

LABERINTOS EMOCIONALES

Un ensayo fotográfico sobre **la salud mental**



**CAMINATAS
FOTOGRAFICAS**

SIN EL BOSQUE
SAN JUAN DE ARAGON

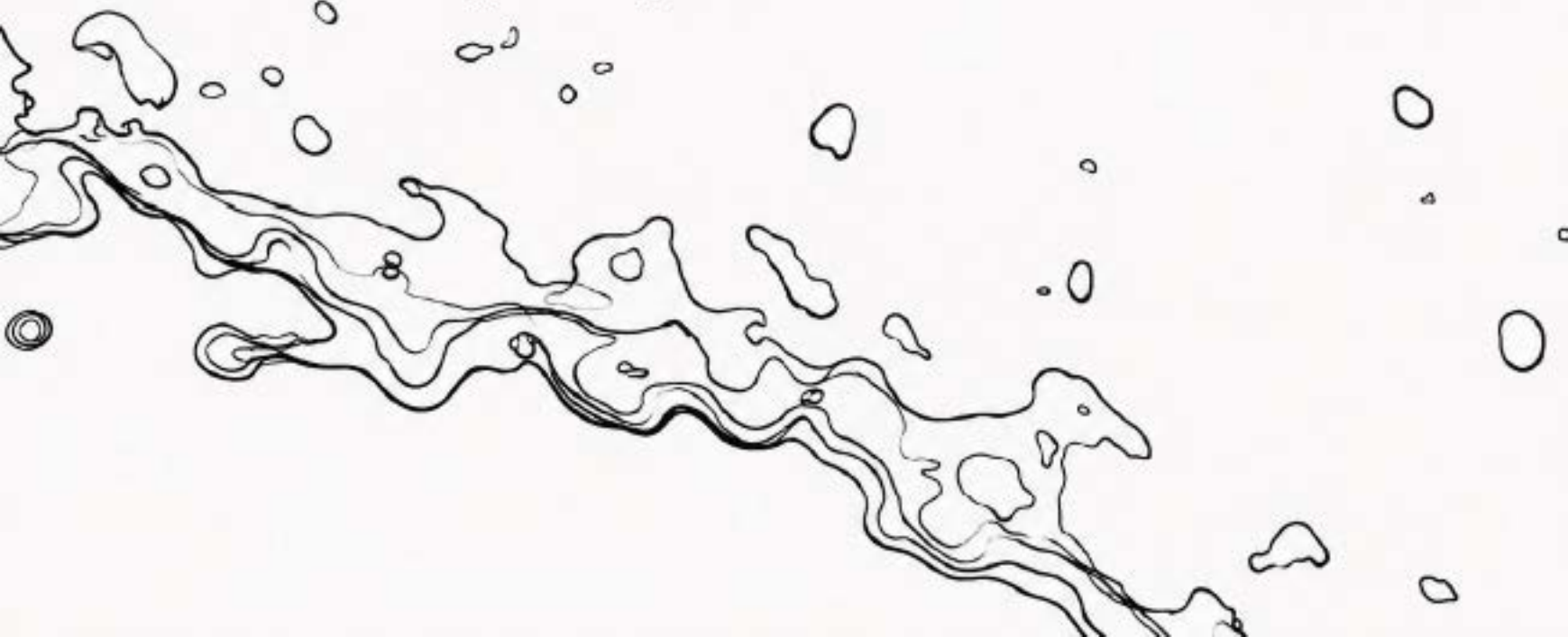
 **PHILIA**

< arte colectivo >



LABERINTOS EMOCIONALES

Un ensayo fotográfico sobre **la salud mental**



Publicado y editado por
Philia Arte-Colectivo
CDMX 2024

Edición digital

Los fotógrafos participantes otorgan
los derechos de sus fotografías para
la publicación del presente libro

Philia Arte-Colectivo
Está integrado por:
Guillermo Javier García Cerón
Eyumi Andraca Solano
Jorge Omar Hernández Esquivel
Andrés de Jesús Olivares Arrieta

philia.mx

@caminatas.fotograficas.mx
@philiaartecolectivo

Curaduría & Diseño: @junkieprana

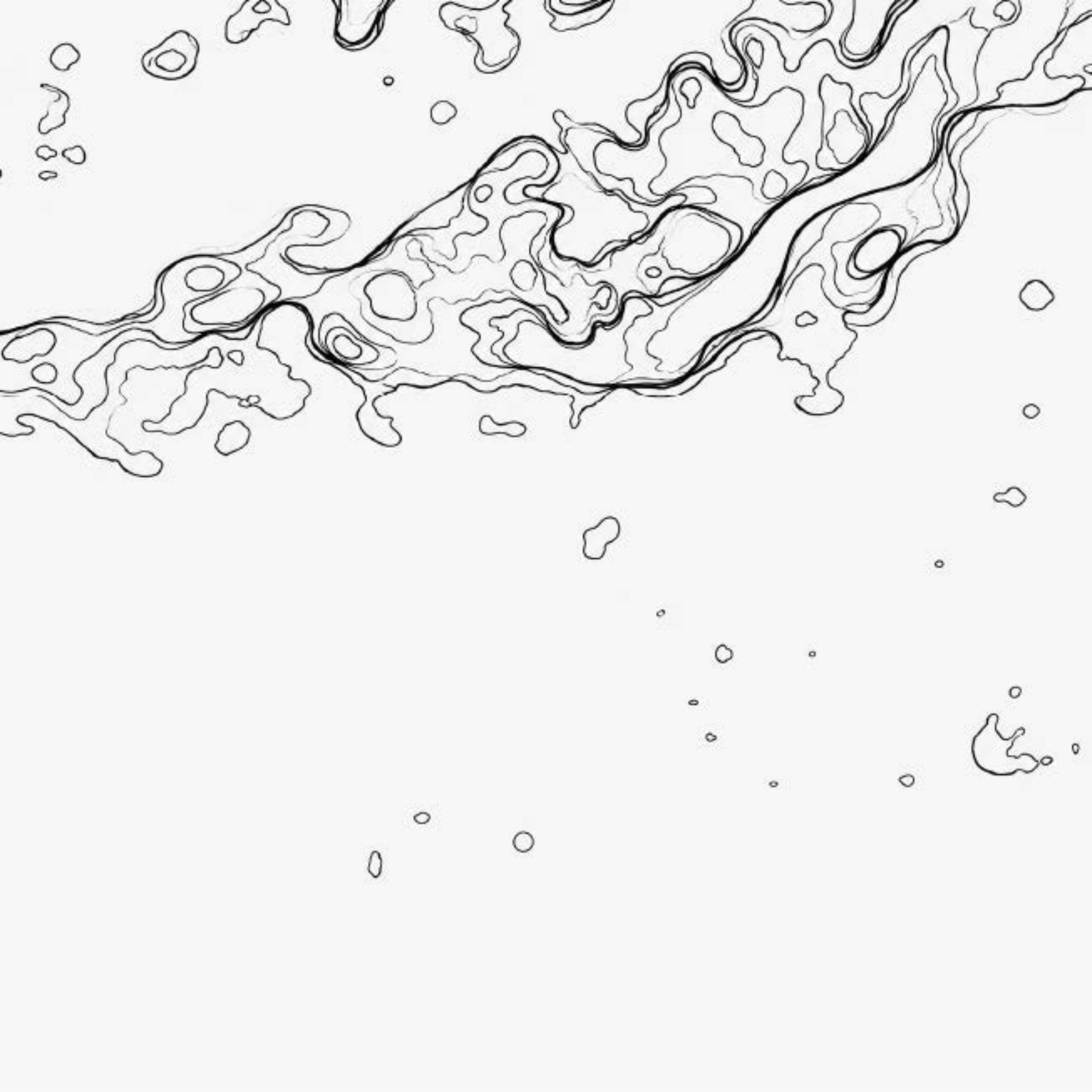
©Philia Arte-Colectivo



**CAMINATAS
FOTOGRAFICAS**
EN EL BOSQUE
SAN JUAN DE ABAJÓN







Laberintos Emocionales

Todo empezó con una pregunta: ¿qué pasaría si la salud mental se tratara con la misma urgencia que una fractura o una fiebre? Si señalar que alguien no está bien, ameritaría innegable atención igual que lo es una herida abierta. Si cuidar la mente no fuera un lujo, ni pretexto de burla o broma, ni un signo de debilidad, ni algo que se posterga hasta que ya no se puede sostener, sino una práctica común, tan común como cepillarse los dientes o dormir.

Es una utopía, sí. Pero ¿qué tal imaginar una sociedad que normalizara el cuidado emocional?, probablemente tendríamos menos violencia, porque buena parte de la violencia nace de un dolor que nunca encontró dónde ir o tal vez habría menos avaricia, porque muchas veces acumular es una forma de llenar un vacío que no se supo nombrar, probablemente habría relaciones más honestas y un trato más digno entre las personas, porque quien está en paz consigo mismo tiene más espacio para ver al otro.

Ojalá fuera así de fácil a problemas complejos —la salud mental no resuelve por sí sola la desigualdad ni la injusticia—, pero sí creemos que es una pieza que casi nunca se pone sobre la mesa cuando hablamos de qué tipo de sociedad es en la que queremos vivir.

De esas reflexiones nace Laberintos Emocionales, como exposición fotográfica colectiva organizada por Philia Arte Colectivo a través de Caminatas Fotográficas MX. Porque si de verdad queremos ese mundo, primero hay que dejar de mirar hacia otro lado. Reunimos las miradas de los participantes de Caminatas Fotográficas que nos hicieron reflexionar juntos y la intención de compartir cada quien desde su mirada e historia.

No hay una sola manera de habitar esta muestra. Hay retratos que buscan nombrar lo que no se ve: la depresión que no se distingue a simple vista, la ansiedad que se disfraza de rutina, la esquizofrenia que aísla tanto como estigmatiza. Hay quienes fotografiaron el insomnio, el duelo por un ser querido, la carga invisible del cansancio. Hay quienes voltearon la cámara hacia sí mismos para documentar sus propios episodios, sus cicatrices, sus momentos de quiebre y también, hacia el pensamiento suicida, no como espectáculo, sino como una realidad que muchas personas cargan en silencio y que merece ser mirada con respeto, no con miedo. Y hay quienes encontraron, en el mismo ejercicio fotográfico, un camino de regreso: la naturaleza, la fe, el temazcal, el vínculo con un hijo, un perro rescatado, la creación misma como forma de recuperar el equilibrio. Esta exposición no busca responder la pregunta que le dio origen, sino dejarla abierta en cada persona que la recorra.

Según cifras del INEGI, los suicidios en México aumentaron cerca de 80% entre 2010 y 2024, y el suicidio se mantiene entre las principales causas de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años. Detrás de cada cifra hay una historia que pudo quedar sin contar.

Te invitamos a recorrer estos Laberintos Emocionales: a mirar sin juzgar, a reconocer lo que a veces permanece oculto, y a salir de esta experiencia con más empatía de la que entraste. Juntos podemos desafiar el estigma y construir un futuro más consciente y compasivo.



01. Víctor Esquivel

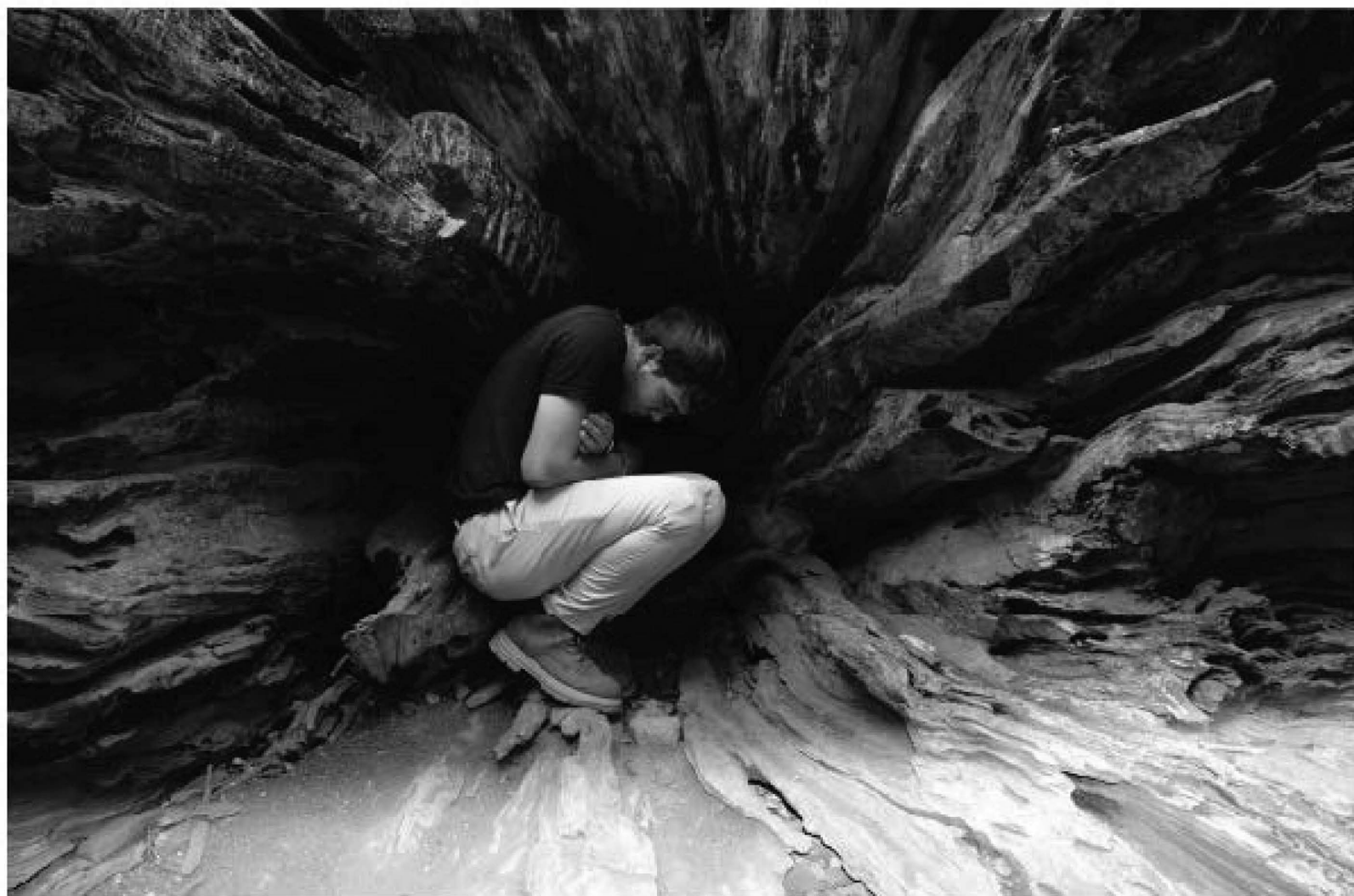
El tema de la depresión en los preadolescentes es poco visible y aceptado. Si en los adultos es difícil reconocerlo, en los niños y preadolescentes más. Y si además ésta depresión está acompañada de un problema de salud físico, todo se complica.



Desesperanza

02. Luis Antonio Aceves Argueta

Retratos que buscan representar un estado mental interno. Lugares y objetos que ayudan a recuperar el equilibrio emocional.



Emociones oscuras

En el laberinto de las emociones, qué entra, qué sale, cómo recupero el equilibrio, la paz, la fuerza, desde el cielo, desde la acción, desde la tierra... cuál es el camino.



Fuerza interna, mi tótem.



Enfocarme. Recuperar el equilibrio mediante la acción, la materialización, la creación.



Dios dame paz

La petición de ayuda o el agradecimiento a la divinidad como uno de los caminos para recuperar la paz.

Temazcal.
Unificarme con la
ayuda de la madre
tierra y del
conocimiento de los
que estuvieron antes
de mí.



03. R. Paris @stx.02

En el corazón de “El Oro, Estado de México”, se encuentra Bernardita. Su figura, desgastada por la intemperie y marcada por el sufrimiento, se erige como un testimonio silencioso de la complejidad de la existencia humana. En esta fotografía, capturé su rostro, una mujer cuyo semblante refleja la lucha constante contra la esquizofrenia. Con su mano aferrada a su garganta, como si intentara contener el peso del mundo que la oprime, Bernardita revela la lucha interna contra la esquizofrenia que la persigue implacablemente. Su rostro, marcado por el sufrimiento y la desesperación, es un reflejo vívido de los desafíos que enfrenta a diario en las calles de esta localidad.

Aunque El Oro sea conocido por su riqueza histórica y cultural, para Bernardita representa un escenario de lucha constante por la supervivencia contra enemigos que nacen de su mente. Su historia, narrada con voz temblorosa entre susurros entrecortados, revela un pasado marcado por el abandono y la desolación. Desde una edad temprana, fue arrojada a las calles, enfrentándose a la crudeza del mundo sin más refugio que los rincones oscuros. La esquizofrenia, como un compañero sombrío llegó en su juventud, ha teñido cada momento de su vida con la sombra de la enfermedad mental, haciéndola vulnerable a los embates de la calle y a la indiferencia de la sociedad.

En esta instantánea, no solo se captura la imagen de una mujer que lucha contra sus propios demonios, sino también la realidad cruda de miles de personas que, como ella, enfrentan la doble carga de la enfermedad mental y la falta de hogar. Bernardita personifica la fragilidad humana en su estado más crudo, recordándonos la importancia de la empatía y la compasión en un mundo que a menudo olvida a los más vulnerables.

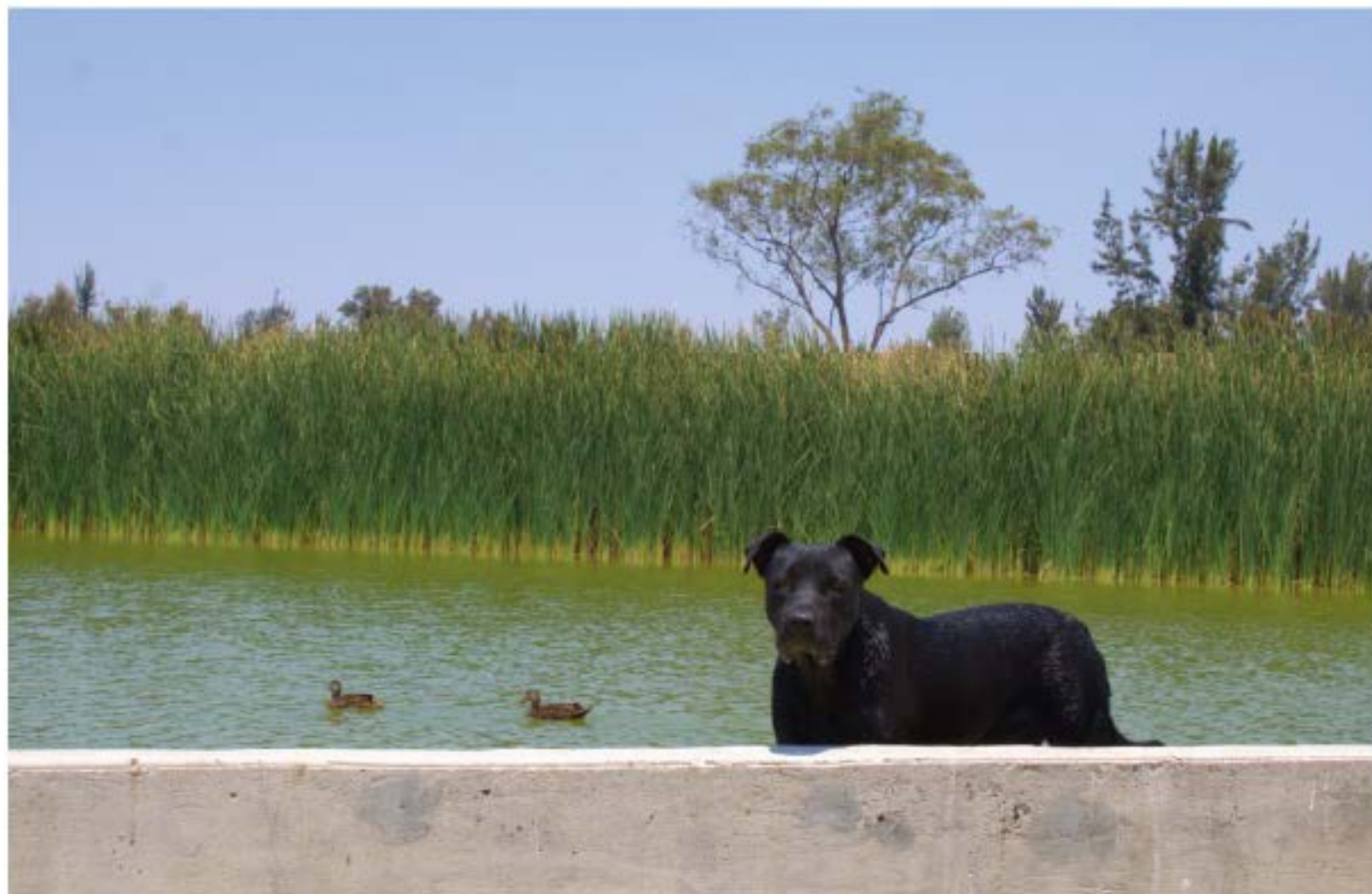
Bernardita

La vida en un mundo
que es



04. Rosa Isela Ramos A. **@rosairax**

Los animales en el bosque no son tan diferentes de nosotros en este bosque llamado vida. Estamos en un espacio con más seres vivos con tan solo caminar, pasear, viendo nadar a las aves que buscan alimento y aun así, estando con las emociones que nos acompañan en el día a día.



Oscuro en un verde lugar.

Confundido, triste, sin cuidado se encontraba de
quien lo llevó y debió ponerle una correa.



Patos en la azul mañana.

Tranquilos nadando los patos en el lago verde en una mañana azul.



Un pato con onda.

Nadando relajado sobre el reflejo de un nuevo día.



Ejercitándose.

Confiando al caminar a la distancia de cualquier otro ser.



¡Qué tal patoamigos!

Entre alegres y divertidos estos patos en la hora
de la visita al bosque.

05. Javier García @junkieprana

A dos años de rentar un departamento, fui víctima de agresiones por parte de una vecina con esquizofrenia, que da la impresión de vivir en condiciones de abandono. Por historias de los vecinos, ella pudiera padecer esquizofrenia desde muy joven, además de problemas de adicción a las drogas desde esa misma etapa de su vida y hasta la fecha.. La causa de sus constantes agresiones hacia mí ha sido inexplicable, sobre todo porque, durante los primeros dos años, jamás tuvimos algún tipo de relación más allá de un simple "hola", "buenas tardes", "buenas noches" o "con permiso".

Sus ataques han ido desde insultos y amenazas de muerte, hasta el bloqueo de la reja que me permite salir del departamento, utilizando cadenas para impedirlo, dejándome encerrado hasta que con ayuda de vecinos rompí las cadenas. Esta experiencia se entrelaza con las dificultades cotidianas de vivir solo y de la vida adulta: el aumento desmedido en los costos de renta, la escasa relación entre vecinos, la indiferencia de la sociedad hacia los animales callejeros, y la constante búsqueda de autonomía.



Benji.

Me di cuenta que la vecina solía alimentarlo esporádicamente y de manera muy deplorable, pero ese pasillo fue su lugar seguro por muchos años. Ahora es un gran compañero y vive conmigo.

Cadenas.

En su percepción de la realidad, una vez me dijo
"allá viven unos asesinos" y apuntaba al aire,
supongo que es por eso que la vecina pone doble
puerta, cuatro chapas y cadena en la puerta de
su entrada, haciendo un estruendo cada vez que
abre y cierra su puerta.







Vecina con esquizofrenia teniendo un ataque psicótico.

Argumenta que yo se lo que hice, que por eso me pone una cadena con candado en la reja que es mi única salida del departamento, son las 4:00 A.M. y la cámara de seguridad y la gatita que corre asustada, son testigos de lo que sucede.

Retrato hablado.

Composición
metafórica con
objetos de los ataques
de la vecina.



06. Bárbara Pineda

Toda la selección de fotografías se trata de autorretratos ya que he tenido la oportunidad de realizar algunas pequeñas auto exploraciones acerca de mis emociones y sentimientos.



Mi oscuridad. Depresión

Es mejor hablar e identificar nuestras emociones, trata acerca del lado oscuro que todos podemos tener, que muchas veces no somos la cara que mostramos a la gente día a día, todos tenemos demonios, miedos, ira y varios sentimientos que a veces no queremos sacar a flote pero que sin duda forma parte de nosotros.



Insomnio

es sobre el insomnio y las pesadillas, a veces los pensamientos dan vuelta dentro de nuestra cabeza y no nos permiten estar en tranquilidad, algunas veces nuestros miedos se transforman en malos sueños que no nos permiten tener tranquilidad.



Nostalgia.

Trata sobre la nostalgia, el recuerdo y el duelo; sobre aquellos seres que recordamos con amor. En la actualidad los perritos forman parte de la familia y son seres muy importantes dentro de la familia, considero que apenas se está hablando sobre el duelo al perderlos y a veces se mira como un duelo menor, siendo que es un duelo tan importante como cualquiera que algunas veces nos lleva la depresión o a pasar un largo proceso de superación.

07. @Puttzisstudio

Me pareció un reto interesante demostrar diferentes estados de ánimo de una manera simbólica y creativa.

Baja autoestima.





Depresión 1

Depresión 2





Hartazgo



Ansiedad

08. @ces4rtorrezs

La depresión es un tema en el que he estado trabajando desde hace algún tiempo, ya que vivo con ella. Me gustaría compartir cómo se manifiesta en mi vida y cómo se presentan mis momentos depresivos, en los que puedo experimentar horas de llanto, falta de apetito y una profunda sensación de menosprecio hacia mí mismo.



Quiebre



Sollozo



Shock

De-presión



09. Irene Mendez **@iris.mendez_photography**

Los trastornos mentales en los jóvenes: Elegí estas imágenes porque pueden representar lo que no vemos a simple vista, pero que sin embargo está ocurriendo, como la depresión, la ansiedad o la bipolaridad en los jóvenes.



Imaginante



Bipolaridad

10. @mariolealmente

Hoy en día se escucha que el número de personas que enfrentan o han luchado con algún trastorno mental va en aumento, quizás sea depresión, estrés, ansiedad, bipolaridad o alguna fobia que impide disfrutar plenamente la vida. Quizás la tecnología y la vida moderna no nos facilita las cosas como pensamos en un inicio.



Bipolaridad.

Como si fuéramos más de una persona en mi cuerpo.

Depresión.
Es mejor hablar e
identificar nuestras
emociones.





Fobia.

Estrés.
El mal manejo del estrés puede
perjudicarnos de formas que no
imaginamos.





Cicatrices.

El recuerdo de una mala decisión.

11. OMAR H.E. @19.omar@97

Las fotografías presentadas son un punto de vista de todos aquellos escenarios en donde he pretendido quitarme la vida. Quiero situar al espectador en lo último que habría visto de haber completado el acto del suicidio.



Seguía con el corazón roto.



No tenía con quién hablar.



Sufría de acoso escolar.

Tenía el corazón roto



12.@beto0gm.

Es una selección personal de mi visión emocional y de cómo la fotografía ha hecho intencionalmente identificar no solo la emoción tangible sino la búsqueda de esas emociones.



Anzuelo.

El nombre se lo di por captar ese momento donde el ave ve el mundo al revés, es algo que de seguro quería ver para tener que voltear su mirada, muchas veces mis emociones me hacen querer ver más allá de lo que capturo. Es una emoción personal por capturar el instante irrepetible.

Un pie en la luna.

Nombré la fotografía así porque todo el mundo tiene una sombra bajo el sol que rige a todo ser viviente existente en esta tierra, pero no todos pueden ver el color de esa sombra, todo lo que está detrás de ese cuerpo inerte y a veces inexpresivo.





Un día sin ti.

Narra un pequeño instante de la diferencia de contar con dos padres o solo uno, me hace sentir una falta enorme de algo que me podría enseñar a vivir, vivir con un solo padre puede llegar a ser tan tormentoso porque se filtra una idea tal vez errónea en la mente del niño de lo que es el amor.



Patos en la azul mañana.

Tranquilos nadando los patos en el lago verde en una mañana azul.

Un día sin ti.

Narra un pequeño instante de la diferencia de contar con dos padres o solo uno, me hace sentir una falta enorme de algo que me podría enseñar a vivir, vivir con un solo padre puede llegar a ser tan tormentoso porque se filtra una idea tal vez errónea en la mente del niño de lo que es el amor.



13. Rolando R. Fullton @r.r.fullton

Estertores: artefactos literarios (II)

Dos galaxias
que se alejan
postergan la colisión
de escala planetaria
para encontrarse
al otro lado
del Infinito.
Dos fantasmas
no se ven
pero estrechan sus manos
por última vez.

Uno no sabe cuándo es la hora.

Intervenida con elementos libres, símbolos, inteligencia artificial y la huella de una pluma empuñada por una mano que ya no escribirá más, en fondo amarillo, porque hace falta un poco de alegría entre tanta angustia y pesadumbre.



14. @Tako_moon

Las emociones pueden ser una guerra interna que ganes o pierdas sigue siendo difícil manejar. Pero la voluntad de hacerlo es lo que diferencia unos de otros.

Tristeza / Perdida





**Confusión /
Depresión.**



Desesperación.



La peor de tus Virtudes, el mejor de tus Defectos. -ORGULLO-

Que en los tiempos más oscuros,
tengas brillo desde tu pecho



15. Nora Eréndira Montoya Rodríguez

Elegí a mi hijo, quien está diagnosticado con TDAH y TEA 1, para capturar las sutilezas de sus expresiones en las manos, la lengua y la mirada, que demuestran cómo disfruta, siente y descubre el mundo a su manera.



Matices naranjas





Como es adentro es afuera.

Saboreando la adrenalina.



Apretando el momento.



**CAMINATAS
FOTOGRAFICAS**
EN EL BOSQUE
SAN JUAN DE ARAGÓN



PHILIA
< arte colectivo / >

Adenda

Agradecemos a quienes nos han acompañado en esta aventura de construir este legado, desde Caminatas Fotográficas. Han sido cinco años en los que muchas personas han llegado, compartido el camino y después tomado otros rumbos. Quienes ya no asisten permanecen en nuestra memoria y en las ideas que ayudaron a sembrar.

Durante este tiempo hemos formado una comunidad sostenida por la confianza, la empatía y el respeto. Distintas maneras de mirar conviven en un espacio seguro para mostrar el trabajo, compartir dudas y recibir comentarios desde la estima.

Caminatas Fotográficas difícilmente habría logrado sostenerse sus pilares fundamentales: Philia Arte Colectivo.

Desde sus primeros pasos, Philia se convirtió en mucho más que un nombre. Su sonoridad, su significado y la identidad

que nos ofrecía terminaron por convertirlo en el sello de aquello que podíamos hacer juntos: reunir ideas, impulsar proyectos y dar forma a inquietudes compartidas.

Con **Laberintos Emocionales** dimos un paso importante. Sabíamos que no era sencillo abordar temas como la depresión, la ansiedad, el duelo, el miedo o la soledad. Esta exposición solo pudo surgir gracias a la confianza construida durante años de encuentros, caminatas y conversaciones.

La exposición formó parte de Fotoseptiembre, una oportunidad que nos entusiasmó porque podía dar visibilidad a un colectivo surgido en la zona nororiente de la ciudad, donde la actividad cultural suele ser limitada e intermitente. Preparamos nuestra participación con cuidado y cumplimos cada requisito solicitado. Sin embargo, el resultado fue decepcionante. En la publicación apareció una sola fotografía, sin créditos ni descripción, y con una dirección incorrecta.



Montaje.

Montaje y limpieza.







Se presentó la Exposición Fotográfica del 18 de Agosto al 17 de Noviembre del 2023. La sede fue el Bosque San Juan de Aragón en la Galería al aire libre, a un costado de la Puerta 8 (Metro Bosque de Aragón)



Participantes e invitados de Laberintos Emocionales



**CAMINATAS
FOTOGRAFICAS**
EN EL BOSQUE
SAN JUAN DE ARAUCO



PHILIA

< arte colectivo / >



CAMINATAS FOTOGRAFICAS

EN EL BOSQUE
SAN JUAN DE ARAGÓN



PHILIA
< arte colectivo / >