

TFG

**BUSCANDO MI SERENIDAD, DESDE EL TDAH.
PROPUESTA ESCULTÓRICA PERSONAL.**

**Presentado por Clara Bernat Peransí
Tutor: Vicente Barón Linares**

**Facultat de Belles Arts de Sant Carles
Grado en Bellas Artes
Curso 2019-2020**



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

RESUMEN

En este Trabajo Final de Grado presento un análisis de un trastorno mental, el Trastorno por Déficit de Atención (TDAH), de qué manera puede afectar a las personas jóvenes en cada aspecto de su vida diaria y, de manera particular, cómo me afecta a mí. Un análisis muy personal que mezcla las consecuencias de este trastorno con las de ser obsesiva rumiante, consecuencias que pueden ser tanto parecidas como totalmente opuestas y generan en la persona frustración, inmovilidad y confusión mental.

De la investigación surge una propuesta escultórica, experimental, caracterizada por la búsqueda de formas, materiales y sensaciones que puedan paliar los efectos y el choque que causa el encuentro de ambas problemáticas. Principalmente una búsqueda de la calma y serenidad necesarias, que surgen del desorden y descontrol sufridos y que presento en dos obras realizadas en madera, latón, acero y metacrilato. También adquiero como objetivo principal el intento de definir un estilo personal que inicie de alguna manera mi camino artístico sobretodo como escultora.

PALABRAS CLAVE

TDAH, trastorno mental, escultura, orden, desorden, control, madera, latón.

ABSTRACT

In this Final Degree Project, I present an analysis of a mental disorder, Attention Deficit Disorder (ADHD), in what way it can affect young people in every aspect of their daily life and, in particular, how it affects me. A very personal analysis that mixes the consequences of this disorder with those of being obsessive ruminant, consequences that can be both similar and totally opposite and generate frustration, immobility and mental confusion in the person.

From the research a sculptural, experimental proposal arises, characterized by the search for forms, materials and sensations that can alleviate the effects and the shock caused by the encounter of both problems. Mainly a search for the necessary calm and serenity, that arise from the disorder and lack of control suffered and that I present in two works made of wood, brass, steel and methacrylate. I also acquire as my main objective the attempt to define a personal style that somehow initiates my artistic path mainly as a sculptor.

KEYWORDS

ADHD, mental disorder, sculpture, order, disorder, wood, brass

Gracias a mis padres, Miguel y Concha, por tenderme su mano constante, por no dejar que me rinda y confiar en mí cuando yo no podía.

Gracias a mi hermana Sabina, por ser mi segunda madre, por protegerme siempre, incluso cuando me encerraba en mí.

Gracias también a Raquel, sin su insistencia no me habría atrevido a removerme tanto por dentro para este trabajo.

Muchas gracias a mi tutor, Vicente Barón, por estar ahí aún siendo el que más ha podido sufrir los despistes de mi trastorno con este proyecto, gracias por la paz y tranquilidad que me has transmitido desde el principio.

Y, por último, gracias a Alejandro, por ser el bastón donde reposar y volver a arrancar mi marcha, por su paciencia y por su cariño.

ÍNDICE

1. Introducción.....	5
2. Objetivos y metodología.....	6
2.1. Objetivos.....	6
2.2. Metodología.....	6
3. Marco conceptual.....	7
3.1. El TDAH.....	7
3.2. Condición de obsesivo rumiante.....	10
3.3. La escultura.....	11
3.4. Efectos terapéuticos del Arte.....	12
3.5. Referentes.....	14
3.6. Discurso poético.....	17
4. Buscando mi serenidad.....	19
4.1. Antecedentes.....	19
4.2. Propuestas.....	20
4.3. Bocetos y maquetas.....	21
4.4. Descripción técnica.....	22
4.5. Proceso de construcción.....	23
4.6. Pieza final.....	31
5. Conclusiones.....	40
6. Bibliografía.....	41
7. Índice de imágenes.....	43

1. INTRODUCCIÓN

Hace siete años empecé una terapia psicológica debido a una gran falta de autoestima que desembocó en un trastorno alimenticio, hace siete años empecé a recuperar quien yo era.

Tras un año de terapia mi vida había cambiado totalmente de forma positiva pero aún quedaba algo sin explicación, sin evolución y sin mejora. Una gran frustración permanecía en mí y todo se debía a mis estudios, nunca había ido mal académicamente, pero algo no iba bien.

Un día mi terapeuta de golpe me preguntó si yo tenía déficit de atención y no hubo respuesta, no lo sabía. Me sugirió hacerme las pruebas y tanto mi familia como yo accedimos, por probar.

El diagnóstico fue claro, tenía Trastorno por Déficit de Atención subtipo inatento, en ese momento tenía 17 años y había pasado prácticamente toda mi etapa escolar.

El enfado se apoderó de mí, había sufrido insultos a lo largo de los quince años que llevaba en el colegio por parte de varios profesores: “eres más vaga que la chaqueta de un guardia”, “no muestras interés”, “no te esfuerzas lo suficiente”, “solo trabajas cuando quieres”.

Lo más difícil no fue asumir que tuve que pasar por varios profesores que resultaron no estar preparados para dar una buena atención a sus alumnos, si no enfrentarme al hecho de que el colegio realizaba pruebas a todos los alumnos cada ciclo para averiguar si alguno tenía algún problema y nunca hubo ninguna acción por parte del centro.

Los insultos quedaron grabados en mí, y esto sumado a otros problemas que había tenido con compañeras de clase empezaron a crear una burbuja a mi alrededor, encerré mis sentimientos solo para mí por lo que me distancié de mi familia, de mis amigos y, lo más duro, me distancié de mí misma.

La niña traviesa e imprevisible ya no estaba, salía a ratos y en circunstancias muy concretas, relajada y con mi familia.

En ese momento ya no se podía rectificar el pasado, empecé a aprender sobre el TDAH, en definitiva, sobre mí misma, me encontré con 17 años conociéndome de una forma en la que debía haberme conocido mucho antes.

No saber mucho antes qué me pasaba generó problemas peligrosos para mi salud, aún así nunca estuve sola y lo superé, he aprendido mucho tras siete años de terapia, pero hoy en día aún sigo intentado vivir con el trastorno que siempre formará parte de mí.

Los que me quieren tratan de convencerme de que ser así me hace única, y con este proyecto intento volver a acercarme a esa niña inocente que fui, intento encontrar aquello que me hace feliz y me calma e intento definirme como artista y como persona.

A continuación, se exponen más detalladamente los objetivos de este proyecto y la metodología empleada para desarrollarlo.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

OBJETIVOS

- Recabar información acerca del Trastorno por Déficit de Atención para seguir aprendiendo sobre él y dar sentido a la motivación de este proyecto.
- Encontrar formas, materiales y combinaciones escultóricas que consigan generar una sensación de control y de serenidad en la persona que padece el TDAH.
- Trabajar simultáneamente con dos piezas escultóricas a fin de conseguir una mayor planificación y organización del trabajo a realizar en ellas.
- Recalcar la importancia que tiene para una persona con TDAH tener herramientas o motivaciones adecuadas para no caer en la frustración y poder seguir con una vida lo más normalizada posible, en este caso por medio del arte.
- Definir un camino y estilo personal que permita el desarrollo de toda una producción artística que funcione como terapia a lo largo de toda la vida del autor con TDAH.

METODOLOGÍA

Se trata de un proyecto escultórico personal basado en mis experiencias y necesidades como persona afectada por el trastorno del TDAH. Este trabajo cuenta con años de padecimiento, de aprendizaje, de superación y de convivencia con el trastorno. Su sentido y su razón de ser brota de las emociones, de los hechos y de los pensamientos vividos en primera persona a lo largo de 23 años. Todo esto conforma la base documentaria del proyecto, aunque no sin dejar de lado la búsqueda y recopilación de información más científica acerca del trastorno, proporcionada por una profesional en el campo de la neuropsicología, mi terapeuta, la cual me proporciona literatura y páginas web.

El proyecto surge con la necesidad de encontrar una forma de trabajar la escultura que pueda servir como terapia para minimizar los efectos del trastorno, por lo que ha sido necesaria una constante reflexión personal conmigo misma, con familiares y con las personas más cercanas para poder llegar a las conclusiones y claves necesarias para la eficaz realización del proyecto.

Además, el trabajo está influenciado por una serie de referentes en cuanto a la estética que más tranquiliza mi confusión y descontrol mental. El trabajo incluye una investigación acerca de sus inquietudes y de sus obras. Por otro lado, respecto a referentes conceptuales resulta difícil encontrar autores que tengan su producción artística como terapia para controlar algún trastorno, por lo que sí ha sido necesaria la recopilación de información acerca del Arte Terapia.

El proyecto se basa en la técnica de la escultura, la cual, tras los años de estudio de las bellas artes en la universidad, me proporciona un estado de serenidad que ninguna de las otras técnicas causa. Para una persona con TDAH las horas de clase se hacen muy largas y, sin embargo, las horas de la clase de escultura siempre se quedan cortas en mi caso.

Partiendo de la base de lo que en sí la escultura me beneficia, solo queda reflejar en las piezas esas claves a las que se ha llegado gracias a la reflexión con las personas más cercanas a mí. A continuación, se desarrollan los conceptos que envuelven este trabajo.

3. MARCO CONCEPTUAL

3.1. EL TDAH

Este proyecto experimental se basa principalmente en un concepto, el TDAH, el aspecto de mi vida que más la dificulta y del que no puedo deshacerme, por lo que es vital para mí aprender cada vez más sobre él y encontrar la manera de acoplarlo a mi vida y empezar a verlo como a un compañero más que como a un enemigo. En este apartado se expone qué es el trastorno, qué impacto puede tener en la vida de quien lo tiene y cuales son los principales síntomas en personas adultas.

Podría definirse el TDAH como “trastorno de carácter neurobiológico originado en la infancia que implica un patrón de déficit de atención, hiperactividad y/o impulsividad, y que en muchas ocasiones está asociado con otros trastornos comórbidos.”¹

¹ TDAHYTU (Takeda). *TDAH, síntomas e impacto en la vida*

Para poder determinar adecuadamente si una persona tiene el trastorno o no es necesario que una de las tres características del trastorno (déficit de atención, hiperactividad y/o impulsividad) aparezca a una edad temprana en la infancia, con una fuerza o intensidad superior a la establecida como normal y que afecte a la vida de la persona.

Estos síntomas son independientes entre sí, pueden darse cada uno con una intensidad e impacto diferente en una misma persona. Según la predominancia de una de las características sobre las otras se pueden diferenciar los tres tipos de TDAH que existen, subtipo inatento, subtipo hiperactivo y subtipo combinado.

Las principales causas del TDAH son de tipo genético o de tipo ambiental, que pueden suceder durante las etapas prenatal, perinatal y posnatal, siendo la causa hereditaria la que ocupa el 76% de las causas totales. También es importante destacar que una gran parte de la población afectada por el trastorno sufre alguna otra enfermedad que lo empeora o dificulta, como trastornos de la ansiedad, tics o trastornos de conducta. Cuando esto pasa, se dificulta el diagnóstico y el tratamiento.

El impacto del TDAH en la vida de quien lo tiene y en la vida del que convive con la persona afectada puede darse en distintos aspectos.

En las relaciones sociales que entabla la persona con TDAH se presentan conductas como enfado y rabia descontrolada cuando viven situaciones de cierta tensión, distancia social y dificultad para desenvolverse normalmente con el resto. No suelen estar integrados en los grupos de los ámbitos en los cuales se mueven, lo que provoca en ellos frustración y aislamiento.

Resulta difícil para ellos mantener relaciones de amistad duraderas por su falta de atención y sus despistes constantes lo que genera una percepción de desinterés en la persona que convive con ellos.

En el ámbito sentimental, las personas con TDAH suelen iniciarse demasiado pronto, lo que conlleva relaciones sexuales adelantadas a su edad y desencadena problemas que pueden afectar a sus futuras relaciones de pareja. En cuanto al ámbito académico suele ser donde más afectados se sienten los individuos con este trastorno, resulta complicado para ellos atender a las instrucciones que reciben, olvidan tareas que deben realizar, incluso olvidan apuntarlas para poder acordarse, luchan contra la quietud que requiere una hora de clase ya que presentan dificultades para reducir su movimiento y les cuesta controlar sus conductas impulsivas.

A la hora de estudiar presentan dificultades para leer, calcular mentalmente o incluso sobre papel, por lo que la mayor parte de ellos necesitan clases de apoyo o refuerzo para llegar a los objetivos establecidos por el curso en el que se encuentran. Todo esto independientemente de la capacidad intelectual que tengan y de las aptitudes o habilidades que posean, es decir, es la complejidad para organizarse, planificarse y adelantarse que encuentran la que les facilita el

camino hacia el fracaso académico. Este hecho puede provocar en ellos sentimientos de inutilidad e incluso de culpabilidad.

Para intentar reducir todo este impacto es muy importante detectar pronto el trastorno y trabajar sobre él a la menor edad posible.

A continuación, se desarrolla el factor predominante de mi TDAH, el déficit de atención, y todas las consecuencias derivadas del mismo que aparecen en mi caso en concreto. Es el factor más difícil de detectar en la etapa infantil y a su vez es el más duradero en las etapas de adolescencia y de adultez.

Entre las presentes consecuencias derivadas del déficit de atención en mi vida, las más destacadas son:

- Dificultad para mantener la atención en un periodo largo de tiempo, por lo que recabar toda la información dada en seminarios, en clases teóricas de tres horas, en clases prácticas de cuatro horas resulta casi imposible para mí, necesitando pequeños descansos cada hora aproximadamente.
- Dificultades para finalizar las tareas. Esta se relaciona mucho con la primera ya que es la incapacidad de mantener la atención focalizada en un periodo largo de tiempo, el cual es requerido para la realización de tareas, lo que complica la finalización de lo que se empieza. Aunque aquí entra en juego que no todas las tareas generan gran motivación sobre mí, lo que aún coloca más baches en el camino hacia la concentración.
- Desorganización con tareas y actividades. Es costoso para un TDAH construir mapas mentales que organicen los eventos y responsabilidades incluso a corto plazo por lo que hay que recurrir a apuntarlo todo constantemente, que en mi caso es una tarea difícil ya que la propia acción de apuntar las cosas se me olvida con mucha frecuencia.
- Facilidad para perder u olvidar objetos. Pese a los esfuerzos de ordenar la ubicación de las cosas y tenerlas controladas, siempre llega el momento en el que algo ocupa el lugar en el cerebro donde estaba almacenada la información sobre el lugar en el que se encuentra un objeto determinado.
- Evitación de actividades que requieren altos niveles de concentración. Como para un TDAH resulta difícil concentrarse, también intenta evitar la situaciones o tareas que lo requieran ya que al esforzarse por realizarlas sufre un cansancio mental y corporal que sería insostenible día tras día.
- Cambios frecuentes de conversación en un diálogo. Este hecho a mí personalmente me afecta mucho a la hora de relacionarme, pese a los esfuerzos por centrar la atención sobre lo que me cuentan e incluso sobre lo que yo misma digo, siempre pasan ideas nuevas por mi cabeza sin ningún orden, que de alguna manera se adueñan de mi mente y la

impulsividad me hace decirlas, provocando así desconcierto en el que mantiene una conversación conmigo.

Por último, me gustaría destacar la relación que existe entre el TDAH y la autoestima ya que es ésta la que ha marcado mi vida de alguna manera y por lo tanto este proyecto.

Es frecuente entre las personas que sufren el trastorno que reciban más críticas que felicitaciones, por lo que la valoración que les llega de lo que hacen es mayoritariamente negativa. Esto provoca una pérdida de confianza en sí mismos que desemboca en frustración y una actitud negativa que se establece como constante a la hora de realizar cualquier tarea o actividad.

Esta negatividad e impacto gracias a la sensación de fracaso e inutilidad pueden ocasionar manifestaciones de distintos tipos. Procedo a destacar algunas de las que he sufrido yo debido a la baja autoestima.

- Dificultad de comunicación, autodevaluación e ideas y recuerdos repetitivos molestos, dentro de las manifestaciones cognitivas.
- Insomnio, bulimia nerviosa, tensión en los músculos de la nuca y alteración del ritmo cardíaco, dentro de las manifestaciones somáticas.
- Mal rendimiento en las labores y descuido de las obligaciones, dentro de las alteraciones de conducta.
- Miedo, derrotismo, sentimiento de culpa e inutilidad, desesperanza y poco placer en las actividades, dentro de las manifestaciones psicológicas.

“Los doctores y los profesores le dijeron a mi madre que yo no podía hacer nada, simplemente no podía concentrarme. ¡Se equivocaron!”²

Una vez desarrollado el concepto de TDAH, se explica a continuación el comportamiento obsesivo rumiante que afecta, aunque en menor medida, a este proyecto.

3.2 CONDICIÓN DE OBSESIVO RUMIANTE

“El pensamiento rumiante, también llamado pensamiento circular, familiarmente, “rollo”, puede definirse como aquel que nos da vueltas y vueltas en la cabeza y no podemos pararlo. Este tipo de pensamientos suele ser más común en las mujeres y/o en aquellos hombres que tienen una preocupación específica que aún está sin resolver. Estos pensamientos se disparan

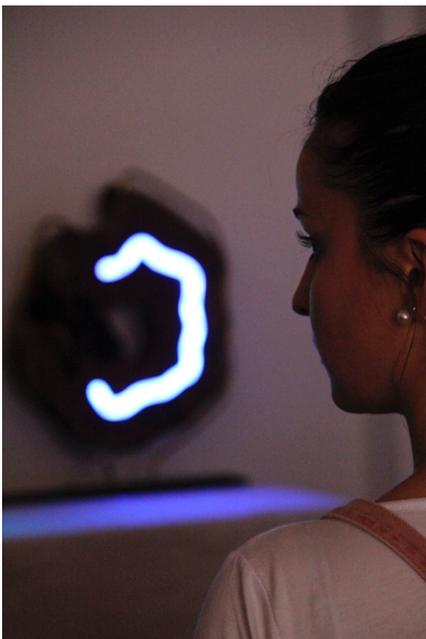


Fig. 1 Clara Bernat Peransí, *Esto soy*, 2020.

² MICHAEL JORDAN. ACODAH. *Reflexiones de famosos con TDAH*. Asociación Cordobesa de Déficit de Atención e Hiperactividad. 2017

automáticamente y por lo general, tienen que ver con situaciones vividas del pasado y con el consiguiente miedo de que vuelva a suceder.”³

Este tipo de pensamientos se convierten en obsesiones que condicionan la vida de quien los tiene. La mente de uno mismo se convierte en su propia trampa generando ideas erróneas derivadas del exceso de reflexión sobre algo a lo que no se le da respuesta, por lo que la propia mente inventa sus propias “creencias” o soluciones. Esto lleva a las personas a un estado muy elevado de ansiedad pudiendo desembocar en un Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), trastorno que normalmente llega para quedarse generando dificultades en el normal desarrollo de la vida de una persona.

Esta problemática forma parte de mí, pero al trabajar los tics y manías que alimentaban mis pensamientos obsesivos y ruminantes no ha evolucionado al TOC, pero sí ha dejado una obsesión por pequeñas cosas entre las que se encuentra la perfección en los detalles de mis obras, en acabados muy trabajados, superficies muy pulidas y formas muy calculadas, midiendo cada paso en la elaboración de mis obras.

Es momento de definir e introducir de algún modo la técnica empleada para la realización de las piezas que conforman este proyecto: la escultura.

3.3. LA ESCULTURA

“Es un gran privilegio ser capaz de trabajar con mis sentimientos y también fuera de ellos a través de la escultura.”⁴

Se entiende por escultura a la técnica de las bellas artes que consiste en el proceso de creación artística de una figura en tres dimensiones, un objeto sólido, que ocupa un espacio. Por medio de esta técnica el artista escultor puede expresarse haciendo uso de distintos materiales y métodos para trabajarlos, creando volúmenes que interaccionan en el espacio.

Estos métodos de trabajo se dividen en tres grupos: añadiendo material, extrayendo material o vaciando un molde.

Los métodos que se enmarcan en el grupo de añadir material son el modelado, la soldadura y el ensamblaje o construcción. El modelado es uno de los métodos más antiguos y se suele llevar a cabo con materiales fáciles de dar forma como el yeso o la arcilla. La soldadura permite unir varias piezas metálicas mediante



Fig. 2 Carla Cascales Alimbau, *Armonía*, 2017.

³ CAMBIA TU CEREBRO. *Pensamiento rumiante*. Wordpress, 2015.

⁴ LOUISE BOURGEOIS. SOLARES, *Escultura Filosófica. A través de las formas y los volúmenes*. Madrid

la soldadura autógena o la soldadura eléctrica. Y el ensamblaje o construcción consiste en juntar elementos del mismo material o distinto sobre una base, esos materiales pueden ser mimbre, cerámica, madera, yeso, plásticos, piezas metálicas...

El método que queda incluido en el grupo de extraer material es la talla. Consiste en alcanzar la forma deseada quitando material de un bloque, generalmente de piedra o madera haciendo uso del martillo y cincel como método tradicional.

Y, por último, el método asociado al vaciado de moldes para su posterior rellenado de metal en estado líquido es la fundición. Se utiliza habitualmente el bronce y con la técnica tradicional a la cera perdida.

Se puede asumir que se entiende por escultura la obra artística plástica realizada por el escultor, ya que la escultura ha ido evolucionando hacia una experimentación de nuevos materiales y nuevas formas de unión y creación de figuras tridimensionales.

Se puede hacer también una clara diferencia dentro de la escultura entre figuración y abstracción. La que compete a este proyecto es la escultura abstracta, que se rige por las convenciones del arte abstracto: dejar de lado la figuración y crear nuevas formas. Se trata de una escultura apoyada en la tridimensionalidad, en el juego de las texturas y en las formas geométricas marcadas o, por el contrario, matizadas y orgánicas. El color también puede adquirir un papel importante dentro de la obra.

3.4. EFECTOS TERAPÉUTICOS DEL ARTE

“Lápices de colores, pinceles y música, son algunas de las herramientas que emplean los arteterapeutas para ayudar a los pacientes. La finalidad, llegar al inconsciente de una manera creativa. El beneficio, aflorar y transformar conflictos que dificultan el desarrollo de la persona.”⁵

El campo que estudia los efectos terapéuticos del arte es el Arteterapia, y cabe señalar algunos aspectos del mismo, aunque en este trabajo no se da una terapia como tal, ya que no viene pautada por un profesional, si no que es por medio de mi propia experimentación donde encuentro los efectos terapéuticos del arte.

El arte hace que la persona que se expone a él y a sus procesos pueda explorar nuevas formas de ser en sí mismo, o simplemente hacerle consciente de cosas que ya están presentes en su ser y que no ha llegado a conocer aún.

⁵ FAROS (HSJBCN). *Una vía creativa para resolver dificultades emocionales*. Grefart, Associació Professional d'Artterapeutes, 2015.

La enfermedad, el trastorno, la depresión o la sensación de inutilidad puede verse puesta en duda gracias al efecto que tiene el arte de crear a una persona en sí misma, demostrarle cómo es, cómo puede ser y las capacidades que tiene y puede desarrollar.

Por medio de las producciones, los materiales, los diferentes lenguajes artísticos y el mismo proceso creador la persona puede realizar su propia integración emocional y vital, llegando a conocer cuáles son sus dudas y cuáles son sus respuestas creadoras. Afectando positivamente en diferentes aspectos de la vida como son la salud, la integración social y potenciando la capacidad humana innata en todas las personas.

“Actualmente, la arteterapia está reconocida como profesión en varios países y se encuentra integrada -desde la década de los 70- a los sistemas de salud, educativo, social y comunitario. Estados Unidos e Inglaterra son líderes en la implantación de la arteterapia en la escuela pública, donde se aplica en paralelo al programa educativo y al sistema de salud. Centros públicos y privados utilizan el *art therapy*⁶ como refuerzo emocional de los alumnos y en las dificultades de aprendizaje y rendimiento. Pero no ha sido sólo el campo de la educación lo que ha dado dimensión social a la arteterapia. [...] se ha posicionado como una alternativa sólida a la terapia tradicional.”⁷

Y es que por medio del arte la persona puede crear para su vida nuevas formas de relacionarse con el mundo, tanto con el resto de las personas como consigo misma, encontrando caminos innovadores de resolución de sus problemas y nuevas visiones del mundo que puede compartir con los demás. De esta forma se alcanza además un objetivo mayor, conseguir cambiar el mundo remando a favor de una constante evolución de este, invitando a los hombres y mujeres a seguir investigando sobre el conocimiento que cada uno tiene de sí mismo y sobre cual es su papel en el mundo.

Por medio de esos procesos de creación de uno mismo que proporciona el arte se consigue una sensación de vitalidad y de esperanza que impulsa a continuar, empujando a la persona dentro de un círculo cerrado de positividad, de voluntad y de crecimiento.

En el proceso creador del arte, basándolo en la estética, se encuentran y desarrollan algunos aspectos como la sensación de libertad, sensación de integración en el mundo, atención en el objeto que se crea y descubrimiento constante de uno mismo.

Según explica Miquel Izuel i Currià, psicólogo, psicoanalista y arteterapeuta, en una entrevista para La Vanguardia⁸, solo con el acercamiento al arte de una

⁶ En español se traduce por “arteterapia”.

⁷ FAROS (HSJBCN). *Una vía creativa para resolver dificultades emocionales*. Grefart, Associació Professional d'Arterapeutes, 2015.

⁸ AMELA, VICTOR-M. “La arteterapia te ayuda de nuevo a crearte a ti mismo” Miquel Izuel i Currià. En: La Contra, La Vanguardia. 2015

persona que sufre puede descubrirle las propias capacidades que tiene para crear una pieza, y es que lo importante es que el proceso le enseñe que conociéndose a sí mismo y creándose puede sacar de su interior obras que cuentan una historia, que transmiten un sentimiento o una sensación. Y éste, justamente, es para mí el inicio del camino, el primer paso a dar, hallar en el arte una dirección en la que construir, dejando que las manos hablen y se expresen y dejando que el alma se instale en las piezas construidas. De este modo dejar entrar a la vida las imperfecciones que uno tenga, como puede ser un trastorno, y dejando que hable, que cuente cómo es la persona que lo tiene, qué peculiaridades conforman su ser, qué la hace única y en definitiva quién es y cuál quiere que sea su papel en el mundo.

3.5. REFERENTES

A lo largo de los años de estudio sobre artistas de distintas disciplinas y sobretodo sobre escultores en los últimos años, se aprende mucho sobre cómo se puede entender el arte desde múltiples puntos de vista y sería absurdo negar que la influencia que pueden tener sobre nuestras obras es más notable de lo que creemos. Aparecen bocetos que parecen surgir de la nada y en cuanto se repasa lo aprendido se puede ver que gran parte de ese dibujo nace del paso por cada uno de los artistas que nos han impactado.

Y, en realidad, esto es una suerte, tenemos delante un *moodboard*⁹ lleno de vida, de ideas y de inspiración para poder crear y dar nuestra propia visión del mundo.

A continuación, se presentan los artistas que más han influenciado este proyecto a largo de los años en que se han estudiado y, han ido creando distintas sensaciones con respecto a las necesidades que genera el TDAH de una forma muy visual. Se destacan las obras que más han aportado para la creación de las piezas que se presentan en el proyecto.

3.5.1. CARLA CASCALES ALIMBAU

Carla Cascales Alimbau nació en 1989 en Barcelona (España), es una artista independiente que reside y lleva a cabo su trabajo en Barcelona.

Creadora de piezas sencillas, minimalistas e impactantes, su trabajo se centra en encontrar la belleza a través de la imperfección y de esta manera llegar al alma de cada pieza para guiar su camino como artista.



Fig. 3 Carla Cascales Alimbau: *Creciente/Menguante*, 2019.

⁹ En español se definiría como una especie de Muro de la inspiración en el que colgamos todo lo que nos inspira o sirve de referente.



Fig. 4 Carla Cascales Alimbau: *Alba & Ocaso*, 2019.



Fig. 5 Carla Cascales Alimbau: *Brass Nude*, 2018.

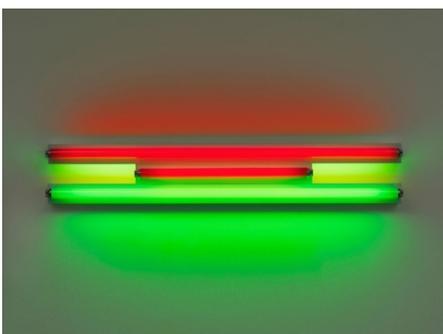


Fig. 6 Dan Flavin: *Untitled*, 1995.



Fig. 7 Dan Flavin: *Untitled (for Frederika and Ian)*, 1987.

Carla Cascales está muy influenciada por el diseño y la arquitectura, y realiza obras con materiales como el latón y la madera, entre otros, y utiliza elementos como la luz. Destaco estos elementos que por la sencillez y elegancia que me transmiten y la reflexión que me llevan a tener, han influenciado mi obra, estando presentes en la misma.

En su pieza *Creciente/Menguante* (fig.3) se aprecia la sutileza, la finura y la reducción al máximo de las formas, haciendo uso de la geometría mediante varillas de latón, dejando ver la frialdad al tacto del material con la oposición de la calidez de su color dorado.

También influye en mi obra la pieza *Alba & Ocaso* (fig.4) que mantiene como protagonista la luz matizada y suave que brota cuidadosamente de tubos de cristal unidos por unos soportes envueltos de cordura, creando un ambiente natural dentro del artificio.

Por último, destacar la obra *Brass Nude* (fig. 5) que destaca para mí por la mezcla que realiza por medio del latón y la madera de nogal, acentuando la amabilidad y calidez de ambos materiales.

3.5.2. DAN FLAVIN

Dan Flavin nació en 1933 en Jamaica, Nueva York (Estados Unidos), y fue un artista conceptual de la segunda mitad del siglo XX, escultor e instalador minimalista que basó sus obras en la utilización de tubos de neón que colocaba generando proyecciones diferentes de la luz y ambientes determinados, creando distintas percepciones visuales en el espacio.

Dan Flavin fue uno de los pioneros en el movimiento minimalista, puede ser apodado como el “escultor de la luz”, la cual utilizaba para generar sensaciones y transmitir la opinión que él tenía sobre diversos temas de la sociedad en la que vivía.

En las obras que aparece en las imágenes (fig.6 y fig.7) se puede ver el juego que creaba Dan Flavin gracias a los colores, a las combinaciones que se creaban entre ellos y a la disposición en la que los ponía.

Era capaz de crear distintos tipos de ambientes según la escala que escogía para cada obra. Para mí cada obra guarda un recuerdo según lo que transmiten los colores: naturaleza, infancia, sufrimiento, tensión...



Fig. 8 Lee Jae Hyo: 0121-1110=107081, 2007.



Fig. 9 Lee Jae Hyo: 0121-1110=111071, 2011.

3.5.3. LEE JAE HYO

Lee Hae Hyo nació en 1965 en Hapchen (Corea), es un artista que crea esculturas, mobiliario e instalaciones mediante madera, hojas secas, piedra y algunos metales en forma de clavos o tornillos, materiales básicos que pueden encontrarse en la naturaleza.

Lee Hae Hyo basa su técnica en quemar troncos de madera que posteriormente une, da forma y pule, generando así distintos contrastes entre la madera quemada y la madera pulida. Utiliza los materiales respetando sus cualidades, pero ejerce un dominio sobre ellos por medio del cual puede entablar un diálogo entre el espectador, los materiales y él mismo.

Su obra escultórica y de mobiliario es la que más influye en este proyecto, dejando un poco de lado el ámbito de las instalaciones. Resulta difícil hacer una selección de cual de sus obras es la que más impacta por su similitud a la hora de trabajar, pero en estas obras (fig.8 y fig.9) encuentro un tratamiento de las formas que incluye la característica de ductilidad en la madera, sin ser ésta una de las pertenecientes a la misma dentro de la realidad.

3.5.4. GIUSEPPE PENONE

Giuseppe Penone nació en 1947 en Garesio (Italia), es un artista conocido por sus esculturas de gran tamaño experimentando con los árboles y queriendo encontrar y fortalecer el vínculo entre el ser humano y la naturaleza.

Las primeras obras de Giuseppe Penone constan de intervenciones o modificaciones en los árboles añadiendo en ellos algún elemento o haciéndoles alguna grieta para obtener un cambio en el futuro gracias al crecimiento del árbol, pero las obras que más me interesan para este proyecto son las que realiza en grandes tocones o tacos de madera, tallando en ellos pequeños troncos, de forma que deja ver el verdadero origen de la materia, su esencia.

De este autor me influyen dos hechos muy concretos, su interés por la naturaleza y su forma de demostrar y recordar al mundo la importancia de la misma, lugar de donde procedemos. Su obra *La vida oculta* (fig. 10), refleja muy bien estas ideas, además del impacto que me produce la estética, ese gran tronco al natural, mostrando sus nudos de crecimiento y a la vez dejando ver su naturaleza interior, su alma.



Fig. 10 Giuseppe Penone: *La vida oculta*, 2008.

3.6. DISCURSO POÉTICO

Resulta necesario guardar un espacio para poder agrupar todos los conceptos y acabar de dar sentido al proyecto escultórico que se presenta.

Si ya bien se ha descrito el impulso del que nace este proyecto experimental, que es calmar mi TDAH por medio del arte, la escultura, y encontrar, al fin, mi serenidad, es necesario describir las conclusiones a las que se llega de forma anterior al proceso de realización de las piezas.

Encontrar a la niña que se escondió y descubrir mi motivación artística general son dos necesidades que se encuentran implícitas en la que es la más importante: dar con los materiales, sus formas y combinaciones junto a un método de trabajo con el que poder funcionar con la mayor tranquilidad posible para obtener mejores resultados tanto mentales como artísticos.

Saber que éste era el camino a seguir con el proyecto vino dado por un trabajo realizado anteriormente. El trabajo consistía en replantear y redescubrir el significado de dos esculturas que ya había realizado, para lo cual hice un esquema y una serie de apuntes.

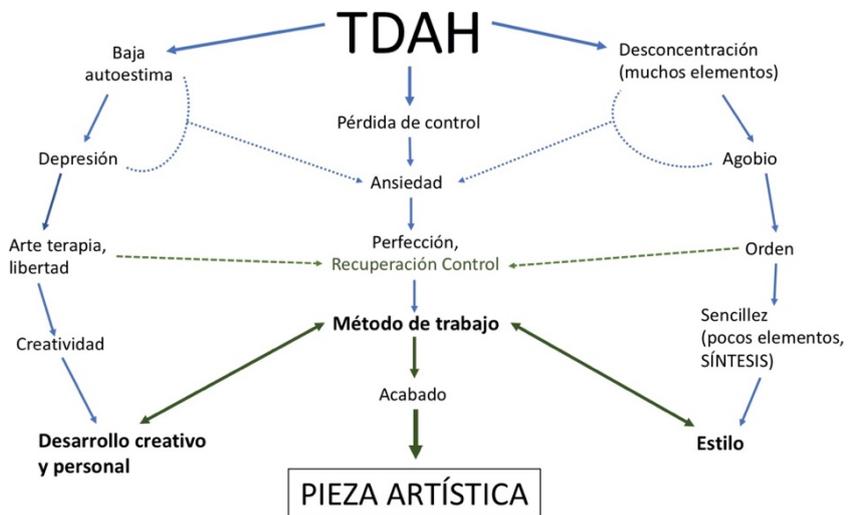


Fig. 11 Clara Bernat Peransí, esquema y guía para un trabajo de la asignatura de Proyecto Expositivo y para el Proyecto Final de Grado.

Se puede observar como hay varios elementos que destacan entre el resto: TDAH en cabeza, de donde nace toda la reflexión; Desarrollo creativo y personal, Método de trabajo y Estilo, que conforman los objetivos que se desean alcanzar como artista; y PIEZA ARTÍSTICA, el resultado de conseguir los objetivos mencionados anteriormente.

Se descubre por medio de la experiencia la calidad que tiene la escultura como terapia en mí. Donde el concepto que tengo sobre mi misma en diversos aspectos de mi vida es trabajable, encuentro que cuando estoy frente al material desarrollando mi capacidad de visualizar una pieza tridimensional en objetos aparentemente inconexos siento alivio y fortaleza, puedo expresarme con total libertad sin que nadie pueda ponerme límites o marcas, sin sentirme encorsetada en unos parámetros que la mayor parte de la sociedad cumple menos yo. De esta liberación he encontrado, a lo largo de los dos últimos años, que sin darme cuenta surgen ideas, juegos de materiales y retos a la hora de llevarlo a la práctica, y lo más importante para mí, son míos y por ello únicos, idea que me refuerza como persona que vive con el TDAH, soy única y tengo el mismo valor que una persona que sí entra dentro de lo establecido como normal por la sociedad.

Por otro lado, es básico saber que para un TDAH cuantos más elementos o cuanto más enredo, más difícil resulta la concentración y la calma, lo cual conduce al fracaso, la frustración y el agobio, por lo que es necesario establecer orden visual. En mi caso, tras realizar una prueba en la que se exponían muchas obras artísticas de distintos momentos y corrientes, debía quedarme con las que más me atrapasen y pude comprobar que el resultado era claro, mis preferencias y gustos se decantaban por la sencillez y el minimalismo. Las piezas con pocos elementos, sintetizadas y con cierto aspecto natural me generaban paz mental y corporal. Se puede interpretar este hecho como la llegada al inicio de un camino marcado por un estilo: sencillez y síntesis visual.

En el esquema se pueden ver a grandes rasgos los efectos que provoca el TDAH en mi caso: baja autoestima, desconcentración, depresión... todo esto alimenta la sensación de pérdida de control, que a día de hoy es lo que más me desestabiliza, el hecho de sentir que no puedo dirigir mi vida sino que es la vida la que me va manejando, lo que desencadena una ansiedad, que por cómo soy, tiendo a ocultar y que a la larga puede ocasionar graves problemas de salud.

Al principio de mi terapia, descubrí también que era una persona obsesiva rumiante, con grandes dificultades para dejar de pensar y repensar algunas ideas que me invadían y obsesionaban, el resultado de no poder controlar este problema habría desembocado en un TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo), que juega con las obsesiones generando niveles tales de ansiedad que puede acabar ocasionando problemas de vital importancia en la vida de quien lo sufre, por lo que casi sin darme cuenta fui capaz de dejar de lado algunos tics o manías que había adquirido desde pequeña y librarme del trastorno, aunque sigue siendo una característica predominante en mi vida: la obsesión por la perfección en los detalles, los números pares, el equilibrio en la colocación de los cuadros...

Gracias al arte como terapia, al estilo sencillo y sintetizado y al último sumando de la operación, que entra en juego por medio de esta obsesión controlada, la

perfección, siento una recuperación del control de mi vida que palia los efectos negativos del trastorno.

Una vez claras las características necesarias para alcanzar mis objetivos: escultura, síntesis visual y perfección en los detalles, se explica a continuación todo el significado de las piezas, el por qué de la elección de los materiales y su forma, cual ha sido su proceso de construcción y finalmente, cómo ha resultado la obra.



Fig. 12 Clara Bernat Peransí, *Calma*, 2019.

4. BUSCANDO MI SERENIDAD

4.1. ANTECEDENTES

En este punto se exponen los antecedentes artísticos de este proyecto y que de alguna manera lo han encaminado y precedido. Sobretudo los materiales utilizados, los cuales juegan un papel importante en mi salud mental, aunque no existía en mí plena consciencia de ello en el momento de seleccionarlos.

Se trata de dos piezas escultóricas creadas en la asignatura de Escultura y Procesos Constructivos, ambas realizadas en madera, una de pino y otra de olivo, que se relacionan con varillas de distintos metales, latón y acero. Se puede ver en ellas que son piezas con pocos elementos y diseño sintetizado.

Desde estas dos piezas planteo mis obras con el fin de incluir en ellas algo sobre mi vida, ya sea la importancia de mi familia, el apoyo de mi pareja o, como es en este caso, una terapia que me sosiegue y revierta el círculo negativo en positivo.

Ambas piezas están realizadas por medio de procesos constructivos, mecanizadas en el taller de madera y metal haciendo uso de soplete para modelar las varillas, de la sierra de cinta para cortar la madera y de la lijadora circular para dar un acabado suave a su superficie.

En las primeras imágenes (fig.12 y fig.13) se puede ver una pieza compuesta por una varilla de acero galvanizado y módulos de igual forma y tamaño hechos en madera de olivo. Estos módulos pueden girar y crear diferentes formas. La idea surge de la necesidad de crear una especie de “juguete anti-estrés”, una pieza escultórica con la que poder interaccionar y suavizar la saturación de la mente en los momentos de bloqueo artístico.



Fig. 13 Clara Bernat Peransí, *Calma*, 2019.

La segunda imagen (fig.14) presenta una figura asimétrica y orgánica, atravesada por unas varillas de latón que ascienden de forma rítmica ondulándose, pero no de manera idéntica, cada “cuerda” tiene vida propia.



Fig. 14 Clara Bernat Peransí, *Guitarra*, 2019.

La pieza hace referencia a una guitarra, instrumento presente en mi vida desde que nací, gracias a la afición de mi padre a tocarla, y alrededor de la cual recuerdo momentos muy intensos al lado de mi familia mientras él tocaba, momentos que me recuerdan de donde vengo, quién soy y hacia dónde voy.

4.2. PROPUESTAS

Una vez decidí que el TDAH sería el centro de mi trabajo, surgieron muchas ideas para él, no solo los materiales y técnicas elegidos para este proyecto minimizan lo que padezco, si no que hay otros procedimientos o maneras de enfocar la terapia.

La primera idea que se contempló para el proyecto fue la realización de distintas piezas que me hicieran enfrentarme a aquello que me aturde. Piezas ordenadas y sencillas que me calmaran y piezas saturadas, desastradas y dejadas totalmente al azar, lo cual genera en mí mucha inquietud y ansiedad. Empecé a desarrollar la idea pero resultaba muy desestabilizador para mí enfrentarme a la idea de construir obras dejadas totalmente al azar. No me sentí realmente preparada para enfrentarme a ese paso sin haber conseguido previamente tener un verdadero control sobre mi trastorno. Aún así las ideas que me empezaban a convencer desaparecieron cuando llegó a nuestras vidas el virus del COVID, no tenía acceso a talleres para llevar a cabo esas formas y construcciones que empezaban a brotar en mi mente.



Fig. 15 Clara Bernat Peransí, *Vicente*, 2016.

La siguiente idea fue la de utilizar como terapia la técnica del pirograbado. Esta técnica no requiere de talleres y maquinaria, por lo que sería posible optar por este camino. El pirograbado llegó a mi vida hace cuatro años para ser todo un descubrimiento, muchas de las obras que he realizado fuera del ámbito académico son retratos de mi familia hechos en rodajas de madera con un pirograbador. Y aunque parecía todo a favor, ya que esta técnica tiene en mí el mismo efecto terapéutico que la escultura, no conseguí plasmar con ninguna idea una verdadera pieza que fuera visualmente tranquilizante para mi mente, solo encontraba la calma en el proceso, y no era eso lo que buscaba con mi proyecto final.

Finalmente, la idea definitiva llegó con la angustia de no encontrar mi camino, hice unos bocetos sencillos, y muy rápidamente estuve conforme con lo que mi mente había ideado. A continuación, se presentan los bocetos y las maquetas realizadas con anterioridad a las piezas finales.

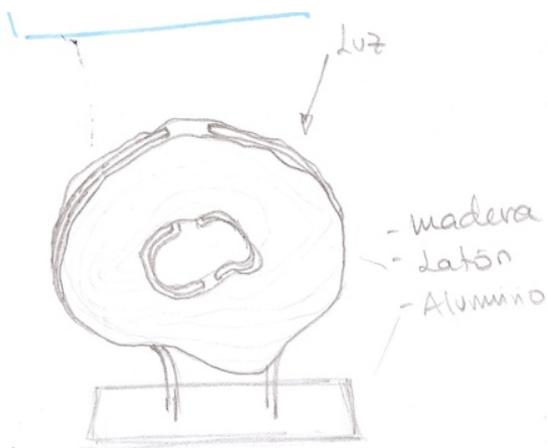


Fig. 16 Clara Bernat Peransí, Boceto pieza olivo 1, 2020.

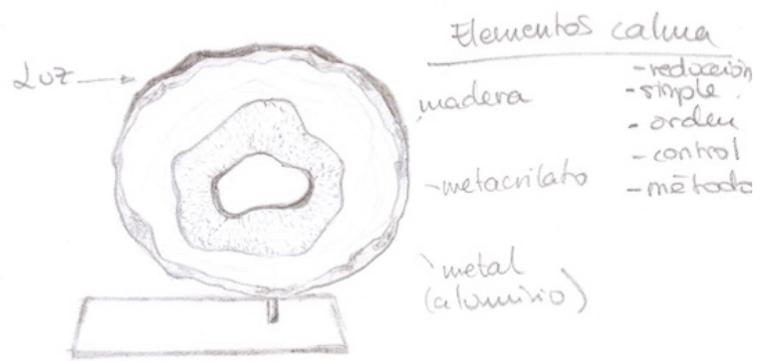


Fig. 17 Clara Bernat Peransí, Boceto pieza olivo 2, 2020.

4.3. BOCETOS Y MAQUETAS

En este apartado se presentan los bocetos realizados para concretar la idea de este proyecto, se trata del dibujo de dos rodajas de madera de olivo de un tamaño entre 30 y 40 cm de diámetro, ambos con una pletina como base que inicialmente se pensó que fueran de aluminio, material que ya había trabajado fuera del ámbito de la universidad. En las dos piezas estaba contemplada la idea de que proyectaran luz por la parte trasera, y también el hueco de forma orgánica en el centro.

La primera rodaja (fig.16) constaba del vaciado de material en el centro y de un pequeño rebaje a una distancia media entre los límites del agujero y los límites de la rodaja. Desde este rebaje hasta el agujero se crearía una pendiente utilizando gubias que dejaran una marca en la madera, creando así una textura diferente a la pulida. Todo este trabajo de la parte central de la madera iría cubierto por una pieza de metacrilato transparente que encajara en el rebaje del diámetro medio de la rodaja. La unión entre la rodaja y la pletina es la de una varilla de aluminio roscada o embutida en dicha pletina.

La segunda rodaja (fig.15) está más reducida que la primera, tiene menos elementos pero un soporte más original y ciertamente complicado. De la parte superior salen hacia ambos lados de la rodaja dos pares de varilla de latón que sin tocar la madera más que en la parte superior deben sostenerla uniendo cada par de varillas a la pletina. En el centro deben salir también los dos pares de varilla siguiendo la forma del vaciado.

Estos bocetos han sufrido variaciones a la hora de la construcción final de la pieza, por falta de herramientas en buen estado o por tamaño y peso de los materiales escogidos para las piezas.

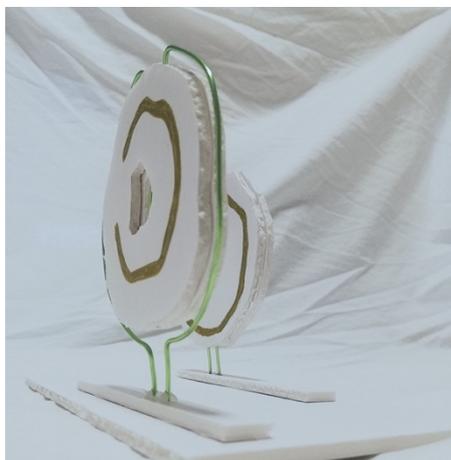


Fig. 18 Clara Bernat Peransí, Maqueta piezas olivo, 2020.

Las maquetas están hechas en cartón pluma, alambre y acetato, para comprobar que la estética de la pieza y, al menos, su forma cumplía con los objetivos marcados para el proyecto.



Fig. 19 Clara Bernat Peransí, Maqueta piezas olivo, 2020.



Fig. 20 Clara Bernat Peransí, Maqueta piezas olivo, 2020.

4.4. DESCRIPCIÓN TÉCNICA

Las piezas han sido realizadas gracias a herramientas manuales y eléctricas, algunas de ellas con las que ya contaba y otras que he tenido que adquirir para la posible realización del proyecto.

Algunas ya las había manejado y con otras ha sido necesaria una pequeña práctica para utilizarlas con cierta habilidad.

Taladradora	Sierra de marquetería
Caladora	Papel de lija de madera
Multi-herramienta Dremmel	Destornilladores
Fresadora	Martillo
Soplete	Tornillos
Gubias	Alicates de presión
Limas	Escuadra y nivel
Sierra manual (navaja Victorinox)	Gatos

Y, por otro lado, cabe destacar el material que interviene en la obra, los elementos seleccionados por el significado y sentido que adquieren para mí y que explicaré más adelante.

- Rodaja de madera de olivo 38 x 30 x 5 cm
- Rodaja de madera de olivo 30 x 30 x 5 cm
- 4 varillas de latón de 6 mm de diámetro y 1 m de largo
- 2 pletinas de acero de 600 x 70 x 10 mm
- Plancha de metacrilato blanco de 500 x 500 x 2 mm
- Plancha de metacrilato transparente de 500 x 250 x 4 mm

4.5. PROCESO DE CONTRUCCIÓN

Una vez nombrados los materiales y útiles necesarios para llevar a cabo el proyecto, se expone de una forma detallada el proceso que se ha seguido para conseguir el resultado de las piezas que se mostrarán a continuación.



Fig. 21 Proceso de construcción. Las maderas, 2020.

Las maderas se han encargado por tamaño y forma y han sido cortadas pensando en las necesidades del proyecto, por lo que han resultado ser perfectas para la idea planteada desde el inicio. Las maderas presentaban irregularidades y suciedad y por falta de maquinaria para cepillar las rodajas y dejarlas pulidas se recurre a la misma empresa que me las ha proporcionado. Una vez que estaban limpias y con una superficie lisa se observó en una de ellas que presentaba una grieta que comprometía la integridad de la rodaja por lo que se le hace un relleno con resina epoxi EC 141 transparente que posteriormente se ha igualado con la superficie de la madera y se ha pulido.



Fig. 22 Proceso de construcción. Agujero, 2020.

Una vez las rodajas han quedado a punto (fig. 20) comienza la intervención sobre ellas. El primer paso consiste en el vaciado de madera del centro, realizando previamente un dibujo orgánico que sirva de guía. Por falta de las herramientas más adecuadas para este paso se hace uso de la taladradora para que por medio de agujeros pequeños pueda deshacerme de una gran parte de madera en un solo paso (fig. 21). Una vez abierto el agujero, se utilizan las gubias y el martillo para darle la forma definitiva (fig. 22).



Fig. 23 Proceso de construcción. Agujero, 2020.

En la rodaja que presenta una pendiente se hace el primer rebaje de material mediante un aplique para la multi-herramienta de Dremmel que la convierte en fresadora. Una vez alisado este escalón se procede a quitar material para conseguir la pendiente, para este paso se ha utilizado la sierra de una navaja Victorinox, ya que es la herramienta más afilada que tengo y con el tamaño más cómodo para el tipo de pendiente, además han sido utilizadas limas metálicas para madera. Finalmente, se lija la superficie con distintos papeles de lija hasta dejar la pendiente suave y bien pulida.



Fig. 24 Proceso de construcción. Pendiente, 2020.



Fig. 25 Proceso de construcción. Pendiente, 2020.



Fig. 26 Proceso de construcción. Pendiente, 2020.



Fig. 27 Proceso de construcción. Pendiente, 2020.



Fig. 28 Proceso de construcción. Ranuras, 2020.

En la parte trasera de la misma rodaja se dibuja la forma que tendrá la ranura donde se colocarán las luces LED (fig. 27) y se vacía utilizando la fresadora que por falta de potencia de la máquina se consigue gracias a múltiples pasadas, profundizando en cada una de ellas 3 mm aproximadamente (fig. 28).

Una vez completa la intervención sobre la propia madera de esta rodaja se pasa a sacar las formas donde debe ir acoplado el metacrilato, tanto el transparente en la parte delantera como el blanco en la parte trasera. Se pasa el dibujo al metacrilato, se corta con una sierra de marquetería y por último se detalla el dibujo mediante la multi-herramienta Dremmel con una fresa pequeña y a bajas revoluciones para no subir demasiado la temperatura del metacrilato evitando así que se derrita y cambie su estado sólido.



Fig. 29 Proceso de construcción. Ranuras, 2020.



Fig. 30 Proceso de construcción. Metacrilato, 2020.



Fig. 31 Proceso de construcción. Metacrilato, 2020.



Fig. 32 Proceso de construcción. Metacrilato, 2020.



Cuando las piezas de metacrilato encajan en sus ranuras con facilidad es momento de realizar el soporte de la pieza que va unida a la pletina por medio de dos varillas de latón. Las varillas se insertan en la madera y se embuten en la pletina. Es necesario hacer dos agujeros en la madera que deben ser paralelos y estar ubicados en el centro del canto de la rodaja. A consecuencia de la situación que se vive en nuestro país que nos priva de muchas cosas y entre ellas de la utilización de los talleres de la universidad para la realización de nuestros proyectos, he echado en falta un taladro vertical, por lo que ha sido necesaria la fabricación de un soporte donde poder fijar el taladro con gatos y atornillar una guía paralela a la dirección de la broca con la que poder realizar dos agujeros paralelos a la superficie de la madera y entre sí. La rodaja se sujeta a un tablero cortado a escuadra que se desliza por la guía para poder taladrar sin desviaciones (fig.32).

A continuación, se corta la pletina de acero a la medida que más se ajusta con la idea de la pieza y se taldran los agujeros para embutir el latón. Para poder encajarlos se rebajan los bordes de las varillas de latón para que entren fácilmente a 1 mm y después con pequeños golpes de martillo quedan perfectamente encajados.

Fig. 33 Proceso de construcción. Huecos varillas, 2020.



Fig. 34 Proceso de construcción. Huecos varillas, 2020.



Fig. 35 Proceso de construcción. Pletina y varillas, 2020.



Fig. 36 Proceso de construcción. Lijado agujero, 2020.

En la segunda rodaja se redondea y se suaviza el canto de la parte delantera del agujero ya realizado (fig.35). El siguiente paso consiste en modelar las varillas de latón de forma que se acoplen al perfil de la rodaja, de nuevo por la imposibilidad de acceder a los talleres se ha utilizado un método más rudimentario, para ello se utiliza un tablero al que se trasladan dichos perfiles. Una vez realizado el dibujo aproximado de la forma de la varilla en base al perfil de la madera, se van colocando tornillos que hagan fuerza para poder dar la forma deseada a estas varillas, utilizando también un soplete para un mejor manejo y ductilidad del material (fig. 36, fig. 37 y fig. 38).

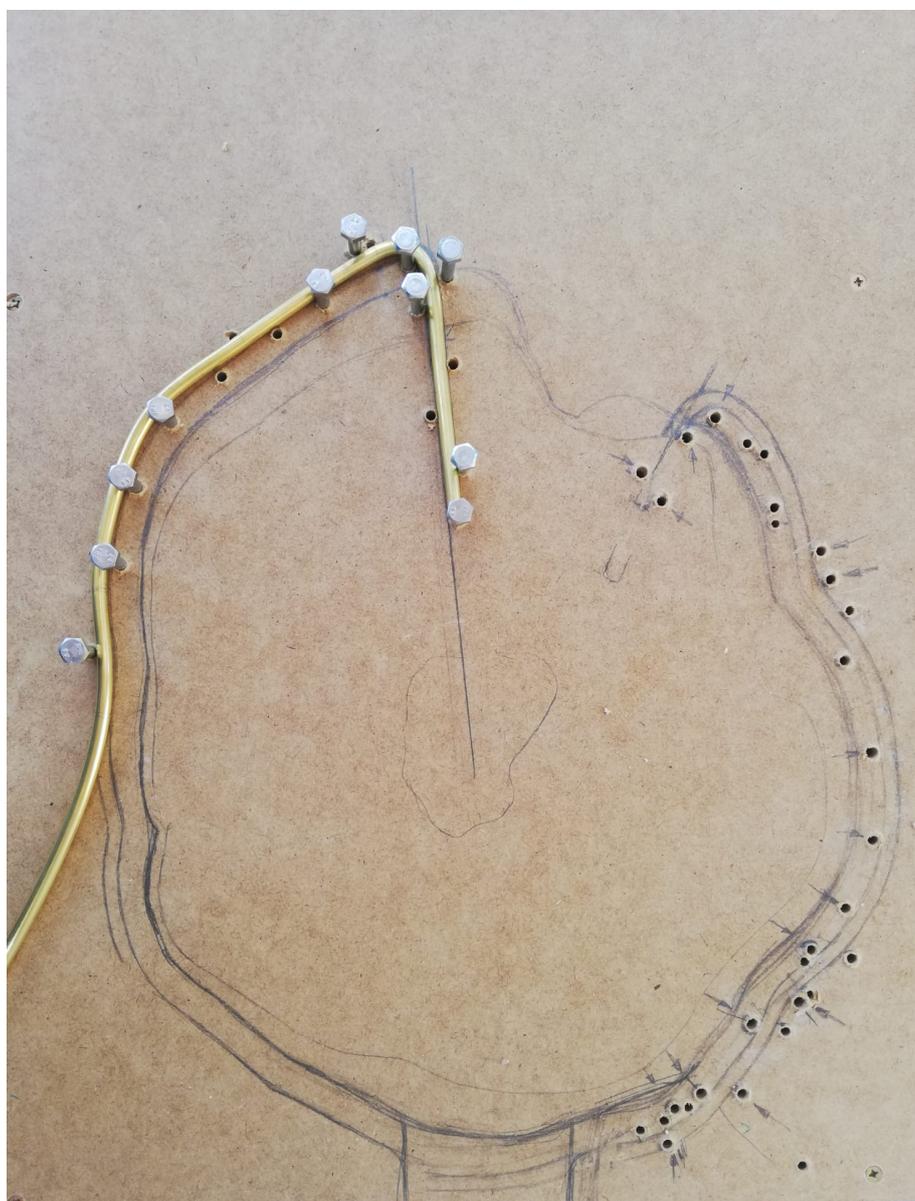


Fig. 37 Proceso de construcción. Moldeado del latón, 2020.



Fig. 38 Proceso de construcción. Moldeado del latón, 2020.

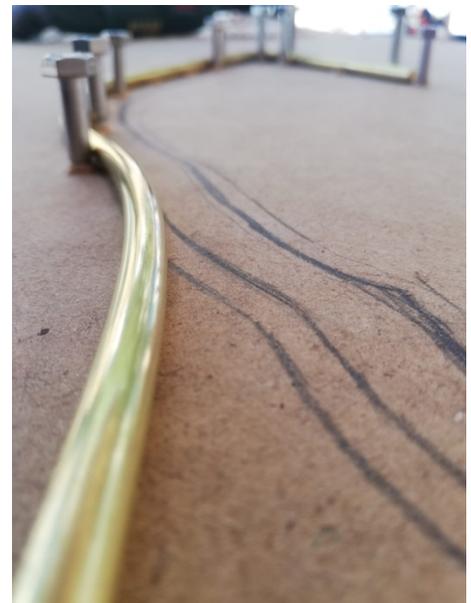


Fig. 39 Proceso de construcción. Moldeado del latón, 2020.



Fig. 40 Proceso de construcción. Pegado de varillas, 2020.



Fig. 41 Proceso de construcción. Alisado pletinas, 2020.

Para poder unir las varillas a la madera es necesario de nuevo realizar los agujeros paralelos a la superficie de la madera, pero como en esta rodaja no se requiere paralelismo entre las varillas solo ha sido necesaria la sujeción de la taladradora a un tablero, quedando la broca paralela a la superficie de la rodaja.

El siguiente paso consiste en la realización de la ranura donde se colocarán las luces LED haciendo uso de la fresadora.

A continuación, se taladra la pletina de acero a la misma distancia que presentan las varillas de latón que siguen el perfil de la rodaja. El montaje de esta pieza es más complicado que el anterior, pues para que la rodaja quede sujeta a las varillas de latón se deben pegar con resina para que no se escurra la madera por su propio peso. Una vez la resina está dentro de los agujeros se insertan las varillas, se colocan siguiendo el perfil y con cuidado se introducen en los taladros de la pletina. Éstos han sido ensanchados un poco para que las varillas de latón entren con mayor facilidad que en la primera rodaja. Se insertan por medio de un movimiento circular de vaivén de 90 grados sobre el eje del orificio de la pletina. Para que la pieza de madera no caiga de las varillas mientras la resina seca, se ponen debajo unos tacos de aglomerado con la altura necesaria.

Por último, se rebaja el material sobrante de latón que queda en la cara inferior de la pletina, y se aceitan ambas rodajas para sacar a relucir la veta de la madera de olivo.



Fig. 42 Proceso de construcción.
Aluminio reflector, 2020.



Fig. 43 Proceso de construcción.
Aluminio reflector, 2020.

Una vez que las piezas están acabadas se pega en las ranuras cinta adhesiva de aluminio para que proyecte la luz hacia arriba (fig. 41 y fig. 42), se inserta la tira adhesiva de luces LED en la ranura y se tapan con el metacrilato blanco.



Fig. 44 Proceso de construcción. Prueba de luz, 2020.



Fig. 45 Proceso de construcción. Prueba de luz, 2020.

4.6. PIEZA FINAL

“Si creas tus obras de corazón, es inevitable que reflejen quien eres. Por ello, me parece que es importante poner una parte de ti en cada una de ellas. Con mi obra busco transmitir valores que creo que muchas veces no se tienen en cuenta; además, para mí, también es una forma de aprenderlos y tenerlos presentes: encontrar belleza allá donde miremos, la importancia de aquello imperfecto e irregular, el valor del paso del tiempo como algo positivo, la

importancia de mostrarnos como somos sin importarnos enseñar nuestras heridas...”¹⁰

Los materiales empleados en este proyecto son aquellos que, de alguna manera, siempre han estado dentro de mí y que necesito para poder expresar lo que llevo dentro. Aunque puedo pensar con total certeza que me quedan muchos por conocer, descubrir y significar.

La obra se caracteriza por su forma sencilla, sintética y natural. Representa la necesidad de mirar al pasado, de tornar la vista atrás, sin dejar de lado el presente del que no reniego en ningún caso, ni olvidar lo que me ha llevado a él. Una necesidad de ahondar en las raíces y momentos de encuentro que me formaron y desarrollaron de forma muy personal.

Un pasado lleno de obstáculos, pero siempre con mi familia, nunca sin apoyo y acompañamiento. Una vida desarrollada siempre cerca de la naturaleza, construyendo con palos, jugando con el agua del río, creciendo en cabañas de cálida madera que desprenden un olor acogedor y suave y, el frío, siempre presente como factor imprescindible para las reuniones entorno a un pequeño fuego, que ilumina y calienta la noche.

Encontrar los pilares de la vida por medio de la naturaleza que me ha acompañado, los pilares que sostienen mi vida presente y estabilizan cualquier efecto del trastorno que quiera hacerme caer sin dejarme continuar.

Una naturaleza que simboliza el cariño y la paciencia que cada una de las personas que sufren el TDAH necesita como el agua, y que yo siempre he recibido de una forma constante y gratuita.

“Elige solo una maestra: la naturaleza”¹¹

La pieza se construye principalmente de madera de olivo, elemento que se convirtió en mi refugio, cuyo olor hace que me sienta segura.

La madera de olivo se caracteriza por su veta, marcada y a la vez suave, las variaciones entre sus anillos son como los años de vida que he pasado, irregulares, algunos duros y otros más fáciles pero que vistos desde lejos crean un dibujo único e irrepetible.

¹⁰ SUMANDO HISTORIAS. *Entrevista a Carla Cascales Alimbau*. Ariadna Peinado, Barcelona, 2018.

¹¹ SOSTENIBILIDAD (Acciona). *Rembrandt y la única maestra*. 2019.

El latón es frío como la noche en la sierra, pero a la vez cálido por su color dorado que se mezcla con la suavidad de la madera. Y esa frialdad mezclada con calidez envuelve una de las rodajas de madera, como la noche y el fuego se relacionan y envuelven mis recuerdos de mayor paz.

El acero oxidado, que ha dejado pasar los años por él de forma natural, aceptando los cambios que la naturaleza le ha dado y luciéndolos como algo bello. Solo así quiero dejar que la vida me marque, con los efectos que la naturaleza quiera dejar ver en mí, en definitiva, mi propia naturaleza, mi TDAH.

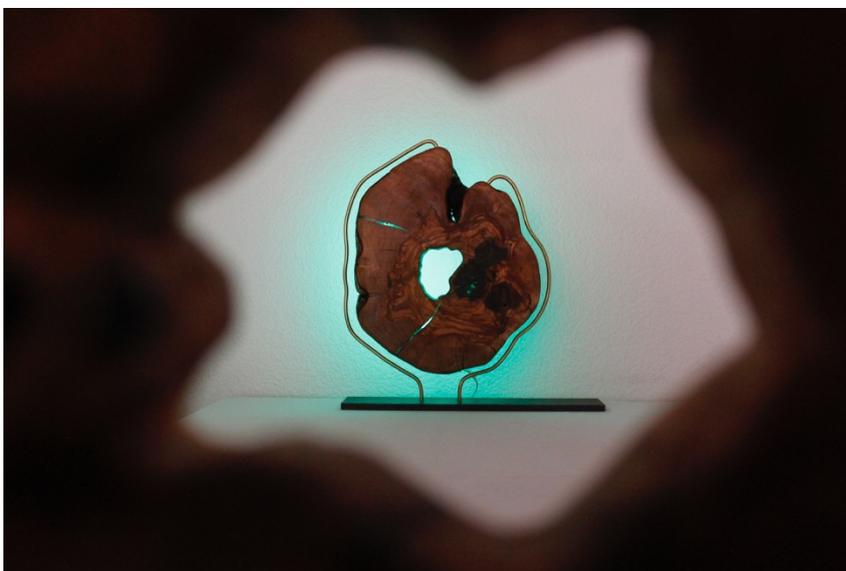
Y, por último, la importancia de la luz, proyectada sobre el fondo donde reposan las piezas, pero que también se deja ver a través de sus grietas y huecos. Así como una persona tiene luz propia, que muchas veces no es capaz de ver si no conoce sus virtudes y sus defectos. Siempre habrá alguien que vea nuestra luz.



Fig. 46 Clara Bernat Peransí, *Buscando mi serenidad*, 2020.











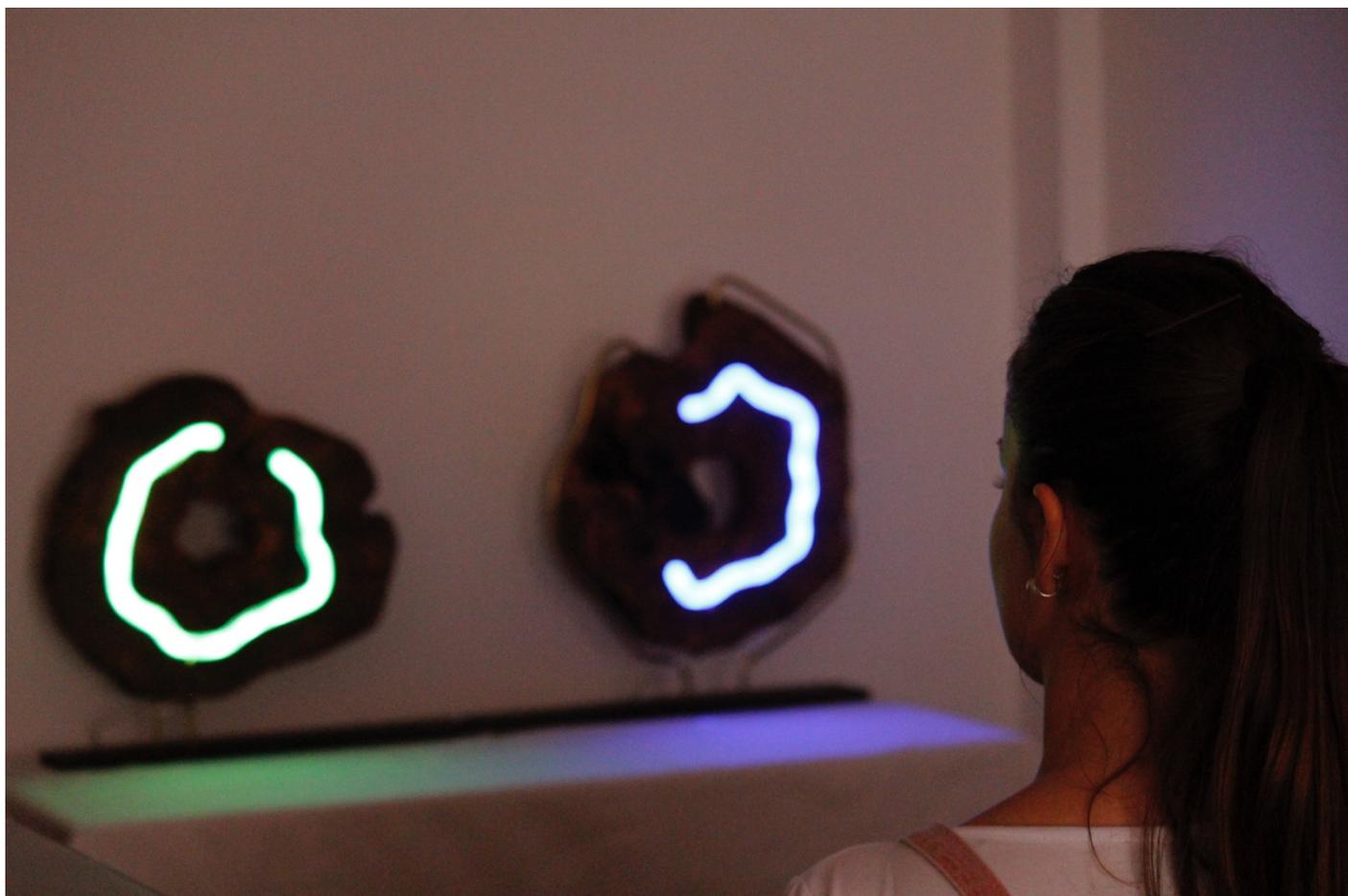
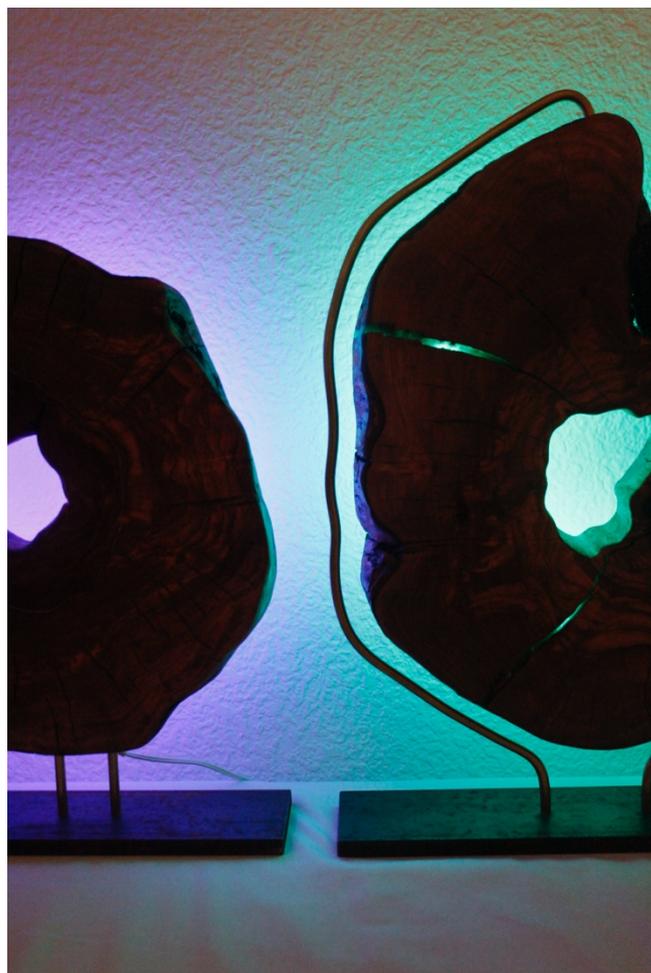


Fig. 47 Clara Bernat Peransí, *Buscando mi serenidad*, 2020.

5. CONCLUSIONES

Para poder concluir con este trabajo es necesario revisar los objetivos marcados y valorar si se han cumplido o por el contrario ha habido alguna dificultad a la hora de llevarlos a cabo. También es importante valorar los aspectos notables y los que son mejorables de este proyecto.

Repasando los objetivos establecidos al inicio del trabajo. En cuanto a ser conocedora de más información sobre el TDAH se cumple día tras día, son incansables mis ganas por aprender, en definitiva, sobre mí misma, por lo que ha sido un camino difícil de “confrontación” con el trastorno que ha acabado siendo un verdadero placer lleno de riqueza personal. La motivación en este sentido ha sido tal que marcará muchos años de mi producción artística.

Haciendo referencia a los materiales, sus formas y sus combinaciones he encontrado el principio de mi estilo, que siento como muy definido y a la vez muy variable de cara al futuro. He descubierto maneras nuevas de trabajar con el metal, estados “inaceptables” como es la oxidación que ha acabado por fascinarme, y me he reafirmado en mi pasión por la madera, aunque he de reconocer que no he podido parar de pensar en la piedra.

Me he sorprendido a mí misma llevando dos piezas adelante cuando anteriormente me resultaba casi imposible llevar una sola, he desarrollado la concentración y la capacidad de coordinación que me ha llevado a acabar las dos piezas en el mismo día.

Concluyo este apartado repitiendo y recalcando la importancia que tenía para mí encontrar la verdadera esencia y fundamentación de mis obras, y aprendiendo sobre arteterapia me he dado cuenta de que las creaciones son mi propia creación y desarrollo, y espero que eso marque toda mi trayectoria.

En cuanto a la habilidad que he sentido para la realización de las piezas quedo satisfecha teniendo en cuenta que gran parte del material con el que he contado era antiguo y no se encontraba en perfectas condiciones, además no contaba con un taller para tener todo organizado. Aún así el resultado me satisface y lo más importante, me ha acercado un poco más hacia mi serenidad y me ha hecho crecer interiormente.

La parte más negativa que se lleva este proyecto es la organización para la recopilación de información teórica, la planificación en el tiempo para las revisiones del trabajo, la concentración a la hora de redactar... La realidad es que es un hecho que no me sorprende, que sigue decepcionándome después de seis años de convivencia con el trastorno que lo explica, pero no cabe la derrota.

Se encuentra, con ferocidad, la voluntad en mí de no desistir nunca, de mejorar y no parar hasta cada día ser lo mejor que tengo para ofrecer y crecer.

6. BIBLIOGRAFÍA

IZUEL I CURRIÀ, M (s.f.). *Arteterapia e Integración Emocional. Qué es y qué propone*. Artículo de la Formación del Diploma de Postgrado en Arteterapia. Universitat de Girona.

IZUEL I CURRIÀ, M. *De la transferencia al vínculo: oportunidad de la ficción en procesos creativos*. Escuela de la psicomotricidad en la UNED, Guipúzcoa, 2005.

TDAHYTU (Takeda). *TDAH, síntomas e impacto en la vida*. [consulta 2020-6-4] Disponible en: <<http://www.tdahytu.es>>

AMELA, VICTOR-M. “La arteterapia te ayuda de nuevo a crearte a ti mismo” Miquel Izuel i Currià. En: La Contra, La Vanguardia. 2015 [consulta: 2020-5-2] Disponible en: <<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20150415/54429909468/la-contra-miquel-izuel.html>>

FAROS (HSJBCN). *Una vía creativa para resolver dificultades emocionales*. Grefart, Associació Professional d'Artterapeutes, 2015. [consulta 2020-5-3] Disponible en: <<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/arteterapia-creativa-resolver-dificultades-emocionales>>

ACODAH. *Reflexiones de famosos con TDAH*. Asociación Cordobesa de Déficit de Atención e Hiperactividad. 2017 [consulta 2020-6-28] Disponible en: <<https://www.acodah.org/portal/20-tdah/escritos/62-frases-de-famosos-tdah>>

CAMBIA TU CEREBRO. *Pensamiento rumiante*. Wordpress, 2015. [consulta 2020-4-15] Disponible en: <<https://cambiatucerebro.wordpress.com/2015/06/09/pensamiento-rumiante/>>

SOLARES, Escultura Filosófica. *A través de las formas y los volúmenes*. Madrid [consulta 2020-7-10] Disponible en: <<https://www.solarescultura.com>>

CASCALES, CARLA: *Carla Cascales Alimbau: Sculpture*. [consulta 2020- 2- 24] Disponible en: <<http://carlacascales.com>>

SUMANDO HISTORIAS. *Entrevista a Carla Cascales Alimbau*. Ariadna Peinado, Barcelona, 2018. [consulta 2020-4-20] Disponible en: <<http://www.sumandohistorias.com/entrevistas/cascales-alimbau-obras-con-corazon/>>

SOSTENIBILIDAD (Acciona). Rembrandt y la única maestra. 2019. [consulta 2020-6-11] Disponible en: <<https://www.sostenibilidad.com/medio-ambiente/rembrandt-y-la-unica-maestra/>>

THE SIBARIST. *Tez, de Carla Cascales Alimbau*. 2020. [consulta 2020-7-3] Disponible en: <<https://magazine.thesibarist.com/arte/exposicion-tez-de-carla-cascales/>>

PROYECTO IDIS. *Dan Flavin*. Carrlos Trilnick. Estados Unidos, 1996. [consulta 2020-5-8] Disponible en: <<https://proyectoidis.org/dan-flavin/>>

VELVET MAGAZINE. Dan Flavin, el escultor de la luz. Helene Rodriguez, 2019. [consulta 2020-4-18] Disponible en: <<http://velvet-mag.lat/2019/09/05/dan-flavin-el-escultor-de-la-luz/>>

EL HURGADOR. *Lee Jae Hyo (Escultura)*. Javier Fuertes, 2012. [consulta 2020-5-20] Disponible en: <<http://elhurgador.blogspot.com/2012/11/lee-jae-hyo-escultura.html>>

EPDLP. *Giuseppe Penone*. Roberta Bosco. [consulta 2020-7-1] Disponible en: <<https://www.epdlp.com/pintor.php?id=10558>>

MEJOR CON SALUD. *Los pensamientos rumiantes generadores de ansiedad*. Raquel Lemos Rodriguez, 2018. [consulta 2020-4-28] Disponible en: <<https://mejorconsalud.com/los-pensamientos-rumiantes-generadores-ansiedad/>>

ALMENDRON. *Las claves de la escultura*. Wordpress, 2020. [consulta 2020-5-22] Disponible en: <<https://www.almendron.com/artehistoria/arte/escultura/>>

WIKIPEDIA. *Escultura abstracta*. Fundación wikimedia, 2019 [consulta 2020-7-2] Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Escultura_abstracta>

KOKITA ERI. *Historia del arte. Técnicas escultóricas*. 2018 [consulta 2020-4-20] Disponible en: <<http://kokita-eri-historiadelarte.blogspot.com/2018/01/tecnicas-escultoricas.html>>

SLIDESHARE. *Técnicas y tendencias escultóricas*. Profesora Cristina, 2007. [consulta 2020-3-13] Disponible en: <<https://es.slideshare.net/cnavime/tecnicas-y-tendencias-escultricas>>

7. ÍNDICE DE IMÁGENES

Fig. 1 Clara Bernat Peransí, <i>Esto soy</i> , 2020.	10
Fig. 2 Carla Cascales Alimbau, <i>Armonía</i> , 2017.	11
Fig. 3 Carla Cascales Alimbau: <i>Creciente/Menguante</i> , 2019.	14
Fig. 4 Carla Cascales Alimbau: <i>Alba & Ocaso</i> , 2019.	15
Fig. 5 Carla Cascales Alimbau: <i>Brass Nude</i> , 2018.	15
Fig. 6 Dan Flavin: <i>Untitled</i> , 1995.	15
Fig. 7 Dan Flavin: <i>Untitled (for Frederika and Ian)</i> , 1987.	15
Fig. 8 Lee Jae Hyo: <i>0121-1110=107081</i> , 2007.	16
Fig. 9 Lee Jae Hyo: <i>0121-1110=111071</i> , 2011.	16
Fig. 10 Giuseppe Penone: <i>La vida oculta</i> , 2008.	16
Fig. 11 Clara Bernat Peransí, esquema y guía para un trabajo de la Asignatura de Proyecto Expositivo y para el Proyecto Final de Grado.	17
Fig. 12 Clara Bernat Peransí, <i>Calma</i> , 2019.	19
Fig. 13 Clara Bernat Peransí, <i>Calma</i> , 2019.	19
Fig. 14 Clara Bernat Peransí, <i>Guitarra</i> , 2019.	20
Fig. 15 Clara Bernat Peransí, <i>Vicente</i> , 2016.	20
Fig. 16 Clara Bernat Peransí, <i>Boceto pieza olivo 1</i> , 2020.	21
Fig. 17 Clara Bernat Peransí, <i>Boceto pieza olivo 2</i> , 2020.	21
Fig. 18 Clara Bernat Peransí, <i>Maqueta piezas olivo</i> , 2020.	22
Fig. 19 Clara Bernat Peransí, <i>Maqueta piezas olivo</i> , 2020.	22
Fig. 20 Clara Bernat Peransí, <i>Maqueta piezas olivo</i> , 2020.	22
Fig. 21 Proceso de construcción. <i>Las maderas</i> , 2020.	23
Fig. 22 Proceso de construcción. <i>Agujero</i> , 2020.	23

Fig. 23 Proceso de construcción. Agujero, 2020.	24
Fig. 24 Proceso de construcción. Pendiente, 2020.	24
Fig. 25 Proceso de construcción. Pendiente, 2020.	24
Fig. 26 Proceso de construcción. Pendiente, 2020.	24
Fig. 27 Proceso de construcción. Pendiente, 2020.	24
Fig. 28 Proceso de construcción. Ranuras, 2020.	25
Fig. 29 Proceso de construcción. Ranuras, 2020.	25
Fig. 30 Proceso de construcción. Metacrilato, 2020.	25
Fig. 31 Proceso de construcción. Metacrilato, 2020.	25
Fig. 32 Proceso de construcción. Metacrilato, 2020.	26
Fig. 33 Proceso de construcción. Huecos varillas, 2020.	27
Fig. 34 Proceso de construcción. Huecos varillas, 2020.	27
Fig. 35 Proceso de construcción. Pletina y varillas, 2020.	27
Fig. 36 Proceso de construcción. Lijado agujero, 2020.	28
Fig. 37 Proceso de construcción. Moldeado del latón, 2020.	28
Fig. 38 Proceso de construcción. Moldeado del latón, 2020.	29
Fig. 39 Proceso de construcción. Moldeado del latón, 2020.	29
Fig. 40 Proceso de construcción. Pegado de varillas, 2020.	29
Fig. 41 Proceso de construcción. Alisado de pletinas, 2020.	29
Fig. 42 Proceso de construcción. Aluminio reflector, 2020.	30
Fig. 43 Proceso de construcción. Aluminio reflector, 2020.	30
Fig. 44 Proceso de construcción. Prueba de luz, 2020.	30
Fig. 45 Proceso de construcción. Prueba de luz, 2020.	31
Fig. 46 Clara Bernat Peransí, Buscando mi serenidad, 2020.	33
Fig. 47 Clara Bernat Peransí, Buscando mi serenidad, 2020.	39