

TFG

LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO:

LIBRO ARTÍSTICO SOBRE LOS TRASTORNOS MENTALES EN
LA MUJER Y SU PERCEPCIÓN SOCIAL.

Presentado por María Marco Asensi

Tutora: M^a Ángeles Parejo (Geles Mit)

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

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Diseño y desarrollo de un libro artístico que aborda las enfermedades y trastornos mentales y su percepción social desde una perspectiva autobiográfica en relación con distintas vivencias traumáticas. El proyecto tiene dos partes: La primera, el libro titulado “La extraña en el espejo”, presenta una combinación de textos (tanto en prosa como en verso) y fotografías, todo de creación de la autora. La segunda, muestra el proceso llevado a cabo tanto desde la perspectiva de la escritura en la edición del texto, como desde la realización y edición fotográfica, la maquetación y el arte final.

Palabras clave: Diseño editorial, diseño gráfico, fotografía, arte final, libro artístico, escritura.

ABSTRACT AND KEYWORDS

Development and design of an artsy book that addresses mental illnesses and disorders as well as their social perception from an autobiographical perspective that's related to different traumatic experiences. The project has two parts: The first, the book titled “The stranger in the mirror”, presents a combination of texts (both prose and verse) and photographs, all created by the author. The second shows the process carried out both from the perspective of writing in the editing of the text, as well as from the realization and photographic editing, layout and final art.

Keywords: Editorial Design, graphic design, photography, final art, artsy book, writing.

CONTRATO DE ORIGINALIDAD

Este Trabajo de Fin de Grado ha sido realizado íntegramente por la alumna María Marco Asensi. Este es el último trámite para la obtención del título de la promoción 2017/2021 del Grado en Diseño y Tecnologías Creativas de la Universitat Politècnica de València.

El presente documento es original y no ha sido entregado como otro trabajo académico previo, y todo el material tomado de otras fuentes ha sido citado correctamente.

Firma:

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. Marco Asensi', written in a cursive style.

Fecha:

5 de julio de 2021

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo va dedicado a todos aquellos que han combatido demonios, cazado espíritus y enterrado cadáveres conmigo durante estos años. Gracias por seguir a mi lado.

Especial agradecimiento a Geles Mitt por haber sido una gran docente además de una fuente de apoyo e inspiración durante toda la carrera.

Por último, gracias a mis malos días y a los días malos. Eventualmente, tanta presión te convierte en diamante.

ÍNDICE

1 — INTRODUCCIÓN	6
1.1 — Justificación	6
1.2 — Motivación personal	7
2 — OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	8
2.1 — Objetivos	8
2.2 — Metodología y planificación	9
3 — CONTEXTUALIZACIÓN	11
3.1 — La enfermedad mental y la mujer: Susanna Kaysen y Sylvia Plath	12
3.2 — Breve aproximación a la enfermedad mental y el trauma en el momento actual	14
3.3 — El libro artístico como formato editorial: características de interés	16
3.4 — Referentes	18
4 — DESARROLLO	19
4.1 — Briefing	19
4.2 — La extraña en el espejo: concepto y tipología	20
4.3 — Interiores: diseño y desarrollo	21
4.3.1 — Tipografía	21
4.3.2 — Voces	22
4.3.3 — Cromatismo	22
4.3.4 — Estructura interna	23
4.4 — Portada: diseño y desarrollo	26
4.4.1 — Tipografía y recursos visuales	28
4.5 — Recursos gráficos	28
4.6 — Impresión y acabados	31
5 — PREVISIÓN Y VIABILIDAD ECONÓMICA	35
5.1 — Previsión	35
5.2 — Viabilidad económica	36
6 — CONCLUSIONES	36
7 — REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
8 — ÍNDICE DE IMÁGENES	38
ANEXOS	40
Anexo I: La extraña en el espejo	
Anexo II: Encuesta	

1. INTRODUCCIÓN

¿Somos realmente conscientes de cuántas mujeres sufren trastornos o enfermedades mentales en la sociedad actual? ¿Sabemos cómo éstas les afectan en su vida diaria o qué las han provocado? ¿Es fácil decirlo en voz alta y hacerlo visible? ¿Son todas estas vivencias sufridas de la misma manera o hay tantas maneras de vivirlas como personas las sufren? ¿Existen aspectos de estos temas que no son conocidos debido a que no se visibilizan lo suficiente? Como superviviente de experiencias traumáticas, que han causado como secuela enfermedades mentales, estas son las preguntas que se formulan —no solo a una misma, sino a la sociedad. Siendo que los temas que trato (abuso sexual, Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA), ansiedad, depresión) siguen siendo motivo de debate y controversia en el mundo actual, y que su representación en los medios de comunicación es determinante para la percepción social de las mismas, la realización de un proyecto de esta índole me parece necesario. Siguen existiendo conceptos erróneos o directamente desconocidos sobre ciertos trastornos —como la bulimia¹ por ejemplo, y que, además, son mayoritariamente relacionados con el sexo femenino. Y muchos de ellos ocurren o se intensifican en las mujeres por el simple hecho de serlo; hablo del abuso, de las micro agresiones que lo preceden. Los TCA² y cómo la presión social y de grupo hacia las mujeres para que encajen en unas medidas perfectas e irreales, así como el rechazo sistemático de aquellas que no los cumplen, llevan a conductas alimentarias extremas. Cómo es percibida una mujer con ansiedad o depresión, la cual es susceptible de ser tildada con calificativos derogativos. Todo esto es discutido desde mi experiencia mediante el uso de recursos literarios y visuales que pretenden abrir un diálogo con el lector y hacerle reflexionar.

1.1 — JUSTIFICACIÓN

Este trabajo trata sobre los trastornos y las enfermedades mentales en las mujeres a través del prisma de la experiencia personal, empleando como herramientas la escritura y la fotografía; el producto final es un libro artístico, compuesto por textos originales e imágenes de autoría propia. El acto de escribir no es tan distinto de ilustrar, animar e incluso diseñar en cuanto a

1 La bulimia un trastorno alimentario por el cual una persona tiene episodios regulares de comer una gran cantidad de alimento (atracones) durante los cuales siente una pérdida de control sobre la comida. La persona utiliza luego diversas formas, tales como vomitar o consumir laxantes (purgarse), para evitar el aumento de peso. Muchas más mujeres que hombres padecen de bulimia. El trastorno es más común en niñas adolescentes y mujeres jóvenes. La persona generalmente sabe que su patrón de alimentación es anormal. Puede experimentar miedo o culpa con los episodios de atracones y purgas.

2 Estas siglas serán empleadas de forma repetida para hacer referencia a los Trastornos de Conducta Alimentaria.

la naturaleza del mismo; todo son actos comunicativos. Por esta razón, los textos creados y empleados son considerados como parte de los objetivos y competencias del proyecto. Además, toda la investigación sobre las enfermedades mentales en las mujeres y su percepción social será llevada a cabo tomando como referentes obras escritas, puesto que el objetivo final de este trabajo es crear un libro artístico de carácter objetual en el cual las experiencias contadas con palabras sean tan relevantes como el tratamiento fotográfico o editorial. Se pretende incorporar las competencias de esta carrera al acto de escribir, plasmando visualmente mis propias palabras y empleando para ello todos los conocimientos adquiridos, tanto prácticos como teóricos. El resultado será un trabajo personal y propio que refleje quién soy como profesional.

Con todo esto, el interés de este trabajo es poner de relieve, así como relacionar, a la mujer con las enfermedades mentales que éstas pueden llegar a desarrollar debido a las experiencias traumáticas que han sufrido por el simple hecho de ser mujer.

1.2 — MOTIVACIÓN PERSONAL

Como adulta que ha sido víctima de acoso y que, debido a ello, sufre secuelas que se traducen en enfermedades mentales y TCA, este es un tema que tiene especial interés para mí y del que creo que se debe de hablar; como mujer a la que las secuelas de una experiencia traumática le han afectado en múltiples aspectos de su vida diaria; como mujer que se avergonzó de sí misma y que se culpó de las consecuencias; como todo ello, visibilizar estos temas y abrir un diálogo al respecto es mi mayor motivación. Es mi identidad como mujer el estímulo principal que me lleva a querer realizar este proyecto.

Debido a que soy una estudiante de Diseño y Tecnologías Creativas opino que es mi deber emplear mis conocimientos en el ámbito de la comunicación para hacer llegar el mensaje y crear una vía de visibilización para estos temas que afectan a un gran número de mujeres, muchas de las cuales no se atreven a hablar abiertamente de ello —como ha sido mi caso en el pasado. Con la realización de este trabajo puedo mostrar mi dominio en las distintas disciplinas que he ido adquiriendo durante toda mi vida académica. Con este proyecto pretendo resaltar unas habilidades muy específicas como son la fotografía, el diseño editorial e incluso el *storytelling* —manifestado en forma de textos propios. Este proyecto, pues, responde a mi identidad como diseñadora que posee las herramientas para editar y diseñar un producto final de alta calidad.

Otro de los motivos por los que decido realizar un trabajo en el que se abordan estos temas desde un prisma tan personal es porque creo en las capacidades terapéuticas del arte y en su capacidad de canalizar traumas y transformarlos en obras artísticas y creativas. El arte es una herramienta te-

rapéutica. También sostengo la creencia de que el arte es el mejor vehículo para tratar asuntos que pueden ser considerados tabú, prohibidos o polémicos y mostrarlos al mundo desde todos los puntos de vista posibles, tantos como artistas existen en el mundo. Mi experiencia como mujer será distinta a la de otras mujeres; mi experiencia con los TCA será diferente a la de otras personas; y así, un largo etcétera. Pero lo que yo pretendo es contar mi historia, desde mi perspectiva y según mis circunstancias, y a la vez que me diferencio de las vivencias de los demás, pretendo poner en relieve aquellos puntos comunes a todas las mujeres y que constituyen la verdadera cuestión de debate.

Por ello, es mi identidad como artista la que se expresa aquí y me permite, a través de mi propia voz, hablar de asuntos que considero son de importancia social, no sólo para las mujeres sino para todos los géneros y colectivos, pues la lucha por la igualdad y el respeto por las mujeres es una lucha inclusiva y no exclusiva del género femenino.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

2.1 — OBJETIVOS

Los objetivos de este trabajo surgen de las preguntas planteadas al inicio y se dividen en:

Objetivos generales:

- Concebir y diseñar un libro artístico empleando textos y recursos visuales propios que plasmen las experiencias propias relacionadas con trastornos psicológicos y vivencias traumáticas.
- Ayudar a visibilizar temas de importancia social como son los trastornos y enfermedades mentales en las mujeres desde un punto de vista que induzca a la reflexión, información, aprendizaje y la desmitificación de los mismos.

Objetivos específicos:

Para llevar a cabo el objetivo general del proyecto se deben de determinar unos pasos u objetivos específicos directamente relacionados con lo que se debe realizar durante el proyecto:

- Escribir y redactar relatos cortos sobre experiencias personales que muestren los temas que se quieren visibilizar.
- Crear una estrategia de dirección de arte previa que marque las pautas que se habrán de seguir para llevar a cabo cada fase del proyecto.
- Fotografiar personas, objetos y escenas que se relacionen directa-

- mente con el texto y que respondan a la estrategia de arte marcada.
- Editar y retocar dichas fotografías empleando diversos recursos gráficos.
- Crear una unidad narrativa mediante la unión de texto e imagen.
- Maquetar el trabajo de escritura y fotografía conforme a la dirección de arte y siguiendo la estructura externa marcada.
- Imprimir todo el material siguiendo los parámetros de finalizado más adecuados.

2.1 — METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN

Será la edición, entendida en sentido amplio, la que aporte valor al manuscrito original; será la edición la que diferencie un contenido cuidado de un cúmulo de letras.

—(Eguaras, M.)

Este trabajo se ha planteado con la intención de ser un libro objeto. Esta publicación se contextualiza dentro de un proyecto de diseño editorial que busca visibilizar y educar al lector sobre temas de importancia social relacionados con eventos traumáticos que sufren, no solo las mujeres, sino todas las personas; pese a que este trabajo esté catalizado a través del prisma de la experiencia personal de una mujer, es aplicable a la sociedad como conjunto pues muestra y dejar ver problemáticas reales que ocurren a día de hoy y que siguen estigmatizadas en varios ámbitos.

Para llevar a cabo el diseño del libro artístico, se ha decidido seguir la siguiente metodología adaptada al proceso de edición de un libro así como de la concepción del contenido y el acabado final del producto físico.

1. Planteamiento: fase de investigación, detección y concreción del problema. Concretar la situación a abordar y la generación de un *briefing* que plasme con precisión en qué se va a trabajar y con qué finalidad.

Al respecto, se ha determinado que:

- Existe la necesidad de visibilizar temas sensibles como son el abuso sexual o los TCA así como las enfermedades mentales derivadas de los mismos —y viceversa— y cómo estas afectan al día a día del individuo.
- Hay un carácter liberador a la hora de plasmar los relatos y mostrar las imágenes, otorgando a este proyecto una cualidad sanadora, de arte como método para exorcizar así como para dar voz a aquellos que no la tienen.
- Con el ánimo de educar y transmitir, se propone proyectar una publicación editorial que explote las capacidades comunicativas del diseño, la fotografía y la escritura y que provea a aquellos que se puedan sentir identificados de material visual y escrito.

2. Desglose de tareas: comprensión y organización, tanto en importancia

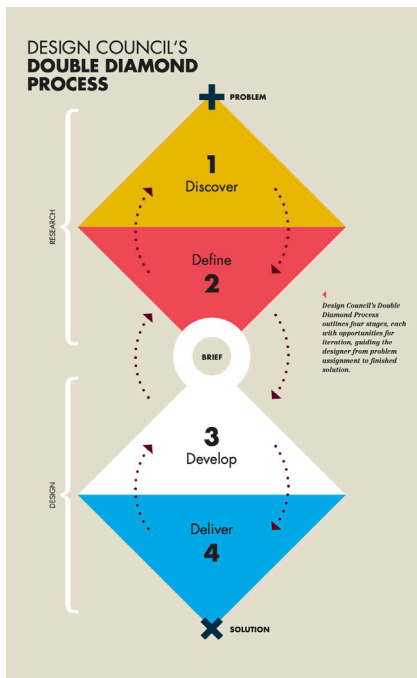


Figura 1
Proceso metodológico “Doble diamante”.
A Designer’s Research Manual por Visocky O’Grady & Visocky O’Grady (2009).

como en cronología, de las distintas partes y tareas a realizar, así como la elección de una metodología de trabajo: el diseño de este proyecto se concibe como algo vivo, como un proceso circular más que lineal, pues es imprescindible volver al inicio una y otra vez para que el proyecto crezca y evolucione hacia su resultado más óptimo tanto comunicativa como formalmente. Esta metodología está basada en el libro *A Designer’s Research Manual* de Jenn Visocky O’Grady y Ken Visocky O’Grady (2009), en donde se define una metodología de diseño dividida en dos procesos; uno inicial de definición del problema y otro de diseño.

3. Documentación: recopilación y observación de las creaciones similares ya existentes y búsqueda de referentes que ayuden a definir cómo se va a dar forma a la propuesta. Lectura de textos académicos que indaguen en la mujer y la enfermedad mental como herramienta para disponer de un marco teórico-histórico.

4. Creatividad y toma de decisiones: conclusiones y puesta en práctica de las decisiones consideradas más adecuadas teniendo en cuenta la información obtenida hasta el momento y las limitaciones existentes; en este punto, se formaliza la solución. En este caso, se ha omitido la limitación presupuestaria para trabajar libremente en el prototipado, pudiéndose adaptar en un futuro a la situación concreta que se presente, pero habiendo tenido la oportunidad de experimentar y concebir el libro sin tantos condicionantes. Dentro de esta toma de decisiones, destacar aquellas relacionadas con el diseño y edición de una publicación física:

- Definición del estilo editorial.
- Revisión del material literario —el autor debe revisar lo que ha escrito todas las veces que haga falta.

- Planteamiento.
- Escritura literaria.
- Documentación.
- Redacción del TFG.
- Proceso creativo.
- Arte final/implementación.
- Evaluación final.

Enero	Febrero	Marzo
Planteamiento.	Documentación.	Redacción TFG.
Escritura literaria.	Documentación.	Documentación.
Escritura literaria.	Documentación.	Documentación.
Escritura literaria.	Redacción TFG.	Redacción TFG.
Abril	Mayo	Junio
Proceso creativo.	Proceso creativo.	Arte final.
Proceso creativo.	Proceso creativo.	Arte final.

Abril	Mayo	Junio
Proceso creativo.	Proceso creativo.	Arte final.
Proceso creativo.	Arte final.	Redacción TFG.
Julio		
Evaluación final.		
Evaluación final.		
Evaluación final.		

Figura 2
Calendario de trabajo derivado del desglose de tareas.

- Diseño de cubiertas. Composición de la parte exterior de una publicación. Incluye la cubierta, contracubierta, lomo y solapas. También la camisa o sobrecubierta y la faja cuando el libro las lleva.
- Maquetación de la tripa. Composición de la parte interior del libro. Se siguen unos principios básicos que se relacionan con las retículas, la armonía, la proporción, la sección áurea, y la legibilidad entre otras cuestiones.
- Corrección ortotipográfica. Se revisan las tildes y el uso de comillas, negritas, cursivas, entre otras labores. Esta corrección se realiza sobre páginas maquetadas —e, idealmente, impresas.

5. Implementación: adaptación del diseño al soporte, preparación del arte final, elección de materiales para el prototipado, cálculo de gastos de producción y elección de colaboradores (imprentas, distribuidores, etcétera).

6. Evaluación: análisis de los resultados obtenidos. Proceso crítico en el que se busca potenciar los puntos fuertes y trabajar en los débiles de modo que se logre un desarrollo del proceso hacia una mayor calidad y funcionalidad en cuanto a la resolución del problema que se plantea.

En esta memoria se ha utilizado uno de los estilos de citación aceptados en la normativa de TFG de la Facultad de Bellas Artes, el estilo APA (American Psychological Association). No se utilizarán notas a pie de página, sino una anotación breve en el texto —(Autor, año) o (Autor, año, página)—, que permite identificar la fuente y localizarla en la lista de referencias que se coloca al final del texto.

3. CONTEXTUALIZACIÓN

3.1 — LA ENFERMEDAD MENTAL Y LA MUJER: SUSANNA KAYSEN Y SYLVIA PLATH

[...]Our hospital was famous and housed many great poets and singers. Did the hospital specialize in poets and singers or was it that poets and singers specialized in madness?³

(Kaysen, 1994, p. 48)

El 27 de abril de 1967, a los 18 años, Susanna Kaysen fue ingresada en el hospital psiquiátrico *McLean*; tras presentarse de forma voluntaria en la consulta de un psiquiatra y tener una sesión de tres horas, fue inmediatamente enviada en un taxi al *McLean* diagnosticada con Trastorno de la Personalidad Límite. Allí pasó 18 meses. En su libro, *Girl, Interrupted* (Kaysen, S. 1993), en el que narra sus experiencias durante su estancia en dicho centro, Kaysen reflexiona sobre cómo su diagnóstico la ha afectado de forma personal. En el libro, dice textualmente “si me hubieran diagnosticado con trastorno bipolar, por ejemplo, la reacción habría sido distinta. Es un problema médico, me hubiera dicho, depresión maníaca. Litio, y esas cosas. De algún modo, yo no tendría la culpa”. En este pasaje Kaysen habla sobre el estigma de ser una mujer con una enfermedad mental que, como ella misma reflexiona, no cae dentro de un diagnóstico de desequilibrio químico sino de un desorden de la personalidad. Se trata de un trastorno que, en cierto modo, basa su diagnóstico en juzgar el carácter de la mujer; esta enfermedad mental la aleja de los comportamientos “normales” que se esperaría de una joven. Kaysen (1994) escribió:

I have a few more annotations to my diagnosis.

“The disorder is more commonly diagnosed in women.”

Note the construction of that sentence. They did not write, “The disorder is more common in women.” It would still be suspect, but they didn’t even bother trying to cover up their tracks.

Many disorders, judging by the hospital population, were commonly diagnosed in women. Take, for example, “compulsive promiscuity.”

[...] In the list of six “potentially self-damaging” activities favored by the borderline personality, three are commonly associated with women (shopping sprees, shoplifting, and eating binges) and one with men (reckless driving). One is not “gender-specific”, as they say these days (psychoactive substance abuse). And the definition of the other

3 [Traducción propia: Nuestro hospital era famoso y albergaba a muchos grandes poetas y cantantes. ¿El hospital se especializó en poetas y cantantes o fue que los poetas y cantantes se especializaron en la locura?]

(casual sex) is in the eye of the beholder⁴. (p. 157-158)

En esta reflexión sobre su enfermedad, Kaysen plantea un diálogo sobre la misoginia intrínseca en los diagnósticos psiquiátricos. Aunque dentro del marco social y médico de EEUU en los sesenta, en el libro de Kaysen se pueden leer problemáticas relacionadas con la mujer y la enfermedad mental que siguen estando presentes a día de hoy, así como las causas de las mismas. La propia Kaysen se pregunta durante todo el libro la naturaleza de su enfermedad, si realmente “está loca” y si ciertos trastornos no son invenciones de los médicos para ayudar a los “sanos” a sentirse “normales”. Se plantea si el hecho de no haber querido ir a la universidad a los 18 fue tan determinante para su diagnóstico como los pensamientos suicidas o la despersonalización que sufrió durante un tiempo. ¿Dónde está el límite entre la locura y la no-conformidad con las normas sociales? ¿Si Susanna hubiera sido un hombre, la hubieran internado tras tan solo tres horas de visita a un hospital psiquiátrico? De lo que no cabe duda, es que Susanna Kaysen admite seguir sufriendo el estigma de su diagnóstico en el momento en que escribió *Girl, Interrupted* en 1993.

El epítome de la percepción social del trastorno mental en la mujer recae sobre la figura de Sylvia Plath. El nexo de unión entre Kaysen y Plath es el ingreso de ambas en el hospital *McLean*; Plath ingresó en este hospital tras su intento de suicidio en agosto de 1953. Es por ello que Kaysen hace referencia al *McLean* como un hospital especializado en poetas.

Empecé a pensar que casarte y tener hijos era un lavado de cerebro y después ibas atontada como esclava en un estado totalitario privado. (Plath, 1963, p. 45)

“Si algo deja claro *La campana de cristal* es que la crisis mental que sufre la protagonista obedece a presiones sociales y culturales muy precisas. Esther enferma porque es mujer, o porque la quieren mujer, solo mujer, cuando ella quiere ser muchas más cosas” reseña Aixa de la Cruz en el prólogo de esta edición traducida por Eugenia Vázquez Nacarino (2019, P. 9-10). Un mes después de la publicación de la obra, Plath se suicidó metiendo su cabeza dentro del horno. Plath plasmó sus momentos más íntimos en sus diarios,

4 [Traducción propia: Tengo más anotaciones sobre mi diagnóstico. “Este trastorno es más común que sea diagnosticado en mujeres”. Fijaos en la construcción de la frase. No escribieron “este trastorno es más común en las mujeres”. Seguiría sonando sospechoso, pero ni siquiera se esforzaron en tapar sus huellas en ese sentido. Muchos desórdenes, a juzgar por los pacientes del hospital, eran más comúnmente diagnosticados en mujeres. Como, por ejemplo, el trastorno de “promiscuidad compulsiva”. [...] En la lista de los 6 comportamientos “más potencialmente auto-destructivos” favorecidos por el Trastorno de Personalidad Límite, tres están asociados con las mujeres (compras compulsivas, hurto y atracciones de comida), y solo uno con los hombres (conducción temeraria). Uno no está sujeto al género, como el abuso de sustancias psicoactivas. Y la definición del último (sexo casual) está en el ojo de quien lo mira.]

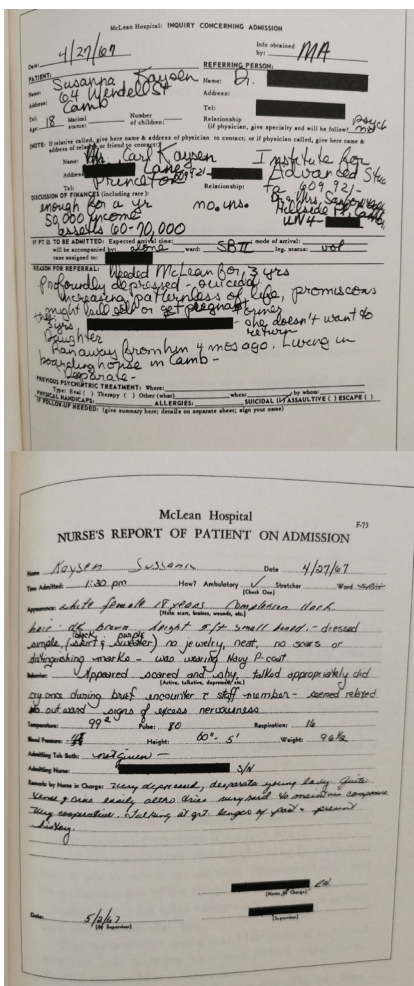


Figura 3
Página interior del libro *Girl, Interrupted* (1994) por Susanna Kaysen.

los cuales comenzó a escribir desde temprana edad. Es considerada una de las cultivadoras del género de la poesía confesional: ha abierto las puertas a la autoexpresión de la mujer en las artes escritas. Su poesía fue pionera tanto en temática como en estilo. Reivindicaba el valor literario de temas que en aquel entonces eran considerados “femeninos”, “rebeldes” u “obscenos” como son la maternidad y la salud mental —ambos aspectos determinantes para su suicidio. Sylvia Plath se permitió burlarse de su época. Terminó asfixiada por las normas sociales de género que la forzaban a ser quien no era, por una depresión tratada con electrochoques y por la violencia psicológica de su marido. Si Plath hubiera vivido en otra época, su trastorno bipolar que desembocó en depresión habría sido tratado adecuadamente; habría tenido más posibilidades para negarse al matrimonio y no relegar su carrera profesional por la maternidad; el reconocimiento de su obra habría llegado a tiempo. Plath volcó sus vivencias y sufrimientos en sus textos que la inmortalizaron cómo una de las mejores escritoras del feminismo, cuyos textos son obligatorios para construir una nueva sociedad.

Pese a lo brillante de esta autora y la importancia tanto literaria como social de su obra, es un hecho que Plath es considerada únicamente como la escritora deprimida que se suicidó a los treinta años. Su suicidio se relaciona con su figura hasta el punto que desvirtúa su obra y aleja al público de la problemática de la que tratan sus poemas y del trasfondo de los mismos; se reduce a la autora a su final y se ignora el porqué, que contesta en sus poemas. En el polo opuesto está la figura de Hemingway, quién también cometió suicidio; sin embargo, su figura, en vez de ser reducida a ese hecho, se ha ensalzado como uno de los grandes escritores americanos del siglo XX. Al igual que ocurre en el caso de Susanna Kaysen, cuya vivencia pone en relieve la misoginia presente en el mundo de la psiquiatría, este hecho demuestra como tanto las enfermedades mentales como el suicidio son percibidos de forma distinta según el género.

3.2 — BREVE APROXIMACIÓN A LA ENFERMEDAD MENTAL Y EL TRAUMA EN EL MOMENTO ACTUAL

Tras hablar de dos referentes femeninos que ponen en manifiesto cómo el trastorno mental puede llegar a afectar a la obra artística, se ha visto la necesidad de sondear cómo se perciben los mismos en el momento actual mediante la realización de una encuesta. Esta se separó en tres bloques temáticos (trastornos mentales, abuso y TCAs) e incluyó respuestas abiertas que daban la oportunidad al usuario de expresar sus vivencias (de gran valor documental). A continuación, se expondrán las conclusiones a las que se ha llegado tras analizar las respuestas de cada uno de los bloques.

A 20 de marzo de 2021 se observa un porcentaje de un 31% de encuestados que afirman haber sufrido algún trastorno psicológico. Se aprecia una

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

81 respuestas

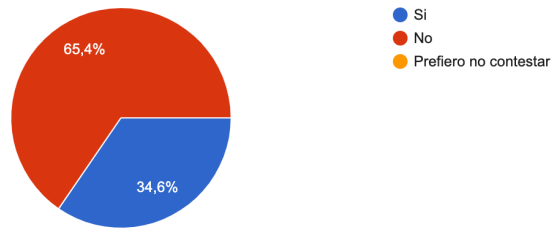
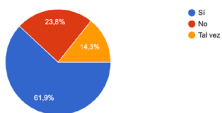


Figura 4

Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.

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

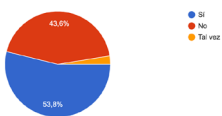


Figura 5

Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.

tendencia a que dichos trastornos hayan afectado a la vida de la persona o sigan siendo un problema a día de hoy, lo cual indica lo real del impacto que las enfermedades mentales pueden tener en la vida del individuo.

Al preguntar si les resulta fácil expresarlo abiertamente, la encuesta muestra un número semejante de respuestas tanto afirmativas como negativas; esta dualidad se hace patente en las respuestas abiertas, con testimonios positivos y otros negativos en relación a las reacciones del entorno.

En el apartado de abuso solo un 24,6% de forma negativa al la pregunta

¿Has sufrido en algún momento de tu vida de acoso? indica el ámbito, por favor

62 respuestas

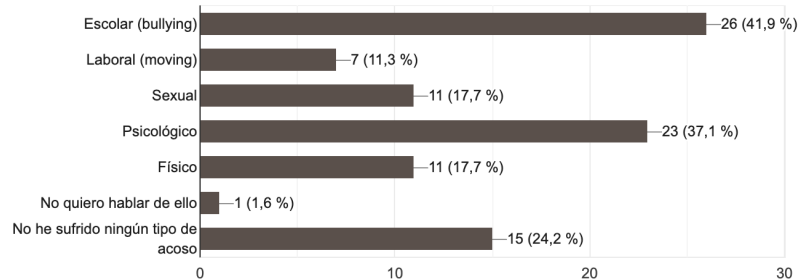


Figura 6

Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.

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

49 respuestas

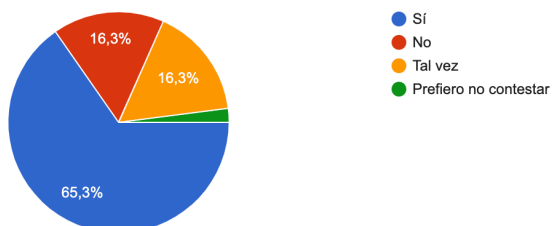


Figura 7

Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.

sobre acoso escolar; se observa que un 18% de los encuestados han marcado la opción de abuso sexual en pregunta anterior. Un alto porcentaje de individuos que han contestado que sí afirman que ha supuesto un impacto

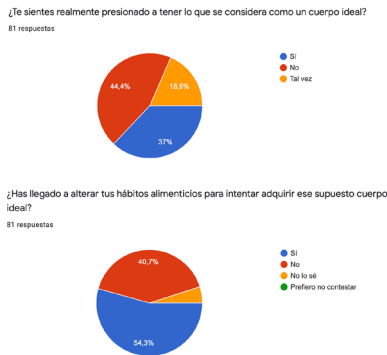


Figura 8
Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.

emocional en su vida. No se puede ignorar al 24,3% que piensa que aunque ha sufrido abuso, cree que su entorno no lo reconociera como tal.

En el último bloque, el de los TCAs, pese a que un gran porcentaje de encuestados afirma sentirse incómodo al mirarse al espejo, hay tendencia a tener una relación positiva con la comida pese a que algunas personas encuestadas sienten la presión de tener un cuerpo ideal.

Destacar de esta encuesta que, en los tres apartados, al preguntar si los encuestados conocían a alguien que había tenido problemas psicológicos, sufrido abuso o diagnosticado con un TCA, las respuestas fueron muy altas (91,3%, 79,5% y 65% respectivamente).

De todos los encuestados, un 73,8% se identifican como mujeres.

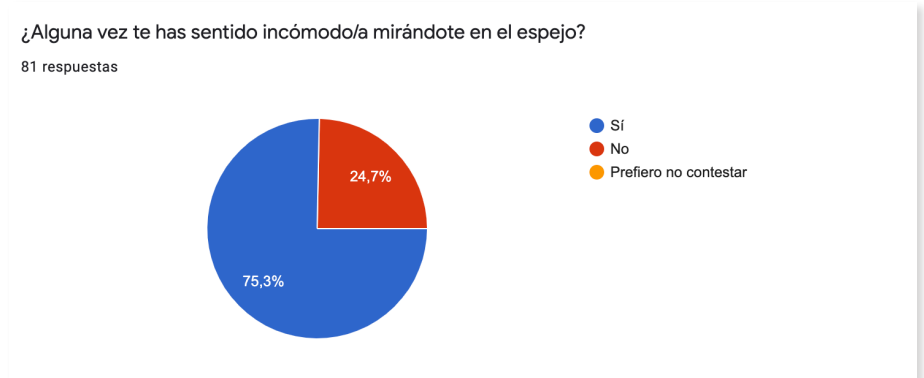


Figura 9
Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.

Añadir que aunque los datos de la encuesta parecen indicar que la mayoría de estos trastornos o problemas están más presentes en las mujeres, no se puede ni debe ignorar el porcentaje de respuestas masculinas obtenidas en la encuesta; varios hombres han compartido sus experiencias activamente, lo cual indica que también afecta a los hombres (o son menos propensos a hablar de ello). Sin embargo la autora, por ser mujer, siente que sólo está capacitada para hablar de cómo estos asuntos afectan al género femenino, no por ello, eliminando la experiencia masculina de los mismos.

A partir de los resultados obtenidos en la encuesta, se puede afirmar que tanto el abuso, como los trastornos psicológicos y alimenticios son problemas que se encuentran presentes en un alto porcentaje de la sociedad y que afecta al día a día de los individuos.

3.3 — EL LIBRO ARTÍSTICO COMO FORMATO EDITORIAL: CARACTERÍSTICAS DE INTERÉS

[...] Un objeto antes debe ser arte para poder ser considerado después libro de artista/libro-arte. (Mit, G.; Carrere, A. ,2021).

Para hablar del libro artístico se debe definir primero el concepto de libro



Figura 10
Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.

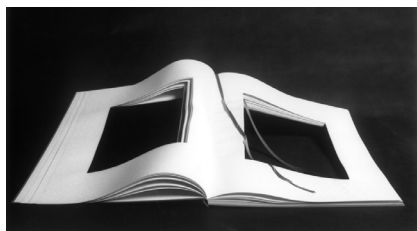


Figura 13
Imagen de *Libro dimenticato a memoria* (1969) por Vincenzo Agnetti.



Figura 14
Imagen de *RGB Colorspace Atlas* (2011) por Tauba Auerbach.

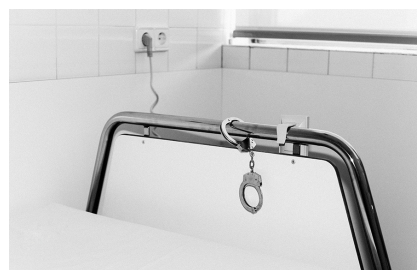


Figura 15
Fotografía perteneciente al foto-libro *On Abortion* (2018) por Laia Abril.

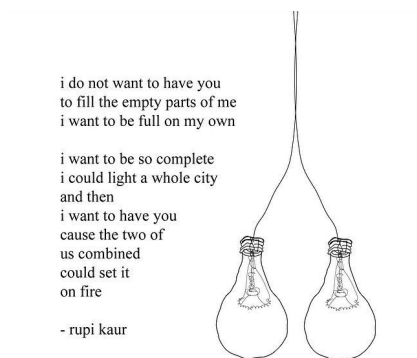


Figura 16
Página interior de *Milk and honey* (2014) por Rupi Kaur.

para ser tocado, hojeado, manoseado, sentido.

- **Estructura:** distintos tipos de estructuras y distribución —desde ejemplares únicos a tiradas más comerciales. El libro de artista tiene la capacidad de disipar las expectativas sobre la esencia, forma y función de un libro. Juegan con la expectación del lector. No hay convencionalismos (como indicar el nombre del autor, facilitar algún resumen o cualquier otro indicativo): el convencionalismo occidental exige que un libro sea leído de izquierda a derecha, que esté encuadernado a la izquierda y abierto a la derecha; basada en su experiencia como lector, el usuario espera encontrar una estructura de inicio, nudo y desenlace en el interior de cualquier publicación escrita. Sin embargo, el libro de artista permite romper con estas reglas establecidas, pues ofrece al autor la licencia de organizar la estructura a su gusto. Es posible jugar con el tiempo. La **secuencialidad** de la narración tradicional se ve alterada y se puede retroceder y avanzar, leer el discurso en **secuencias espacio-temporales** diferentes de las del libro convencional. Este tipo de obras no están precisamente pensadas para ser “leídas”, sino que buscan desafiar cualquier convención. Exigen que el libro sea examinado elemento por elemento, y luego resumido en el cerebro como un todo.
- **Pequeña dimensión:** esto les otorga la propiedad de ser portátiles, que a su vez los convierte en un medio óptimo para la difusión. Su pequeña dimensión connota, además, cierta intimidad. Esto convierte al libro artístico en un soporte perfecto para plasmar contenido personal.

Por tanto, se define al libro artístico como un formato más libre y menos sujeto a los parámetros determinantes del libro-arte. Este formato literario permite unir disciplinas como la pintura, las **artes aplicadas**, la **poesía experimental**, etc. Ambos tienen como objetivo común democratizar el arte así como protagonizar cambios sociales a través del propio libro, siendo este considerado como un elemento con capacidad de transformar la sociedad. La **tactilidad**, **portabilidad**, **progresión** y **dirección** son rasgos formales comunes de ambos formatos.

Aunque, como ocurre en todas las disciplinas, siempre hay una excepción que rompe la regla; cualquier intento en cuanto a una definición exacta no debería tomarse como un precepto o fórmula. Gracias a las nuevas ideas, técnicas y posibilidades de **(auto)publicación** procedentes del mundo digital, el libro de artista es un formato que recupera su energía y que propone un amplio abanico de diversas soluciones plásticas y conceptuales.

3.4 — REFERENTES

Atendiendo tanto a la forma como al contenido del proyecto propuesto, se han tenido en cuenta como referentes las siguientes obras y autores:



Figura 17
Páginas interiores de *Useless Magic* (2018)
por Florence Welch.

- **Laia Abril:** artista multidisciplinar que trabaja con fotografía, texto, vídeo y sonido. Laia Abril trata temas relacionados con la sexualidad, el cuerpo, la psicología y los derechos de las mujeres. Mediante el foto-libro pretende cultivar la empatía y romper tabúes respecto a ciertas percepciones sociales relacionadas con los temas mencionados con anterioridad. De esta autora se toma como referencia su trilogía sobre la bulimia (*A Bad Day*, *Thinspiration* y *The Epilogue*) así como la publicación *A History of Misogyny, chapter one: On Abortion* (2018).
- **Rupi Kaur:** Poeta e ilustradora y autora de *Milk and Honey* (2014). Esta publicación recoge una colección de poesía, prosa e ilustraciones dibujadas a mano en estilo minimalista. La temática de este libro es feminista y ahonda en temas como el trauma y la femineidad.
- **Florence Welch:** *Useless Magic* (2018) es un libro de poesía, letras y bocetos realizado por la cantante Florence Welch. La relación de esta publicación en relación con el trabajo que se propone está focalizado en los materiales empleados en su impresión y en lo cuidado de la encuadernación. Se trata de un libro de carácter táctil que conjuga texto con ilustración creativa, uso de fotografía y tipografía.

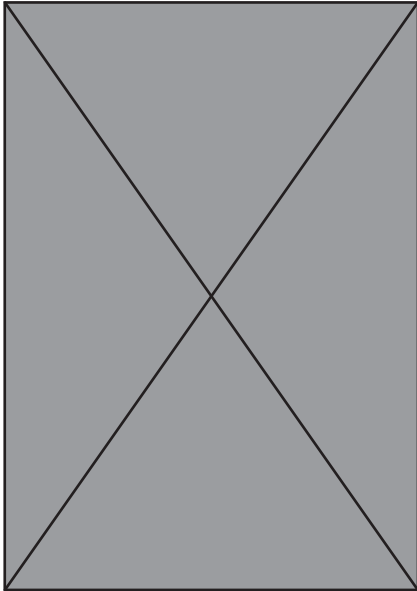
Otros autores a los que se ha recurrido como referentes para la investigación de este trabajo son **Sylvia Plath**, **Alejandra G. Remón**, **Sara Búho**, y **Amanda Lovelace**. Todas ellas tienen en común que han hablado, con su estilo propio, de la mujer en el contexto de un mundo actual en el que el concepto de femineidad cambia, la propia posición de la mujer en la sociedad evoluciona constantemente y choca con lo que se espera de la mujer. Estas autoras también han compartido su visión propia e íntima del trauma y cómo les afecta a ellas y a la percepción que tienen los demás de su persona. Resumiendo, son todas autoras que se han decidido por el formato editorial para compartir sus pensamientos y sentimientos, cada una empleando una tipología editorial personal y propia.

Para cerrar este apartado, destacar que aunque no se pretende realizar un libro de artista como tal, el producto final bebe de elementos claves del mismo, como el uso de **técnicas mixtas** o el juego **espacio-temporal** con la encuadernación. En cuanto a los referentes, se toma como punto clave la capacidad de estas autoras de iniciar diálogos sobre temáticas feministas y plasmarlos en formatos editoriales que se salen de lo normal.

4. DESARROLLO

4.1 — BRIEFING

Figura 18
Especificaciones de la estructura de *La extraña en el espejo*.



Formato 140 x 240 en encuadernación especial cosida rústica, tapa blanda.



Tres capítulos interiores: reflexión, distorsión y refracción.

Es imperante para la progresión de este proyecto la creación de un auto *briefing* para definir qué características debe de tener el producto final.

Soporte: Libro impreso en formato 170 x 240 mm.

Producto: Libro artístico de encuadernación especial, comercializable.

Temática: Experiencias traumáticas y sus consecuencias psicológicas en las mujeres.

Enfoque: Divulgación, reflexión y visibilización alrededor del tema expuesto anteriormente.

Tono: Íntimo, personal, emocional.

Público objetivo: Mujeres que puedan sentirse identificadas con el contenido del libro. Todo aquel que quiera aprender y educarse sobre los temas abordados.

Finalidad del producto: Visibilizar y educar sobre cómo se experimentan ciertos trastornos o problemas psicológicos así como dar luz a aquello que es desconocido por el público general.

Este proyecto está pensado como un trabajo de **autoedición** con la finalidad de aportar un trabajo de corte personal al *portfolio* de la autora. Sin embargo, no se descarta la publicación editorial de corte comercial del mismo.

4.2 — LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO: CONCEPTO Y TIPOLOGÍA

La extraña en el espejo es un libro artístico de encuadernación especial dividido en tres secciones internas, relacionadas entre sí, pero independientes; esto tiene como consecuencia que no exista un orden de lectura determinado. Cada sección está encuadernada de forma independiente en una portada que se articula como un tríptico. Cada una de las tres partes trata un momento específico de la evolución de las experiencias traumáticas o los trastornos psicológicos.

Reflexión narra el inicio de todo, el comienzo ¿cuál es el trauma inicial?.

Distorsión o cómo este inicio evoluciona y afecta al sujeto, normalmente

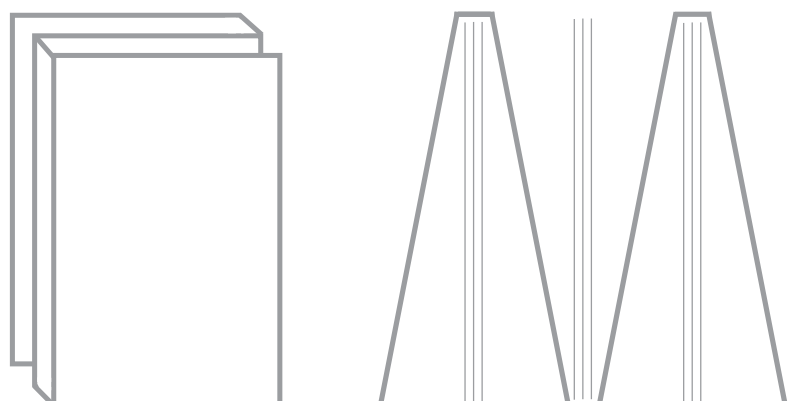


Figura 19
Vista frontal y aérea de la encuadernación del libro en forma de tríptico.

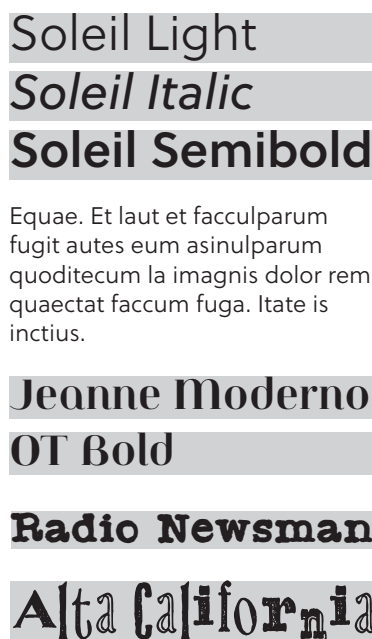


Figura 20
Cúmulo de las fuentes tipográficas empleadas en *La extraña en el espejo*.

SOY UNA FLOR
SIN PÉTALOS

Figura 21
Extracto de *La extraña en el espejo* y muestra de la voz 5 del libro.

cambiando su imagen de sí mismo o su percepción de la realidad.

Refracción. La superación y aceptación en algunos casos; la lucha día a día por lidiar con ello, en otros. Es el estado actual del trauma, sin caer en dramatismos pero tampoco en la felicidad tóxica: hay demonios que uno nunca destierra, sino que aprende a vivir con ellos.

Los recursos gráficos se adaptan al nombre específico de cada parte y dan juego a efectos visuales.

De forma interna, los textos y las imágenes están relacionadas entre sí en triadas de modo que el texto que trata de determinado tema en *reflexión*, tiene su continuación en *distorsión* y finaliza en *refracción*. Se aplica la misma metodología a la imagen, agrupada en tríos y cuyo estilo fotográfico se adapta a cada capítulo.

4.3 — INTERIORES: DISEÑO Y DESARROLLO

4.3.1 — Tipografía

Debido al carácter del libro, se han empleado varias tipografías, al contrario de lo que ocurriría en una publicación editorial de corte narrativo. Cada una de estas tipografías tiene una función específica debido a las varias intencionalidades comunicativas del proyecto. Esto da como resultado riqueza y textura visual.

Soleil. De estilo lineal modulada sans-serif se emplea en su peso *light* para los textos que conforman el contenido. En sus otros pesos (*bold*, *italic*, y *semibold*) es empleada en el resto de tipologías de texto principales como son numeración de página, índices, etc. Esta tipografía ha sido seleccionada por su neutralidad al ser una fuente sin rasgo ni carácter excesivo, lo que permite a los escritos principales brillar por el contenido a través de una forma sencilla.

Jeanne Moderno OT. Fuente con serifa visualmente muy llamativa y con cierta inspiración en las fuentes didonias.

Esta fuente se emplea exclusivamente en su peso *bold* en forma de números de una escala, que van disminuyendo de tamaño por valor de 50pt cada vez al tiempo que disminuye el valor numérico del contenido.

Radio Newsman. Fuente que se asemeja a las tipografías humanas, reminiscente a los tipos empleados por las máquinas de escribir del siglo pasado; otorga un matiz personal y confesional al texto. Esta fuente se emplea en la página de destacados de cada capítulo, por lo que solo es vista tres veces en todo el proyecto. Tipografía para los textos confesionales del *yo* y para los inicios de capítulo.

Alta California. De estilo decorativo, se emplea como fuente visual que da textura a la página. En estos textos, el contenido está a la misma altura que el continente, siendo la forma de suma importancia. Esta fuente es empleada tres veces durante toda la obra y representa a la voz de una niña; de ahí su

aspecto tan infantil y decorativo. Se ha reducido el interlineado del texto para otorgarle un aspecto abigarrado.

Letra manuscrita. Esta última fuente tipográfica se corresponde a la propia letra de la autora la cual se emplea en pequeños textos superpuestos a la imagen, bien directamente o bien sobre papel vegetal. Debido a la predominancia de estos textos manuscritos a lo largo de todo el proyecto, cabe mencionarla como la quinta fuente empleada.

4.3.2 — Voces

Han sido las voces las que han determinado las fuentes tipográficas. En *La extraña en el espejo* hay tantas voces como tipografías empleadas y cada una de ellas representa a un yo de la autora diferente; se enunciarán las voces en el mismo orden que las tipografías.

Voz 1. Voz predominante que lleva toda la carga narrativa del proyecto. Se representa mediante la tipo *Soleil* en cualquiera de sus pesos. Es la voz más poética de la autora y la protagonista de aquello que se narra.

Voz 2. Los números que aparecen repartidos a lo largo de los capítulos de reflexión y distorsión se corresponden con la voz del TCA representados a través de números en una báscula.

Voz 3. Narrador omnipresente que lo sabe todo, que conoce el inicio, nudo y desenlace del relato y que en cada capítulo destaca una frase resumen del mismo. Esta voz tiene importancia narrativa pues resume la trama en forma de enunciados. Esta voz inicia, además, cada capítulo.

Voz 4. Voz de la niña que hay en el relato. Textos inconexos o repetitivos que se corresponden con los pensamientos de una persona de corta edad. Estos escritos aprovechan la propia tipografía para transmitir esa sensación de juventud, de voz infantil.

Voz 5. Voz más personal de la autora que se manifiesta en forma de escritos manuscritos diseminados por el libro. Se corresponde con pensamientos esporádicos y personales de la autora, con el lado más íntimo de la psique de una persona representados de una forma casual.



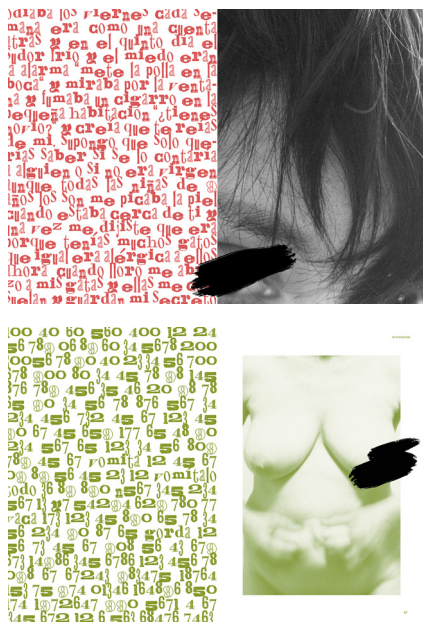
Figura 22
Paleta cromática empleada en *La extraña en el espejo*.

4.3.3 — Cromatismo

En cuanto al cromatismo, cada sección está representada por un color específico.

Para llevar a cabo esta elección y debido al corte personal y psicológico del proyecto, se ha consultado el libro de la autora Eva Heller, *Psicología del color: cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. En base a lo que se quiere transmitir, el cromatismo queda así:

Reflexión. En este apartado se exponen hechos, se cuentan los comienzos. “Al principio fue el rojo. Es el primer color al que el hombre puso un nombre, la denominación cromática más antigua del mundo” cita Heller (2000, p. 53).



unque el jade de rompa no pierde su brillo y aunque e
 bambi de que me este no se dobla aunque el jade de rom
 no se dobla aunque el jade de rompa no pierde su brillo
 y aunque el bambi de que me este no se dobla aunque e
 de de rompa no pierde su brillo y aunque el bambi de
 que me este no se dobla aunque el jade de rompa no pier
 de su brillo y aunque el bambi de que me este no se dobl
 aunque el jade de rompa no pierde su brillo y aunque e
 bambi de que me este no se dobla aunque el bambi de
 no pierde su brillo y aunque el bambi de que me este
 no se dobla aunque el jade de rompa no pierde su brillo
 y aunque el bambi de que me este no se dobla aunque e
 de de rompa no pierde su brillo y aunque el bambi de
 que me este no se dobla aunque el jade de rompa no pier
 de su brillo y aunque el bambi de que me este no se dobl
 aunque el jade de rompa no pierde su brillo y aunque e
 bambi de que me este no se dobla aunque el bambi de
 no pierde su brillo y aunque el bambi de que me este
 no se dobla aunque el jade de rompa no pierde su brillo
 y aunque el bambi de que me este no se dobla aunque e

Figura 23
Ejemplo de tríada textual de *La extraña en el espejo*.

El simbolismo del rojo se determina por dos experiencias elementales: fuego y sangre. De ahí que este color se considere existencial y se le relacione con el amor pero también con el odio, especialmente si se lo combina con el negro. Esta relación con lo visceral es el motivo por el que se ha seleccionado este color.

Distorsión. En este apartado se profundiza en la psicología y en los sentimientos de la autora. Se trata de un capítulo en cierto modo, doloroso.

“¿De qué color es un dragón, un demonio, un monstruo? “Verde”, responde la mayor parte de la gente espontáneamente. ¿Por qué? Porque es el color más “inhumano” reflexiona Heller (2000, p. 114). “El amarillo y el verde son el color de la bilis y, por ende, de la perpetua amargura” continua (2000, p. 155). Debido a esta connotación literalmente amarga del verde, se ha seleccionado este color para este apartado. Se trata de un verde que un alto porcentaje de amarillo para alejar al color de cualquier connotación de naturaleza, esperanza o tranquilidad.

Refracción. En este capítulo la autora hace introspección y plasma sus sentimientos actuales, deja ir a demonios y acepta a aquellos que se quedan. “El violeta es el color más íntimo del arcoíris, pues enlaza con el invisible ultravioleta. [...] El violeta simboliza el lado inquietante de la fantasía, el anhelo por hacer posible lo imposible” (Heller, p. 202). Debido a este carácter esotérico y místico se emplea el morado para cerrar la trilogía con un tono reflexivo, esperanzador y mutable.

Como cuarto color dominante se ha empleado el **negro**, pasando las imágenes a escala de grises. Las imágenes en negro sirven tanto como elemento de rotura cromática como elemento de descanso.

4.3.4 — Estructura interna

La extraña en el espejo cuenta con una estructura interna marcada por tres capítulos relacionados entre sí, pero independientes: *reflexión*, *distorsión* y *refracción*. Cada uno es un segmento separado físicamente de los otros mediante la encuadernación en forma de tríptico. Su contenido, sin embargo, está relacionado a lo largo del libro de modo que lo que comienza en



Figura 24
Ejemplo de tríada fotográfica de *La extraña en el espejo*.

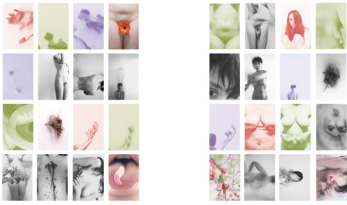


Figura 25

Página de *La extraña en el espejo* donde se recolectan todas las fotos del interior.

reflexión, encuentra su continuación y final en *distorsión* y *refracción* respectivamente.

Encontramos que todo lo mencionado anteriormente está organizado por **triadas**: una misma pieza literaria está dividida en tres; por tanto, un mismo tema es tratado en cada una de las secciones. En *reflexión* se abordará el porqué, la causa. En *distorsión*, el desarrollo y cómo afecta a la persona. Y en *refracción*, su desenlace.

Las imágenes están igualmente relacionadas entre sí en las tres secciones del libro. Cada triada fotográfica o bien contiene los mismos elementos o son elementos directamente relacionados entre sí, con una misma unidad temática y narrativa. A todas se le aplica la edición perteneciente a la sección del libro en la que irá emplazada

Al igual que ocurre con las revistas, las **hojas de descanso** son necesarias para dar un respiro al lector así como para romper y crear ritmo visual. En *La extraña en el espejo* se emplean estas hojas de descanso en forma de fotografía a **doble página entera**. Se diferencian del resto por el hecho de no estar codificadas con el color de cada capítulo; por el contrario se presentan a todo **color** o bien editadas a **blanco y negro**. Las imágenes que conforman estas páginas pueden ser parte de una tríada; no son excluyentes.

Pese a que los tres capítulos se hallan separados físicamente por la encuadernación, se han creado igualmente páginas de **introducción de sección**. En estas el texto se edita de modo que alude al nombre del capítulo; se codifica, además, con su cromatismo específico.

Figura 26

Ejemplo de hojas de descanso tanto en color como en blanco y negro de *La extraña en el espejo*.

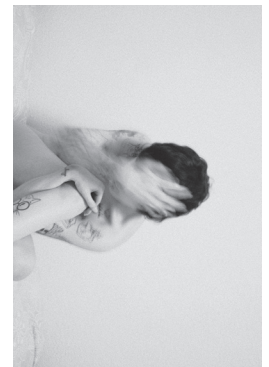
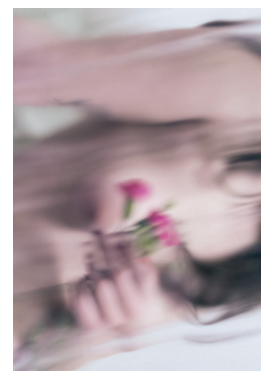


Figura 27

Hojas de inicio de *La extraña en el espejo*.

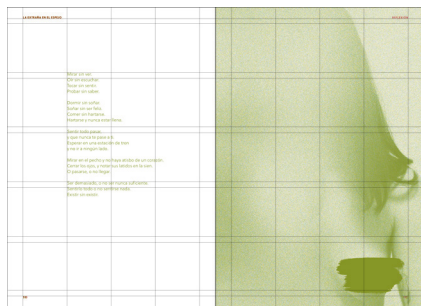


Figura 28

Ejemplo de retícula aplicada en *La extraña en el espejo*.

Para la maquetación de las páginas interiores, se ha generado una **retícula** con las guías que proporciona el software de diseño editorial Adobe InDesign. Se han creado márgenes principales y guías secundarias que permiten un cierto movimiento de los elementos por el pliego. Esta retícula se ha extraído del libro *Sistema de retículas. Un manual gráfico para diseñadores* (Müller-Brockmann, 2020) y está conformada por 20 campos a los que se subordinan los textos y las imágenes.

El flujo de trabajo se caracteriza por el uso de las “páginas maestras” con las que Adobe InDesign facilita el uso de retículas y elementos fijos como pueden ser leyendas y números de página.

Se han generado 4 estilos de “página maestra” que indican al lector, mediante la leyenda, en qué apartado del libro se encuentran.

Por su propia naturaleza tipográfica y cromática, para *La extraña en el espejo* se han creado estilos de párrafo específicos a cada sección en el programa de edición de texto InDesign con objetivo de agilizar el proceso de creación.

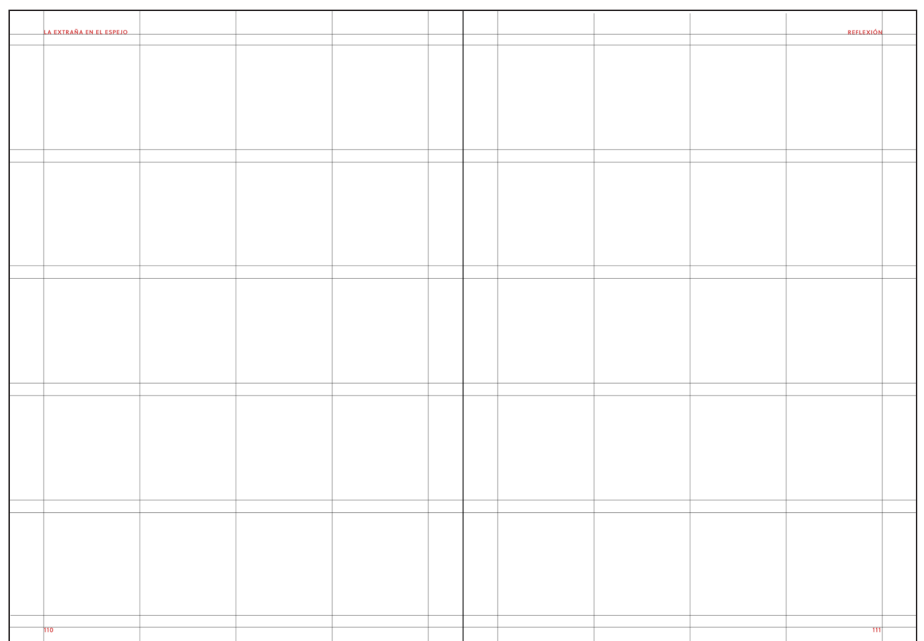


Figura 29

Esquema de la retícula y estructura del pliego.

Nombre de la obra	LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO										REFLEXIÓN									
Capítulo																				

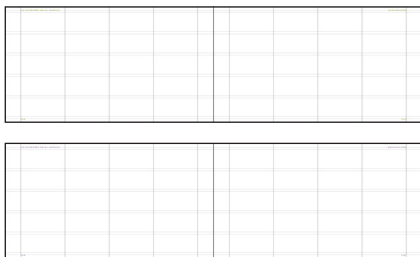


Figura 30

Muestra de las "páginas maestras" empleadas en *La extraña en el espejo*.

4.4 — PORTADA: DISEÑO Y DESARROLLO

Al contrario que con otras publicaciones, un libro artístico no atiende a los convencionalismos esperados en la portada. Esta puede ser completamente experimental y atender a la necesidad expresiva del proyecto, aunque para ello se rompan las reglas que rigen a las publicaciones más "normales".

La **portada** está compuesta por una estructura que se dobla como si de un tríptico se tratara. Se pretende romper así el concepto de "inicio" o "final" y fomentar que el lector comience a leer por donde le plazca o lea los capítulos por separado y de forma independiente.

Se desecha el convencionalismo occidental de leer un libro de derecha a izquierda, pues con esta estructura, queda una portada conformada por tres lomos y tres portadas y contraportadas, con la salvedad de que la contrapor-

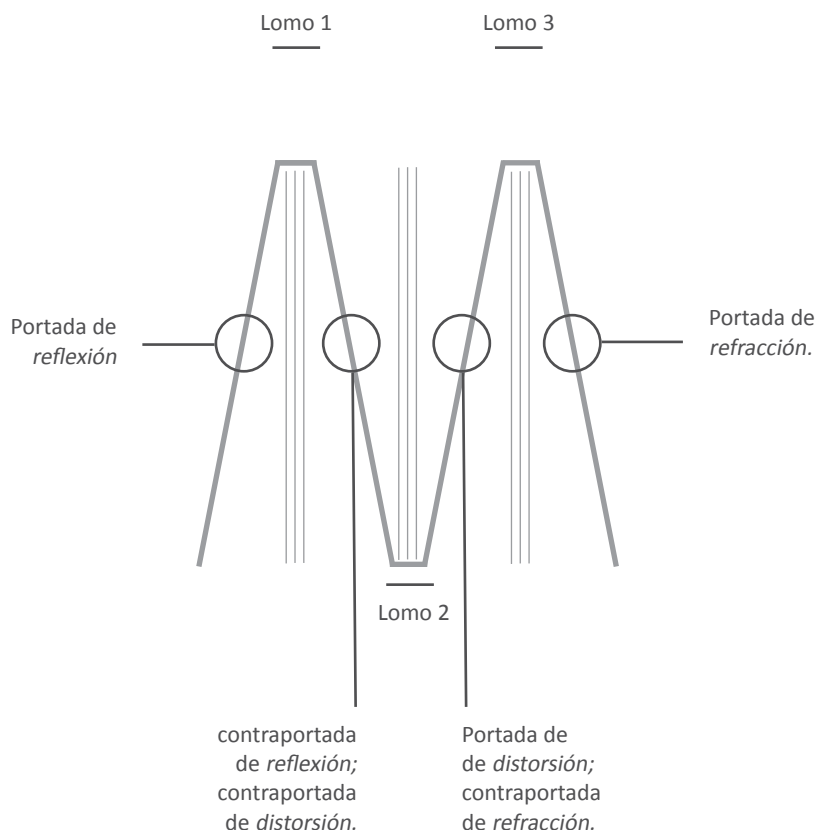


Figura 31

Muestra de las "páginas maestras" empleadas en *La extraña en el espejo*.

tada de *refracción* es, estructuralmente, la contraportada de *distorsión* también. Para pasar del pliego primero al central se debe de realizar un cambio de orientación física del libro que se deberá de volver a llevar a cabo para leer el pliego final. Expresamos, de esta forma, la angustia que producen los temas tratados en forma de libro que no se puede leer físicamente de modo “normal”, sino que requiere de manipulación por parte del lector.

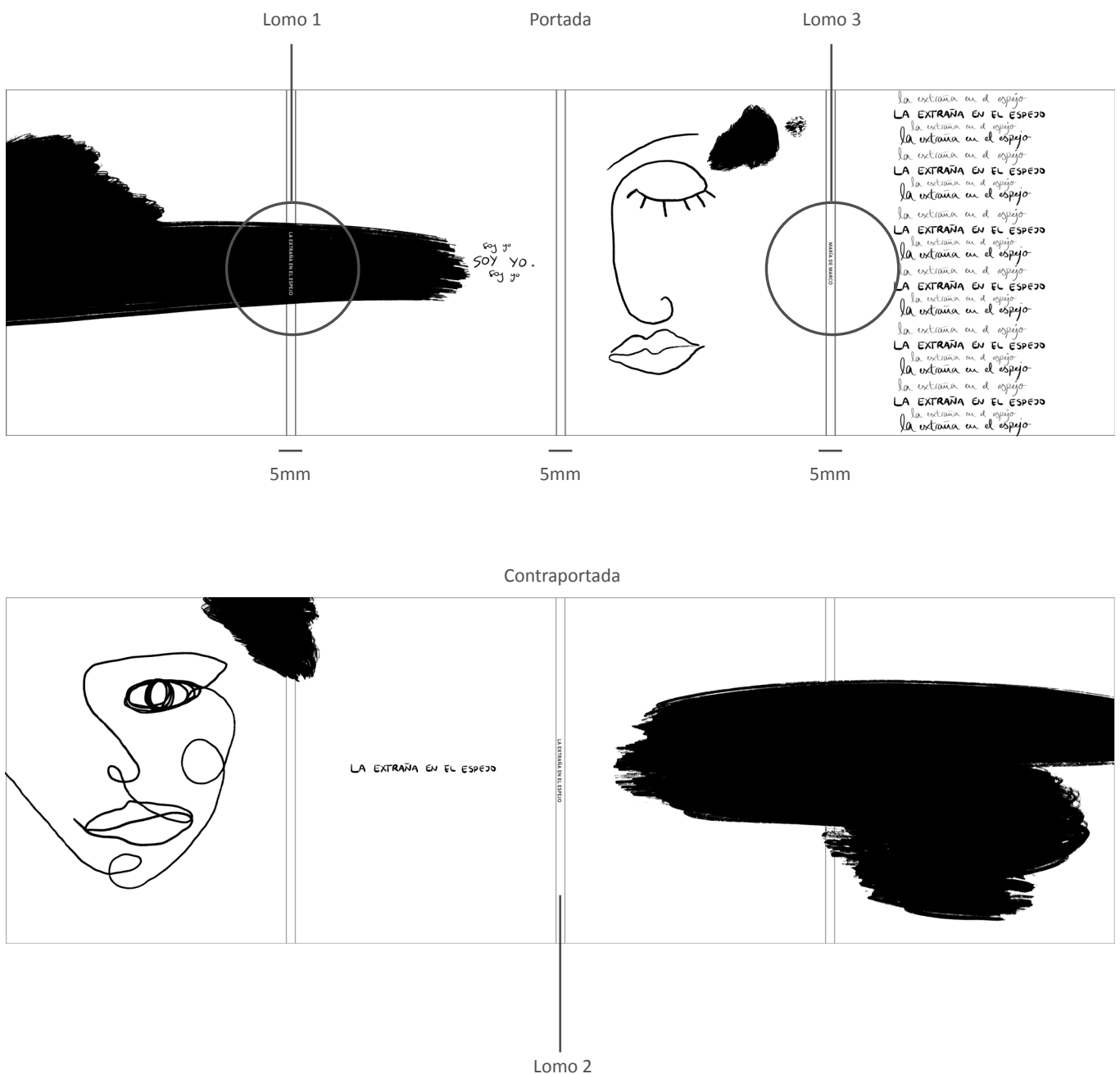


Figura 32
Portada y contraportada junto con el esquema de la estructura de los pliegos.

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

Figura 33

Tipografía manuscrita de la portada.

4.4.1 — Tipografías y recursos visuales

En portada se emplea la letra manuscrita de la autora, o **quinta voz**, en formato digital. Esta letra escrita a mano dota a la portada autenticidad y la presenta al lector como algo íntimo y personal, único. Así mismo, se ha empleado la fuente *Soleil* para indicar el título del libro y el nombre de la autora en dos de los lomos.

Se emplea el recurso gráfico de la **mancha** para transmitir sensación de rasgo manual, ya que estas recuerdan a pinceladas de tinta. Hacen referencia directamente a las manchas, en color y en negro, que se pueden encontrar dentro del libro.

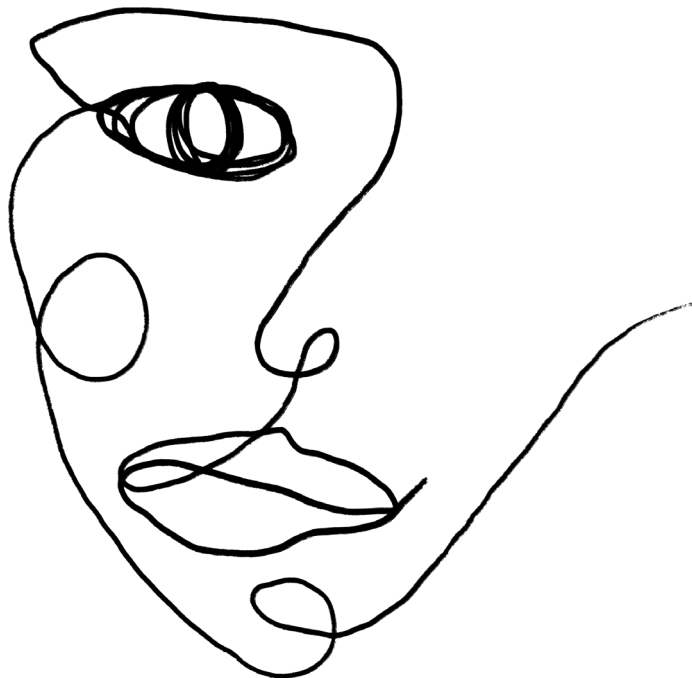


Figura 34

Ilustración empleada en la portada.

4.5 — RECURSOS GRÁFICOS

Los recursos gráficos son uno de los puntos esenciales del proyecto ya que complementan a la parte narrativa y son imprescindibles para su comprensión.

La fotografía es la clave de la parte visual del proyecto. Es el elemento gráfico con más peso e importancia y el que carga con todo el significado narrativo en cuanto a este tipo de elementos.

Las fotografías planteadas muestran la cotidianeidad de la vida con un trastorno psicológico o un trauma persistente. Se ha pretendido conseguir imágenes sencillas, sin artificio lumínico o visual, de modo que se pueda mostrar al espectador una escena íntima de forma directa y clara. Se ha buscado la limpieza visual, el encuadre frontal y el fuera de campo. Este fuera de



Figura 36
Imagen de *reflexión*.



Figura 37
Imagen de *distorsión*.



Figura 38
Imagen de *refracción*.

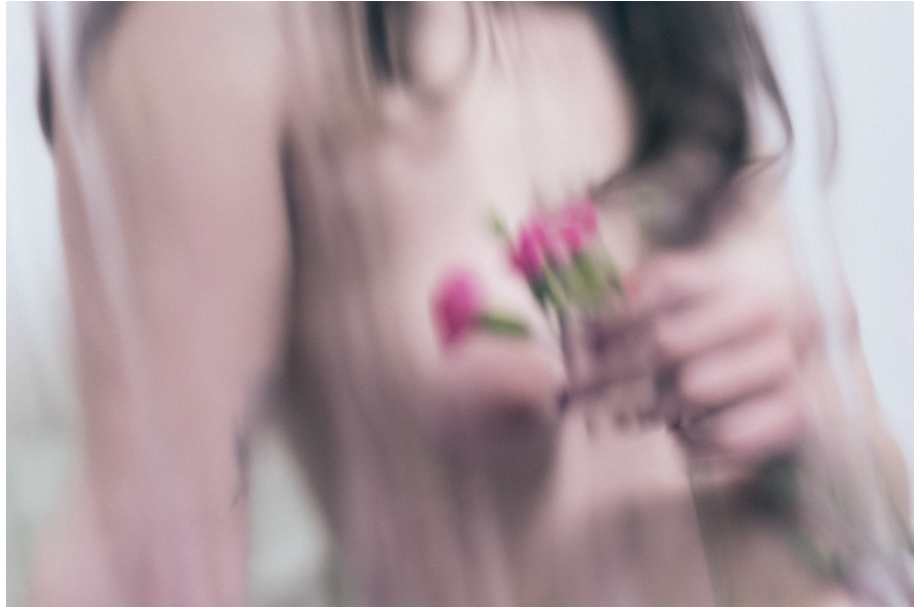


Figura 35
Imagen de *refracción* en la que se ha puesto un plástico frente a la lente para lograr ese efecto de luz que pasa de un estado de la materia a otro.

campo tiene especial relevancia fotográfica pues es un recurso sugerente, que crea intriga en el lector y que abre las puertas a imaginar el mundo que hay más allá del marco fotográfico, detrás del objetivo; metafóricamente representa la intención del libro, el de abrir en la mente del lector una ventana imaginaria en la que pueda asomarse e intentar imaginar cómo se vive con traumas o con trastornos psicológicos.

Lo más destacado de las imágenes del libro es que visualmente representan el propio título de cada capítulo; se han fotografiado y editado, por tanto, persiguiendo estos efectos concretos.

El desenfoque de movimiento es un elemento recurrente en *distorsión*. Se configuró, para ello, el obturador a velocidades de segundos de modo que la imagen saliera borrosa.

Cuando se buscó conseguir un efecto visual de deformación se optó por situar materiales como cristal o plástico frente a la lente para que se logaran imágenes refractadas.

A las imágenes pensadas para ir en BN⁵ se las ha convertido a **escala de grises** mediante la edición del espacio de color y se ha guardado en formato TIFF.

A aquellas destinadas a ser codificadas cromáticamente se las ha convertido primero a escala de grises y, seguidamente, a color **CMYK**. Mediante una

5 Acrónimo para blanco y negro.

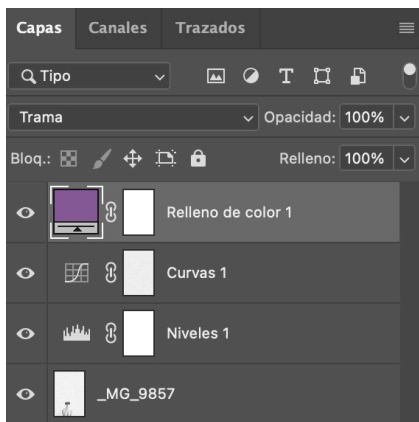


Figura 39

Edición de color mediante la aplicación del modo de fusión trama sobre la imagen en BN y modo de color CMYK.

capa de color, en **modo de fusión trama**, se le aplica el tono pertinente.

A todas las imágenes se les ha aplicado el **filtro inteligente** “añadir ruido” para dotarlas de ese grano reminiscente a la fotografía analógica, de modo que se transmita intimidad, manualidad.

Junto con las manchas de color, que funcionan más como elemento texturizador, se encuentran **ilustraciones** más figurativas hechas con técnica digital. Destacar las ilustraciones en BN de corte más informal y diferenciarlas de aquellas que son específicas de la sección del libro que habla de los aspectos más desconocidos de determinado tema. Junto a estos textos se sitúan las ilustraciones, las cuales describen directamente la temática.



Figura 40

Ilustraciones específicas de una sección del libro, codificadas con su color pertinente.

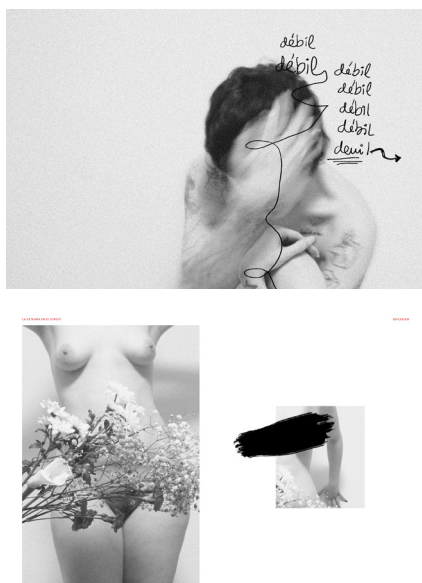


Figura 41
Pliegos en los que el elemento gráfico va impreso en papel vegetal.

4.6 — IMPRESIÓN Y ACABADOS

Al tratarse de un libro artístico, el tipo de papel seleccionado y sus acabados son determinantes a la hora de la experiencia de usuario.

Para la impresión es necesaria una buena elección del papel y una correcta preparación de los archivos. Trabajar un documento configurado con el espacio de trabajo CMYK con imágenes TIFF hará más fácil la gestión de color y el control del acabado final. También es importante el proceso de exportación del documento, donde se ha de buscar una máxima calidad y añadir los sangrados, marcas de corte y comentarios para el impresor.

En este caso, al tratarse de una encuadernación especial con necesidades muy específicas, la comunicación con la imprenta es más que necesaria.

La elección del papel es determinante debido a la naturaleza del libro. Se debe tener en cuenta qué uso va a tener la publicación y qué se quiere transmitir a través de sus características táctiles.

Para los interiores se empleará papel **estucado mate de 130 gr**. Este papel se caracteriza por una superficie suave y brillante. Debido a su alto rendimiento cromático, es el papel ideal para resaltar el uso del color que caracteriza al libro.

Para el pliegue de la portada se utilizará el papel de **Fredigoni X-Per en 320 gr**. Este papel le otorga estructura, durabilidad y textura al libro. Papel de rendimiento tonal y alto contraste, perfecto para que los negros de la portada queden intensos.

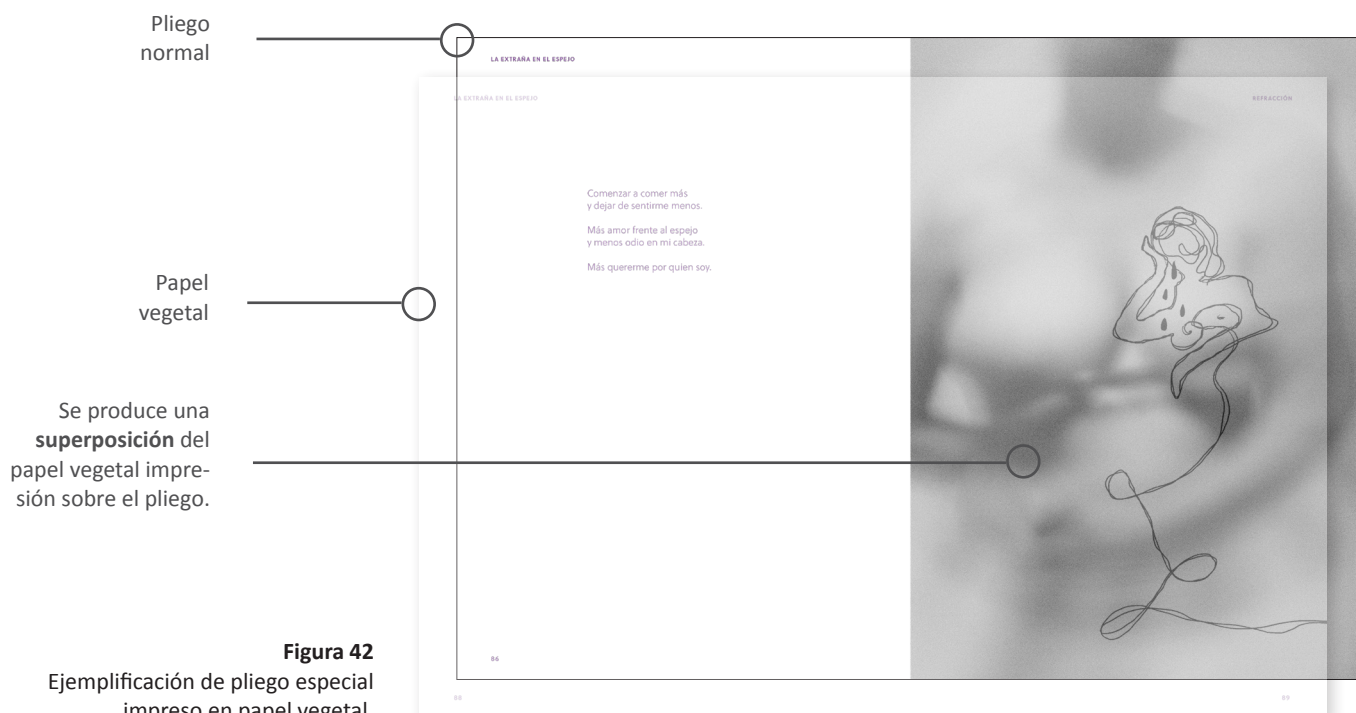


Figura 42
Ejemplificación de pliegue especial impreso en papel vegetal.

Por último, destacar el uso del **papel vegetal**. Sobre este papel van impresas ciertas pliegos ilustrados, y gracias a su cualidad translúcida, se produce una superposición de la ilustración sobre la fotografía. Esto crea una experiencia de destape, de descubrimiento de lo íntimo.

La portada es el elemento más singular de esta encuadernación. Con 700 mm de ancho x 240 de alto, este desplegable necesita cierta manipulación: seis pliegos con un total de tres lomos de 5 mm cada uno.

Debido al volumen de páginas y en aras de la experiencia de lectura, la encuadernación sería rústica cosida, con lomo, distribuyéndose los pliegos en librillos encolados.

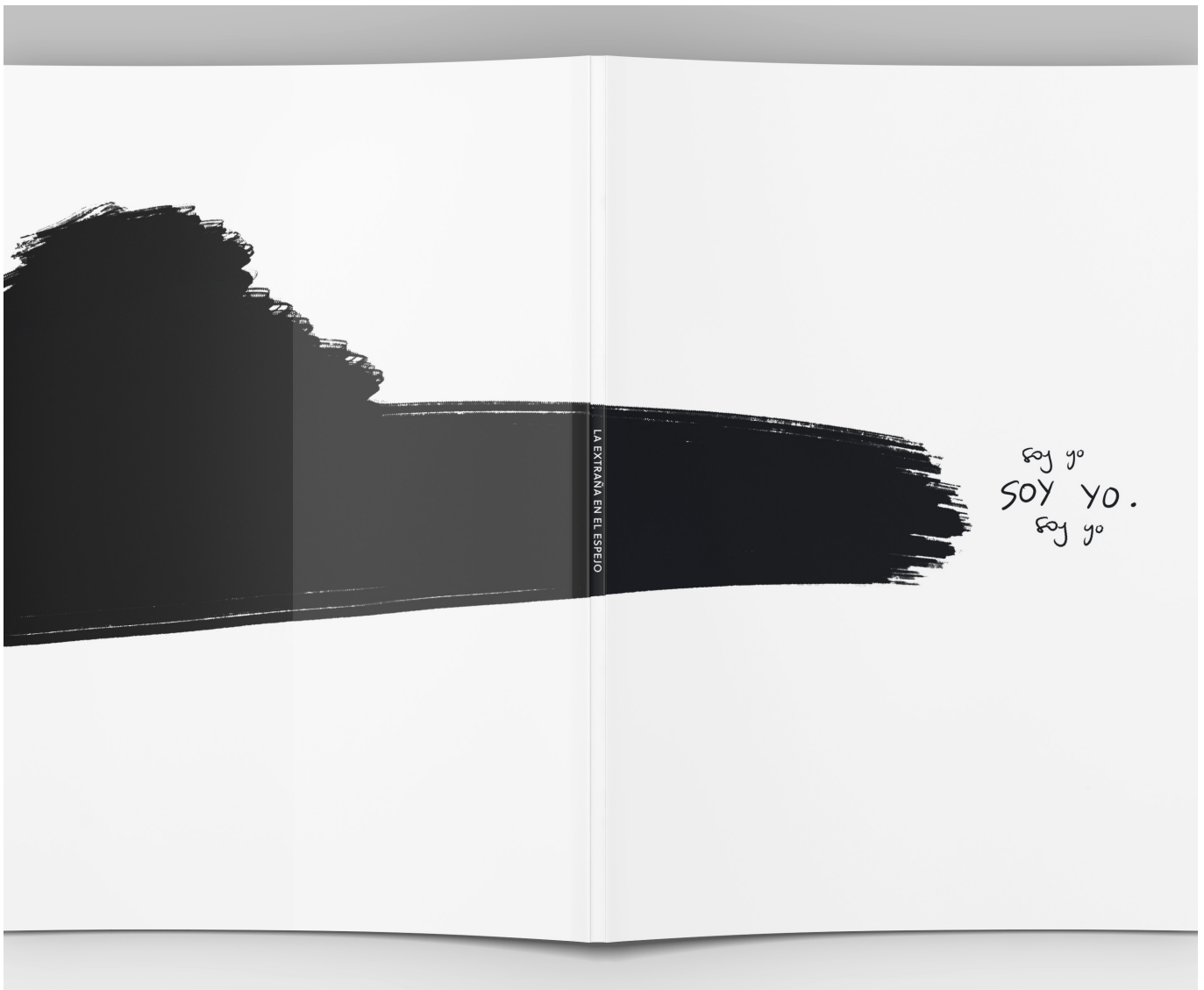
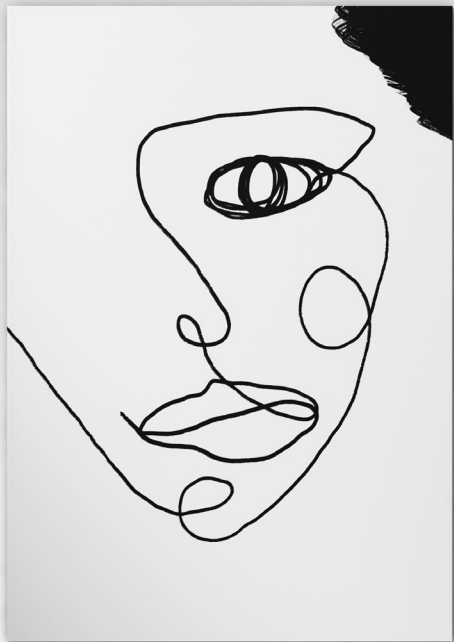


Figura 43

Implementación de la portada de *La extraña en el espejo*.



La maldición de la sangre.
Cuando la historia se repite generación tras generación, el pecado grabado en el ADN y cromosomas heredados, en el tejido óseo. La maldición de la sangre engendra siglos, milenios, civilizaciones.

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

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

La maldición de la sangre transmitida de memoria. Desde una cama de niña, la que agazapa debajo de las sábanas, allá por el 2000. Desde dentro de las puertas de una casa. Desde una chaquilla se esconden y tembora en el 77. 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.

REFLEXIÓN

17

Figura 44
Implementación de *La extraña en el espejo*.



Figura 45
Implementación de *La extraña en el espejo*.



Figura 46 y 47
Implementación de *La extraña en el espejo*.



Figura 48
Implementación de *La extraña en el espejo*.

5 — PREVISIÓN Y VIABILIDAD ECONÓMICA

5.2 — PREVISIÓN

Como se mencionó al inicio de este trabajo, *La extraña en el espejo* es un proyecto de corte personal que pretende ser una aportación diferente e íntima a un *portfolio* profesional de corte multidisciplinar; y es de este modo como se ha tratado al proyecto a lo largo de esta memoria. Sin embargo, cabe destacar que, como también se ha mencionado anteriormente, este libro es susceptible de ser impreso en tiradas más comerciales.

Es por ello que *La extraña en el espejo* se ha pensado desde el inicio como un proyecto adaptable al formato comercial; si bien su característica objetual es una parte tremendamente importante, ésta se puede traducir a un formato editorial más comercial mediante la impresión de los tres capítulos de forma independiente, comercializados juntos mediante un contenedor. Se conseguiría así mantener la sensación de edición especial, única, casi de “coleccionista”; no se perdería la esencia objetual que se propuso desde el comienzo.

Si se quisiera una tirada mucho más económica y regular, el libro es 100% adaptable a este formato gracias a la separación codificada de sus capítulos.

Con esto se pretende demostrar la capacidad de adaptación del proyecto

IMPORTE DE TU PEDIDO	
Precio sin IVA	120,28 €
IVA(4%)	4,81 €
Gastos de envío (Península)	GRATIS *
<small>*Islas, Portugal y otros consultar</small>	
TOTAL:	125,09 €
COMPRAR Descargar presupuesto PDF	

OTRAS CANTIDADES		
6	138,15 €	COMPRAR
8	151,22 €	COMPRAR
10	164,29 €	COMPRAR

Figura 49
Cálculo *online* del presupuesto necesario para imprimir un ejemplar de *La extraña en el espejo*.

sin perder su concepto esencial; esta adaptabilidad de adaptación transversal, tanto física como conceptual, es uno de los puntos claves de este grado.

5.2 — VIABILIDAD ECONÓMICA

A la hora de evaluar la viabilidad económica de la producción de un único ejemplar de *La extraña en el espejo*, se debe tener en cuenta lo siguiente:

Debido a que en este proyecto el diseño, la maquetación, la redacción, la edición, la ilustración y la realización de las fotografías son llevadas a cabo enteramente por la autora, sólo se debe de tener en cuenta el coste de la imprenta.

Con respecto a este último punto, se ha consultado a la imprenta *La Imprenta CG*, asentada en Valencia. Teniendo en cuenta el proceso de filmación, impresión y encuadernación, así como los distintos materiales y acabados, se obtuvo el siguiente presupuesto de producción:

Páginas. 110.

Portada. 4+4 (Color dos caras), papel X-Per 320gr.

Pliegos interiores. 4+4 (Color dos caras), papel estucado mate 130gr.

Encuadernación. Rústica (Cosida rústica).

Manipulación especial para la portada.

Total: 125,09 €

Debido al corte personal del proyecto, el cual se ha resaltado a lo largo de esta memoria, la inversión económica para la impresión de este único ejemplar sería llevada a cabo al 100% por la autora, debido a que el libro en físico será amortizado en forma de sesión fotográfica para *portfolio* profesional. Por ello, no se ha incluido ningún apartado sobre financiación o búsqueda externa de fondos.

6 — CONCLUSIONES

El desarrollo de este proyecto ha sido marcado por la crisis sanitaria en el que se ha visto enmarcado. Esto ha obligado a dirigir el proyecto hacia un ámbito más hogareño, familiar y privado, lo cual finalmente ha beneficiado al libro. El emplear escenas, personas y objetos “de casa” para las fotografías ha otorgado al proyecto el toque de intimidad y realismo que pedía y lo acerca conceptualmente a los trabajos llevados a cabo por Laia Abril, una de las principales referentes para este trabajo.

Para desarrollar este libro se han aplicado gran cantidad de conocimientos y habilidades obtenidos durante los estudios del Grado en Diseño y Tecnologías Creativas, especialmente los correspondientes a los dos últimos cursos en los que se ha tratado la imagen digital y el diseño editorial. Por otro lado, hay que destacar las capacidades comunicativas del formato físico frente al medio digital; este medio, precisamente, aleja a veces al consumidor de la realidad al carecer de cualidades tangibles. Un libro físico que se puede tocar, oler o sentir, transmite realidad y autenticidad en un mundo dictado por las pantallas. Gracias a este proyecto se comprende mejor la capacidad comunicativa del editorial así como las cualidades que lo diferencian de otros formatos. Es en este punto donde el diseño cobra importancia: conocer las necesidades del público objetivo ha dado pie a una gestión de contenidos concreta y a la conceptualización de un producto original y cuanto menos, único. Estas necesidades afectan directamente a las decisiones gráficas, y por ello se ha generado un marco gráfico íntimo y confesional pero directo y desafiante. La fotografía ha servido como una forma de experimentar y explorar diferentes aspectos expresivos y visuales y explorar las vías de contacto entre esta y otras disciplinas artísticas, cuestión que enriquece el proyecto.

Inevitablemente se ha ahondado en la necesidad de romper el tabú de la enfermedad mental y los traumas y cómo esto se puede promover mediante un formato editorial de corte cercano, que anime a aceptar estos temas. La crisis sanitaria que ha azotado el mundo ha provocado que la gente esté más abierta a compartir públicamente sus problemas de salud mental debido al impacto emocional que la pandemia ha causado en las personas. Cada vez se habla más en público de la necesidad de cuidar la salud mental y no estigmatizar problemas como la depresión o la ansiedad; esto se logra normalizando el hablar al respecto. *La extraña en el espejo* existe para este propósito; cuando las personas expresan abiertamente aspectos que generalmente se dejan para las esferas más privadas, como son el malestar psicológico o las experiencias traumáticas, se abre un diálogo para cuestionar los estereotipos y estigmas que se tienen sobre la enfermedad mental. Se produce un acto de empatía que permite a las personas hablar de sus propios problemas; escuchar las experiencias de otros es un paso hacia la normalización y visibilización de la ayuda psicológica.

Esta crisis sanitaria ha puesto de relieve que la salud comprende también el bienestar psicológico y social, por lo que *La extraña en el espejo* es, en cierta medida, consecuencia del contexto social en el que se ha desarrollado.

El libro planteado en este trabajo está concebido como un punto de partida, algo experimental, un proyecto que pretende enriquecer un *portfolio* pero que aún así es adaptable a otros formatos editoriales y por tanto, no se descarta un futuro más comercial.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CRESPO MARTÍN, B. (2012). El libro-arte / libro de artista: Tipologías secuenciales, narrativas y estructuras. *Anales de Documentación*, 15(1). <https://doi.org/10.6018/analesdoc.15.1.125591>
- EGUARAS, M. (2018, 6 febrero). *Cómo se hace un libro: pasos para publicar con un mínimo de calidad (y que tu libro no sea churro)*. Maria na Eguaras Consultoría Editorial. <https://www.scribbr.es/detector-de-plagio/generador-apa/new/webpage/>
- HELLER, E. (2021). *Psicología del color. Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. (1.a ed.). Gustavo Gili.
- KAYSEN, S. (1994). *Girl, Interrupted* (1.a ed.). Vintage Books.
- MÍNGUEZ GARCÍA, H. & UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ. (2017). *Lecturas en el límite: Diálogos entre tipografía y el libro-arte* (1.a ed.). Ciudad Juárez, Chihuahua, México: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
- MIT, G., & CARRERE, A. (2021). Elementos para una teoría del libro estético desde el contexto actual. *Arte, Individuo Y Sociedad*, 33(3), 957-974. <https://doi.org/10.5209/aris.70638>
- MÜLLER-BROCKMANN, J. (2020). *Sistema de retículas. Un manual para diseñadores gráficos*. (3.a ed.). Gustavo Gili.
- PLATH, S. (2019). *La campana de cristal* (1.a ed.). Penguin Random House.
- VISOCKY O'GRADY, J., & VISOCKY O'GRADY, K. (2009). *A designer's research manual: succeed in design by knowing your clients and what they really need*. Beverly: Rockport Publishers.

8. ÍNDICE DE IMÁGENES

- 1 - pag. 10: Proceso metodológico "Doble diamante". A *Designer's Research Manual* por Visocky O'Grady & Visocky O'Grady (2009).
- 2 - pag. 11: Calendario de trabajo derivado del desglose de tareas.
- 3 - pag. 13: Página interior del libro *Girl, Interrupted* por Susanna Kaysen.

- 4 - pag. 15: Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.
- 5 - pag. 15: Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.
- 6 - pag. 15: Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.
- 7 - pag. 15: Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.
- 8 - pag. 16: Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.
- 9 - pag. 16: Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.
- 10 - pag. 16: Captura de pantalla de la encuesta realizada para el TFG.
- 11 - pag. 17: Imagen de *La Caja Verde* (1934) por Marcel Duchamp.
- 12 - pag. 17: Imagen del interior y portada de *Twentysix Gasoline Stations* (1934) por Edward Ruscha.
- 13 - pag. 18: Imagen de *Libro dimenticato a memoria* (1969) por Vincenzo Agnetti.
- 14 - pag. 18: Imagen de RGB *Colorspace Atlas* (2011) por Tauba Auerbach.
- 15 - pag. 18: Fotografía perteneciente al foto-libro *On Abortion* (2018) por Laia Abril.
- 16 - pag.18: Página interior de *Milk and honey* (2014) por Rupri Kaur.
- 17 - pag. 19: Páginas interiores de *Useless Magic* (2018) por Florence Welch.
- 18 - pag. 20: Especificaciones de la estructura de *La extraña en el espejo*.
- 19 - pag. 20: Vista frontal y aérea de la encuadernación del libro en forma de tríptico.
- 20 - pag. 21: Cúmulo de las fuentes tipográficas empleadas en *La extraña en el espejo*.
- 21 - pag. 21: Extracto de *La extraña en el espejo* y muestra de la voz 5 del libro.
- 22 - pag. 22: Paleta cromática empleada en *La extraña en el espejo*.
- 23 - pag. 23: Ejemplo de tríada textual de *La extraña en el espejo*.
- 24 - pag. 23: Ejemplo de tríada fotográfica de *La extraña en el espejo*.
- 25 - pag. 24: Página de *La extraña en el espejo* donde se recolectan todas las fotos del interior.
- 26 - pag. 24: Ejemplo de hojas de descanso tanto en color como en blanco y negro de *La extraña en el espejo*.
- 27 - pag. 25: Hojas de inicio de *La extraña en el espejo*.
- 28 - pag. 25: Ejemplo de retícula aplicada en *La extraña en el espejo*.
- 29 - pag. 25: Esquema de la retícula y estructura del pliego.
- 30 - pag. 26: Muestra de las "páginas maestras" empleadas en *La extraña en el espejo*.
- 31 - pag. 26: Muestra de las "páginas maestras" empleadas en *La extraña en el espejo*.
- 32 - pag. 27: Portada y contraportada junto con el esquema de la estructura de los pliegos.
- 33 - pag. 28: Tipografía manuscrita de la portada.
- 34 - pag. 28: Ilustración empleada en la portada.
- 35 - pag. 29: Imagen de *refracción* en la que se ha puesto un plástico

frente a la lente para lograr ese efecto de luz que pasa de un estado de la materia a otro.

36 - pag. 29: Imagen de *reflexión*.

37 - pag. 29: Imagen de *distorsión*.

38 - pag. 29: Imagen de *refracción*.

39 - pag. 30: Edición de color mediante la aplicación del modo de fusión trama sobre la imagen en BN y modo de color CMYK.

40 - pag. 30: Ilustraciones específicas de una sección del libro, codificadas con su color pertinente.

41 - pag. 31: Pliegos en los que el elemento gráfico va impreso en papel vegetal.

42 - pag. 31: Ejemplificación de pliego especial impreso en papel vegetal.

43 - pag. 32: Implementación de la portada de *La extraña en el espejo*.

44 - pag. 33: Implementación de *La extraña en el espejo*.

45 - pag. 34: Implementación de *La extraña en el espejo*.

46 - pag. 34: Implementación de *La extraña en el espejo*.

47 - pag. 34: Implementación de *La extraña en el espejo*.

48 - pag. 35: Implementación de *La extraña en el espejo*.

49 - pag. 36: Cálculo *online* del presupuesto necesario para imprimir un ejemplar de *La extraña en el espejo*.

ANEXOS

ANEXO 1: LA EXTRAÑA EN EL ESPEJO

Debido al volumen de páginas y el consiguiente peso digital, *La extraña en el espejo* se adjuntará en calidad media en este anexo por lo que las imágenes pueden no verse con la mejor resolución; se puede encontrar el libro entero en alta calidad en este enlace:

https://drive.google.com/file/d/1plfF4PZCxcyzVLjlswirk_s0P51bU011/view?usp=sharing

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.

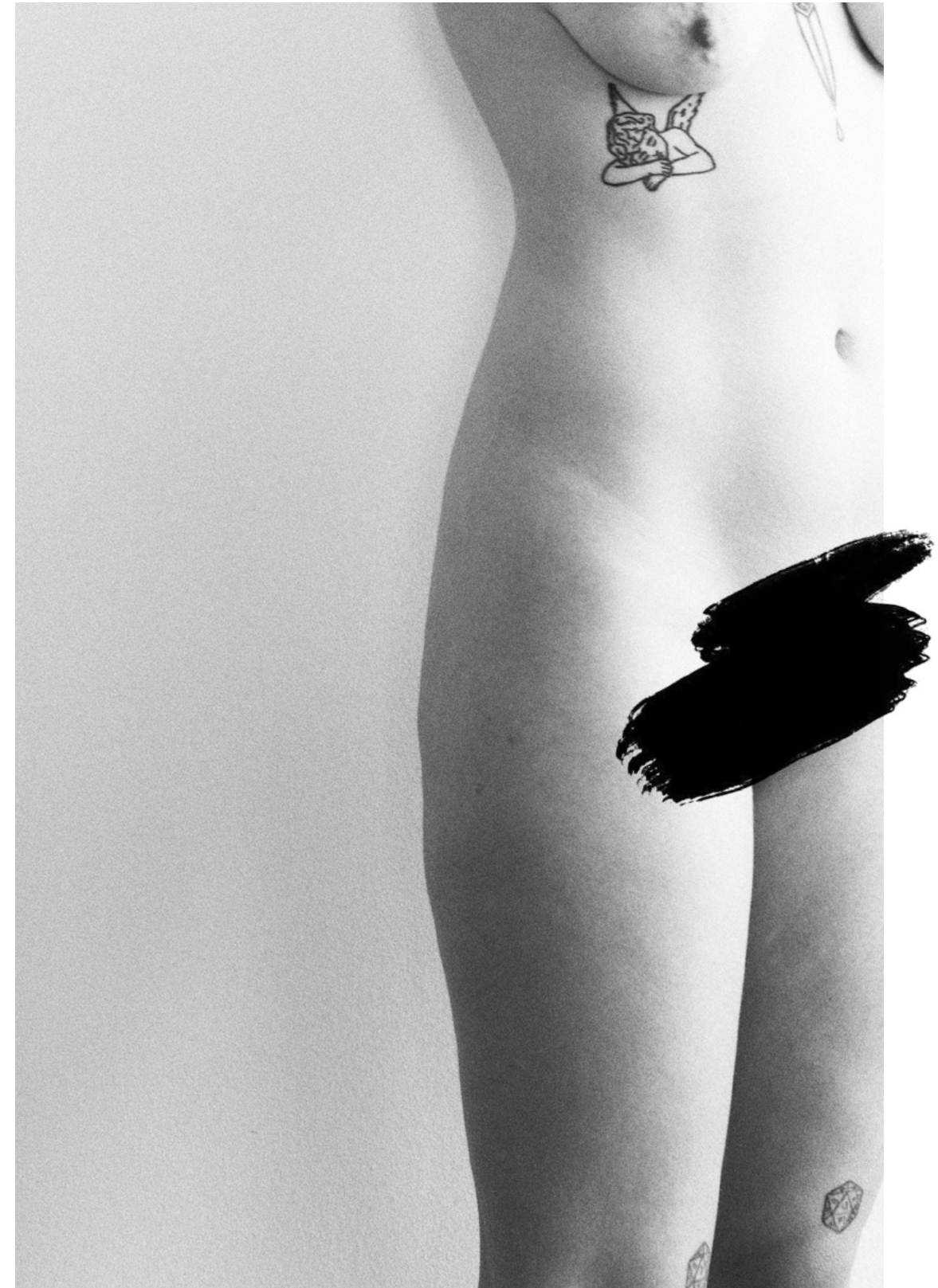
Cuando la historia se repite generación tras generación, el pecado grabado en el ADN, en los cromosomas heredados, en el tejido de las venas. La maldición de la sangre engendrada hace siglos, milenios, civilizaciones.

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.

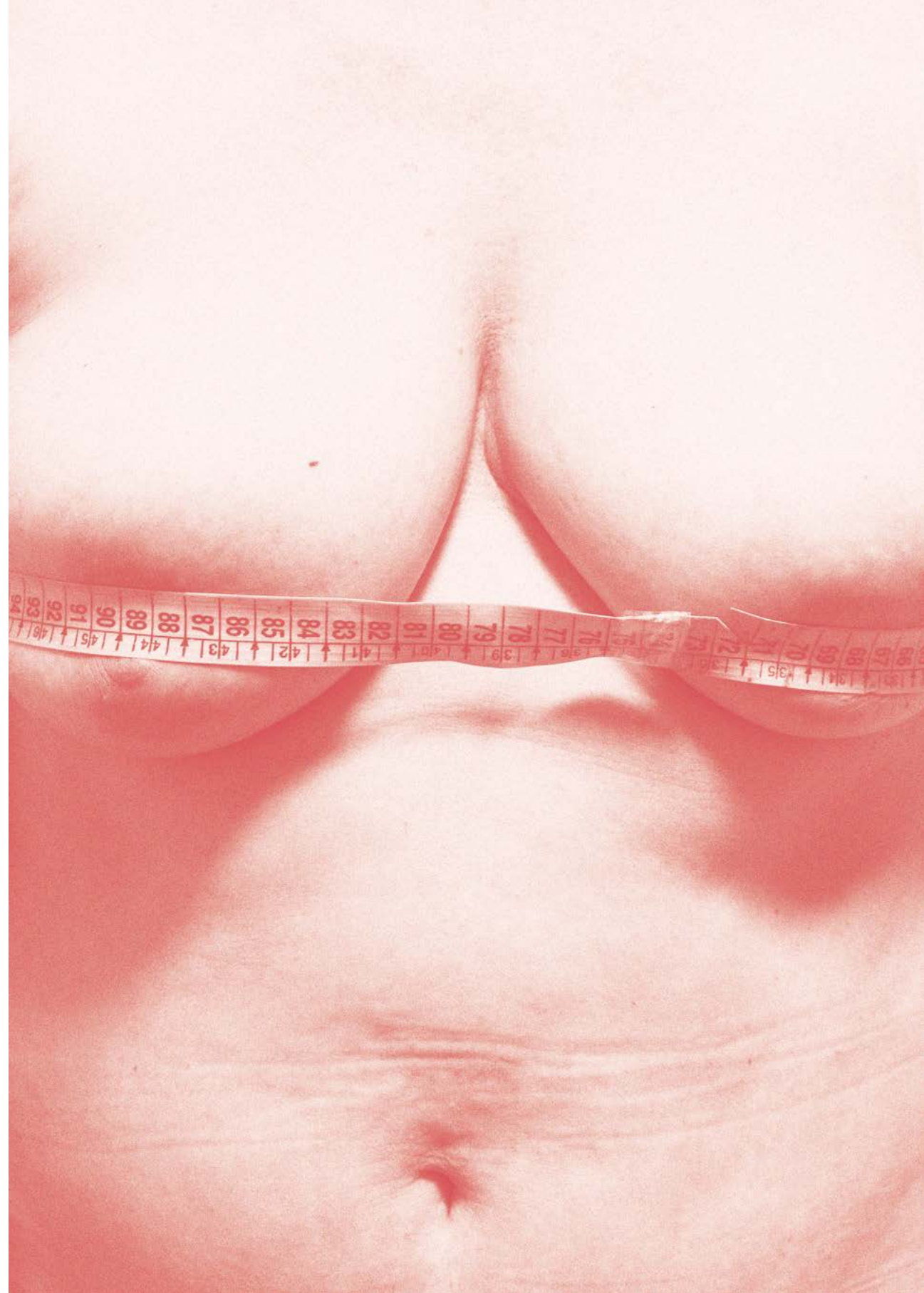
Y yo quisiera ser humo y volar, volar
pero mis pies pesan
como si fueran plomo celeste.

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.

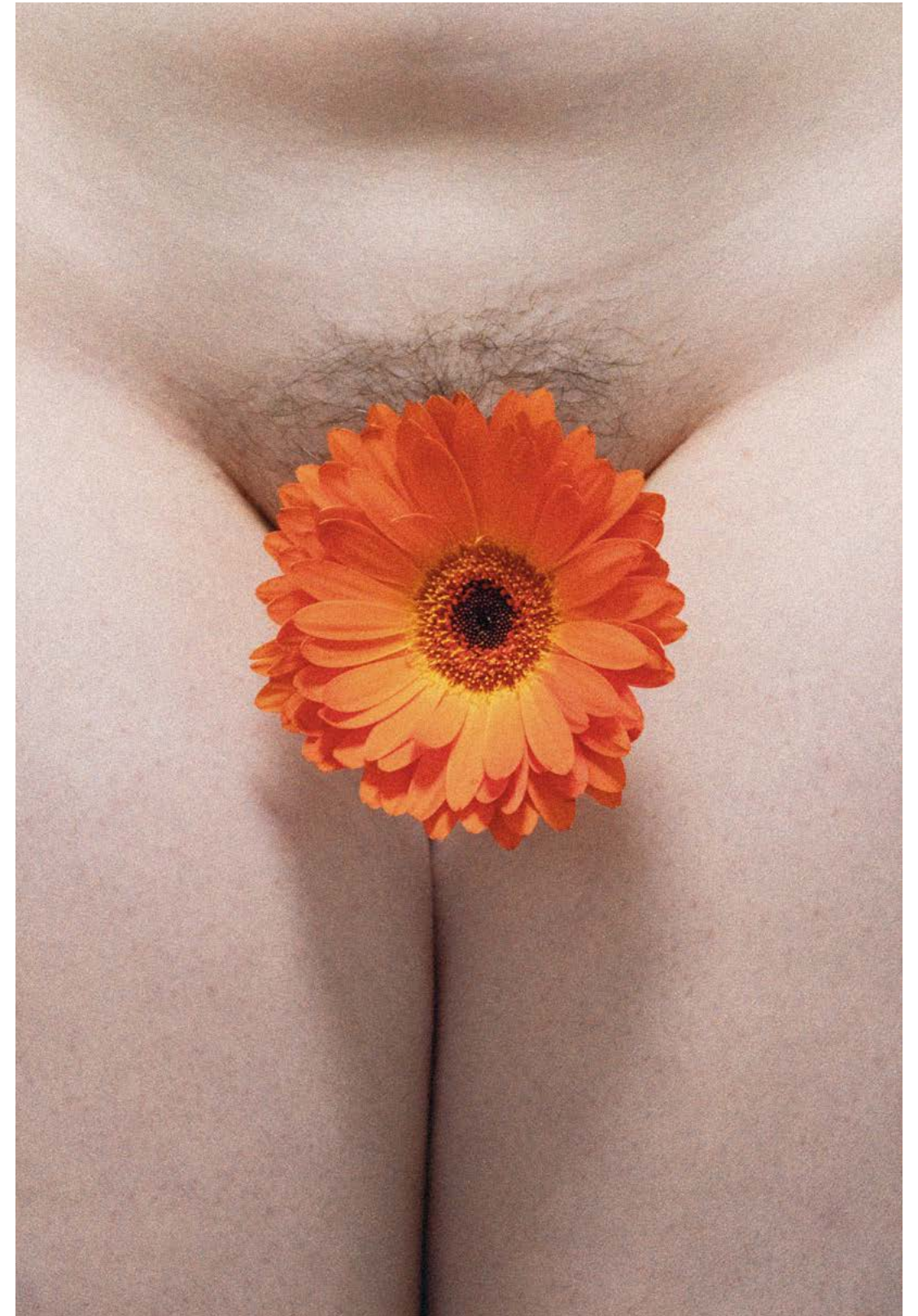
Quería verlo adulto. Escultural. Perfecto. Desarrollado hasta el canon. Porque la infancia no se mancilla, la infancia es inmaculada. Es pura.

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 "¿tiene
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 habitación,
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.

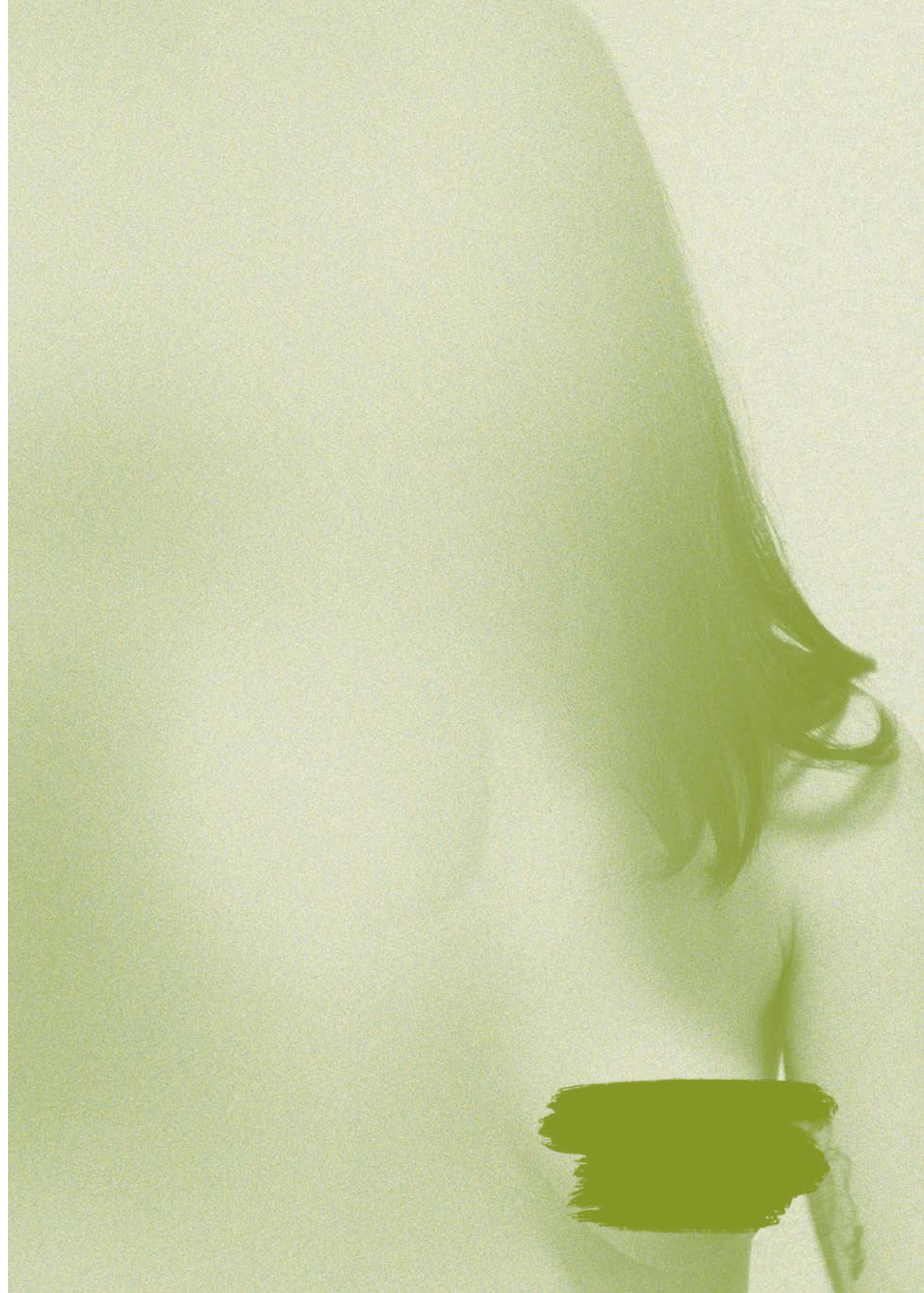
Mirar sin ver.
Oír sin escuchar.
Tocar sin sentir.
Probar sin saber.

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.



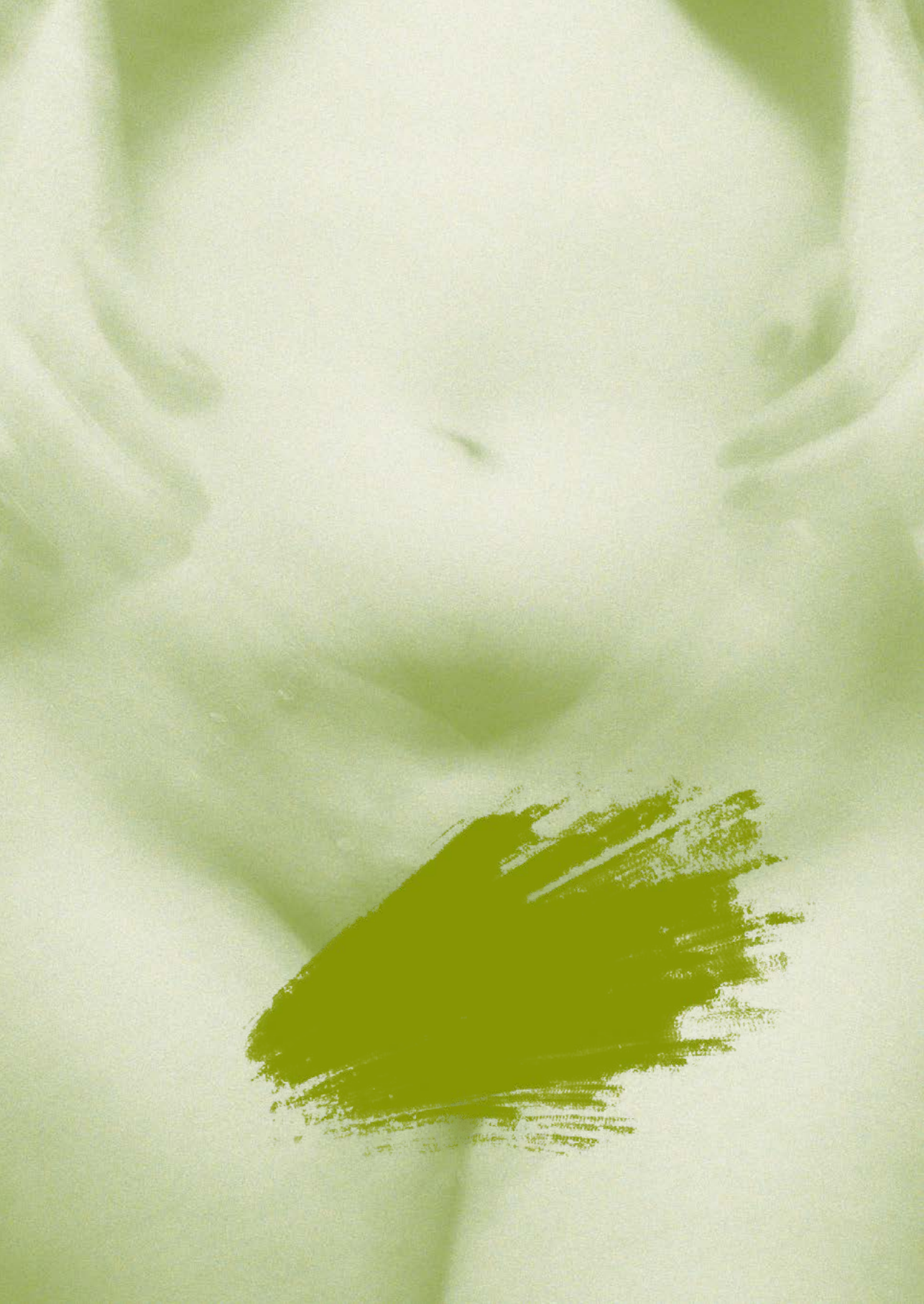
Suma, resta,
suma otra vez.

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
SIN PÉTALOS



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.

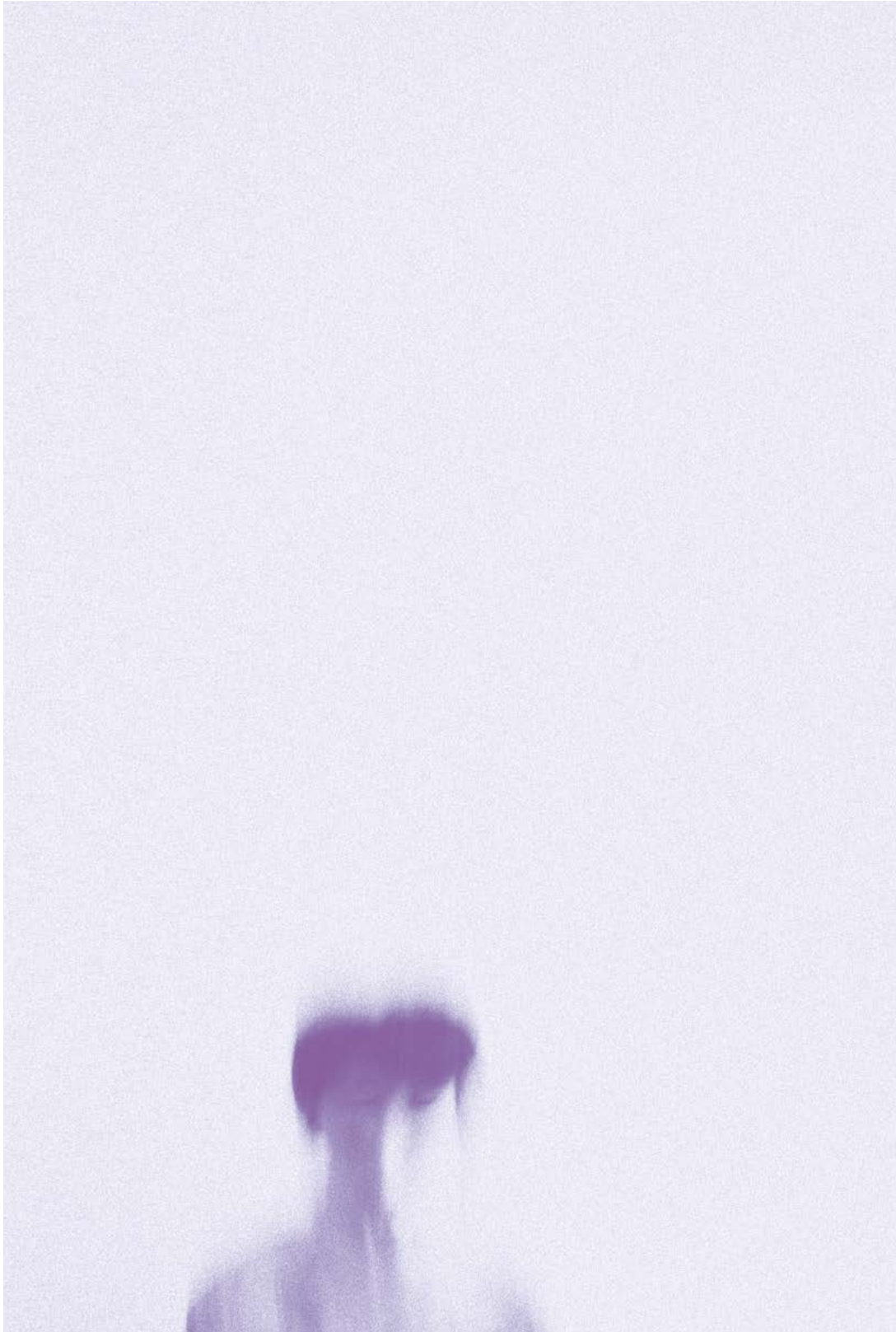
Recuerdo tu cara.
Me miraste, como quien mira a un cerdo en
el matadero
con la seguridad de que se lo llevará a la
boca esa noche
y yo no sabía que me iban a devorar.

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.



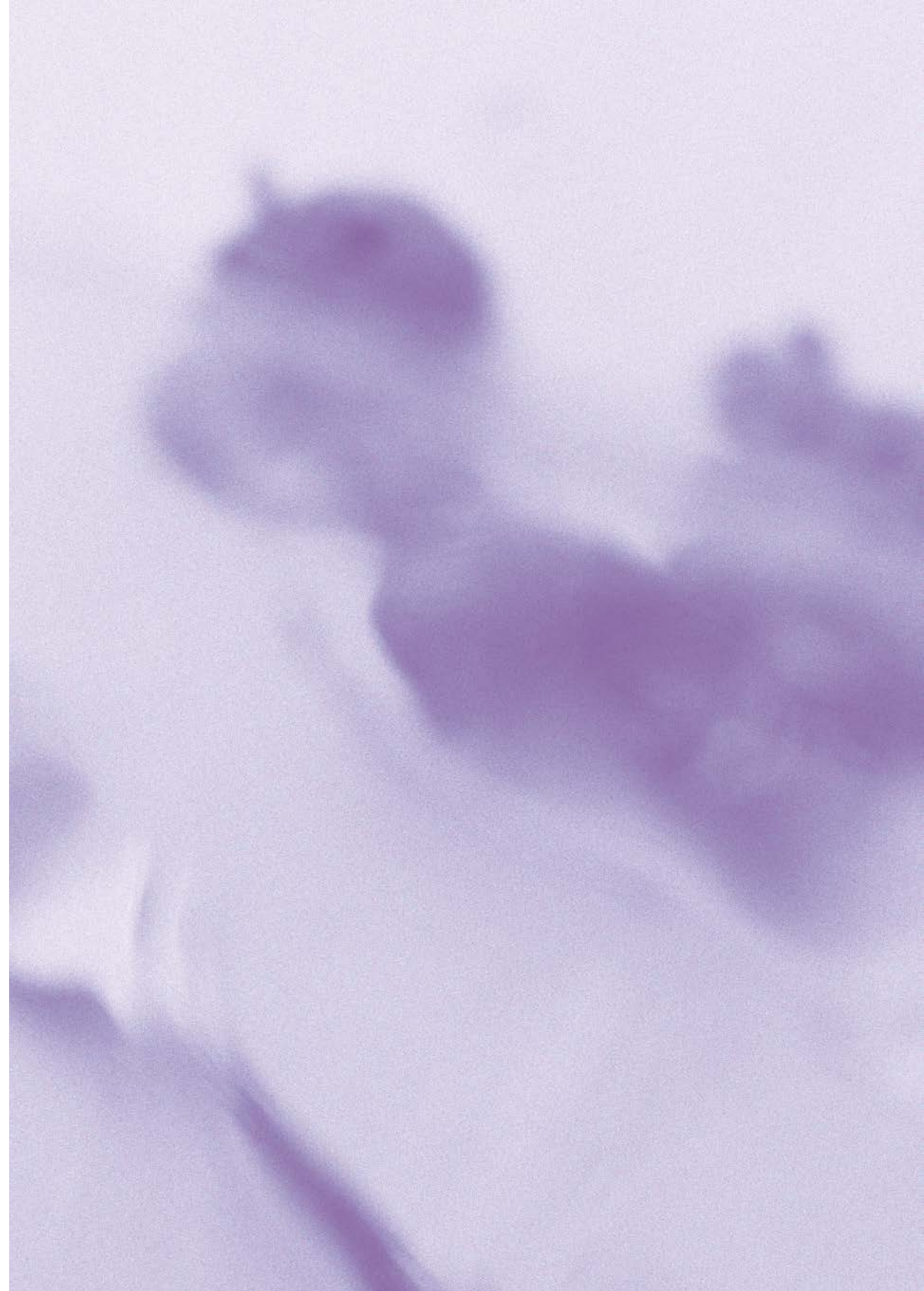
Intenté estar bien. Intenté ser fuerte. Intenté seguir adelante.

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.



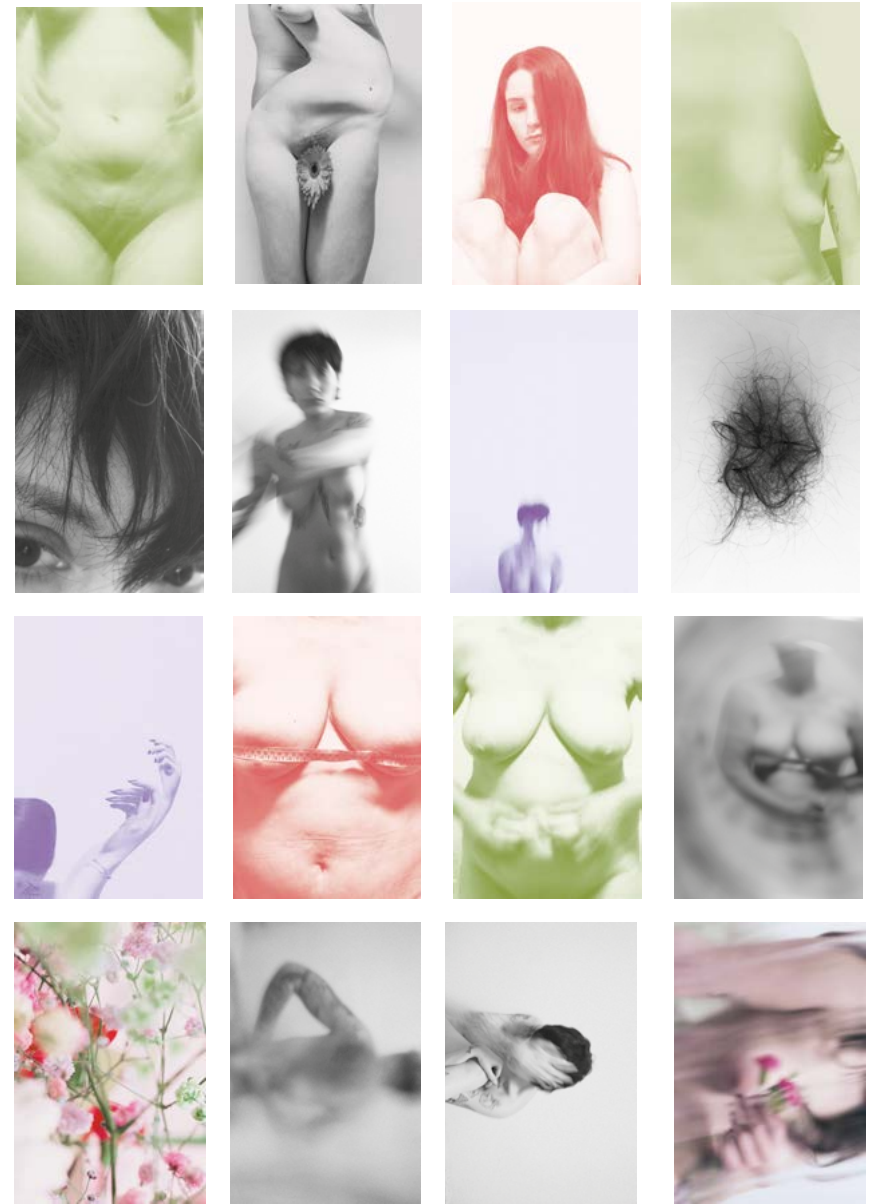
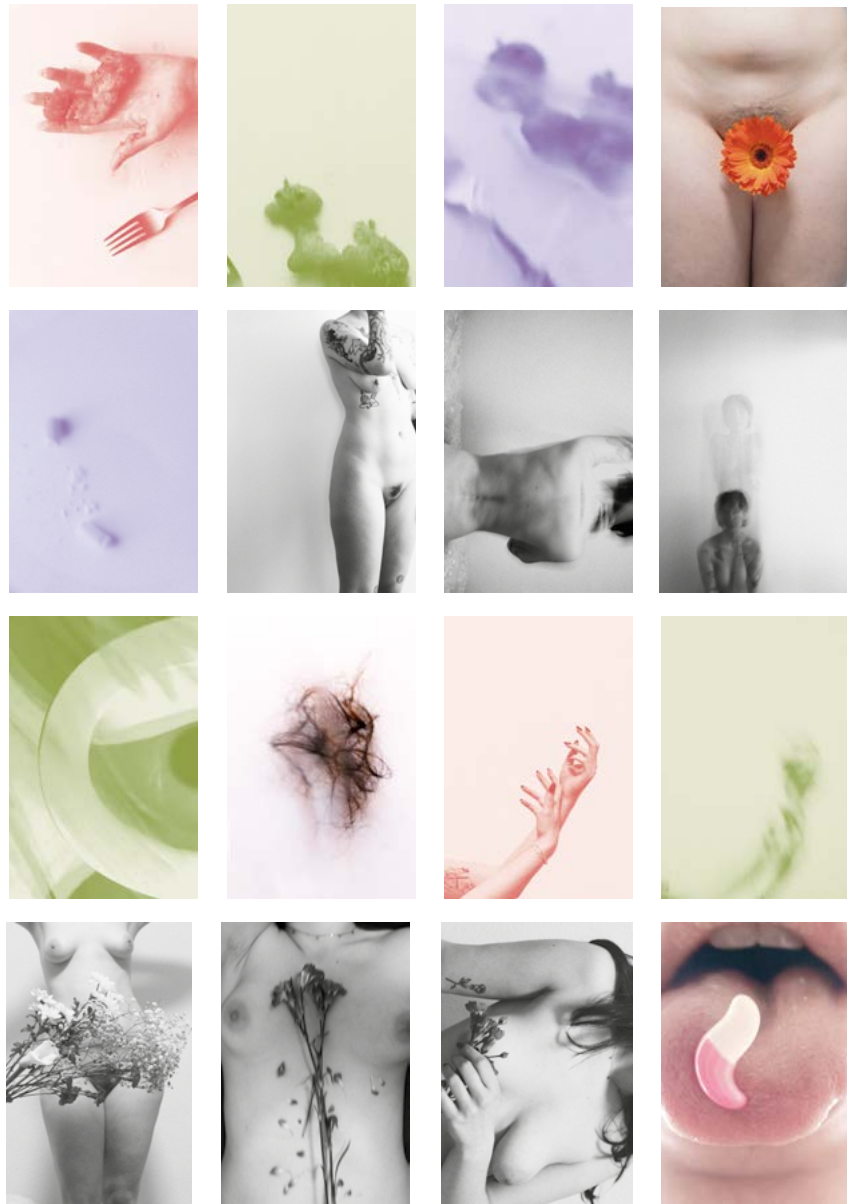
soy la
bruja

que no se
quemã en esta
hoguera.



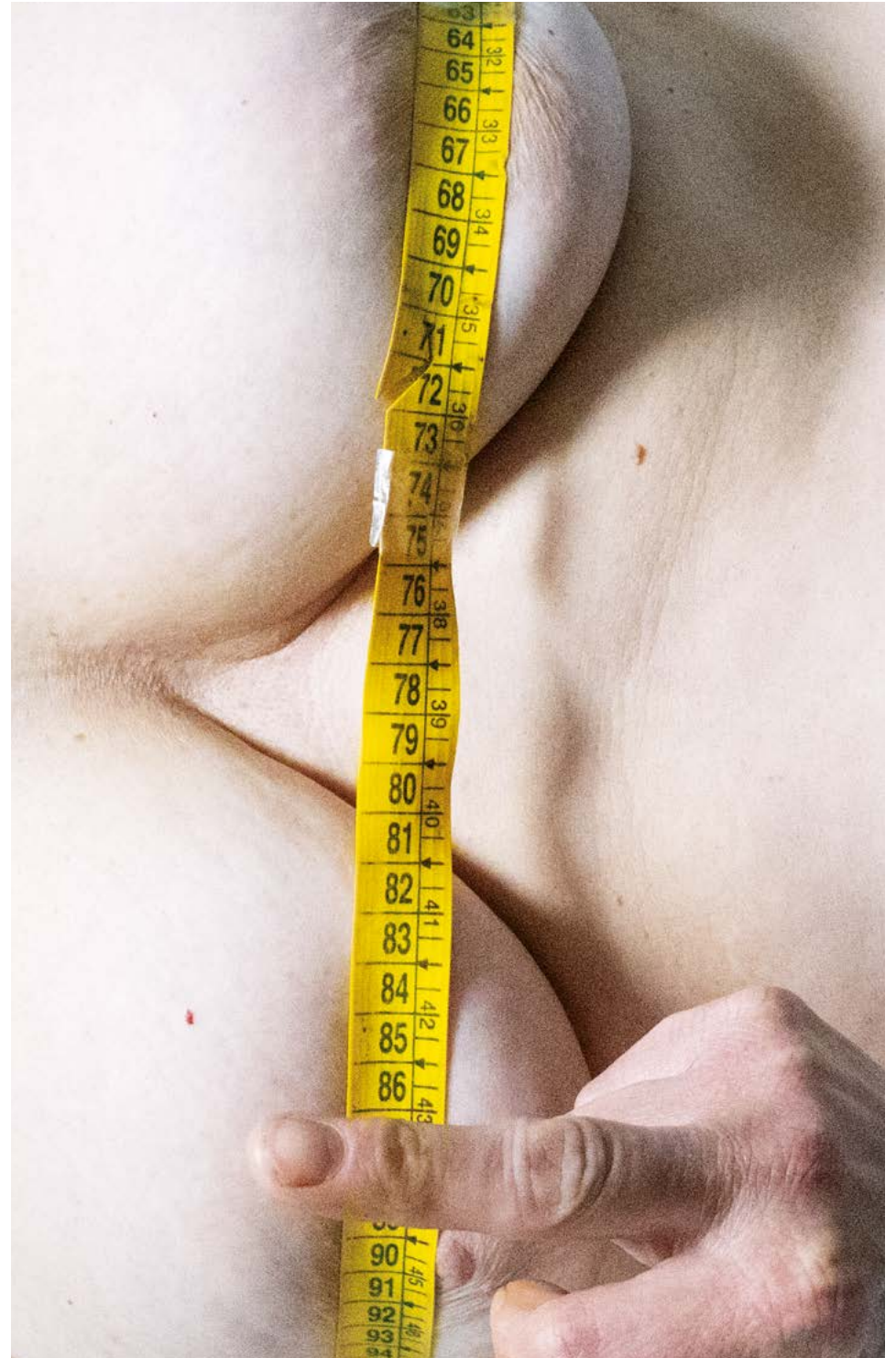
A todos los que me hicieron daño:
os perdono.
A todos a los que herí: lo siento.
A mí misma: te quiero con todos tus fallos.

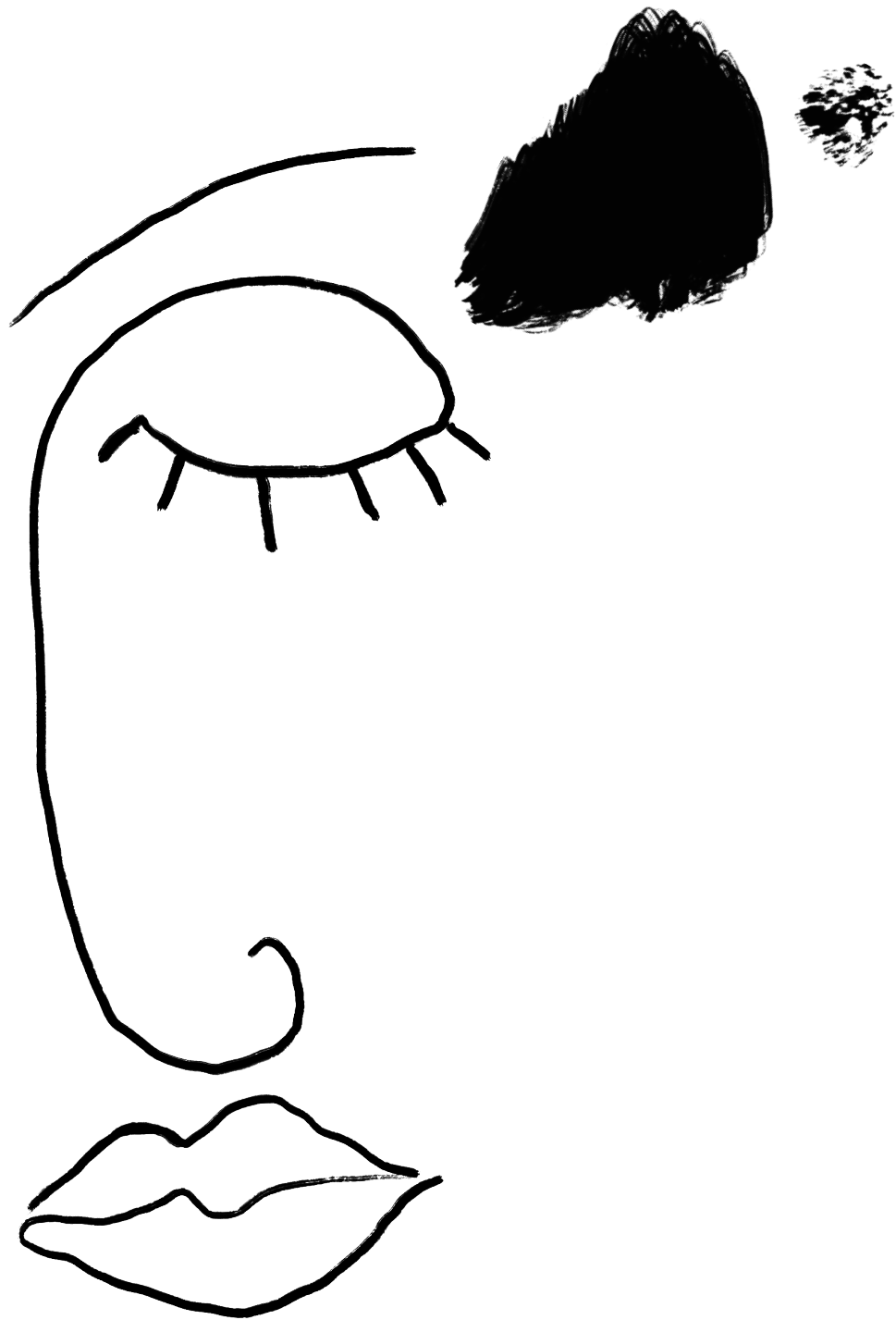
*To all those who hurt me: I forgive you.
To everyone I've hurt: I'm sorry.
To myself: I love you with all your flaws.*



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

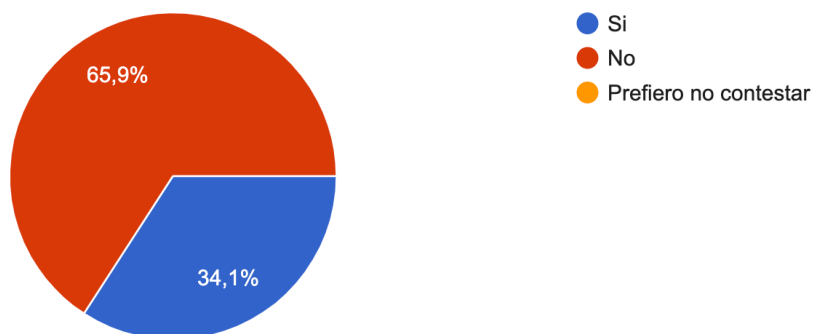
A continuación se muestran las respuestas y porcentajes recogidos en la encuesta realizada para el TFG «*La extraña en el espejo*: libro artístico sobre los trastornos mentales en la mujer y su percepción social.

Estos resultados sirvieron para dicho TFG.

PARTE 1. SOBRE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

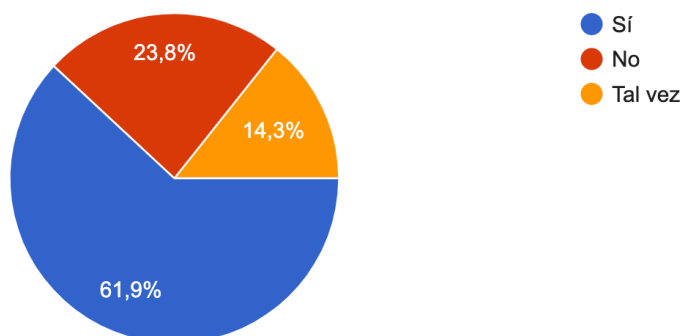
¿Te han diagnosticado en algún momento de tu vida un trastorno psicológico (como depresión, trastorno de ansiedad, trastorno del pánico, TOC, etc)?

82 respuestas



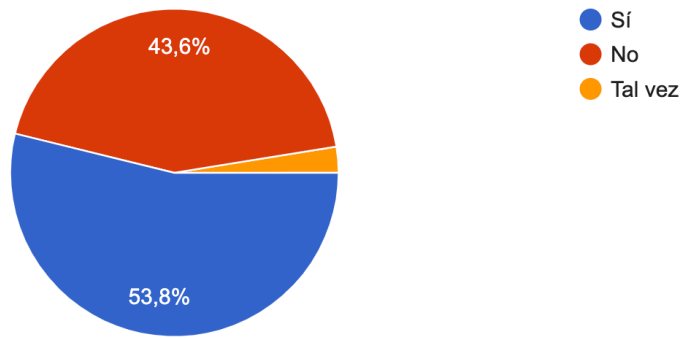
En el caso de haber contestado que sí, ¿consideras que tus problemas emocionales han tenido un impacto importante en tu vida? Si has contestado que no, ignora esta pregunta.

42 respuestas



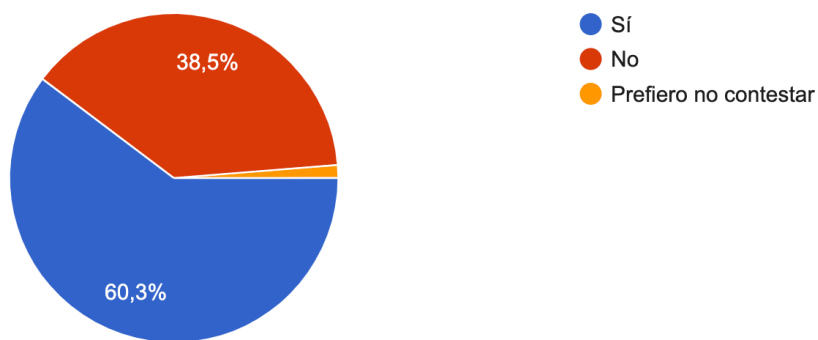
En caso de haber contestado que sí, ¿te sigue afectando a día de hoy? Si has contestado que no, ignora esta pregunta.

39 respuestas



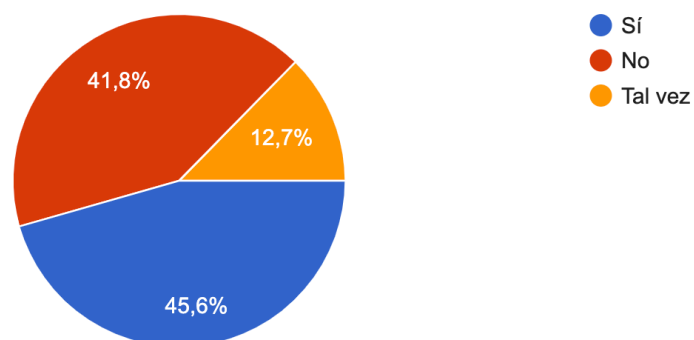
¿Has recibido ayuda psicológica en algún momento de tu vida (es decir, has necesitado asistir al psicólogo o psiquiatra)?

78 respuestas



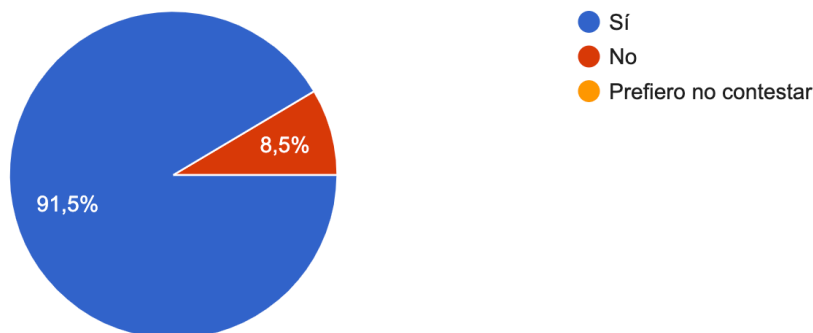
¿Te resulta fácil hablar de tus problemas psicológicos a día de hoy?

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.

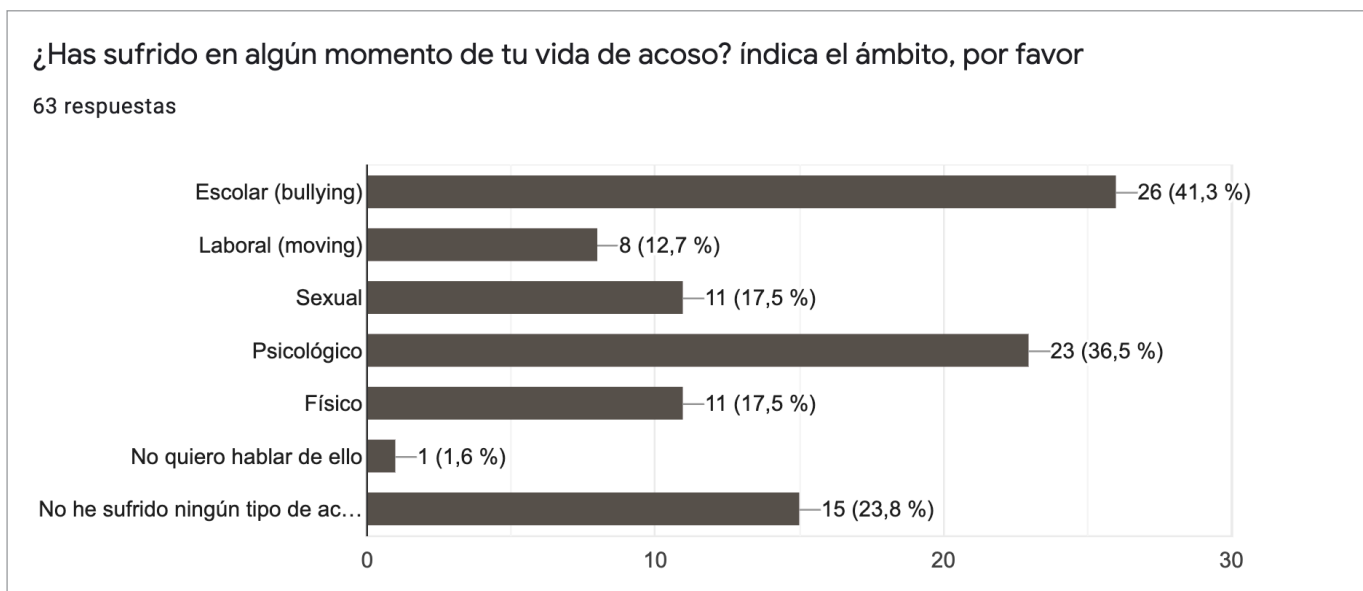
45 respuestas.

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 transmite
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 conmisericación hacía 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

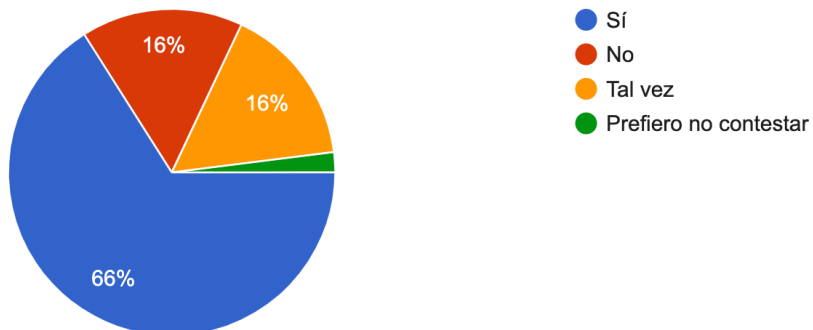
Normalizado
Mi familia no tiene ningún prejuicio con los problemas mentales e ir al psicólogo, algunas de mis amigas sí lo ven un poco extraño o evitan el tema.
Antes era un tema más tabú, a la gente le daba vergüenza decir que iba al psicólogo. En mi edad actual (19 años) es un tema normalizado y la 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



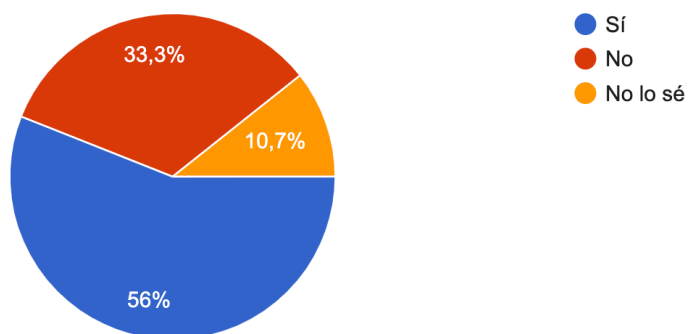
En el caso de haberlo sufrido ¿ha supuesto un gran impacto en tu vida a nivel emocional?

50 respuestas



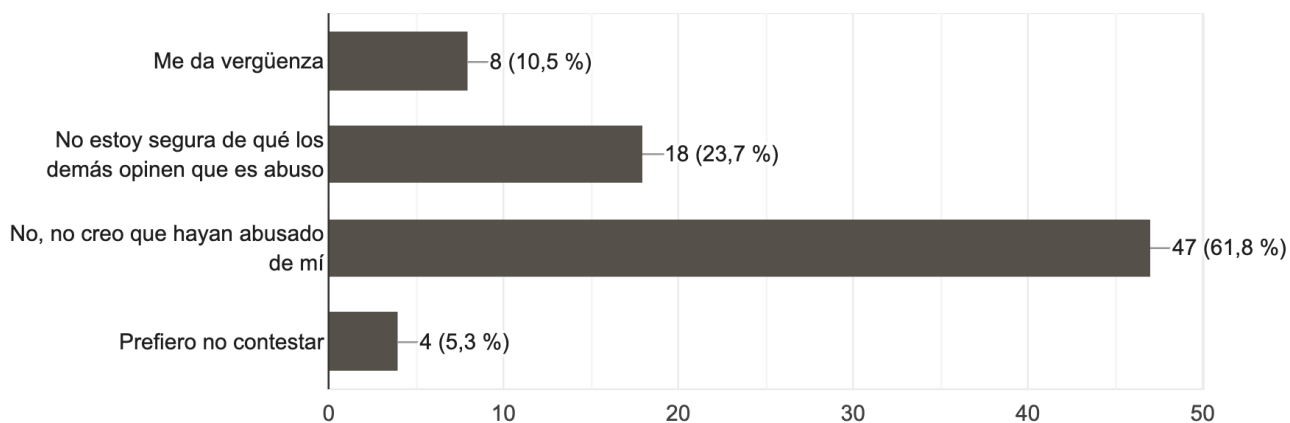
¿Alguna vez te ha hecho sentir incómoda/o una interacción con el sexo opuesto y no has sabido muy bien el porqué?

75 respuestas



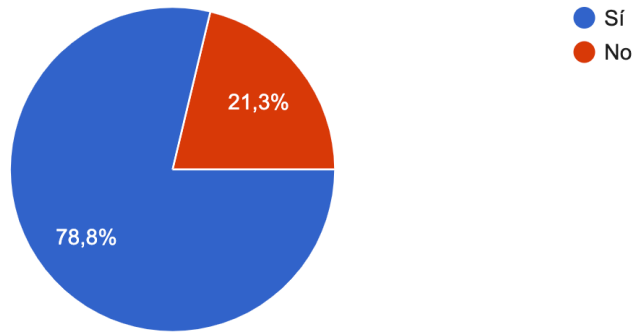
¿Crees que han abusado de ti pero te da vergüenza hablar de ello o no estás seguro/a de si la gente pensaría que es abuso?

76 respuestas



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

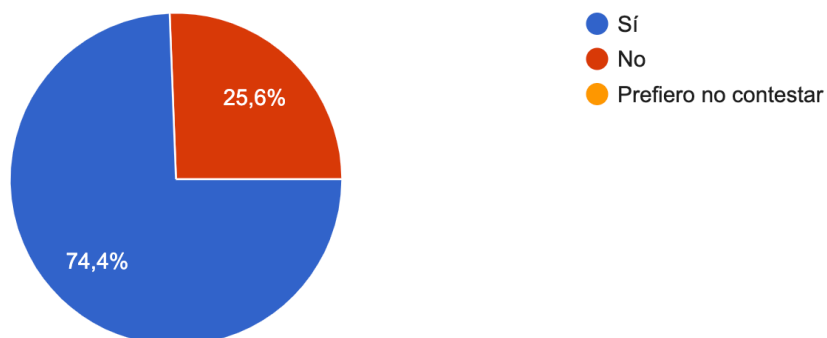
80 respuestas



PARTE 3. SOBRE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTICIA

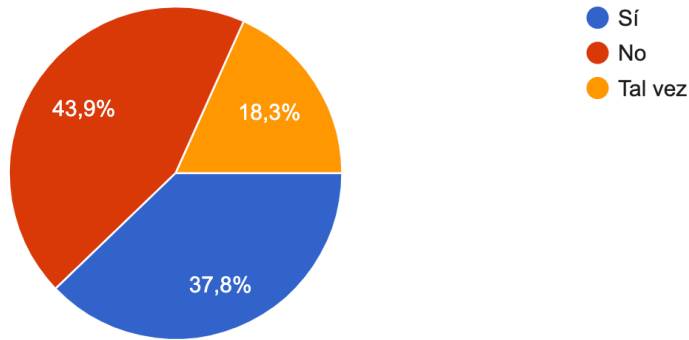
¿Alguna vez te has sentido incómodo/a mirándote en el espejo?

82 respuestas



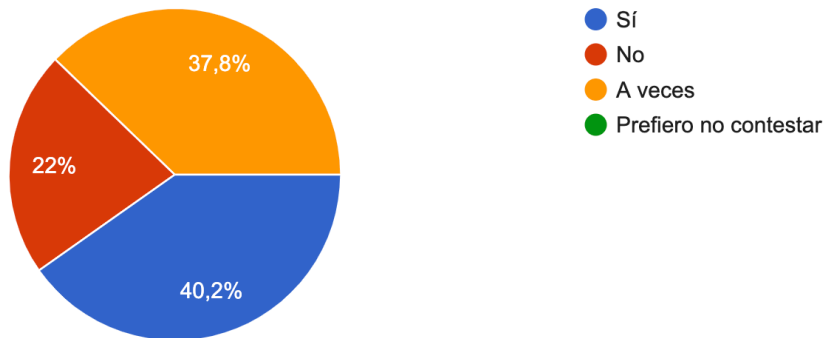
¿Te sientes realmente presionado a tener lo que se considera como un cuerpo ideal?

82 respuestas



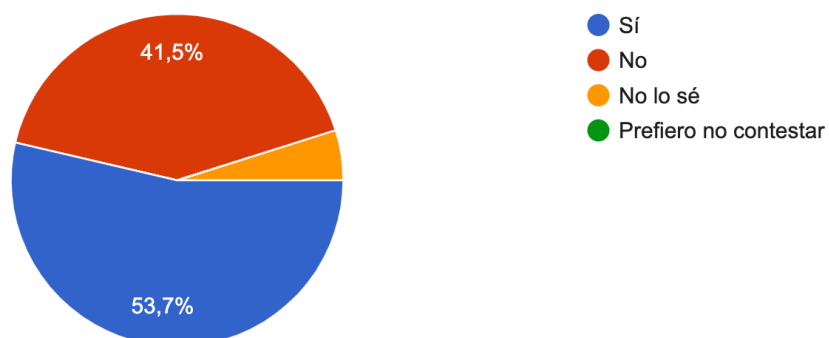
¿A menudo te sientes descontento/a con tu cuerpo?

82 respuestas



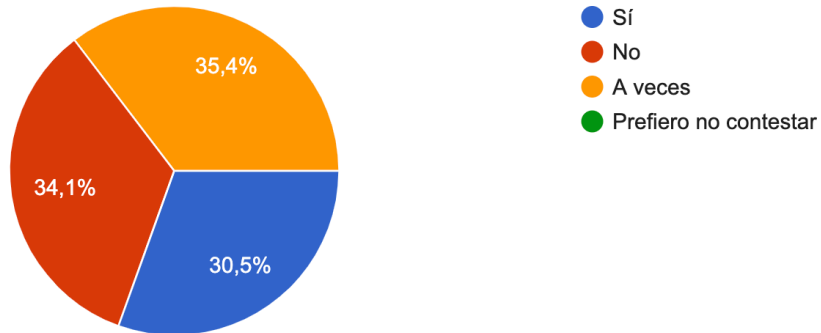
¿Has llegado a alterar tus hábitos alimenticios para intentar adquirir ese supuesto cuerpo ideal?

82 respuestas



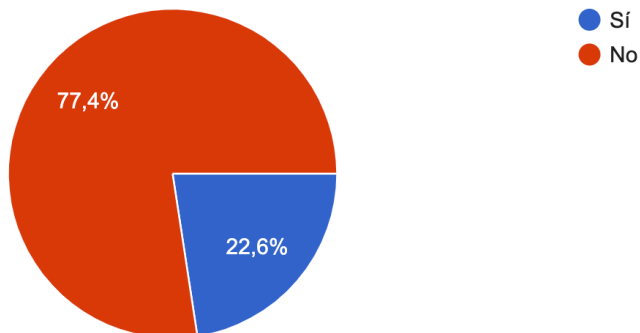
¿Te sientes culpable cuando comes ciertos alimentos?

82 respuestas



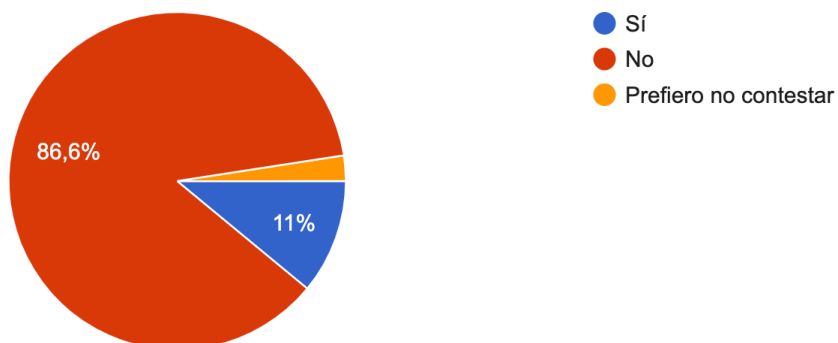
¿Cuentas las calorías de lo que comes?

31 respuestas



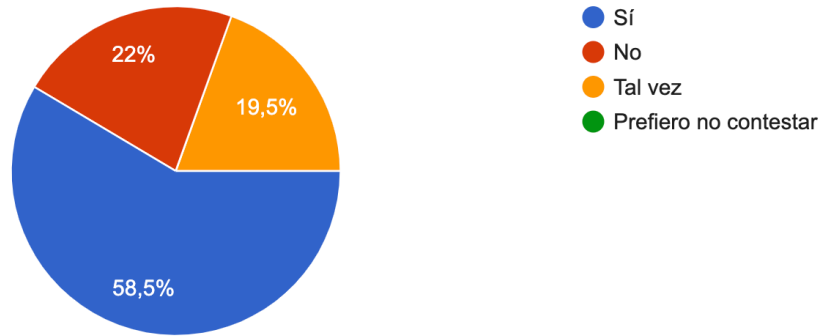
¿Te han diagnosticado alguna vez con un TCA (trastornos de conducta alimenticia)?

82 respuestas



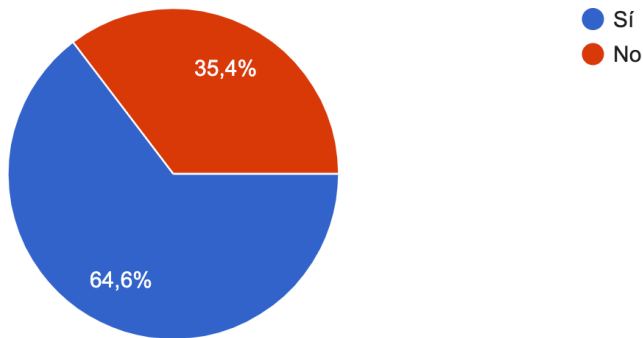
¿Crees que tienes una relación sana con la comida?

82 respuestas



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

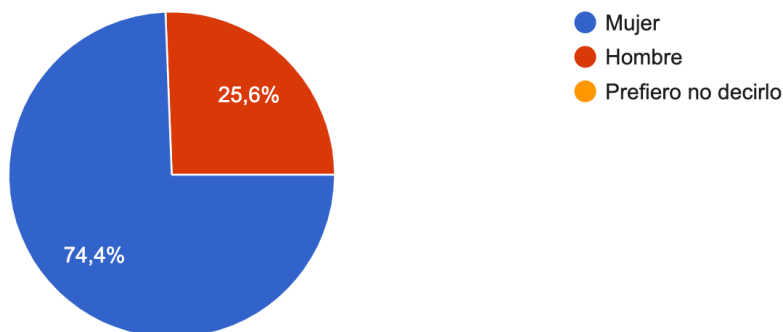
82 respuestas



PARTE 4. DATOS DEMOGRÁFICOS

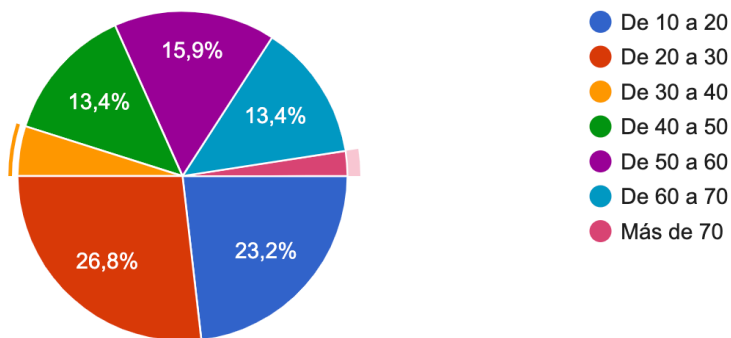
¿Cuál es tu género?

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 sobran 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.