzar la palabra. Jorge Luis Borges realiza una serie de conferencias denominadas “Siete noches” que se llevaron a cabo entre el 1 de junio y el 3 de agosto de 1977, en el Teatro Coliseo de Buenos Aires; en la quinta noche habla acerca de ¿Qué es la poesía? La define como “el encuentro del lector con el libro, el descubrimiento del libro”, lo que nos lleva a pensar la poesía como un espacio para sentir, para conectar seres lejanos pero familiares. Si pensáramos en esa función de la poesía, conectar lo lejano, en relación a la superación de la alexitimia, encontraríamos, entonces, su tarea más significativa. La poesía permitiría la reconexión de los ajenos, de los lejanos, que habitan en mí. Esa reconexión ayudaría a superar el dolor y a reubicar los afectos. Asimismo, Borges menciona que existe otra experiencia estética relacionada con la poesía “que es el momento [...], en el cual el poeta concibe la obra, en el cual va descubriendo o inventando la obra”, aspecto que reafirma la idea de la poesía como un espacio muy personal.

En consecuencia, la poesía se encuentra ligada con la experiencia artística, puesto que esta se ratifica como una labor profunda donde se va creando y construyendo la obra desde un estado del ser y el sentir. Es así como al combinarse puede ser una importante herramienta y usarse para diferentes fines. La obra de arte, además, es un medio que no solo, afecta y beneficia a su creadora

al ser un proceso de reinención y manifestación de aquello que queremos expresar y hacer sentir, por el contrario, es un efecto que puede aplicarse a toda expresión que supera la opresión. Tiene la facultad de afectar y conectar con el otro, crea una ventana donde el receptor puede verse reflejado, identificado y representado: “provoca desplazamientos tanto del estado mental del creador como, virtualmente, de aquellos que conecten, en interacción receptiva, con el potencial significativo del texto resultante, siempre que tengan la *competencia* que el propio texto exige” (Vázquez-Medel, Mora & Acedo, 2020). Siguiendo con lo anterior, es necesario tener presente que el arte se perfila como un medio de representación, donde entran en juego muchos elementos: creador, medio, mensaje, receptor, etc. con lo cual es posible utilizarlo de muchas formas y haciendo uso de diversos medios como lo es la escritura.

La escritura/ilustración —toda escritura es siempre desde su origen un dibujo— desde el principio de la humanidad, en sus diferentes formas, diferentes estilos, ha sido un mecanismo de comunicación efectiva/afectiva entre los seres humanos, un medio para expresar nuestras necesidades y pensamientos; en este orden de ideas, es posible pensar en este mecanismo de expresión para otros fines: diálogo y escucha de una misma. Por eso: “La *Escritura Terapéutica* es todo aquel uso de la escritura que conlleva un efecto terapéutico, es decir, que produce mejoras en el bienestar” (Bruno, 2019) al expresar todo aquello que pensamos y sentimos, convertir todas aquellas emociones y todos aquellos pensamientos abstractos que pueden estar quitándonos una parte de tranquilidad, convertirlo en algo tangible que nos ayude a entenderse mejor, a la vez que se hace catarsis y se libera un poco la presión.

En suma, la escritura creativa y la poesía son dos medios, aunque no los únicos, por los cuales se puede manifestar la profundidad del ser, expresar y representar aquellos pensamientos y emociones que se encuentran bajo la superficie y que no se atreven a salir, lo que compagina de buena manera con la concepción de que el

arte se ha convertido, en nuestros días, en un medio a través del cual se puede proporcionar salud a un individuo determinado, entendida esta como la intervención con los lenguajes artísticos desde la salud emocional, una forma de terapia que a su vez, interviene sobre la salud física y mental. (Ballesta, Vizcaíno, Mesas, 2011)

Consideración que consolida el uso de la expresión artística como una ayuda terapéutica en los casos donde hay presencia de trastornos mentales, precisamente gracias al carácter expresivo de las artes, proporcionando un alivio y liberación de todo aquello que abrume y asfixia; bajo esta premisa y panorama se llega a la creación de un poemario ilustrado, *Transparencias*, en fondos grises y negros, que trata de encontrar una representación visual y sonora, por medio de trazos y palabras, de las emociones y situaciones dañinas, dolorosas, que ocasionan el devenir de un trastorno mental. La poesía hace posible que el momento del suicidio se postergue en razón a que se convierte en una actividad vital. Sin ella la vida misma carece de sentido; al lado de ella cualquier idea de la muerte se torna secundaria. Karoline Günderode (1991) dice que todo está “vacío y mudo” (115), que nada le da placer. Pero escribirlo es ya una forma de encontrar sentido a esa mudez. Para Silvia Plath (2011) las palabras son “hachas” (16), a cuyo golpe “resuena la madera” (16). Así la voz se defiende del vacío, de la opresión, con sus palabras-hachas, para hacer música, quizá la más íntima. Ilustrar y escribir reemplazan, es lo deseable, el consumo de pastillas, de fármacos. Con la práctica artística es posible hablar aún “desde la impotencia de las palabras” (Bachmann, 2016, 52).

**Obra:** *Transparencias*

# Transparencias

# Transparencias

María Elena  
Acosta Gallego

Transparencias

© 2023, María Elena Acosta Gallego

© Ilustraciones: María Elena Acosta Gallego

Corrección: Selnich Vivas Hurtado

Diseño: Sebastián Toro Muñoz

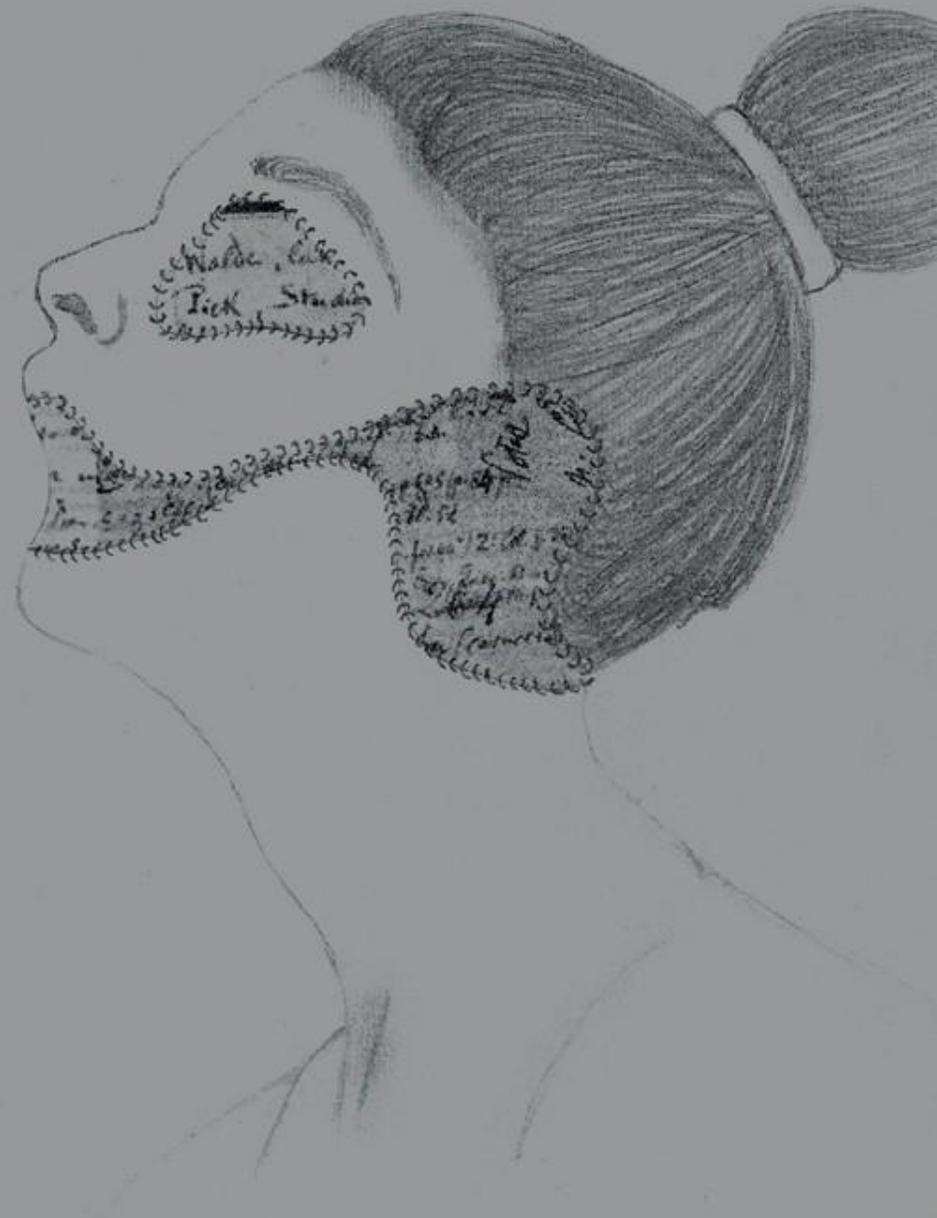
Acosta Gallego, M. E. (2023). Transparencias [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

A mi niña interior

*Gotas de noche*

Estoy atrapada. Me estoy ahogando.  
Me han arrancado los ojos y cosido  
la boca. Intentan silenciar la  
tempestad en mi interior. Los  
truenos retumban en mi cabeza.  
Este lugar se siente cada vez más  
pequeño. Me invade el pánico.  
¡Ayuda! ¡Qué alguien me ayude a  
salir! ¡No quiero estar aquí! ¿Es que  
no puedo tener un maldito segundo  
de sosiego?

¿Será que mi función es seguir alimentándome  
de esta putrefacta angustia de no ser?



Ando por el mundo buscando mi rumbo;  
llevando a cuestras cargas  
que otros han descargado en mí,

con la ilusión  
de encontrarle un rostro

a este cuerpo inerte.





Le doy la espalda a todo lo que  
siempre creí, a esta malparida  
sociedad que solo me ha traído  
desesperanza.

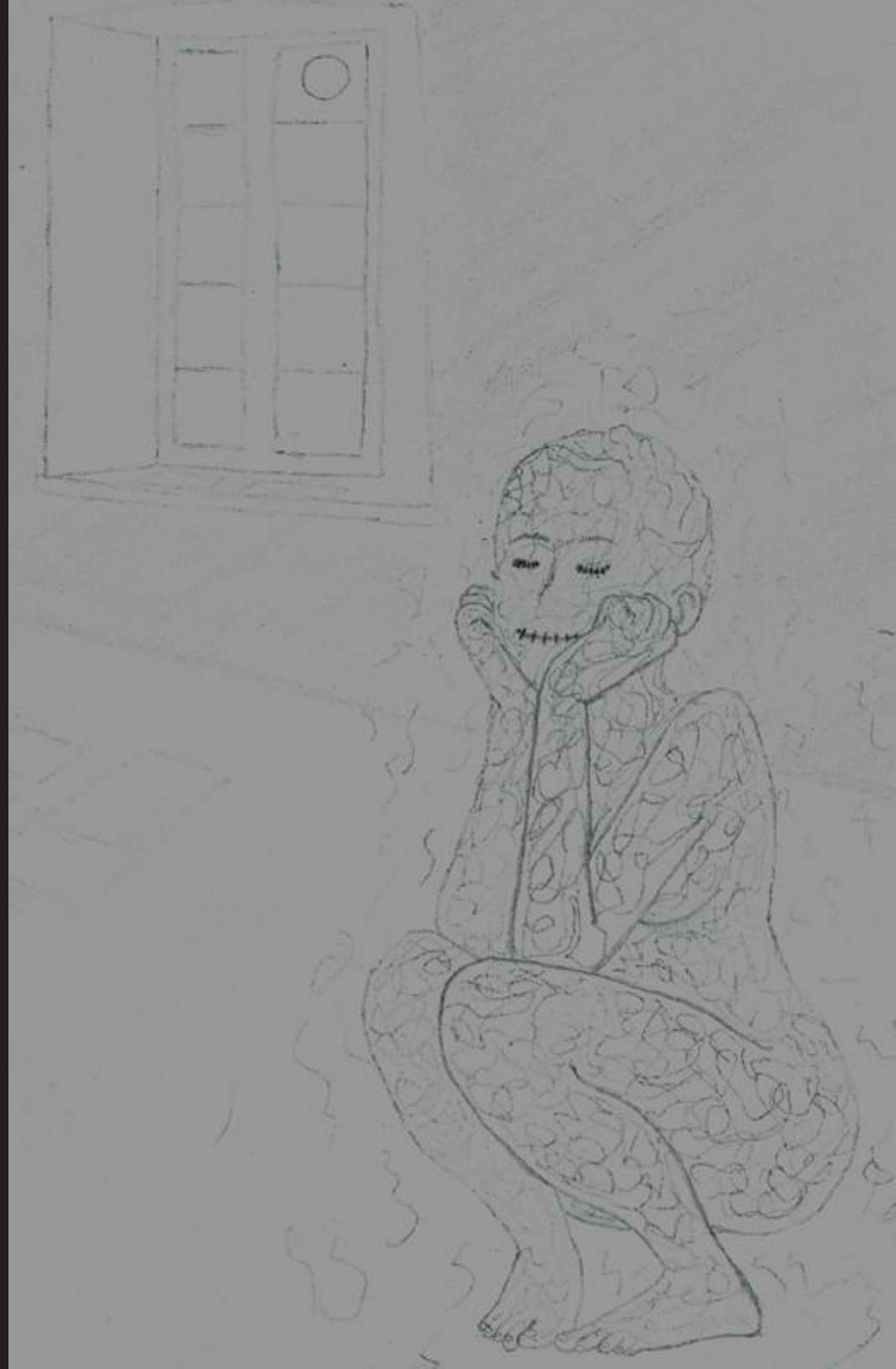
Dejo caer la lluvia sobre la piel  
que siento ajena a mí...

Solo quiero dejar ir  
**el dolor que desgarrar mi ser.**



Oscuridad.

He preferido aferrarme a  
ella. Aunque la luz se  
filtre por la ventana.  
Aunque me ardan las  
entrañas. Me quedaré en  
este rincón, ignorando el  
caos que me consume.



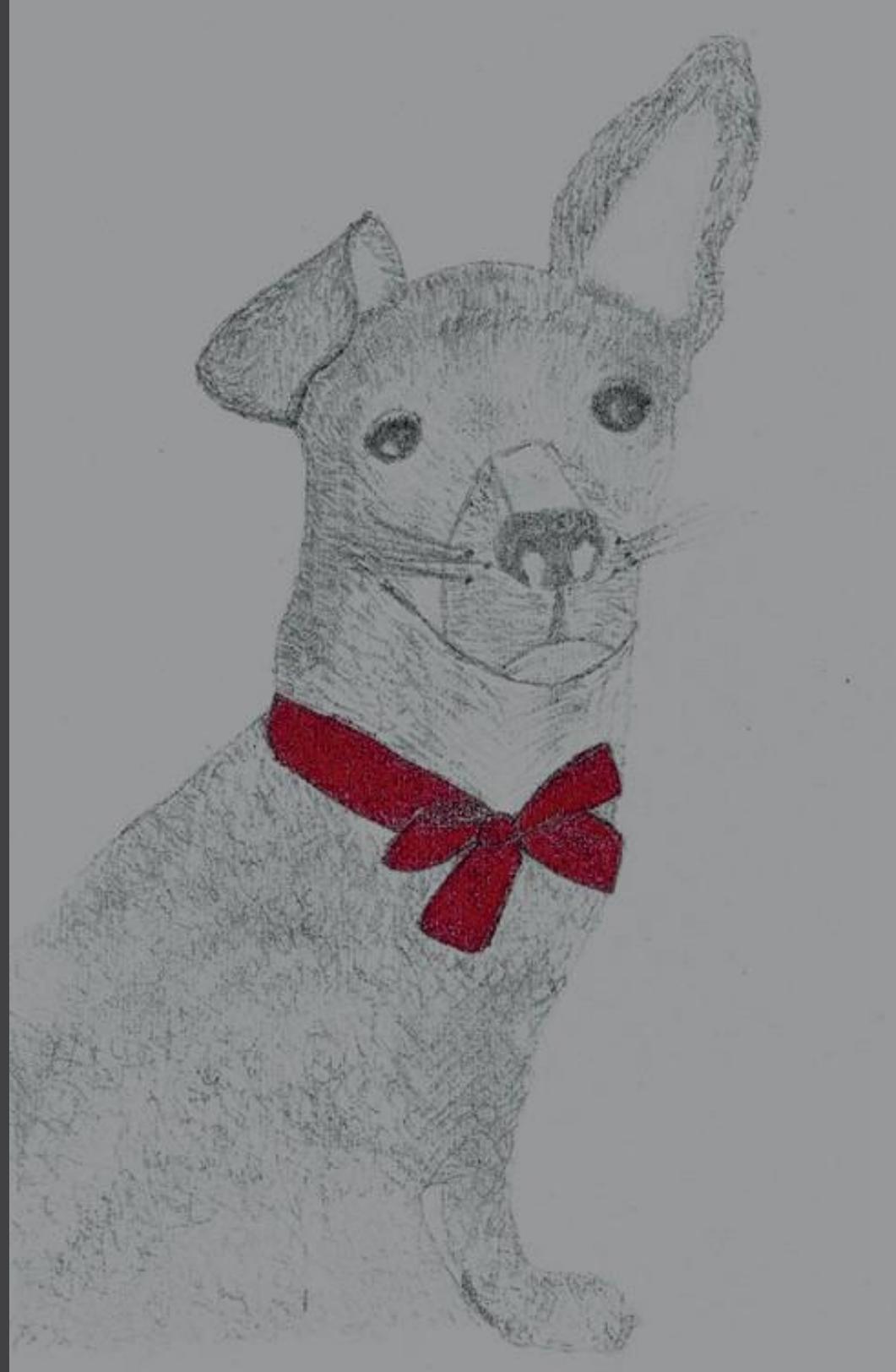
La mujer que dibujo  
es la que he debido ser.  
Segura hasta de su desnudez.  
A esa mujer no la podrás conocer.  
Ahora ella buscará la luz lejos de ti y  
dejará que la lluvia borre las caricias que  
dejaste en su cuerpo.



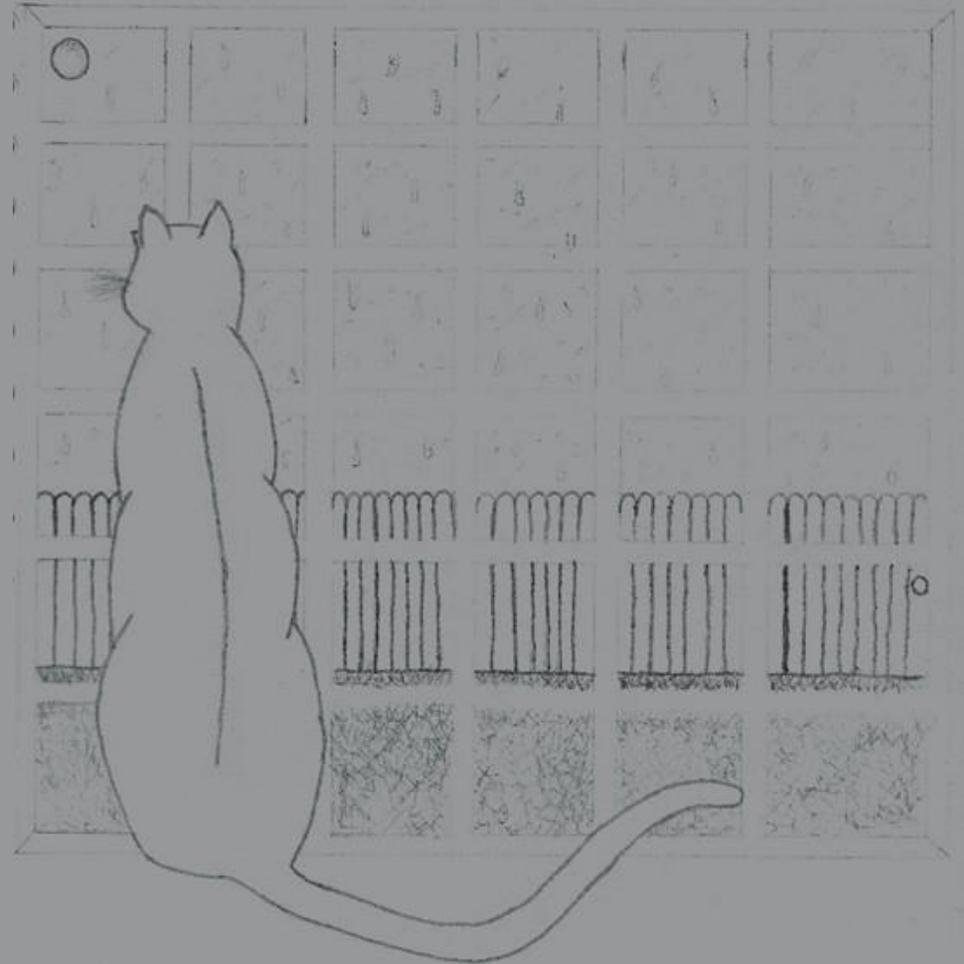


Torrentes descenden del cielo como reflejo de las lágrimas derramadas por mis ojos al recordar tu partida.

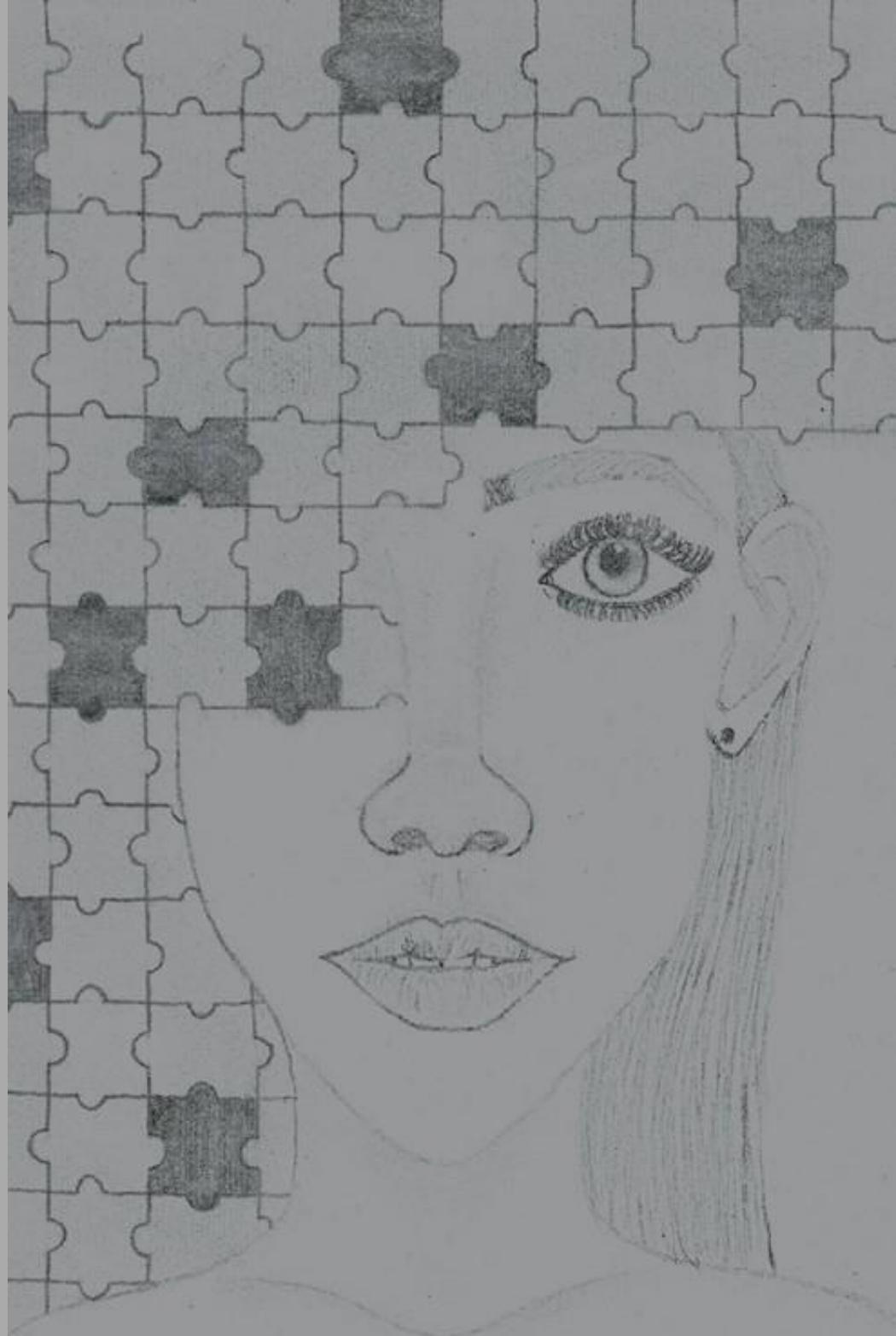
Ahora las gotas forman un corbatín de sangre que aprisiona, que asfixia y me deja con preguntas sobre mi forma de sentir.



Oigo el silencio que absorbe la habitación, miro hacia afuera, noto que llueve, siento algo de frío que en instantes desaparece; miro la lluvia y escucho su canto, siento su cálida presencia a mi alrededor y me dedico a escuchar su voz. No sé qué decir, no sé qué pensar, pues su dulce sonido me deja sin poder hablar.



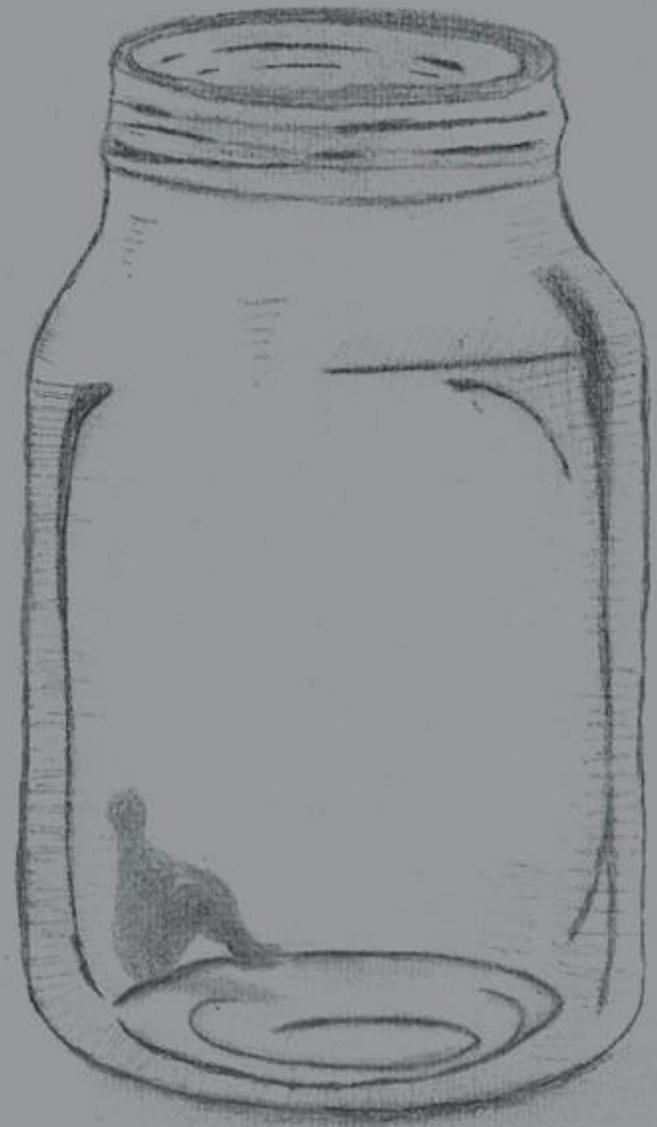
Me he convertido en un rompecabezas.  
Miles de piezas. Algunas logran encajar.  
Otras se han perdido en el camino. Ahora  
solo puedo avanzar con las putas grietas  
que han hecho mella en mí.



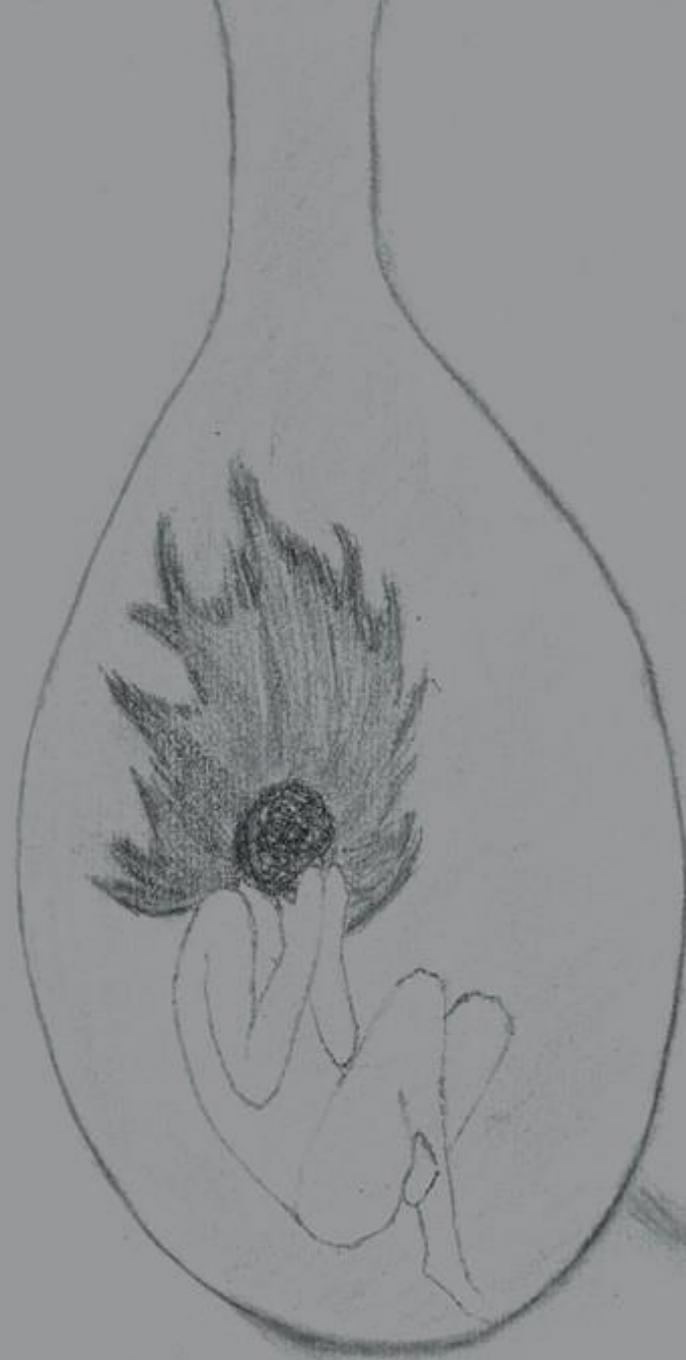
*Susurros a nadie*

Jaula de cristal, guardas la sombra de lo que quiero ser; agobiada, sentada en el fondo, desechando la idea de escapar.

Te convertiste en el único refugio en esta maldita sociedad, **que solo sabe perturbar el silencio de los demás.**



Día a día te pierdes más. Te hundes en el mar. Quieres salir. Lo intentas. Caes. Vuelves a ser víctima de ese infernal ciclo. No sabes qué hacer. Te preguntas qué ha de pasar. Pides. Clamas por ayuda a cualquier deidad, a alguien que te escuche, para que te ayude a zarpar de esa infinita soledad.



En la penumbra de la noche tocaste mi puerta y me miraste con los ojos llenos de lágrimas suplicando que te dejara volver a mí... Ya es demasiado tarde.

Todo este tiempo me permití odiarte, anhelarte, hasta que conocí la indiferencia. Ahora clamas que te deje volver a mí. No puedo hacerlo. La niña que conocías ya no está aquí. **La enterré junto a los recuerdos que estaban ligados a ti.**



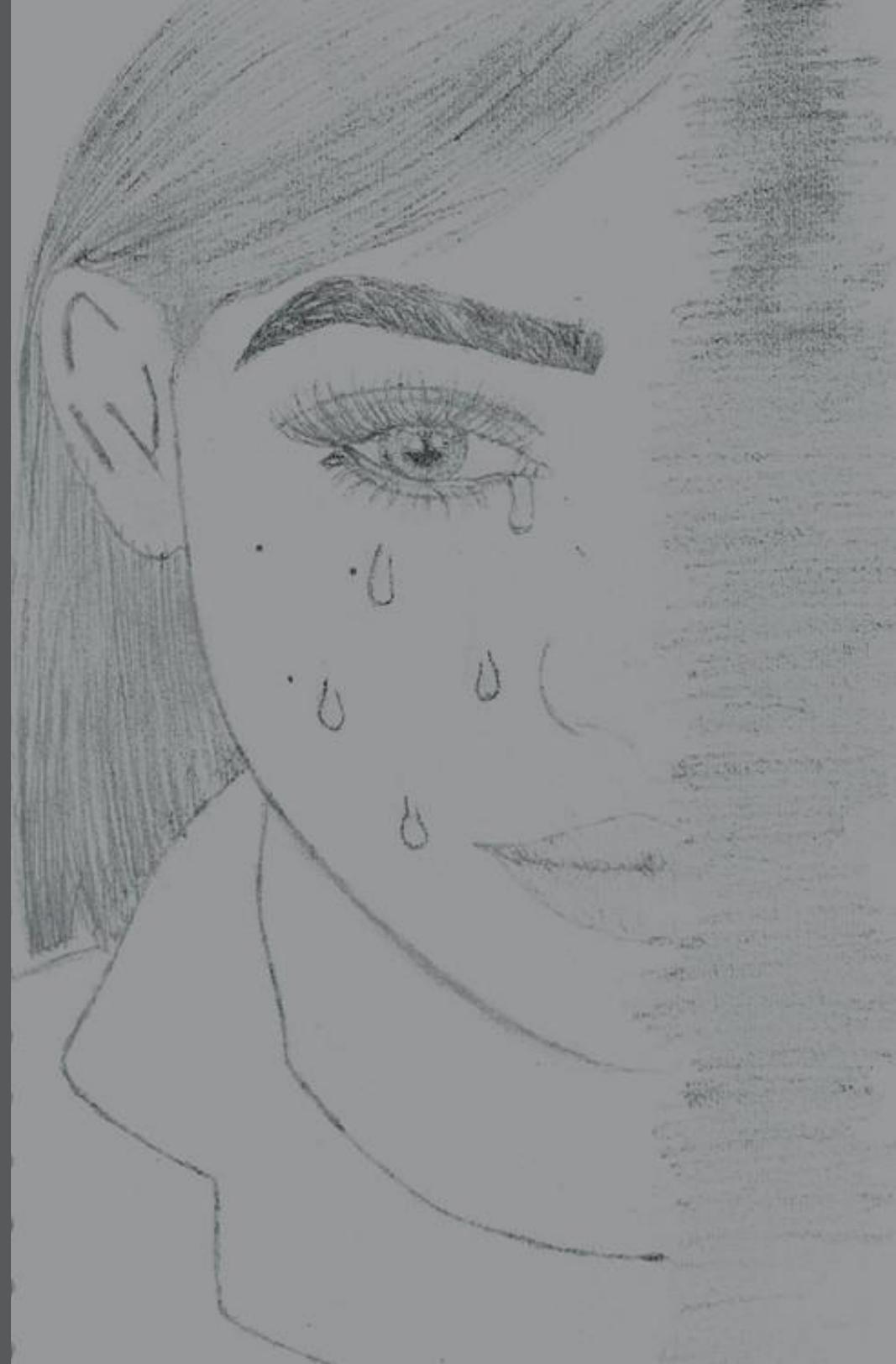
Me ahogo.

Me hundo en  
mis cutres  
pensamientos.

No puedo sentir.

Me desvanezco poco a poco.

Solo puedo  
derramar  
lágrimas  
que parecen  
**ajenas a mí.**



# Pastillas.

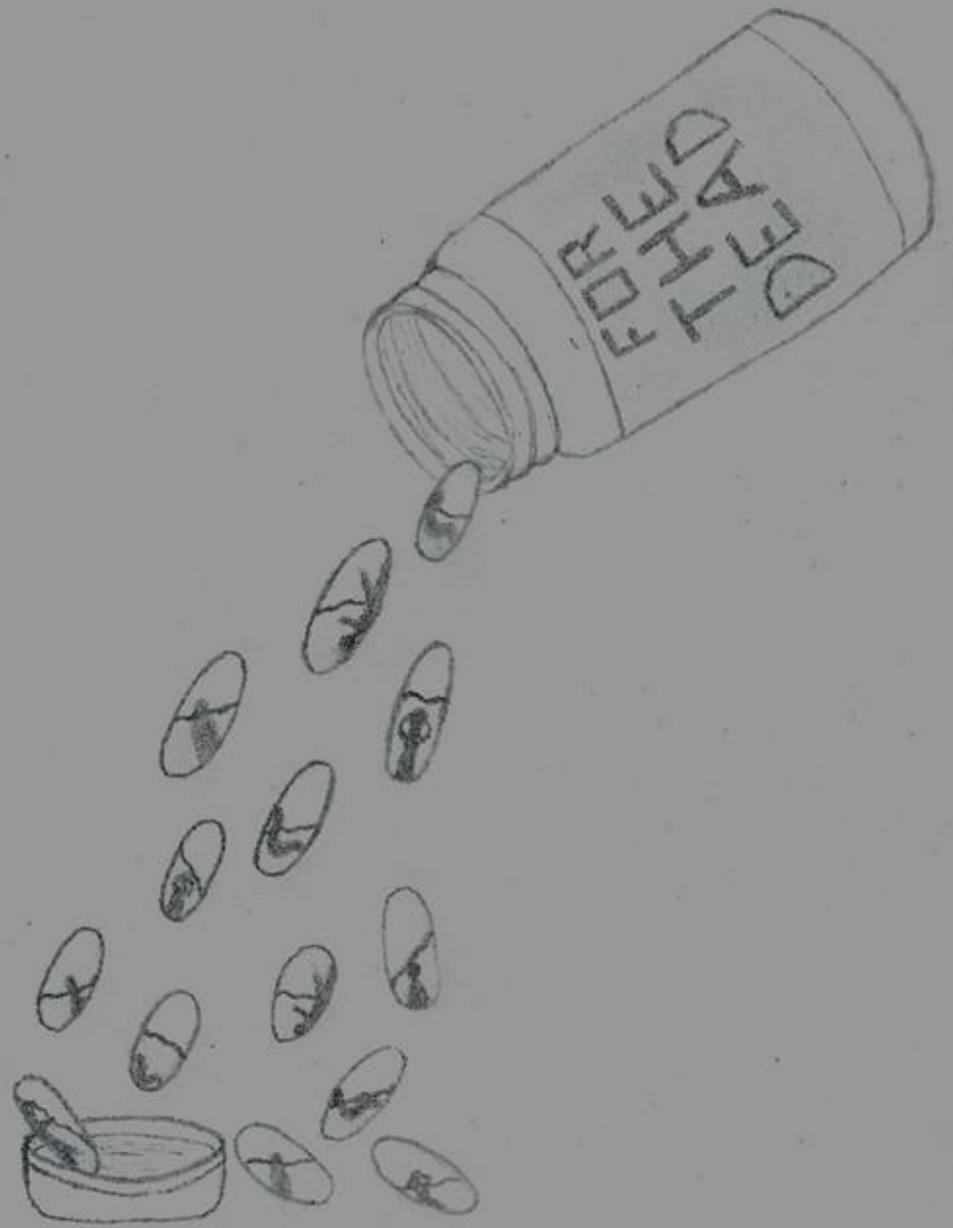
¡Estoy harta de ellas!

Te etiquetan como mercancía.

Te ponen en el foco de las críticas.

Te imponen una rutina.

Te recuerdan que el dolor sigue ahí.



Me perdí  
                  en los recuerdos  
que me devolvió  
tu mirada  
                  y en el dolor que sentí  
al evocar el momento

en que nos perdí a las dos.



Soy el reflejo de un corazón putrefacto.

Lleno de parches manchados con la  
sangre que brota de mis venas. La poca  
calidez que recorre mi cuerpo. La única  
pizca de vida en mí.

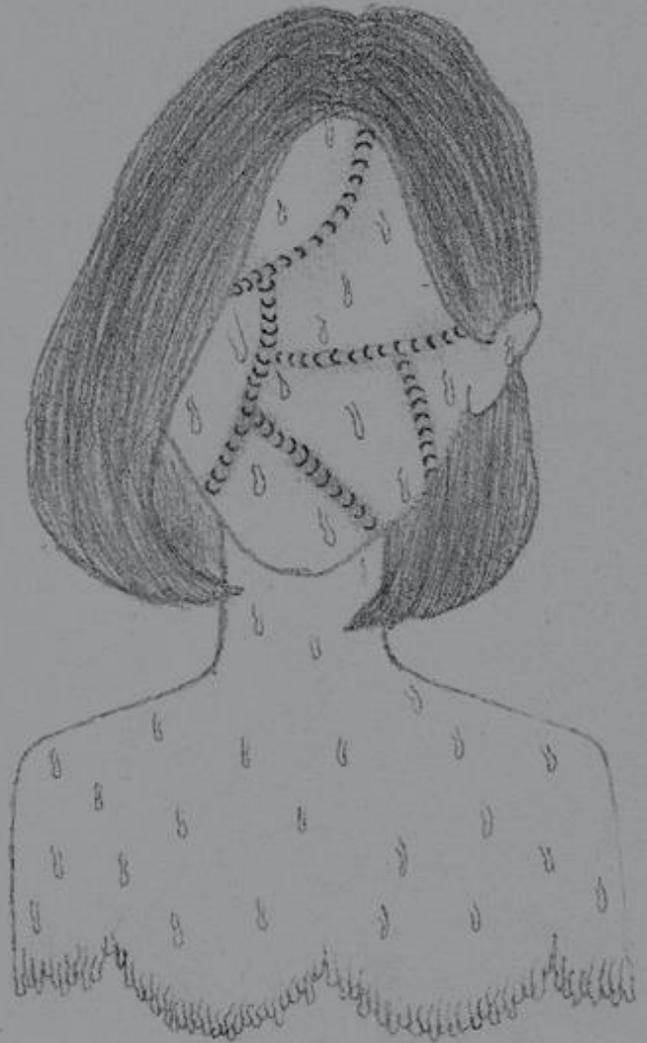


Ella.  
Cuerpo desgastado.

Gota a gota  
se va  
desvaneciendo.

Sus ojos y boca han desaparecido.  
No puede conocer más que la mierda  
que el mundo le mostró. Ahora solo  
puede sentir los remiendos en su piel.

Las heridas que perecerán  
**con ella.**



Sonrisa en el rostro...  
Mirada expresiva...  
Curiosidad por la vida...

Una versión de mí que he  
dejado atrás.

**Ahora solo doy pasos inciertos  
para huir del ruido.**



**Referencias bibliográficas**

- Arancibia, M. & Behar, R. (2015). Alexitimia y depresión: evidencia, controversias e implicancias. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, vol.53, no.1 Santiago mar. 2015. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000100004>
- Bachmann, I. (2016). *Música y poesía. Leer y releer*. Universidad de Antioquia.
- Bados López, A. (2017). Trastorno de ansiedad generalizada: Naturaleza, evaluación y tratamiento. OMADO, Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/115724>
- Ballesta, A. M., Vizcaíno, O., & Mesas, E. C. (2011). El Arte como un lenguaje posible en las personas con capacidades diversas. *Arte y Políticas de Identidad*, 4, 137–152. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/reapi/article/view/146051>
- Borge, J. L. (1977). ¿Qué es la poesía? Recuperado de la *Revista Interamericana de Bibliotecología*, vol. 11, N° 2. Julio – diciembre 1988, pág. 42.
- Bruno, M. (2019). La escritura sobre experiencias personales y su efecto en el bienestar. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8569>
- Chacón Delgado, E. et. al. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35 (1): 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Günderode, G. (1993). *Todo vacío y mudo. Cerrar la puerta. Muestra de poetas suicidas*. Medellín: Ediciones Hölderlin.
- Mori, N. & Caballero, J. (2010). Historia natural de la depresión. *Revista peruana de epidemiología*, vol 14, agosto 2010.
- Plath, S. (2011). *Tulipanes*. Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Vázquez-Medel, M. A., Mora, F. y Acedo, A. (2020). Escritura creativa y neurociencia cognitiva. *Arbor*, 196 (798): a577. <https://doi.org/10.3989/arbor.2020.798n4001>