

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Ouróboros

Annabela Valentina Arellano Cisneros

Artes Contemporáneas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito para
la obtención del título de
Licenciado en Artes Contemporáneas

Quito, 18 de diciembre del 2023

Universidad San Francisco de Quito USFQ
Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN

DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Ouróboros

Annabela Valentina Arellano Cisneros

Nombre del profesor, Título académico

Paul Rosero Contreras, MFA

Quito, 18 de diciembre del 2023

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Annabela Valentina Arellano Cisneros

Código: 00205591

Cédula de identidad: 1805299839

Lugar y fecha: Quito, 18 de diciembre del 2023

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

"Ouróborous" es una instalación que, a través de diversas técnicas y obras, indaga en la relación personal de la artista con su madre. La obra invita a la audiencia a reflexionar sobre su propio mundo emocional y las ramificaciones de la represión emocional. Con el tema central de la somatización de emociones, la feminidad y la dinámica madre-hija, la instalación representa el enfrentamiento con "monstruos internos", explorando enfermedades como la fibromialgia, la depresión y la ansiedad que afectan a la madre y a la artista. Este proyecto artístico explora la somatización de las emociones y se plantea preguntas como ¿qué sucede con las emociones reprimidas, no habladas y no expresadas? ¿A dónde van y en qué se transforman?

Palabras clave: Somatización, Emociones, Represión, Educación emocional, Arte terapia

ABSTRACT

"Ouróborous" is an installation that, through various techniques and works, delves into the artist's personal relationship with her mother. The piece invites the audience to reflect on their own emotional world and the ramifications of emotional repression. With the central theme of the somatization of emotions, femininity, and the mother-daughter dynamic, the installation represents a confrontation with "internal monsters," exploring illnesses such as fibromyalgia, depression, and anxiety that affect both the mother and the artist. This artistic project explores the somatization of emotions and raises questions such as: What happens to repressed, unspoken, and unexpressed emotions? Where do they go, and what do they transform into?

Keywords: Somatization, Emotions, Repression, Emotional Education, Art Therapy

Agradecimiento

Agradezco a mi familia, mis amigos, mi psicóloga y a mi pareja por apoyarme y permitirme crear siempre, impulsándome a confiar en mí, motivándome a perseguir mis sueños y brindándome impulso y fuerza cuando parece que no hay un camino. Además, expreso mi gratitud a mis maestros por su paciencia y guía; todos, de alguna manera, contribuyeron a la creación de estas obras y son parte integral de la misma. En especial, agradezco a mi mamá y a mi abuela, quienes se permitieron ser vulnerables y compartir aspectos íntimos, permitiéndome así conocerme mejor a mí misma y a mayor profundidad a través de ellas, para poder crear esta instalación.

1.2.1 Sustento teórico	11
2.2.1.1 Somatización	11
4.2.1.2 Depresión, ansiedad y Fibriomalgia	12
6.2.1.3 Pintura, el cuerpo y la feminidad.	14
7.2.3.1 Sentenciar los Sentires.....	18
8.2.2.3 Pero que dirán.....	18
9.2.2.3 Deslucimiento	19
12.Anexo A: Documentación de obras.....	22
14.Figura 1: Registro de proceso obra Sentenciar los sentires (2021).....	23
16.Figura 2: Registro de proceso obra Sentenciar los sentires (2021).....	24
21.Figura 3: Registro de proceso obra Sentenciar los sentires (2021).....	25
27.Anexo B: Presentación	25
38.Anexo C: Exhibición	26

Introducción

Este proyecto artístico explora la somatización de las emociones: ¿qué sucede con las emociones reprimidas, no habladas y no expresadas? ¿A dónde van y en qué se transforman?

La instalación artística se acerca a la exploración de la somatización de las emociones con una reflexión sobre los efectos perjudiciales de la represión emocional. En el marco de la pandemia, surge la pregunta acerca de cómo nos enfrentamos en un espacio íntimo mutuamente durante el confinamiento, y cómo, como individuos, todas nuestras emociones están pidiendo salir a través de nuestro cuerpo.

El cuerpo y como éste se transforma a través de las emociones, es uno de los ejes centrales que se exploran a través de la fotografía y la pintura, que capturan a dos mujeres: madre e hija. Estas expresiones artísticas resaltan el papel emocional de la mujer en la familia y examinan dos enfermedades resultantes de la supresión emocional culminando en la aparición de monstruos personales. La obra busca crear conciencia sobre la necesidad de liberar las emociones, ya que, de lo contrario, pueden transformarse en enfermedades. Las pinturas de 1,90 x 1,40 surgieron a partir de dibujos que simbolizan la conexión entre cuerpo y enfermedad. Además, la manera en que fueron pintadas muestra una lucha entre mostrar y esconder la enfermedad, entre dibujar y desdibujar y esconder en capas de pintura y volver a dibujar.

El eje central de la obra explora mi familia en un contexto de una provincia pequeña donde las personas son muy políticamente correctas, y cómo estos aspectos sociales, culturales y de género nos emanan mensajes claros de que algunas emociones son sentenciadas como dignas de mostrar y otras se deben esconder porque son juzgadas o criticadas como buenas o malas.

Mi proyecto invita al espectador a explorar su propia relación con su mundo emocional, a cuestionarse qué emociones no permite ni atiende y por qué considera que estas deben esconderse, como un proceso de autodescubrimiento. Además, enfatiza que cada emoción debe ser expresada, pues las emociones no desaparecen, se transforman y se liberan a través del cuerpo.

Desarrollo del Proyecto

1. 2.1 Sustento teórico
2. 2.1.1 Somatización

Según los principios de la biodecodificación, existe una conexión directa entre las enfermedades físicas y los conflictos emocionales no resueltos. Se postula que las emociones no expresadas o mal gestionadas pueden manifestarse en forma de síntomas o enfermedades físicas. Esto es considerado somatizar las emociones, el diccionario de biodecodificación hace referencia a esto:

"Hablar y expresarse anula la impresión, pues aquello que no es hablado, contado o llorado, el cuerpo nos lo contará. Hablará y llorará con dolor, ya que nuestro cuerpo tarde o temprano nos devolverá la memoria del drama, del dolor o del conflicto vivido, porque ha habido una emoción secuestrada o no liberada." (Vilanova, J. M. 2013)

Este concepto constituye la base de lo que deseo comunicar en la obra: que las emociones necesitan ser expresadas, y de lo contrario, pueden convertirse en enfermedades o, como yo las llamaría, monstruos que te atormentan hasta que los enfrentas. Estos monstruos residen dentro del ser, desesperados por salir. Para desarrollar esta idea, me enfoqué en las enfermedades que afectan a mi madre y a mí: la fibromialgia, la depresión y la ansiedad.

En la entrevista con Marian Rojas-Estapé, psiquiatra y escritora, se aborda el funcionamiento del cerebro en torno a las emociones. Según Rojas el estado de estrés mantenido daña el sistema inmunológico. El cuerpo reacciona ante situaciones de alto estrés inclusive hasta

producir dolencias físicas. Rojas enfatiza que actualmente vivimos irritables, agotados, hipersensibles más que nada las personas que no saben gestionar sus emociones. Explica que las depresiones vienen de estados de alerta permanentes que cuando terminan, el cerebro se agota y se entristece. Rojas recuerda que “somos lo que pensamos” (2021) . Lo que no sabemos canalizar nos lastima. Rojas propone una solución a este problema moderno y es el autoconocimiento y conciencia de uno. Entender nuestros hábitos, personalidad y contexto que nos afecta. Si se tiene dolores de cuerpo se agudizarán en momentos de estrés. Conocer nuestro sistema de creencias y las limitaciones, en términos médicos, pasar del sistema simpático al parasimpático nos permitirá reducir la incertidumbre y estrés.

Esto aplicado al trabajo que estoy realizando expande no solo la idea de la conexión emocional con la enfermedad, sino que también explica que es estructural y que tiene influencia dentro del contexto; por ello, la relación de madre-hija que se puede presentar como este círculo vicioso.

2.1.2 Depresión, ansiedad y fibromialgia

Según el diccionario de biodecodificación, la depresión se define como un conflicto de identidad que surge a partir de un sentimiento de desesperanza. La agresividad no expresada o canalizada se redirige hacia adentro, generando temor tanto a la vida como a la muerte. Esta agresividad dirigida hacia uno mismo alcanza su punto máximo en el suicidio. Otros síntomas incluyen sentimientos de culpabilidad, baja autoestima y pensamientos negativos recurrentes.

En el diccionario de Jacques Martel, la depresión se vincula frecuentemente con el deseo de liberarse de la presión en la vida, llevando a cabo una especie de "de-presión". Louise L. Hay

sugiere que la causa probable de la depresión radica en el enojo que uno no se permite sentir y en la desesperanza. Propone un nuevo modelo mental que implica superar los temores y limitaciones impuestas por los demás, y crear una propia vida.

En cuanto al bloqueo físico, los síntomas principales de la depresión incluyen la pérdida de interés y placer en actividades habituales, así como un sentimiento de desesperación asociado con fatiga o disminución de energía, falta de concentración, indiferencia, desinterés, desánimo, retraimiento y rumiación mental. La persona afectada suele resistirse a pedir ayuda y, en lugar de cambiar, prefiere que los demás lo hagan. Problemas de sueño, falta de comunicación y la tendencia a evitar el contacto social son comunes, y a menudo se confunde la depresión con el agotamiento.

Por otro lado, la ansiedad es la otra cara de la depresión. Depresión y ansiedad son distintas manifestaciones de la misma enfermedad. Se tiende a proyectar la mente en el pasado o futuro, y no tener la mente en el presente.

La fibromialgia, en su tercera etapa de movimiento/valoración, se caracteriza por el sufrimiento interior que no es visible externamente. La enfermedad se asocia con las fibras familiares, donde "fibras" representan los vínculos familiares, "mio" refiere al músculo, y "algia" indica dolor físico que se manifiesta a partir de un dolor psíquico. El conflicto central es la "doble obligación", donde las personas se sienten atrapadas en historias familiares y resentimientos, llevando a una sensación de impotencia. La clave para la sanación radica en abordar conscientemente las ataduras familiares, disminuir las obligaciones familiares y realizar actos de placer para uno mismo. Otros conflictos asociados incluyen la dirección

insatisfactoria en la vida, la desvalorización, el contacto impuesto y el miedo a la muerte, no física, sino a la identidad. En el tercer estadio, cada tejido tiene una frase conflictual específica, y se destaca la importancia de cambiar no solo la emoción, sino también encontrar nuevos valores.

3. 2.1.3 Pintura, el cuerpo y la feminidad. Algunos ejes centrales que se abordan como subtemas en la obra son el autorretrato, el cuerpo y la feminidad. Hawker, R. nos explica la relación de la pintura y la fotografía de distintas formas y épocas. Para él, el acto de reproducir una imagen no es copia sino más bien la creación de una fotografía. La fotografía y la pintura son analizadas como medios que son parte de un proceso y cuestiona si la pintura replicada de una fotografía es en sí réplica o más bien, el entendimiento de la misma pasada a otro medio y se convertía en un medio híbrido.

Según Hawker el Arte Moderno se considera una época en donde el enfoque está en el medio artístico, más que en el contenido. Las imágenes que se presentan en pinturas y en fotografía son una cosa, pero el diálogo entre pintura y fotografía cambia su esencia, es una relación compleja entre las mismas. Foucault menciona que en el siglo veinte existían códigos de pintura y fotografía que estaban siendo desbordados en los años 60 y siendo usados liberadamente para la creación de imágenes y es parte de lo realizado en los cuadros, una serie de retratos en fotografía y a partir de esto la obra explora la pintura el retrato, la identidad propia, cuestionando hasta que punto es la madre de ésta. (2009)

La pintura no solo es el medio, sino también la manera en que se exhibe. Dentro de la obra, se representan cuerpos de gran tamaño, como si estuviesen mostrando de manera

gigante las emociones que buscan salir, enfatizando la necesidad de existir y ser vistas. Sin embargo, al mismo tiempo, crea incomodidad propia al romper con los patrones aprendidos en mi contexto, donde se enseña a no mostrar, a esconderse o a ser político para evitar críticas. Es decir, el enfoque no se centra únicamente en la pintura, sino en esta como una acción de transición, de una pintura a una interacción social o corporal.

Este enfoque fue influenciado por la instalación de Wade Guyton en la Friedrich Petzel Gallery, que es una obra de gran magnitud, ocupando todo un espacio y fusionándose con el suelo, que es negro al igual que los lienzos, formando parte integral de la obra. Es crucial para mi obra, ya que debo considerar no solo el lienzo en sí, sino también cómo habitará el espacio de la galería y cómo será observada. El espacio que ocupa y cómo se exhibe pues esto es parte intrínseca de la obra.



Wade Guyton. Installation view, Friedrich Petzel Gallery, 2007.

El cuerpo es un símbolo muy usado en arte *"formas binarias como estas pueden multiplicarse, porque el cuerpo, por su extrema permeabilidad, absorbe y emite significaciones que apuntan tanto a su materialidad como a sus proliferantes estratos simbólicos, sin reparar en contradicciones"* (Moraña,2021)

La corporalidad se presta a hablar del origen, nuestra concepción biológica y sobre la muerte física. El símbolo del cuerpo ha cambiado durante la historia y es inseparable de la misma. El símbolo del cuerpo estuvo desde la colonización

hasta la globalización. Además, el cuerpo crea y rompe barreras de discriminación, género, jerarquías y raza. En torno al espacio, el cuerpo ha ocupado muchos lugares y se ha adaptado al medio. Además, el texto se enfoca en esta pandemia y como el cuerpo ha sido restringido, por ende se ha sometido a cambios en su dinámica y movimientos antes naturales como caminar han sido remplazadas con acciones como el deporte. El cuerpo también ha sido utilizado por mucho tiempo como símbolo de divinidad y naturaleza. La identidad humana no es posible sin su corporalidad. Los cuerpos están *“vinculados a la apariencia, la etnicidad, la clase, el género, la capacidad física”* (Moraña, 2021) El concepto de sexualidad y género y cómo se asumen en distintas culturas es un concepto que hace uso constante del cuerpo. Freud, Foucault, Butler consideran esto. Además, Moraña explora varias relaciones del cuerpo; sin embargo, en la obra hago uso de las relaciones simbólicas entre cuerpo y dolor, cuerpo y violencia, cuerpo y afecto y más que nada, cuerpo y enfermedad, donde se exploran las creencias del cuerpo en el pasado pensando la enfermedad como un castigo de los dioses y cómo esto cambia a través del tiempo.

Metodología

A través de cuatro piezas, he creado una instalación que genera una experiencia interactiva, visual y sonora. Con estas piezas exploro la identidad y manejo de las emociones mediante la investigación del cuerpo y la exploración de la línea materna. Conversaciones, videos, fotos y pinturas con mi madre y mi abuela fueron parte de este proceso. Apropiándome de sus miedos, traumas e inseguridades para crear las piezas, permitiéndome así, conocerme más profundamente.

Durante la pandemia, momentos de impotencia, miedo y frustración se manifestaron, a la par que nos adaptábamos a una vida de encierro. Esto desencadenó ataques de pánico en mi vida, exponiendo los conflictos familiares fundamentales y permitiéndome reflexionar sobre la falta de educación emocional en mi origen. La depresión y ansiedad fueron enfermedades por las cuales atravesé, un sentimiento constante fue la culpa, el esconder y que nadie vea mi tristeza, pues llegue a considerar mis sentimientos como algo "inaceptable" y mientras más reprimía, más me enfermaba. Al explorar mi contexto y mi educación emocional, pude comprender el origen psicológico, y vi que a mi alrededor era una constante, mi madre, afectada por fibromialgia, también normalizo traumas y maltratos debido a su

educación, y reprimió mucho y su cuerpo evidenció esto a través de la enfermedad y me di cuenta que voy por generaciones repitiendo patrones de mi línea materna.

Mi intención con esta instalación es plasmar la sensación de impotencia, ansiedad y depresión, evidenciando la lucha interna constante y la carencia de recursos internos para afrontarla. La obra busca transmitir cómo el cuerpo siempre nos habla, y hay que saber escuchar y observar para poder sanar.

Producción de obras

4. 2.3.1 Sentenciar los Sentires

El proceso de creación de estas pinturas de 1,90 x 1,40 fue por medio de dibujos donde se relaciona cuerpo-enfermedad como símbolo.

Al definir la idea se realizaron fotografías en espacios íntimos del cuerpo de estas dos mujeres. Se realizó un montaje digital de la unión de varias fotografías para poder plasmar movimiento y tras ello se usó de referencia las imágenes y se traslado al óleo por su transparencia y movimiento. El recurso de la imagen estática pero que aparenta movimiento refiere al cuerpo estático que grita por dentro, al dolor que no se ve, pero se siente. No se mueve, pero, a la vez, sí. Son cuerpos que se reprimen en sociedad. Se ve replicado durante la pandemia reciente, el querer salir, pero forzarse a estar encerrados por temor. Tanto la imagen en fotografía, como en óleo me permitieron investigar estos temas.

2.2.3 Pero que dirán

Como un intento de representar la somatización de las emociones, produje una serie de videos donde el cuerpo es el símbolo principal. Partiendo de esto, mostramos la somatización en su instancia más básica, los reflejos del cuerpo los tics. las palabras y acciones mismas pueden engañar; sin embargo, el cuerpo no. Comerse la uñas, rascarse la cabeza, son síntomas de ansiedad de nerviosismo y es el cuerpo avisando que algo más está sucediendo, la observación de estos tics constantes son también parte de una necesidad interna constante de pararlos, de calmar esa ansiedad, es así mismo un reflejo del rechazo a mi propia ansiedad, y, es así como se crea esta obra usando la imagen de mi mamá, capturando momentos donde ella replica estos tics y es otra lucha por aceptar la ansiedad que vive en mí.

La instalación es una proyección de video y audio sobre una tela en forma de carpa, al ingresar a ver el video en la tela, de cierta forma ingresamos al cuerpo, a la intimidad de mi madre, observamos de cerca, la repetición de estos tics en múltiples videos que se proyectan simultáneamente. Así el espectador ingresa y experimenta esta sensación de ansiedad y se vuelve parte de la obra, rascarse por nervios o mover el pie, son somatizaciones de un lenguaje universal, es así como la obra invita a la autointrospección del visitante, sin embargo, si atiende un poco más a la pieza, al fondo está el sonido de conversaciones íntimas con mi madre y mi abuela; esta pieza se convierte así en un cuerpo colectivo de mi madre y mi abuela donde coexisten, anécdotas de cómo fue su educación emocional.

2.2.3 Deslucimiento

Los recuerdos de niñez y la formación de la etapa, son determinantes en la manera de reaccionar al mundo, las experiencias van programando una manera de interactuar. En esta instalación utilizo la idea de pintar con luz, la imagen y fotografía como recurso que evoca el recuerdo. Tras investigar la manera que mi madre obtenía recuerdos, me encontré con muchos rollos fotográficos retratando parte de mi niñez. De alguna manera, mi madre es parte también de la creación de la obra. Los rollos son el cánón donde mi madre cuenta mi niñez y para me representan la apropiación de esta. Al apropiarme de estos rollos, me apropio de la narrativa de mi niñez y la reinvento desde mi perspectiva.

La intervención de estos rollos fue dada a través de luz, donde uso la imagen de rollo en negativo y la proyecto en la pared, es así como, los recuerdos están presentes. Sin embargo, Al crecer se pierde lucidez sobre los eventos y quedan solo la emoción del recuerdo. Cada color que se proyecta en la lámpara hace referencia a emociones que van atravesando la niñez, sin embargo, prima, el sentimiento de depresión y ansiedad representados con el amarillo. De esta forma, se enfatiza que la depresión, es un constante vivir en el pasado, es un miedo de repetir o la pérdida de estos momentos y a su vez, estas proyecciones no claras donde el color amarillo predomina muestran como la depresión distorsiona cambia la emoción de las experiencias de la niñez. De esta manera la lámpara es una búsqueda de estos recuerdos y de recuperar esta niñez.

Conclusiones

En un país con un contexto conservador y machista, es esencial desafiar las apariencias y destacar la necesidad de expresar las emociones, así como comprender las implicaciones de las mismas. No existen emociones buenas ni malas; todas son necesarias para la adaptación humana. Dicho esto, La represión emocional puede desencadenar enfermedades tanto físicas como mentales como resultado de la falta de una educación emocional donde muchas emociones son prejuiciadas.

Hablar de lo no dicho, mostrar lo que siempre debía ocultarse por el “*que diran*”, Ser emocional y vulnerable sin prejuicios externos. Es de cierta manera justicia poética, permitiendo así sanar el árbol genealógico de la línea materna. Al explorar el concepto del "ouroboros", un ciclo infinito que se repite, se rompen patrones y se toma conciencia de la necesidad de sanar. La obra no solo ofrece una mirada íntima y artística, sino también un enfoque psicológico donde se explora los patrones aprendidos.

Mi mayor dificultad en el trabajo fue salirme de mi zona de comodidad; la pintura y explorar nuevos medios. Además, el hecho de hablar con mi mamá y abuela y no dejarme afectar por dolor emocional fue algo inevitable, y el no saber que puedo y no decir y hasta que punto puedo apropiarme de algo que no es mío.

Referencias bibliográficas

AprendemosJuntos. (13 de septiembre del 2021) *Versión Completa. La neurociencia de las emociones. Marian Rojas-Estapé, psiquiatra y escritora.* (Archivo de video) Recuperado de: <https://youtu.be/TjqrualxgkI>

Hawker, R. (2009). Idiom Post-medium: Richter Painting Photography. *Oxford Art Journal*, 32(2), 263–280. <http://www.jstor.org/stable/25650860>

Bosselated.(2009).Painting besties Itself.(Vol.130,125-134)The MIT press. <https://www.jstor.org/stable/40368572>

Moraña, M. (2021). Referencias bibliográficas. In *Pensar el cuerpo: Historia, materialidad y símbolo* (1st ed., pp. 345–364). Herder. <http://www.jstor.org/stable/j.ctv1prssfd.23>

Piqueras Rodríguez, José Antonio, Ramos Linares, Victoriano, Martínez González, Agustín Ernesto y Oblitas Guadalupe, Luis Armando. (2019) *EMOCIONES NEGATIVAS Y*

SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. Suma Psicológica. 16(2):85-112. ISSN: 0121-4381. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>

Vilanova, J. (2013). *Diccionario de biodecodificación.*

Anexos

Anexo A: Documentación de obras



Figura 1: Registro

de proceso obra Sentenciar los sentires (2021)



5. Figura 2: Registro de proceso obra Sentenciar los sentires (2021)

6.

7.

8.

9.



10. Figura 3: Registro de proceso obra Sentenciar los sentires (2021) Anexo B:

Presentacion

https://www.canva.com/design/DAF0wqBwgp4/QDZt9pI0Fn9po9-fxdpCSg/edit?utm_content=DAF0wqBwgp4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Anexo C: Exhibición

<https://www.dropbox.com/scl/fo/9k60zkvt527mhpsbv2fip/h?rlkey=qf05t2gf2ednph2s9smotikg3&dl=0>

