

La introspección de la artista fotógrafa Sandra Hernández como resultado de la pandemia por COVID-19

Luz Daniela Flores-Reyna¹, Yesica Paola Orozco-Delgado², Salvador Salas-Zamudio³

Resumen

En el aspecto psicológico, está casi obligado el planteamiento terapéutico que es el desarrollo de la conciencia del ser mismo. La introspección es una terapia en sí misma, que consiste en recolectar información acerca de los procesos mentales para la comprensión de emociones, motivaciones y conducta (Ericsson y Simón, 1980). La introspección a través de los análisis de protocolo en la psicología cognoscitiva contemporánea proporciona una explicación de cómo el cerebro lleva a cabo funciones mentales complejas como el pensamiento. El autorretrato fotográfico es una práctica de autoexploración que permite expresar emociones, reforzar la percepción y aceptación del cuerpo y el ser de la persona que lo realiza. "... el autorretrato equivale a una oración reflexiva porque la recibe el mismo sujeto que actúa y se identifican artista y modelo (...) reflexividad básica" (Cid, 1985). La humanidad es frágil y las pandemias cambian el rumbo de lo cotidiano, de lo conocido. A inicios del año 2020 una terrible noticia inundó de incertidumbre el futuro del planeta, el COVID-19, enfermedad generada por un microorganismo capaz de producir casos por transmisión comunitaria en múltiples lugares, atacó al ser humano sin importar su condición social o económica, demostrando su vulnerabilidad frente a la inmensidad del mundo.

Palabras clave: Aislamiento social; autorretrato; fotógrafa Sandra Hernández.

Cuarentena

El término pandemia es asociado en nuestro inconsciente como consecuencia de pecado y contaminación esto a raíz de la experiencia que se ha tenido en la historia de la humanidad con el término (Nespereira, 2014), pero este tiene que ser entendido, según la Organización Mundial de la Salud, como "la propagación mundial de una enfermedad generada por un microorganismo que transmite de forma eficaz siendo capaz de producir casos de transmisión comunitaria en múltiples lugares", (OMS, 2013) el siglo XXI no ha sido azotado únicamente con una pandemia, ya había registro previo de estas, la falta de control de los virus como SARS en 2002, MERS en 2012, H1N1 en el 2009, pero ninguna alcanzó el nivel de contagios como lo es la del COVID-19.

A inicios de la pandemia en marzo del 2020 iban 998,463 vidas y había contagiado a más de 32.9 millones de personas según datos de la revista Forbes donde también especifican que la primavera fue el mayor auge de la pandemia. (Forbes Staff, 2020).

El COVID-19 se presentó con una elevada tasa de contagios que fue factor determinante para que se volviera pandemia, además del hecho prescindible que no hay vacunas suficientes que cubran la demanda para la población total y así evitar que se eleve el número de contagio. Las primeras interferencias por parte de los gobiernos fue aplicar un periodo de cuarentena y distanciamiento social, causando así un colapso en la vida cotidiana de la humanidad.

De un día para el otro, se debía mantener una distancia considerable para que la proliferación del virus fuera disminuyendo, la sociedad empezó a ser segregada y confinada a sus espacios privados. Este suceso fue contundente a la hora enfrentar la situación pues es un hecho histórico que todo el mundo experimentó.

Tal vez la situación de pandemia ha generado mucho caos en el estado anímico del ser humano, impuesto en un escenario poco deseable que logró detener incluso la noción que se tenía del tiempo y del entorno mismo; y aun así existen instantes en los cuales se ha logrado encontrar un momento de paz dentro de tanto ruido.

El aislamiento social ha impactado fuertemente en la salud mental de las personas llegando a ocasionar o agravar otro tipo de problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión. Las personas han ido enfrentando dicha situación de diferentes maneras y a través de distintos medios que ayudan a superar las afectaciones emocionales,

¹ Licenciatura en Artes Visuales, División de Arquitectura, Arte y Diseño, Campus Guanajuato.

² Licenciatura en Artes Visuales, División de Arquitectura, Arte y Diseño, Campus Guanajuato.

³ Departamento de Artes Visuales, División de Arquitectura, Arte y Diseño, Campus Guanajuato.

tales son procesos psicológicos son tratados con distintos enfoques de terapias. En el artículo “Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social” de la Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Medicina. Departamento de Psiquiatría. Sede Bogotá D.C., Colombia. se habla del impacto psicológico que ha tenido la pandemia de COVID-19 en el estado anímico del individuo, declarando que además de la constante preocupación causada por la incertidumbre que conlleva una enfermedad pandémica, el aislamiento producido por la cuarentena impuesta en el margen dicha pandemia implementa los síntomas que competen a estrés post traumático.

Autorretrato

El arte se ha convertido en un medio fundamental para sobrellevar los efectos producidos por la pandemia, ayudando como una vía de liberación, reflexión e introspección, siendo esta última una de las principales razones de las producciones artísticas realizadas en tiempos de pandemia.

La autorreflexión que se desencadena en el proceso de introspección habla de la elevación del autoconocimiento a partir de la aceptación de la realidad y de la contemplación de los pensamientos y acciones.

La introspección es resultado del reflejo del individuo, de los diversos matices que hay en el sujeto en cuestión y de las identidades que hay dentro de las etapas en las que se desenvuelve el ser humano. El autorretrato es una exploración de autoconocimiento que desencadena una catarsis personal que se refleja en la producción artística.

Hacerse consciente de sí mismo, es dejar testimonio de existencia, callar el exterior y darle el micrófono a la voz interior, para escucharla.

En la creación de una imagen de sí mismo, el creador aprende y descubre su propia identidad, se reconoce a sí mismo y cuenta su propia historia de vida. En fotografía, el autorretrato es un género del cual se tiene registro desde 1840 con la obra “El ahogado”, donde el fotógrafo Hippolyte Bayard se registra a sí mismo en una actitud de cuerpo inerte, desde ese momento esta práctica de tomarse fotografías a sí mismo se presentó en innumerables ocasiones dentro de la historia, siendo realizada de distintas maneras y dando origen a proyectos personales muy interesantes, en donde el propio cuerpo del autor se transforma como la principal materia prima para la creación fotográfica.

El autorretrato es la construcción de una puesta en escena, que crea un ambiente íntimo en donde conviven el fotógrafo, la cámara y el espacio; existe una mezcla de corporalidad, género, naturalidad, de forma autobiográfica o introspectiva.

El autorretrato fotográfico ha servido para innumerables artistas como una herramienta de exploración del ser, en donde es posible plasmar una identidad personal, sin embargo, hacer uso del cuerpo por medio del autorretrato no solo cumple como un medio para representar la autopercepción del operador de la cámara, sino también como un medio de crítica y denuncia social, en donde se muestra el concepto de identidad desde distintas perspectivas.

Tal es el caso de Cindy Sherman, fotógrafa contemporánea que encontró en la fotografía y su cuerpo una forma de expresarse y manifestar sus inquietudes personales transportándose al terreno del arte. Su trabajo es caracterizado por su fuerte poder crítico hacia la sociedad, enfocándose en retratar el rol de la mujer que ha sido construido con base en estereotipos de representación por años, en formas de expresión artística, en la publicidad y en los medios de comunicación, donde la mujer ha sido representada bajo el dominio de una mirada masculinizada que se apropia de la imagen femenina.

El uso del cuerpo humano como herramienta de construcción de narrativas fotográficas se ha generalizado, las mujeres han hecho uso de su cuerpo para plasmar su identidad o elaborar otro tipo de discursos alrededor del cuerpo femenino, Carol Espíndola es otra fotógrafa cuyo tema principal tratado en sus imágenes representa una crítica a la sexualización del cuerpo femenino, en su trabajo, busca generar una reflexión a través del uso del autorretrato sobre el carácter sexual que se le otorga al cuerpo de la mujer en diversas representaciones que han tenido lugar a lo largo de la historia, donde la imagen de la mujer es equiparada como un símbolo de belleza y vanidad, en este sentido su trabajo cuestiona la ausencia de la representación de la imagen femenina en otro tipo de documentos, como los textos científicos que explican la evolución del ser humano.

Por otro parte, existen otras mujeres fotógrafas que han hecho uso del autorretrato para narrar sus propias vivencias, tal es el caso de Nan Goldin quien emplea la cámara fotográfica como una extensión más de sí misma, utilizándola como un instrumento que captura sus propias experiencias y de las personas que le rodean. Inmersa en un

ambiente donde la violencia de género y otro tipo de agresiones se hacían presentes, la intimidad de sus retratos y autorretratos convertían sus fotografías en una especie de testimonio visual de una realidad cruda y visceral que llega hasta nuestros ojos irrumpiendo en nuestro pensamiento llevándonos a un momento de reflexión hacia temas que forman parte no solo de la realidad de la fotógrafa sino una realidad universal de problemas que aquejan a diferentes sectores de una sociedad.

Sin duda, el autorretrato fotográfico se ha convertido en una herramienta que ha servido a diversas mujeres fotógrafas a reivindicar la forma en que se ha representado la imagen femenina dentro de la fotografía permitiéndoles plasmar sus emociones, inquietudes y su propia identidad.

Nos encontramos en una era de reproductibilidad de la imagen, cada vez existen más imágenes donde se nos muestra un retrato vivo de la realidad, sin embargo, es justo en estos tiempos cuando la fotografía juega un papel fundamental que pone en manifiesto la creación de un imaginario, siendo utilizada como un medio de expresión que nos invita a reflexionar y a pensar. La fotografía ayuda a crear nuevas realidades e incluso a interpretar la fiel realidad sin ser ésta mimetizada en la imagen, es por ello por lo que a través de la fotografía el espectador es capaz de descubrir e interpretar significados y a su vez reflexionar sobre aquello que ve y lo que no ve a simple vista.

Las imágenes se presentan como únicas e individuales cuando en realidad es la suma de muchas otras, la adopción mejor conocida como apropiación hace que esto sea posible.

Las lagunas entre estos dos significados hacen que haya un rechazo al querer aceptar el préstamo de ideas plasmadas en la visualidad de la fotografía, sin embargo, consideremos lo que al aceptar que son cúmulos de anteriores se enriquece el significado.

Ya no es relevante la toma de la fotografía, ni la técnica, claro que enriquece saber cómo fue el proceso de obtención, pero más allá de una simple captura es lo que el significativo expresa y aquí es cuando las ideas nutren lo que se ve, dando relevancia a su originalidad dentro de cada imagen.

Cuarentona en cuarentena

Sandra Hernández es, una fotógrafa originaria del estado de Querétaro, su trabajo se centra principalmente en fotografía documental, ella como muchos otros fotógrafos tuvo que modificar su manera de producir fotografía, explorando en temas distintos a los que estaba acostumbrada. Sandra experimentó con fotografiarse a sí misma, siendo ella la única herramienta que tenía para trabajar y explorar el terreno de la imagen dentro de casa. De esta nueva exploración surge su serie titulada "Cuarentona en cuarentena", misma que serviría como una forma de conocerse a sí misma durante el confinamiento.

La serie Cuarentona en cuarentena se desarrolla en el proceso de introspección que la artista pasó dentro del margen de la pandemia por COVID-19 derivada del confinamiento voluntario que se recomendó seguir a inicios del año de 2020.

Llevando un registro de experiencia dentro de este margen social, Sandra Hernández experimenta por primera vez con el autorretrato desde el 20 de marzo del 2020, este enfoque era novedoso para la artista quien nunca había trabajado con el formato. Publicando a través de Instagram, Sandra mantiene informados a sus seguidores sobre su odisea en sí misma.

La serie está conformada por varias publicaciones en un formato blanco y negro donde Sandra narra distintos escenarios que atravesó en su confinamiento, abarca el autorretrato como un resultado del arte como terapia psicológica, adentrándose al proceso de introspección y logrando que el autoconocimiento se perciba como un diario en donde la fotógrafa logra captar no solo su cuerpo en el espacio que habita, si no la extensión de su esencia en distintos objetos reflejando que además de reconocer su persona, se puede apreciar la influencia del entorno en su estado anímico.

La fotógrafa expresa en cada una de las fotos sus sentimientos y emociones desencadenadas por el aislamiento y el proceso de introspección que experimenta son escritos como pie de fotografía en el espacio que le permite la red de Instagram.



Figura 1. Día 15, Sandra Hernández, 2020. Recuperada [julio/2020] <https://www.instagram.com/p/B-N-uKon6rs/>

Día 15. Me rehusaba a hacer autorretratos porque me parecía un ejercicio narcisista. Además, nunca me ha gustado exhibir mi vida privada. Este proyecto ha sido tan revelador que una de las primeras lecciones que me ha dado es mostrarme lo equivocada que estaba. Ahora descubro que el autorretrato es un acto de valentía que está ligado al conocimiento de uno mismo y a la aceptación personal. (Hernández, S. 2021).

En la fotografía *Día 15*, el autorretrato de Sandra Hernández muestra a una mujer que esquiva la cámara con la mirada y la atención dirigida a un perro, Hernández nos hace creer que la cámara fotográfica no se encuentra ahí, que no es importante para ella, sin embargo, la actitud ante la cámara nos demuestra que ella está pensada y convertida en una imagen, se confirma como un retrato. Las telas blancas de manera lúdica ocultan parte de la casa pero descubren el rostro de la fotógrafa, lejos de la fotografía documental, esta imagen nos muestra la importancia del acto fotográfico para Sandra como un divertimento que aparenta la intimidad de una esfera doméstica, "... las fotos que hacen no se conciben como "documentos", sino como "divertimentos", como expresiones vitales de autoafirmación..." (Fontcuberta, 2012, p.29).



Figura 2. Día 36, Sandra Hernández, 2020. Recuperada [julio/2020]
https://www.instagram.com/p/B_Ake8vHOiX/

“Día 36. Esta mañana, la mujer del espejo me ha dicho que disfruta mi compañía y que la está pasando muy bien a mi lado en este encierro. Le respondí que era mutuo. Me siento agradecida por ello.” (Hernández, S. 2021) En el autorretrato se da una comunicación entre el yo exterior e interior, es brindarles espacio para que salgan y sean reconocidos por la cámara. En el proceso de introspección se permite que estas voces se escuchen mutuamente y el trato sea con gentileza, es así como no juzgando lo que se es, si no al contrario comprendiendo se retoma lo que se es, logrando la unidad proyectada al mundo exterior. El objetivo principal del proceso de introspección es el conocimiento propio y la aceptación de lo que se es.



Figura 3. Día 40, Sandra Hernández, 2020. Recuperada [julio/2020]
https://www.instagram.com/p/B_KuW0iHAF_/

Día 40. La fotografía me enseñó cómo apreciar el mundo desde otra perspectiva y a hacerlo mío a través de la lente. Hoy, después de cuarenta días de cuarentena puedo decir que la fotografía me está enseñando a hacer lo mismo conmigo misma (Hernández, S. 2021).

La fotógrafa Sandra Hernández logró entender a través de esta serie de fotografías la importancia de comprenderse a sí misma, ya que siendo fotógrafa documental está al pendiente de lo que se manifiesta en el mundo exterior en busca de capturar con su lente todo aquello que quiere hacer propio, pero nunca había hecho suyo lo que es de ella, su ente mismo.

El ejercicio de autorretrato e introspección proporcionado por el aislamiento provocado por la pandemia de COVID-19 le regalo a Sandra la oportunidad de parar por un momento y apropiarse de ella misma.

Conclusión

El ser humano, como ser social requiere de interacción con otros individuos, de esta manera es capaz de desarrollarse plenamente en su entorno, a través de la convivencia y los conocimientos adquiridos mediante la vida en sociedad. Sin embargo, la llegada del COVID-19 impidió que el ser humano se relacionara libremente con otros miembros de la sociedad y su entorno, no solo ha modificado los ritmos de vida sino también la manera en que las personas se relacionan con el mundo exterior ocasionando principalmente un desgaste emocional y mental.

El aislamiento social como principal medida para combatir el COVID-19 trajo consigo distintos problemas que afectaron la salud mental de las personas, tales como la ansiedad y depresión, debido a ello, las personas al verse orilladas a enfrentarse a su individualidad tomaron como recurso de ayuda la realización de diversas actividades como una forma de conocerse y conectarse con ellos mismos.

La fotografía se convirtió en una de las principales herramientas para la reflexión y el autoconocimiento a través del uso del autorretrato. Obtener un análisis personal de manera profunda y expresar a través de una fotografía los sentimientos generados ante la llegada de una pandemia se convirtió en un ejercicio introspectivo que funciona como testimonio de un suceso que ha transformado y paralizado temporalmente nuestras vidas.

El ejercicio del autorretrato se desarrolla como un reflejo del trabajo de introspección que se desencadena a partir del aislamiento social por COVID-19, dando respuesta a una pregunta que pocos se hacen ¿quién soy? El ritmo de la vida cotidiana antes de la pandemia por COVID-19 impedía que se le tomara relevancia a esta pregunta, ya que es necesario el silencio exterior para poder escuchar el ruido interior. El autor y fotógrafo se fusionan desempeñando papeles distintos por un mismo sujeto, es entender desde el exterior la visualidad de lo que se sabe del interior.

El proceso de introspección puede desencadenar una respuesta diversa no solo reflejada en el ámbito artístico, sin embargo, el contexto en el cual se tuvieron que desenvolver los artistas proporciona que los resultados se vean reflejados en sus propuestas. Los creadores tienen que trabajar con lo que surge en su círculo porque son un reflejo de sus vivencias y la pandemia por COVID-19 resultó ser un espacio para conocerse no solo como artista sino como persona.

La serie fotográfica de Sandra Hernández está ligada a una ilusión de memoria, a un pasado que registra día a día para construir una identidad,

Referencias

- Bascones Reina, N. (2018) *Mujer, autorretrato y discurso autobiográfico, Revisión del autorretrato fotográfico en la obra de mujeres artistas*, en *Área Abierta. Revista comunicación visual publicitaria*, 18 (1), 111-130.
- Cid, C. P. (1985). *Algunas reflexiones sobre el autorretrato*. Liño: *Revista anual de historia del Arte*, 177-204.
- Fontcuberta, J. (2012). La cámara de Pandora: La fotografi@ después de la fotografía. Barcelona: Gustavo Gili.
- Nespereira G. (2014). *Los discursos de la pandemia. Nuevas estrategias de comunicación del riesgo en un nuevo contexto sociocultural. Cultura, Lenguaje y Representación*, 13, 185-199. Recuperado a partir de <http://www.e-revistas.uji.es/index.php/clar/article/view/1553>
- Hernández, S. (2021). <https://www.instagram.com/p/B-N-uKon6rs/>
- Organización Mundial de la Salud. *¿Qué es una pandemia?* Ginebra: OMS; 2013. Fecha de consulta: 7 de julio de 2021. Disponible en: <https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequentlyaskedquestions/pandemic/es/> [Links]
- Staff, F. (2020). *Pandemia de Covid-19 deja casi un millón de muertos en el mundo Internacional*. Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/mundo-pandemia-covid-19-deja-casi-un-millon-de-muertos/>