

THE TOOLS
MADE OF YOU

Laura Cano García

Laura Cano García

NiUB: 16662461

Curso 17/18

Tutora: Matilde Grau Armengol

Facultad de Bellas Artes

Departamento de Escultura



UNIVERSITAT_{DE}
BARCELONA

Gracias a todas las amigas, amigos y familiares que han ayudado a llevar a cabo este proyecto con sus ánimos, consejos, bromas, comidas y apoyo técnico.

A Matilde por la ayuda a la hora de navegar la complejidad de el último trabajo de la carrera.

Y a todas las personas, anónimas o conocidas, que abrieron su corazón y aportaron todos los fantásticos y crudos conceptos en los que se cimenta toda la obra.

*"We all have forest in our minds. Forests unexplored, unending.
Each one of us gets lost in the forest, every night, alone."*

- Ursula K. Le Guin, *Las doce moradas del viento*

"Todos tenemos bosques en nuestras mentes. Bosques inexplorados, infinitos.
Cada uno de nosotros se pierde en el bosque, cada noche, en solitario."

*"I cannot make you understand.
I cannot make anyone understand what is happening inside me.
I cannot even explain myself."*

- Franz Kafka, *La Metamorfosis*

"No puedo hacerte entender. No puedo hacer que nadie entienda lo que está pasando dentro de mí. Ni siquiera puedo explicarlo yo mismo."

*"I remember too much; I am like the air on a calm day as it holds itself still,
letting nothing escape"*

- Colm Tóibín, *El testamento de María*

"Recuerdo demasiado; soy como el aire en un día en calma que se mantiene a sí mismo inmóvil, sin dejar que nada se escape."

*"You can't selectively numb feeling.
If you try to numb the vulnerability, you also numb joy, happiness, connection.
You can't have connection, joy and happiness without vulnerability"*

- Jonathan Van Ness

"No puedes extirpar los sentimientos.
Si tratas de bloquear la vulnerabilidad, también estás bloqueando la felicidad, la alegría, la conexión.
No puedes tener conexión, alegría y felicidad sin vulnerabilidad."

ÍNDICE

ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	11
MARCO TEÓRICO	
¿Qué son las emociones?	13
¿Como se traducen a la sociedad actual?	14
Competitividad y presión en un sistema capitalista.	16
Jerarquía de emociones, género y salud mental.	17
Masculinidad tóxica, ultraviolencia y falta de empatía.	19
Desorden de estrés post-traumático, depresión y ansiedad.	21
Neurodivergencia.	22
Inteligencia emocional y educación: validación de nuestros sentimientos y como tener una relación sana con ellos.	24
Técnicas y métodos individuales y colectivas para la prevención de episodios o periodos de estados mentales dañinos.	25
REFERENTES ARTÍSTICOS	28
OBRAS PREVIAS	39
INFLUENCIAS FORMALES	46
PROCESO CREATIVO	50
RESULTADOS	53
CONCLUSIONES	68
BIBLIOGRAFÍA	69

ABSTRACT

Este proyecto tiene como meta promover los ejercicios de auto-exploración y validación a través de la puesta en común de experiencias individuales y su posterior ilustración en texto y obra física. Crear un lugar personal seguro al que acudir en momentos emocionalmente turbulentos, sirviendo como guía y referente para que un individuo se sienta comprendido y vea que es normal sentirse así alguna vez.

También pretende aportar técnicas, material y ejemplos de acciones y rutas de pensamiento sano para evitar episodios dañinos para el sujeto o terceros, aportando herramientas para poder lidiar mejor con episodios costosos por los que todos hemos pasado.

El contenido de este proyecto no pretende ser el equivalente a la ayuda de profesionales y terapia. Únicamente una invitación a dar los primeros pasos hacia la mejora y el conocerse a uno mismo resultando en un viaje hacia el crecimiento personal y mejora de la calidad de vida.

Mediante la validación de las emociones y el desarrollo de la empatía se puede crear una sociedad más sana y con mayor inteligencia emocional. O al menos intentarlo.

Palabras clave: *empatía, psicología, educación, inteligencia emocional.*

This project aims to encourage self-exploration and the validation of our feelings through the act of sharing individual experiences and materializing it via writing and physical artwork. A beacon of guidance for people during turbulent episodes working as a guide to help everyone feel more understood, validated and help them cope in a healthy way.

It provides the reader with techniques and examples of alternative activities and mental input to reach a healthier way of thinking and less number of emotional explosions that can end up damaging the self and other people.

The content of this project is in no way a substitute of profesional help and therapy. It's only an invitation to start the journey of self-discovery and understanding towards a better life and personal growth.

Through the validation of own emotions and a universal development of empathy we can grow into a healthier society. Or at least try.

Key words: *empathy, psychology, education, emotional intelligence.*

INTRODUCCIÓN

El origen de este trabajo surge, obviamente, de una necesidad de catarsis propia pero también para ofrecer un espacio de catarsis para otra gente.

Las experiencias e interacciones que vivimos durante nuestra existencia no siempre son agradables o entendibles. Es parte de la naturaleza humana querer entender por qué pasan las cosas, o en su defecto intentar darles una explicación lo mejor que se pueda. Sobrevivimos cantidades de “shocks” y episodios vitales que nos pueden alterar para siempre. Todo el mundo los experimenta. Lo he podido apreciar con el paso de los años y cuanta más gente conozco. Es parte del paso de una infancia protegida a la madurez el darse cuenta que cada uno tiene su historia y el mundo no es un lugar equilibrado. Suena obvio decirlo ahora.

El hecho de compartir experiencias y sentimientos comunes es un método que lleva practicándose dentro y fuera de terapias grupales desde hace mucho tiempo. Tiene un gran potencial de validación para los participantes y les puede hacer sentirse comprendidos y menos solos en su lucha individual.

Además, actualmente vivimos una de las épocas de mayor educación emocional y en que más estamos en contacto con nuestras emociones y las de otros, teniéndolas más en cuenta. Todo esto propicia un ambiente menos tóxico para la salud mental del individuo, pero no todo el mundo puede o ha podido acceder a este tipo de actividades y tratamientos.

Parte de lo que me inspiró a trabajar este tema ha sido el poder observar las consecuencias de experiencias traumáticas y una insuficiente educación emocional en la gente, especialmente mis abuelos materno y paterno.

Son dos personas que experimentaron los horrores de la guerra en diferentes etapas de su vida.

Mi abuelo materno nació en 1916. Cuando acabó el servicio militar estalló la guerra y se vio involucrado con tan solo 20 años. Era del bando republicano y al ser capturado fue recluido en diferentes cárceles y campos de trabajo en condiciones insalubres e inhumanas. Sobrevivió a la guerra y años después se casó y formó una familia. Trabajó de zapatero y conserje por muchos años. Otros miembros de la familia fueron víctimas de delitos de odio debido a su ideología política después de la guerra incluyendo, entre otros, incendios intencionados a parte de el condicionamiento a unicamente poder aspirar a trabajos “inferiores”.

Antes y después de la guerra tocaba la guitarra junto a una banda. Tocó la guitarra hasta los 93 años, momento en que sus manos ya no respondían adecuadamente.

Era un hombre alegre, enérgico, siempre positivo y que disfrutaba de todo lo bueno que le traía la vida. Obviamente no era perfecto pero procuraba irradiar positividad. Pocas veces mostraba resentimiento o odio hacia las personas e ideologías que provocaron estas experiencias, pero cuando lo hacía se podía apreciar un profundo odio visceral que ha estado en su interior durante toda su vida.

Mi abuelo paterno nació en 1928. Cuando era niño su valle estaba siendo saqueado y violentado por combatientes republicanos así que su madre hizo la maleta en mitad de la noche cogiendo solo lo necesario y cruzaron el monte a pie para llegar al valle de al lado, que era seguro. Mi abuelo apenas habla de ese suceso o de otros accidentes traumáticos de su vida. En ocasiones oye pitidos que nadie más puede escuchar. Cualquiera dolencia la lleva en silencio porque lo considera una debilidad. Es un hombre sensible pero moldeado dentro de las exigencias de rol masculino de la vida rural y con una vida afectada por la toxicidad de los pueblos pequeños, igual que la mayoría de su generación.

Estos son solo dos casos de la infinidad de experiencias humanas, pero dos de los que me quedan más cerca y más me han impactado durante mi corta vida.

Ambos son personas muy fuertes y muy valientes que, pese a todo lo que les ha sucedido, han formado una familia y labrado una vida sin importar las cosas buenas o malas que les llegaron.

Pero, con la educación que he recibido y el ambiente en que he crecido, no puedo evitar pensar en como habrían sido sus vidas con el adecuado soporte y ayudas para purgar y gestionar sus experiencias de una forma más sana.

Es mi aspiración ayudar con este proyecto, aunque sea un poco, a sobrellevar todo el equipaje emocional que llevamos encima, dejarlo en el suelo, abrirlo, inspeccionarlo y aprender a diferenciar lo que nos ayuda de lo que es un peso muerto, lo válido y lo que no deberíamos llevar.

Se trata de una herramienta de uso individual, pero formado por el conglomerado de muchas experiencias de la gente que ha querido participar. Un apoyo y recordatorio para los momentos en que no nos sentimos nosotros mismos, y una ejemplificación de algunas de las infinitas maneras de vivir la vida.

¿Qué son las emociones?

Todos los seres vivos sentimos emociones. Impulsos que nos ayudan a sobrevivir. A adaptarnos y comunicarnos. Desde el miedo y la necesidad de huir hasta la empatía y el amor por nuestros seres queridos.

Nuestro cerebro, el de los homínidos, está formado por diversas capas: el cerebro reptiliano, el paleomamífero y los lóbulos frontales. Es esta última adición la que nos permite controlar nuestras emociones, conectando con el Hemisferio Izquierdo, encargado de las emociones positivas y de aproximación (alegría, optimismo, amor...) y el Hemisferio Derecho de las negativas o de conservación (miedo, asco, pesimismo).

Por lo tanto, la mayoría de nuestros impulsos de supervivencia no se expresan de una forma cruda sino que han de pasar por todo un sistema de filtros que posteriormente se expresarán en emociones y comportamientos a veces universales, a veces diferentes en cada individuo.

Aun así, nuestras emociones fluctúan en ciclos fuera de nuestro control y nos ayudan a completar actividades necesarias en el día a día como el sueño, comer y relacionarnos.

Por ejemplo, nuestras emociones suelen seguir un ciclo circadiano diario en que durante la mañana nos encontramos más activos y optimistas y según se acerca la noche, nos encontramos más pasivos y recogidos hasta que llega nuestra hora de dormir.

Como explican Darío Paez, José A. Adrián y Nekane Basabe en el capítulo sobre *“La balanza de afectos negativos y positivos y su efecto en las emociones”*, nuestras emociones se rigen por dos estímulos básicos y primigenios: Placer y Malestar.

En la ausencia de estímulos positivos se alcanza la depresión/anedonia.

En la ausencia de estímulos negativos se alcanza la calma.

¿Cómo se traduce eso a nuestra sociedad actual?

Nuestra naturaleza social es probablemente una de las más complejas del reino animal. No solo vivimos en grandes grupos sino que pertenecemos a muchos círculos sociales que tienen una gran influencia en nuestro desarrollo y la manera en que percibimos el mundo.

Hay muchos elementos en nuestra vida que pueden afectar a nuestro estado anímico generando una constelación de influencias. Estos pilares tan importantes son, entre otros: la familia a la que pertenecemos (biológica o elegida), el estatus social, la cultura de la que bebemos, el trabajo o sector en el que posteriormente invertiremos bastante tiempo, nuestra identidad de género, edad, experiencias vividas...

La familia y amigos cercanos son la principal fuente de aprendizaje de normas y etiquetas sociales. El grupo social al que perteneces ejercerá un papel importante a la hora de definir tu perspectiva del mundo, como interactúas con él y como reaccionas a cada situación. Las expresiones de afecto, los tabúes, la culpabilidad, etc... nos son inculcadas por nuestro grupo social más inmediato desde los primeros años de vida.

Por lo que, además del proceso de filtración que ejerce nuestro cerebro le hemos de añadir otro filtro más, el aprendido y heredado culturalmente.

Hoy en día nos enfrentamos a desafíos y situaciones mucho más abstractas que requieren expectativas, normas sociales, metas y conocimiento de los mecanismos para alcanzarlas de una forma social y legalmente aceptada, conocimiento de los tabúes sociales, etc... y distanciados de la lógica de que una acción conlleva consecuencias instantáneas.

Competitividad y presión en un sistema capitalista.

Las expectativas sociales, laborales, de género por parte de la sociedad pueden pasar una pesada factura, ya que el sistema en el que vivimos actualmente está cimentado en la necesidad de éxito y la promesa de que éste equivaldrá a felicidad.

Desde los años 50 con la venta a las masas de *el sueño americano* como el ideal, se ha ido exagerando cada vez más la presión y exigencias del sistema en el individuo haciendo que no solo experimente la preocupación por poder sobrevivir y que su familia salga adelante si no que está el factor de éxito, competencia y realización, entre otros.

Pese a que actualmente es el momento de la historia en que más estamos en contacto con nuestras emociones y con las de otros (o al menos eso parece) también es el momento en que más frentes de influencias tenemos abiertos y que mayor poder tienen sobre nuestra perspectiva de la vida y como vemos el mundo.

En el sistema capitalista en el que vivimos se nos exige: ser un elemento útil para la sociedad y generar el menor gasto posible en el proceso, tener un buen trabajo, ganar cuanto más capital mejor porque esto equivale supuestamente a mayor poder e influencia, estar en una relación romántica feliz, crear una familia, consumir media, alimentos y elementos placenteros durante nuestro tiempo libre, ser asertivo, ser competitivo, ser un líder y ser el dueño de tu destino siempre y cuando facilite la expansión de los valores antes citados.

Durante este camino hasta dichas metas no puedes: tener una condición física o mental disfuncional, ser neurodivergente, ser pobre, ser de una minoría social, cultural..., diferir del estilo de vida ideal que te han educado para desear o tener un estilo de vida familiar/de pareja que no produzca beneficios al sistema.

Pero, pese a que poseas alguna de las características de la segunda lista se te intenta forzar a perseguir los ideales y metas inalcanzables o imposibles de mantener con las que nos han bombardeado desde siempre para que forme parte de “nuestra” imagen del mundo.

“Nuestra” obviamente no es. Está formada por nuestras experiencias vividas, los valores que nos haya transmitido nuestra familia y grupo social cercano (aunque en algún momento dejemos de relacionarnos con ellos), nuestra educación, nuestra identidad de género...

Jerarquía de emociones, género y salud mental.

Todo esto también afecta a nuestra capacidad de reaccionar emocionalmente y de qué manera lo hacemos. Tanto la educación que recibimos desde dentro de la familia y círculo social en el que nos movemos como lo que nos enseñan en la escuela y lo que absorbemos de todos los medios de comunicación influyen en esto, generando una jerarquía de emociones.

Esta jerarquía afecta a como reaccionamos a determinadas situaciones y como nos expresamos. Esto quiere decir que aprendemos como debemos sentirnos según que situación y qué cosas podemos expresar y cuales no, siendo recibidas con desaprobación por la sociedad.

Esta “etiqueta” de como debemos reaccionar nos viene enseñado y depende de muchos de los factores citados anteriormente pero especialmente la edad y el género.

Mediante experiencias de validación y rechazo desde edades muy tempranas se produce el desarrollo y crecimiento de patrones de comportamiento y “atajos” que una persona seguirá instintivamente cuando se enfrente a un estímulo negativo o positivo.

Estos patrones o dinámicas se refuerzan con el tiempo hasta cristalizar en muchos casos irreparables e inamovibles. Tu cerebro se puede volver adicto a una emoción, incluso si es negativa.

Poniendo un ejemplo práctico y palpable en casi todas las familias, el rol de género lleva jugando un importantísimo papel en todo este proceso de aprendizaje.

Desde pequeños, la educación emocional es notablemente distinta (aunque en las últimas décadas esté mejorando).

Los niños no lloran. A los niños les gusta romper cosas. Los niños juegan a la guerra. Si un niño te molesta es porque le gustas. Si un niño se cae le ordenas que se levante. Una infancia más dura y desoladora. Exigente. Los chicos “maduran mas tarde que las chicas”.

Las niñas lloran por todo. Llevan vestidos y no pueden ensuciarse. Solo piensan en amor y cosas adorables. Las niñas no deben gritar. Una infancia más suave y permisiva, menos exigente. Pero “maduran antes”.

Esto ya lo señalaba Simone de Beauvoir en *“El segundo sexo”*, explicando que la mentalidad de la época consideraba que a los varones se les debe exigir más por que deberán aguantar mayor presión cuando sean mayores debido a todas las tareas competitivas y hostiles de calibre social y económico de las que se harán cargo. Mientras que a las mujeres no se les exige tanto por que no jugarán un papel importante en la toma de decisiones y subsistencia de la familia y sociedad en general, pero se las carga de responsabilidades a edades mas tempranas sobretodo de servicio y maternidad.

Como consecuencia de los patrones de género conservadores ya obtenemos al menos dos divisiones generales de comportamiento:

Una mitad educada para reaccionar violentamente ante situaciones adversas y considerablemente desconectada de las expresiones de tristeza, miedo, felicidad y afecto.

Donde es más válido enfadarse y romper cosas que llorar y pedir ayuda. Donde hay individuos atrapados que recurren a drogas y más violencia en lugar de expresar su fragilidad. Donde se les ha educado para tener el peso del mundo sobre los hombros.

Otra invalidada y silenciada, pero que tradicionalmente está en mayor contacto con sus emociones aunque la expresión de estas se ve condicionada por la fragilidad y explosividad de un carácter masculino tóxico dominante. Donde sus opiniones no importan y su veracidad está puesta en duda debido a su emotividad.

Estos condicionantes junto al estamento social y muchos más acaban generando dinámicas y perspectivas tóxicas tanto para el individuo como su entorno. Dinámicas que en una situación de igualdad no existirían por que no sería necesario dividirse en estamentos y roles.

Estas dinámicas tóxicas y deformadas están mayoritariamente normativizadas en nuestra sociedad, sobretodo en generaciones más mayores desembocando incluso en psico-patologías.

Masculinidad tóxica, ultraviolencia y falta de empatía.

La idea de que para ser fuerte y tener éxito has de imponerte y arrollar a los débiles por tu paso. Una mentalidad semejante al reino animal en que comes o eres comido que en el sistema patriarcal capitalista sigue en auge. No solo asignada a la masculinidad, pero enormemente presente durante la educación y formación de la identidad de género clásica, relacionando la agresividad, la dureza, la autoridad y la responsabilidad de liderazgo con el hombre. Esto no solo se aprende en la familia sino en los círculos de amistades con pruebas, comentarios y comportamientos que posteriormente serán reforzados positivamente y aprobados.

En ocasiones en nuestra sociedad del primer mundo se expresa en forma de poner videos “snuff” donde se muestran matanzas reales con decapitaciones y ejecuciones de todo tipo, pruebas de resistencia al dolor físico, bullying psicológico y agresiones físicas a los individuos diferentes (sobretudo hacia los chicos que no cumplen el canon de expresión de la masculinidad, orientación sexual, gustos y aficiones asociados a “ser hombre”, ...) o la obsesión por videojuegos y contenido “media” donde la violencia es el principal factor de atracción como es el caso de la saga GTA en que el personaje hace misiones y lleva a cabo crímenes de extorsión, asesinato, agresión, intimidación y una larga lista y que se publicita como “rompe las normas y haz lo que quieras”, cimentándose como un objeto de deseo y morbo.

Estos comportamientos ya no tienen una utilidad de supervivencia. Estos jóvenes no se preparan para ir a la guerra donde van a vivir estas imágenes. Jamás van a tener que decapitar a alguien para sobrevivir.

Semejante a las pruebas antiguas de madurez y el paso de la niñez a la adultez, se genera una atmósfera de alta exigencia a uno mismo y desconexión con El Otro que acaba generando individuos muy poco empáticos con ansias de grandeza y liderazgo individual.

A estas personas se les ha prometido el éxito, el liderazgo de su generación y el que siempre serán escuchados. Su voz siempre será válida por la ley del más fuerte, no de la lógica. Y que siempre conseguirán lo que deseen porque el sistema esta forjado para su disfrute y reinado.

Cuando no consiguen lo que desean o sus planes salen mal, estas personas que han disfrutado de los privilegios de género, edad y clase suelen responder con violencia como si estuvieran siendo abusados. Considerando su situación tan injusta que a veces incluso merece la pena llevarse la vida de otros por delante.

Mientras, otras minorías que no son las preferidas del sistema experimentan las mismas decepciones pero las procesan de otras maneras. Han aprendido a sobrevivir y convivir en un mundo no diseñado para ellos y han desarrollado una inteligencia emocional.

Como ejemplo más extremo, el mayor porcentaje de personas que llevan a cabo tiroteos en colegios en E.E.U.U. es el de “hombre blanco de clase media-alta”. Se trata de una expresión radical de rabia contra el sistema por la decepción que sienten con la vida que llevan actualmente. Por que no han triunfado a su edad, y sienten presión porque creen que deberían haberlo hecho ya.

“Recent studies reveal that most school shooters are White males, with 97 percent being male and 79 percent White. Over the last three decades, 90 percent of high school or elementary school shootings were the result of White, often upper-middle class, perpetrators.”

"Estudios recientes demuestran que la mayoría de asesinos en masa mediante tiroteos son hombres blancos, con un 97% siendo hombres y un 79% siendo blancos. Durante las últimas tres décadas, el 90% de los tiroteos en institutos o escuelas de educación primaria se han llevado a cabo por perpetradores blancos y normalmente de clase media-alta."

- Tiffany Xie para Political Research Associates.

Además, el sistema sigue tratando la rabia y violencia de este perfil de forma mucho más permisiva que con otros. Enseguida se argumenta que tubo un episodio de psicosis o de alto estrés. Los familiares y conocidos lo protegen diciendo que era un buen estudiante y un buen chico. Si este asesino pertenecía a un movimiento de extrema derecha o era un fanático no se comenta en los medios de comunicación.

Recientemente ha habido un caso que los medios ha llamado mi atención como ejemplo de esta tergiversación: un joven de 17 años en un instituto de Texas abre fuego contra sus compañeros de clase. Una de las primeras personas a las que dispara es a una compañera de clase en quien estaba interesado románticamente y a la que no paraba de acosar pidiéndole que saliera con ella, presionándola y molestándola en el día a día sin leer su incomodidad. Ella le plantó cara en clase después de meses de aguantar este acoso. Cuatro meses después este chico comete el tiroteo. Los medios, sin embargo, no se molestaron en investigar toda la historia, la cual fue proporcionada luego por la madre de la chica a un solo periódico. Los medios dicen que el chico abrió fuego contra su ex-novia. Otros dicen que disparó contra la chica que lo había humillado públicamente y le había roto el corazón. Otros ni siquiera mencionan lo que había pasado entre él y ella, silenciando una de las motivaciones del tiroteador.

Mientras, si un varón afro-americano es abatido en su casa a tiros por ser sospechoso de llevar un arma, la imagen publica que procurarán dar los medios de comunicación argumentos para validar por qué se llevo a cabo ese asesinato como que quizás no era tan bueno, quizás consumía drogas o aparentaba tener una actitud agresiva. O si una chica joven es violada por un grupo de hombres se culpa a la víctima por múltiples motivos la mayoría de ellos son llevar una vida normal como cualquier otra persona e intentar sobrevivir con la menor cantidad de daños posibles.

Aquí radica la importancia de a qué círculos pertenezcas y como te condiciona a la hora de navegar la realidad que experimentas y qué consecuencias tiene a la hora de ser validado por la norma y orden en la sociedad. Hay infinidad de factores definitorios pero se sigue representando muy pocos cánones y exigiendo que todo el mundo los cumpla, como comentaba antes con las exigencias del capitalismo sin importar a que clase económica pertenezcas.

Esto nos lleva al otro punto de como nuestra sociedad deforma las directrices de como nos sentimos, como lo expresamos, nuestra perspectiva del mundo y niveles de auto-validación.

Desorden de estrés post-traumático, depresión y ansiedad.

Un ejemplo muy representativo es la imagen que tenemos de las personas con desorden de estrés post-traumático. Normalmente, la primera imagen que nos viene dada es la de un ex-soldado, traumatizado por la horrible experiencia que es la guerra. Una experiencia en que su vida ha estado en juego cada minuto y probablemente ha tenido que matar a personas y ver a sus amigos morir.

Tienes que ir a la guerra para tener D.E.P.T? Si no has estado a punto de morir no es válido que experimentes este desorden?

Las experiencias traumáticas nos llegan en multitud de formas, edades e intensidades. Además, la intensidad de un evento traumático depende de cada sujeto.

El hecho de que la imagen pública y la educación que recibimos nos enseña que el estrés post-traumático solo puede expresarse después de un pequeño espectro de vivencias hace que se invisibilicen y se silencien las experiencias de muchas personas.

No solo son invisibles para los demás sino para ellas mismas, haciendo que vivan toda su vida sin entender qué les pasa y porqué se sienten así. El hecho de no ser consciente de qué sientes y porqué lo sientes hace además que derive en mecanismos de supervivencia y dinámicas disfuncionales e incapacitantes para el sujeto y su círculo.

Pasa algo parecido con desórdenes de depresión y de ansiedad. En estos casos, el sistema barre para fuera y relaciona el motivo a aspectos solo relacionadas con el individuo en vez de un problema que puede ser común. Muchos casos de depresión mayor se explican como *“una incapacidad química del cerebro para producir los neurotransmisores encargados de la felicidad”*, o en otras palabras *“el cerebro de esta persona está roto y ese es el único problema”*. Pese a que los tratamientos clínicos para desequilibrios mentales han mejorado mucho, siguen mayoritariamente encallados por conveniencia al campo médico y no al social ni ambiental. Un ejemplo clásico era la comercialización de Prozac destinado sobretodo para amas de casa, ignorando lo agobiante y traumática que podía resultar su situación y simplemente vendiéndoles esta solución.

Actualmente sigue ocurriendo por ejemplo con gente que trabaja en condiciones perjudiciales durante largos turnos que incluso se automedican para seguir trabajando. Obviamente puedes tener un desequilibrio químico en tu organismo, pero no debería interpretarse como la única causa sin haber analizado otros factores de la vida de esa persona.

Con esta individualización de algunos trastornos mentales se libera de la culpabilidad y presión para cambiar aspectos traumáticos y violentos de los métodos de sustento y funcionamiento del sistema capitalista global.

Neurodivergencia

La subjetividad con que experimentamos el mundo hace que ninguna experiencia sea igual. En casos en que un individuo es neurodivergente esto es un hecho aún más marcado. Alguien en el espectro autista o con esquizofrenia interpreta y notifica estímulos en diferentes intensidades que alguien neurotípico, por lo que navegar la “realidad” (construida por toda la sociedad) puede ser aún más difícil ya que no está adaptada para las necesidades de gente con un cerebro que funciona “diferente”. Con diferente me refiero a que es una manera válida, pero se trata de una minoría por lo que no se considera la norma: si la gran mayoría de la sociedad estuviera en el espectro autista, sería la gente con un cerebro al que ahora llamamos “neurotípico” la forma alternativa de funcionar, y el mundo no estaría adaptado a su manera de funcionar.

Igual que poco a poco nuestro entorno físico, la educación y otros ámbitos se van adaptando a personas con necesidades físicas especiales (falta parcial de movilidad, disfunción de algún sentido como el oído o la vista), las personas neurodivergentes requieren la misma consideración ya que sin un trato adecuado puede ser igual de incapacitante a la hora de navegar el mundo como una discapacidad física.

El libro *“Why Jonny Doesn't Flap: NeuroTypical is OK”* escrito por Clay y Gail Morton e ilustrado por Alex Merry es un perfecto ejemplo de concienciación y relativización de los cánones de comportamiento. El libro está protagonizado por un niño en el espectro autista que habla sobre su amigo Johnny, que es neurotípico. En contraste con la mayoría de libros sobre autismo, está presentado desde su perspectiva y no presentado como el sujeto de estudio. En este libro, el protagonista nos habla sobre las cualidades tan peculiares de Johnny como su obsesión con mirarte a los ojos o como cuando está feliz no siente la necesidad de agitar sus manos o girar sobre sí mismo lleno de júbilo. El libro termina con un mensaje de comprensión, amistad e igualdad diciendo que aprecia mucho a su amigo Johnny.

Inteligencia emocional y educación: Validación de nuestros sentimientos y como tener una relación sana con ellos.

Pese a que actualmente vivimos en el momento histórico con mayor acceso a la educación y con más avances en el campo de la psicología y otras ciencias de la salud no todo el mundo tiene un acceso completo. Además, como explicaba antes el bienestar mental y las herramientas para gestionar las emociones de una persona no solo depende de la educación y conocimientos que recibe en la escuela, por ejemplo, si no toda la información y comportamientos que ha ido aprendiendo en su círculo familiar, en los medios de comunicación, etc...

La inteligencia emocional y la empatía van de la mano.

Mientras que la influencia familiar es casi imposible de cambiar debido a las diferencias generacionales; la educación y la representación si que son campos que pueden ser mejorados y alterados para que las nuevas y no tan nuevas generaciones aprendan a tener una relación sana con sus sentimientos y a respetar a los demás.

Durante el proceso educativo básico en nuestro país (Escuela Infantil, Escuela Primaria y Escuela Secundaria) no se dedica suficiente tiempo y contenido a fomentar la auto-exploración emocional y a empatizar con otras personas. Actualmente la Escuela Infantil es la que más espacio dedica a enseñar a los niños a convivir, socializar y tratarse de forma justa unos a otros.

Toda esta labor es muy valiosa, pero a partir de los 6 años se ocupa más el tiempo en aprender materia y se deja de lado el seguir inculcando estos valores y poniendo en práctica dinámicas colaborativas y de comunicación, haciendo que algunas personas pierdan la influencia de la escuela en su círculo de factores definitorios del carácter y la forma de actuar y dejando espacio a que otros elementos como la familia o los "media" obtengan mayor control sobre su forma de ver y navegar el mundo.

Es por eso que necesitamos que la representación de las películas y todas las historias que absorbemos actualmente de forma consciente e inconsciente deje de lado estereotipos de los roles de género, de cultura y de clase e incluya más ejemplos igualitarios y diversos.

La escuela y la representación en los medios pueden crear unos cimientos consistentes para que alguien construya una inteligencia emocional adecuada.

Con el paso del tiempo y mayor cantidad de experiencias vivimos, no solo es conveniente vernos representados en las historias o que nos eduquen en la etiqueta básica de como convivir con los demás pacíficamente si no hacer ejercicios de auto-análisis, auto-exploración y de entendimiento de nuestra situación y nuestras relaciones a un nivel más profundo.

Técnicas y métodos de prevención y gestión de episodios o periodos de estados mentales dañinos.

Nadie nace sabio y todo lo que aprendemos nos viene de fuera, por lo que muchas veces no poseemos las herramientas necesarias para sobrellevar una experiencia difícil de forma sana. Nuestra mente dispone de cientos de métodos y estrategias a su alcance con tal de sobrevivir.

Muchas de estas estrategias suelen tener efectos secundarios o nos limitan en otros aspectos de nuestra vida que pueden o no estar relacionados con el trauma en sí. En muchos casos pueden afectar a los demás, como es la estrategia de “proyección” de tus problemas y prejuicios en otros o el hecho de culpabilizar a otra persona o elemento de algo que has causado tu mismo.

El darse cuenta de estas dinámicas y querer encontrar la raíz del problema es el primer paso para la solución y posible erradicación de ese “algo” que nos hace comportarnos así.

Posteriormente buscar ayuda como terapia individual o grupal y otras actividades que ayuden a formar una nueva rutina y relación con el mundo puede hacer que se rompa el círculo vicioso o red de influencias en el que se puede encontrar una persona, ofreciéndole alternativas que desconocía o que era casi imposible que descubriera por sus propios medios y situación.

Este proyecto se centra en la primera fase, la de identificación y validación.

Muchas veces una persona no es capaz de diferenciar como se siente o no puede aceptarlo por los motivos que sean. (No está bien visto socialmente, no sabe que te puedes sentir así, no quiere volver a sentirse así y se encuentra en un estado de negación, ...) El poner palabras a lo que sientes lo hace más real, más valido y más palpable. Nuestro cerebro funciona mucho mejor con conceptos que con sensaciones sin catalogar.

En algunos casos, puede resultar chocante el mero hecho de catalogar como te sientes ya que un individuo puede pensar que sentía rabia, que debía sentir rabia, pero no era capaz de expresarlo, sin embargo muchas sensaciones y síntomas de estar triste llevaban tiempo aflorando pero tampoco lo hacían correctamente porque no los reconocía.

Obviamente todo este proceso es mucho más complicado de lo que suena, sobretodo tras la experimentación de una situación traumática o vivir en una dinámica tóxica.

Sumergirse en las profundidades de uno mismo para intentar encontrar la raíz de un problema que ha llegado hasta la superficie puede ser un proceso muy abrumador y aplastante incluso con ayuda y apoyo de profesionales y amigos.

Es un largo camino donde cada paso cuenta y no siempre se avanza en línea recta.

Escuelas como la Gestalt han desarrollado una línea de pensamiento muy beneficiosa para el procesamiento de problemas y traumas. Y el tratamiento de dinámicas tanto o más tóxicas y adictivas que el consumo de drogas.

Se trata de multitud de ejercicios de conciencia. Separando el “yo” de el resto del mundo y entendiendo que la realidad de cada uno es diferente y no se debe imponer ni proyectar nuestros deseos y expectativas en los demás.

La plegaria de la Serenidad, del teólogo y politólogo Reinhold Niebuhr es un ejemplo de esta clarividencia y sabiduría para afrontar la realidad:

“Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar,
fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar
y sabiduría para entender la diferencia.”

Reinhold Niebuhr

El reconocimiento de la situación es el punto de partida. En este caso, como nos sentimos. Entender que no durará para siempre nos ayuda a enfocarlo con mayor perspectiva.

Ver quién o que lo causa es uno de los siguientes pasos.

Trabajar los mecanismos de defensa que hemos adoptado y como de insalubres pueden llegar a ser es uno de los procesos más difíciles y muchas veces puede sentirse peor de como estabas antes debido a que has salido de la zona de confort donde has vivido durante años.

En muchos casos se pasa por una época muy confusa ya que los antiguos mecanismos de defensa ya no sirven tanto como antes, ya no funcionan.

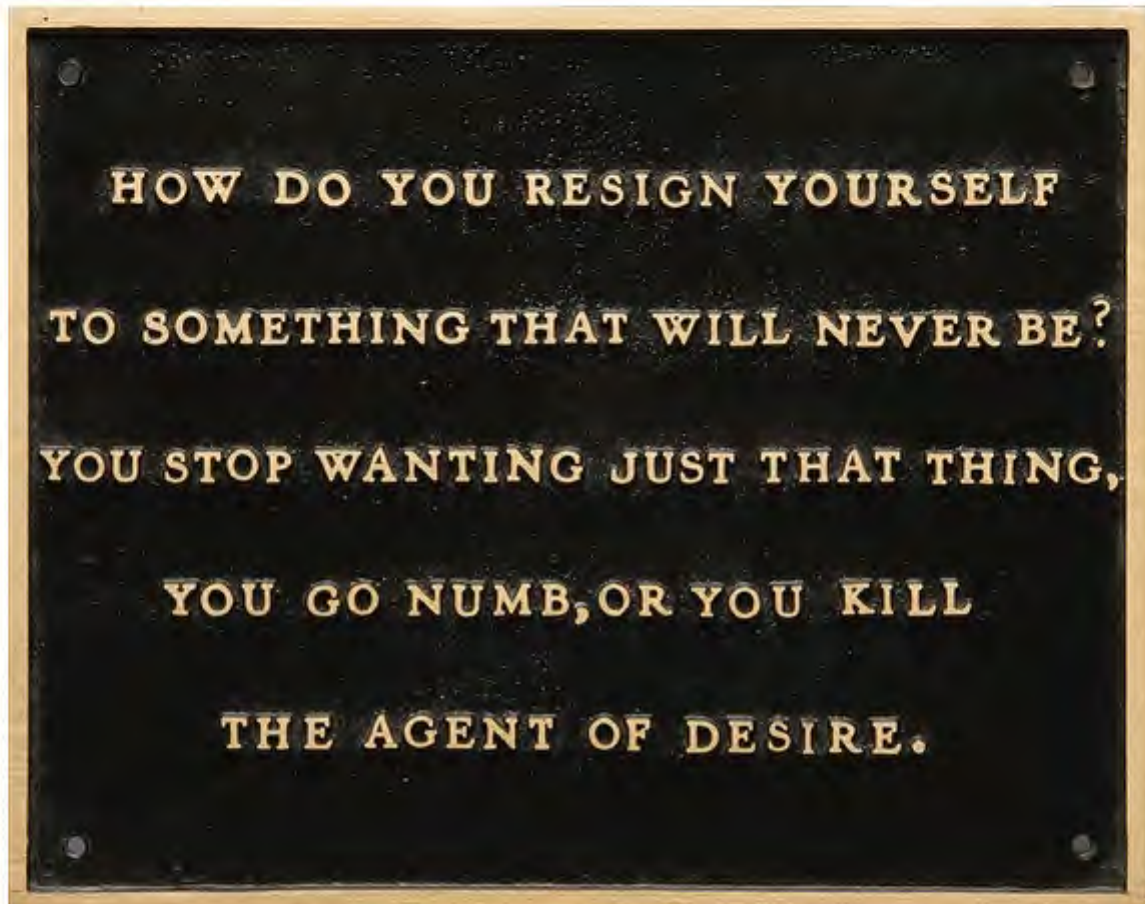
Otro de los objetivos de este proyecto es ofrecer nuevas formas de canalizar las emociones, alternativas a los mecanismos de defensa más comunes frente a un estado de ánimo.

Son sencillos y no solucionaran gran parte del problema, pero pueden evitar que la persona en cuestión añada más toxicidad a su situación.

Alterando estas costumbres e impulsos se ayuda a evitar volver a entrar con tanta facilidad en ciclos y cadenas de pensamientos dañinos, ofreciendo una nueva perspectiva de la vida y de uno mismo.

REFERENTES ARTÍSTICOS

JENNY HOLZER



Living series (1981)

La serie "Living series" de Jenny Holzer recoge frases y testimonios de personas reales, a diferencia de su serie "Truisms" en que la autora intentaba situarse en muchas posiciones diferentes y a partir de ahí creaba esas frases afirmativas tan contundentes e incendiarias.

La obra de Holzer siempre transmite y muestra una vulnerabilidad abrumadora, debido a que socialmente la vulnerabilidad está concebida para mostrarse en momentos de extrema intimidad y confianza. El acto de exponer frases tan reales que reflejan los sentimientos y experiencias más crudos de las personas te hace conectar con ellas de una manera casi instantánea. Un torbellino de comprensión que te arrastra. Te mueve, en un segundo, de una posición de indiferencia y frialdad ajena a el contacto de corazón a corazón mostrando, sobretodo, sentimientos de miedo, dolor, rabia, desasosiego y fragilidad.

LIZA LOU



Kitchen and backyard (1996)

Liza Lou realiza instalaciones escultóricas donde todos los elementos están cubiertas de cuentas de cristal de colores. Una cocina, personas, animales y todo tipo de objetos están cubiertos y formados por estas unidades minúsculas y preciosas. El acto repetitivo de enhebrar las pequeñas cuentas y cubrir cosas cotidianas de algo tan brillante no va encaminado a glorificar los símbolos representados si no que critica las idealizaciones, toxicidad y costumbres de nuestra sociedad a través de una técnica poco corriente y apoyando el trabajo de taller conjunto y colaborativo en contraposición a la idea del artista que trabaja, aparentemente, trabaja solo.

KANA TANAKA



Daydreaming Bubble (1998)

Kana crea espacios y artilugios que te llevan a otra realidad jugando con la luz, el color y los reflejos usando únicamente vidrio.

Daydreaming bubble es uno de los pocos “artilugios” que ha creado.

La cúpula de cristal recuerda a un casco de astronauta o una pecera y sirve para ver el mundo.

El hecho de que sea una burbuja casi cerrada y no un visor alude a la desconexión del mundo exterior cuando estamos soñando despiertos. La lente de cristal imperfecta hace que las imágenes lleguen al ojo de forma diferente, generando la narrativa sobre la deformación de la realidad a través de nuestras perspectivas individuales, nuestros sueños, expectativas y prejuicios.

DEMII WHIFFIN



Making bad art (2018)

Demii Whiffin trabaja principalmente con collage y crea piezas que mezclan las imágenes y el texto utilizando fotos de Internet, de revistas, pegatinas, pintura, purpurina y sus propios textos o los versos de alguna canción.

Expresa sus estados de ánimo, situaciones y sensaciones de una manera directa y poética al descubierto en plataformas online de redes sociales, siendo a la vez un diario personal y una oferta para que otras personas en la misma situación se sientan comprendidas. Disfrutar manchándose los pies de barro, sentir la necesidad de hacer “arte malo” sin presión, tener nervios por una mudanza y no querer hacer la colada son algunos ejemplos de afirmaciones presentadas sin miedo, ni vergüenza, aceptándose como es y promoviendo lo mismo en sus espectadores.

JIM SWILL



Awareness isn't good enough (2017)

Jim Swill utiliza frases del lenguaje común actual, frases lapidarias, ultimatus y humor negro extendido entre las generaciones más jóvenes y las coloca en coronas florales para resaltarlas en el contexto de que los arreglos florales suelen usarse en felicitaciones, disculpas y para dar el pésame.

Mediante esta sencilla combinación de elementos crea un espacio para criticar las costumbres, formas de relacionarse, mecanismos de defensa tóxicos (como el alcoholismo) y prejuicios y sueños inculcados en las nuevas generaciones.

TANYA SCHULTZ



When happiness ruled (2016)

Tanya Schultz crea mundos y criaturas en miniatura llenos de purpurina, colores pastel y otras sustancias que te transportan a un mundo de fantasía y magia.

Su experimentación con materiales es admirable y permite que el espectador se vea transportado a un lugar de seguridad y sueños.

ILYA Y EMILIA KABAKOV



¿Como puede cambiarse uno mismo? (1998)

Se trata de una instalación formada por una mesa, una silla y unas alas prostéticas de angel. Las indicaciones son: ponerte las alas, sentarte en la silla y dedicar media hora a pensar en como puedes mejorarte a tí mismo y ayudar al mundo.

Ilya y Emilia sostienen que si todo el mundo dedicara ese tiempo diariamente a hacer este ejercicio de concienciación y analisis el mundo sería un lugar mucho más facil donde vivir y habría menos altercados interpersonales.

How can you make yourself better, kinder, more decent? More than one generation of moralists, thinkers and religious figures have racked their brains over this problem of how to rid oneself of the majority of your shortcomings, faults, in a word, how to change in a better, more moral direction. The majority sees the only possibility for change by the person himself, of his internal "I," others see it in strict adherence to moral laws, still others see it in the renunciation of earthly temptations and in following a religious path.

Each of these ways is correct, having set out on it you can achieve the desired goal. Not refuting any one of them, our project foresees yet another possibility. It consists in the daily procedure which despite its seeming simplicity, can turn out to be extraordinarily effective.

You need to make two wings from white tulle fabric, using the same sketch that is appended to the project, and also leather straps for attaching these wings on your back and fixing them in place. After this, having stayed alone in your room (this condition is fairly important, for both the productivity of the impending activity, as well as for the avoiding undesirable reactions on the part of other people in the family) you should put on the wings, and sit completely without anything to do and in silence for 5-10 minutes, after which you should turn to your usual endeavors without leaving the room. After 2 hours you should repeat the initial pause again. After 2-3 weeks of daily procedures, the affect of the white wings will begin to manifest itself with greater and greater force.

A mirrored closet where the wings should be kept under lock and key in a special soft case.

"¿Como puedes convertirte en alguien mejor, más dulce y más decente?

Más de una generación de moralistas, pensadores y figuras religiosas se han estrujado las seseras entorno a este problema. ¿Como liberarse de los atajos, errores y, en resumen, como cambiar hacia una dirección más moral? La mayoría solo cree en la posibilidad para que un cambio real suceda en una persona, en su "Yo", a través de sus propias acciones. Otros lo relacionan intrínsecamente a las normas morales y otros todavía creen que se encuentra en renunciar a las tentaciones terrenales y seguir únicamente el camino de la religión.

Cada una de estas formas es correcta, si te lo propones puedes alcanzar esta meta. Sin negar cada una de las opciones anteriores, nuestro proyecto propone otra posibilidad. Consiste en un proceso diario que, pese a su simplicidad, puede volverse extraordinariamente efectivo.

Necesitas hacer dos alas con tul blanco, usando los mismos patrones incluidos en el proyecto, y también correas de cuero para adherir las alas a tu espalda y colocarlas bien. Después de esto, estando solo en tu habitación (esto es muy importante para la productividad de la acción y para evitar reacciones indeseadas por parte de algun otro miembro de la familia) deberás ponerte las alas y sentarte sin hacer absolutamente nada durante 5-10 minutos. Tras eso deberás seguir con tus actividades normales sin abandonar tu habitación. Tras 2 horas debes repetir la pausa inicial otra vez.

Después de 2-3 semanas de esta rutina diaria, los efectos de las alas empezarán a manifestarse con más y más fuerza."

HANNAH ALTMAN



And everything nice (2015)

And everything nice es una serie de fotografías que critica el bombardeo constante de los cánones de belleza y sus exigencias en la población, a la vez que se oculta todos los sacrificios que hay que hacer para alcanzarlos o cualquier proceso biológico que no está bien visto, como la menstruación o las lágrimas.

Mediante la colocación de purpurina donde deberían ir los fluidos resultantes de estos procesos o de estados emocionales alterados sustituye lo que la sociedad no quiere que veamos con algo “bonito y feliz”.

ANDERS KRISÁR



Arm (left) (2006)

Anders habla de paisajes mentales a través de la forma humana. Las experiencias que marcan a las personas desde pequeños, la educación, la familia y los prejuicios y exigencias proyectados desde pequeños según nuestro género.

Sus esculturas hiperrealistas provocan un choque entre la fascinación estética de su precisión y el horror de la violencia que simbolizan.

OBRAS PREVIAS



Angry Man (2016)

Cerámica, pintura y purpurina.

Representación de una cara masculina de edad con una expresión de enfado. La cara tiene partes rojas como lo haría una cara congestionada. Además está acompañada de purpurina.

La rabia masculina está más validada tanto en casa como en público que el expresar cualquier elemento o sentimiento que pueda leerse como “afeminado”, en este caso representado por la purpurina. Además, siguiendo la simbología de la obra de Hannah Altman, se aplica un material festivo y alegre para normalizar un acto y unas palabras violentas que no deberían tolerarse.

MeteoroLogic (2017)

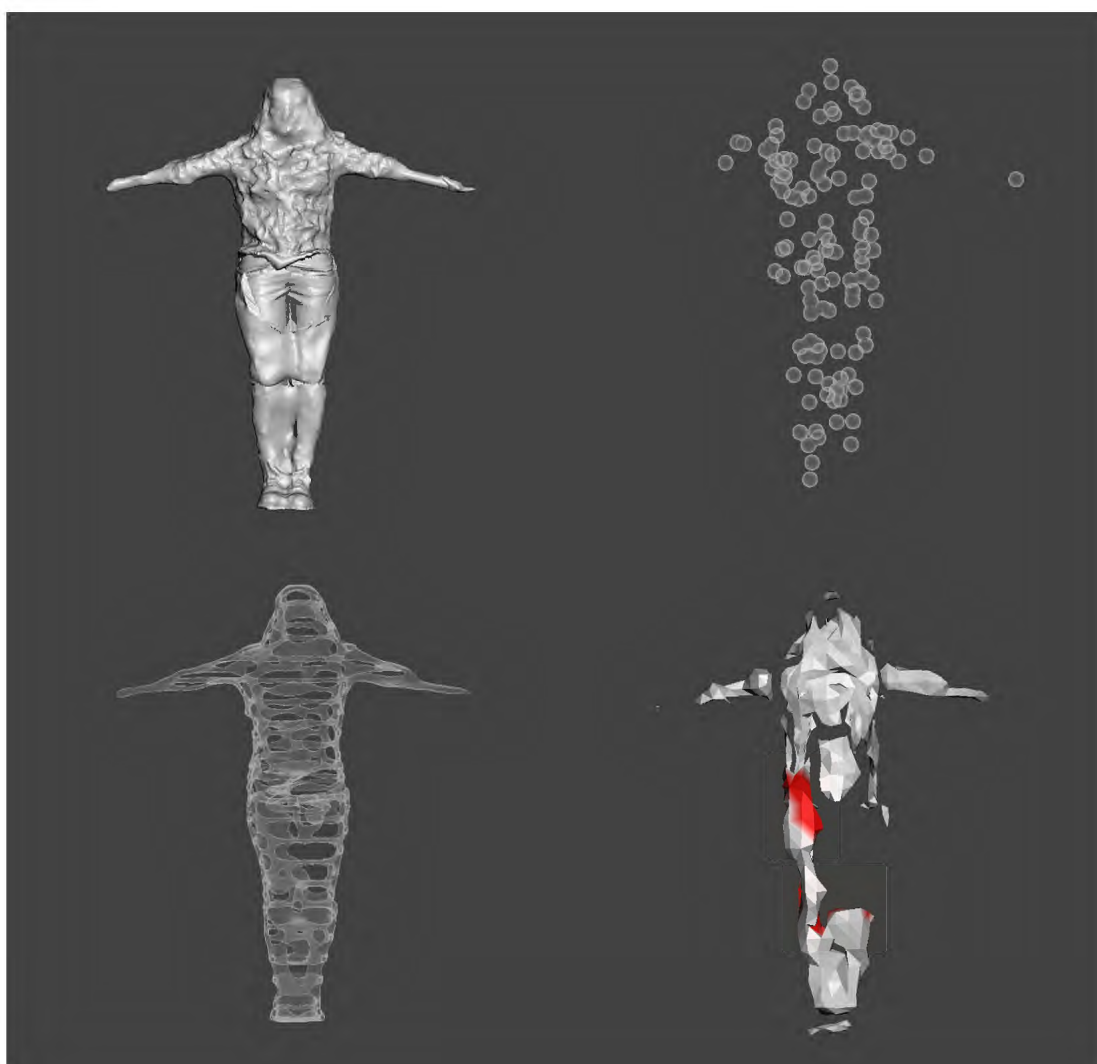
Imagen digital. Escaneado 3D y posterior edición por ordenador de la figura.

MeteoroLogic está parte de un escaneado 3D de mi misma. La alteración de la figura hasta que en ocasiones no es reconocible está ligada a la temperatura y humedad atmosféricas de la ciudad de Barcelona durante un periodo de 28 días, asignando un estado físico a cada día.

En esta pieza hablo de como es, en ocasiones, lidiar con las enfermedades mentales, especialmente la depresión y ansiedad. La persona que convive con estos dos demonios muchas veces está limitada por cuanto esté actuando su ansiedad ese día o si se haya en un episodio depresivo. En ocasiones, estos estados se activan sin motivo aparente o incluso si estás teniendo un buen día lleno de buenas noticias. Puede llegar a ser increíblemente frustrante e incapacitante.

La persona que se encuentra en esta situación muchas veces intenta buscar una explicación a por qué se encuentra así. En ocasiones incluso hay gente que llega a pensar que es un castigo por algo que ha hecho o que se lo merece porque no es suficientemente bueno. Esta línea de pensamiento suele darse en episodios depresivos.

Con un toque de humor, asigno un estado de ánimo y grado de conexión física con la realidad al tiempo atmosférico, imaginando que la humedad o temperatura sean las que tengan el control sobre las personas y sus psiques.







***Big Bad Wolf* (2017)**

Papel maché, cartón piedra y pintura.

Muchos de los cuentos infantiles y mitos contienen enseñanzas transmitidas durante generaciones y tienen una utilidad social. Partiendo del simbolismo de La Caperucita Roja que, una vez analizada, descubrimos que hace referencia al paso de niña a mujer y como la sociedad espera que se comporte de manera diferente una vez alcanza la madurez sexual/aparece la primera menstruación pese a que a esa edad siga siendo una niña. Este cuento enseña que las mujeres han de ir con cuidado porque van a ser acechadas por depredadores. Una vez más, se culpa a la mujer y no al depredador, el Lobo Feroz.

El “lobo feroz” representado en esta pieza es de colores rosas y pasteles y sus fauces y saliva están cubiertas de purpurina haciendo referencia a como educacionalmente se enseña no percibir el verdadero peligro, haciendo que veamos con colores cálidos una situación que realmente es peligrosa y unos comportamientos agresivos o denigrantes en lugar de verlo como son, una bandera roja.



***Deer in the headlights* (2018)**

Papel maché, tubos de PVC, hilo metálico, proyección de video y sonido.

[\(Link para el visionado de video y sonido\)](#)

Se trata de una instalación de escultura, imagen y sonido.

Comienza con una sala a oscuras donde los espectadores deben permanecer en silencio.

A través de unos altavoces se proyecta una serie de sonidos ambientales que cuentan una historia en primera persona para que sea lo más inmersiva posible:

Escuchas pisadas de 4 patas sobre el suelo del bosque cubierto de hojas, eres tú caminando de noche y no ves nada. A lo lejos oyes el tráfico de una carretera así que decides caminar en dirección contraria. Oyes el tráfico de una autopista aún más grande. Corres en otra dirección y casi te metes de lleno en otra carretera. Desorientado corres sin rumbo y oyes el ensordecedor ruido de unas ruedas frenando. Cuando crees que ya es demasiado tarde eres deslumbrado por los focos de un coche. Tus pulsaciones se sincronizan con el ruido de los intermitentes. Te encuentras en un estado de parálisis.

El momento en que los sonidos marcan el frenazo, el proyector ilumina un lado de la sala con unos focos en forma de las luces delanteras de un coche, desvelando la figura de un ciervo blanco inmóvil cruzado en tu camino pero mirandote. El sonido del intermitente simula los latidos del corazón y momentos de tensión. Transcurridos 10 segundos las luces se apagan y se escucha el sonido de pezuñas en el asfalto y luego sobre la hierba.

Esta obra es un ejercicio de empatía e inmersión en una situación ajena. Mediante el sonido hace que el público empatice con la figura del ciervo y la tensión que siente durante todo el viaje. La idea nació de la expresión angloparlante “deer in the headlights” haciendo referencia al estado de shock que experimentan ciervos y otros animales salvajes al ser deslumbrados por los focos de un vehículo en vez de correr para ponerse a salvo, provocando muchas veces que sean embestidos y mueran a causa del atropello.

Con este ejercicio de empatía intento crear concienciación hacia las personas que tienen un desorden de ansiedad, intentando recrear la tensión y bloqueo que pueden generar situaciones consideradas “cotidianas y de poco estrés” para personas sin problemas de ansiedad.

INFLUENCIAS FORMALES

Las principales inspiraciones formales para la figura que representa la “Alegría” son las varitas mágicas, la estética de los cetros de las Magical Girls de los animes de los 90 y los rituales de masaje llevados a cabo en la “banya”, o sauna rusa, en que la gente se masajea a uno mismo o a los demás azotando la piel suavemente con ramas de abedul, roble o eucalipto para favorecer la buena circulación.

La forma de la pieza proviene directamente de una rama de árbol, imperfecta y orgánica pero siguiendo un patrón fractal presente en todo el mundo y asea un árbol, un río, una persona, un copo de nieve... incluye los cascabeles como si fueran frutos ya que la naturaleza festiva de la música es universal en nuestra especie y siempre ha estado relacionada con la festividad, el compartir con otras personas y la expresión corporal fuera del lenguaje cotidiano.

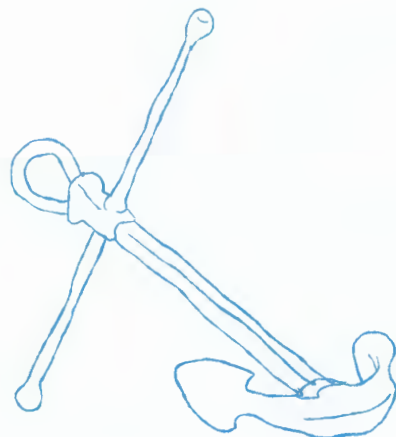
La simbología de la varita mágica es crucial para este proyecto, ya que en las historias sobre magos y brujas viene presentada como una herramienta para canalizar su poder y llevar a cabo sus hechizos. Pero la magia no proviene de la varita si no de la persona.

Esta pieza ejerce el mismo papel. No es físicamente útil como sería la pieza de “rabia”, ni ejerce una sensación física limitante como la de “tristeza”. Es una herramienta que te invita a jugar y a compartir esta curiosidad y diversión con los demás. Sujetar la varita no te va a hacer feliz, pero sirve como desencadenante de juegos, música y danza que tu quieras. Te invita a elegir que quieres hacer.

La estética de “rabia” bebe directamente de los estereotipos del cine gore y las armas caseras. Imitando un arma icónica de las películas de terror y supervivencia zombie, representa la enorme cantidad de imágenes violentas normalizadas o consideradas una “prueba de valor” con las que estamos acostumbrados a lidiar.

Por otro lado, con el uso de la purpurina y su estética representa la fantasía y acciones que llegan a recorrer nuestra mente en momentos de terrible enfado pero que pocas veces llegamos a llevar a cabo. El equilibrio y peso del bate junto al hecho de que debe estar atado a ambas manos del individuo invita a agitarlo y blandirlo, desfogando energía y tensión física pero a su vez siendo peligroso para el entorno y la persona que lo está usando ya que si no controla sus movimientos puede acabar autolesionándose.

Los trozos de espejo simbolizan las proyecciones que hacemos en otros en vez de reflexionar y lidiar con el problema cuando tiene que ver con nosotros, evitando que lo procesemos sanamente.



La pieza “tristeza” gira entorno a la gravedad y el peso.

Su diseño se inspira en el de una pesa, como en el lanzamiento de martillo, las bombas submarinas o las anclas.

Al estar rellena de agua, su peso y movimiento invita a ser acompañado y a su vez se ve influido por el portador. El enlace con nuestro torso a través del cinturón se asemeja al cordón umbilical y su forma esférica invita a acurrucarse alrededor suya y transportarlo con cuidado.

El diseño está hecho de tal manera que pueda ser considerado una carga y a la vez un objeto que quieres proteger. Pero si intentas moverte con el acaba siendo muy problemático, metáfora de como es convivir con los síntomas de depresión. Cargar con un peso extra.

Además, el usuario puede decidir donde atar el cierre del cinturón. Lo más natural es atarlo al torso pero también puede inspirar a ponerse el cierre entorno al cuello, el tobillo o la muñeca. Es una libre elección y refleja bastante de las experiencias del usuario.

Junto a cada herramienta hay un libro que contiene una recopilación conceptos y sensaciones asociadas a cada una de las emociones representadas y consejos de como lidiar con estos episodios de una forma más sana para uno mismo y las personas a su alrededor.

La recopilación de conceptos asociados a cada sentimiento ha sido posible gracias a la colaboración de más de 15 personas a través de una encuesta anónima online.

La estética del libro bebe directamente de los zine y las auto publicaciones debido a su contenido muchas veces poético, reivindicativo y creación Do It Yourself, dándole una naturaleza más humana, cálida, imperfecta y directa.

PROCESO CREATIVO

Aunque la idea de hacer objetos asociados a las emociones estaba bastante clara desde el principio, la cantidad y utilidad de las piezas pasó por varias fases:

Inicialmente me planteé crear una varita mágica por persona que participara, dejándoles hablar de una emoción o sensación de su elección entre una lista como por ejemplo:

“¿Qué te hace pensar en “casa”?” y si por ejemplo su respuesta incluye “galletas, leña, franela y risas”, la pieza estaría formada por algunos de esos materiales.

Como el resultado podría ser algo confuso decidí crear herramientas que representaran una idea grupal en vez de basarse en la perspectiva de una sola persona. Alegría, amor, tristeza, miedo, rabia y vacío iban a ser algunos de los conceptos pero decidí concentrarlos en los tres sentimientos actuales ya que las respuestas de los elementos anteriores podrían solaparse ya que muchas veces relacionamos amor con alegría o vacío con tristeza.



Prototipo descartado para el concepto de "miedo".

La lista queda acotada a representar: Alegría, rabia y tristeza.

La idea de que los objetos se asemejaran a varitas mágicas, debido a su simbología de canalizar tu poder interior y materializarlo a tu elección, evolucionó durante la investigación y lectura sobre la evolución humana y el cerebro. Cada emoción tiene una utilidad de supervivencia aunque ya no nos sea útil. Por eso cada objeto sería una herramienta diseñada para ser usada de ciertas formas, como explico en el apartado de influencias formales.

Después de recibir las respuestas de los participantes a la encuesta las uní con mis propias reflexiones para generar la lista de contenidos que recopiló en los libros que acompañan a cada pieza. Todos los conceptos sirvieron para diseñar y elegir qué materiales, aspecto y uso tendría cada pieza.

Realicé una lista de posibles materiales y objetos en que me quería inspirar y enseguida pude obtener un esbozo de las formas que quería que apenas ha variado hasta el resultado final.

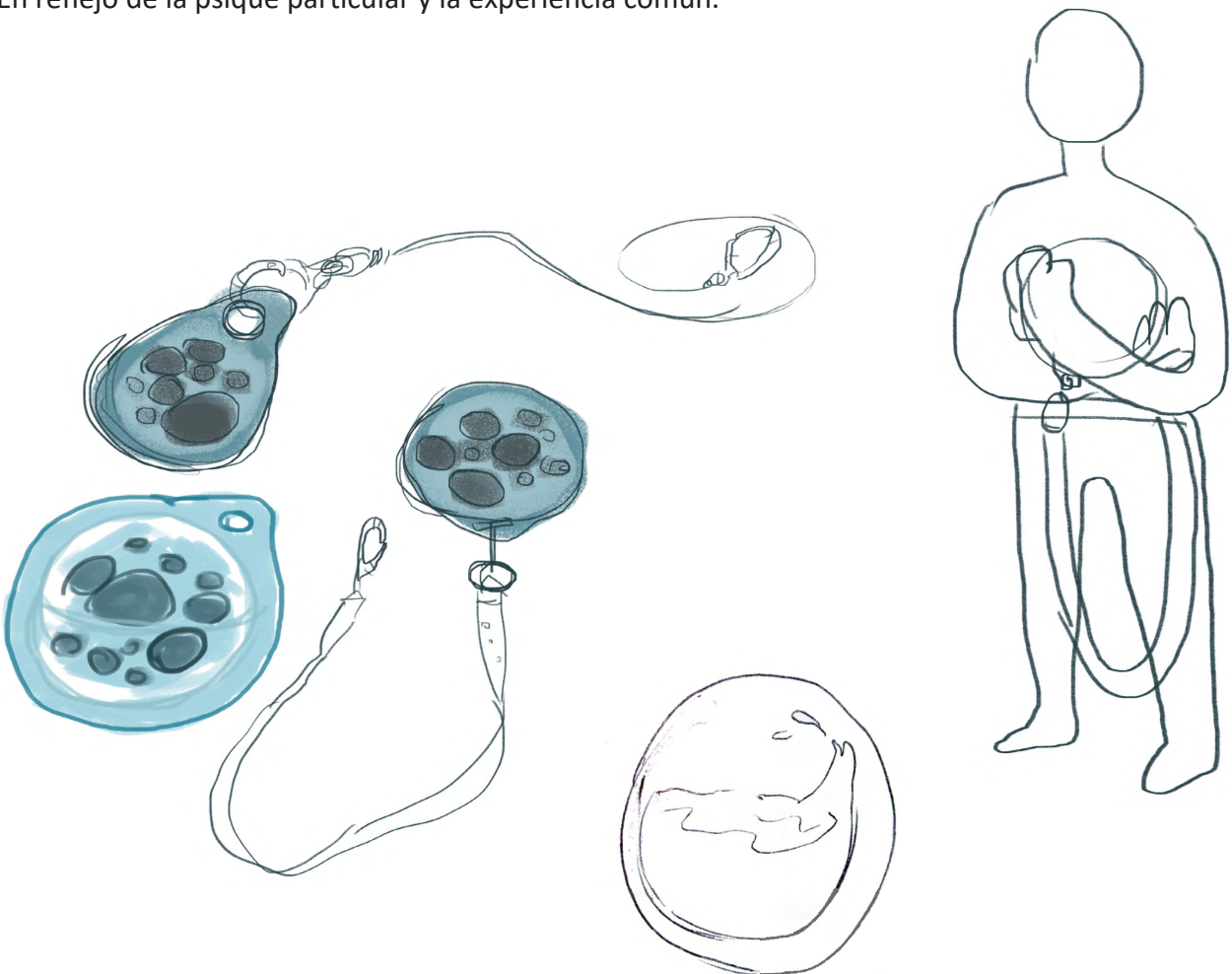
La elección de materiales han mutado un poco según avanzaba en el proceso creativo debido a su toxicidad, fragilidad y otras dificultades técnicas como es el caso de la pieza de "tristeza". La idea original era crear una esfera de silicona semi-transparente que contuviera cantos rodados y agua debido a su relación con el peso, el fluir y el agua en sí.

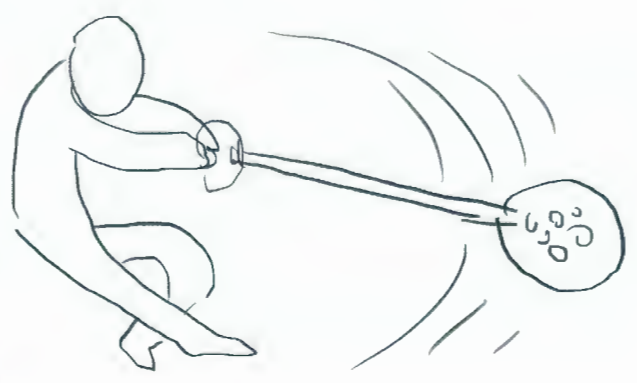
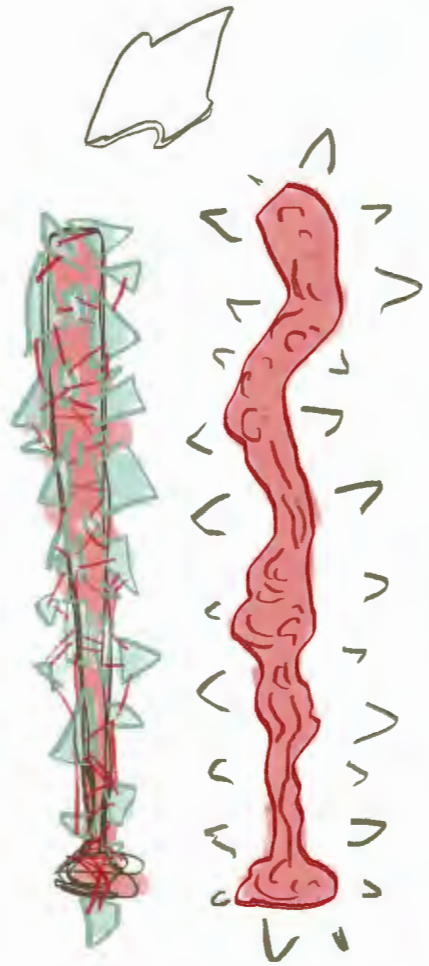
Tras consultarlo con maestros de taller dedujimos que el proceso sería demasiado costoso, complicado y poco resistente así que opté por formas alternativas como es la esfera de plástico rellena de agua que da la forma esférica a la pieza actualmente.

Respecto a "rabia" y "alegría" la forma y materiales estaba bastante clara desde el principio y su evolución en caso de variar ha sido durante el proceso creativo en sí decidiendo si añadir o no algún elemento más.

Este es el caso de las perlas de "alegría". Originalmente iban a ser cascabeles, pompones o flores de plástico las que decorasen esta rama dorada pero la similitud de las perlas con el fruto del muérdago hicieron que me decantara para mantener una estética más orgánica y sencilla.

El título "The tools made of you" / Las herramientas hechas de tí engloba la meta de este proyecto. Las piezas provienen y están hechas a partir las aportaciones de las personas. Cada obra tiene un poco de cada idea y sentimiento de los participantes y ha sido diseñada para ellos. En reflejo de la psique particular y la experiencia común.





RESULTADOS

OBRA ESCULTÓRICA:

"Alegría"

65 x 25 x 25 cm

Madera, pintura acrílica, pátinas de laca de uñas, purpurina, hilo, metal y plástico.

"Rabia"

100 x 20 x 20 cm

PVC, papel maché, silicona, pintura acrílica, purpurina, vidrio, hilo.

"Tristeza" 150 x 25 x 25 cm

Plástico, agua, papel maché, silicona, pintura acrílica, purpurina, pátinas de laca de uñas, cuerda, metal.

OBRA IMPRESA:

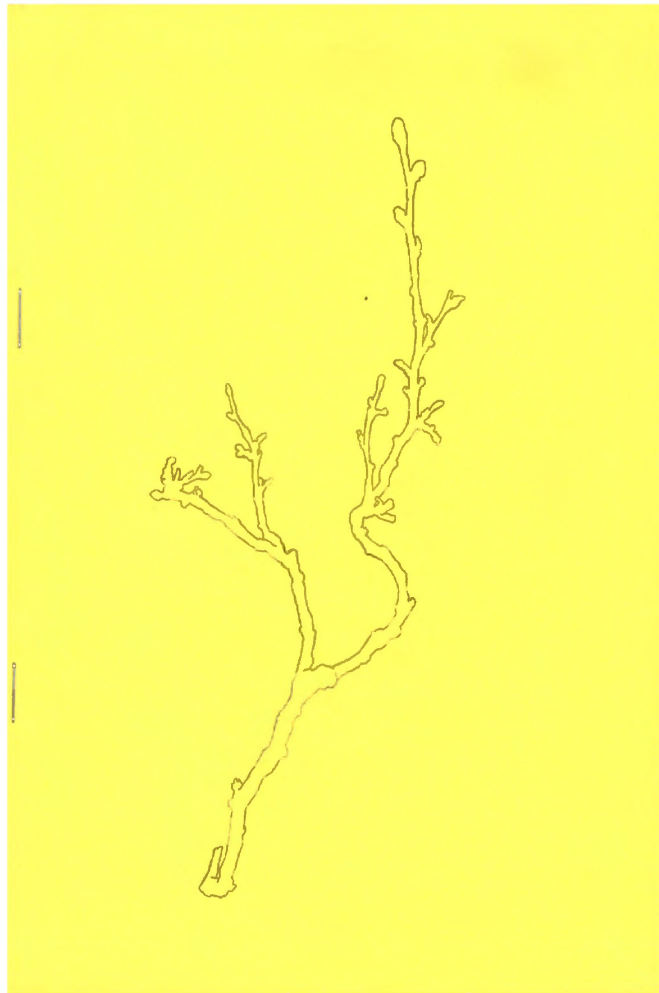
Todos los libritos miden 15 X 21 cm.

Cartulina, grapas metálicas.









Alegría

- 1.f. Sentimiento grato y vivo producido por un motivo placentero que, por lo común, se manifiesta con signos externos.
2. Persona o cosa que manifiesta o causa alegría.
3. Falta de sensatez, frivolidad.

¿De qué está hecha?

VIBRACIÓN

LUZ

SOL

CUANDO REPOSAS LA MANO
SOBRE LA SUPERFICIE
DEL AGUA SIN HUNDIRLA

DIAS BLANCOS

ABEJORRO

SONAR Y RECORDARLO AL DESPERTAR

FULGOR

VERDE

EL AMOR DE LAS
QUE YA NO ESTAN

INCONSCIENCIA

CEGUERA

OSCILAR

SOLO PUEDES VER
LO QUE HAY FUERA

DESARROLLO

PEDOS

CARCAJADA GUTURAL

MANOS

FRÍO QUE PICA EN
LA CARA

LLUVIA

MÚSICA

ANTIGÜEDAD

ANAPOLA

OLOR DEL MAR

DÍAS DE SOL DONDE SIEMPRE
HAY UN RAYO DE LUZ ENTRANDO
POR LA VENTANA

MUSGO

APRECIAR LO QUE TE RODEA MÁS
DE CERCA

NADA EN EL INTERIOR

CALOR

CONVERSACIONES

HARMONÍA

INOLVIDABLES

HYPER

EL FRÍO DEL AÑO
EN VERANO

SOLO PUEDES VER
LO QUE HAY FUERA

CAERTE Y REIR

MUCHOS SABORES

COLORES OLORES

SOMPOS

PECHO VALD

FUEGO

TODO TIENE SU LUGAR y SU ORDEN
AUNQUE SE MUEVA MUY RAPIDO

SIN GRAVEDAD

VOLTERETA

LAGRIMA

DOLOR DE MANDIBULA

HUEVO

DULCE

VAINILLA

PAN

CALCETÍN

FRANELA

DERRETIMIENTO

OJOS ENTRELERRADOS

y SOMNOLENTOS

GIRASOLES

COSQUILLES

CONTAGIOSO

GATO

SALTO

ARRUGAS DE LA RISA

REALIZAR

LIBROS

IR EN TALONES

BOCANADA DE AIRE

ABRAZO FUERTE

LLUVIA MIENTRAS DUERMES

BAILE

LLAMAR LA ATENCIÓN

NARANJA

NOCHE

LAS 2 A.M.

BESO

DEJA VU

NADAR

EUFORIA

CUANDO AMANECE

y NADATE PROOWPA

GATO DURMIENDO

AL SOL

ARCO IRIS

FUTURO

MANOS DE BEBÉ

ACOMPANADO

EXPLOSIÓN DE
PURPURINA

IMPULSO

TOCAR LAS RAMAS
MÁS ALTAS DE LOS ARBOLES

RIESGO

ALGODONCILLO

PECAS

SOMBREPO DE PAJA

GILIPOLLECES

ADRENALINA

CALCETINES CON ESTAMPADOS
INCOMPRESIBLES

APOYO

ROPA QUE NO
COMBINA

RISA MUDA

PÁJAROS

JALEO

PECES

SILENCIO AGRADABLE

PLENITUD

CAMPO

FAMILIA

PAPADA

COMPARTIR UN MOMENTO AUNQUE
NO SIEMPRE SEA FELIZ

TIEMPO PARA NO HACER NADA

MUCHOS BRILLOS

HORNO

SIESTA

REUNIÓN

ROPA AJADA

MANTA

ACEPTACIÓN

EL PESO DE ALGUIEN
SOBRE TI

PERIQUITO

ESTAR LLEN@ DE LUZ

REDONDO

ALMENDRAS

EXTRAÑO

JUGUETES OLVIDADOS

ARULLA

MICHELÍN

CONRRONED

VOLAR

ROCÍO

DESCOJONE

BARRIGA CON BARRIGA

AGOSTO

MAYO

PATIO

ATARDELER

4 P.M

SOLETE

CURRY

OCTUBRE

ADICCIÓN

PELO ALBOROTADO

HABLAR HABLAR HABLAR

MARIQUITA

CANTAR EN LA DULCHA

MIS ABUELOS

Recuerda:

No todo el mundo expresa la felicidad y el entusiasmo de la misma forma. Unas personas ríen, otras bailan, otras saltan, otras agitan las manos y dan vueltas, otras cantan... Lo importante es compartirlo! Todas las formas son válidas.

Irradias energía.

Eres como una estrella.

Encuentra a otra gente que tenga la misma energía.

No dejes que te nadie te niegue el derecho a ser feliz.

Eres única/o.

Eres válida/o.

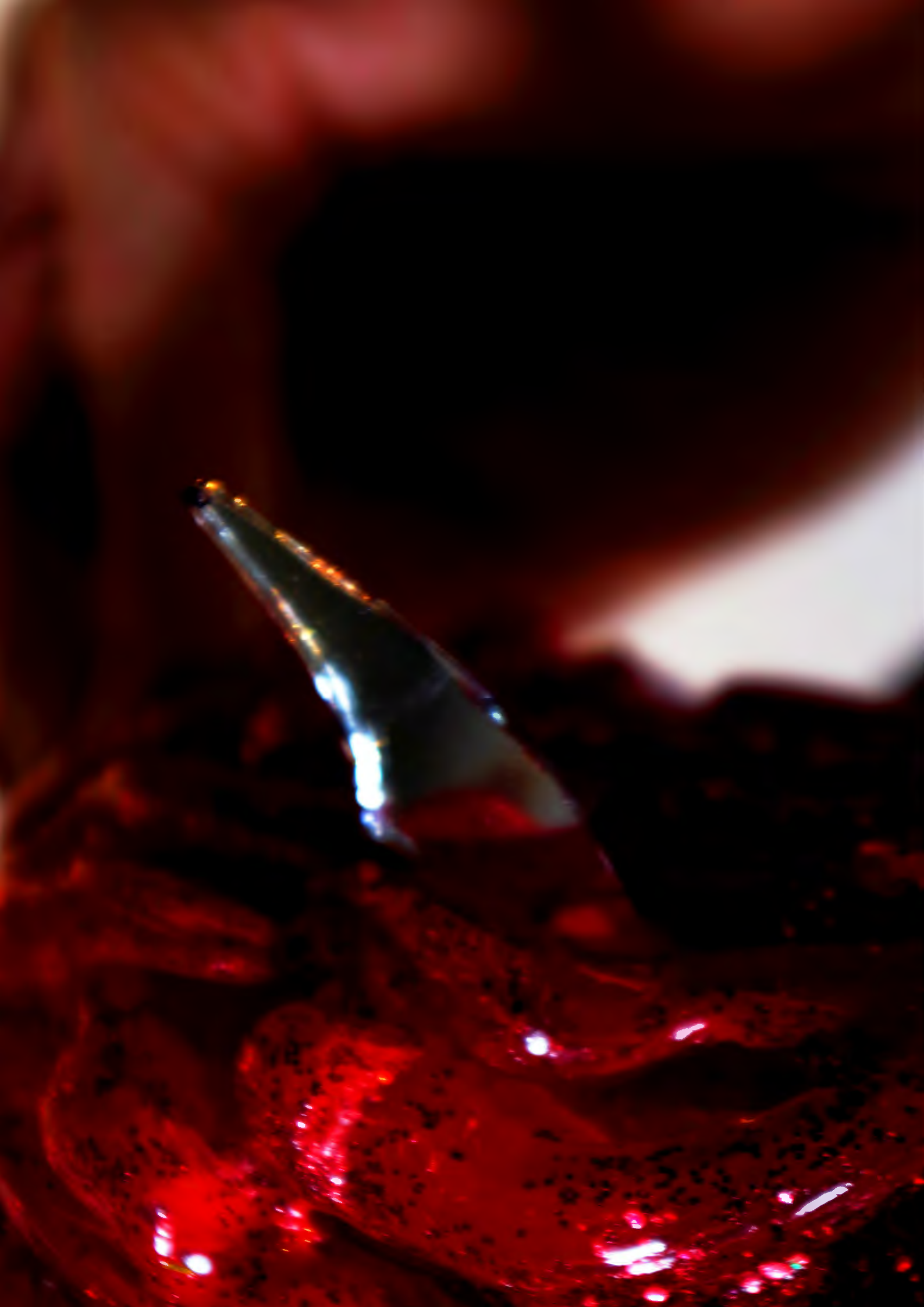
Eres amada/o.

Todo es posible.



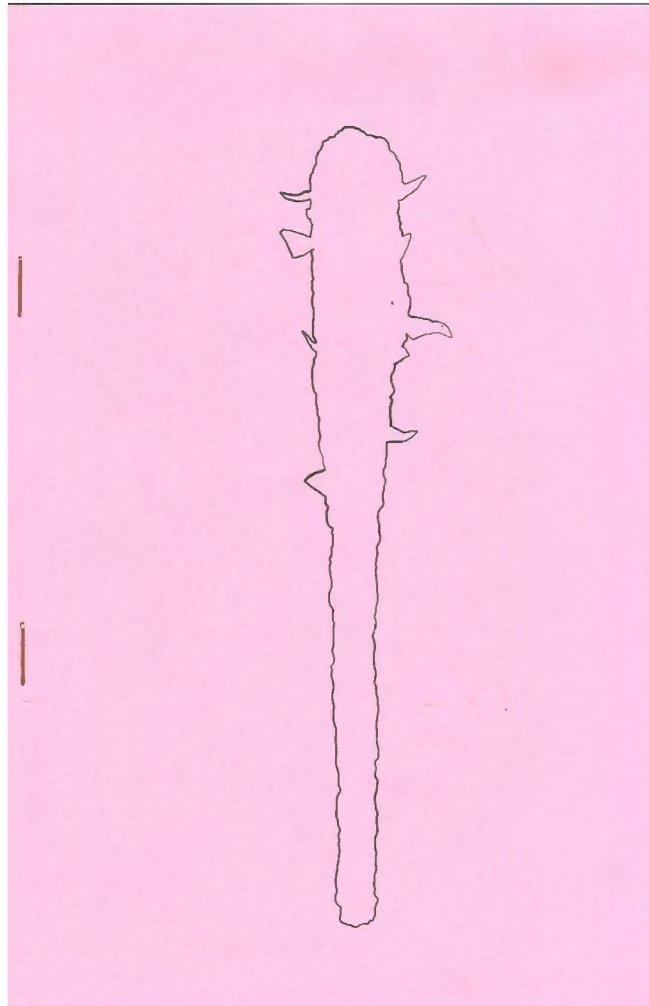












Rabia

1. f. Enfermedad que se produce en algunos animales y se transmite por mordedura a otros o al hombre, al inocularse el virus por la saliva o baba del animal rabioso.
2. f. Roya que padecen los garbanzos y que suelen contraer cuando, después de una lluvia o rociada, calienta fuertemente el sol
3. f. Ira, enojo, enfado grande.

¿De qué está hecha?

ÓXIDO
TERREMOTO
IMPRECISO
TEMBLORES
TETERA
HIRVIENDO
PORCELANA
ÁCIDO DE BATERIA
NO TIENES PIEL
ESTÁS HECHO DE AGUA CALIENTE
Y AIRE HIRVIENDO
BETADINE
FRÁGIL
NO PUEDES FIJAR
LA VISTA
GEOMORFISMO
RÁPIDA SOLIDIFICACIÓN

FERRUGINOSO
CALOR
DIÁFRAGMA
LAGRIMAS
TE ATRAPA
METALES
CINTURÓN
RETORCIDOS E INFORMES
TENAZA
INTESTINOS
MANDÍBULA
AMALGAMA
CABEZA LIGERA
TE TIEMBLAN LAS PIERNAS
TUS HUECOS SON FRÁGILES
MULLIDO Y SUAVE
ERES UN POLLITO CAÍDO DEL NIDO

SUPERVIVENCIA
FLASH
BRUTALIDAD
DOLOR AJENO
HARÉ LO QUE HAGA
FALTA
IRREALIDAD
CORAZONADA
PRIMIGENIO
IMPULSO
BILIS
PIENSA RÁPIDO
POJO
INJUSTICIA
VENGANZA
DEPREDADOR
NATURALEZA
CIVILIZACIONES CAIDAS
NO SENTIR
NINGÚN DOLOR EN TI

QUIERO DORMIR
HIBERNACIÓN
PARIR
ASESINATO
ARRANCAR
PELOS HERIZADOS
ESTOY LLENDO
MORDER CARNE
FRIGORIFICO
QUIERO IRME A CASA
SOÑAR
DESEO
YA VIENEN
NO QUIERO ESTO
SOBERBIA
NO HE PEDIDO
ESTO
ATAJAR o HUIR
ADICCIÓN ADICCIÓN ADICCIÓN

PESTE
GOTEO MENTIRA
RUIDO
PUÑOS CERRADOS
VIS CERAL
DEFENSA
IMPOTENCIA
INJUSTICIA
CONTRADICCIÓN
DESCALZA
HAMBRE
CALLAR MALENTENDIDO
LAVAR LOS PLATOS SIN TECHO
SÓLIDO AFILADO
CONTUNDENTE

TRUENOS
SOFOCO
GRITOS
ARROZ QUEMADO
CANELA SUDOR
WRRY
DESORDEN
COSAS QUE ESCAPAN A MI CONTROL
CUANDO TE INTERRUMPEN
EL METRO
CALOR EN LAS
MEJILLAS
FUERZA ACOJO
PRESIÓN
LLAMA
APLASTAR
COMER ARENA

Recuerda:

Nuestro cerebro puede volverse adicto a una emoción y una manera de reaccionar ante los problemas. Intenta educar a tu cerebro para que siempre vaya hacia el optimismo y ver qué se puede hacer para mejorar la situación. Tardamos 21 días en crear un hábito.

Analiza el origen de esta rabia ya que puede provenir del exterior o del interior.

La agresividad puede ser un mecanismo de defensa. En ocasiones sirve para salvarnos la vida pero en otras puede suponer un obstáculo para formar relaciones sanas y una comunicación adecuada.

Identifica que situaciones te provocan un estado agresivo, haz una lista e intenta evitarlas si es posible.

Si tienes una predisposición al enojo y estrés procura canalizar toda esta energía en actividades alternativas que requieran ejercicio físico y actividad intensa o actividades calmantes que te alejen de los focos que activan esta dinámica en tu organismo.

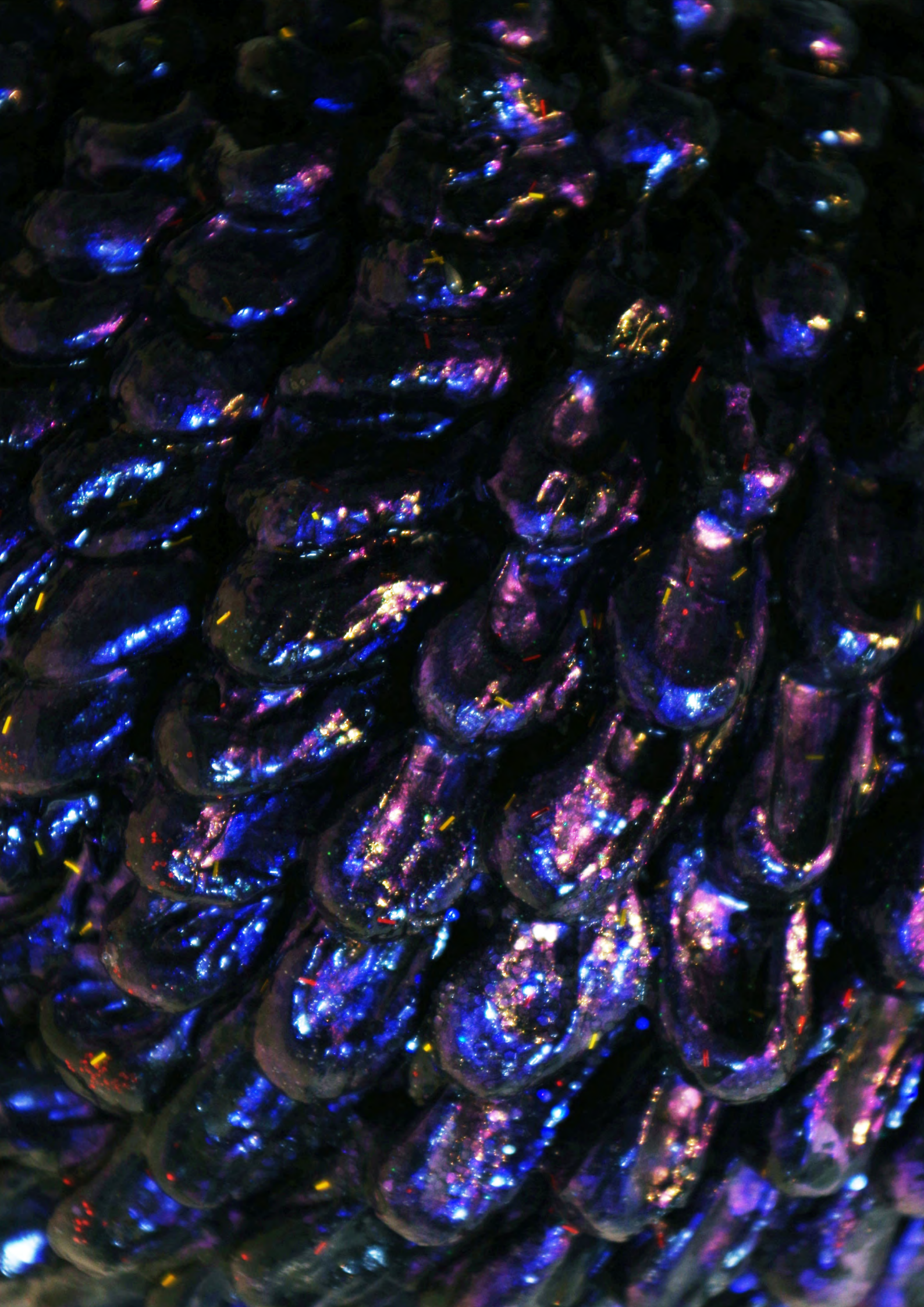
Procura no tomar decisiones cuando estés enfadad@.

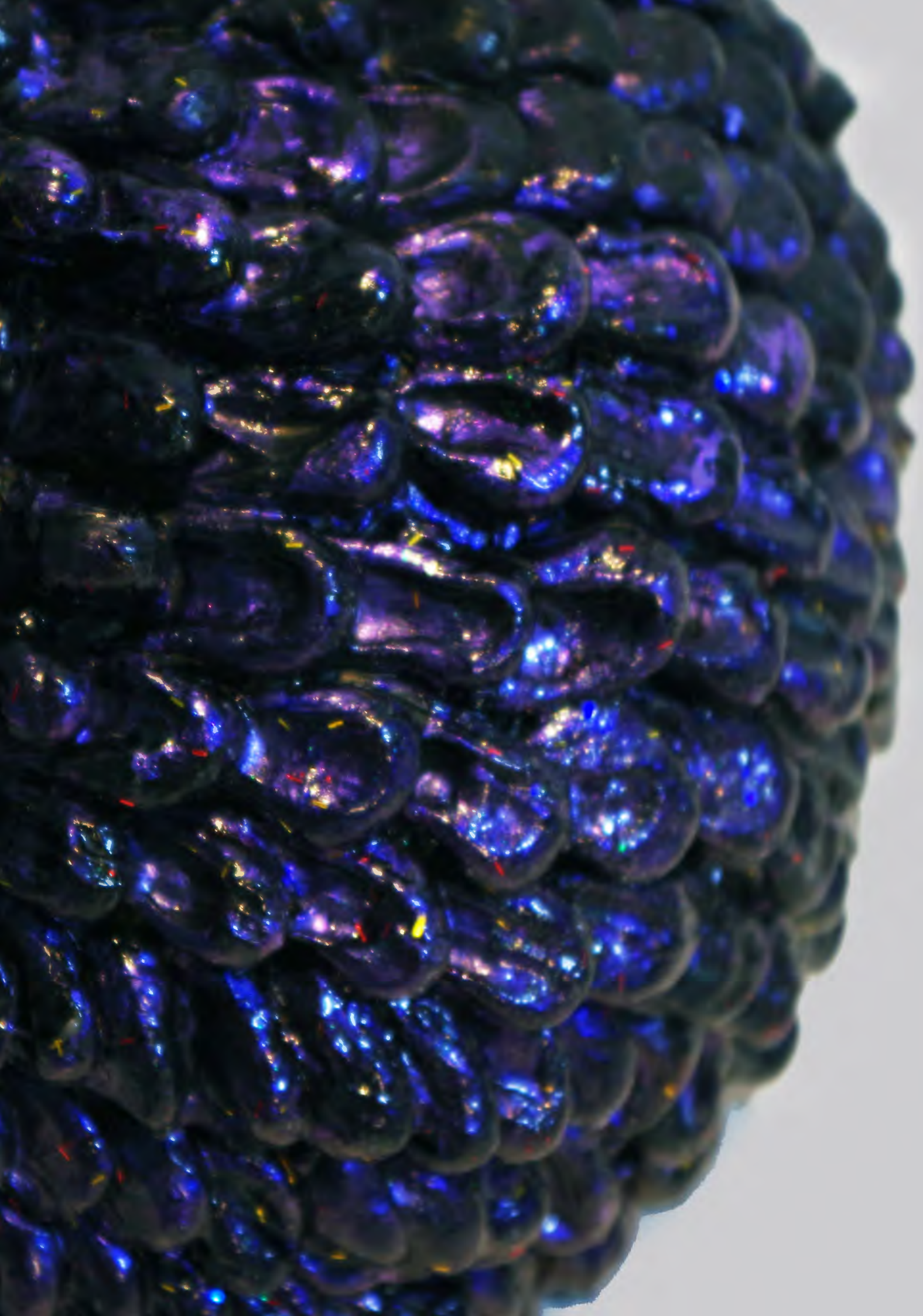
Habla y explica a alguien por qué te sientes de esta manera, no embotelles tus emociones negativas.

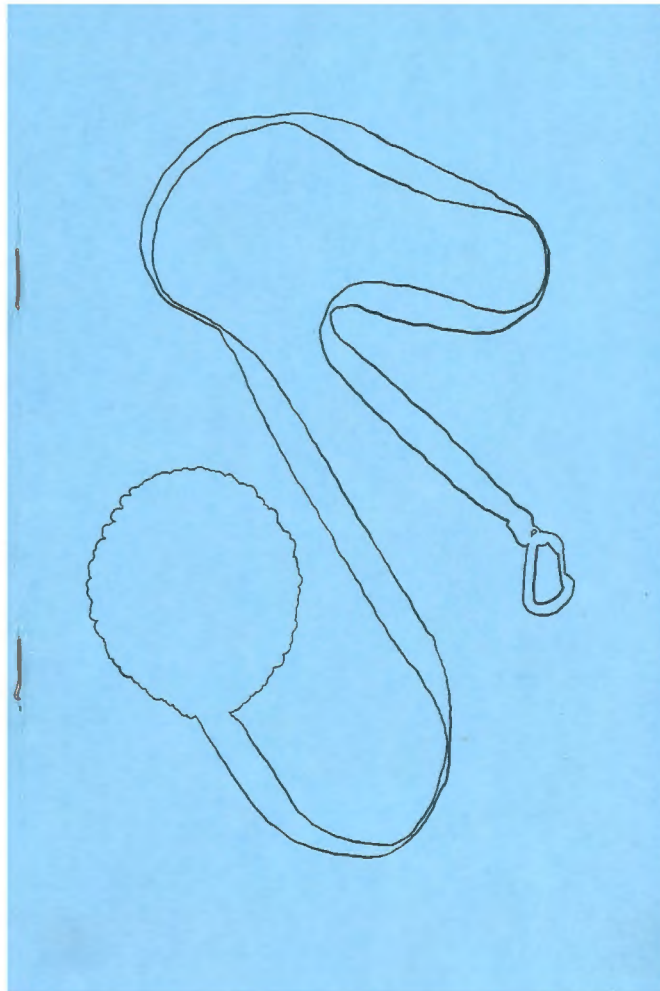
Esta marea de intensidad acabará pasando.











Tristeza

- 1. f. Cualidad de triste
- 2 f. germ. Sentencia de muerte

¿De qué está hecha?

TE HUNDES
TE HUNDES
PIEDRAS PEJADAS EN TU ESTÓMAGO
TORMENTA
GALERNA
PIES FRIOS
MANOS FRIAS
DESOLADOR
TU PECHO SE HUNDE
GRITO
GRITO
GRITO

NO HAY JUSTICIA
MOLOS
CONVULSO
TIEMBLA
HOJA SECA
NO HAY NORTE
EL ZOZOBRAR DE UN BARLO
ESTRELLAS GIRANDO
EL CENTRO DE GRAVEDAD SE MUEVE
DISLEXIA
LAS S.A.H.
CAIDA
MANOS CORTAS
NO PUEDES GOBERNAR
EL MUNDO NO TE OBEDECE

ESPASMOS
AULLIDO TIRITAR
EXTREMIDAD DORMIDA
NOCHE SIN LUNA
QUEJIDO GRUTURAL
COLAPSO
PALPAR EN LA OSCURIDAD Y ESTAR
HUY LEJOS DE DONDE QUIERES IR
OYES PERO NO PUEDES VER
NO SABER CUANTO TIEMPO HA PASADO
HORIZONTAL
PARÁLISIS DEL SUEÑO

NO SENTIR NADA
PESO SOBRE TI
AGUJERO NEGRO
SER EL OBJETO MÁS PEJADO DEL
UNIVERJO
OIR CADA UNO DE LOS SONIDOS
DENTRO DE TU CUERPO
TE CONSUME
INFLAMACIÓN
FAUCES INVISIBLES
INMOBILIDAD
ESTAR ATRAPADO DENTRO
DE TU CUERPO

CUARTO OSCURO

VES LO QUE HAY FUERA PERO ESTÁS
LLENO POR DENTRO

LENTO

SENTIR QUE ERES
UN ESPECTADOR

DISQUALIFICACIÓN CONSCIENCIA DE
QUE ALGO ESTÁ
PASANDO PERO NO

UN PESO LO SIENTES
QUE SE ARRASTRA

NO PODER LEER LOS
SENTIMIENTOS EN
LA CARA DE ALGUIEN

CALLE MOJADA

ALGO CRISTALINO *

OLOR HUMEDO PEGADO

AHOGAMIENTO EN LA PISCINA

FALTA DE AIRE

UN PESO EN EL
PIE QUE TE

FRIO QUE QUEMA

ARRASTRA PARA ABAJO

DORMIR COMO HUIDA

ALGO ALGO SE ESURRE ENTRE
TUS DEDOS

TODO SE MUEVE
Y SE DISTANCIA
DE TI

NADIE TE
OYE GRITAR

INTENTAS LORRER
Y VAS LENTO

TIENES QUE TIRAR DE ALGO
MUY GRANDE

PERO SIGUES AGARRANDO

SE HUNDE

INTENTAS
RESATARLO

SEGUIR A FLOTE

NO ES UTIL

MERCURIO

PAJARO VOLANDO

SOLEDAD

TRAICIÓN DE
TU MENTE

DECIR NO

WHATS APP

PODRIDO

INJUSTICIA

AISLAMIENTO

HORAS DE
PANTALLAS

BULLES

ESQUIVAR LOS ESPEJOS

LA ROPA SUJA

AUTOENGANO

ENCOGERSE BAJO VARIAS MANTAS

ESPEJISMO

DISTANCIAMIENTO

ALGO FRACASA WANDO M'SIQUIERA
EMPEZO

SABER QUE SOY DESEQUILIBRADO

AZUL MARINO

NUDO EN LA GARGANTA

VISTA NUBLADA
NOVIEMBRE LA SED
PARALISIS FEBRERO
ESPINAJAS
DENASIADO TARDE LA SAL
DAR POR SENTADO
CUANDO HUELE A LLUVIA
PERO NO CAE NI GOTAS
FRIO IRREMEDIABLE
PROFUNDO
TE HUNDES GRADUALMENTE
EN EL SUELO HACIA EL
CENTRO DE LA TIERRA

LIBERACION
SUEÑOS
DEPREJION
OLAS
NIEBLA NUBE
AYUDA
ASFIXIA
OLEANO MIS ABUELOS
ESCONDERTES
LEVEDAD QUE LLEVA AL LLANTO
AUTOCOMPASION PUNZADA
INTRUSION
EXPLOSION

SENTIR QUE TE CAES
MI MAMA OJOS
INCOHERENCIA
JAUJA GRIS
TRENES DESAZON
ABANDONO REPETICION
HALER ALGO QUE NO
QUIERES GRIS
COSAS QUE
NO PUEDO CAMBIAR

Recuerda:

Todos los malos momentos acaban pasando.

Tu situación no es para siempre.

Puedes experimentar pensamientos pesimistas, catastrofistas y espejismos que distorsionan la realidad y te hacen creer que no tienes posibilidades. El mundo está lleno de posibilidades y esperándote cuando estés listo.

Practica el cuidado de ti mism@ y analiza tu situación.

¿Por qué te sientes así?

Intenta distanciarte de percibir una situación radicalmente como todo o nada.

Aunque la apatía a veces sea el camino más fácil, te está impidiendo y retrasando el proceso de mejorar.

Escucha a tu organismo y trátalo con cariño y paciencia.

Todo cambio lleva su tiempo.

CONCLUSIONES

Pese a que empecé este proyecto con interés por crear un espacio seguro común de expresión y llevar a cabo un ejercicio de comprensión y relación jamás imagine la abrumadora cantidad de respuestas y apoyo que he recibido y el nivel de vulnerabilidad e intimidad que muchas personas han mostrado en sus aportaciones.

Ha sido un viaje conmovedor e intenso ya que, por mucho que una esté en contacto con sus emociones, sumergirse en un espacio común donde se está compartiendo un mismo sentimiento es una experiencia abrumadora y brutal.

Los sentimientos de los que no hablamos en público pero sabemos que existen en todos nosotros. Por muy preparada y concienciada que estés, el “CLICK” instantáneo que ocurre dentro de ti será siempre inesperado y mucho más intenso de lo que esperabas. Arrollador, liberador, reconfortante.

Como explicaba al principio, este es un proyecto dedicado a la sanación y ayuda de los demás pero en el proceso también lo ha sido para mí. Las horas de investigación, reflexión, confusión y comprensión me han permitido entender con mayor profundidad otras perspectivas de la vida, que tenemos todos en común y el valor de que cada persona sea diferente.

Respecto a la parte práctica, el hecho de haber seguido experimentando con materiales poco usuales como es la laca de uñas y la purpurina me han permitido seguir expandiendo mi repertorio de herramientas de expresión artística ya que cada obra requiere una forma y expresión adecuada que a veces se puede ver limitada por pre-concepciones y otras obviamente por el coste económico, espacio que ocupa y tiempo que llevaría desarrollarlo.

Investigar artistas que utilizan materiales semejantes a los míos y técnicas diferentes me ha permitido ganar más confianza en mi propia obra y descubrir nuevas posibilidades en sitios donde antes solo podía ver una senda inaccesible.

BIBLIOGRAFIA

- Albright, A. (Publicado el 19 de Agosto de 2016) Netdoctor: Things you need to remember if you suffer from depression. Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018. Recuperado de <https://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/wellbeing/a26865/tips-on-how-to-cope-with-depression-from-cbt-therapist/>
- Caballero, A. (Publicado el 3 de Febrero de 2016) Issuu: Las prótesis del deseo 1997-2014 La obra de Ramón Guillén-Balmes Alberto Caballero by alberto caballero. Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018. Recuperado de <https://issuu.com/archieveactionartdocs/prothese>
- Cox, M. W., y Klinger, E. (Ed.), (2011) Handbook of motivational counseling. West Sussex, Reino Unido. Editorial Wiley-Blackwell.
- Etkin, A., & Wager, T. D. (2007). Reviews and Overviews Functional Neuroimaging of Anxiety: A Meta-Analysis of Emotional Processing in PTSD, Social Anxiety Disorder, and Specific Phobia. *Am J Psychiatry*, 164(10). Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018. Recuperado de <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/appi.ajp.2007.07030504>
- Fisher, M. (2012) Capitalism realism. Is there no alternative? Recuperado de <https://www.lehmanns.de/shop/geisteswissenschaften/26359424-9781780997346-capitalist-realism>
- Foa, E., & Keane, T. (2008). Effective Treatments for PTSD, Second Edition : Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies. Guilford Publications. Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=MFyEg007YEIC&oi=fnd&pg=PR1&dq=ptsd&ots=cuNKqA_uOz&sig=3KWTbzAYRQNKYnYaWRQGplOuh5Y#v=onepage&q=ptsd&f=false
- González, E. y Comelles, J. M. (Comp.) (2000) Psiquiatría transcultural. Madrid, España. Asociación española de neuropsiquiatría
- Houston, K. (Publicado el 23 de Octubre de 2017) BmoreArt: Escape from reality: the Kabakovs' utopian projects. Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018. Recuperado de <http://www.bmoreart.com/2017/10/escape-from-reality-the-kabakovs-utopian-projects.html>
- Kaur, R., (2015) Milk and honey. Missouri, Estados Unidos. Andrews McMeel Publishing.
- López, E., (2000) Salud Comunitaria. Barcelona, España, Editorial Martínez Roca.
- Leary, A. (Publicado el 20 de Noviembre de 2017) Everyday feminism: Here's Why You Need To Practice Radical Vulnerability Online. Visitado por ultima vez el 5 de Junio de 2018. Recuperado de <https://everydayfeminism.com/2017/11/practice-vulnerability-online/>

- Morton, C., Morton, G. (2015) Why Johnny Doesn't Flap: NT is OK!
Recuperado de <https://www.lehmanns.de/shop/sachbuch-ratgeber/34981199-9781784501907-why-johnny-doesn-t-flap>

- Nevot, S. (Publicado el 10 de Octubre de 2015) Santi Nevot: TERAPIA GESTALT: ENCUADRE, MÉTODOS, Y TÉCNICAS. Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018.
Recuperado de <https://www.santinevot.com/single-post/2015/10/10/TERAPIA-GESTALT-ENCUADRE-MÉTODOS-Y-TÉCNICAS>

- Polianskaya, A. (Publicado el 20 de Mayo de 2018) The Independent: One of the first victims of Texas school shooting rejected the suspect before the attack, mother claims. Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018. Recuperado de <https://www.independent.co.uk/news/world/americas/texas-shooting-santa-fe-girl-rejected-dimitrios-pagourtzis-dead-latest-a8360216.html>

- Rasimaviciute, D. (Publicado el 23 de Febrero de 2015) A Plus: Artist Cleverly Masks "Grotesque" Stuff With Glitter To Expose Society's Unrealistic Standards. Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018. Recuperado de https://aplus.com/a/hannah-altman-and-everything-nice?no_monetization=true

- Searle, A. (Publicado el 21 de Marzo de 2016) The Guardian: Liza Lou's disturbing beads. Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018. Recuperado de <https://www.theguardian.com/culture/2006/mar/21/1>

- Scribd. (2007) Scribd: (14,000 Things to Be Happy About.: Newly Revised and Updated. Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018. Recupedado de <https://es.scribd.com/read/153597338/14-000-Things-to-Be-Happy-About-Newly-Revised-and-Updated>

- Tanaka, K. KANA TANAKA: Artist | KANA TANAKA. Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018. Recuperado de <http://www.kanatanaka.com/about/>

- Torregrosa, J. R. (Ed.). (1992) Influencias sociales y psicológicas en la salud mental. Madrid, España: Editorial Siglo Veintiuno.

- Waldman, D. (1997) Jenny Holzer. New York, Estados Unidos. Guggenheim Museum Publications.

- Wright, Karen. (Publicado el 21 de Octubre de 2017) Independent: Ilya and Emilia Kabakov: How a married couple became Russia's most important living artists. Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018. Recuperado de <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/art/features/ilya-emilia-kabakov-tate-modern-russia-installation-a8004956.html>

- Xie, T. (Publicado el 19 de Junio de 2014) Political Research Associates: Mass Shooters Have A Gender and a Race. Visitado por última vez el 5 de Junio de 2018. Recuperado de <https://www.politicalresearch.org/2014/06/19/mass-shooters-have-a-gender-and-a-race/>