

LA PAZ Y EL SOSIEGO QUE GENERA EL QUEHACER DE BORDAR A MANO CREA UN NEXO CON MI SER ÍNTIMO, APLACA EL CAOS INTERIOR Y CONECTA MI ESENCIA CON UN ARTE INTRÍNSECAMENTE HUMANO Y CON UN LENGUAJE UNIVERSAL QUE AYUDA A COMPRENDER Y DESCIFRAR CUAL ES MI LUGAR EN EL UNIVERSO.

AGUJA, HILO Y
TAMBOR:

EL ARTE DE LAS DOS MANOS COMO EXPRESION ÍNTIMA

Proyecto de Opción de Grado para optar al título profesional de
Diseñadora de Modas

Julie Cristina Márquez Ayala

Bogotá D.C.
2022

*Sujeta entre tus diestros dedos, firmes y curtidos
emprendemos un viaje por la apacible senda de la
paz,*

*llevando juntas el hilo de tu agitada vida,
dibujando entre tramas, sueños e ilusiones sin afán.*

*Dando insignificancia a aquello que en tu ser te
agobia,
liberando la pasión que en tu alma resguardada está,
aplacando el caos íntimo y profundo pero esencial,
y desahogando con intenso placer, el amor
característico del quehacer.*

*Aderezas la vida de los hilos que te escoltan,
embelleces el lienzo que promete exaltación,
engalanas la circunferencia del madero que
sostienes,
componiendo melodías sin sonido que solo ciertos
ojos pueden escuchar.*

*Pensar y no pensar... estás y no estás,
permities a tu alma vagar
sumergida en la grandiosidad de lo que llena tu ser
inmortal,
consagrada solo a crear.*

*Mi cuerpo fino y frío te custodia hasta el final,
puntada tras puntada, llena de plenitud está,
admirando con placer la acuarela que con hilos
logramos levantar,
disfrutando de lo bello que a tu alma llena...
la supremacía del bordar.*





Resumen / Abstract

La técnica artesanal de bordar a mano anteriormente consistía solo en decorar piezas textiles donde las mujeres dedicaban su tiempo desde su hogar y no se le daba la importancia como técnica sanadora y medio de manifestación emocional, contribuyendo de alguna manera a calmar los niveles de ansiedad y llevarlo a lo que hoy se conoce como arteterapia o laborterapia. En este trabajo se quiere mostrar una visión personal de cómo ésta labor infiere en la manera como nos libera y sana de emociones negativas mejorando notoriamente nuestra calidad de vida, reforzandola con algunos estudios que se han realizado frente a este tema.

The artisanal technique of hand embroidery previously consisted only of decorating textile pieces where women spent their time from home and it was not given importance as a healing technique and a means of emotional manifestation, contributing in some way to calm the levels of anxiety and take it to what is now known as art therapy or labor therapy. In this work we want to show a personal vision of how this work infers in the way it frees us and heals us from negative emotions, significantly improving our quality of life, reinforcing it with some studies that have been carried out on this subject.

Palabras clave: Bordado, emociones, estado mental, estrés, estado de animo, terapia.



De la mano del ser humano, se cimienta, se crea, se sana, se moldea, se bendice o se destruye. En las manos se funden las corrientes evolutivas de la inteligencia y el amor, es el mejor instrumento del cerebro; Immanuel Kant decía: "Es el cerebro externo del hombre, las manos hábiles sólo pueden ser manejadas con un cerebro capaz de dirigirlas" al igual que Féré el cual decía que "la mano es, a la vez, un agente y un intérprete del desenvolvimiento espiritual".

Mi vida siempre ha estado vinculada a lo creativo, desde tejer, cocinar, dibujar, cortar y hasta dar un masaje, siento una conexión íntima con mis manos, un don de crear, una destreza manual de comunicar y exteriorizar lo que hay en mi interior.

Bordar me ayuda a transmutar aquellas emociones y sentimientos negativos, ayudando a liberar dichas sensaciones perniciosas cambiándolas por sentimientos más inspiradores, liberando así la mente de toda carga nociva, mejorando mi estado mental y emocional. Para Schmid (2005) "las actividades artísticas también promueven la autoexpresión, la autoestima y la vehiculización de las emociones bloqueadas aliviando el estrés. Estas actividades también benefician el sentido de pertenencia, las estrategias de afrontamiento positivas, la tolerancia a situaciones conflictivas y la atribución de sentido y significado a la vida".



Comprender que el bordado no es solo el arte de embellecer un tejido, podría denominarse como una especie de “limpia interna”, un arte para sanar.

Basada en mi propia experiencia, puedo establecer la actividad de bordado manual como un medio de relajación, alivio, desahogo, distensión y tranquilidad, la cual uso en momentos de confusión y desconcierto para sosegar el alma.

"A partir de la creación de objetos artísticos se introduce la posibilidad de contener y ordenar los sentimientos y pensamientos contradictorios. Además, el acto creativo permite integrar el principio de realidad y el principio de placer al manipular los materiales y se propicia la externalización de aspectos de su mundo interno" (Anzieu, 1993; Aranguren & León, 2011).

En definitiva, el bordar a mano me deleita la vida.

Basándome en lo anterior, se desea responder o avalar el siguiente cuestionamiento:

¿Cómo el bordar a mano ayuda a sanar y liberar emociones negativas en las personas y cómo potencia de cierta manera sentimientos inspiradores agudizando la creatividad y colmando de regocijo a quienes se dedican a esta labor ya sea como una profesión o un pasatiempo?

Importancia histórica del bordar

Desde una visión histórica, Roszika Parker (2010), "ha transformado la forma en que el bordado se convirtió en un arte menor y cómo éste pasó de ser una labor netamente masculina realizado para la nobleza, a ser la representación de un arquetipo femenino basado en el vasallaje, la quietud y lo hogareño". El vínculo entre bordado y feminidad, según Parker, "permitió entonces enaltecer a la mujer que recatadamente transcurría el tiempo bordando delicadas y finas piezas textiles, a través de las cuales manifestaba no sólo sus habilidades manuales (símbolo de sus capacidades morales y espirituales) sino también su sometimiento y acato al orden social".

"Todos los pueblos de Asia, como los hindúes, persas, babilónicos, asirios, hebreos y chinos; los de Asia Menor como los fenicios y árabes; los de Europa como los íberos, cartagineses, griegos, romanos y galos; los de América como los aztecas, mayas e incas, conocieron y practicaron el arte de bordar" (García Colorado, 1989, p. 19). Este nace de la necesidad de adornar con hilos y abalorios las túnicas de hombres y mujeres de la edad media para enriquecer y dar lujo a los atuendos usados por las altas jerarquías, y era considerado como un "arte noble y refinado", al igual que hoy día, era usado también para grabar sucesos y tradiciones históricas importantes logrando mantener ésta práctica a lo largo de los años.





Para los egipcios, la religión cumplía un papel de suprema trascendencia, de ahí la importancia de dejar plasmados sus rituales o ceremonias por medio del bordado manual, puesto que religión en esta cultura era de total envergadura en todos los campos de su vida y consideraban que existía un poder superior, además de creer en la vida después de la muerte. Consideraban que la vida en la tierra era parte de un viaje perpetuo y que era esencial dirigir una vida terrenal íntegra.

En la era Bizantino medieval, por ejemplo, se originaron talleres donde se realizaban tejidos con imágenes espléndidas, donde bordaban ropaje de corte, indumentaria eclesiástica y trajes lujosos para ceremonias con ilustraciones con colores vistosos usualmente tomados de figuras persas y engalanados con aljófar e hebras de oro y plata.

El patrón bizantino se difundió por toda Europa, especialmente en Italia y sur del continente. El país principal, durante la edad media, que adoptó la idea de establecer talleres de bordado suntuosos fue España.

En palabras de Catherine Christopher, bordadora del siglo XIX, "se trataba de, una afirmación personal, que permitía a la mujer expresar su habilidad creativa e imprimir así su sello personal en aquello que le rodeaba y pertenecía. Su potencial también era grande, ya que ofrecía texturas y colores que no serían posibles en ningún otro medio. La versatilidad del bordado se ve confirmada por el hecho de que sigue siendo un arte placentero al que se entregan muchos y por otra parte supone un reto para las técnicas textiles existentes para otras formas artísticas".

Es así como la labor del bordado a mano, considerado como una artesanía, pasa a convertirse en Arte, y este Arte abarca incalculables órbitas de manifestación artística brindando salida ante una necesidad humana de crear y expresarte artísticamente.

El Bordado como Bálsamo para el Alma

Al bordar, se pone en marcha la zona motriz de nuestro cerebro, activando todos nuestros sentidos; así por ejemplo, el tacto, al sentir la textura de la tela en la que se va a bordar, los hilos, el relieve que vamos dejando en la medida que damos cada puntada; la visual, al observar los colores, la paleta de color que usaremos en el bordado, el diseño que se esta plasmando en nuestro lienzo, se pone en acción la parte creativa del cerebro, planeando su ejecución e imaginando como quedara al finalizar el proceso.

Bordar es ese bálsamo que se necesita día a día para mantener la calma, sosegar el alma, acallar los pensamientos negativos y en algún punto, escaparse por un momento o quizá unas horas de las cuestiones del diario vivir, mejorando notablemente el estado de ánimo, el buen humor y así reducir el nivel de estrés con el que se vive el día a día. al mismo tiempo que aumenta la dopamina siendo ésta la hormona que se relaciona con las sensaciones placenteras, así como con el aprendizaje, la memoria, la función del sistema motor y otras funciones.





En principio, parece haber un asentimiento general en cuanto a que la capacidad humana de crear, siendo éste un proceso cognoscitivo complejo, precisa la participación de diversas conexiones cerebrales, situadas en ambos hemisferios, por ende no se activa un solo hemisferio, en este caso el hemisferio derecho también conocido como el hemisferio creativo o artístico, como generalmente se pensaba, sino que es en realidad un proceso a nivel de todo el cerebro.

En marco del proceso creativo se opina que es esencial la correlación que se genera en el cerebro entre los lóbulos frontales y los temporales. De igual manera, el sistema límbico se encarga de principalmente de las respuestas a los estímulos emocionales, y uno de los neurotransmisores que posibilita las tareas en relación con la creatividad, según sugieren estudios como el de Flaherty (2005), es la dopamina.

Varias investigaciones revelan que las tareas artísticas afectan de manera positiva sobre el estado de ánimo (serotonina) y en la reducción del estrés (Covarrubias Oppliger, Lelchuk Staricoff, s.f. 2006). Sobre la base de esta serie de análisis en pacientes clínicos, Covarrubias Oppliger indica que estas actividades promueven la resolución de problemas, la formación de vínculo entre personas, el manejo del estrés, el incremento en la valoración positiva de uno mismo y la reflexión interior o autoanálisis.

"Esta dimensión terapéutica asociada al hacer manual, y en especial al tejido, está relacionada con la comprensión del tejido como una práctica de escritura personal femenina, casi que autobiográfica" (Murphy, 2003).



En el siglo XIX, al municipio de Cartago - Valle, llega la herencia española del bordado de la mano de comunidades religiosas vicentinas y franciscanas que llegaron de Europa. En este sentido, dicen algunas bordadoras cartagüeñas que: -"el estado de ánimo de quien borda queda registrado en el bordado: en la fuerza con la que se hacen las puntadas, en o lo uniformes o no que éstas quedan."

El quehacer meticuloso y cuidadoso del bordado ha propiciado a ciertas artistas a usarlo como terapia, es el caso de la artista contemporánea de origen chino, Hu Xiaoyuan, es una artista de visible alcance internacional, particularmente desde la Documenta de Kassel (1) del 2007, donde expuso la obra *A Keepsake I Cannot Give Away* (Un recuerdo que no se puede regalar) del 2005, bordada con su propio cabello, representando la imaginería (2) china tradicional como alegoría de la felicidad y el sexo en oposición de la soledad. En la obra empleó la técnica tradicional de bordado china, compuesta por diez parejas de piezas en las que bordaba diez partes de su cuerpo con su propio cabello, los bordados representan diez virtudes morales. Hu Xiaoyuan indica que para ella, -"este fue un proceso de autocuración que se convirtió en una catarsis al finalizar la obra, para librarse de algunos de sus pensamientos y sentimientos"-.



(1) Es una de las exposiciones de arte contemporáneo más importantes del mundo. Desde 1955 se lleva a cabo cada cinco años en Kassel, Alemania, y dura 100 días.
(2) Arte y técnica de tallar o pintar imágenes religiosas.

Otra artista es Sally Hewett, es una artista británica que utiliza la aguja y el hilo para poner a la vista un lado distinto de la belleza y la fealdad humana. la mayoría de sus piezas esta inspirada en personas que ella conoce y cuya condición física o mental han generado un impacto especial en sus cuerpos.



Esta artista británica utiliza la aguja y el hilo para mostrar un lado diferente de la belleza

El Doctor en psicología y Catedrático de Neurociencias de la Universidad de Stanford, Mihaly Csíkszentmihalyi, catalogado por la Asociación Psicológica Norteamericana, como el más importante investigador del mundo por sus estudios sobre la llamada "Psicología positiva", y fallecido el pasado 20 de Octubre del año inmediatamente anterior; en su trabajo seminal, **Fluir: La psicología de las experiencias óptimas**, proyecta su teoría de que las personas son más felices cuando se encuentran en lo que él denomina un estado de "fluir", refiriéndose a la absoluta abstracción en una actividad o situación en la que se encuentran, similar a la sensación de "estar en la onda". Es una situación de motivación intrínseca, en donde la persona está sumergida, absorta en lo que está haciendo. Todos en algún momento hemos sentido esa sensación de inmensa libertad, regocijo, compromiso y habilidad, en la que la hora, la comida y el yo suelen ignorarse.



"Estado de flujo" o "flow" como: "ese estado en el que uno se siente completamente absorto en una actividad que proporciona placer y disfrute"; el Dr también cita: - "En estado de flujo, nuestra concentración está enfocada en lo que hacemos. Una mente unificada es requerida para el ajuste cercano entre los desafíos y las destrezas, y se hace posible por la claridad de las metas y la constante disponibilidad de feedback" (Mihaly, 2017).

En una entrevista realizada por la revista *Wired* en 1996 al Dr Mihaly Csíkszentmihalyi , también menciona: -"El *estado de flujo* es el hecho de sentirse completamente comprometido con la actividad por sí misma. El ego desaparece. El tiempo vuela. Toda acción, movimiento o pensamiento surgen inevitablemente de la acción, del movimiento y del pensamiento previos, es como si estuviéramos tocando jazz. Todo tu ser está allí, y estás aplicando tus facultades al máximo", la interpretación de esto sería que enfocamos toda nuestra energía, mente, concentración y atención en una labor que nos llena de placer y deleite, omitiendo otro tipo de necesidades como el comer, beber, levantarse de una silla o incluso dejar de dormir, haciendo que el tiempo pase a ser algo irrelevante, se pierde la noción de éste, pues es tal el deleite que nos embebe en dicha actividad. El "Flujo" es un estado que surge como algo natural y se entiende como ese estado mental que se alcanza cuando el individuo se encuentra absolutamente inmerso en dicha actividad que brota sin ningún esfuerzo.





Para poder alcanzar ese estado de flujo que menciona Csíkszentmihalyi, él establece que deben darse una serie de componentes:

1. Tener unos objetivos claros y éstos deben ser alcanzables de acuerdo con el conjunto de habilidades y destreza que se posean
2. Tener un alto grado de concentración en una única actividad, ya que así tendrá la oportunidad de enfocarse y sacar el asunto adelante.
3. Debe existir una retroalimentación directa e inmediata para hacer los ajustes que se necesiten y así ser capaces de mejorar y llegar a ser resolutivos.
4. Debe existir equilibrio entre el nivel de habilidad y el desafío.

Por último, el Dr Mihaly también menciona: - "En muchos sentidos, el secreto para la felicidad es aprender a obtener el flujo de casi todo lo que hacemos, incluyendo el trabajo y las labores familiares. Si casi todo lo que hacemos vale la pena hacerlo por sí mismo, entonces no hay nada desperdiciado en la vida" y - "El vínculo entre el flujo y la felicidad depende de si la actividad productora de flujo es compleja, si conduce a nuevos desafíos y de esta manera al crecimiento personal y cultural".

Está demostrado científicamente que la labor de tejer genera múltiples beneficios en la emocionalidad de las personas, La laborterapia una de las terapias que aumenta la autoconfianza y la autoestima, favorece la actividad funcional y cognitiva. La terapeuta Betsan Corkhill es una fisioterapeuta británica y Coach en Salud y estilo de vida que utiliza la Terapia de Labores (laborterapia) para tratar diferentes dolencias (dejar de fumar, depresión, cáncer...). Ha realizado durante 10 años una investigación sobre los efectos terapéuticos de tejer.

Pueda que el bordar y tejer sean actividades diferentes, pero al final las herramientas y metodologías usadas son las mismas, agujas e hilos con movimientos repetitivos y cumplen una misma función creativa activando el sistema nervioso parasimpático, así como ambas son catalogadas como manualidades.

En una encuesta realizada por la terapeuta del tejido con sede en Reino Unido, Betsan Corkhill, la cual ha realizado durante 10 años una investigación sobre los efectos terapéuticos de tejer, llevo a cabo una investigación sobre los efectos terapéuticos del tejido realizada en línea a más de 3.500 tejedores de 31 países, más de la mitad de los encuestados indicó que tejer les hacía sentir "muy feliz" y muchos de ellos mencionaron que el motivo por el cual tejían era por los efectos de relajación y alivio del estrés.

El estudio encontró una correlación relevante entre la periodicidad de la actividad de tejer, el estado de ánimo y los sentimientos percibidos de los encuestados, en la que las personas que tejen con mas frecuencia (más de 3 veces a la semana) eran personas más tranquilas, se sentían más felices, menos tristes, falto de ansiedad y con más confianza.

De acuerdo con su artículo, Betsan Corkhill afirma que: - "Las habilidades y sentimientos experimentados mientras se realizan manualidades como tejer y bordar, también se pueden utilizar para facilitar el aprendizaje de las técnicas, como la meditación, la relajación y el ritmo que se enseña comúnmente en los cursos de manejo del dolor, o en el tratamiento de la depresión.

Según Corkhill, incluso "Albert Einstein tenía fama de haber tejido entre sus múltiples proyectos para calmar su mente y aclarar su pensamiento."



A close-up photograph of a hand-embroidered horse head on a light-colored fabric. The horse is depicted with brown and white threads for its mane and body, and a black thread for its eye and nostrils. The embroidery is set within a blue circular frame.

¿Cómo las manualidades ayudan a mejorar el cerebro?

"Es importante que todos nos tomemos un descanso todos los días para reducir nuestros niveles de estrés. Cuando nuestros niveles de estrés disminuyen, el sistema de curación natural de nuestro cuerpo funciona con enormes beneficios para todos los aspectos de nuestra salud y bienestar" (Betsan Corkhill, 2018)

Según el estudio de Corkhill, tejer con amistades puede ofrecer un beneficio al cerebro y mejorar la mente, éstas son las 10 habilidades que se pueden alcanzar de acuerdo a lo estudiado por Corkhill:

- Reto mental y resolución de problemas
- Vínculo Social.
- Plenitud.
- Desarrollo de la coordinación manos-ojos, destreza, percepción espacial y motricidad fina.
- Cultivarse y ofrecer esa enseñanza a los demás, formar.
- Focalizar la atención y los pensamientos en una labor.
- Estimular la creatividad activa.
- Da un sentido de orgullo, amor propio y logro
- Adiestra a la paciencia, la calma y persistencia.
- Favorece el fortalecimiento de memoria y el restablecimiento de la misma.

Beneficios de Bordar a Mano

- **Reduce los niveles de estrés.**

La frecuencia cardíaca, la presión arterial y la tensión muscular disminuyen cuando se realiza esta actividad ocasionando que los niveles de estrés disminuyan de manera drástica. Esta labor lleva a un momento de calma necesario en el diario vivir, desconectándonos de las situaciones cotidianas. Al focalizarse en dicha tarea se consigue distanciar aquellos pensamientos que producen estrés, alcanzando una relajación absoluta.

2. Mejora la facultad de concentración.

Las conexiones neuronales son estimuladas al bordar favoreciendo así la regeneración neuronal puesto que sus efectos son similares a los generados por los juegos mentales como los crucigramas o sudokus, ayudando a mejorar el funcionamiento cognitivo y a la memoria. La textura que se genera con los hilos, los colores de estos y las formas que se van creando, estimulan la concentración y los sentidos del tacto y la vista.

3. Adentra en un estado meditativo.

La repetición de movimientos que se ejerce con las manos al bordar, logra llegar a u que la persona alcance un estado de concentración máximo denominado "mindfulness" o atención plena. La acción repetitiva que se ejerce al dar puntada tras puntada ocasiona un efecto de relajación muy similar al de la meditación.





4. Incrementa el autoestima y la confianza en si mismo.

El hecho de ver cómo tus manos crean una "obra de arte" propicia el crecimiento y la mejora del autoestima, ver el resultado que se va obteniendo genera un sentimiento de bienestar, satisfacción, amor hacia lo que se hace y esto provoca un amor y elevación propia dando confianza y seguridad con cada logro alcanzado.

5. Desarrolla la paciencia y la persistencia.

Para la ejecución de esta actividad es necesario tener una máxima calma y serenidad a la hora de bordar, aumentándola de manera significativa y promoviendo la perseverancia para alcanzar ese objetivo propuesto motivando a continuar hasta llegar al final.

6. Promueve la comunicación y la socialización.

Esta actividad se ha traspasado de generación en generación siendo la base para la comunicación desde que las abuelas se sentaban a compartir y a bordar. Esto ayuda a transmitir los conocimientos y las técnicas que han evolucionado con el tiempo creando una red de comunicación entre un grupo de personas. Si se es asiduo a ejecutar tareas manuales en grupo se obtiene una mayor conexión social y en consecuencia una mayor grado de satisfacción personal.

7. Incentiva la creatividad

El desarrollo de toda actividad artística, manual o artesanal potencia la creatividad y estimula la espontaneidad, sirven como vehículo para el crecimiento de la creatividad. Cuando el cerebro centra toda la atención en una sola actividad y se manipulan materiales para manualidades, esto libera otras partes de la mente y el subconsciente de modo que aumenta la capacidad creativa,

Entrevistas

Existe en Bogotá un emprendimiento creado por un grupo de mujeres que buscan rescatar y reivindicar esta vieja tradición del bordado manual exponiendo los bordados y sacándolos de sus formas tradicionales mediante una exposición que invita a cientos de artistas a exhibir sus expresiones creativas en esta galería. Mafe Forero, Diana Cepeda, Amaría Cardona, Carolina Ubate y Katerin Gómez creadoras de Salón Bordado, son las mujeres que han emprendido este hermoso viaje al pasado para traerlo de nuevo al presente y darle a esta labor el lugar que se merece.

En la compañía de un café en la localidad de Teusaquillo, muy cerca a su sede, me encontré con Amaría Cardona, una de las fundadoras de esta encantadora idea, con el fin de conocer un poco más acerca de Salón Bordado y su punto de vista desde lo personal y cuál es la percepción que tiene sobre esta maravillosa labor del bordado, estas fueron sus palabras:

Cristina: Háblame un poco de salón bordado, ¿De dónde y por qué surge la idea, cuánto tiempo llevan?

Amaría: Hicimos nuestra propia definición de Salón Bordado desde sus iniciales SaBor, haciendo referencia a lo que es bordar para nosotras y nuestra comunidad.

SaBor es la impresión que causa en la vida y el alma de un individuo y está determinado, principalmente por sensaciones cósmicas detectadas por la vista y el tacto así como por el corazón.





Somos un equipo interdisciplinar que se juntó para llevar a cabo exposiciones de arte bordado a mano con la misión de visibilizar el bordado en Colombia, consiguiendo exponer a más de 500 artistas del bordado en Casa La Soledad en 2019 y Corferias 2021.

Cristina: ¿Cuál es el propósito de Salón Bordado y a dónde quieren llegar?

Amaría: Queremos ser un lugar de encuentro con la comunidad bordadora, reivindicar y exponer la técnica del bordado.

Cristina: ¿Para ustedes qué significado tiene el bordar a mano?

Amaría: Bordar para nosotras es una excusa para encontrarnos al rededor de la amistad, las historias, el compartir y el aprender las puntadas en general.

Cristina: ¿Qué grado de importancia le darías en tu vida a la actividad de bordar?

Amaría: En mi experiencia personal el bordado me ayudó a superar una etapa depresiva en la que me encontraba, emocionalmente creo que la práctica funciona de manera terapéutica y la recomiendo.

Cristina: ¿Qué opinión tienes acerca de la influencia del bordado en el estado de ánimo de una persona?

Amaría: Creo que el bordado canaliza las emociones y que logra hacerlo conectar a uno mismo con sus pensamientos, sus sentimientos y emociones.

Cristina: ¿Cómo ves esto reflejado en tí?

Amaría: Cuando aprendí a bordar entendí mejor el concepto de la paciencia y trato desde entonces de practicarlo en todas las áreas de la vida.

Cristina: ¿Para ti cuál sería la mejor palabra o frase que describe en términos generales lo que significa el bordar a mano?

Amaría: Bordar a mano para mi es el momento de tranquilidad en el que podemos conectar los pensamientos con el corazón.

Para complementar un poco más sobre mi investigación, quise entrevistar a dos mujeres que se dedican a la labor del bordado en sus tiempos libres, pero que aunque no lo hagan como su modo de vida, toman este arte con mucha seriedad y sobre todo mucha pasión.

Una de ellas es Laura, (@lawiwi_lawiwi), madre empoderada, gran amiga, mujer emprendedora, "verraca" y diseñadora gráfica que ama con inmensa pasión todo aquello relacionado con lo manual, ella incorpora el bordado en pinturas sobre óleo que ella misma realiza y con la cuál también tuve un agradable encuentro, éste un poco mas fresco y relajado en medio de una "pola" en el Parque Nacional. He aquí su apreciación sobre el bordado y su íntima conexión con esta labor.

Cristina: ¿Para ti qué significado tiene el bordar a mano?

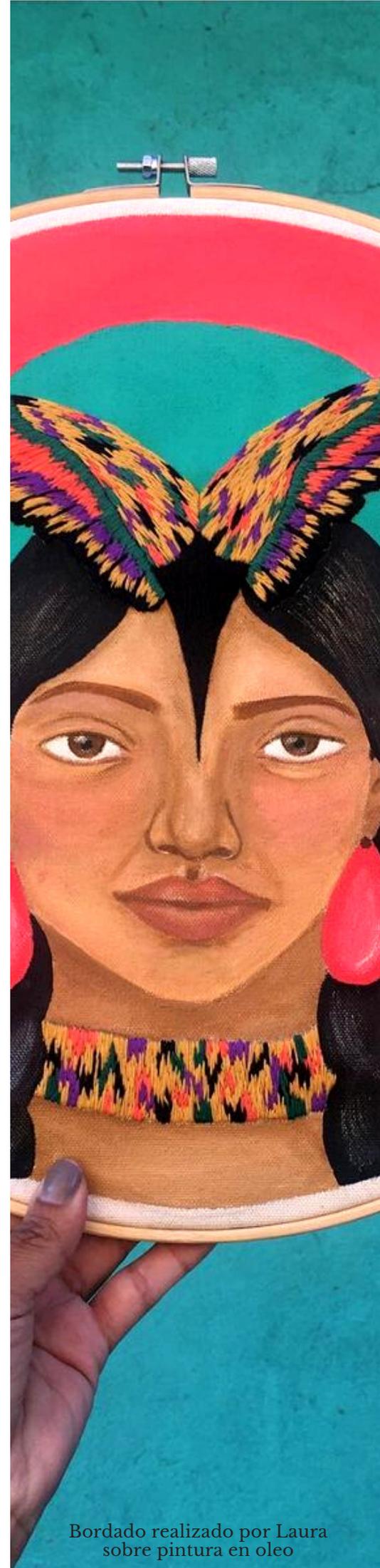
Laura: Bordar ha sido una catarsis personal, yo en el bordado me conecto conmigo, logro explorar mis sentimientos y he encontrado como ha funcionado mi mente, como manejo mis emociones, bordar es un canal entre el cuerpo y la mente.

Cristina: ¿Qué grado de importancia le darías en tu vida a la actividad de bordar?

Laura: El nivel de importancia es bien significativo, gracias a que logro reencontrarme conmigo misma y eso es como asistir a una terapia interna, se une la necesidad de expresión con la intención de plasmar en la tela todo lo que va surgiendo.

Cristina: ¿Qué opinión tienes acerca de la influencia del bordado en el estado de ánimo de una persona?

Laura: El bordado es resistencia cuando el dolor se hace grande, el bordado es un contador de historias y eso hace que logres expresar emociones a través de los hilos y las agujas. Entonces sí logra influenciar el estado de ánimo.



Bordado realizado por Laura sobre pintura en óleo



Cristina: ¿Consideras que la labor de bordar canaliza las emociones en las personas que se dedican a este que hacer?

Laura: Claro que sí, el bordado es un proceso de empatía conmigo, es un proceso de dirigir las emociones en presente y tiene muchas implicaciones simbólicas para cada quien que realice la actividad.

Cristina: ¿Para ti cuál sería la mejor palabra o frase que describe en términos generales lo que significa el bordar a mano?

Laura: Para mi a modo personal es magia, es dibujar, pintar y todo magnificarlo con los hilos, es pertenencia, es resistencia, es un canal de comunicación con el mundo exterior, y todo a través del arte de traspasar la tela con el hilo.

Wendy, es esa otra mujer que se dedica a bordar desde no hace mucho tiempo, le tomo bastante amor a esta labor y ahora no sale de su encanto, pertenece a un grupo de bordadoras que dedican parte de su tiempo libre a pintar con hilos. Ésta fue su interpretación sobre lo que significa el bordar para ella:

Cristina: ¿Para ti qué significado tiene el bordar a mano?

Wendy: Para mi bordar mano es completamente reparador y sanador, primero porque el bordado llegó a mi vida en un break down emocional, y me permitió no solo sanar con hilos sino encontrar una pasión. También debo reconocer que se volvió terapéutico para mi pues es la única manera en la que he encontrado que puedo meditar (lo único que me permite dejar la mente en blanco).

Cristina: ¿Qué grado de importancia le darías en tu vida a la actividad de bordar?

Wendy: Para mi es muy importante, porque a parte de ser guía en mi proceso personal, me ha permitido conectar con más gente, me ha permitido tener un emprendimiento, me ha permitido participar en ferias y exposiciones.

Cristina: ¿Qué opinión tienes acerca de la influencia del bordado en el estado de ánimo de una persona?

Wendy: Me parece que es una especie de cura para los males (risas), entonces sí considero que es algo que cuando conectas con él, te permite transitar emociones de paz, tranquilidad, serenidad y alegría.

Cristina: ¿Consideras que la labor de bordar canaliza las emociones en las personas que se dedican a este que hacer?

Wendy: Si, pues como es un método meditativo, te permite conectar contigo en el momento presente, y es una actividad que te permite desconectarte de todo lo externo para poder hacer inmersión en lo interno.

Cristina: ¿Cómo ves esto reflejado en ti misma?

Wendy: Para mí ha sido hermoso reconocer mi propio proceso, pues siento que mis bordados son una bitácora de mí, de los momentos duros, de los buenos, de los logros, de lo que me gusta.

Cristina: ¿Para ti cuál sería la mejor palabra o frase que describe en términos generales lo que significa el bordar a mano?

Wendy: Meditación en movimiento





CONCLUSIONES

- La labor de bordar a mano mejora notablemente el estado mental y emocional de la persona que practica esta labor.
- El bordado canaliza las emociones y ayuda a transmutar las negativas pudiendo ayudar a salir a una persona que practique esta labor a enfrentar un estado depresivo.
- Las personas que realizan esta labor, logran reencontrarse consigo mismas generando un efecto reparador en su confianza y amor propio.
- La ejecución de esta actividad puede considerarse terapéutica ya que logra llevar a una estado meditativo a las personas que lo practican.
- La labor de bordar genera múltiples beneficios en la emocionalidad de las personas, La laborterapia una de las terapias que aumenta la autoconfianza y la autoestima.

BIBLIOGRAFIA

Alcaraz Frasquet, M. (2016). Tirar del hilo. Una aproximación al bordado subersivo.

Autor desconocido (2004). Tesis: Historia del Bordado.

Bello Tocancipá, A. C., & Aranguren Romero, J. P. (2020). Voces de hilo y aguja: construcciones de sentido y gestión emocional por medio de prácticas textiles en el conflicto armado colombiano.

Carvajal Posada, J. I. (2020, 23 febrero). Manos Para Todos. SINTERGETICA.
<https://www.sintergetica.org/manos-para-todos-2/>

Castañeda, M. J. (2020, 9 diciembre). Arte textil y bordados indígenas de México, una guía para distinguir los distintos tipos. Más de México.
<https://masdemx.com/2016/07/arte-textil-y-bordados-indigenas-de-mexico-una-guia-para-distinguir-los-distintos-tipos/>

Chocontá Piraquive, A. (2018). Costurero documental: bordar sexualidades, juventudes y feminidades.



Corkhill, B. (2019, 20 mayo). Betsan Corkhill nos presenta su libro «Tejiendo salud» en la Biblioteca. Ayuntamiento de Moralzarzal.
<https://www.moralzarzal.es/betsan-corkhill-nos-presenta-su-libro-tejiendo-salud-en-la-biblioteca/>

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flujo: la psicología de la experiencia óptima

Daza, P. A. (2014, 26 marzo). ¿Qué ocurre en tu cerebro cuando tejes? CNN.
<https://cnnespanol.cnn.com/2014/03/26/que-ocurre-en-tu-cerebro-cuando-tejes/>

De la Cruz, B. (2017, 25 noviembre). Bordar y Tejer BENEFICIOS en nuestra salud mental y física. Bordando Arte.
<https://bordandoarte.com/bordar-tejer-beneficios-en-nuestra-salud-mental-fisica/>

Díaz, J. (S. F.). Fluir - Recursos y Habilidades. Recursos y Habilidades.
<https://www.recursosyhabilidades.com/videos/fluir.html#:~:text=En%20su%20trabajo%20se%20minal%2C%20Fluir,%22estar%20en%20la%20onda%22.>

Dumas, Mercedes y Aranguren, María (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental.

Figueroa, N., & Figueroa, N. (2021, 11 febrero). ARTE TEXTIL Y MINDFULNESS. Psiconetwork.
<https://www.psiconetwork.com/arte-textil-y-mindfulness/>

García Colorado, C. (2006). El arte del bordado pictórico.

Gila Malo, M.C. (2014). Trinidad Morcillo como referente del dibujo realizado mediante el bordado con cabello.



Hidalgo, I. P. (2019, 29 marzo). TEORÍA DEL FLUJO o FLOW. Psicólogos en Madrid. Hipnosis Clínica. Psicología Clínica.
<https://www.isidroperezhidalgo.com/teoria-del-flujo-o-flow/>

Klimenko. O. (2017). Bases neuroanatomicas de la creatividad.

Mejía, M. L. (2018, 10 febrero). Las manualidades ayudan a mejorar el cerebro. Conscientemente.
<https://www.conscientemente.com.co/post/las-manualidades-ayudan-a-mejorar-el-cerebro>

Pellicer, J. (2017, 3 septiembre). Cómo las manualidades pueden fomentar la creatividad. JAVIER PELLICER.
<https://javierpellicerescritor.com/2017/09/04/como-las-manualidades-pueden-fomentar-la-creatividad/>

Pérez Bustos. T. & Márquez Gutiérrez. S. (2014). Aprendiendo a bordar: Reflexiones desde el campo sobre el oficio de bordar y de investigar.

Pérez, A. (2022, 25 enero). Los 7 beneficios de bordar a mano. Montatela.
<https://montatela.es/blog/2020/01/02/los-7-beneficios-de-bordar-a-mano/>

Rodríguez Muñoz. F.J. (2011). Contribuciones de la neurociencia al entendimiento de la creatividad humana.

Sepúlveda Cáceres. C.G. (2014). El Arteterapia como parte de la Neurorrehabilitacion en la estructuración de la imagen corporal de una paciente amputada.

Suarez, A. (2020, 1 abril). 4 lecciones del bordado para aplicar en la vida diaria.
<https://www.crehana.com>.
<https://www.crehana.com/co/blog/trabajo-remoto/lecciones-del-bordado/>



Tejer, una actividad lúdica pero también terapéutica. (2019, 31 mayo). Hola.Com. <https://www.hola.com/estar-bien/galeria/20190531142672/tejer-actividad-ludica-terapeutica-gt/1/>

Uriarte, J. M. (2021, 7 mayo). Religión Egipcia: resumen, características, dioses y rituales. Caracteristicas.co. Recuperado 9 de mayo de 2022, de <https://www.caracteristicas.co/religion-egipcia/>

Yuste, J. (2017, 14 agosto). ¿Por qué tejer y bordar es excelente para nuestro cerebro? - Cultura Inquieta. Cultura Inquieta. <https://culturainquieta.com/es/inspiring/item/12501-por-que-tejer-y-bordar-es-excelente-para-nuestro-cerebro>

