



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

---

Departament de Biblioteconomia,  
Documentació i Comunicació  
Audiovisual

Facultat d'Informació i Mitjans  
Audiovisuais

## Treball de Grau en Comunicació Audiovisual

Curs 2019-2020

### **SOMOS MÁS**

UN PROYECTO FOTOGRÁFICO CONTRA EL ESTIGMA

ALREDEDOR DE LA SALUD MENTAL

**LAURA NOGUEIRA**

**TUTOR: JEP CUNILL**

Barcelona, Juny del 2020

**NO SON TRASTORNOS.**

**NO SON SIMPLES ETIQUETAS.**

**SON ALGO MÁS.**



## ÍNDICE

<b>1. OBJETIVOS</b>	<b>2</b>
Objetivo del proyecto fotográfico	2
Tema del proyecto	2
<b>2. PLANTEAMIENTO Y REALIZACIÓN</b>	<b>3</b>
<b>2.1. PRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>2.1.1. FOTOGRAFÍAS</b>	<b>3</b>
Planteamiento	3
Participantes	4
Búsqueda de participantes	4
Trastornos y perfiles	5
Cesión de derechos de imagen	6
Localizaciones	6
Elección de las fotografías	8
<i>Feedback</i> de los participantes	8
<b>2.1.2. EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA</b>	<b>9</b>
Referencias	9
Infografías	11
EL ESPACIO: Búsqueda y adecuación	16
Distribución de las fotografías	18
Inauguración	20
Difusión de la exposición: Plan B	21
<b>2.1.3. CALENDARIO</b>	<b>22</b>
<b>2.1.4. PRESUPUESTO</b>	<b>22</b>
Fotografías	22
Exposición	22
<b>2.1.5. DIFUSIÓN DE LA OBRA</b>	<b>23</b>
Cartel	23
<b>3. RESULTADOS, VALORACIÓN Y CONCLUSIONES DEL PROCESO</b>	<b>25</b>
<b>4. AGRADECIMIENTOS</b>	<b>27</b>
<b>5. BIBLIOGRAFIA Y REFERENTES</b>	<b>28</b>

## ANEXOS

ANEXO A – Contrato: Cesión de derechos de imagen

ANEXO B – Cuestionario y respuestas

ANEXO C – Calendario

ANEXO D – Presupuestos

## 1. OBJETIVOS

### 1.1. Objetivo del proyecto fotográfico

*Somos Más* es un proyecto fotográfico cuyo objetivo principal es luchar, a través de instantáneas, contra el estigma que sufren las personas con problemas de salud mental. Para ello, mi trabajo de final de grado se estructura en torno a dos apartados concretos. Por un lado, realizar fotografías a personas con problemas de salud mental y, por otro lado, la exhibición de estas en una exposición.

En cuanto a la realización de retratos, el objetivo era fotografiar a pacientes en primera persona realizando acciones cotidianas de su día a día, sin necesidad de evidenciar su problemática mental. De esta manera, quería demostrar que los problemas de salud mental no son toda la vida de las personas diagnosticadas ni delimitan quienes son, como se cree a veces erróneamente.

Como el tema de la proyecto, el estigma, es una problemática social, es necesario, bajo de mi punto de vista, mostrar las fotografías en una exposición, abordando la segunda parte del planteamiento inicial. La exhibición estará abierta al público y, además de las fotografías, se podrán encontrar infografías explicativas sobre el estigma.

### 1.2. Tema del proyecto

Una de cada cuatro personas tiene o tendrá algún problema de salud mental a lo largo de su vida, según la OMS<sup>1</sup>. Esto representa el 12,5% de todos los problemas de salud del mundo. A parte de la sintomatología propia de la enfermedad, las personas diagnosticadas deben enfrentarse a lo que se conoce como **estigma**.

El estigma son características humanas que reciben un nombre concreto y que, por razones circunstanciales, se etiquetan con un atributo negativo a nivel moral. Todos los individuos con esta etiqueta forman parte de un subgrupo social que sufre discriminación a causa de la plasmación de los estereotipos y los prejuicios en acciones y comportamientos negativos hacia ellos.

Los medios de comunicación refuerzan los estigmas hacia las personas diagnosticadas o bien configuran narrativas donde se muestran a los pacientes de salud mental como agentes violentos que desequilibran la paz social. Además, películas como *Mejor... Imposible* (James L. Brooks, 1997) banalizan la problemática de los trastornos mentales convirtiendo a las personas diagnosticadas, en este caso concreto de Trastorno Obsesivo Compulsivo, en meros bufones. No reflejan fielmente el sufrimiento que experimentan aquellos que se enfrentan diariamente a problemas de salud mental. Como siempre me ha atraído mucho la sensibilización en este ámbito, quise que mi trabajo de final de grado fuese un producto audiovisual que luchara contra el estigma que sufren las personas diagnosticadas.

---

<sup>1</sup> Organización Mundial de la salud (OMS). (2002). *Programa Mundial de Acción en Salud Mental (mhGAP)*.

## 2. PLANTEAMIENTO Y REALIZACIÓN

### 2.1. PRODUCCIÓN

El proyecto *Somos Más* se estructura en torno a dos procesos creativos diferenciados; la realización de fotografías y la exhibición de estas en una exposición. Como la producción entre ambas acciones es diferente, se explicarán por separado de manera detallada.

#### 2.1.1. FOTOGRAFÍAS

##### 2.1.1.1. PLANTEAMIENTO

El planteamiento inicial de las fotografías de mi proyecto era retratar a los participantes realizando acciones que estos llevaran a cabo en su día a día, para mostrar que son más que solo un trastorno. De ahí surge el nombre del proyecto, *SOMOS MÁS*. Posteriormente, en la edición, se les colocaría sobre los ojos una tira de color negro para mantenerlos en el anonimato. Encima de esta línea negra, se escribiría el problema de salud mental que sufrieran. De esta manera se reflejaría uno de los conceptos más importantes de la exposición: *“Si te quedas con la etiqueta, te pierdes lo que hay detrás”*.

Como en cualquier otro proyecto, este sufrió una evolución con el tiempo ya que, a medida que avanzaba en este planteamiento, menos me gustaba la utilización de la “venda” para arrebatarles su identidad. Me daba miedo caer en el estigma otra vez. Por ese motivo, decidí prescindir de esta idea y exponer las propias originales, mostrando así los participantes tal y como son. Apostando por esta simplicidad de propuesta, en la que la cámara es una mera observadora pero no interfiere, todas las fotos están tomadas en las localizaciones y con la luz original, sin hacer uso de focos ni otras modificaciones.



**Fotografía 1.** Planteamiento inicial para las fotografías.



**Fotografía 2.** Planteamiento final para las fotografías.

Para llevar a cabo las fotografías, utilicé mi equipo fotográfico que se compone, principalmente, de una **Nikon D3200** y dos objetivos: un **18-55mm f/3.5-5.6** y un **50mm f/1.8**. Pese a que se realizaron fotografías con este último, no encontré que fuera el más adecuado. La obertura de diafragma superior provocaba que hubiera una profundidad de campo limitada. Este recurso, que es muy bueno a la hora de hacer retratos, alejaba a los protagonistas de su contexto, variable con considerable importancia dentro de mi exposición. Por este motivo, empleé en más medida el objetivo 18-55mm f/3.5-5.6 que, pese a ser menos luminoso y más básico, me

permitía una horquilla más amplia de zooms y diafragmas, así como menos distorsión en la imagen y mejor integración figura-objeto. A lo largo de todo el proyecto, utilicé el editor *Adobe Photoshop* para la mejora de las fotografías y la creación de las infografías.

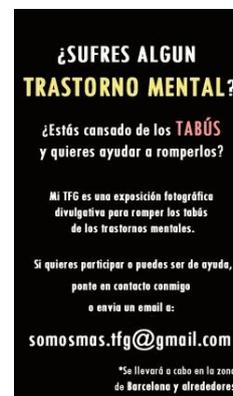
## 2.1.1.2. PARTICIPANTES

### 2.1.1.2.1. BÚSQUEDA DE PARTICIPANTES

Para llevar a cabo las fotografías, debía encontrar personas dispuestas a participar en el proyecto. Este era mi mayor temor a lo largo de todo el planteamiento ya que, el propio estigma contra el que quería luchar, podía dificultarme la participación de participantes. Para ello, opté por tres vías diferentes de difusión: Asociaciones de salud mental, redes sociales y entorno.

La primera vía de difusión por la que opté fueron las asociaciones de salud mental de Catalunya, por las cuales me puse en contacto por correo. Contacté con gran parte de las asociaciones catalana, aunque algunas me argumentaron que no podían dinamizar sus grupos de voluntarios para un proyecto de estas características debido a que eran gente que no les gustaba ser activistas o a que no sentían totalmente representados con el punto de partida del proyecto porque no podían hacer una vida normalizada. Aún así, muchas de estas asociaciones que no podían participar de manera activa en el proyecto me alentaron a seguir hacia delante, ya que consideraban que era una buena iniciativa anti estigma. De todo este proceso, conseguí ponerme en contacto con voluntarios que proveían principalmente de tres asociaciones de salud mental: *Obertament*, *Club Social La Muralla* y *AFAMMG*. Finalmente, por temas de disponibilidad horaria, sólo participaron en el proyecto los voluntarios de las últimas dos asociaciones.

El siguiente modo de difusión para la captación de participantes fue a través de las redes sociales. Diseñé un cartel con las medidas de una *Storie* de Instagram y lo colgué en mis redes sociales personales, concretamente en Instagram y Twitter. Pedí también a algunos amigos que lo subieran a sus propias redes sociales para que el círculo de propagación fuera más amplio. Para que toda la gente que viera el anuncio pudiera dirigirse directamente a mí sin necesidad de terceros que mediaran, habilité un correo electrónico. De esta medida de difusión, recibí varios correos interesándose. Algunos no llegaron a buen puerto por incompatibilidad de horarios o bien por desinterés final en el proyecto. Pese a ello, dos de las personas que participan en el proyecto las obtuve a través de este medio.



Fotografía 3. Imagen de difusión para redes sociales. 24/11/2019

La tercera manera de captación de participantes fue la más convencional: buscar la participación de gente de mi entorno. A través de conversaciones casuales sobre el planteamiento de mi TFG, o bien, conocimiento previo de alguna gente que convive con problemas de salud mental, conseguí que tres personas más colaboraran en el proyecto fotográfica.

### 2.1.1.2.2. TRASTORNOS Y PERFILES

En el proyecto fotográfico intervienen siete participantes de procedencias y características sociológicas muy distintas, así como el problema de salud mental que experimentan. Este hecho permite representar la realidad de la salud mental: es una problemática que no diferencia entre territorios, edades o géneros.

El estigma es un problema que afecta a todas las personas diagnosticadas, aunque no a todas por igual. Aunque depende del trastorno que sufra el paciente, suele localizarse más en mujeres. Y dentro del colectivo femenino, en mujeres jóvenes. Es por ese motivo que este perfil es el que abunda más en mi proyecto, para reivindicarse. Así podemos encontrar que cinco de las personas que participan son mujeres. Y de estas cinco, cuatro no superan los 25 años. Los otros dos participantes restantes son hombres y solo uno de ellos es menor de 25 años.

Además, los participantes también son de poblaciones diferentes, aunque todas ellas de Catalunya, por limitaciones de movilidad. Si bien la mayoría -4 voluntarias- son de mi población natal, Vilanova i la Geltrú, también hay participación de gente de Barcelona, Sabadell y Tarragona. Me hubiera gustado que las provincias de Girona y Lleida hubieran tenido representación pero me ha sido imposible por tema presupuesto y calendario.

Los trastornos que aborda mi proyecto son muy variados, para intentar romper con la homogeneización que se tiene de los problemas de salud mental. Hay una representación de casi todos los apartados en los que clasifica los trastornos la *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5* de la Asociación Americana de la Psiquiatría, a excepción de, por ejemplo, el Trastorno Obsesivo-Compulsivo, los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés, los trastornos disociativos, los trastornos destructivos del control de los impulsos o los relacionados con sustancias y trastornos adictivos.

Las clasificaciones que engloba mi proyecto son diversas. Una de ellas son los trastornos del desarrollo neurológico, que se ven representados por la participación de un chico menor de 25 con Asperger<sup>2</sup>. Otro espectro que se ve representado es el de la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos, gracias a la participación de una chica menor de 25 años con diagnóstico en esquizofrenia. El trastorno bipolar y trastornos relacionados también se ven reflejado en mi proyecto con un voluntario mayor de 25 que sufre trastorno bipolar mixto. Los trastornos depresivos y los trastornos de ansiedad, que se clasifican por separado, también tienen representación en mi proyecto con la participación de dos mujeres: una mayor de 25 años y la otra menor, respectivamente. La bulimia nerviosa, que se engloba dentro de los trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos, se manifiesta en *Somos Más* gracias al testimonio de una mujer menor de 25 años. Por último, también hay una mujer menor de 25 años que es ejemplo del Trastorno de la personalidad límite, que se incluye dentro de los trastornos de la personalidad.

---

<sup>2</sup> Esta nomenclatura ya no se usa para diagnosticar. Actualmente, ha sido remplazada por el generalista Trastorno del espectro del autismo (TEA).

Cabe destacar que en las fotografías también aparece gente que no sufre ninguna problemática de salud mental pero sí que forman parte del ambiente de estas personas. Con su participación, reflejábamos en las fotografías que las personas con problemas de salud mental pueden ser sociables y tener un entorno social saludable

### **2.1.1.3. CESIÓN DE DERECHOS DE IMAGEN**

Todos los participantes del proyecto, ya fueran los protagonistas o bien personas que forman parte del entorno social de estos, tuvieron que firmar un contrato de cesión de derechos de imagen, cuyo ejemplo se puede encontrar en el **Anexo A**.

En el contrato, se especificaba que las fotografías estaban tomadas sin ánimo de lucro y que su finalidad era mi proyecto fotográfico contra el estigma. Los participantes renunciaban a todos los derechos sobre las fotografías obtenidas en la sesión y, en especial, al derecho sobre la propia imagen por tiempo indefinido. Se acordaba que los modelos no tendrían ningún derecho sobre los premios que se pudieran conseguir y no podrían formular ninguna reclamación al respecto.

Como autora, y comprendiendo la delicadeza del tema tratado en mi proyecto, me comprometía a la máxima confidencialidad. Por ejemplo, en el caso de que algún voluntario no quisiera que apareciera su nombre en la exposición, como así ha sido en uno de los casos, no se hace constar en ningún sitio. Así mismo, antes de participar en otra exposición, me comprometí a informar a los participantes de las nuevas condiciones antes de aceptar. Este último compromiso se especificaba solamente en el contrato de los protagonistas, entendiéndolo que los amigos participantes no estaban sujetos a la decisión de participar o no en una nueva exposición.

### **2.1.1.4. LOCALIZACIONES**

Las fotografías fueron tomadas en localizaciones con fuerte simbolismo para los participantes. Algunas de las instantáneas fueron tomadas en Vilanova i la Geltrú, Tarragona, Sabadell o Hospitalet. A modo de ejemplo, pasaré a describir solo algunas de ellas.

Las fotografías de Sabadell fueron realizadas en el teatro de un instituto donde la propia protagonista estudió. El teatro nos permitía reflejar la creatividad de la voluntaria. Además, actualmente estudia para dedicarse profesionalmente al mundo del teatro musical. También se nos permitió también realizar fotografías en los camerinos del teatro. Allí abordamos dos metáforas distintas. La primera es el juego de espejos entre lo que nosotros proyectamos y lo que somos realmente. La segunda es el camuflaje que experimentamos detrás de la ropa, el maquillaje, etc. que nos permiten cambiar como nos mostramos. Ambos temas tienen mucha relación con la finalidad de mi proyecto.



**Fotografía 4.** Voluntaria maquillándose en el camerino. (16/02/2020)

El planteamiento inicial de las fotografías de todos los protagonistas era mostrar su día a día. En el caso de la mujer mayor de 25 años de Vilanova, las fotografías recogen también lo que ella considera su “*terapia*”<sup>3</sup>. En estas acciones, se incluye el cuidado personal - salir a caminar, airearse, buscar un momento para sí misma- y también, ordenar su casa. Esta acción cotidiana le permite desprenderse de las cosas negativas o innecesarias y dejar espacio para la calma que tanto ansía. Por ese motivo, sus fotografías se repartieron en dos sesiones: la primera cuando su casa estaba en plena transformación y, la segunda, una vez la habitación fotografiada estaba recogida y en orden. Este hecho ayuda a mostrar, no solo la evolución de la habitación, sino también la evolución de la voluntaria.



**Fotografía 5.** Voluntaria recogiendo su casa. (20/01/2020)



**Fotografía 6.** Voluntaria con su casa recogida. (19/02/2020)

---

<sup>3</sup> Considero *terapia* aquellas cosas que a la voluntaria le hacen sentirse en paz mental, no a nivel médico.

### **2.1.1.5. ELECCIÓN DE LAS FOTOGRAFÍAS**

La elección de las fotografías fue relativamente sencilla. En el proceso, primaban variables: la representación fidedigna del voluntario, la expresión corporal y facial de este y la calidad técnica.

Era necesario, debido a que es uno de los objetivos de mi proyecto, que los protagonistas se sintieran reflejados con la visión que se iba a proyectar de ellos. Por ese motivo, no se hicieron fotos en las que los participantes no iban a estar cómodos. Aún así, en la elección final, se tuvo en cuenta que las instantáneas fueran suficientemente significativas en cada caso y que, de ser posible, no se repitieran conceptos.

La expresión corporal y facial, tanto de los protagonistas como de su entorno social, era importante. Por ese motivo, en caso de duda, tenían preferencia aquellas fotografías en las que salieran más relajados o sonriendo –sobre todo si la sonrisa se evidenciaba real y no de compromiso por la presencia de la cámara-. Otro de los motivos que influían en la elección final era que quedaran bien en su conjunto. Por ejemplo, que en la medida de lo posible, no hubiera repetición de conceptos o que la gama cromática no fuera muy distinta.

### **2.1.1.6. FEEDBACK DE LOS PARTICIPANTES**

En todo momento, tanto durante el proceso como después, el *feedback* que recibí de las asociaciones y de los protagonistas en el proyecto, fue positivo. Cuando aún me encontraba en la fase previa de búsqueda de participantes, contacté con diversas asociaciones para ver si me podían ayudar, como ya he comentado antes. Algunas de ellas pudieron ponerme en contacto con gente dispuesta a colaborar, pero otras no. Aún así, la mayoría concedieron en que era un trabajo con una idea interesante. Además, lo consideraban un gran trabajo contra el estigma, ya que es uno de los colectivos en los que aún queda mucho trabajo a realizar para romper los prejuicios. En palabras textuales de una de las asociaciones, consideraban que *“trabajos como el tuyo pueden ser pasos hacia esta lucha diaria”*.

Esto mismo fue lo que me dejaron entrever algunos de los participantes, que me hicieron llegar su agradecimiento porque, según una de ellos,

*“Gracias a personas como tú, que quieren romper los tabús, a las personas con trastornos mentales se nos hace un poco menos difícil convivir con ello. Después de vivir día a día aguantando que abusen de nosotros, se aprovechen, nos hagan sentir como monstruos... encontrar a gente que quiera romper esos tabús siempre es maravilloso”*.

Para otro de los participantes, que tiene TEA, era el primer proyecto en el que participaba, ya que no le gustan las campañas que se hacen para la concienciación del autismo. Considera que, o bien los refleja como unos incompetentes, manteniendo el cliché, o bien lo romantizan hasta el absurdo. Si se sentía identificado con el objetivo del proyecto: hacer llegar a la gente de que una persona es como es, no porque sea autista, sino porque es su carácter. Que al final, no todo depende del trastorno, sino de la persona. Además, le gustó tener la posibilidad de mostrarle a la gente que su trastorno no es algo que siempre se ve a simple vista. Según él, mi trabajo es de los mejores que ha visto nunca para la concienciación del autismo y de los trastornos. Y afirma:

*“En vez de hacer que la gente lo acepte, es decir “Oye, acéptalo hasta donde tu quieras, pero, a la hora de la verdad, son personas”. [...] Es más importante lo que tú haces que no todo lo que intentan hacer las grandes ONGs, que nos dejan como víctimas. Y piensas “Así no arreglas nada. Nos estás haciendo quedar como necesitados”. [...] Tu ni lo endulzas ni lo ridiculizas. Sencillamente, es como es”.*

Aún así, para evaluar el proceso de las fotografías, era necesario que los participantes también pudieran dar su *feedback*. Por este motivo, habilité una encuesta de *google* con diferentes preguntas para que pudieran expresar su opinión. Las preguntas de la encuesta y los resultados se pueden encontrar en el **anexo B**. A modo de ejemplo, algunas de las preguntas eran *¿Estuviste cómodo?, ¿Sentiste que tenías confianza para expresar lo que no te gustaba? O ¿Qué te habría gustado mejorar?*. Las respuestas de las preguntas eran de diferente tipologías: algunas eran cuantificables –del 1 al 5 siendo 1 nada y 5 mucho- y otras eran de redactado breve.

En general, todos los participantes me hicieron llegar un *feedback* positivo, remarcando que se habían sentido cómodos y tranquilos al realizar la sesión. Muchas de las participantes consideraron que conocerme de antes había sido un motivo decisivo para haber estado más liberadas en la sesión. Aún así, con los participantes que no conocía de antes, también conseguí conectar y relajar el ambiente. Como remarcó un participante, creo que el hecho de hablar y tratarlo todo con humor ayudó a crear un ambiente positivo de trabajo. Era importante para mí que no sintieran que era una intrusa que solo les estaba fotografiando, sino que sintieran que todo formaba parte de una conversación y un trabajo entre “amigos”.

En todo momento me preocupé de su bienestar y de su comodidad. No quería forzarlos a hacer cosas que de normal no harían, ya que la gracia del proyecto era mostrar quienes son ellos de verdad. Por eso, que se sintieran reflejados en las fotografías era esencial, y puedo decir que lo conseguí, ya que algunos me lo hicieron saber durante la propia sesión de fotos. Aún así, el *feedback* final lo recibiré en la propia exposición de fotos, cuando vean en conjunto toda su participación en el proyecto.

## **2.1.2. EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA**

### **2.1.2.1. REFERENCIAS**

*Somos Más* bebe de inspiración directa de dos exposiciones anteriores: *Vides diversas* y *El Mapa de la Piel*. Ambas son exposiciones que se centran en mostrar las diferencia entre individuos, aunque en diferentes colectivos y de maneras diferentes.

*Vides Diverses* es una iniciativa d’ECOM protagonizada por personas con discapacidad física pero, que aún así, tienen una experiencia de vida independiente. La exposición es la continuación del documental con el mismo nombre, en el que se recoge el testimonio de algunos de los protagonistas que también aparecen en la exposición, con el objetivo de promover la vida independiente de las personas con discapacidad física.

La exposición *Vides Diverses* combina fotografías de ocho personajes en mayor y menor tamaño; una grande y cuatro pequeñas por cada protagonista. En las fotografías, los participantes se presentan a ellos mismos con aspectos suyos que han querido destacar y que evidencian la diversidad de opciones y proyectos de vida posibles.



Fotografía 7. Imagen de la exposición. ECOM.



Fotografía 8. Imagen de la exposición. ECOM.

*El Mapa de la piel* es un proyecto fotográfico de Meri Sanz que pretende visibilizar la piel: las enfermedades de la piel y las cicatrices. Cada piel explica su historia mediante la fotografía y un texto explicativo. Los protagonistas son personas que han tenido que enfrentarse a diferentes problemas y realidades para construir su propia identidad. Entre las enfermedades que se muestran, hay casos de piel de mariposa, *nevus congenito* gigante melanocítico, un hombre trans operado de mastectomía, albinismo o cáncer de mama.



Fotografías 9, 10 y 11. Imágenes y el cartel de la exposición. Meri Sanz.

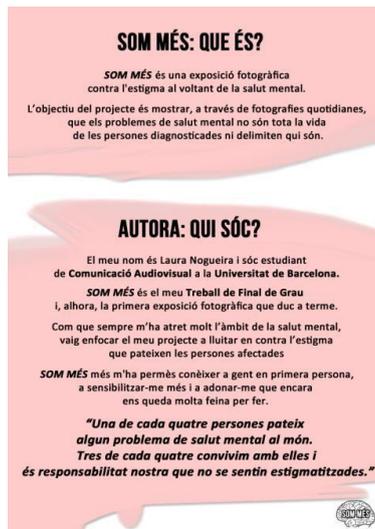
### 2.1.2.2. INFOGRAFÍAS

Cuando me planteé la exposición y empecé a investigar para el trabajo, me di cuenta de que la mayoría del estigma surge por el desconocimiento generalizado que hay sobre la salud mental. Quería que mi exposición tuviera, sobre todo, una vertiente social, que pudiera ayudar de alguna manera al colectivo con el que había trabajado. Por ese motivo, me pareció que tan solo realizar las fotografías se quedaba pequeño. Necesitaba alguna manera de poder dar a conocer que es el estigma y que podemos hacer nosotros, como sociedad, para frenarlo. Tampoco quería unos textos interminables que frenaran el ritmo de la exposición, más bien lo contrario: pocos conceptos que, de manera clara y simple, permitieran entender de qué iba la exposición, porque es tan importante bajo mi punto de vista y, sobretodo, que removieran al espectador, que le hicieran pensar.

Todas las infografías están escritas en catalán y comparten una misma estética, para darle continuidad. Están planteadas encima de un fondo blanco con pincelada de color rosa palo, que varían en función de la infografía –exceptuando la serie de cuatro sobre las características asociadas, que comparten las mismas pinceladas porque se consideran parte de un todo.-. La elección del rosa palo como color de fondo no es casual: es una reminiscencia al color con el que se representa el cerebro, gran protagonista del proyecto.

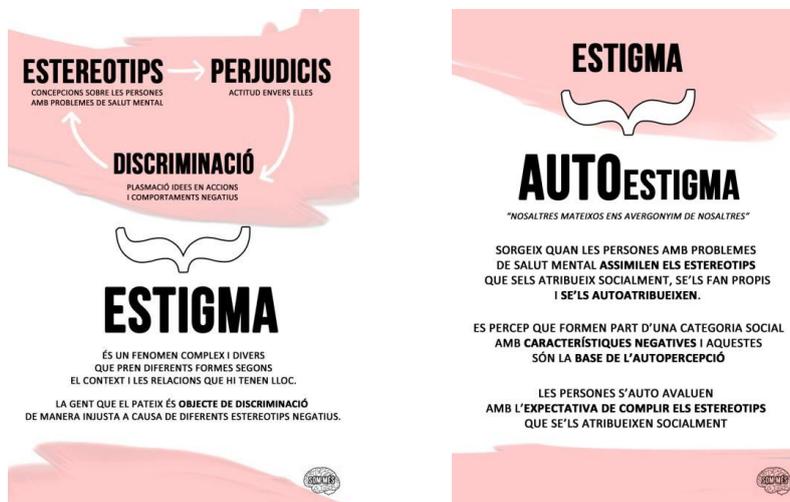
La coherencia en las infografías viene dada también por el uso de la misma tipología. Todos los títulos generales o las letras con un tamaño superior están escritas con **BEBAS NEUE**. Esta tipografía obliga a que las letras estén en mayúscula y con un grosor considerable, características que encontraba muy adecuadas al tratarse de frases que debían resaltar sobre el resto de la explicación. Todo el otro texto está escrito en CALIBRÍ ya que considero que es una letra simple y legible pese a tener menos dimensión, lo cual la convierte en la letra perfecta para desarrollar una gran explicación.

Como contextualización de la obra, cree una infografía que explicaba de manera breve el proyecto y quién soy yo como autora. En esta infografía incluí el mensaje más importante para mí del proyecto: ***Una de cada cuatro personas sufren algún problema de salud mental en el mundo. Tres de cada cuatro convivimos con ellas y es responsabilidad nuestra que no se sientan estigmatizadas.***



Fotografías 12. Infografía sobre el proyecto y la autora.  
Creación propia.

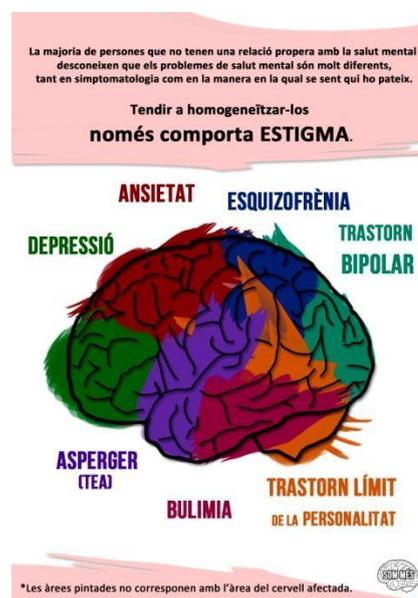
Además, era esencial crear una infografía donde se explicara que era el estigma. Más que la definición exacta de que se considera estigma según los estudios, me centré en como individuos de la sociedad creamos el estigma. Es decir, nuestros estereotipos, nuestros prejuicios y nuestra discriminación se convierten en una rueda que acaba provocando estigma. De la misma manera también realicé una infografía sobre el auto estigma, porque es una consecuencia invisibilizada. El estigma provoca autoestima que, se explica en la infografía, con la frase de un participante en el estudio usado como base<sup>4</sup>: “*nosotros mismos nos avergonzamos de nosotros*”.



Fotografías 13 y 14. Infografías estigma y auto estigma. Creación propia.

<sup>4</sup> Obertament, UAB & Spora Sinergies (2016). *L'estigma i la discriminació en salut mental a Catalunya al 2016*.

A medida que investigaba, me di cuenta de que uno de los problemas contra los que se enfrentan las personas que tienen trastornos mentales es que gran cantidad de la población no sabe diferenciarlos entre ellos y, en consecuencia, los engloban dentro del mismo saco. Es decir, se homogeniza a toda la población que tiene problemas de salud mental y se cree que todos los trastornos son iguales. Los trastornos son muy diferentes entre ellos así como lo son sus tratamientos y la manera en la que afectan a las personas diagnosticadas. Cuando más se entienda cada trastorno por separado, más se podrá entender a cada paciente. No hay que olvidar tampoco que las personas que forman parte del colectivo tienen caracteres muy distintos entre ellos y eso provoca que los tratamientos y sus maneras de vivir también lo sean. Para representarlo gráficamente, dibujé un cerebro y lo rellené de pinceladas de colores diferentes, asociando cada color a uno de los trastornos que sufren los participantes de mi proyecto. Este color será el que se asociará a lo largo de toda la exposición a cada personaje.



Fotografias 15. Infografía sobre el homogeneizar. Creación propia.

Como toda la exposición está enfocada a que podemos hacer nosotros como sociedad para no estigmatizar a la gente que sufre problemas de salud mental, creía fundamental incluir una infografía sobre el uso del lenguaje. Pese a que la salud mental está fuertemente estigmatizada y se asocia sobre todo a características negativas de la sociedad, hoy en día seguimos usando expresiones y frases hechas que banalizan esta problemática y a quienes la sufren. Ejemplos como “estoy deprimido” cuando hemos tenido un día malo o “es bipolar” porque cambia de opinión refuerzan la banalización del trastorno y crean estigma.



Fotografías 16. Infografías sobre el estigma en el lenguaje.  
Creación propia..

Basándome nuevamente en el estudio d'Obertament et al., (2016), observé que la gente asociaba, erróneamente, algunas características a la gente que sufría había algún tipo de problema de salud mental. Estos adjetivos, en su mayoría negativos, se repetían constantemente. Por ello, consideré que era importante reflejarlos en la exposición. Como eran 12 características y su explicación, preferí separarlo en cuatro infografías. Las características están ordenadas en función de la cantidad de personas con problemas de salud mental que siente que les son atribuidas estas características por su entorno. Se muestran en las infografías a través de porcentajes. En dos de las características no se muestran no aparecen porcentajes. Eso se debe a que no son características medibles, sino generalistas.





Fotografías 17, 18, 19 y 20. Infografías sobre las características asociadas a las personas con problemas de salud mental. Creación propia.

La última infografía es la de agradecimientos, en la que se encuentran los nombres de todas las personas que han hecho posible el proyecto. En un tamaño de letra superior están los 6 participantes, ya que uno renunció expresamente a aparecer. En el siguiente tamaño de letra aparecen las personas del entorno de los protagonistas que también han aparecido en las imágenes. En el tercer nivel se encuentran todas las personas que hay ayudado a nivel técnico o moral para realizar la exposición. En último lugar, están todas las asociaciones de salud mental, entidades colaboradoras como el centro cívico y la Universitat de Barcelona.



Fotografías 21. Infografías de agradecimientos. Creación propia.

### 2.1.2.3. EL ESPACIO: BÚSQUEDA Y ADECUACIÓN

Una de las primeras cosas que empecé a gestionar, a finales de noviembre, fue encontrar una sala de exposiciones adecuada para la exposición. Desde el inicio fue encontrar una sala disponible en Vilanova i la Geltrú, mi localidad, ya que, siendo mi primera exposición, consideré que era preferible empezar en un entorno conocido. Además, la gran mayoría de participantes son de la misma localidad, lo que permitía que ellos también pudieran tener más participación y pudieran acercarse más fácilmente a verla. Pese a que Vilanova tiene salas donde exclusivamente se hacen exposiciones, como La Sala, consideré que era fácil que un proyecto como el mío, la primera exposición de una estudiante, no tuviera cabida. Tampoco tenía posibilidad de poder mostrar ninguna de las fotografías y el estilo de la exposición en el momento en el que estaba buscando una sala, ya que aún estaba en fase de localización de los protagonistas. Aún así, no podía atrasarlo más ya que, a esas alturas del año, era bastante fácil que estuviera todo reservado.

Como siempre he enfocado mi exposición como un proyecto colaborativo en el que los participantes tienen mucho que decir – no en vano, hablo de su vida y de su trastorno – me parecía que el sitio más adecuado podía ser un centro cívico, ya que son lugares de la población abiertos a que la ciudadanía se exprese y debata, unos objetivos muy similares a los de *Somos Más*. También, son más frecuentados que las salas de exposiciones, porque en ellos se llevan a cabo talleres, reuniones, cursos..., lo que supone una exposición de la obra considerablemente superior a si se ubicara en un lugar donde solo va la gente interesada en la cultura.

Una vez decidí que quería ubicarla en un centro cívico, me reuní con la directora de uno de ellos, el que más frecuento en mi vida personal, para que me explicara que trámites tenía que llevar a cabo para poder exponer en una sala que les perteneciera. La directora me facilitó el contacto de las directoras de otros centros cívicos y me enseñó las opciones que había en ese concreto. Las exposiciones se realizan en el pasillo que hay desde la entrada hacia la sala de actos. Aunque el pasillo es largo, me daba miedo que no fuera lo suficiente ancho como para que se apreciaran las imágenes con el detalle que a mí me gustaría, además de que no permitiría que los espectadores se detuvieran mucho tiempo en leer las infografías porque, no en vano, no deja de ser un lugar de paso hacia los lavabos o sala de actos.



**Fotografías 22.** Exposición *Vides Diverses* en el centro cívico comentado. Imagen propia.

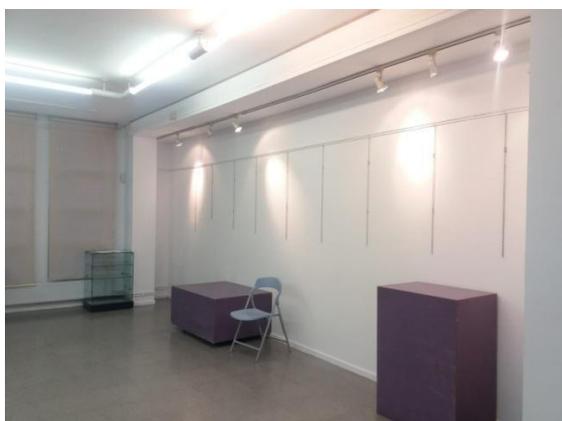
Por estos motivos, decidí ponerme en contacto vía mail con otros dos centros cívicos de Vilanova i la Geltrú. Ambos me pre reservaron el espacio para las mismas fechas y quedé en pasar en visitar los espacios un día aunque, cuando a principios de diciembre visité el primero, me decidí enseguida.

La sala que he elegido para realizar la exposición se encuentra en el Centre Cívic de Sant Joan – Josep Carné de Vilanova i la Geltrú.

<b>CENTRE CÍVIC SANT JOAN – JOSEP CARNÉ</b>			
<b>Dirección postal</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Nº Teléfono</b>	<b>Dirección web</b>
Av. de Francesc Macià, s/n, 08800 Vilanova i la Geltrú, Barcelona	ccijoan@vilanova.cat	938 15 80 42	<a href="https://www.vilanova.cat/directori/detall?id=1740">https://www.vilanova.cat/directori/detall?id=1740</a>

Este espacio acoge muchas entidades y asociaciones del tejido social de Vilanova i la Geltrú. En él, se encuentra uno de los *centres oberts* de la ciudad o la asociación de vecinos de Sant Joan, que organiza muchas de las actividades que ofrece el centro cívico, como clases de idiomas, talleres de la memoria, formaciones sobre la fibromialgia, sesiones de pilates o danza terapéutica, así como conciertos de Play back. En el Centre Cívic de Sant Joan – Josep Carné también se encuentra la asociación *Salud mental Garraf / Afammg*, de la cual forma parte una de las participantes del proyecto. La ubicación de esta asociación en el centro cívico, junto con las buenas instalaciones de este, fueron motivos de peso en su elección.

La sala que se me ofreció es lo suficiente amplia para que se puedan apreciar tanto las fotografías como las infografías pero, aún así, con suficiente espacio como para que el espectador pueda respirar y no se sienta sobrepasado de información. Además, aunque se utiliza de manera puntual para algunas actividades o para acceder a la sala de actos, está más reservada a exposiciones y no es solo de paso.



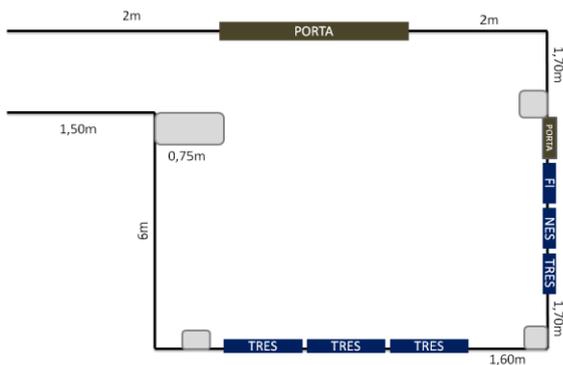


Fotografías 23, 24, 25 y 26. Sala de exposición elegida. Imagen propia.

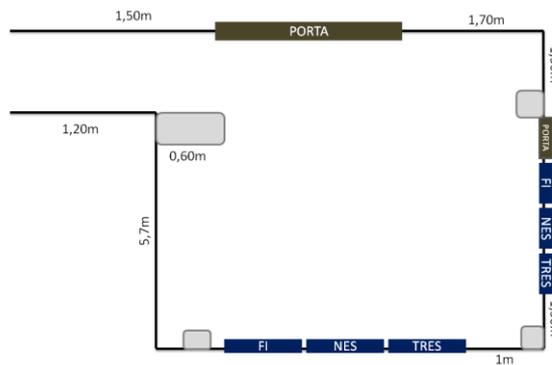
Para conseguir la sala de exposiciones, me entrevisté con la directora del centro cívico y le comenté que el proyecto formaba parte de mi Trabajo de Fin de Grado. Le expliqué que se trataba de una exposición divulgativa sobre salud mental y le detallé detenidamente cual era las peculiaridades de las fotografías, así como la finalidad y los objetivos del proyecto. Una de las cosas que me facilitó conseguir el local fue precisamente la ubicación de la asociación *Salud mental Garraf / Afammg* en el centro cívico, ya que la directora estaba más concienciada con todo el tema de la exposición.

### 2.1.2.3.1. DISTRIBUCIÓN DE LAS FOTOGRAFÍAS

Para poder aprovechar al máximo la sala y tener en cuenta las singularidades de cada pared, como columnas, ventanas o puertas, me desplazé un día al centro cívico para medir el espacio. A parte del tamaño real de las paredes también hice una aproximación del espacio que realmente quería usar, dejando un margen de los 10 cm mínimos a cada lado.



Fotografías 27. Plano de la sala de exposición con las medidas reales. Creación propia.

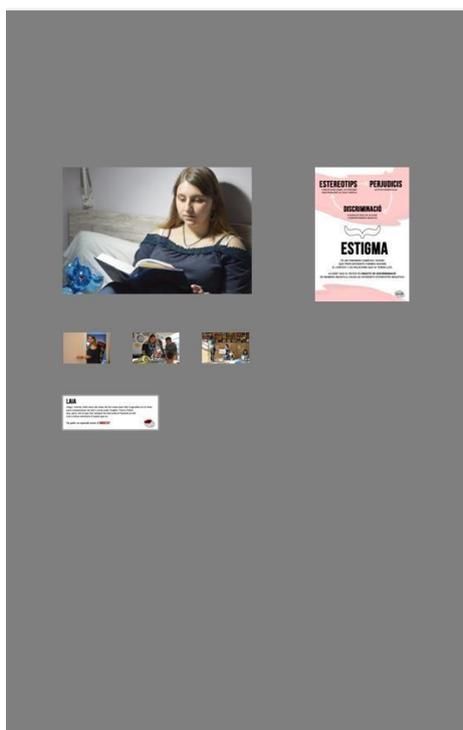


Fotografías 28. Plano de la sala de exposición con las medidas útiles. Creación propia.

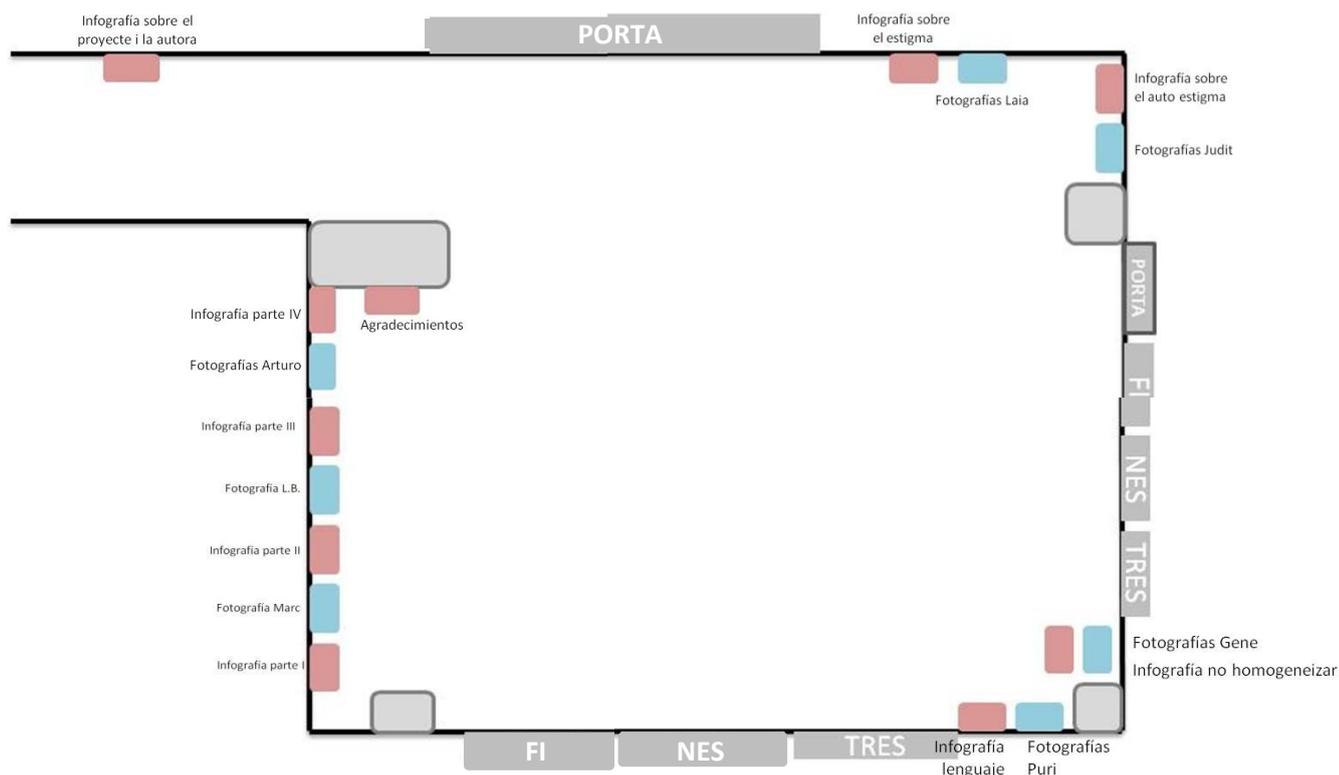
Una vez creado un plano con las dimensiones que yo consideraba que tenía útiles, fue mucho más fácil ubicar los elementos. Las fotografías más grandes miden 60cm de ancho y 40 cm de largo. Debajo de esta fotografía se ubicarán las tres fotografías pequeñas del mismo personaje. Cada fotografía pequeña mide 15 cm de ancho por 10 cm de alto. De esta manera, todas las fotografías pequeñas, más el espacio entre ellas para que respiren correctamente, se ubicaran debajo de la fotografía grande. En la parte inferior, después de las fotografías de menor dimensión, se encontrará un cartel de 30 cm de ancho por 10 cm de alto que explicará un poco sobre el personaje y qué relación tiene con las fotografías elegidas. Además, a su derecha, siempre se encontrará una infografía de 30 cm de ancho por 42 cm de alto. Entre el bloque de fotografías y la infografía, así como entre los elementos y la pared siempre habrá una distancia mínima de 20cm para dejar respirar el espacio y que no esté sobrecargado de información.

La distribución a lo largo de toda la sala también está cuidadosamente estudiada. Las infografías están ordenadas de información general a datos más concretos. De esta manera, la primera que se observa nada más entrar es la que explica el porqué del proyecto y un poco sobre la autora. A medida que se avanza se explica que es el estigma y que es el auto estigma, dos conceptos fundamentales en la exposición. Las siguientes infografías, que se encuentran en una esquina, son sobre la importancia de no homogeneizar y de no estigmatizar con el lenguaje. Están juntas porque tienen fuerte conexión entre ellas –ya que a veces lo que decimos tiene relación con pensar que todos los problemas de salud mental son iguales- y, además, son actitudes que deberíamos cambiar como sociedad. En la pared más larga de la sala se encuentra una serie de cuatro infografías sobre las etiquetas que asocia la gente, erróneamente, a las personas que sufren problemas de salud mental. Como son cuatro infografías que van en progresión decidí que la mejor opción era colocarlas juntas, de derecha a izquierda, para que el espectador pudiera leer perfectamente el mensaje. La última infografía del recorrido, que queda en una columna, es la de agradecimientos a toda la gente que ha colaborado.

Las imágenes también tienen una distribución concreta, alternando personajes que tienen fotos solo en exterior con otros que solo las tienen en interior. He tenido en cuenta también otras variables, como la edad. Por ese motivo, los participantes de más de 25 años están repartidos por la sala. En el caso del género, he optado por lo contrario. Ya que la gran mayoría de mis participantes son mujeres, he preferido poner a los dos hombres en la pared grande para agruparlos. Están intercalados con las para agruparlos. Están intercalados con las únicas fotografías en las que no se ven claramente la identidad del personaje.



Fotografías 29. Simulación de la colocación de las fotografías e infografías. Creación propia.



**Fotografías 30, 31, 32 y 33.** Plano de la distribución de los elementos en la sala de exposición. Creación propia.

#### 2.1.2.4. INAUGURACIÓN

La inauguración se celebrará el primer día de la exposición, a partir de las seis o siete de la tarde. Iniciar la inauguración hacia media tarde permitirá que puedan asistir más personas, ya que muchos de ellos habrán terminado ya su jornada laboral. Este hecho permite también que participantes de otros municipios puedan desplazarse hasta la exposición sin tantos problemas.

En el acto, primero de todo, se realizaran unos breves discursos, tanto por mi parte como por parte de alguno de los participantes, siempre y cuando se muestren dispuestos a ello. De no ser así, se substituiría por unas breves palabras de la directora del centro cívico o de algún regidor del ayuntamiento, si finalmente pueden asistir. Posteriormente, se podrá recorrer la exposición. Además, se ofrecerá un pequeño refrigerio que consistirá en una copa de cava – o refresco, en el caso de menores o abstemios- y un pica-pica.

En todo momento, yo seguiré presente en la sala por si alguien quisiera hacerme algún tipo de pregunta o comentario. Se habilitará también una libreta donde todos los visitantes puedan plasmar sus opiniones o las ideas o comentarios que les haya suscitado la exposición.

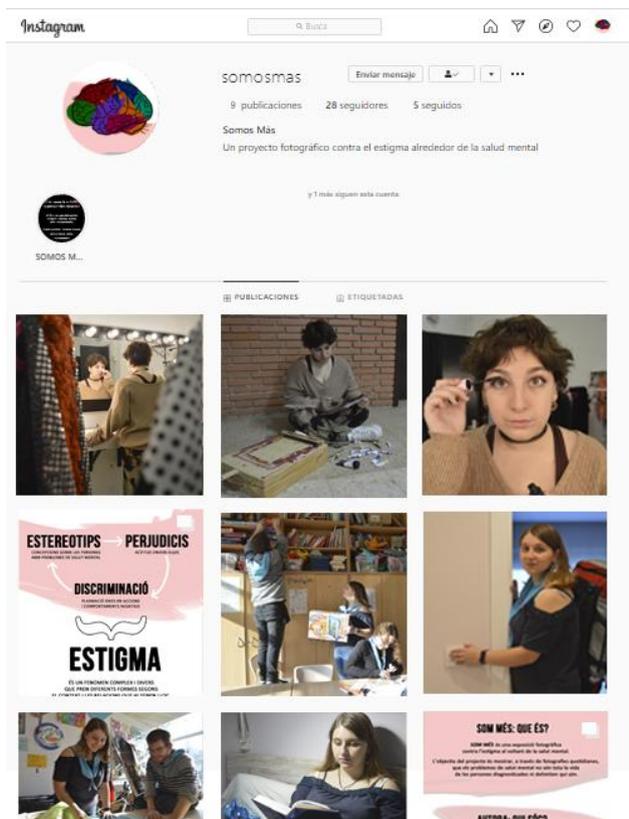
Como ya he comentado, a la inauguración asistirán algunos de los participantes del proyecto. Además, el acto contará también con representación institucional, ya que harán acto de presencia algunos de los regidores del Ayuntamiento de Vilanova. La asistencia de unos o de otros, así como la cantidad exacta de regidores que vendrán, dependerá de la disponibilidad concreta que tengan para cada fecha.

## 2.1.2.5. DIFUSIÓN DE LA EXPOSICIÓN: PLAN B

A raíz de toda la alerta sanitaria mundial producida por la pandemia del Covid19, la exposición no se pudo celebrar en las fechas planteadas inicialmente. Como al cierre de este trabajo aún no se sabía con certeza una fecha a corto plazo en la que fuera viable realizar la exposición, se planteó la posibilidad de digitalizar la exposición.

Si la alerta sanitaria o la pandemia impidieran realizar la exposición en un margen de un año, se iniciaría un planteamiento online que consistiría en un perfil del proyecto de Instagram. Para ello, antes de todo, se deberían tener los de todos los participantes – protagonistas o personas de su entorno- completamente firmados y aceptados, ya que en el contrato anterior se especificaba que las fotografías se exhibirían en una exposición y, en ningún momento, se me autorizaba como autora a difundirlas de manera online.

En este usuario de Instagram, se intercalarían las fotografías de los participantes con las infografías. Los *posts* en los que se subieran las infografías estarían conformados por tres fotografías: las infografías en catalán, castellano e inglés. De esta manera, se intentaría sacar provecho a las redes sociales e internacionalizar tanto la problemática como el proyecto. En las publicaciones donde se usaran las fotografías, se incluirá como descripción la misma que se iba a usar en la exposición presencial.



Fotografías 34 y 35. Simulación del perfil de Instagram donde se colgarían el proyecto fotográfico y de una de las publicaciones, a modo de ejemplo. Creación propia.

### 2.1.3. CALENDARIO

El organigrama general utilizado para llevar a cabo este proyecto, es el siguiente:

	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Preproyecto	■								
Búsqueda voluntarios		■	■	■					
Realizar fotografías				■	■	■			
Lecturas		■	■	■					
Infografías					■	■			
Contactar la sala		■	■		■	■			
Exposición							■		
Reuniones tutor					■			■	
Memoria					■	■	■	■	■
1era versión							14		
2na versión									10
Resumen ejecutivo									15
Defensa Oral									■

Una ampliación por días del mismo se puede observar en el **Anexo C**.

### 2.1.4. PRESUPUESTO

El presupuesto necesario para realizar este proyecto, de haberse materializado la exposición, habría sido de **522,46 euros**, aunque el coste de mercado podría llegar a ser significativamente superior, con un presupuesto de **3.292,87 euros**. En un estudio más exhaustivo, deberían hacerse dos distinciones más, también principales, entre los costes de realizar las propias fotografías y los costes de la exposición. Pasaré a comentarlas brevemente a continuación, aunque se pueden encontrar desglosadas en el **Anexo D**.

#### 2.1.4.1. Fotografías

El presupuesto de la realización de las fotografías consta de dos versiones. La primera de ellas es la más completa, en la cual se engloban también las tarifas– tanto la mía como de las personas que me han ayudado–, así como parte de los desplazamientos, que fueron sufragados por los propios ayudantes. En este presupuesto se contemplan las siete sesiones fotográficas realizadas, con una duración de entre dos horas y tres horas y media, con un coste medio de sesión de 151 euros. La tarifa de las fotografías es de 1059 euros, que aumenta a 121,39€ al incluirle el 21% de IVA. A esta cantidad hay que incluirle otros gastos que darían, en conclusión, un presupuesto total de proyecto de, aproximadamente, **1.397,82 euros**. Aún así, el presupuesto real desembolsado ha sido sustancialmente inferior. Este hecho ha sido posible porque ninguno de las personas implicadas ha cobrado, además de reducciones en algunas partidas, como la de viajes. De esta manera, el presupuesto real que ha costado producir las imágenes ha sido de **52,21 euros**.

#### 2.1.4.2. Exposición

Sin duda, la exposición habría sido el procedimiento más caro de todo el proyecto. Con la decisión de elegir una sala que perteneciera a un centro cívico, me he ahorrado una media de 27 euros por hora. Si lo extrapolamos a mi ideal de exposición, que serían dos semanas con unas 26 horas semanales -4 horas diarias con un día de descanso-, solo el alquiler de la sala ya ascendería a 1.425 euros.

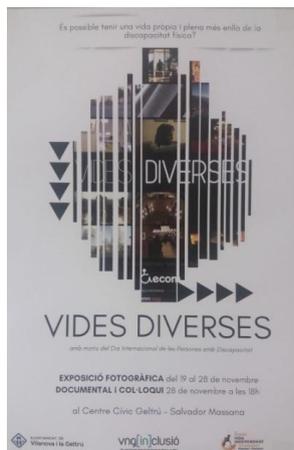
Con la reducción del alquiler, en la partida final solo se debía incluir todo el gasto producido por la impresión de las fotografías en el soporte elegido, FOAM de 1cm de grosor. A rasgos generales, la impresión de las fotografías supone un gasto aproximado de 361 euros. Se incluiría aquí también la impresión de 15 carteles para la difusión de la obra, lo que aumentaría el coste en 36 euros, hasta alcanzar los 396,5 euros. De esta manera, tal solo faltaría sumar los 36 euros correspondientes al pago de un pequeño refrigerio para acompañar la inauguración y el 1,75 euros en concepto de una libreta donde los visitantes podrían apuntar su impresión o otros comentarios. La suma de todo esto nos daría un total de **470,25 euros**.

## 2.1.5. DIFUSIÓN DE LA OBRA

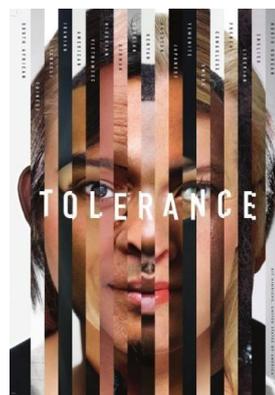
### 2.1.5.1. CARTEL

Para la posterior difusión de la obra, hacía falta un cartel que resumiera perfectamente la intención de la exposición, así como las características estéticas de esta.

Lo primero que hice fue fijarme en otros carteles de exposiciones. Tenía claro que, al tratarse de una muestra de fotografía, debían aparecer fotografías. También tenía claro que quería que aparecieran todos los protagonistas, siempre que estos me dieran su beneplácito. Por ese motivo, busqué carteles o bien de exposiciones colectivas o bien que jugaran con la aparición de diversas fotografías en él. Por ese motivo busqué referencias en la plataforma *Printerest* así como en mi entorno más cercano, como en la exposición *Vidas Diversas* de la que ya he hablado.



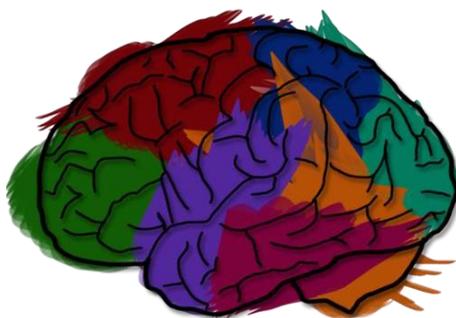
Fotografías 36, 37 y 38. Carteles: exposición *Vides Diverses*, Golden Melody Award 2018 y película *Un illustre desconocido*.



Fotografías 39, 40 y 41. Carteles: cartel de Pascal Colrat, portada de la Atlanta Magazine y *Tolerance* de Kit Hinrichs.

Una de las cosas de que me di cuenta durante la investigación es que la mayoría de los carteles elegidos utilizaban la fragmentación de las imágenes para mostrar el contraste, por ejemplo, en el color de la piel. En el caso de mi cartel no era posible, ya que exteriormente todos tenían un patrón similar. Lo único que cambia en ellos es su personalidad y su problema de salud mental. Por ello, el planteamiento de solo intercalar las fotos se quedaba corto para lo que quería transmitir.

La idea final surgió de la infografía mostrada anteriormente sobre la homogeneización de los trastornos. En esta se coloca sobre el fondo blanco y rosa de todas las infografías, un cerebro relleno a pinceladas de diferente color, que identifican cada trastorno presente en mi proyecto. Para el cartel promocional decidí mantener la estética del cerebro relleno de diferentes pinceladas pero opté por, aun manteniendo el color identificativo, mostrar también la fotografía más ilustrativa de cada personaje. De esta manera, el órgano se rellenaba con todos los personajes del proyecto, que, en cierta manera, representan todas las diferentes maneras que hay de enfrentar las relaciones con el cerebro.



**Fotografías 42.** Cerebro original con pinceladas de colores.  
Creación propia.



**Fotografías 43.** Cerebro final con fotografías.  
Creación propia.

Para el fondo del poster mantuve la estética común en todas las infografías, ya que consideré que era una buena idea para mantener la coherencia general del proyecto. Así mismo, mientras que el título *Somos Más* lo incluí en la parte superior y, en la parte inferior del cerebro, incluí una breve *log line* de la exposición para situar al futuro espectador: “*Una exposición fotográfica entorno al estigma en salud mental*”.

Debajo de la pequeña sinopsis, opté por mantener toda la información relacionada con las fechas, los horarios – que dependen según el día-, la ubicación del centro cívico y la fecha de la inauguración. En el siguiente nivel de escritura se veía referenciado que es parte de mi trabajo final de grado, así como el logotipo de la Universitat de Barcelona.

# SOM MÉS



Una exposició fotogràfica  
al voltant de l'estigma en la salut mental

## DATES DE L'EXPOSICIÓ

### DE DILLUNS A DIJOUS

De 10 a 12h i de 17h a 20h\*

### CENTRE CIVIC SANT JOAN

Av. Francesc Macià s/n  
VILANOVA I LA GELTRÚ

### DIVENDRES I DISSABTE

De 10 a 13h

### INAUGURACIÓ

Fecha y hora de la inauguración

TREBALL DE FINAL DE GRAU  
DE LAURA NOGUEIRA.



Fotografias 44. Cartel para la difusión de la exposición. Creación propia.

### 3. RESULTADOS, VALORACIÓN Y CONCLUSIONES DEL PROCESO

*Somos Más* nació como un proyecto personal a raíz de la necesidad que sentía de que mi trabajo de final de grado tuviera un aspecto social y pudiera dar voz a un conflicto social que, bajo mi punto de vista, aún sigue silenciado.

Como el proyecto se centra sobre un tema que sigue siendo tabú, me preocupaba no conseguir gente dispuesta a participar. En realidad, la recepción por parte de la comunidad fue mucho más positiva de lo que yo esperaba, llegando a superar mi capacidad y obligándome a desestimar la participación de algunos pacientes.

Otro de mis miedos era mi capacidad para tratar con los modelos, ya que era la primera que me enfrentaba a un proyecto fotográfico de estas dimensiones. Esto suponía tener un trato correcto y saber equilibrar la cercanía y la proximidad con la profesionalidad. Después de comparar mis sensaciones con la valoración de los participantes, creo que puedo afirmar que conseguí crear un ambiente de cercanía y profesionalidad suficiente para que, tanto ellos como yo, nos sintiéramos cómodos y diéramos el máximo de nosotros en cada sesión.

A parte del enfoque más social, el proyecto también presentaba un desafío técnico, ya que las fotografías debían tener una buena calidad técnica. Este punto es, en mi opinión, el más flojo del trabajo. Seguramente, se deba a que no tengo la suficiente experiencia previa. Algunos de los problemas a los que me he tenido que enfrentar son una iluminación pobre del espacio donde se realizaban las fotografías o un problema técnico o artístico a la hora de encuadrar.

En el primero, donde faltaba luz para realizar las fotografías, la solución que lleve a cabo fue poner el diafragma de la cámara en su máxima abertura y un ISO más elevado que el de costumbre que, pese a que podría dejar ruido en la imagen, me permitió captar las instantáneas en el lugar deseado. Finalmente, de todas las realizadas, solo elegí una para el proyecto. Este problema se hubiera solucionado visitando el lugar previamente, cosa no fue posible porque solo se podía utilizar el día de las fotografías, o bien, con el uso de unos focos que, actualmente, no poseo.

En el segundo caso, el mal encuadre, se debe a mi poca experiencia en sesiones de este tipo, en las que los protagonistas no suelen estar exclusivamente posando. En algunas ocasiones, al estar tanto rato delante de la cámara, se sentían incómodos y empezaban a moverse. Para evitar esto, intentaba no estancarme mucho tiempo en cada encuadre, provocando pequeños errores. Además, la necesidad de darle dinamismo a la sesión, en parte también buscando la mayor naturalidad, provocó que tuviera que desechar algunas imágenes porque, o bien el encuadre le cortaba los pies o el modelo se movía o bien las imágenes estaban torcidas o desenfocadas. Aún así, este hecho se dio en fotografías aisladas y la mayoría del material estaba en muy buenas condiciones.

El proyecto no trataba solo de ser capaz de hacer fotos con buena calidad técnica, sino que expresaran un mensaje claro. Creo que en este aspecto, he conseguido trabajar con buenas fotografías que, si bien podrían mejorarse en el aspecto técnico, cumplen perfectamente con su finalidad. Los participantes se sienten reflejados y cómodos con ellas. Tanto es así que una de las participantes ha utilizado fotografías no elegidas para publicarlas en sus redes sociales y otra de ellas, que es actriz, me ha pedido permiso para incluirlas en su *book* profesional.

Otro de mis mayores miedos al trabajar con un colectivo tan estigmatizado era como podía enfocar el proyecto sin que nadie se sintiera ofendido o estigmatizado. Para ello, me informé sobre el estigma y sobre los trastornos pero, como sentía que era insuficiente, también conversé con los participantes sobre como ellos se sentían entorno al estigma y a su problema de salud mental. Este hecho me ha hecho mejorar mi proyecto y ser consciente de la necesidad de trabajos como el mío.

Lamentablemente, pese a tener cerrada fecha y lugar para la exposición, esta no pudo llevarse a cabo por la alerta sanitaria global que tuvo lugar entre marzo y junio de 2020. Por ese motivo, tuve que aplazar mi exposición a después de la entrega del trabajo final de grado. Esa es la razón principal por la que, pese a poder mostrar el planteamiento de la exhibición, no me es posible valorarla ni extraer conclusiones.

Pese a todos los impedimentos, *Somos más* me ha mejorado como fotógrafa, ya que me ha permitido adquirir mucha más experiencia en un periodo corto de tiempo. Pero creo, sinceramente, que también me ha mejorado como individuo social que soy. Tratar con personas reales con problemas de salud mental me ha obligado a parar a escuchar sus problemas, sus peculiaridades y su manera de ser y eso me ha dado más motivos para seguir adelante con el proyecto e intentar mejorar como yo, en vida cotidiana, me relaciono con el colectivo. Incluso, me impulsado a transmitir todo este bagaje a la gente de mi entorno para que concepciones como que tener esquizofrenia te convierte en alguien peligroso o expresiones como "*eres bipolar*" queden eliminadas de nuestro vocabulario.

*Somos Más* es mi manera de reivindicar que hacen falta más proyectos audiovisuales, en cualquiera de sus formatos, que pongan voz a una minoría y a un conflicto social que parece que no la tiene aún.

#### 4. AGRADECIMIENTOS

Todos los proyectos ambiciosos como este son imposibles de llevar a cabo sin una gran cantidad de gente respaldándote. Gente que, en gran mayoría de los casos, debería aparecer como autora también. Es por ello que no quiero acabar esta memoria sin agradecerse como es debido:

A **ARTURO BELTRÁN, JUDIT CAMPAÑA, MARC GARCIA, PURI PANIAGUA, LAIA SOLER, GENERIS ZAVALA y la otra participante.** *Somos Más* es posible gracias a ellos, que confiaron desde el primer momento en el proyecto y se ofrecieron a ser el rostro de tantos otros.

A **ANDRÉS ALEJANDRO BAIG, MARTINA CHOLBI, ISMAIL ICHEN, MAGDA MASANA, MARC MASANA, MICAELA PEREZ, ADRIAN RISCO y DANIEL SÁNCHEZ** que aceptaron aparecer en las fotografías para representar el entorno de todas aquellas personas que sufren el estigma.

A **JEP CUNILL**, mi tutor del TFG, que me ha ayudado cuando lo he necesitado pero me ha dado total libertad para que me expresara libremente. Y a **SERGIO VILLANUEVA**, profesor de la Universitat de Barcelona, que se mostró dispuesto a ayudarme con toda la investigación sobre el estigma y me abrió un poco más los ojos.

A **AFAMMG, CLUB SOCIAL LA MURALLA y OBERTAMENT**, así como todas las entidades que me han alentado a seguir con el proyecto y/o me han puesto en contacto con los participantes.

A **C.E. L'ESPURNA**, por permitirme llevar a cabo una de las sesiones de fotos en sus locales y a **C.C. SANT JOAN**, por darme un voto de confianza y dejarme exponer en su sala.

Y a **MI FAMILÍA, A MARC Y MIS AMIGOS**, en especial a **JÚLIA**, por acompañarme a las sesiones, ofrecerme consejo, ayuda y una visión externa cuando la he necesitado. *Somos Más* también es un poco vuestro.

## 5. BIBLIOGRAFIA Y REFERENTES

Brooks, James L. (1997) *Mejor... Imposible*. [Película]

Cohen, S. (2017). *The Stigma of Mental Illness*. TEDxYouth@SRDS. New Jersey, USA. Recuperado 22 de enero, 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=bUJBZuQ2c0Q>

Colrat, Pascal. (2009). Exposición *L’Affiche*. [Cartel]. Recuperado 22 de marzo, 2020, de Printerest. <https://www.pinterest.es/pin/766526799066513976/>

Confederación Salud Mental España. (s.f.). *Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación*. Recuperado 16 marzo, 2020, de <https://comunicasaludmental.org/guiadeestilo/recomendaciones-para-periodistas/>

Confederación Salud Mental España. (2019). “*El caso de mi hermana es muy triste porque los psiquiatras la estigmatizaron por tener una madre con esquizofrenia.*” Revista Encuentro, N°2 2019, 14-15. Recuperado 29 de febrero, 2020, de <https://consaludmental.org/wp-content/uploads/2019/12/Revista-encuentro-n2-2019.pdf>

Confederación Salud Mental España. (s.f.-b). *La salud mental en cifras*. Recuperado 16 marzo, 2020, de <https://comunicasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/#espana>

De Psiquiatría, A. A. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Arlington. EE. UU., American Psychiatric Association. Recuperado 9 de enero, 2020, de <http://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

Delaporte, Matthieu. (2014.) *Un ilustre desconocido*. [Cartel]. Recuperado 22 de marzo, 2020, de Printerest. <https://www.pinterest.es/pin/766526799066053503/>

ECOM (s.f.) *Vides Diverses*. [Exposición fotográfica] ECOM

(s.f.) *Vides Diverses*. [Cartel]. Imagen propia.

ECOM (s.f.) *Exposició Vides Diverses*. Recuperado 16 marzo, 2020, de <http://www.ecom.cat/ca/que-fem/conscienciacio-social/eines-per-a-la-conscienciacio/exposicio-vides-diverses>

ECOM. (s.f.-b). *VIDES DIVERSES. Diversitat i Vida Independent*. Recuperado 16 marzo, 2020, de <http://www.ecom.cat/sites/default/files/docs/pages/DossierExpoVidesDiverses2017.pdf>

Foto-Cine Mataró de la UEC.(2020). *EL MAPA DE LA PIEL*. Meri Sanz. Recuperado 22 de marzo, 2020, de Printerest. <https://www.behance.net/gallery/65973919/Atlanta-Magazine-Cover-Lets-Talk-About-Race>

Hinrichs, Kit. (s.f.) *Tolerance*. [Cartel]. Recuperado 22 de marzo, 2020, de Printerest. <https://www.pinterest.es/pin/766526799066053496/>

Ministerio de Cultura de Taiwán. (2018). *Golden Melody Award 2018*. [Cartel profesional]. Recuperado 22 de marzo, 2020, de Printerest. <https://nl.pinterest.com/pin/424675439863488337/>

Obertament, Universitat Autònoma de Barcelona, & Spora Sinergies. (2016). *L'estigma i la discriminació en salut mental a Catalunya al 2016*. Recuperado 19 noviembre, 2020, de <https://obertament.org/images/Presentaci%C3%B3%20Acte/Estigma%20a%20Catalunya%202016.pdf>

Obertament.(s.f.) *Guia de medios. Recomendaciones para informar sobre salud mental*. Recuperado 23 de marzo, 2020, de: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-medios-recomendaciones-informar-salud-mental.pdf>

Organización Mundial de la salud. (2004). *Invertir en Salud Mental*. Recuperado 14 noviembre, 2020, de [https://www.who.int/mental\\_health/advocacy/en/spanish\\_final.pdf](https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf)

Organización Mundial de la salud (OMS). (2002). *Programa Mundial de Acción en Salud Mental (mhGAP)*. Recuperado 14 de noviembre, 2020, de [https://www.who.int/mental\\_health/media/en/267.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/267.pdf)

Peraic, Filip. (2018) *Let's Talk about race*. *Atlanta Magazine* [Portada]. Recuperado 22 de marzo, 2020, de Printerest. <https://www.pinterest.es/pin/766526799066053579/>

Productora NewDivision.es; ECOM. (s.d.) *Vides Diverses*. [Documental]

Sanz, Meri. (2019). *El mapa de la piel*. [Exposición fotográfica]

Sanz, Meri (2019). *El mapa de la piel*. [Dossier]

TV3. (2020). *El trastorn obsessiu compulsiu*. Planta Baixa. Barcelona, Catalunya, España. Recuperado 4 de febrero, 2020, en <https://www.ccma.cat/tv3/alcarta/planta-baixa/planta-baixa-el-trastorn-obsessiu-compulsiu/video/6028235/>

## **ANEXOS**

**ANEXO A – Contrato: Cesión de derechos de imagen**

**ANEXO B – Cuestionario y respuestas**

**ANEXO C – Calendario**

**ANEXO D – Presupuestos**

## ANNEXO A – CONTRATO: CESIÓN DE DERECHOS DE IMAGEN

De una parte Dña. Laura Nogueira, provisto de DNI nº 47840831A, en los sucesivo, **la AUTORA**.

Y de otra parte D./Dña. \_\_\_\_\_, mayor de edad, con domicilio en \_\_\_\_\_ y provisto/a de DNI nº \_\_\_\_\_, que actúa en su propio nombre e interés. En lo sucesivo, denominado como **el/la MODELO**.

Ambas partes se reconocen la mutua capacidad legal necesaria para la firma del presente contrato y puestos previamente de acuerdo.

### MANIFIESTAN

Que han convenido realizar el presente contrato por el que el contratado prestará sus servicios al contratante como MODELO fotográfico, con las condiciones y pactos que se establecen en las siguientes

### CLAUSULAS

PRIMERA.- El contratado prestará sus servicios como modelo fotográfico en una sesión desde las h a las h, de hoy de de

SEGUNDA.- El contratante realizará las fotografías pactadas previamente con el/la MODELO.

TERCERA.- E contratante, sin fin de lucro y por tiempo indefinido, queda libre y autorizado para utilizar las fotografías realizadas del contratado en la exposición o exposiciones divulgativas que se llevarán a cabo en Vilanova i la Geltrú durante la primavera de 2020. En ningún caso el contratante utilizará dichas fotografías con fines comerciales.

En caso de realizarse otra exposición diferente a la arriba mencionada, la AUTORA deberá ponerse en contacto de nuevo con el/la MODELO y recoger de nuevo su autorización.

En el caso de que hubiera una nueva exposición, y tras haberseme comentado las nuevas condiciones, podría estar interesado en participar.

El/la MODELO no tendrá ningún derecho sobre los premios correspondientes que se pudieran conseguir, ni podrá formular ninguna reclamación al respecto.

CUARTA.- El contratado renuncia expresamente a todos los derechos sobre las fotografías obtenidas en esta sesión y en especial al derecho a la propia imagen.

QUINTA.- La AUTORA se compromete a tratar el tema con la delicadeza necesaria y con confidencialidad. En ningún momento se pondrá el nombre del o de la MODELO en la exposición fotográfica si este/esta no da su consentimiento.

**CONSIENTO** que mi nombre aparezca en la exposición en términos de agradecimientos.

**NO CONSIENTO** que mi nombre aparezca en la exposición en términos de agradecimientos.

SEXTA.- Las partes contratantes aceptan este contrato y afirmándose en el contenido del mismo, lo firman por duplicado y a un solo efecto en el lugar y fecha arriba indicados.

Fdo. ....  
La AUTORA

Fdo. ....  
El/la MODELO

## **ANEXO B: CUESTIONARIO Y RESPUESTAS**

### **1. CUESTIONARIO**

#### **NOMBRE Y APELLIDOS**

**1. ¿Cómo te sentiste al hacer las fotografías?**

**¿Estuviste cómodo ?**

**2. ¿Te sentiste con confianza para cambiar lo que no te gustaba?**

**Si es que no, ¿Por qué?**

**Si es que si, ¿Qué te ayudó a sentirte cómodo?**

**3. ¿Cómo te sentiste con mi actitud en hacer las fotografías?**

**4. ¿Cómo te sentiste con mi actitud respecto al estigma?**

**5. ¿Crees que las acciones y la localizaciones te definen como persona?**

**Si es que no, ¿Por qué?**

**Si es que si, ¿por qué?**

**6. ¿Qué te hubiera gustado mejorar?**

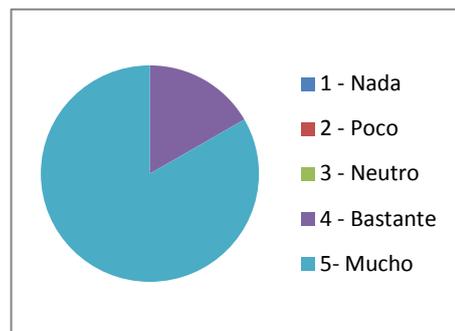
**Otros comentarios, sugerencia...**

## 2. RESULTADOS<sup>1</sup>

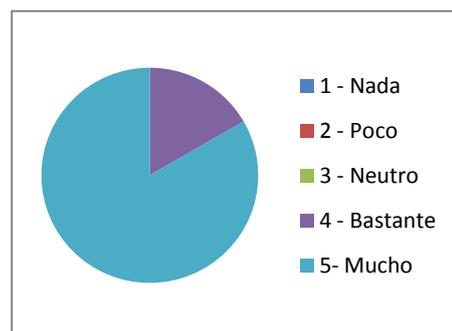
### 1. ¿Cómo te sentiste al hacer las fotografías?

- Un mica nerviosa però molt recolzada
- Molt bé, molt còmode i respectada.
- Bastante a gusto
- Bé
- Va ser divertit. El fet de que fos per a un projecte no va evitar que ens ho passéssim bé (i amb això no vull dir que ningú s'ho prengué a broma, només que va ser informal, i ens va ajudar a tots a relaxar-nos)

### ¿Estuviste cómodo ?



### 2. ¿Te sentiste con confianza para cambiar lo que no te gustaba?



### Si es que no, ¿Por qué?

Sin respuestas

---

<sup>1</sup> La mayoría de participantes respondieron en catalán.

### Si es que si, ¿Qué te ayudó a sentirte cómodo?

- Que ja et coneixia. Si hagues sigut una persona desconeguda per mi, potser hagues tingut una mica d'ansietat i incomoditat.
- La proximitat i atenció, sempre des del respecte i de manera molt agradable.
- Porque ya conocía a la persona que estaba haciendo las fotografías
- La confiança, la calidesa i la motivació de la fotografa
- Que et coneixia, hi sabia que podia dir-te tot
- Vam estar xerrant durant tot el procés

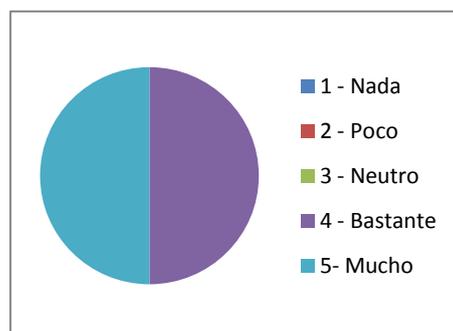
### 3. ¿Cómo te sentiste con mi actitud en hacer las fotografías?

- Muy tranquila y natural
- Molt còmoda
- Molt còmode
- Molt bé.
- Molt bé.
- Be.

### 4. ¿Cómo te sentiste con mi actitud respecto al estigma?

- Confiada per què sabia de molt a prop el que és ser i sentir d'un malalt mental
- Be, en cap moment hem vaig sentir incòmode
- Be, respectada i com una persona mes.
- Vas ser molt respectuosa
- Molt bé.

### 5. ¿Crees que las acciones y las localizaciones te definen como persona?



### **Si es que no, ¿Por qué?**

Sin respuestas

### **Si es que si, ¿por qué?**

- Porto casi tota la meva vida a Vilanova. Son llocs que he visitat moltes vegades i em porten records de quan era petita. Y respecte a les accions tambe. Em considero una persona artística.
- Per què em vaig sentir escoltada al acceptar el que sóc i com ho sóc
- Es el que em fa ser jo, em fa transportar-me i lliurar amb el TLP.
- Perquè el que fas o com ets doncs et defineix molt
- M'agrada sortir i estar amb els meus amics

### **6. ¿Qué te hubiera gustado mejorar?**

- No ho se. Des del meu punt de vista no hauria millorat res. Tot va anar be i amb respecte. El treball no era meu, per tant jo no tenia el planning de la sessio i si algu volgues canviar algo hauria de ser la persona que fa el treball. Es ella qui hauria volgut millorat coses en funció lo que tenia pensat. Pero per mi tot be.
- Doncs la veritat es que va ser tot perfecte.
- Tener un poco más de tiempo y disponibilidad
- La manca de temps de les dues.
- La veritat es que cap ni una
- La veritat es que res

### **Otros comentarios, sugerencia...**

- Que vagi tot be i estaré esperant el cartell de l'exposicio
- M'agradaria que acosseguixi la millor nota. S'ho mereix.

## ANNEXO C - CALENDARIO

### OCTUBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
			Entrega Pre-proyecto			
29	30	31				

### NOVIEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
						Inicio lectura <i>Invertir en Salud Mental</i>
15	16	17	18	19	20	21
-1er contacto Laura (NO TFG) -Aceptación Pre proyecto -Difusión búsqueda Participantes Instagram	1er contacto Xavier (NO TFG)	1er contacto Jade (NO TFG)	1er contacto Marc	Inicio lectura <i>Estigma a Catalunya</i>	1er Contacto Judit	
22	23	24	25	26	27	28
		Difusión Búsqueda Gente Instagram		-1er contacto Tiago (No TFG) -Contacto Asociaciones TM	-Reunión Gene -Preserva Exposición	
29	30	31				

## DICIEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
	Visita Sala Exposición	Contacto Puri		Redactar Derechos de Imagen		
8	9	10	11	12	13	14
	Contacto Paco Y Arturo	Reunión telf. Arturo				
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## ENERO

1	2	3	4	5	6	7
		Retomar contacto Marc, Judit, Arturo  Retomar contacto Xavier, Alejandro (NO TFG)				
8	9	10	11	12	13	14
	Inicio lectura DSM-V		Fotos Laia			
15	16	17	18	19	20	21
			1eras fotos Gene	Reunión telf. Paco		
22	23	24	25	26	27	28
		Fotos Marc				Fotos LB
29	30	31				
		Fotos Arturo				

**FEBRERO**

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
					Creación Infografías	
22	23	24	25	26	27	28
			Inicio Memoria	Creación Infografías		Memoria
29	30	31				
Memoria						

**MARZO**

1	2	3	4	5	6	7
Creación Infografías	Diseño exposición	Entrevista Sergio	2das Fotos Gene			
8	9	10	11	12	13	14
					Memoria	Memoria
15	16	17	18	19	20	21
Memoria	Memoria	Memoria	Memoria	Memoria	Memoria	Memoria
22	23	24	25	26	27	28
Memoria	Memoria					
29	30	31				

**ABRIL**

1	2	3	4	5	6	7
					Memoria	Memoria
8	9	10	11	12	13	14
						Entrega Borrador
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**MAYO**

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
					Reunión Tutor Memoria	Memoria
22	23	24	25	26	27	28
					Reunión Tutor Memoria	
29	30	31				
	Memoria Resumen Ejecutivo	Memoria				

**JUNIO**

1	2	3	4	5	6	7
		Reunión Tutor Memoria				
8	9	10	11	12	13	14
		Entrega Memoria Final				
15	16	17	18	19	20	21
Entrega Resumen Ejecutivo						
22	23	24	25	26	27	28
Presentación Oral						
29	30	31				
	Presentación Oral					

## ANNEXO D. PRESUPUESTO

### TOTAL

TOTAL	COSTE DE MERCADO	COSTE DESEMBOLSADO
Fotografías	1.653,94 €	52,21 €
Exposición	1.895,05 €	470,25 €
<b>TOTAL</b>	<b>3.548,99 €</b>	<b>522,46€</b>

### PARTIDA 1. FOTOGRAFÍAS.

FOTOGRAFÍAS	COSTE DE MERCADO	COSTE DESEMBOLSADO
Kilometraje	21,09 €	16,79 € <sup>1</sup>
Peajes Sabadell	13,68 €	13,68 €
Atrezzo Hospitalet	3,14 €	3,14 €
Viajes en tren (4 zonas x 2)	9,20 €	- €
Viajes en tren (3 zonas x 2)	7,70 €	- €
Viajes en tren (1 zonas x 2)	4,80 €	- €
Viaje en Tren Tarragona x4	18,60 €	18,60 €
Tarifa (IVA incluido)	1281,39€	- €
Tarifa ayudante (IVA incluido)	177,87 €	- €
Tarifa chofer (IVA incluido)	16,47 €	- €
Equipo de fotografía	100 €	- €
<b>TOTAL</b>	<b>1.653,94 €</b>	<b>52,21 €</b>

### PARTIDA 2. EXPOSICIÓN.

EXPOSICIÓN	COSTE DE MERCADO	COSTE DESEMBOLSADO ( A acabar de definir)
Alquiler sala (52h)	1424,8 €	0 €
Fotografías	396,5 €	396,5 €
Carteles difusión	36 €	36 €
Inauguración	36 €	36 €
Libreta visitas	1,75 €	1,75 €
<b>TOTAL</b>	<b>1895,05 €</b>	<b>470,25 €</b>

<sup>1</sup> Se cuenta el gasto de la gasolina.