

ANEXO I

LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO

Facultat de Belles Arts de Sant Carles
Grado en Diseño y Tecnologías Creativas
Curso 2020-2021



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO

soy yo
SOY YO.
soy yo

“Entre las muchas maneras de combatir la nada, una de las mejores es sacar fotografías”

—Julio Cortázar

Creo que comencé a escribir este libro hace mucho tiempo. Quizás hace 15 años, cuando garabateaba hojas y hojas de "todo saldrá bien" o "tú vales mucho" con mi letra de treceañera, porque si no me lo decía yo, no me lo iba a decir nadie más. Si no me convencía a mí misma, parecía que nada iría bien jamás. ¿Yo, valer mucho? A día de hoy, aún no me acabo de creer esa afirmación.

Sin embargo, creo que el más dañino de todos esos traumas fue "ten siempre una sonrisa en la cara, no sabes quién está esperando verla". Sonríe, siempre. Duela o no. Lo sientas, o no. Sólo sonríe.

Me diagnosticaron depresión a los 13 años; sufría bullying en ese tiempo y —ya lo puedo decir en voz alta— hacía tan solo un año que el abuso sexual, por fin, dejó de ocurrir. "Ten siempre una sonrisa en la cara, no importa el qué".

Si alguien está enfermo del riñón, ¿le prohibimos que se queje? ¿Le decimos que ponga una sonrisa en su cara y siga adelante con su vida porque, bueno, las enfermedades renales son cosas que pasan? "La vida es así, tus riñones no funcionan pero no te preocupes, todo se supera con fuerza de voluntad y ganas de estar bien. No vayas al médico, tan solo desea que se curen tus riñones. Estarás bien".

Jamás entendí porqué debía de mantenerlo todo como un secreto. Callar y sonreír. Callar y sonreír. Pasaba las noches con los ojos fijos en el techo oscuro y no podía parar de llorar. No podía. Intentaba estar bien y ser feliz, pero simplemente no era capaz. ¿Si todos los demás pueden, porqué yo no? ¿Si es tan fácil como sonreír y *querer* estar bien, porqué no lo estoy?

Pues porque los trastornos mentales son una enfermedad como otra cualquiera y no se superan sólo con fuerza de voluntad. Necesitan tratamiento médico y sobre todo, comprensión por parte de los que te rodean. Ojalá ese concepto hubiera estado presente en mi vida mucho antes, porque lo que pudo ser un trauma a día de hoy superado se ha convertido en una enfermedad casi crónica, que sale de

su cueva a decirme hola todos los días. Como un lobo que se aloja en mis tripas y aúlla a la luna todas las noches. Los trastornos mentales y los eventos traumáticos son como un tumor; si no son tratados a tiempo, desarrollan metástasis y se esparcen por todo tu cuerpo.

Los textos que vas a leer contienen menciones de abuso sexual, trastornos psicológicos, autolesión, problemas familiares y trastornos alimenticios; si alguno de estos temas te hace sentir mal y despierta en ti malos recuerdos o sentimientos, no lo leas. Tu salud mental está por encima de todo.

Si conoces a alguien que pasa por algo similar, dale tu apoyo y comprensión. Si lo estás pasando tu, busca ayuda. Cuídate. No te hieras. No sientas remordimiento o culpa; nadie se avergüenza de coger un constipado.

A todos mis
demonios.

*To all my
demons.*



LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO

maría de marco

EXPOSITION



57



La maldición de la sangre.

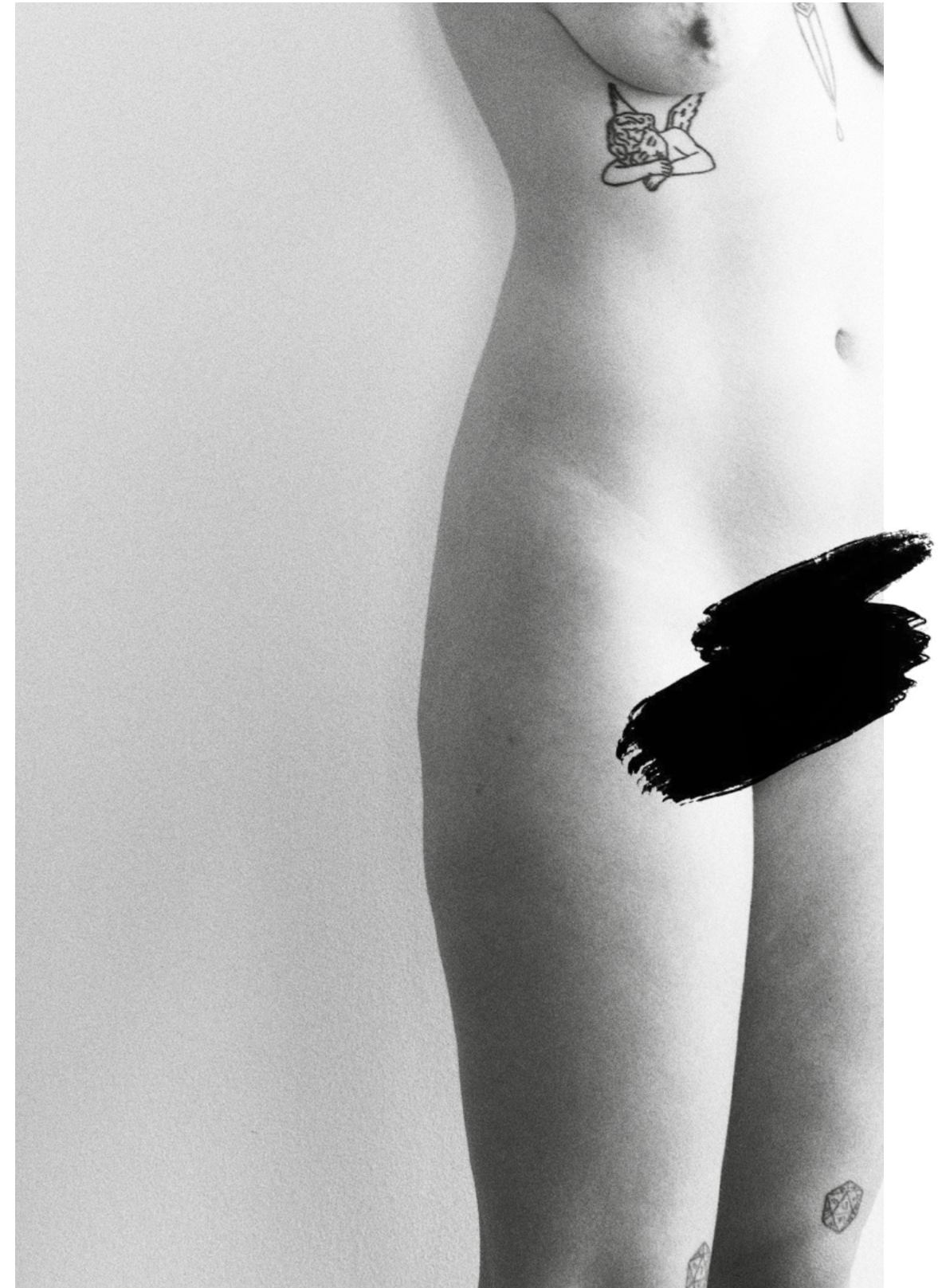
Cuando la historia se repite generación tras generación, el pecado grabado en el ADN, en los cromosomas heredados, en el tejido de las venas. La maldición de la sangre engendrada hace siglos, milenios, civilizaciones.

La maldición de la sangre que los lobos huelen y rastrean y anhelan y sientes como se acercan con sus andares sinuosos y sus sonrisas torcidas. Y puedes ver sus bocas salivando y notar su aliento jadeante cerca de tu oreja, de tu mejilla, de tu boca, de tus senos. Manos que se acercan y tocan intrusas y agarran esa parte más ínfima de tu ser y la arrancan y la lanzan lejos para luego pisotearla. Y se alejan caminando con sus zapatos lustrados dejando huellas carmesí.

La maldición de la sangre que llevas en el vientre, en el pecho, entre las piernas. Te pertenece pero tu no te perteneces, eres de otros. La mano ajena en tu pubis o en tu seno, estrujando y apretando con el pleno derecho que otros le han otorgado. Pero no tú, nunca tú. La maldición de la sangre no pregunta y ni pide permiso. Acecha, entra y se adentra.

La maldición de la sangre transmitida desde la memoria. Desde una cama de niña, la cual se agazapa debajo de las sábanas, allá por el 43. Desde detrás de las puertas de una casa donde una chiquilla se esconde y tiembla en el 73. Desde las aulas del curso del 2002.

La maldición de la sangre grabada en el apellido que decora mi nombre como un acento mal colocado.





Miras por la ventana
y el humo de un cigarrillo se escapa con el viento
y vuela hacia el cielo.

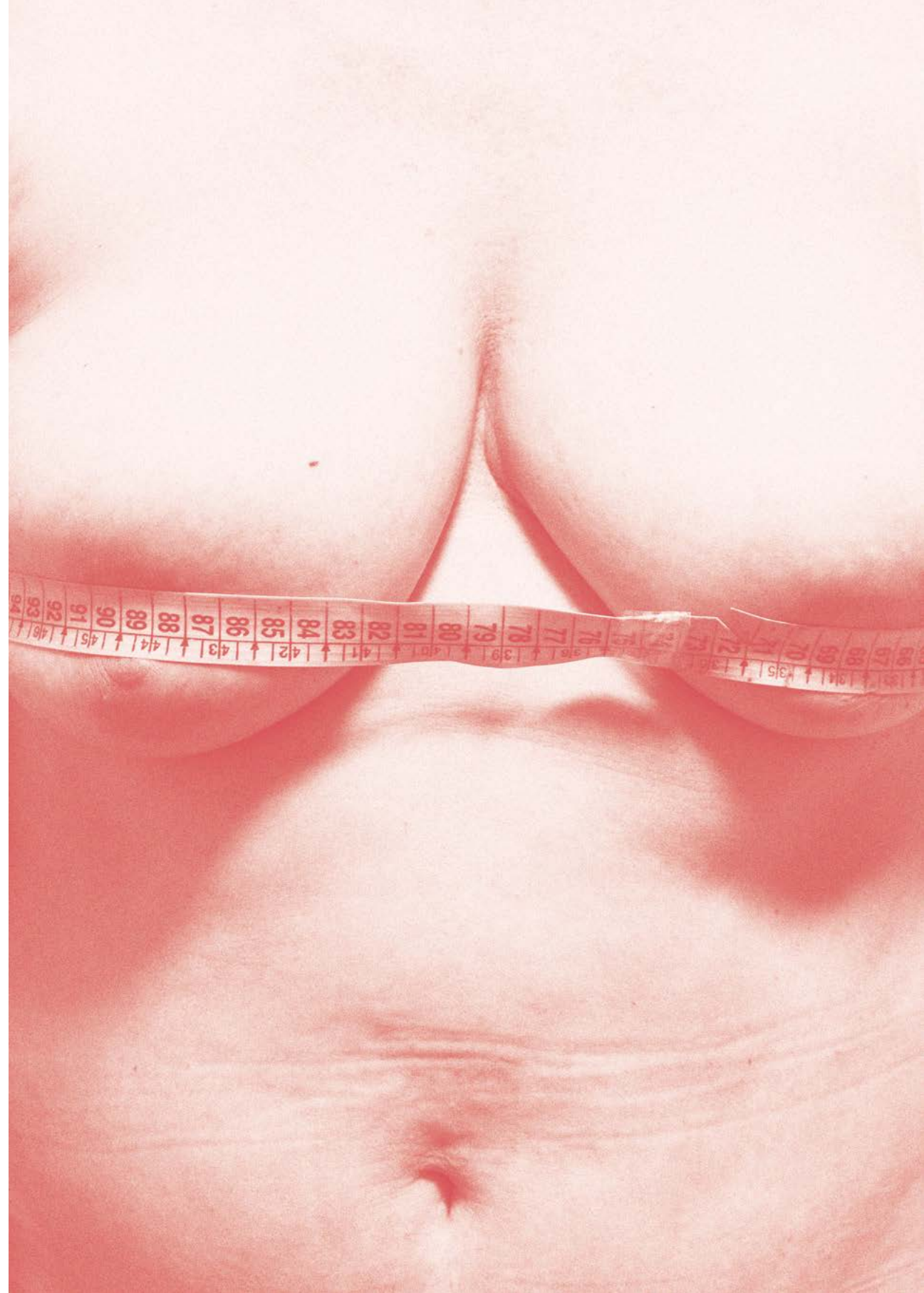
Y yo quisiera ser humo y volar, volar
pero mis pies pesan
como si fueran plomo celeste.

Acercas tus manos,
y sueño con un campo de flores
y con praderas infinitas de amapolas rojas.

Y yo dejé de ser yo.

Y quisiera ser yo pero
en este campo de campanillas y claveles
me obligas a echar raíces.

55



“Sólo, supéralo”



No es sólo abuso.

Es el **miedo** al contacto físico,
a la intimidad,
la incomodidad infinita que esconden los abrazos,
es preguntarse constantemente cómo
habría sido mi vida si nada hubiera ocurrido,
¿sería como todos los demás? **¿sería normal?**
¿habría sufrido siquiera esta rotura de mi psique?
es la medicación que me ancla a la funcionalidad,
es no saber si la yo que toma los antidepresivos es
la yo de verdad,
es preguntarme si la yo que veo en el **espejo** es aquella
niña de 9 años que esconde
sus ataques de ansiedad cuando la tocan.
Es no saber si alguna vez seré capaz de querer
a alguien de verdad,
si seré para siempre una cáscara vacía
que nunca ha experimentado lo que el mundo llama
amor.
Es **no recordar** su nombre pero tener su cara grabada
a fuego en la memoria,
es no recordar y no poder olvidar
al mismo tiempo.

Es saber que jamás estaré completa porque no se me
puede devolver aquello que me robaron.

“Sólo, supéralo”

Tenía 10 años la primera vez que me asusté de un espejo.

Me asusté porque sentí auténtica aprehensión por mi reflejo. Me asusté porque al mirarme se apoderaba de mí el desprecio y el asco. Me asusté porque perdía la noción del tiempo mirando mi perfil en el espejo, desesperada ante cada curva y protuberancia de un cuerpo aún infantil, sin desarrollar, preadolescente.

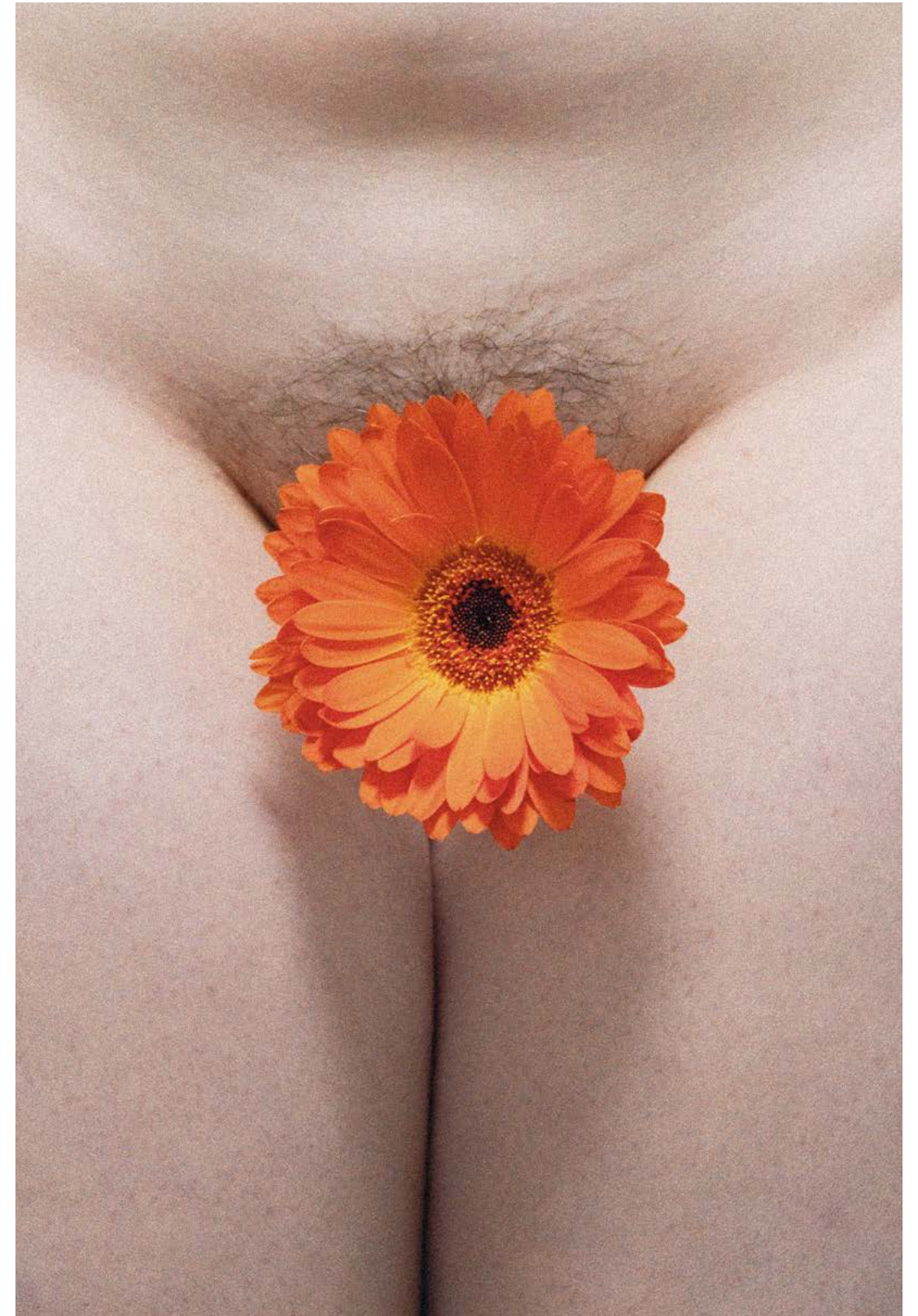
Quería verlo adulto. Escultural. Perfecto. Desarrollado hasta el canon. Porque la infancia no se mancilla, la infancia es inmaculada. Es pura.

Y yo tengo mácula.

Quería verme adulta, escultural, perfecta porque lo adulto, escultural y perfecto puede lidiar con todo. ¿No? Se le respeta. Se le admira. No se le insulta, ni se le degrada, ni se le abusa. 90-60-90. La fórmula matemática para la felicidad, grabada a fuego en mi cabeza y como el horizonte, imposible de alcanzar para un cuerpo sin desarrollar, sin pecado original, con pecado semanal en un aula de paredes verde lima.

Tenía 10 años la primera vez que me asusté de un espejo porque su reflejo mostraba mis más profundos secretos y sin embargo nadie más podía verlos.

Tenía 10 años la primera vez que aquella que me miraba de vuelta desde el espejo, no era yo.



miraba los viernes cada se-
mana era como una cuenta
atrás y en el quinto día el
sudor frío y el miedo eran
la alarma "mete la polla en la
boca" y miraba por la ventana
y fumaba un cigarro en la
pequeña habitación "¿tienes
novio?" y creía que te relas
de mí. Supongo que solo que-
rías saber si se lo contaría
a alguien o si no era virgen
aunque todas las niñas de 9
años los son me picaba la piel
cuando estaba cerca de ti y
una vez me dijiste que era
porque tenías muchos gatos
que igual era alérgica a ellos
ahora cuando loro me abra-
zo a mis gatas y ellas me cu-
suelan y guardan mi secreto







Sé que me querías
y que me mimabas y me adorabas.
Sé que esperabas todos los días
y yo te esperaba a ti
como una sólo espera a quien idolatra.

Sé que te alejaste
y que nos separó un océano inmenso
que ni tu ni yo entendimos
y que ninguno de los dos supo cruzar.

Sé que nos observamos el uno al otro,
todos los días, desde la orilla
y las olas mojan nuestros pies y la sal
nos ancla y nos hunde en la arena.

Y no vamos a cruzar este mar,
no lo vamos a cruzar.

Sé que tú estás ahí, pero
¿habrá más como nosotros?
¿más personas ancladas en orillas distantes
fletando mensajes en tinta de lágrimas
que nunca llegan a su destino?

Sé que me querías,
pero ahora ya no lo sé.

Papá, nuestras botellas nunca vadearon el océano.

**sois la
turba**


**que acecha
con
antorchas.**





Y al final, así es como termina todo, ¿no?
Todo desaparece, ¿no es así?
Todo lo que eres se esfuma en un instante,
como el fantasma de un suspiro en el espejo.

DISTOR
HON



Alcé la mirada al cielo buscando una respuesta
y a mi pregunta le respondió el silencio de la
medianoche.

Bajé la mirada al suelo perdiéndome a mí
misma y a mi quejido le acompañó el sonido
de la cisterna.

El botón rojo me llama.
Un terremoto sacude la tierra,
y el edificio se agrieta. Caen escombros,
el aire se llena de polvo.

El botón rojo me llama,
y suena una sirena y una luz roja inunda la habita-
ción,
girando, y girando, y girando.

El botón rojo me llama,
y lo presiono con todas mis fuerzas.
Comienza la cuenta atrás, la fusión del núcleo se
acerca,
todo va a explotar al fin.

Entro en la sala del reactor,
y me preparo para ponerme fin.
Autodestrucción.
El botón rojo me llama.

51



débil

débil

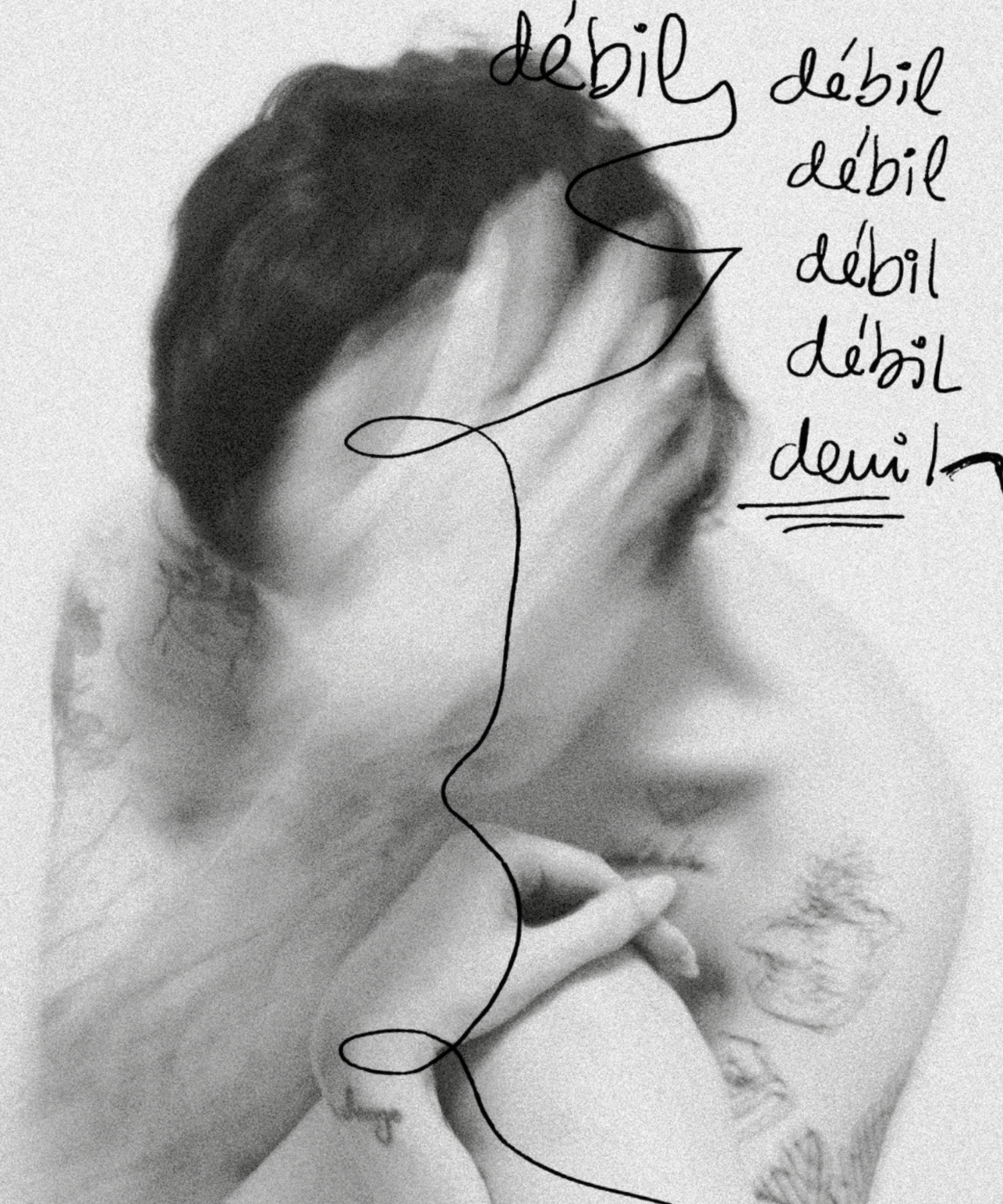
débil

débil

débil

débil

débil



49

Quería ser la flor más bella del jardín.
Ser abrazada por ruiseñores,
protegida de las ventiscas,
arropada en los días de frío.

Quería ser la rosa más bella del jardín.
Pero perdí mis pétalos y me quedé
con un tallo lleno de espinas,
que pincha a todo aquel que se acerca.

No vinieron ruiseñores, sino palomas.
Y en una jaula, "palomita, palomita mía",
me encerraron.



Soy todo lo que odias,
debilidad e irreverencia.
Fragilidad y orgullo.
Tiempo perdido.

Soy todo lo que odias,
tu mano aprieta mi cuello.
Me gritas con los ojos inyectados en sangre.
Algo se ha roto.

Soy todo lo que odias,
y me pregunto en qué maneras te busco.
Con qué yo ocupo tu vacío.
Te vas desagüe abajo.

en que quise
dejarme cazar.

es el
tiempo

ME MIRO EN EL
ESPEJO Y PIENSO
QUE NO SE ME
NOTAN LO SUFICIENTE
LAS COSTILLAS...
HAY DEMASIADO DE MI,
DEMASIADA CARNE.
DEMASIADO YO.

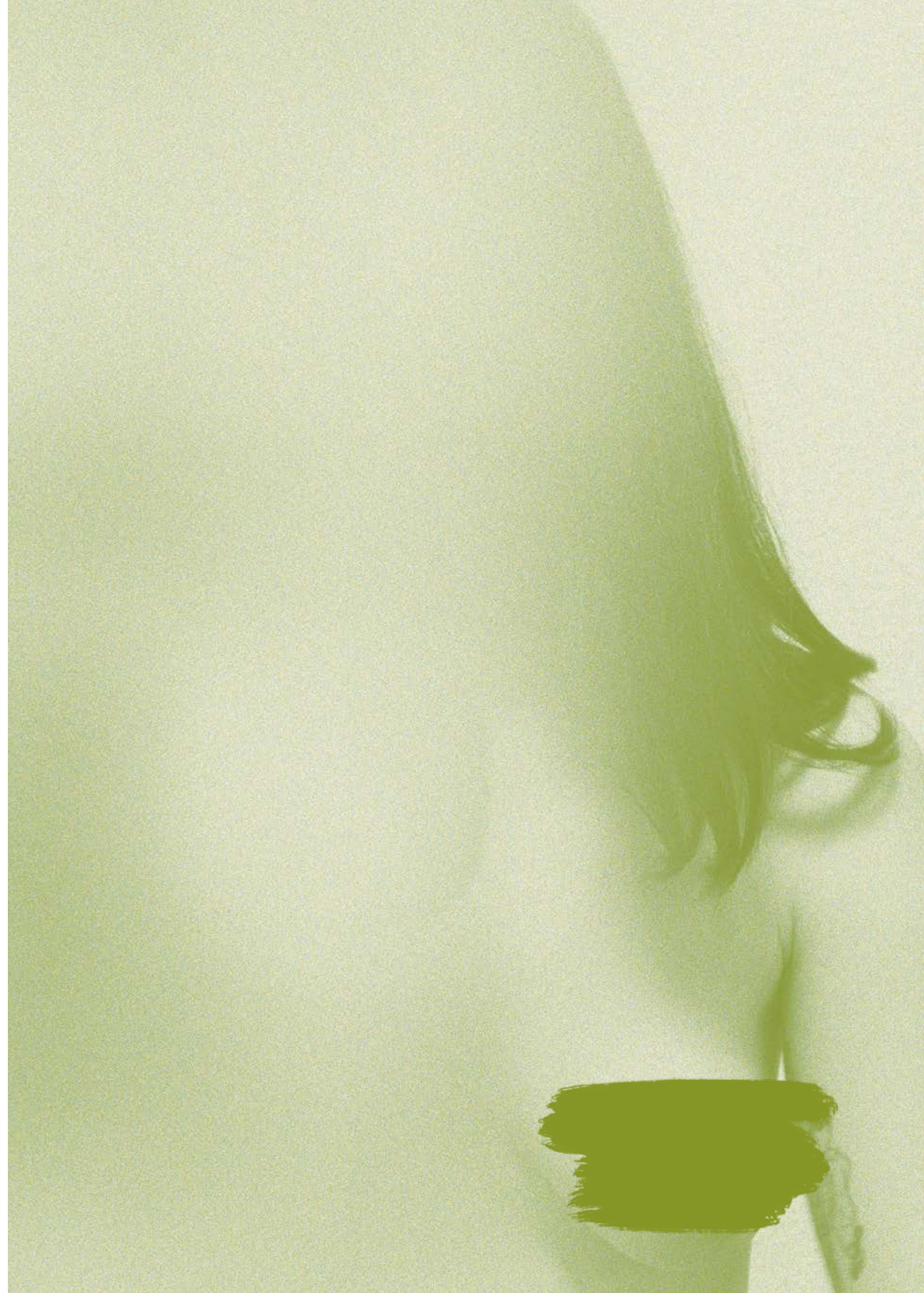
Mirar sin ver.
Oír sin escuchar.
Tocar sin sentir.
Probar sin saber.

Dormir sin soñar.
Soñar sin ser feliz.
Comer sin hartarse.
Hartarse y nunca estar llena.

Sentir todo pasar,
y que nunca te pase a ti.
Esperar en una estación de tren
y no ir a ningún lado.

Mirar en el pecho y no haya atisbo de un corazón.
Cerrar los ojos, y notar sus latidos en la sien.
O pasarse, o no llegar.

Ser demasiado, o no ser nunca suficiente.
Sentirlo todo o no sentirse nada.
Existir sin existir.



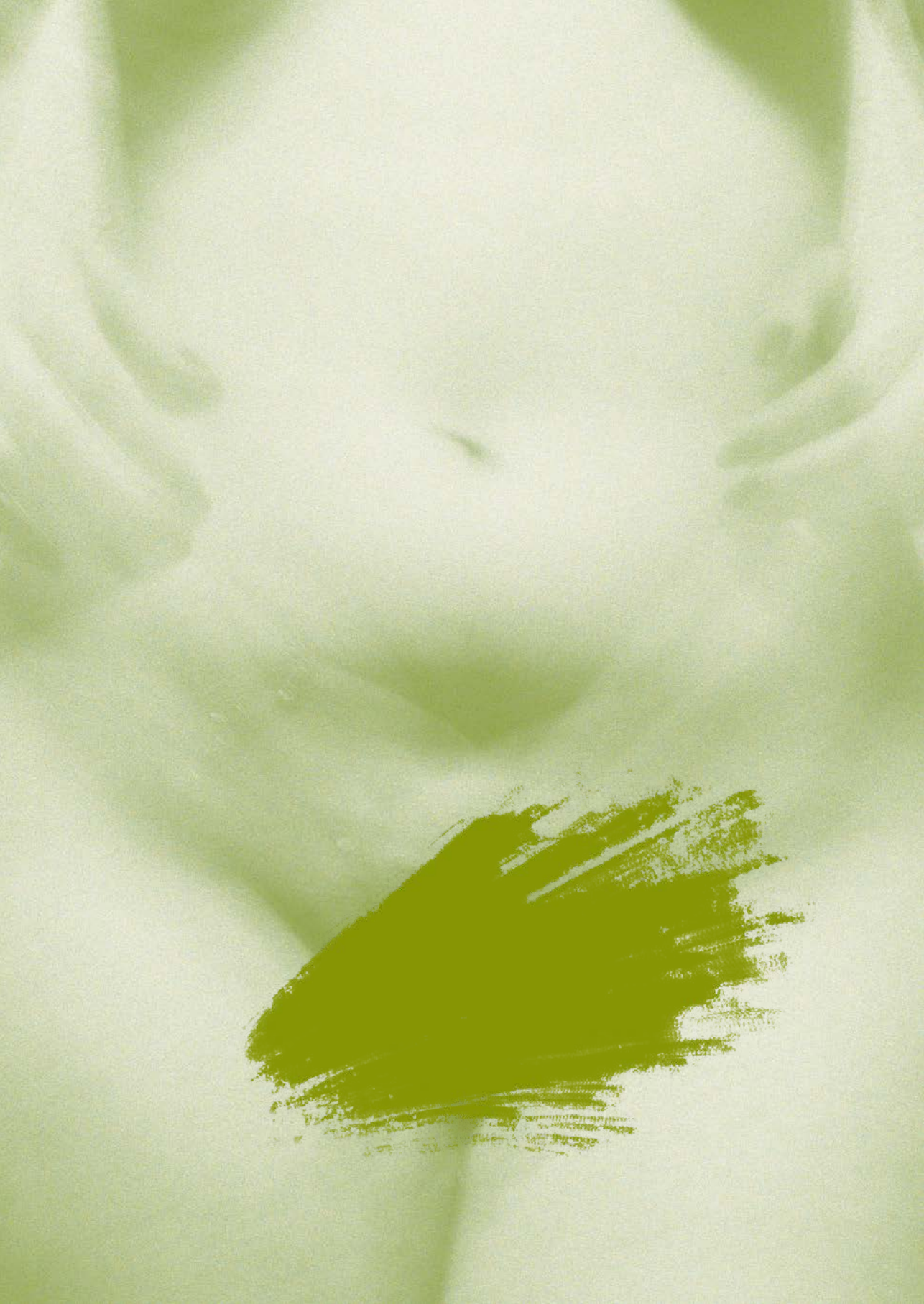
Suma, resta,
suma otra vez.

Más, más, más,
expúlsalo de tu cuerpo.
Que no llegue, que no se asiente.
Sal, aléjate, fuera de mí ser.

No puedo mirarme en el espejo sin verte a tí.
No puedo mirarme en el espejo sin sentir
asco.
Sin sentir miedo.
No puedo mirarme en el espejo.

Suma, resta, resta, resta.
Resta, hasta que no haya nada.





47



La noche que me maté a mi misma,
a la mañana siguiente sentí pena por
aquellos que me querían.

La noche que me maté a mi misma,
a la mañana siguiente eché de menos el olor
de las sábanas limpias.

El día que me maté a mi misma,
a la mañana siguiente quise abrazar a mi
madre y decirle cuánto la quería.

El día que me maté a mi misma,
a la mañana siguiente no me arrepentí de
haberme matado a mí misma.

00 40 60 560 400 12 24
 56 78 9 06 8 9 60 } 4 5678 200
 0056 78 9 0 40 2 } } 4 56 700
 78 9 00 80 } 4 45 78 9 8 145
 76 78 9 456 } 5 46 20 9 8 78
 5 9 0 } 4 56 78 876 567 } 4
 2 } 4 456 7 } 2 45 67 12 } 45
 9 0 67 45 65 9 177 65 48 9 0
 2 } 4 567 65 12 } } 4 56 80 9
 78 9 45 67 vomita 12 45 67
 9 8 9 56 45 2 } 12 vomita 0
 0 do } 6 8 9 8 9 0 567 } 45 2 } 4
 567 1 } 7 542 9 4 62 9 780 77
 vaca 17 } 12 } 45 8 9 0 65 78 } 4
 56 2 } 4 9 0 87 65 gorda 12
 56 7 } 45 67 9 0 8 56 4 } 67 9
 7 } 14 9 86 } 45 6786 12 } 456 78
 0 9 8 67 67 24 } 9 8 } 475 18764
 5 } 75 9 74 0 1 } 46 1648 9 6 850
 74 1 9 72647 9 9 0 5671 4 67
 } 45 672 12 6 56 } 68476 746 }





“Es simplemente comida”

No es sólo comida.

*Son los atracones,
la **ansias** de comer pero
nunca estar llena,
las purgas a media noche,
el sudor frío al comer en público,
el **pánico** de ganar un gramo de grasa,
el hambre voraz a todas horas,
sentirte desgraciada al comer
y comer porque te sientes desgraciada,
“es sólo comida, ¿cómo le puedes tener miedo?”.
Son las compras compulsivas,
las relaciones compulsivas,
la caída del pelo,
los lacrimales blancos,
los ojos hinchados,
la voz ronca y los capilares reventados,
puntos rojos en los párpados,
el **orgullo** tras el vómito,
el vacío en el pecho,
la ansiedad de madrugada,
las lágrimas de mi madre.*

*Es perder el control de todo
menos de la destrucción de tu cuerpo.*


“Es simplemente comida”



“tengo que correr”



REFRACTION
REFRACTION



A mi yo de hace 20 años quisiera decirle tantas cosas.
Quisiera poder haberte protegido de todo,
ser tu espada y tu escudo,
ser la mano que acaba con los fantasmas bajo tu cama,
la voz que habla alto y claro,
la confianza que nunca tuviste
y la felicidad que hoy no recuerdas.

A mi yo de hace 10 años quisiera decirle tantas cosas.
Quisiera poder haberte quitado la cuchilla de las manos,
ser tu Tranquimazin y tu Diazepam,
ser el hombro en el que lloras todas las noches,
la persona que entiende todas tus fallas,
la fuerza que has perdido por el camino
y el pegamento que une tus piezas rotas.

¿Recuerdas que nos preguntamos si las cosas
mejorarían alguna vez?
¿Aquella promesa de dejarlo todo a los 27 años?
Pues.
Seguimos aquí. Respirando.
Seguimos aquí. Mejor o peor, pero seguimos.
Seguimos aquí. Y ya no queremos marcharnos.

**“No estás bien
porque no quieres”**

No es sólo la depresión.

*Es el no querer **vivir**,
el no querer **morir**,
el no querer **existir**.*

Desear la nada.

*Intentar estar bien y levantarte
pero caer cada vez más bajo, más abajo.*

*Es la desesperación,
el sentirse inútil, inservible.*

“Todos pueden menos yo.

Todos valen menos yo”.

*Es callar por vergüenza
a ser tildada como débil, pusilánime, vaga,
endeble, floja, sosa, delicada.*

*Es sentir que ser frágil es un pecado
que no te permite encajar en este mundo,
funcionar en este mundo.*

*Es no ser tu misma y levantarse todos
los días y observar a una extraña en el espejo
del baño.*

*Es ser herida pero herir a los demás,
es que te maten y matar.*

Verdugo y víctima.

Es estar fuera de lugar.

*Es sentirse desplazada e incomprendida
por algo que no se puede controlar
o evitar.*

*Es el **estigma**.*

Es el estigma del qué dirán.

**“No estás bien
porque no quieres”**

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

SOY UNA FLOR



No recuerdo tu nombre.
Me lo robaste, como quien roba a un niño un
caramelo,
y no puedo señalarte porque te escondes
tras un muro de acero.

Recuerdo tu cara.
Me miraste, como quien mira a un cerdo en
el matadero
con la seguridad de que se lo llevará a la
boca esa noche
y yo no sabía que me iban a devorar.

No recuerdo tu voz.
Me hablaste y me doblaste, retórica
asesina,
yugo que sólo los adultos saben ejercer
sobre los niños.

Recuerdo tus palabras,
y recuerdo mi miedo,
y recuerdo mis lágrimas
y mi temor a los viernes y al viento.

Te recuerdo, pero no lo suficiente.
Te recuerdo con la mente de la niña de 9
años que habita en mí
y que sigue aquí, esperando, sin saber a
dónde ir.

Me robaste
y me dejaste rota,
con un cuerpo que teme ser tocado
y un corazón que anhela lo que no puede
tener.



Nunca seremos buenas amigas.

Nunca nos llevaremos bien, ni seremos compañeras, ni siquiera nos saludaremos de manera formal si alguna vez nos cruzamos de forma fortuita.

Yo no quiero vivir contigo, y tu no puedes vivir sin mí.

Querida ansiedad, te he odiado desde el día en que te conocí. He intentado echarte del hueco que ocupas en mi cabeza sin pagar alquiler alguno. Tú, inquilina indeseada que sólo me causa problemas y que pones mi mundo patas arriba.

No seremos nunca amigas.

Pero eres parte de mí. Odiarte, es odiarme a mi misma. Querer echarte, es querer que desaparezca una parte de mi. Crecer es aceptar que dentro de mí pequeño gran universo hay huecos y recovecos oscuros que llevan a túneles llenos de oscuridad y olor a humedad donde viven seres que ni yo misma conozco aún. Crecer es vivir con mi oscuridad y con ese dragón alado escupemagma que, querida ansiedad, eres algunas veces.

Me abrasas viva, ansiedad, pero crecer es aprender a querer mis quemaduras.

Comenzar a comer más
y dejar de sentirme menos.

Más amor frente al espejo
y menos odio en mi cabeza.

Más quererme por quien soy.



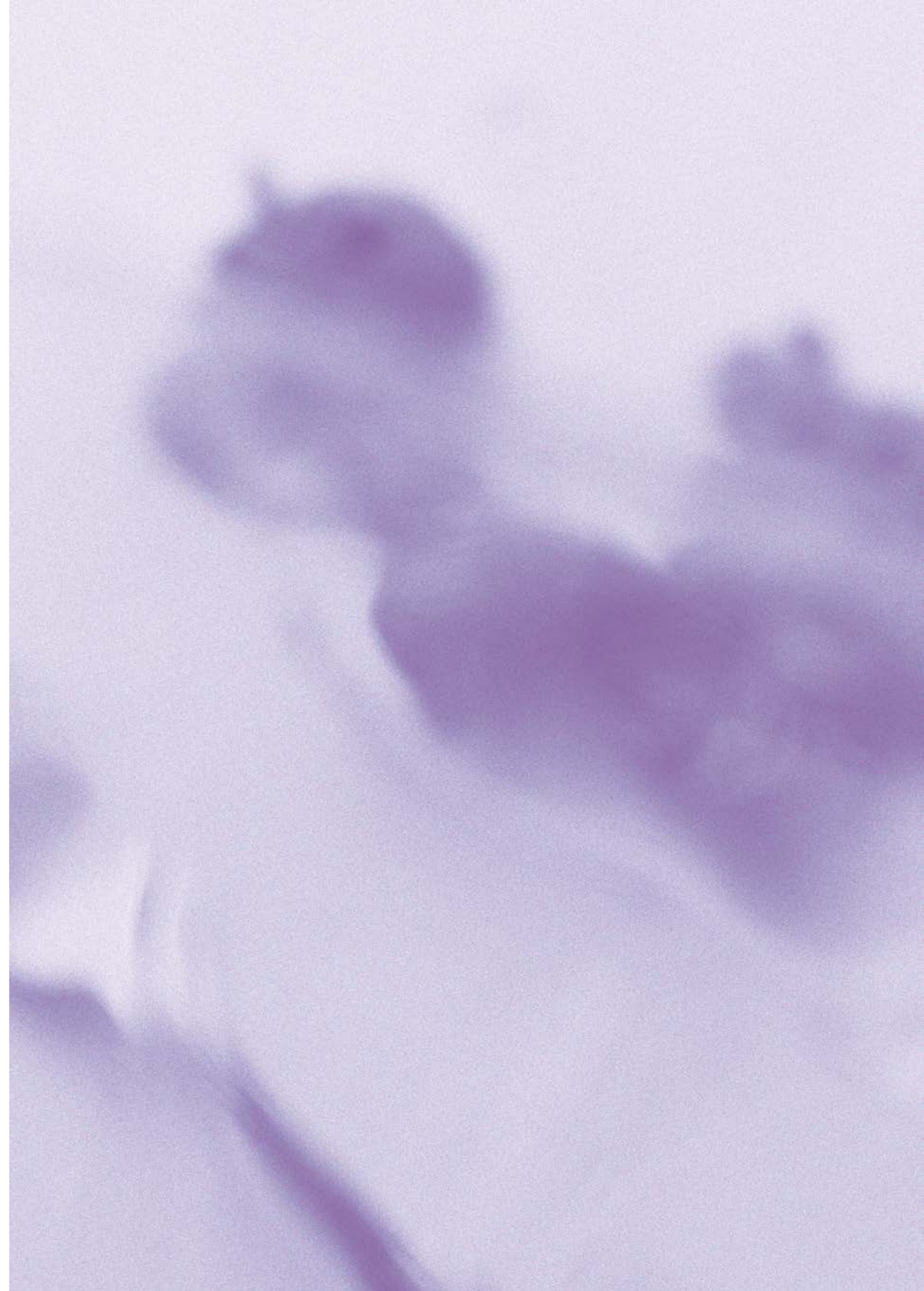
Intenté estar bien. Intenté ser fuerte. Intenté seguir adelante.

Ya no sé a quién quiero convencer, si a tí o a mí.

“Soy fuerte”.

Me preguntó, mamá, si realmente lo soy o si lo finjo ser por ti.

Porque tu dolor me duele más que el mío.





Me rompo,
me destruyo y me construyo
y me vuelto a destruir.

Me odio, me desprecio,
me miro en el espejo y rezo
por ver el reflejo de otra persona.

Despierto y soy yo,
y me desespero y me lloro,
y me arranco la piel con las uñas,
me tajo la piel con cuchillas
y sangro rojo y siento azul
y mi alma es negra.

Agarro mi carne trémula
y siento la nausea del desprecio
y el sudor frío que cae por mi nuca
como gotas de rocío amargo.

Y mis ojos se emborronan y se empañan
y el corazón sale me sale del pecho
y yo le grito "no te me vayas, corazón"
pero mi voz ya no es voz
y mi cabeza está en las nubes
y mi cuerpo, desplomado en el suelo.

Y lloro y aúllo
y me lamento de ser cómo soy,
de sentir lo que siento
de pensar como pienso
y de no poder cambiar ni una sola célula de mi cuerpo.

Me pregunto si esto algún día acabará.
Y me quiero y me mimo,
y me pido perdón por haberme herido tanto,
por haberme desgarrado con mis propias manos.

ME CAÍ Y ME
 RASPE' LAS
 RODILLAS,
 PERO ME LEVANTÉ
 Y SEGUÍ CORRIENDO

Será la primera y la última vez que
 deje que tu nombre vuelva a vagar por mi mente.
 Volverás a tu cárcel hecha de olvido
 y a tu cadena condicional en forma
 de sueño no deseado.

Ahora somos completas extrañas
 cuando fuiste quien mejor me conocía.
 Ahora estoy bien sin tu ancla que me hundía.
 Ahora sigo adelante sin tus palabras
 que me arrastraban hacia atrás.

Salí de aquel cuarto oscuro a rastras
 con demasiadas cicatrices
 y con la ayuda de alguna que otra pastilla.
 Salí sin mirar atrás.
 Continué solo mirando al frente.
 Siento si no me dí la vuelta para ver
 si la oscuridad te devoraba no.
 No siento no haber vuelto a por ti.
 Hay penumbras que solo
 se pueden abandonar en soledad.

Te daré las gracias por todo.
 Y te diré que gracias por nada.
 A veces la línea entre querer y
 odiar es demasiado fina.

No sólo el amor puede dejarte con un corazón roto
 y el mío ya vuelve a estar completo de nuevo.



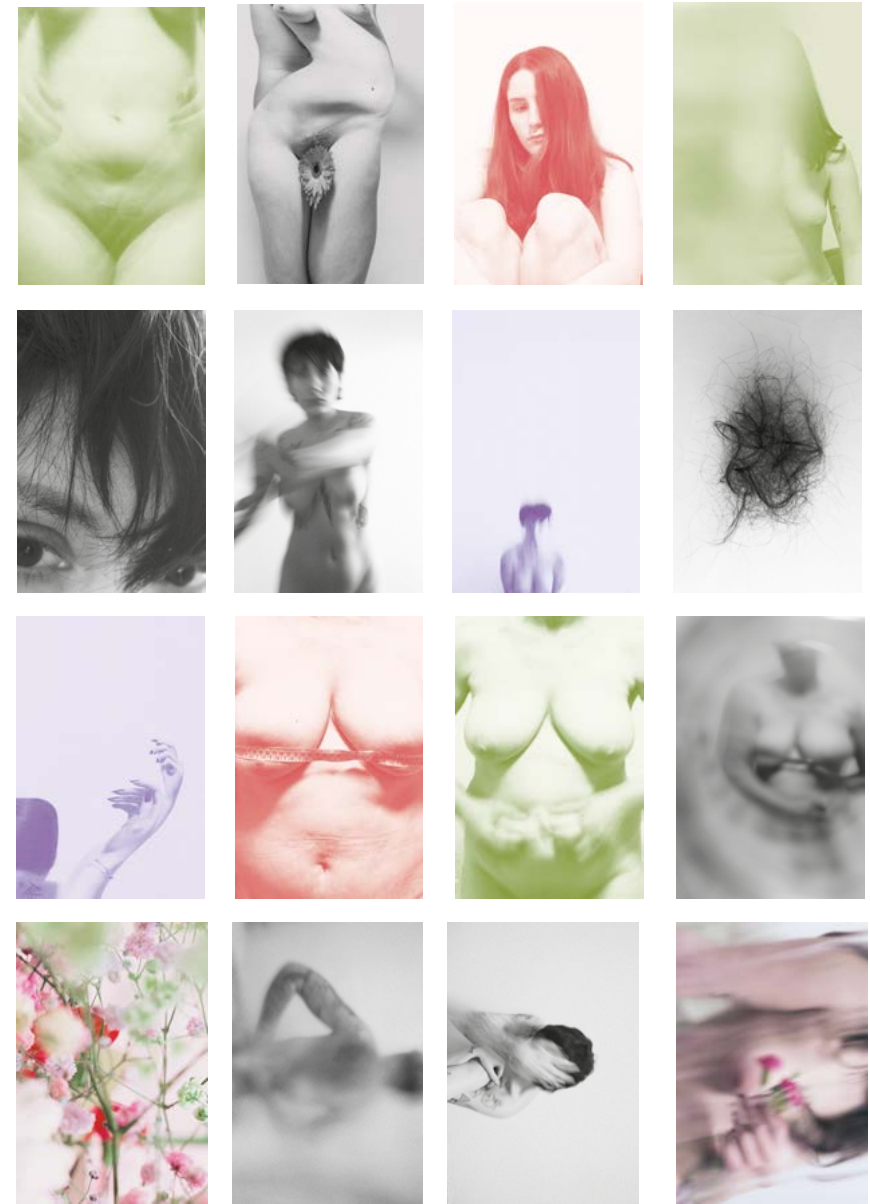
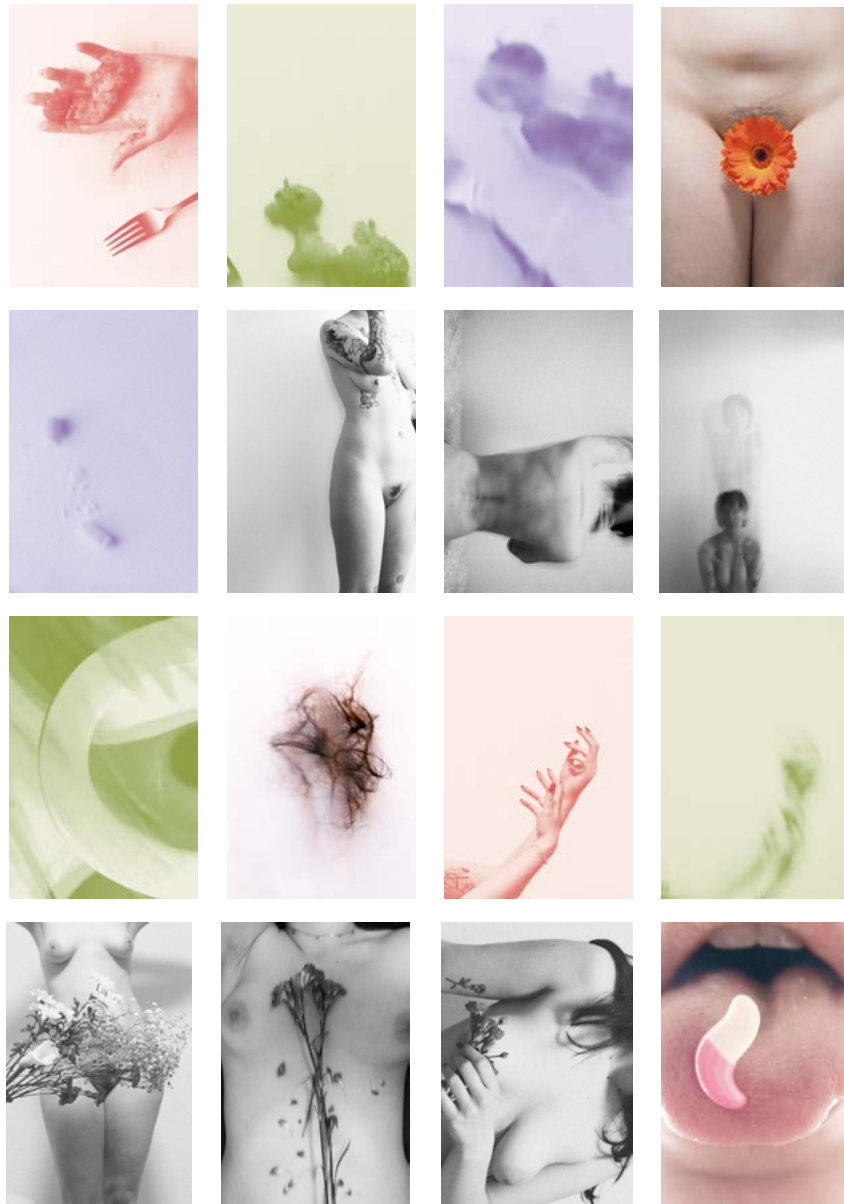
soy la
bruja

que no se
quemã en esta
hoguera.



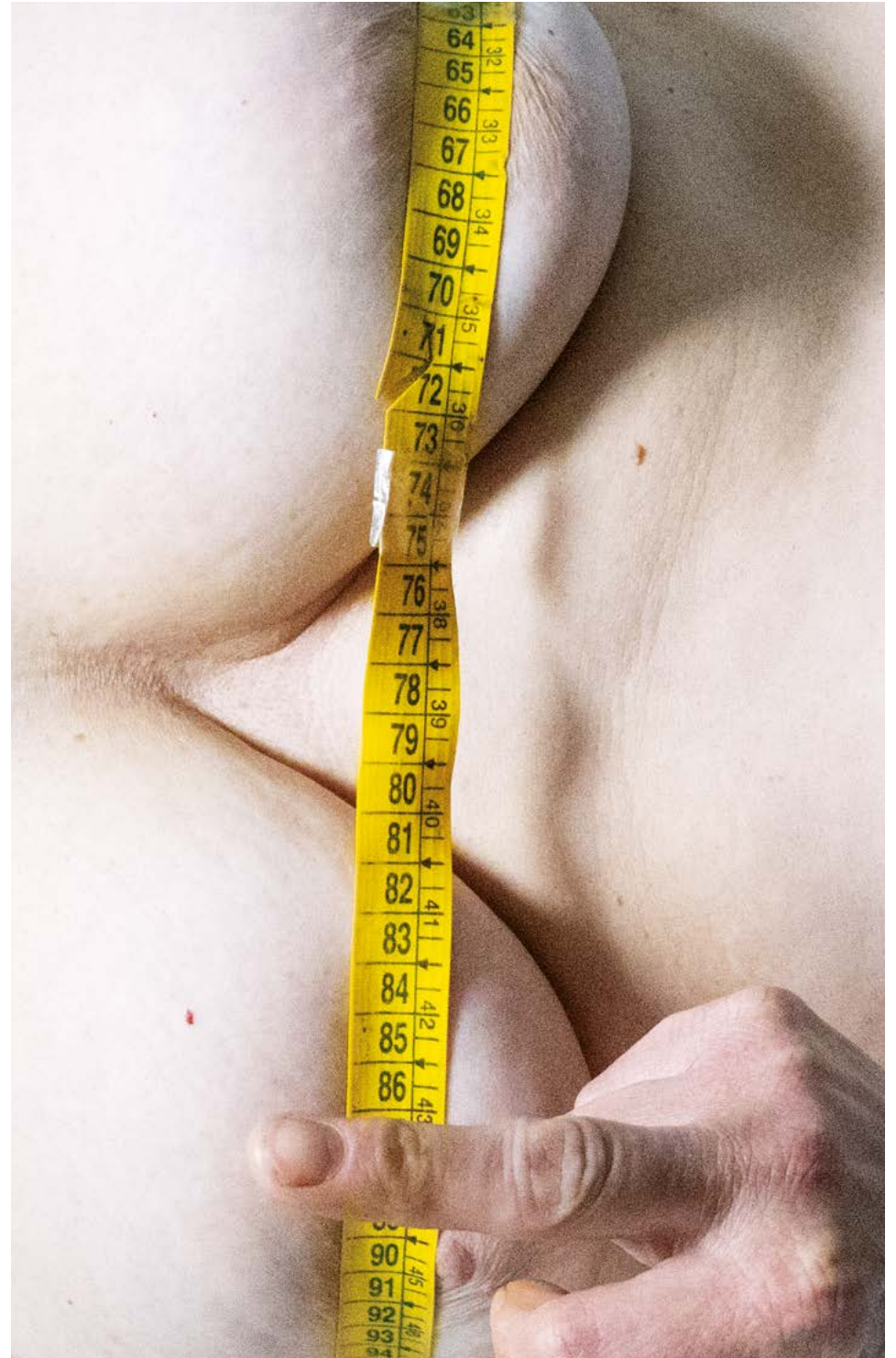
A todos los que me hicieron daño:
os perdono.
A todos a los que herí: lo siento.
A mí misma: te quiero con todos tus fallos.

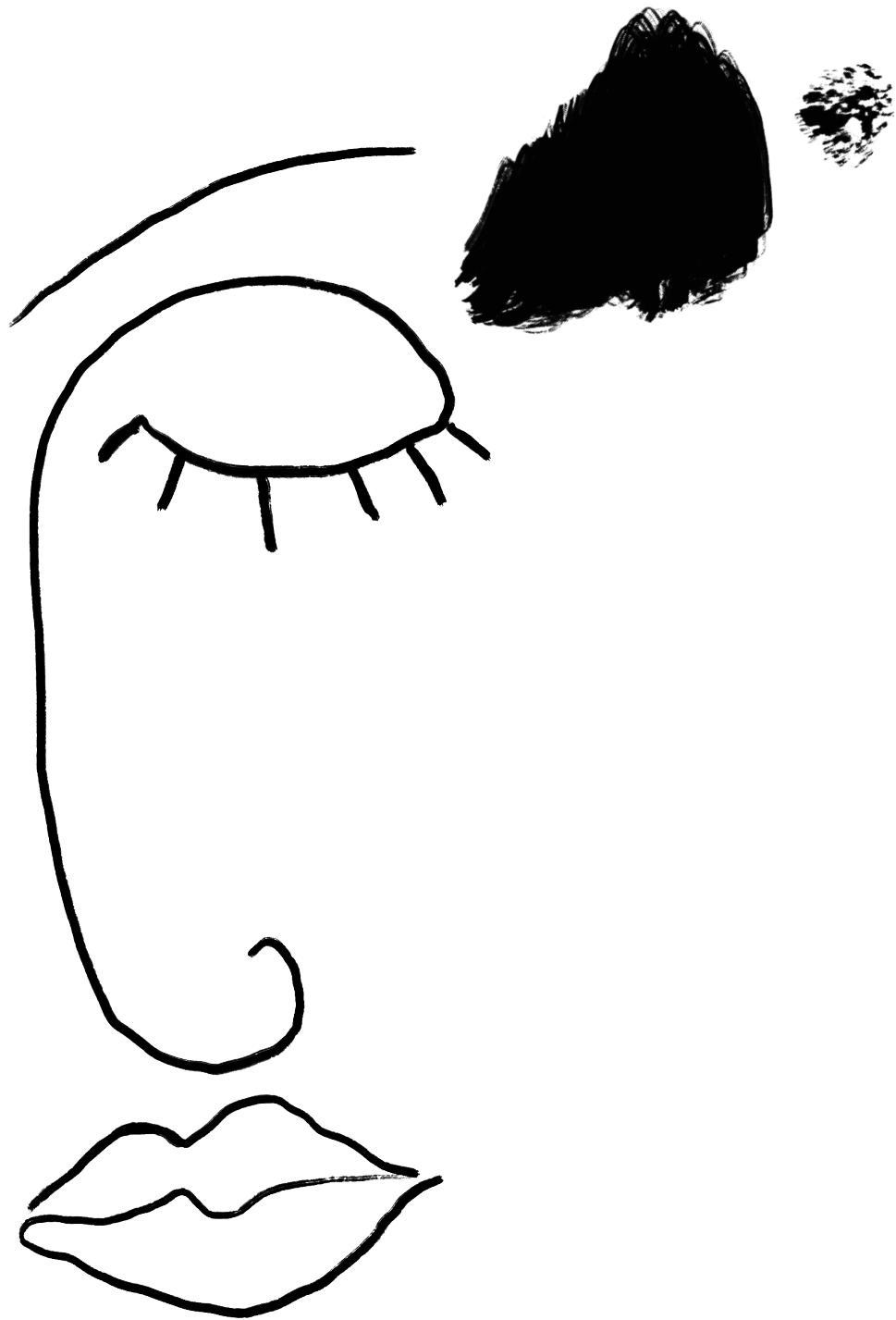
*To all those who hurt me: I forgive you.
To everyone I've hurt: I'm sorry.
To myself: I love you with all your flaws.*



LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO

maría de marco





MARÍA DE MARCO

la extraña en el espejo
LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO
la extraña en el espejo
la extraña en el espejo
la extraña en el espejo
LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO
la extraña en el espejo
la extraña en el espejo
la extraña en el espejo
LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO
la extraña en el espejo
la extraña en el espejo
la extraña en el espejo
LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO
la extraña en el espejo
la extraña en el espejo
la extraña en el espejo
LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO
la extraña en el espejo
la extraña en el espejo

ANEXO II

LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO

ENCUESTA

Facultat de Belles Arts de Sant Carles
Grado en Diseño y Tecnologías Creativas
Curso 2020-2021



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

ANEXO II

ENCUESTA

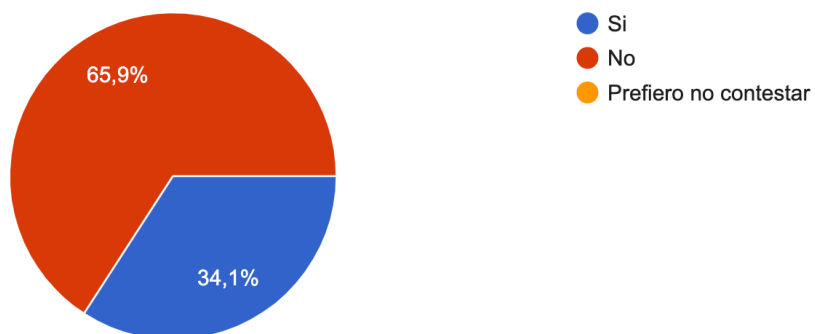
A continuación se muestran las respuestas y porcentajes recogidos en la encuesta realizada para el TFG «*La extraña en el espejo*: libro artístico sobre los trastornos mentales en la mujer y su percepción social.

Estos resultados sirvieron para dicho TFG.

PARTE 1. SOBRE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

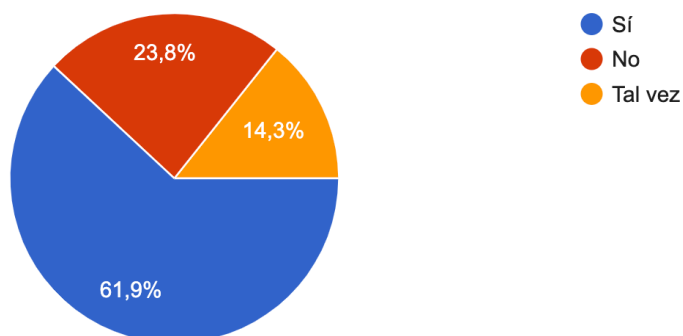
¿Te han diagnosticado en algún momento de tu vida un trastorno psicológico (como depresión, trastorno de ansiedad, trastorno del pánico, TOC, etc)?

82 respuestas



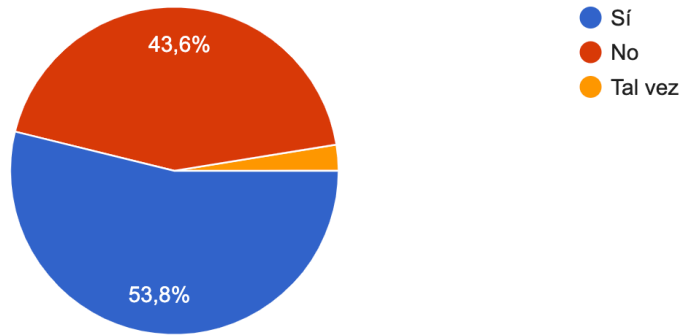
En el caso de haber contestado que sí, ¿consideras que tus problemas emocionales han tenido un impacto importante en tu vida? Si has contestado que no, ignora esta pregunta.

42 respuestas



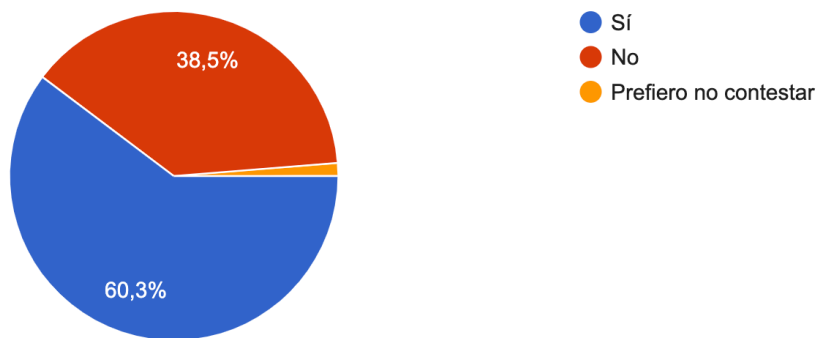
En caso de haber contestado que sí, ¿te sigue afectando a día de hoy? Si has contestado que no, ignora esta pregunta.

39 respuestas



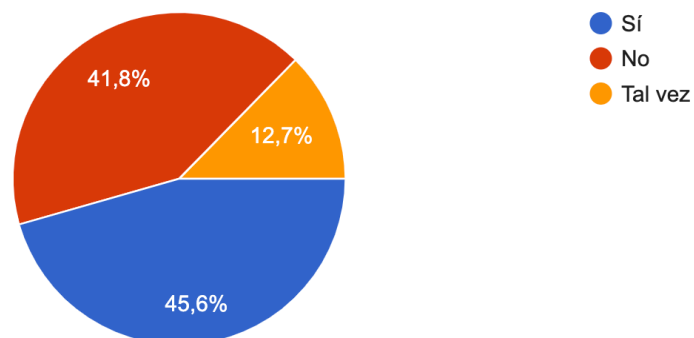
¿Has recibido ayuda psicológica en algún momento de tu vida (es decir, has necesitado asistir al psicólogo o psiquiatra)?

78 respuestas



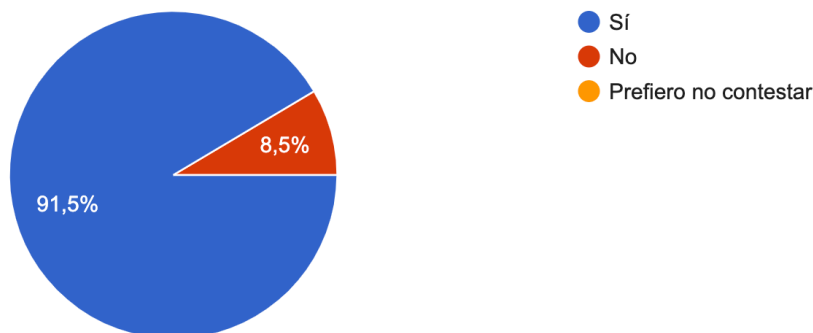
¿Te resulta fácil hablar de tus problemas psicológicos a día de hoy?

79 respuestas



¿Conoces a alguien que haya padecido de algún problema o trastorno psicológico?

82 respuestas



¿Cómo es la percepción que tiene tu entorno al respecto? Contesta solo si quieres.

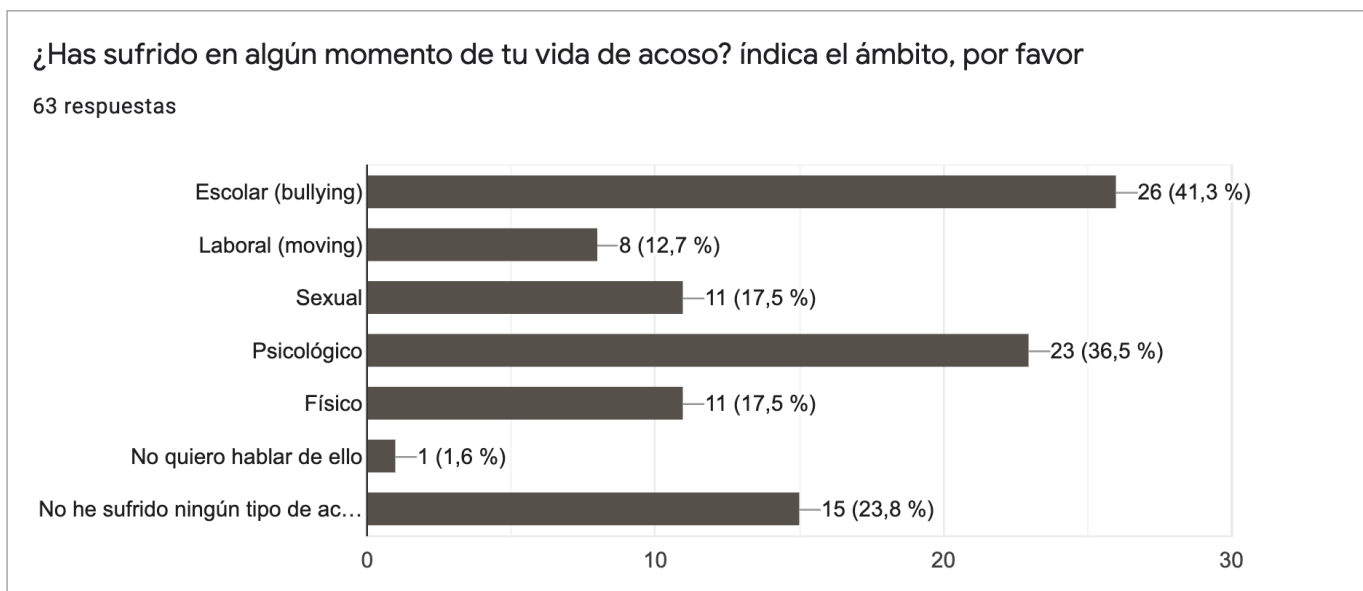
45 respuestas.

Es buena aunque hay mucho que no saben
Positiva
Comprensiva
Un tema completamente normal para mi pero muy tabu en la sociedad
No hay que darle excesiva importancia
Me siento infinitamente contenta de poder contar con amigas (particularmente porque algunos de los temas que más me afectan me costaría contárselos a un hombre sin sentirme juzgada) que sé que estarán ahí para escucharme y apoyarme cuando lo necesite, sin presionarme para hablar del tema y sabiendo que el hecho de que no quiera hablar de ello a veces, no significa que no confíe en ellas ni mucho menos (estoy empezando a hablar de ello ahora). En el ámbito familiar, no me siento cómoda hablando de este problema en particular (fui abusada sexualmente de niña pero nunca lo he hablado con un profesional), ya que mis padres son un poco anticuados y no muy partidarios de ir al psicólogo etc. Hay otros amigos con los que sé que no puedo hablar de ello porque son amigos de mis agresores
La entienden y ayudan
Hay que normalizar ir al psicólogo, es como ir a una cita del médico normal y corriente , dicen
Mi familia al principio no lo entendió pero lo comprendieron cuando lo expliqué. Mi novio actual lo entiende porque él ha sufrido ansiedad
Sigue siendo bastante tabú
Por norma general, escuchan y apoyan a la persona afectada
Mi entorno más cercano es bastante cerrado de mente en relación a las enfermedades mentales y en muchas ocasiones no las perciben como patologías reales
creo que infravaloran mucho los ataques de ansiedad y el sentimiento de soledad que está te trasmite
Al principio no saben qué hacer,intentan ayudarte pero se ven impotentes,después con el tiempo y ayuda de profesionales intentan sacarte del pozo donde tú estás metida y al final con mucha paciencia, dándote muchos ánimos y sobre todo hablando contigo, logran que cada día des un pasito más,que te levantes y tu día a día sea un día más de vida. Porque de otra forma, no vives, estás encerrada en tu propia cabeza.
Es bastante preocupante de que mucha gente lo esté pasando mal psicológicamente

Apoyo a quien sufre
Ven positivo la ayuda psicologica en vez de acerse la roca y acabar peor.
Creo q estamos concienciados con el problema en mi caso hoy no es grave pero si he estado de bajón en otra ocasion
Respetan pero no entienden
“hija , así es la vida”, “se fuerte y aguanta”. Realmente, poca comprensión y ayuda
Muy variable, depende del grado de trastorno, a veces verdaderos problemas físicos se achacan a algún trastorno psicológico menor, depresión, ansiedad etc. y esto sobre todo en las mujeres. La anorexia y bulimia otro problema sobre todo en mujeres también que hasta que no llega a un punto excesivo no se le da importancia. En problemas más graves la reacción de mi entorno es de conmisericordia hacia el sujeto
Se suele minusvalorar el problema
De normalitat
Algo normal y que no se debe obviar ni dejar de trabajarlo
El entorno prefiere no saber nada
Mala
Mala. No acaban de entender la enfermedad
<p>Mi entorno siempre me ha estado apoyando desde el principio hasta el fin, ya que, con 16 años tuve que asistir a un psicólogo porque tuve muchos problemas con el novio que tenía en esa época. Yo no era consciente de lo tóxica que era mi relación, pensaba que todo era perfecto y que todo lo que hacía era porque me quería. Estaba tan ciega que llegaba al punto de centrarme solo en el, de estar solamente para el, de provocar, indirectamente, que yo me desplazara y alejase de toda mi familia y amigos.</p> <p>Después de 2 o 3 meses de haberlo dejado me lo encontré por la calle y me puse tan nerviosa que lo único que se me ocurrió fue coger la bici e irme del pueblo sin pensar en nada. Tenía miedo. Estuve recibiendo muchas amenazas por su parte.</p> <p>Ahora puedo hablar de ello sin ningún problema y puedo contárselo a gente de confianza, porque toda esta situación me ha causado muchos problemas psicológicos y de confianza tanto propia como hacia las personas, y por esta razón, tuve que acudir a un psicólogo para que me ayudara a seguir adelante y a volver a conocerme a mi misma.</p> <p>Por otra parte, también me ha ayudado a saber realmente que quiero en mi vida y en que condiciones, y sobretodo, cómo quiero vivir mi propia vida.</p>
Mis familiares cercanos no lo ven necesario, pero mis amistades ven importante cuidar la salud mental.
Que los problemas psicologicos es mejor tratarlos y enfrentarnos a ellos para asi poder mejorar
Le damos poco valor a los análisis y trabajos de los profesionales del sector. La autopercepción parece tener más valor que la opinión de una persona experta (“estoy bien, solo algo cansado”; “tengo depresión, lo sé (sin ningún especialista de por medio)”; etc.) y, junto con esto, (o mejor dicho, debido a esta supremacía de la autopercepción) los consejos de gente que ha pasado por experiencias que se puedan parecer mínimamente tienen el mismo grado de valor que el de cualquier persona experta (“yo pasé por eso, lo tuyo no es tan grave, no te pasa nada”; “tengo un amigo que le pasó algo parecido, tienes depresión SEGURO”; “lo que te falta es ver la vida con alegría, que estás amargada”; y un largo etc.). Aunque sí, huelga decir que creo que todo esto es malo y que deberíamos dejar de meternos en fregados que no sabemos gestionar, ni para otros ni para ti, y solo dejar dar y pedir ayuda a personas que tengan los conocimientos reales para hacerlo bien (yo también).
Aún hay gente que no quiere decir que va al psicólogo, por el que dirán, pero yo considero que es algo normal

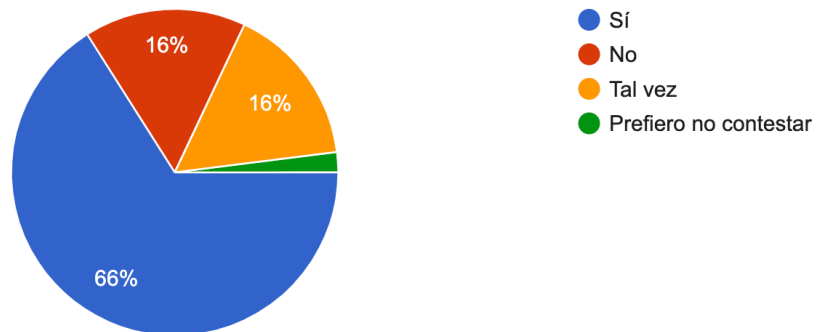
Normalizado
Mi familia no tiene ningún prejuicio con los problemas mentales e ir al psicólogo, algunas de mis amigas sí lo ven un poco extraño o evitan el tema.
Antes era un tema más tabú, a la gente le daba vergüenza decir que iba al psicólogo. En mi edad actual (19 años) es un tema normalizado y la mayoría no se avergüenza de su situación
Afortunadamente la salud mental está más normalizada, no obstante aún no se trata con total normalidad, mucha gente con problemas psicológicos no quiere recurrir a un psicólogo o psiquiatra por miedo y mucha otra no da apoyo a la gente que decide tomar la decisión de acudir a un especialista.
Actualmente, la mayoría de mi entorno ve asistir al psicólogo como algo necesario y normal. Sin embargo, cuando era más pequeña ir al psicólogo se veía como algo de locos.
Algunos no dan demasiada importancia a “tener depresión “ piensan que es algo pasajero.
En general, existe una cierta ambivalencia respecto a cómo hablar con normalidad de los trastornos y de la ayuda o beneficio que supone hacer terapia. Por un lado mucha gente demuestra incomodidad con ello, o lo rechaza, por falta de educación o por la dificultad de expresar las emociones y miedos en voz alta (incluso a que se hable de ello); pero por otro, comienza a normalizarse que recibir ayuda es necesario frente al trastorno, pues los resultados siempre benefician a la persona y a su entorno.

PARTE 2. SOBRE EL ACOSO



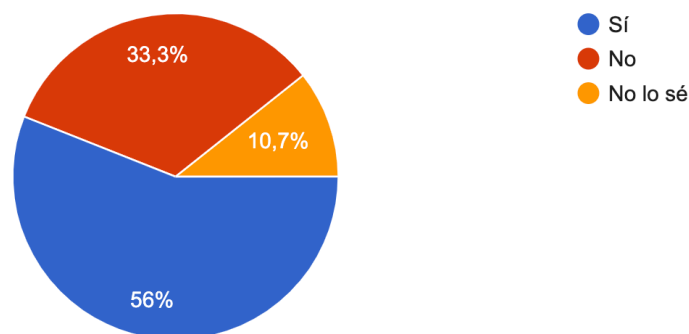
En el caso de haberlo sufrido ¿ha supuesto un gran impacto en tu vida a nivel emocional?

50 respuestas



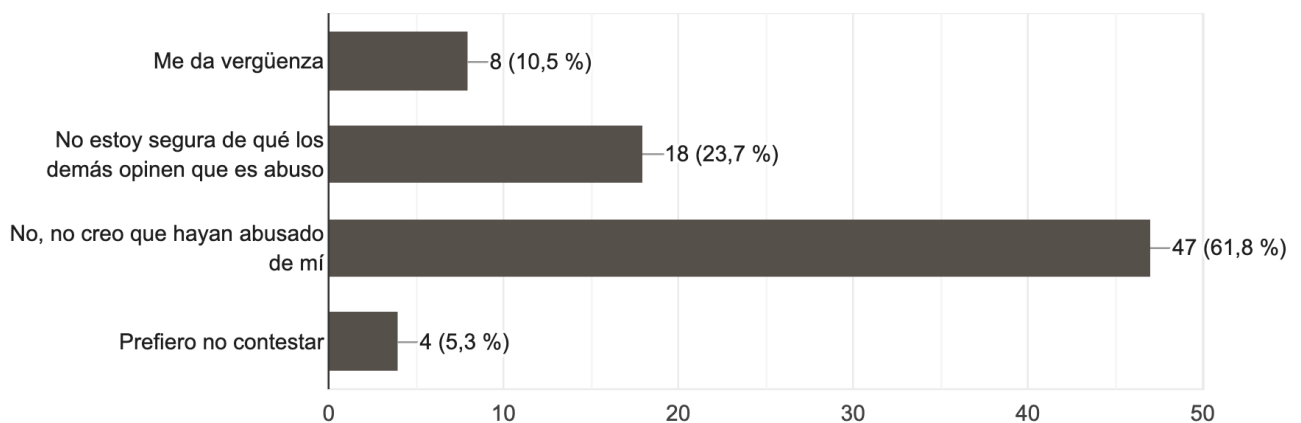
¿Alguna vez te ha hecho sentir incómoda/o una interacción con el sexo opuesto y no has sabido muy bien el porqué?

75 respuestas



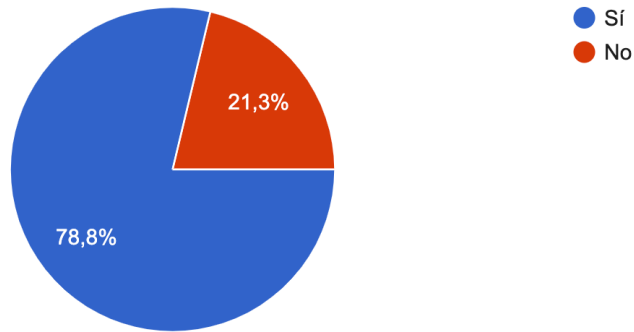
¿Crees que han abusado de ti pero te da vergüenza hablar de ello o no estás seguro/a de si la gente pensaría que es abuso?

76 respuestas



¿Conoces a alguien que haya sido víctima de algún tipo de abuso?

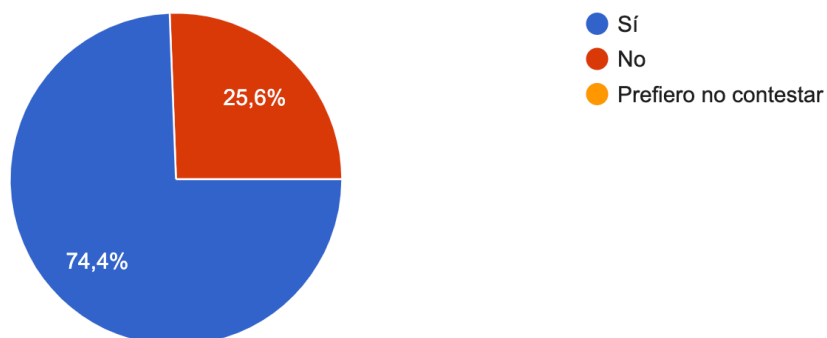
80 respuestas



PARTE 3. SOBRE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTICIA

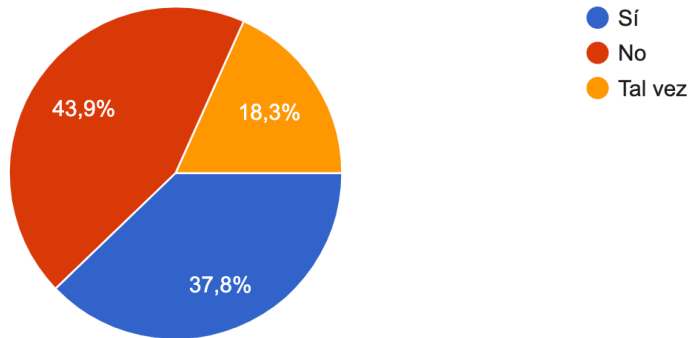
¿Alguna vez te has sentido incómodo/a mirándote en el espejo?

82 respuestas



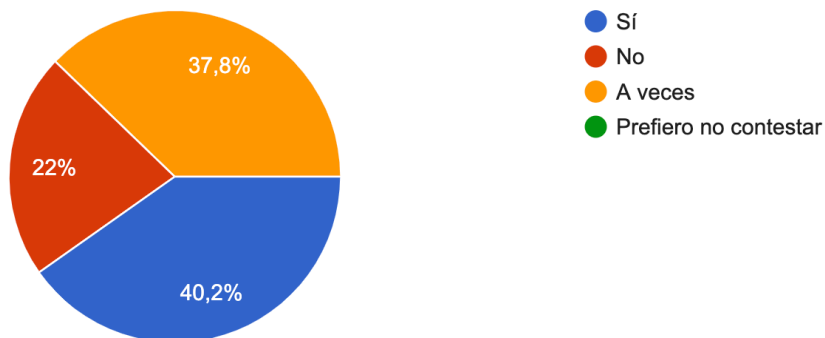
¿Te sientes realmente presionado a tener lo que se considera como un cuerpo ideal?

82 respuestas



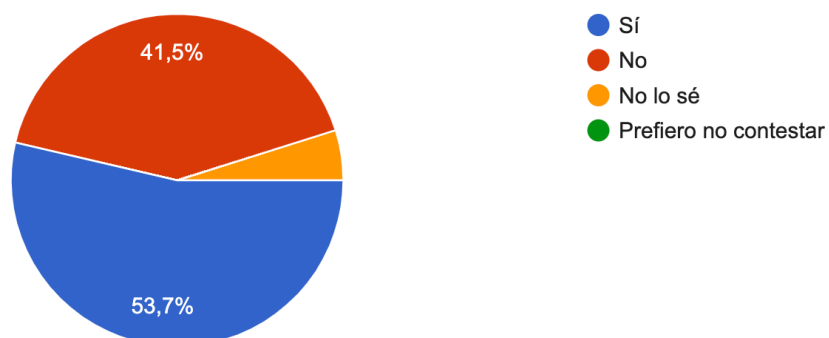
¿A menudo te sientes descontento/a con tu cuerpo?

82 respuestas



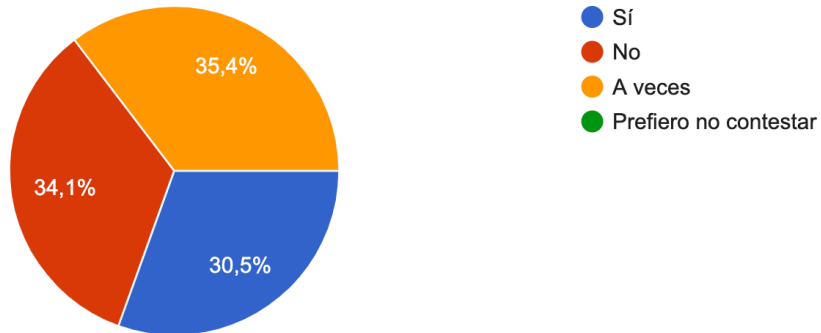
¿Has llegado a alterar tus hábitos alimenticios para intentar adquirir ese supuesto cuerpo ideal?

82 respuestas



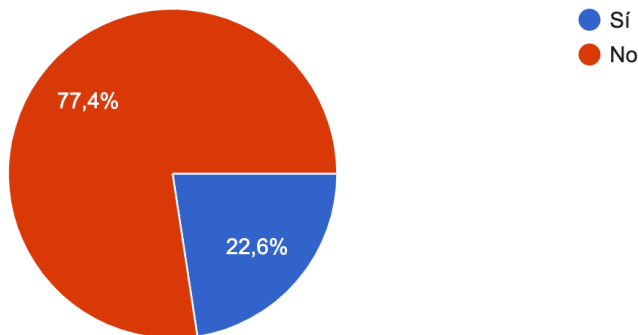
¿Te sientes culpable cuando comes ciertos alimentos?

82 respuestas



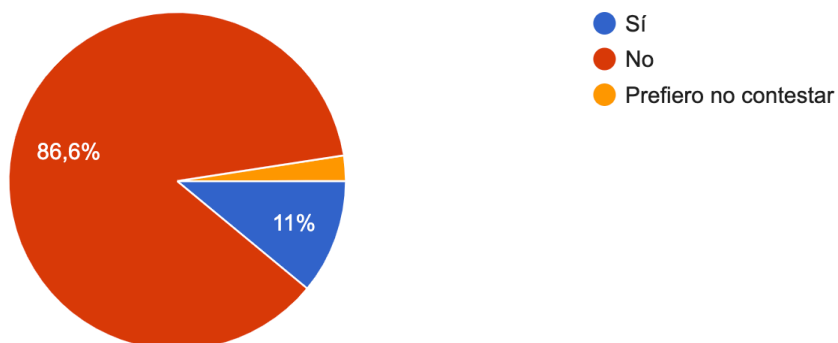
¿Cuentas las calorías de lo que comes?

31 respuestas



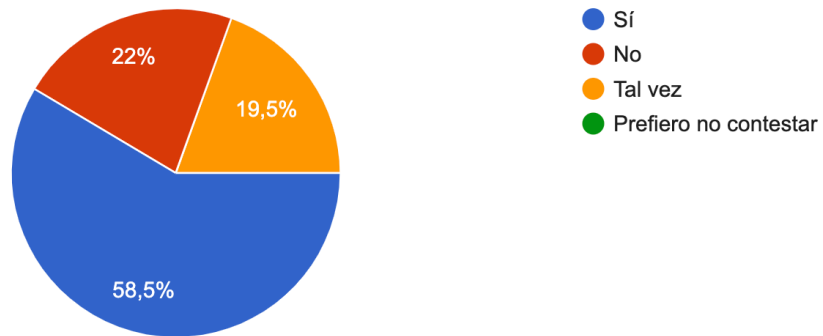
¿Te han diagnosticado alguna vez con un TCA (trastornos de conducta alimenticia)?

82 respuestas



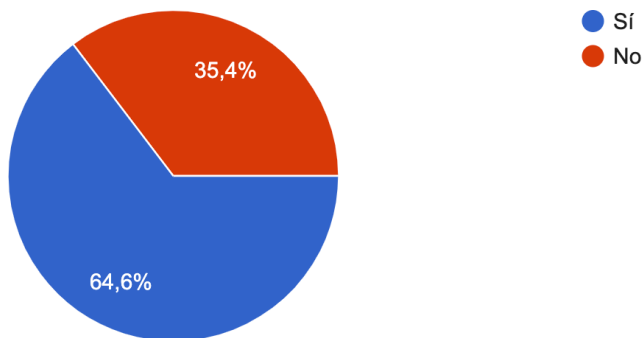
¿Crees que tienes una relación sana con la comida?

82 respuestas



¿Conoces a alguien que haya sido diagnosticado con un trastorno alimenticio?

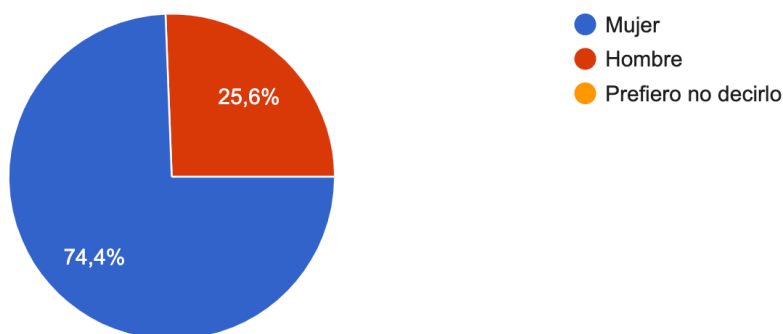
82 respuestas



PARTE 4. DATOS DEMOGRÁFICOS

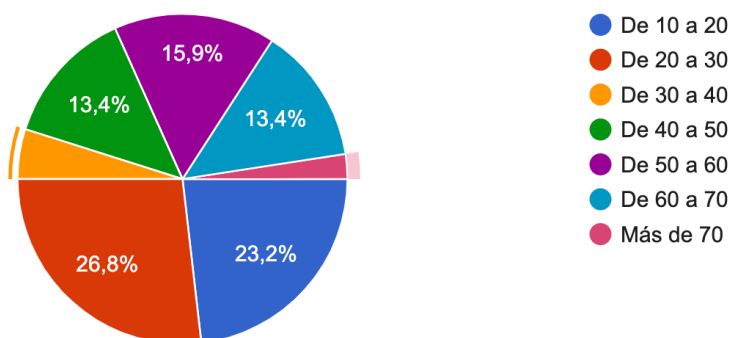
¿Cuál es tu género?

82 respuestas



¿Cuál es tu rango de edad?

82 respuestas



Esta parte es opcional, así que si lo deseas ya puedes enviar el cuestionario. ¡Muchas gracias! Pero si prefieres quedarte te propongo que, si te apetece y te sientes cómodo/a, me cuentes tu experiencia con alguno de éstos aspectos mencionados en la encuesta: depresión, ansiedad, acoso, etc. Tu testimonio, si estás de acuerdo, aparecerá de forma anónima en el libro que estoy realizando como TFG. Con tu testimonio y tus experiencias ayudarás a crear un libro que ayude a visibilizar estos aspectos y que haga que las víctimas se sientan comprendidas. Siéntete libre de escribir lo que quieras, toda opinión e historia es válida. Si no deseas hacerlo a través de éste formulario, puedes mandarme tu historia a este e-mail: mery_marco@hotmail.com. Muchas gracias por todo y te deseo lo mejor en la vida.

16 respuestas.

<p>María te quiero muchísimo y mereces todo lo bueno de este mundo. Muchas gracias por este trabajo que estás haciendo</p>
<ul style="list-style-type: none">- Abuso físico por parte de mi padre desde la niñez a la adolescencia, paro mi padre, y empezó mi madre.- Maltrato psicológico en el trabajo por parte de una superior.- Intento de abuso sexual por parte de un superior.- Todo ello acabo en varias fases de mi vida con ansiedad, depresión, etc...en estos momentos gracias a dios estoy jubilada por enfermedad. Sigo en tratamiento psiquiátrico por el último maltrato por parte de una superior.
<p>Hablar con personas que estén dispuestas a escuchar, compartir experiencias, liberarte de gente toxica, puede ayudar a que la persona afectada no se sienta sola e incomprendida</p>
<p>Me gustaría contar una experiencia traumática que me pasó hace muchos años y que nunca conté a nadie. Un día cuando estaba durmiendo, ya era de día, me despertó un beso en la boca. Cuando abrí los ojos allí estaba un familiar mío, me quedé quieta, no sabía que hacer, el me hablaba, ya no recuerdo lo que me decía y de repente me levanto el pantalón y las bragas. Me miró toda la vagina y yo me levanté de golpe, no sabía que hacer, lo único que recuerdo después de eso es que el dijo que era muy bonito. Cuando me pasó eso tendía unos 12-13 años, nunca dije nada por vergüenza y miedo a que no me creyeran. Me guardé todo esto y siempre lo he tenido clavado en el corazón como una espinita, pensando que debería de haber dicho algo, que el podría hacérselo a más niñas y cosas peores y ese pensamiento me reconcome hasta el día de hoy. Espero que mi testimonio sirva para abrir los ojos a otras personas y que nunca callen estás cosas, aunque tengan miedo o vergüenza, aunque nos las crean, porque esto hay que pararlo y siempre es peor arrepentirse después. Gracias.</p>
<p>A los 13 años sufrí acoso sexual por parte de un fotógrafo de 27 años. Fue a través de mensajes instantáneos y por suerte nunca le llegué a ver en persona, pero para mi fue una experiencia muy traumática que me generó muchas inseguridades en los ámbitos sexuales y sentimentales. Además fui juzgada por mis familiares cercanos por mis acciones y lo recuerdo como una época muy oscura de mi vida. Han pasado muchos años y lo tengo más que superado, pero en su momento desearía haber tenido acceso a ayuda psicológica para ayudarme a comprender lo que me pasó y saber que no fue culpa mía.</p> <p>Espero que mi testimonio te sea de ayuda para este proyecto tan bonito</p>
<p>Yo ahora llevo una temporada muy bien, con mis medicamentos, que me ayudan y sobre todo mi familia, eso es muy importante, que te entiendan y te ayuden, saber que están a tu lado.</p> <p>Pero sin bajar la guardia, los cambios de estación son difíciles.</p> <p>Aunque a veces no lo veas.....EL SOL SALE TODOS LOS DIAS.</p>
<p>El apoyo y entendimiento de tu alrededor es vital, especialmente ante un abuso que te hace dudar.</p> <p>Gracias!</p>
<p>He tenido depresion debido al trabajo, la presion de los superiores el ritmo q quieren llevar, y trabajo en una residencia con personas ancianas, tienes q tomarte tu tiempo para atenderlos y parece q solo importa q te des prisa en asealros y terminar rapido, es un trabajo q quema mucho</p>
<p>Me casé joven , 22 años , creía que eso era lo que queríatal vez sí , pero me equivoqué de persona. Siempre me he sentido poco valorada y continuamente criticada y amenazada verbalmente y emocionalmente.</p> <p>Después de 28 años de descalificativos siento que he perdido la oportunidad de cambiar las cosas y frenarlas. Creo que soy autosuficiente y resolutiva ,quizás ese es el problema...hago sentir a la otra persona inútil.</p> <p>Porque aguanto?... Por mi hijo , después de aguantar toda una infancia de peleas ,llegaría demasiado tarde para cambiar la situación.</p>

Vaig tenir un primer episodi depressiu fa uns 40 anys. Sentia que la vida no tenia sentit per a mi. Per suggeriment del meu entorn familiar vaig anar al psiquiatre, 3 o 4 sessions i vaig fer un molt breu tractament amb triptizol. Ràpidament vaig assolir que el que me deia el psiquiatre ho podia racionalitzar jo mateix, vaig deixar d'anar-hi i de prendre la medicació i vaig reprendre la meua vida sense pensar-hi més.

Fa devers 6 anys tot coincidint amb un trencament matrimonial (després de 30 anys de convivència) però principalment per causa de la relativament precaria situació econòmica en què quedava em van començar a rondar idees suïcides i jo mateix vaig decidir la conveniència d'anar al psiquiatre. Vaig fer un tractament amb Pristiq i devers 5 sessions (principalment de seguiment de l'efectivitat del tractament). En aquesta ocasió el tractament va durar devers un any i ràpidament en vaig percebre els efectes positius, tant que me vaig sentir molt a gust amb la meua nova actitud: de ser una persona tirant a ansiosa que procurava preveure amb antelació les situacions vitals i procurar d'anticipar-m'hi, vaig passar a viure amb gran tranquil·litat d'esperit l'esdevenidor... Un cop retirat el tractament de manera paulatina sota prescripció, l'experiència viscuda amb medicació front al meu caràcter, com he dit, un xic ansiós m'ha permès de relativitzar molt més els problemes potencials i viure més al dia sense fer-me'n tant de problema. Me sent molt bé.

El abuso psicológico continuo constante provoca enfermedades físicas importantes como sangrados intestinales q acaban en enfermedad de crhon es lo q yo viví

La verdad es que he tenido problemas alimenticios en el pasado, anorexia nerviosa. Todo empezó por el bullying que sufrí a finales de la eso y principios del bachillerato. Ahí sin darme cuenta empecé a comer menos y menos (no porque me viese mal físico, sino por estrés tal vez) me empecé a dar cuenta porque notaba como que me costaba más hacer las cosas físicas, deporte o subir escaleras. No me sentía bien conmigo mismo ya que al tiempo me di cuenta que estaba adelgazando muchísimo (la vez que me empecé a preocupar es cuando un reloj que hacía años tenía y me apretaba bastante, me lo volví a poner al cabo del tiempo y parecía un hulahop, bailaba por todas partes). Les costo darse cuenta pero finalmente mis padres lo aceptaron y busque ayuda. Mejore mucho, pero la verdad es que actualmente me encuentro demasiado delgado y por mucho que quiera cambiarlo no lo consigo

Desde que era pequeña he recibido comentarios que para todos eran cosas de niños, sin importancia. Muchos días al salir de la escuela me echaba a llorar y le contaba a mis padres lo que ocurría, pero ni por asomo lo saben todo. Un día uno de mis compañeros me clavó un lápiz en la palma de la mano, mis padres obviamente fueron a hablar con la profesora una vez más, a ver si ahora tomaban cartas en el asunto ya que ahora había agresión física. La profesora no hizo nada al respecto y mis padres como último recurso hablaron con los padres de ese niño y "suerte la mía" el año siguiente no volvieron a meterse conmigo. Pero este acoso hizo que hasta día de hoy me mire al espejo y me sienta insegura, que no me sea fácil confiar en la gente, tener ansiedad social, que no me guste mi personalidad y que me tome las cosas a pecho. Porque el acoso o "bullying" no se queda en esos años de sufrimiento, continúa en tu día a día. Y lo peor es que años después ese chico que tanto se metía conmigo, se me declaró y me dijo que le gustaba, y que no recordaba haberse metido conmigo, y además algunas de mis compañeras me decían que no pasaba nada que le diera una oportunidad, esas que de vez en cuando me dejaban caer los kilitos que me sobaban o que me hiciera el pelo que los rizos se me descontrolaban, esas que tonta de mí yo consideraba amigas. Ahora tengo la suerte de tener un grupo de amigas que me apoya y me respeta, y es algo que aprecio con todo mi ser, aunque, ¿No debería ser esto lo mínimo?

Abusaron de mi mientras dormía, un compañero empezó a tocarme y a besarme mientras yo estaba durmiendo, lo hablé con el adulto que había a cargo de nosotros en ese momento y el chico no volvió a aparecer, pero siempre negó que lo había hecho y era su testimonio contra el mío. A parte de todo esto, como no llegó a la penetración ni nada más allá de meterme la mano por debajo de la ropa y manosearme y besarme, yo pensaba que no sería abuso y que la gente no se lo tomaría en serio, que me llamarían exagerada. Lo sabe un círculo muy reducido de mi vida y nadie que he conocido después de ese momento sabe que eso pasó. Mi miedo no era solo que la gente pensara que era una exagerada, sino que pensarán que yo permití que eso pasara ya que no reaccioné en ese momento porque me quedé bloqueada al despertarme y asimilar lo que estaba pasando porque no me lo esperaba, la primera reacción de algunas personas cuando se enteraron fue: “¿Porque no hiciste nada?” “Yo le habría pegado o apartado la mano”. Pero yo en ese momento no fui capaz de reaccionar y era muy duro para mí tener que dar explicaciones de porque había actuado como lo hice.

Pasé una mala época y no me sentía bien conmigo misma y mucho menos con la gente de mi alrededor, no tenía hambre y por tanto no comía casi. Aunque mis amigas insistieron con que acudiera a la psicóloga, tenía miedo de hablarlo con mi madre y con mi padre y de reconocer que necesitaba ayuda. Esos problemas repercutieron en mi alimentación y también en mi físico, la situación se fue agravando hasta que llegué a no quererme nada y a partir de ese momento me di cuenta de que necesitaba cambiar la forma de ver las cosas. Nunca recurrí a ningún especialista y me arrepiento de ello.

El aspecto que más ha estado en mi vida presente son los trastornos alimenticios.

Nunca he asistido a un psicólogo ni nunca he necesitado asistencia médica a causa de ello.

Sin embargo, durante la mayor parte de mi adolescencia me he sentido descontento con mi cuerpo. Ha habido veces durante mis 15/16 años, e incluso ahora con 19 años (y podría decir que es ahora cuando más presente está) que he llegado a restringir comida, o compensar un día sin comer por haber comido demasiado el día anterior, e incluso en muy pocas ocasiones me he llegado a provocar el vómito.

Nunca he asistido al psicólogo respecto a este tema, aunque sé que probablemente ahora mismo lo necesite más que nunca, ya que podría estar en un principio de TCA.

Pienso, que todo esto se debe a que nunca he llevado una buena alimentación y ahora que soy más mayor y mi cuerpo se ha formado más es cuando más consciente soy de ello.

He pensado muchas veces, en asistir a un psicólogo o a un nutricionista para mejorar mi alimentación pero no me resulta nada fácil. Nunca le he contado esto a nadie, hasta este año que un día que no podía más me provocó el vómito, que lo hablé con una amiga. Y, es verdad que gracias a eso intento controlarme más puesto que no quiero decepcionarla, pero hay veces que cuesta.

Como he dicho, son pensamientos que llevo día a día, pero muy pocas veces voy más allá.