

# TFG

---

## APARIENCIA: LO QUE SOMOS VS. LO QUE MOSTRAMOS.

Presentado por Sara Abraín Sáiz  
Tutor: Bárbaro Julián Miyares Puig

Facultat de Belles Arts de Sant Carles  
Grado en Bellas Artes  
Curso 2020-2021



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA  
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

## RESUMEN

Mediante un ensayo fotográfico voy a exponer la diferencia de lo que somos vs. lo que mostramos. Esa dualidad de la apariencia se manifiesta debido a como pretendemos que se nos vea. A partir de la fotografía digital y del juego con los espejos reflejaré las dos versiones de cada sujeto, sacando su verdadera esencia. Además, mediante un video documental expondré este mismo tema enfocado a las redes sociales.

**PALABRAS CLAVE:** Fotografía digital, vídeo documental, apariencia, dualidad, espejo, redes sociales.

## ABSTRACT

Through a photographic essay I am going to expose the difference of who we are vs. what we show. This duality of appearance is manifested due to how we intend to be seen. Using digital photography and playing with mirrors, I will reflect the two versions of each subject, taking out their true essence. On top of this, via a video documentary I will present this very topic focused on social media.

**KEY WORDS:** Digital photography, video documentary, appearance, duality, mirrors, social media.

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar gracias a mi madre y mi hermano por apoyarme en todo momento y echarme una mano siempre que lo he necesitado. En especial a mi madre por ser parte de mi proyecto fotográfico.

A Thayla, Aida y Lu por estar ahí siempre y aportar diferentes puntos de vista necesarios para el proceso del trabajo.

A Manuela, Eva, Micky y Adrián porque el grupo que hemos formado, tanto dentro de trabajo como fuera, es genial y han sido imprescindibles para mí. En especial a mi pareja, Micky, que es un pilar fundamental.

# INDICE

1. INTRODUCCIÓN	pág.5
2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	pág.7
2.1. OBJETIVO GENERAL	pág.7
2.2. OBJETIVOS SECUNDARIOS	pág.7
2.3. METODOLOGÍA	pág.7
3. CONTEXTO	pág.8
3.1. FOTOGRAFÍA CON ESPEJOS	pág.8
3.2. APARIENCIA	pág.10
3.3. REDES SOCIALES	pág.12
4. REFERENTES	pág.17
4.1. REFERENCIAS ARTÍSTICAS	pág.17
4.2. REFERENCIAS FOTOGRÁFICAS	pág.18
4.3. REFERENCIAS AUDIOVISUALES	pág.20
5. PLAN DE TRABAJO	pág.23
5.1.PROYECTO FOTOGRÁFICO	pág.23
5.2.PROYECTO VIDEOGRÁFICO	pág.28
6. CONCLUSIONES	pág.33
7. BIBLIOGRAFÍA	pág.35
8. ÍNDICE DE IMÁGENES	pág.37
9. ANEXOS	pág.39
9.1.PROYECTO FOTOGRÁFICO FINAL	pág.39
9.2.PROYECTO VIDEOGRÁFICO FINAL	pág.50

# 1. INTRODUCCIÓN

La fotografía es un mundo en el que puedes crear infinidad de situaciones, emociones y pensamientos de todo tipo.

Las personas pueden transmitir todo esto con su presencia y comportamiento. La pose y la mirada del modelo hace que exprese y transmita algo diferente en cada obra. Es increíble poder capturar la esencia de cada persona, su momento más libre y sincero, o por el contrario, poder crear un personaje nuevo: tú decides quien muestras al público, de la misma forma que lo hacemos en la vida real.

Parte de nosotros nos negamos a dejar ver lo que realmente hay en nuestro interior, como somos de verdad y como nos sentimos; tenemos la necesidad de agradar al resto constantemente, para que nos den su aprobación, cuando en realidad no debería ser necesaria.

Cuando tenemos un momento privado en el que únicamente nos dedicamos a mirarnos y mirar nuestro interior, es cuando realmente vemos lo que hay en nosotros y lo que somos; es entonces cuando vemos todo aquello que no dejamos salir cuando estamos en compañía.

Este tema, siempre presente en la sociedad, ha estado todavía más vigente los últimos años debido a la presencia e influencia de las redes sociales.

En nuestro día a día, mucha gente tiende, de forma consciente o no, a esconder lo que consideran sus imperfecciones y sentimientos más negativos para mostrarse perfectos; pero en las redes sociales se exagera todavía más esta falsa apariencia. Esto hace que los demás admiren y quieran imitar una realidad que no existe, por lo tanto aparece la frustración y las consecuencias pueden ser todavía peores.

Aunque ha avanzando críticamente en relación a este tema y cuestión, creemos que es mucho el camino que hay que recorrer para normalizarlo y para que abandonemos la continua presión social de aparentar.

Durante mi vida, en diversas ocasiones he vivido esta experiencia de no sentirme capaz de mostrar mi verdadero yo, los sentimientos y pensamientos reales que tenía en ese momento, por miedo a que los demás no me vean perfecta.

Por esto, quiero mostrar que dicha realidad no está mal, somos humanos y tenemos sentimientos. No tenemos que engañarnos a nosotros mismos, ni engañar a los demás. Quiero hacer ver que tener sentimientos negativos también es válido en nuestras vidas.

Por todo eso, en este proyecto he realizado un conjunto de fotografías en las que pretendo se aprecie el yo que mostramos y el yo real e interior. Para ello he usado espejos que me han permitido jugar con la perspectiva, mostrando esa dualidad e invitando al espectador a la reflexión.

Adicionalmente, he realizado un vídeo documental con esta misma temática, centrándome en el mundo de las redes sociales, en especial *Instagram*<sup>1</sup>. Para ello he contado con el testimonio de una psicóloga que nos explica sobre la apariencia, las causas-consecuencias... y cinco jóvenes contando su experiencia y punto de vista sobre las redes sociales y lo que los *influencers*<sup>2</sup> muestran en ellas.

---

<sup>1</sup> INSTAGRAM: def. Red social y aplicación móvil al mismo tiempo, que permite a sus usuarios subir imágenes y vídeos con múltiples efectos fotográficos como filtros, marcos, colores retro, etc., para posteriormente compartir esas imágenes. Fue creada en San Francisco, California en el año 2010. Puede traducirse al español como "imágenes y vídeos (-gram) al instante (insta-)".

<sup>2</sup> INFLUENCERS: def. Se trata de personas que poseen una gran habilidad para comunicar y atraer a la audiencia, además de tener una gran capacidad para generar contenidos de forma constante. Todo con un smartphone, tablet o canal online.

## 2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

### 2.1. OBJETIVO GENERAL

El objetivo general de este proyecto es desarrollar ensayos: fotográfico y documental, cuyo propósito es exponer la dualidad de la apariencia de los sujetos: lo que vemos y lo que no.

### 2.2. OBJETIVOS SECUNDARIOS

Los objetivos secundarios son cuatro: estudiar los casos del arte que tratan la apariencia; investigar sobre el uso de los espejos y los reflejos en el arte; realizar un estudio de las personas, sus pensamientos y acciones, investigando también el territorio de las redes sociales y como esto puede influenciar y repercutir en nuestros pensamientos; y por último, la acción fotográfica en espacios que dispongan de un espejo para mostrar las dos versiones del sujeto ; y la acción videográfica contando con varias entrevistas y mostrando el contenido que se consume diariamente en las redes sociales.

### 2.3. METODOLOGÍA

La metodología que he seguido en mi proyecto se basa en el estudio de diversos artistas cuya obra está relacionada con la apariencia, el uso de espejos y reflejos, la comparativa del interior (los pensamientos) de los sujetos con el exterior (lo que mostramos); obras que muestren dos realidades en cuanto al sujeto que aparece; y obras que hablen de la personalidad que adoptamos debido a nuestro entorno. También estudiaré sobre las redes sociales y la influencia que estas provocan en la gente. Por último contaré con una charla junto a una psicóloga para conocer de manos de una profesional acerca de las apariencias y la psicología de las personas que no muestran su verdadero yo (entrevista que usaré posteriormente para el proyecto documental).

En cuanto a la obra en si, realizaré en primer lugar la acción fotográfica y seguidamente la videográfica; habiendo ejecutado un previo análisis del pensamiento y comportamiento de dichos sujetos en cada ambiente a tratar.

## 3. CONTEXTO

### 3.1. FOTOGRAFÍA CON ESPEJOS



1. Fotografía subida por By His Grace a Pinterest
2. Ilustración de Anne Stokes
3. Fotografía subida por photostar3.tumblr a Pinterest
4. Fotografía de Demon Arsenal

Desde hace siglos el espejo, como objeto clave para el psicoanálisis, ha jugado una parte importante en el arte.

El espejo es un símbolo de verdad y de conciencia. También simboliza la efímera juventud y la búsqueda de la belleza interior.

Diversos escritores han hablado y nombrado el espejo en sus obras, reflexionando sobre él y sus cualidades.

Roger Bacon (filósofo, protocientífico y teólogo escolástico inglés), cita en su obra *Perspectiva*: “*Los espejos pueden disponerse de manera que muchas imágenes de lo que queramos, aparezcan en la casa o en la calle y cualquiera que las divise las verá como si fueran reales*”<sup>3</sup>.

Según Shakespeare, en el espejo vemos reflejada nuestra alma. En una de sus obras *Hamlet* ordena a su madre: “*¡Sentaos; no os moveréis de aquí, ni saldréis hasta que os haya puesto ante un espejo donde veáis lo más íntimo de vuestro ser*”<sup>4</sup>.

Gran cantidad de artistas se ponen frente a un espejo para observarse, analizarse y hacer un acto de introspección para poder así conocer realmente como es su interior, buscar en el alma, en las heridas y cicatrices, buscar su orgullo y sus imperfecciones.

Deshacerse de esa falsa apariencia social y sacar a la luz el verdadero yo es una actividad muy compleja, pero necesaria para

<sup>3</sup> FERNÁNDEZ, C. *Los espejos en el arte (II)*. En: Gurb, abril 2016.

<sup>4</sup> FERNÁNDEZ, C. *Los espejos en el arte (II)*. En: Gurb, abril 2016.

conocernos a nosotros mismos y dejar que los demás conozcan también como es la persona que tienen enfrente.

Diversos artistas muestran al público su íntimo acto de reflexión mediante obras fotográficas, pictóricas...

*“Szarkowski consideraba dos maneras de afrontar la fotografía: como ventanas, en la que seríamos exploradores de la realidad, o como espejos, en la que nos convertiríamos en exploradores de nosotros mismos”<sup>5</sup>*, explica Rosa Isabel Vázquez en su libro.

Esta frase captó instantáneamente mi atención y me hizo reflexionar acerca de los espejos y su utilización; ya que Szarkowski compara la fotografía con el acto de explorarnos a nosotros mismos frente a un espejo.

Aunque los artistas han usado los espejos con propósitos muy diversos: revelar u ocultar espacios y figuras; representar con la mayor fiabilidad posible las apariencias o favorecer la ambigüedad y la experimentación; sugerirnos ideas filosóficas; o incluso, como camino a la distorsión de lo real.

Los espejos permiten jugar con la realidad y la ficción para transmitir diferentes ideas y emociones; podemos hacer parecer que la ficción es real, podemos crear una nueva realidad.

En la fotografía se puede jugar con el ángulo, la luz, los colores y el aspecto del espejo y de la imagen que se refleja en él para crear una situación y realidad únicas.

El espejo fue el protagonista del primer número de la revista Exit, explicándolo como: *“Número con el que nace la revista EXIT, dedicado al “espejo” en el que se pueden encontrar imágenes desde el origen de la fotografía hasta el uso actual del vídeo, el cine y las nuevas tecnologías, que nos plantean esa eterna pregunta que todos nos hacemos frente al espejo: ¿quiénes somos nosotros?”<sup>6</sup>*

En dicha revista se habla de Duane Michals y de algunas de sus obras. Este fotógrafo ha centrado en muchas ocasiones sus trabajos en la apariencia y la búsqueda de la realidad que hay detrás, haciendo reflexionar al espectador y cuestionando la imagen que tenemos de nosotros mismos. Usa el espejo como medio de introspección.

Una de las obras de Michals es *A Failed Attempt to Photograph Reality* (un esfuerzo fracasado de fotografiar la realidad), donde explica que es imposible fotografiar la realidad, ya que es imprescindible la experiencia del momento.

---

<sup>5</sup> VÁZQUEZ, R.I. *El proyecto fotográfico personal*. Madrid: JdeJ editores, 2017

<sup>6</sup> *EXIT #0 - El espejo*. Madrid: Olivares & Asociados SL, 2000, núm. 0, ISSN: 1577-2721

La fotógrafa Lydia Fernández (@lydia\_fdz en Instagram) habla de la importancia de hacerse autorretratos para conocerse a uno mismo, indagar en nuestro interior, tener ese momento para nosotros mismos (nosotros con nosotros). Para ella es un ejercicio diario casi obligatorio, ya que lo considera realmente necesario para crecer como persona.

En sus fotografías, en ocasiones usa espejos donde vemos reflejados partes desnudas de su cuerpo.

Una de sus fotografías en la que se ve reflejada al completo en un espejo, está acompañada de un texto encabezado por la siguiente frase: *“Sabes quién eres cuando nadie te ve?”*

Me parece realmente importante esta pregunta, porque aunque en un principio puede dejarte un tanto desconcertado y habrá quien piense *“¿Pues quién voy a ser? ¿El mismo, no? Yo soy yo”*, pueden existir grandes diferencias entre el yo que enseñas y el yo que llevas en tu interior y únicamente sale cuando estás a solas.

5. Autorretrato de Lydia Fernández  
6. Autorretrato de Lydia Fernández



### 3.2. APARIENCIA

La psicóloga Inmaculada Gutiérrez-Ravé, en la entrevista realizada para el proyecto, explica que, cada uno tiene diferentes roles dependiendo del sitio y la compañía para desenvolverse de una manera u otra, dependiendo del momento. Todos estos roles tienen, o deberían tener, un nexo común, ya que aunque te comportes en relación a la situación en la que estés, deberían haber ciertas similitudes en todas ellas, que es lo que conforma a la persona y su personalidad.

En el momento en el que la distancia en cada uno de esos roles vaya siendo cada vez mayor es cuando pueden empezar los problemas, pudiendo llegar al punto de tener trastornos psicológicos relacionados con la apariencia.

*“Usamos como diferentes máscaras. Diferentes máscaras que como en el carnaval lo que hacen es que nos permiten dar una determinada imagen, nos permiten ser de una determinada manera, nos permiten poder agradar a los otros y además nos permiten esconder muchas características que nosotros pensamos que no son buenas para nosotros o para nuestras relaciones con nuestro entorno”* afirma la psicóloga en la entrevista.

Cuando les pregunté a cinco adolescentes sobre si en algún momento han ocultado o disimulado que se sentían tristes, acomplejadas, preocupadas... todas afirmaron que al menos una vez en su vida lo habían hecho, bien porque no querían sacar el tema en ese momento o con esa compañía, o bien porque sentían que les iban a contestar con un *“no es para tanto”, “que exagerada eres”...*

Acerca de esto, la psicóloga Inmaculada afirma que la principal razón por la que no nos mostramos tal cual nos sentimos es el miedo (*“una de las emociones más básicas”* nos explica) y la falta de autoestima, ya que pensamos que los demás pueden usar esa información en nuestra contra y acabar siendo rechazados.

Inmaculada Gutiérrez-Ravé también explica que, por esto mismo es mucho más difícil expresar nuestros sentimientos negativos (teniendo en cuenta que es difícil expresar nuestros sentimientos abiertamente, sean los que sean). En ocasiones cambiamos y camuflamos nuestras emociones negativas; por ejemplo la tristeza por enfado, ya que está mejor visto socialmente sentirse enfadado.

Uno de los factores que más nos afecta, es que la sociedad nos hace vivir en un estado de continua felicidad, es decir tenemos que ser felices en todo momento, cosa que es imposible; además no solo tenemos que sentirnos bien, sino que también tenemos que mostrárselo a los demás. *“La necesidad no solamente de hacer sino de mostrar para que aunque por dentro esté mal dar a entender a los otros que estoy bien, retransmitir una imagen de bienestar y de felicidad porque está mal visto no sentirse bien”*, explica en la entrevista la especialista.

*“Cuando eres tú sin más no tienes que forzar nada ni aguantarte tú mismo tus mentiras absurdas. Porque el de enfrente igual se lo cree pero tú por dentro sabes lo que hay. Y engañarse a uno mismo hace*

*mucho daño. Eso te lo comes tú solito y el pellizco en el estómago es todo tuyo. Dejar de intentar ser perfecto significa liberarte de la mentira de que lo tienes que hacer todo bien, de la necesidad de aceptación por parte de los demás, de la presión y malestar de no mostrarte a ti de verdad.*”<sup>7</sup> se explica en el blog Felicidad Explosiva, de Lau Moreno, donde habla de las ventajas de ser tú mismo, sin tener que estar pendiente de mostrarte, continuamente, perfecto a los demás.

Moreno afirma en su blog que, en ocasiones, lo que pensamos que son nuestras debilidades pueden ser cualidades que llamen la atención a los demás, que nos hagan diferentes e interesantes, o que nos ayude a conectar con los demás y que estos se muestren más empáticos con nosotros.

Al final de la entrada del blog Lau Moreno dice: *“¿Qué tal si pierdes la vergüenza a ser tú? (...) En definitiva, atreverte, como decía, a ser tú sin más.”*

Dani Martín (cantante español nacido en 1977) habla sobre esta temática en su canción La mentira, es decir, sobre la apariencia que damos a los demás para gustarles. La canción está introducida por estas palabras: *“Desde que nacemos vamos poniéndonos atrezzo para gustar, para ser admitidos, para formar parte de un grupo social... En LA MENTIRA ironizo sobre esto y lo hago porque me sucede a mí también. La canción está cantada en primera persona, pero habla de todos nosotros.”*<sup>8</sup> La letra de la canción dice lo siguiente:

(...) Pero que nadie se entere  
que aquí todo es mentira  
que me hice pipí en la cama hasta hace quince días  
que me avergüenzo de mi cuerpo  
solamente fotos del pecho pa' arriba  
para un momento, no me saques de perfil  
de frente, que no me gusta mi nariz  
bórrame la mancha y la cicatriz  
y edítame, a ver si me veo feliz.  
Mentira, mi vida es una mentira y me la inventé (...)

### 3.3. REDES SOCIALES

Las redes sociales están a la orden del día. Según el Estudio Anual de Redes Sociales elaborado por IAB España (Interactive Advertising Bureau), pasamos aproximadamente 37 horas semanales conectados.

<sup>7</sup> MORENO, L. *¿Y si dejaras de intentar ser perfecto y empezaras, simplemente, a ser tú?* En: Felicidad explosiva, 2021

<sup>8</sup> MARTÍN, D. *La Mentira*. En Youtube [vídeo]. España: Youtube, 2019

Lo que empezó como simple *postureo*<sup>9</sup> ha acabado como una necesidad de publicar, aparentar y ser aceptados por el resto.

Nuestra vida es lo que mostramos en las redes; parece que si no lo subimos, es como que no ha sucedido de verdad.

Pero la gente muestra lo que quiere que los demás vean de su día, como quieren ser percibidos en la sociedad; no muestran la realidad del total de su día.

Sentimos la necesidad de mostrarnos perfectos y felices cuando la realidad no siempre es esa.

*“Lo que quiere mostrar a los demás es que está feliz y contento con una vida en la que probablemente, al menos en ese momento, está fingiendo y aparentando”* explica la psicóloga Inmaculada Gutiérrez-Ravé en la entrevista realizada, hablando sobre lo que muestra la gente en sus perfiles de las redes sociales.

El psicólogo José Elías, presidente de la Asociación Española de Hipnosis, define el *postureo* como *“la adopción de ciertos hábitos, gestos y actitudes que buscan proyectar una buena imagen (una imagen que reciba reconocimiento positivo), con el fin de demostrar a los demás que somos felices, aunque realmente no sea así o no estemos convencidos de ello”*<sup>10</sup>.

Sentimos la obligación de ser y mostrarnos felices, de aparentar ser perfectos y no tener ningún pensamiento negativo; en definitiva, necesitamos la aprobación social; cuando no tendríamos que tener miedo a mostrar sentimientos o aspectos negativos de nuestra vida.

*“Montamos nuestra vida alrededor de ese falso sentido de la perfección, recibimos pequeños premios: corazones, me gustas, deditos hacia arriba; y mezclamos eso con el valor, lo mezclamos con la verdad pero se trata de una popularidad falsa y frágil que no dura y que, en realidad, al final te deja más vacío de antes de que lo hicieras”*<sup>11</sup> afirma Chamath Palihapitiya, ex empleado de Facebook, criticando esta misma plataforma y otras similares.

Lo negativo de todo esto es que los consumidores vemos esa falsa realidad y nos comparamos con ella. Como si esa fuera la vida perfecta

---

<sup>9</sup> POSTUREO: def. Comportamiento poco natural de una persona que se esfuerza por dar una imagen pública para conseguir la aprobación de otras personas.

<sup>10</sup> LA MENTE ES MARAVILLOSA. *El afán de aparentar en las redes sociales*. España, 2020

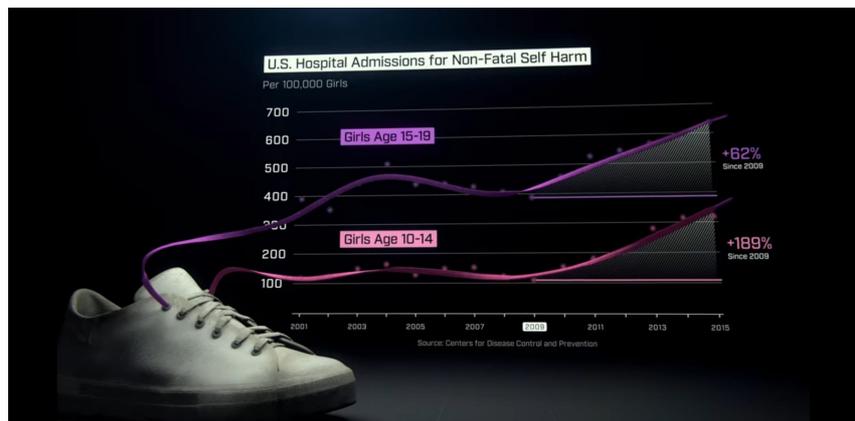
<sup>11</sup> PALIHAPITIYA, C. *El dilema de las redes sociales* [documental]. Estados Unidos: Netflix, 2020

y solo tuviéramos la opción de vivir así: siempre felices, sin enfados ni frustraciones, realizando muchos viajes, con pareja y un numeroso grupo de amigos...

Todo esto causa una presión en las personas, a veces hasta un punto inaguantable. Diversos estudios han afirmado que las redes sociales y las comparaciones de lo que vemos en ellas con nuestra vida han tenido como consecuencia problemas alimentarios, depresiones, incluso suicidios.

Según el estudio realizado para el documental El dilema de las redes sociales de Netflix, se puede apreciar un claro aumento en depresión y ansiedad en los adolescentes estadounidenses a partir de 2011-2013. En cuanto a los ingresos hospitalarios por autolesión no fatal también podemos apreciar una subida de un 62% en chicas de 15 a 19 años y de un 126% si tenemos en cuenta las chicas de 10 a 14 años. Lo mismo pasa con la tasa de suicidios; por cada 1.000.000 chicas, ha subido un 70% si tenemos en cuenta las jóvenes de 15 a 19 años, y un 151% si nos fijamos en chicas de 10 a 14 años.

La generación Z (nacidos después de 1996) es la primera que tiene móviles y redes sociales en la etapa de la adolescencia; a esto se debe el aumento de los casos que han habido comparando con el principio del siglo.



7. Frame del documental “El dilema de las redes sociales” de Netflix, minuto 00:40:01
8. Frame del documental “El dilema de las redes sociales” de Netflix, minuto 00:40:22

Y, aunque hay influencers y cuentas que tratan estos temas con total normalidad y explican que hay momentos negativos en la vida de todos (los muestren o no), incluso cuentan su propia experiencia con la depresión o cualquier trastorno, a la vista está que aún queda mucho por hacer y normalizar.

Por ejemplo el influencer David Calvo (@Celopan), que en su libro admite que él mismo peca de postureo; que él también enseña que está bien, incluso cuando no lo está. El influencer hace una gran reflexión sobre como lo habitual es subir una foto en vez de vivir (pone el ejemplo de cuando se realiza un viaje, al llegar primero va la foto, después la llamada a los seres queridos para comunicar que has llegado bien).

*“Vivimos en un siglo donde todo se muestra. Y no soy una excepción. Pero, créeme, no soy lo mismo que comparto. Soy mucho más imperfecto. Más triste y más vago. Que pongo demasiados filtros y correcciones de color para que no se vean mis imperfecciones. Y así dejo de ser patito feo por unos momentos.*

*Y cada vez lo hago menos. Porque me doy cuenta que no soy así. Que tengo días y días. Y la mayoría de ellos no soy de cristal ni porcelana. Ni voy a la playa cada día, ni tomo comida sana ni voy al gimnasio. Y cada vez lo hago menos. Últimamente no echo en falta mostrar al mundo algo que no soy, forzado por los demás.”<sup>12</sup>*

Otro gran ejemplo es la periodista Danae Mercer (@danaemerger en Instagram), quien principalmente se dedica a mostrar, en Instagram,

fotos en las que se aprecia claramente el cambio que hay dependiendo de la pose, la luz... que haya en ella, subiendo una foto en la que parece que tenga el cuerpo perfecto y otra en la que se notan lo que se consideran socialmente imperfecciones como puede ser la celulitis, estrías, *michelines*<sup>13</sup>...



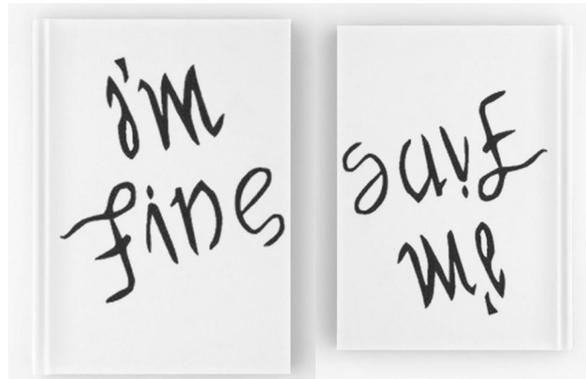
9. Fotografía del perfil de @danaemerger en Instagram

<sup>12</sup> CALVO, D. *El patito que nunca llegó a ser cisne*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, 2016.

<sup>13</sup> MICHELIN: def. Pliegue de grasa en una parte del cuerpo, especialmente alrededor de la cintura.

En ocasiones también se utilizan las redes sociales para *viralizar*<sup>14</sup> contenido que puede ayudar a abrir los ojos del espectador, concienciando y normalizando de esta manera los sentimientos o etapas negativas, como puede ser la ansiedad o depresión.

Por ejemplo el tatuaje de Bekah Miles, una chica de 21 años que sufrió depresión. El tatuaje consiste en una frase que dependiendo del punto de vista en que lo leas, pone “estoy bien” o “sálvame”.



10. Fotografía extraída de la plataforma de Instagram

La marca de ropa Nude Project creó un modelo de camiseta en el que está escrita la frase “*Se tan feliz como pareces en Instagram*”; modelo que se viralizó en la misma plataforma de Instagram.

Arnau Griso (grupo musical español formado en 2011) publicó una canción criticando el postureo y la falta de disfrutar la vida a causa de este. La canción cuenta lo siguiente:

(...) Me gustaría ser lo que aparento  
 Dejar atrás la esclavitud de lo perfecto  
 Mucho macho en Tinder  
 Pero seamos sinceros  
 Ni tu eres esa rubia, ni yo aquel moreno  
 Posturea para que el mundo lo vea  
 Que la vida con un filtro no es tan fea  
 Y si no te sientes guay  
 Es porque tu autoestima se mide en likes (...)

---

<sup>14</sup> VIRALIZAR: def. Adquirir carácter de conocimiento masivo un proceso informático de difusión de información. Es viralizada aquella difusión a través de redes sociales o medios electrónicos de algún hecho o evento que causa conmoción social.

## 4. REFERENTES

### 4.1. REFERENCIAS ARTÍSTICAS



11. La Venus del espejo de Velázquez, 1647-1651

Esta obra pictórica nos provoca muchas incógnitas acerca de Venus y el uso del espejo.

Carmen Fernández escribe acerca de la obra: *“Pero es el espejo, un elemento aparentemente accesorio el que provoca grandes incógnitas, ¿a quién mira Venus, a sí misma o proyecta su mirada hacia el exterior del cuadro? ¿Hay un juego de comunicación visual entre ella y el espectador? ¿Entre ver y ser visto? Además, el reflejo borroso de su rostro no hace más que aumentar el misterio. Para algunos historiadores, el semblante indefinido de Venus haría referencia a lo engañoso de la belleza, para otros se pretende que el rostro de la diosa sea genérico, por eso no se definen con precisión los rasgos faciales, englobando así a todas las mujeres. Parece ser además que el espejo no estaría reflejando una correcta perspectiva”*<sup>15</sup>.

Me parece curioso como por un espejo se pueden plantear tantas dudas y como puede hacer reflexionar tanto. El hecho de que se pueda interpretar como una mujer cualquiera para que todas se puedan sentir identificadas me parece muy interesante y acertado.

---

<sup>15</sup> FERNÁNDEZ, C. *Los espejos en el arte (II)*. En: Gurb, abril 2016.

12. Rob  
Mulholland:  
*Vestige*, 2009



Rob Mulholland ha mostrado en sus obras la esencia de lo que somos y representamos como personas en relación con los demás y sobre todo, con nuestro entorno y el tiempo.

Mulholland, en 2009, creó una instalación de arte denominada *Vestige*, la cual se encuentra en el bosque en el David Marshall Lodge en Escocia. *Vestige* explora la relación entre el ser humano y su entorno a partir de siluetas de formas humanas que habitan este espacio.

Me parece interesante como el artista trata de representar la relación entre los individuos y el contexto en el que viven; ya que lo considero muy importante a la hora de conformar nuestra personalidad, de que y quienes estamos rodeados, de los referentes que tenemos en la vida, y como decidimos mostrarnos a los demás, de que parte mostramos al exterior; el contexto nos define de cierta manera.

## 4.2. REFERENCIAS FOTOGRÁFICAS

13. Fotografía  
de Tom  
Hussey, s. XXI

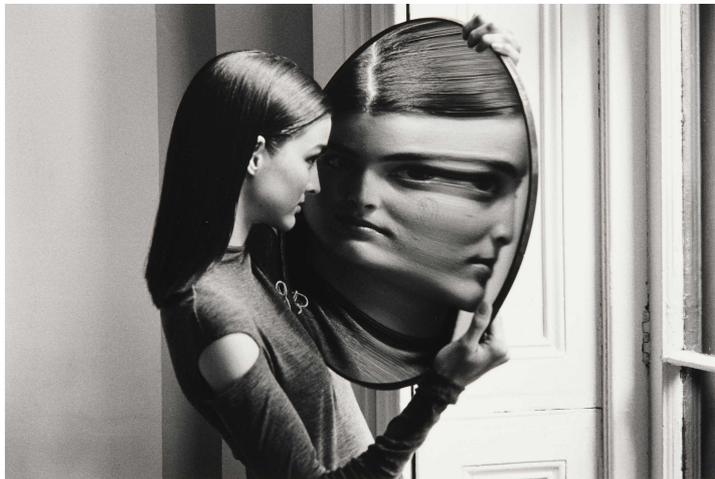


La serie *Reflections* de Tom Hussey muestra a través de un espejo dos imágenes totalmente distintas pero que en realidad son la misma persona.

Hussey une los años del pasado de las personas de edad avanzada con su vida presente.

Esta serie ganó un premio en 2010 y las fotografías fueron usadas para una campaña de terapia contra el Alzheimer.

Es una de las obras que más me ha influenciado y la que mas se relaciona con mi idea final. Veo interesante el mostrar de esta misma manera como nos dejamos ver al resto de la sociedad y como realmente nos vemos nosotros si miramos e indagamos en nuestro interior.



14. Fotografía de Duane Michals, 1998

La serie fotográfica Doctor Heisenberg's Magic Mirror of Uncertainty (El espejo mágico de la incertidumbre del Dr. Heisenberg) de Duane

Michals, que fue un encargo de la revista Vogue para ilustrar sobre ciencia. En ella Michals nos hace reflexionar, a la vez que cuestionarnos, sobre la imagen que tenemos de nosotros mismos. Lanzando la pregunta sobre nuestra propia consciencia de realidad. Esto lo hace mediante la utilización de espejos y la importancia que le da a su reflejo. El artista usa el espejo como medio de introspección y juega con las conversaciones ópticas.

Duane Michals ha trabajado en varias ocasiones sobre la apariencia y con el uso de los espejos, hecho que hace que conecte con él y su trabajo; ya que es un gran referente acerca como hablar sobre este tema y el uso del reflejo de los espejos, enseñando una visión distinta a la que vemos en la realidad, haciéndonos reflexionar acerca de esto.

15. Fotografía de Nan Goldin, s.XX



Nan Goldin tiene varios trabajos fotográficos ubicados en espacios del hogar en los que emplea el uso del espejo y su reflejo; por ejemplo, en

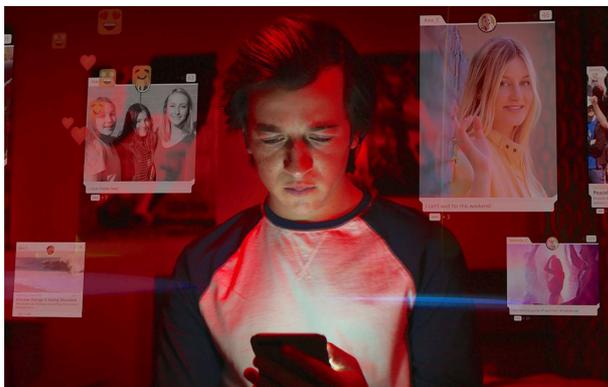
esta fotografía podemos observar a una chica mirándose en el espejo mientras se maquilla, donde podemos ver diferentes puntos de vista gracias al espejo.

Es una gran referente en cuanto a la manera que tiene de presentar la escena en lugares del hogar, la utilización de espejos... Además de su inquietud por mostrar y documentar los sentimientos de la vida de sus amigos y gente cercana.

Otro gran ejemplo es una imagen en la que se muestra una chica transexual mirándose en el espejo; donde en la realidad se ve una mujer y en el espejo un hombre. Con esta representación montada, nos hace reflexionar acerca de la identidad.

### 4.3. REFERENCIAS AUDIOVISUALES

16. Frame del documental “El dilema de las redes sociales”, 2020



Documental: El dilema de las redes sociales.

En este documental se habla de los problemas que puede ocasionar el contacto continuo con las redes sociales (problemas tanto psicológicos como en cuanto a la poca privacidad de los datos), y como el algoritmo de las redes sociales hace que estés conectado todo el tiempo ya que te está mostrando contenido de tu agrado continuamente; toda esta información está contada de manos de

diseñadores y trabajadores de estas plataformas, expresando además sus opiniones acerca del mismo tema.

Este documental me ayudó mucho en adentrarme y comprender la situación y el contexto en el que vivimos.

Me sorprendió la cantidad de problemas psicológicos que se desencadenan debido a la influencia de las redes sociales; sobre todo trastornos alimenticios debido a la continua comparación con los influencers. Incluso la cantidad de gente que llegaba al punto del suicidio.

Por esto me he centrado en la continua comparación con la gente que vemos en estas plataformas y en como esto nos afecta negativamente.



17. Frame del documental "The American meme", 2018

Documental: The American meme

En este documental son los influencers los que explican desde su punto de vista como es ser reconocido en las redes sociales y que un público esté observando todo lo que haces.

Me llamó la atención como ellos mismos admiten que no son igual detrás de cámara, explican que no son felices y tienen problemas aunque no muestran nada de eso. Por ejemplo, había un caso de un fotógrafo, el cual se dedicaba a cierto tipo de fotografía porque sabía que al público le gustaba y así triunfaba pero que en realidad él no estaba satisfecho con su profesión y no era en absoluto feliz.

Frases como *"mi trabajo es hacer que te enamores de mi"*, *"estamos tan solos que venimos aquí a buscar la aprobación, el amor de extraños"*, *"si no adoran mis vídeos, no lo he hecho bien"* son las que dicen algunos de los influencers famosos en el documental.

18. Frame del corto  
"A social life", 2016



Corto: A social life

En este corto vemos a una joven con depresión que no sale de su casa, pero en cambio lo que muestra en las redes sociales es todo bonito y perfecto. Por ejemplo, se maquilla para hacer como que sale y tiene citas, cuando en realidad se pasa el día sola en casa.

Creo que refleja perfectamente esa dualidad de como somos/como nos sentimos y lo que mostramos a los demás; una idea muy importante en mi proyecto.

De aquí cogí la idea de que el espectador viese la pantalla del móvil que está viendo la protagonista del vídeo.

En el minuto 4:41 sube una foto sonriendo a su red social y seguido vemos como se mira en el espejo con cara de insatisfacción.

19. Frame del  
anuncio televisivo de  
VegaliaCampofrío,  
2021



En esta publicidad se muestra la imagen del motero estereotipado, al que solo le puede gustar

vestir de negro y la música rock, pero podemos observar a lo largo del anuncio como al protagonista le gustan otro tipo de cosas totalmente contrarias que se alejan del grupo de amigos moteros, a pesar de que los demás llamen su atención para que vuelva al grupo.

Me llama la atención la manera que han tenido de realizar el anuncio televisivo; ya que no solamente publicitan algo, sino que tiene un trasfondo que te hace reflexionar acerca de los estereotipos, de lo que se espera de ti, de como te muestras al mundo y como te perciben los demás. *"Si te empeñas en ser 100% algo, te pierdes el 99,999% de las cosas que podrías disfrutar"*, dicen al final de la publicidad.

## 5. PLAN DE TRABAJO

### 5.1. PROYECTO FOTOGRÁFICO

La finalidad es crear un proyecto fotográfico en el que se muestre la dualidad de lo que somos y lo que mostramos a los demás (como se ha explicado anteriormente no siempre coinciden), para representar estas dos partes he utilizado espejos, ya que este objeto simboliza la realidad, el interior de las personas.

El objetivo es dar visibilidad a los sentimientos negativos, normalizar que no siempre nos sentimos felices y nos va todo perfecto en la vida, que es algo totalmente normal; es algo que me pasa a mi y que puedes sentirte identificado al ver las fotografías porque a ti también te pase o te haya pasado en algún momento.

El primer paso para empezar el proceso fotográfico ha sido hacer una lista de los diferentes ámbitos/relaciones de la vida de una persona cualquiera a tratar en el proyecto.

Ámbitos/relaciones:

- Madre-hija
- Madre-dinero
- Madre-trabajo
- Madre-cara
- Madre-vecinos
- Hija-novio
- Hija-amigos
- Hija-estudios
- Hija-cuerpo
- Hija-deporte
- Hija-Instagram

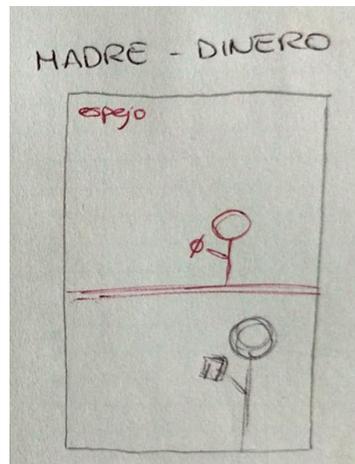
Seguidamente he realizado un boceto de cada una de ellas para tener una idea en cuanto a como montar el escenario, que emociones tenían que expresar los sujetos, que idea transmitir...



20. Boceto para la fotografía Madre-hija del proyecto

En la foto de la relación madre-hija quiero, por una parte que se vea como las dos se quieren, se sonríen, tienen una buena relación; mientras que en el espejo se ve como no se aguantan y no existe conexión ninguna entre ellas. Esta situación puede aplicarse a cualquier relación con un familiar, pero quería usar estas protagonistas para unir el resto del trabajo ya que después me centro en cada una de ellas.

21. Boceto para la fotografía Madre-dinero del proyecto



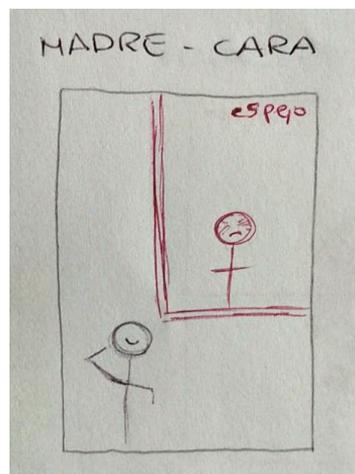
En cuanto a la relación madre-dinero quiero mostrar como en ocasiones los adultos no hablan de sus problemas económicos por no parecer inferiores o preocupar a la gente, por lo que muestran que no tienen ninguna falta de dinero cuando en realidad sí es así (como podemos observar en la imagen del espejo). La fotografía ha sido tomada en la habitación de la persona adulta ya que es su sitio privado y donde se puede ver su realidad económica.

22. Boceto para la fotografía Madre-trabajo del proyecto



Para mostrar la dualidad de la relación madre-trabajo he representado la escena en un estudio de trabajo. En la mesa podemos ver a la mujer trabajando rodeada de aparatos electrónicos y libretas, manteniendo una gran sonrisa en su rostro mostrando que está feliz y a gusto trabajando con todo bajo control; pero en el espejo apreciamos el agotamiento mental y físico de la misma.

23. Boceto para la fotografía Madre-cara del proyecto



En la fotografía madre-cara vemos a la mujer con una pose diva que denota seguridad y autoestima en su imagen física; mientras que en el espejo está observando su rostro con ojeras y arrugas, con una expresión de desagrado y desaprobación. Con esta fotografía quiero transmitir que aunque la gente se muestre segura de sí misma, la realidad en ocasiones no es esa (independientemente de su edad).

24. Boceto para la fotografía Madre-vecinos del proyecto



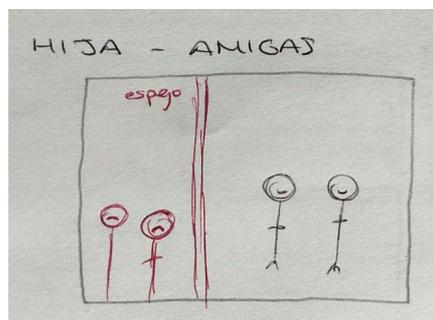
En cuanto a la relación madre-vecinos podemos observar a las dos mujeres junto al marco de la puerta hablando de forma agradable; pero en el espejo vemos a la protagonista expresando sus emociones reales, poniendo mala cara y queriendo quitársela de encima.

25. Boceto para la fotografía Hija-novio del proyecto



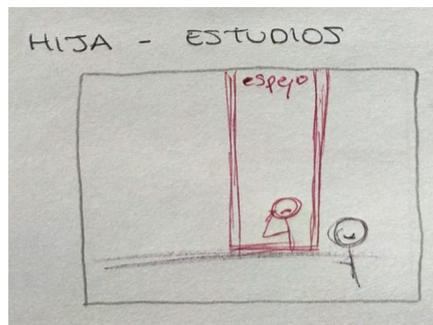
Para mostrar las dos versiones de la relación hija-novio he recreado la situación en la cama de un dormitorio, en ella se puede ver a la pareja abrazada, mientras que en el espejo vemos como están enfadados ya que cada uno mira cabizbajo al lado contrario. En ocasiones las relaciones sentimentales son inestables, incluso tóxicas, aunque no muestren esa cara al resto.

26. Boceto para la fotografía Hija-amigos del proyecto



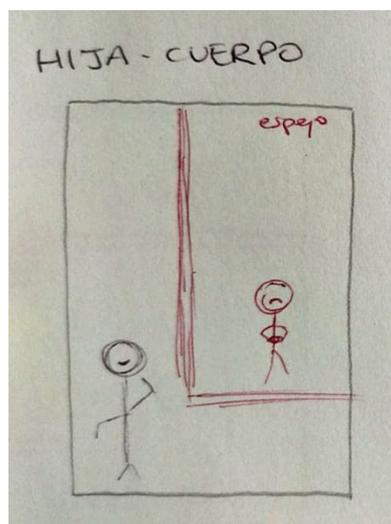
Con la relación hija-amigos pasa lo mismo que con el apartado anterior; una persona puede mostrarse feliz con su gran grupo de amigos y en realidad sentirse solo y que nadie esté ahí cuando realmente lo necesita.

27. Boceto para la fotografía Hija-estudios del proyecto



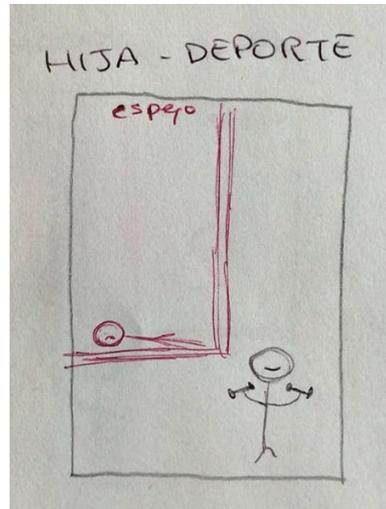
En la fotografía hija-estudios vemos una versión parecida a la de madre-trabajo, ya que vemos a la joven estudiando tranquilamente en su escritorio mientras que el reflejo del espejo la muestra saturada .

28. Boceto para la fotografía Hija-cuerpo del proyecto



En cuanto a la relación hija-cuerpo es similar a la relación madre-cara. He querido enfocar la foto de la joven a las inseguridades del cuerpo porque cuando eres joven la sociedad lo mira y critica, y esto hace que se creen inseguridades que podemos apreciar en el espejo, ya que la chica está pendiente de sus michelines aunque la veamos posando segura frente del espejo.

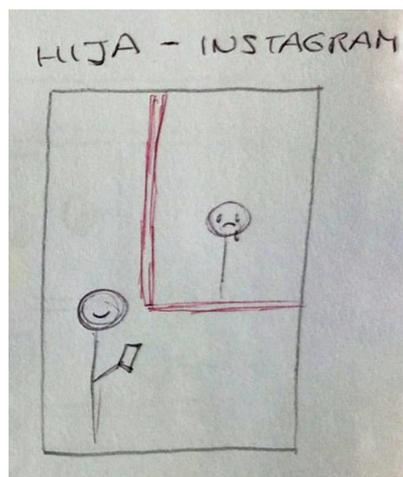
29. Boceto para la fotografía Hija-deporte del proyecto



Para mostrar la relación hija-deporte he montado una pequeña zona donde hacer ejercicio en casa con diferentes materiales. Podemos ver a la joven sobre una pelota de pilates sujetando una mancuerna; mientras que en el espejo la vemos derrotada sobre la esterilla.

En ocasiones, mostramos que nos cuidamos ya sea en cuanto a deporte como en otros aspectos pero en realidad nos dejamos y no nos damos nuestro tiempo de cuidado propio que necesitaríamos.

30. Boceto para la fotografía Hija-Instagram del proyecto



La última fotografía funciona a modo de resumen/conclusión ya que con la aparición de las redes sociales se ve un claro aumento en aparentar lo que no somos porque queremos hacer ver que somos felices y nos va todo perfecto cuando no es cierto.

He tomado la fotografía en el cuarto de baño ya que es el lugar en el que normalmente nos encerramos para tener un momento con nosotros, para tener intimidad, para llorar y sacar todo lo que llevamos dentro.

Podemos observar a la joven subiendo una foto colorida donde está posando en la playa, mientras que en el espejo vemos su cara llena de tristeza.

Una vez estudiada cada una de las fotografías, he empezado con las diferentes sesiones.

En cada fotografía se trata un ámbito diferente de la vida, y para cada una de ellas se han realizado dos tomas: una para sacar como el sujeto se presenta al mundo dando a entender que es feliz y le va todo perfecto, y otra donde se ve la escena en el espejo que es donde se puede observar la realidad de la persona, lo mal que se siente o los problemas que tiene.

La acción fotográfica se ha llevado a cabo en espacios del interior de mi casa, ya que quería representar escenas y actos cotidianos. En cada una de las habitación había un espejo colocado para mostrar las dos versiones del sujeto. Tener en cuenta el ángulo es muy importante para crear esa dualidad entre lo real y el reflejo; por lo que la disposición del espejo ha sido buscada específicamente en cada escenario para ver, o bien como el sujeto se observa a si mismo y busca

su interior y su verdad a través del reflejo del espejo, o bien para que el espectador vea esa dualidad de como es y como se muestra, aunque el sujeto no se esté mirando a si mismo.

Los sujetos protagonistas hemos sido mi madre y yo, quería poner sujetos de diferentes edades ya que cualquier persona independientemente de su edad puede mostrarse diferente a como es en realidad por miedo al que dirán los demás. Además creo que es interesante ser yo misma una de las modelos protagonistas ya que la historia que cuento y la idea que quiero transmitir es algo que yo misma he vivido.

A la hora de seleccionar las fotos he tenido en cuenta las que mejor transmitían el sentimiento que estaba buscando y las que mejor cuadraban en cuanto a composición ya que se tenía que poder apreciar la escena real y la del espejo perfectamente sin que coincidieran en el mismo lugar y se sobrepusieran.

En cuanto a la edición he realizado algo sencillo ya que quiero mostrar situaciones cotidianas y expresar que es muy común esconder como nos sentimos realmente, por lo que quería mostrarlo de manera que cualquiera pueda sentirse identificado.

A todas las imágenes les he puesto un filtro de color azul ya que este color transmite calma, paz, tranquilidad... pero también es el color que simboliza la depresión; por lo que esa dualidad de significados es de la misma manera la dualidad de emociones que vemos en las fotografías. Además, en la parte del espejo he puesto una capa negra con baja opacidad para crear un efecto translúcido y transmitir esa realidad que se esconde, de una manera que se vea brumoso.

Durante el proceso he rechazado algunas de las diferentes ideas que se me habían ocurrido para incluir en el proyecto, por ejemplo: poner las escenas del espejo en blanco y negro para que resaltase más, pero la diferencia era demasiado notoria y resaltaba demasiado; o incluir fotos con el espejo roto ya que en ocasiones nos negamos a creer nuestra realidad y preferimos vivir en la apariencia que nos hemos creado, pero rompía la estética del trabajo.

El proceso fotográfico final consta de once fotos a color (correspondiendo cada una a los bocetos expuestos anteriormente), siete en sentido horizontal y cuatro en sentido vertical.

El conjunto de fotografías se complementan pero no dependen de ninguna otra para que el trabajo sea comprendido, por lo que el proyecto no se podría considerar una serie.

Las fotografías finalizadas se pueden ver en los anexos (apartado 9.1. Proyecto fotográfico final, en la página 39).

El material con el que he realizado el proyecto fotográfico es el siguiente:

- Cámara Canon EOS 4000D
- Objetivo 18-55 mm
- Trípode Andoer
- Portátil MacBook Air
- Programa Adobe Photoshop CC 2017

## 5.2. PROYECTO VIDEOGRÁFICO

La finalidad es crear un proyecto videográfico de carácter documental en el que se muestre la opinión de varias jóvenes sobre las redes sociales y lo que los influencers muestran en ellas, también contamos con el testimonio de una psicóloga que nos explica sobre las razones de ocultar nuestros sentimientos negativos y no mostrar lo que verdaderamente sentimos.

El objetivo es mostrar opiniones de diferentes personas para ver en que coinciden y poder escuchar las razones que expone la psicóloga como persona cualificada. Con esto quiero hacer reflexionar a los espectadores sobre lo que pasa a diario en las redes sociales y como esto puede afectar a cualquiera de nosotros.

El primer paso para empezar el proceso videográfico ha sido organizar las sesiones de grabado para tener todo el material.

En cuanto a las entrevistas, las he dividido en dos apartados:

- Entrevistas a las 5 jóvenes (localización: salón de mi casa)

Preguntas:

- ¿Cuánto tiempo pasas en Instagram? ¿Que influencers y contenido sigues?
- ¿Que opinas sobre Instagram y las influencers? (sobre el contenido que muestran, los temas que tratan...)
- ¿Que te hace sentir ver su contenido?
- ¿Crees que muestran su vida real?
- ¿Deberíamos mostrar o esconder nuestros sentimientos negativos?
- ¿Alguna vez has ocultado como te sentías realmente? ¿En la realidad o en redes? ¿Por qué?
- ¿Crees importante lo que los demás piensan de ti? ¿Crees que afecta en general?

- Entrevista a la psicóloga (localización: gabinete de la psicóloga Inmaculada Gutiérrez-Ravé)

Preguntas:

- ¿Por qué ocultamos nuestro verdadero yo?
- ¿Por qué no mostramos nuestros sentimientos “negativos”?
- ¿Cuánta importancia le damos a la opinión de los demás?
- ¿Cuál es la incidencia de estos casos en la población? ¿Esto ocurre más dependiendo de la edad o del género?
- ¿Cómo nos influye el estar aparentando continuamente?
- ¿Cómo influye a las personas más cercanas a las que sí muestras la realidad?

Además he realizado el grabado en el que yo, como protagonista, paso el tiempo de mi día mirando el móvil y consumiendo Instagram. Este apartado lo he organizado según lo siguiente:

- Conjunto 1 (ropa ajustada con colores vivos)
  - Localizaciones: habitación (cama) y salón (sofá)
- Conjunto 2 (ropa ancha con colores grises)
  - Localizaciones: habitación (cama) y salón (sofá)
- Conjunto 3 (ropa muy ancha con colores oscuros)
  - Localización: baño

He querido crear este cambio progresivo en la ropa para transmitir que cuanto más tiempo pasamos en redes sociales comparándonos con los demás... peor nos sentimos; ya que, cuando estamos de buen ánimo tendemos a vestirnos con ropa más ajustada y usando colores vivos, pero cuando nos sentimos tristes solemos usar ropa oscura y ancha para ocultar nuestro cuerpo.

El apartado 3, grabado en el baño, funciona a modo resumen/conclusión (al igual que la última foto del proyecto fotográfico), ya que vemos explícitamente como la protagonista sintiéndose triste y mirándose al espejo sin encontrar aprobación en lo que ve, sube una foto a Instagram donde sale posando en la playa, alegre y con un bañador de muchos colores.

Para empezar el proceso de montaje del vídeo me he informado de las diferentes definiciones que tiene la palabra “apariencia”; son las siguientes:

## apariencia

Del lat. tardío *apparentia*.

1. f. Aspecto o parecer exterior de alguien o algo.
2. f. Verosimilitud, probabilidad.
3. f. Cosa que parece y no es.

Gracias a esto he organizado el documental en tres apartados, en los que se han incluido fragmentos de las entrevistas, donde se trata el tema de la apariencia enfocado a cada definición, además de escenas en las que se ve a la joven consumiendo la red social Instagram.

Por último, se ve la escena del baño, que como he comentado antes funciona a modo de resumen/conclusión; ya que después de haber escuchado los diferentes testimonios, vemos la escena en la que se aprecia claramente esta dualidad de como se siente la protagonista y la foto que sube en la que se transmite todo lo contrario.

32. Captura de la línea de tiempo del programa DaVinci Resolve 16 con el montaje final del proyecto documental



Una vez organizado todo el proceso de edición he realizado el proceso de difusión de la obra; es decir, el cartel, tráiler y pressbook de la misma.

Para el cartel he usado la última fotografía del proyecto anterior, poniendo el título “Apariencia” en el espejo, jugando con el efecto del reflejo de este.



33. Cartel del proyecto videográfico

El trailer está realizado mediante el montaje de varias grabaciones donde salgo yo en el sofá, de manera que vemos como pasa el tiempo y lo único que hace la joven es mirar el móvil; mientras van apareciendo capturas de pantalla con algunas de las fotos que se pueden encontrar en Instagram. En cuanto al sonido, podemos escuchar algunos fragmentos de las jóvenes entrevistadas exponiendo sus ideas de lo que vemos en esta red social. Además, al final hay un fragmento de la entrevista con la psicóloga Inmaculada Gutiérrez-Ravé en la que afirma que hay momentos en los que ya no sabes como es realmente la persona ya que se pasa aparentando la mayor parte del tiempo.

En el pressbook he tratado los siguientes puntos:

- Ficha técnica y artística
- Sinopsis
- Link al tráiler
- Razones por las que he realizado este documental
- Reparto (los diferentes testimonios)
- Listado de las cuentas de Instagram sacadas en el documental
- Ficha filmográfica de la directora

**SINOPSIS:**

¿Por qué queremos hacer ver que nuestra vida es perfecta, si no lo es?  
¿Cómo afecta a las jóvenes ver diosas constantemente en las redes sociales?

Varias jóvenes nos comparten su punto de vista y experiencia en Instagram.

Y la psicóloga Inmaculada Gutiérrez-Ravé nos responde a diversas cuestiones, explicando la dualidad de lo que somos y lo que mostramos, exponiendo las causas y consecuencias que tiene nuestro perfil en las redes sociales.

34. Captura del pressbook en la que se ve la sinopsis del documental

El proceso videográfico final consta de una pieza audiovisual de carácter documental con una duración total de 8:29 minutos.

El vídeo finalizado se puede ver en los anexos (apartado 9.2. Proyecto videográfico final, en la página 50). Además, está incluido el link al tráiler y el pressbook (con el cartel como portada) realizados como proceso de difusión de la pieza documental.

El material con el que he realizado el proyecto videográfico es el siguiente:

- Cámara Canon EOS 4000D
- Objetivo 18-55 mm
- Trípode Andoer
- Portátil MacBook Air
- Portátil Asus Tuf Gaming
- Programa DaVinci Resolve 16
- Grabadora de voz del móvil OPPO
- Claqueta

## 6. CONCLUSIONES

Los espejos son mucho más que simples objetos, siempre me han gustado los reflejos que crean, sin embargo, después de realizar una amplia investigación para el proyecto, me he dado cuenta que son mucho más; no son unos simples vidrios que devuelven la imagen cuando se coloca de una determinada manera, sino que son reveladores de la verdad, nos permiten analizar, descubriendo aspectos sobre nosotros mismos que desconocíamos. Los espejos son, también, un medio de conexión con el pasado, para el entendimiento de cuestiones como de dónde vienes y quién eras.

Por lo argumentado, el espejo me ha parecido el objeto acertado para la realización del proyecto; ya que, permite al espectador entender el interior y la realidad del sujeto de la fotografía mientras lo compara con el sujeto que hay enfrente del espejo, apreciando la dualidad existente entre ambos, ya que no es lo mismo como somos y como nos presentamos a los demás. Reflexionando, de esta manera, sobre lo que vemos en las redes sociales y de como nos afecta; de la visión errónea que tenemos de los demás y de como nos imponemos un nivel de felicidad inalcanzable, ilógico e irracional.

Ya que la apariencia es un tema muy vigente hoy en día, ya no solo en nuestra vida cotidiana, sino en nuestra vida a través de las plataformas online. Con la aparición de las redes sociales y el famoso postureo, únicamente nos centramos en enseñar, en aparentar y en agradar para ser aceptados.

La realización de las diferentes entrevistas (tanto con la psicóloga como con las diferentes jóvenes) ha sido de gran ayuda, ya que gracias a la profesional he podido explicar con certeza cuales son las razones, las causas y consecuencias. Y con la conversación con las jóvenes he visto y he podido transmitir a los demás que es un problema social, no es un caso aislado.

Por eso creo que es muy importante normalizar que todos tenemos pensamientos o emociones negativas porque somos humanos y no siempre estamos felices o de buen humor; y que debemos respetar y ayudar a los que nos rodean, sin decirles que son unos exagerados o que les afecta una cosa sin importancia.

Quiero mostrar que no tiene que darnos miedo mostrar a nuestros amigos o familiares que no nos sentimos bien, ya que probablemente en algún momento se hayan sentido así también y nos comprendan perfectamente.

Me gustaría que este proyecto pudiera llegar a más gente, sobre todo adolescentes y jóvenes (ya que es donde más repercute este fenómeno) para que observen, reflexionen y cambien si es necesario su comportamiento o su manera de ver a los demás, sobre todo dentro de las redes sociales; que dejen de compararse, de pensar que todo lo que ven es real y que tenemos que ser perfectos y felices en todo momento; que sean más humanos y empáticos cuando otra persona dice que está triste o que cierta cosa le está afectando porque no es ser un exagerado, es ser humano con sentimientos (en ocasiones positivos y en otras negativos, pero en cualquier caso válidos).

Este proceso de investigación y de trabajo me ha aportado mucho, sobre todo, las razones por las que esto ocurre.

He intentado contactar con algunos influencers y diferentes personas dedicadas a crear contenido en las redes sociales, que actualmente son el reflejo de muchos adolescentes de hoy en día. Para que me diesen su opinión del tema tratado, teniendo en cuenta que su vida personal y laboral se basa en la mera apariencia de como se muestran ante las personas en su etapa de desarrollo personal, y así poder contar con su punto de vista.

Ante las pocas respuestas recibidas por parte de este grupo de personas y las complicaciones para poder filmar con ellos, he optado por dejar este apartado como punto pendiente para realizar en un futuro.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- A SOCIAL LIFE. En: YouTube [cortometraje], 2016. [Consulta: 12 junio de 2021] Disponible en: <[https://www.youtube.com/watch?v=GXdVPLj\\_plk&t=287s](https://www.youtube.com/watch?v=GXdVPLj_plk&t=287s)>
- CALVO, D. *El patito que nunca llegó a ser cisne*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, 2016.
- CLAVOARDIENDO. *Duane Michals el hombre que fotografió su pensamiento*. En: Clavoardiendo, 2017 [Consulta: 18 julio de 2021] Disponible en: <<https://clavoardiendo-magazine.com/mundofoto/panorama/duane-michals-hombre-fotografio-pensamiento/>>
- CLAVOARDIENDO. *Francesca Woodman, la inquietante mirada de una joven fotógrafa*. En: Clavoardiendo, 2019 [Consulta: 10 junio de 2020] Disponible en: <<https://clavoardiendo-magazine.com/mundofoto/panorama/francesca-woodman-la-inquietante-mirada-de-una-joven-fotografa/>>
- DOMINIQUE, B. *La Fotografía Plástica: Un Arte Paradójico*. España: Gustavo Gili S.A., 2003
- EXIT #0 - *El espejo*. Madrid: Olivares & Asociados SL, 2000, núm. 0, ISSN: 1577-2721
- FERNÁNDEZ, C. *Los espejos en el arte (II)*. En: Gurb, abril 2016. [Consulta: 24 junio de 2021] Disponible en: <<http://www.gurbrevista.com/2016/04/los-espejos-arte-ii/>>
- FERNÁNDEZ, L. *Lydia Fernández (@lydia\_fdz)*. En: Instagram. [Consulta: 18 julio de 2021] Disponible en: <[https://www.instagram.com/lydia\\_fdz/?hl=es](https://www.instagram.com/lydia_fdz/?hl=es)>
- FONTCUBERTA, J. *La furia de las imágenes*. Barcelona: Galaxia Gutenberg, 2016
- GONZALEZ, S. *Como nos encontramos ante las redes*. En: Silvia González psicóloga, 2017. [Consulta: 10 junio de 2020] Disponible en: <<http://www.psicologasilviagonzalez.es/como-nos-mostramos-redes-sociales/>>
- ILLESCAS, S. *20 Ideas Creativas para Jugar con Espejos en Tus Fotografías*. En: dzoom, 2020 [Consulta: 10 junio de 2020] Disponible en: <<https://www.dzoom.org.es/ideas-creativas-espejos-fotografias/>>
- JOSEPHINE. *Rob Mulholland: Vestige*. En: Greendates, 2018. [Consulta: 10 junio de 2020] Disponible en: <<http://greendates.com.mx/rob-mulholland-vestige-land-art/>>
- MALVIDO, G. *Los espejos y el arte de la realidad*. En: La Opinión (A Coruña), 2013. [Consulta: 10 junio de 2020]. Disponible en: <<https://www.laopinioncoruna.es/coruna/2013/02/23/espejos-arte-realidad/695636.html>>

- MARCUS, B. *The American Meme*. En: Netflix [documental], 2018
- MARTÍN, D. *La Mentira*. En: Youtube [videoclip], 2019. [Consulta: 18 julio de 2021] Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=Pq7nZ-waDYM>>
- MASDEARTE.COM. Espejos que revelan y espejos que engañan. En masdearte.com, 2017. [Consulta: 10 junio de 2020] Disponible en: <<http://masdearte.com/espejos-arte-museu-calouste-gulbenkian/>>
- MERCER, D. *Danae Mercer (@danaemercer)*. En: Instagram. [Consulta: 18 julio de 2021] Disponible en: <<https://www.instagram.com/danaemercer/?hl=es>>
- MORALES, D. *El arte a través de los espejos*. En: Cultura colectiva, 2015. [Consulta: 10 junio de 2020] Disponible en: <<https://culturacolectiva.com/arte/el-arte-a-traves-de-los-espejos>>
- MORENO, L. *¿Y si dejaras de intentar ser perfecto y empezaras, simplemente, a ser tú?* En: Felicidad explosiva, 2021. [Consulta: 17 julio de 2021] Disponible en: <<https://www.felicidadexplosiva.com/dejaras-intentar-perfecto-empezaras-simplemente/>>
- ORLOWSKI, F. *El dilema de las redes sociales*. En: Netflix [documental], 2020
- RIVERA, N. Duane Michals llega al subconsciente a través de la fotografía. En: Nacho Rivera, 2020. [Consulta: 18 julio de 2021] Disponible en: <[www.nacho-rivera.es/duane-michals/](http://www.nacho-rivera.es/duane-michals/)>
- RODRÍGUEZ, L. *El afán de aparentar en las redes sociales*. En: La mente es maravillosa, 2020 [Consulta: 10 junio de 2020] Disponible en: <<https://lamenteesmaravillosa.com/el-afan-de-aparentar-en-las-redes-sociales/>>
- TANG, K. *15 Increíbles obras de arte con espejos*. En: BuzzFeed, 2016. [Consulta: 10 junio de 2020] Disponible en: <<https://www.buzzfeed.com/kevintang/increibles-obras-de-arte-con-espejos-r6wl>>
- VÁZQUEZ, R.I. *El proyecto fotográfico personal*. Madrid: JdeJ editores, 2017
- VEGALIACAMPOFRÍO. En: Youtube [publicidad], 2021. [Consulta: 18 julio de 2021] Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=NpmMXij3Nuk>>
- ZAITER, M. *La fotografía entendida como ventana y espejo*. En: Cultura fotografica, 2017. [Consulta: 10 junio de 2020] Disponible en: <<https://culturafotografica.es/fotografia-ventana-y-espejo/>>

## 8. INDICE DE IMÁGENES

1. Fotografía subida por By His Grace a Pinterest <<https://www.pinterest.es/pin/5840674486961949/>>
2. Ilustración de Anne Stokes <<https://www.pinterest.es/pin/393572454913898053/?d=t&mt=signupOrPersonalizedLogin>>
3. Fotografía subida por photostar3.tumblr a Pinterest <<https://www.pinterest.es/pin/762867624350638313/>>
4. Fotografía de Demon Arsenal <<https://www.pinterest.es/pin/475340935643248821/>>
5. Autorretrato de Lydia Fernández <<https://www.instagram.com/p/CJZQWSnDuVd/>>
6. Autorretrato de Lydia Fernández <<https://www.instagram.com/p/CKhVy31Dd5b/>>
7. Frame del documental “El dilema de las redes sociales” de Netflix, minuto 00:40:01
8. Frame del documental “El dilema de las redes sociales” de Netflix, minuto 00:40:22
9. Fotografía del perfil de @danaemercer en Instagram <<https://www.instagram.com/p/CMHwQz5pNev/>>
10. Fotografía extraída de la plataforma de Instagram
11. La Venus del espejo de Velázquez, 1647-1651 <<http://www.gurbrevista.com/2016/04/los-espejos-arte-ii/>>
12. Rob Mulholland: *Vestige*, 2009 <<http://greendates.com.mx/rob-mulholland-vestige-land-art/>>
13. Fotografía de Tom Hussey, s.XXI <<https://clubdefotografia.net/reflections-de-tom-hussey/>>
14. Fotografía de Duane Michals, 1998 <<http://www.nachorivera.es/duane-michals/>>
15. Fotografía de Nan Goldin, s.XX <<https://www.uptv.es/2020/02/23/what-to-say-about-your-new-nan-goldin-print-art-for-sale-artspace/>>
16. Frame del documental “El dilema de las redes sociales” de Netflix, 2020
17. Frame del documental “The American Meme” de Netflix, 2018
18. Frame del corto “A social life”, 2016 <[https://www.youtube.com/watch?v=GXdVPLj\\_plk&t=287s](https://www.youtube.com/watch?v=GXdVPLj_plk&t=287s)>
19. Frame del anuncio televisivo de VegaliaCampofrío, 2021 <<https://www.youtube.com/watch?v=NpmMXij3Nuk>>
20. Boceto para la fotografía Madre-hija del proyecto
21. Boceto para la fotografía Madre-dinero del proyecto
22. Boceto para la fotografía Madre-trabajo del proyecto
23. Boceto para la fotografía Madre-cara del proyecto
24. Boceto para la fotografía Madre-vecinos del proyecto

25. Boceto para la fotografía Hija-novio del proyecto
26. Boceto para la fotografía Hija-amigos del proyecto
27. Boceto para la fotografía Hija-estudios del proyecto
28. Boceto para la fotografía Hija-cuerpo del proyecto
29. Boceto para la fotografía Hija-deporte del proyecto
30. Boceto para la fotografía Hija-Instagram del proyecto
31. Definición de “apariencia” según la RAE <<https://dle.rae.es/apariencia>>
32. Captura de la línea de tiempo del programa DaVinci Resolve 16 con el montaje final del proyecto documental
33. Cartel del proyecto videográfico
34. Captura del pressbook en la que se ve la sinopsis del documental

## 9. ANEXOS

### 9.1. PROYECTO FOTOGRÁFICO FINAL























## 9.2. PROYECTO VIDEOGRÁFICO FINAL

LINK DEL DOCUMENTAL FINALIZADO:

<https://youtu.be/wr63hktkdFw>

(Tráiler: <https://www.youtube.com/watch?v=qsZcwmd7MnM&t=3s>)

PRESSBOOK DEL DOCUMENTAL:



**Título:** Apariencia

**País:** España

**Idioma:** Español

**Año:** 2021

**Duración:** 8:29 min

**Género:** Documental

**Dirección:** Sara Abraín

**Cámara:** Manuela Xilena

Salinas y Sara Abraín

**Script:** Pablo Abraín

**Edición:** Sara Abraín

**Ayudantes de edición:**

Mickael Meshesha, Adrián

Moya, Eva López y Manuela

Xilena Salinas

**Sonido:** Sara Abraín

**Ayudantes de sonido:** Eva López y Manuela Xilena Salinas

**Música:** En la memoria - FiftySound

**Equipo de producción:** Eva López, Mickael Meshesha, Adrián

Moya y Manuela Xilena Salinas

**Reparto:** Inmaculada Gutiérrez-Ravé, Maialen Collado, Noelia

Flores, Aisha García, Lorea Mercado, Gemma Sesé y Sara Abraín

**Tráiler:** <https://www.youtube.com/watch?v=qsZcwmd7MnM>

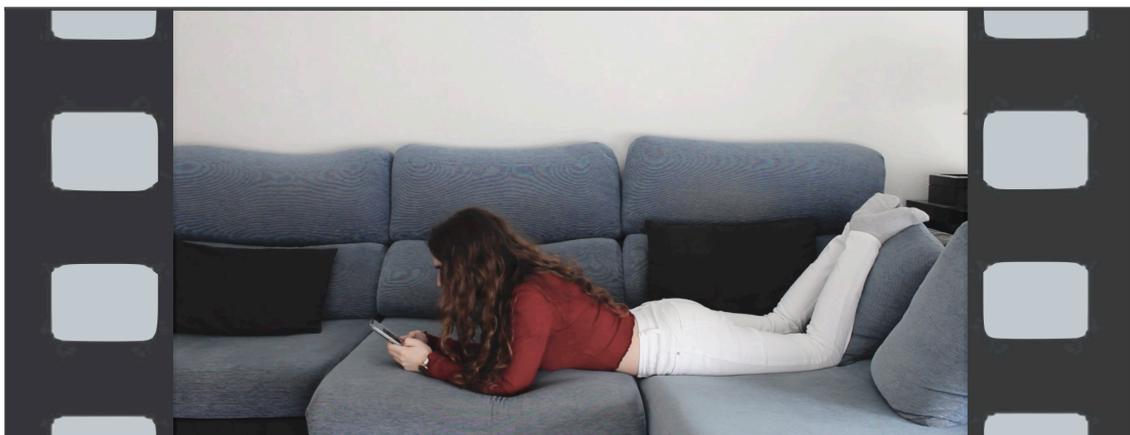
### SINOPSIS:

¿Por qué queremos hacer ver que nuestra vida es perfecta, si no lo es?

¿Cómo afecta a las jóvenes ver diosas constantemente en las redes sociales?

Varias jóvenes nos comparten su punto de vista y experiencia en Instagram.

Y la psicóloga Inmaculada Gutiérrez-Ravé nos responde a diversas cuestiones, explicando la dualidad de lo que somos y lo que mostramos, exponiendo las causas y consecuencias que tiene nuestro perfil en las redes sociales.



### ¿Por qué “Apariencia”?

En nuestro día a día hay mucha gente que tiende, de forma consciente o no, a esconder sus imperfecciones y sentimientos más negativos para mostrarse perfectos; y en las redes sociales se exagera todavía más esta falsa apariencia. Esto hace que los demás admiren y quieran imitar una realidad que no existe. Intentamos tener un cuerpo y un estilo de vida que no corresponden con la vida real.

Aunque se va avanzando y dando a conocer más este tema, creo que queda mucho por hacer para normalizarlo y desprendernos de esa continua presión de aparentar.

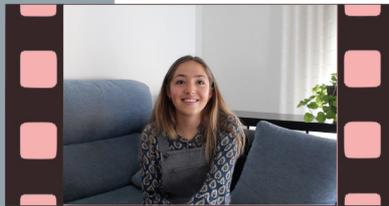
Por todo esto, en mi documental quiero tratar este tema, que está mucho más presente de lo que pensamos porque siempre está oculto; quiero mostrar que esa realidad no está mal, somos humanos y tenemos sentimientos. Quiero hacer ver que no todo lo que vemos es la realidad al 100%; y que no tenemos que intentar ser perfectos para gustar y ser aceptados por los demás.



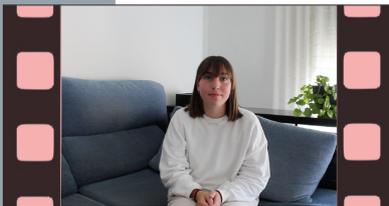
## Reparto



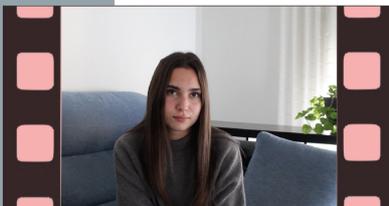
**Maialen Collado**, 16 años



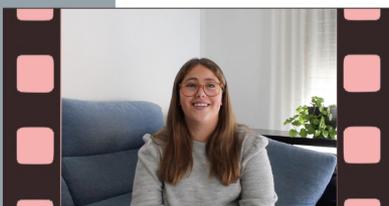
**Lorea Mercado**, 16 años



**Noelia Flores**, 16 años



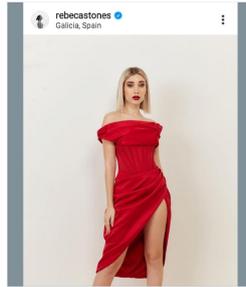
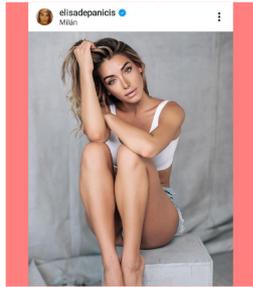
**Aisha García**, 16 años



**Gemma Sesé**, 17 años



**Inmaculada Gutiérrez-Ravé**, psicóloga



Las imágenes de Instagram que aparecen en el documental han sido extraídas de las siguientes cuentas:

@sarafructuoso\_  
 @anacucoreanu  
 @claudiacevedob  
 @susana\_bicho90  
 @amarmolmc  
 @luzmacabello  
 @bearsaez  
 @lidiatorrentanca  
 @dorothycolladoo  
 @andreiiflu  
 @josefinlavod  
 @mariapedraza\_  
 @rocioccamacho  
 @andreajurnetb  
 @fashionador  
 @cindyprado  
 @fashionoutfits\_daily  
 @jonanwiergo  
 @elisadepanicis  
 @andreaa\_lalala  
 @malishop.es  
 @vssion\_store  
 @aleex3  
 @kat\_safarova  
 @lolaloliitaaa

@eloisa\_os  
 @lucia\_ballesteros  
 @valeriaamonerri  
 @laruka  
 @ladivaza  
 @juliagarcia.official  
 @luciasar94  
 @zoembayona  
 @salvajetravel  
 @aron.carpem  
 @clakovi  
 @lauraescanes  
 @ceeeelia\_yo  
 @paulagonu  
 @aidamartorell  
 @martalopezalamo  
 @teresa\_bass  
 @sofia\_surferss  
 @raquelreix  
 @angelagiakas  
 @portsinspired  
 @albafdzsouto  
 @lamoda  
 @nataliaosorna  
 @rebecastones

@lara.buru  
 @ileovlogs  
 @luisherreros  
 @patripereziglesias  
 @maii\_rg  
 @lolita\_ol  
 @albaalvarez  
 @fiarf  
 @sofia\_suescun  
 @deboragabriella\_  
 @hugoperezcabaleiro  
 @ivandg199  
 @larablanchard  
 @raulginnessanchz  
 @\_nicoleess  
 @newyork\_style\_  
 @estelagrande  
 @carla\_divinity  
 @dulceida  
 @latetolesbian  
 @sheswithher  
 @apparelsole  
 @anamenaofficial  
 @asaqueenoffashion



Directora:  
**Sara Abraín Sáiz**

**Filmografía:**

Corto “Otra Voz” (Script)

Vídeo “Sesiones de fotos” [https://www.instagram.com/tv/CN-nrsboZ0I/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/tv/CN-nrsboZ0I/?utm_source=ig_web_copy_link)

---

sarabsaibbaa@hotmail.com

 @sarabasai

 @sarabasai