



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES
ARTS DE SANT CARLES

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

EL LEGADO DE LA CULPA EN NOSOTRAS. Un breve
análisis en la sociedad actual

Trabajo Fin de Grado

Grado en Bellas Artes

AUTOR/A: Martínez Azorín, Nerea

Tutor/a: Vilar García, Sara

CURSO ACADÉMICO: 2023/2024

RESUMEN

Revisaremos como la religión católica y la educación, tanto fuera como dentro de casa, han tenido mucho que ver en cómo hemos interiorizado el sentimiento de culpabilidad. Estando tan integrado en nuestra sociedad que las mujeres hemos sido tanto víctimas como verdugos.

Nuestra intención con esto es rescatar la voz de las mujeres, por lo que realizaremos una recopilación de diversos testimonios anónimos, en los que alguien en algún momento de su vida les ha hecho sentir culpables por algo que realmente no lo son.

Lo materializaremos a través de una serie de propuestas. Con la idea de visibilizar gestos, actitudes y comentarios, que aparentemente son “inofensivos”, pero si los analizamos nos daremos cuenta de que, aunque sean cotidianos contribuyen a que se normalice el pensamiento de que las mujeres son inferiores, ya sea de manera consciente o inconsciente al haberlo escuchado desde pequeñas acaban interiorizándose.

Con este proyecto buscamos despertar la conciencia social, denunciando y mostrando la situación en la que vivimos las mujeres en un mundo patriarcal, donde se nos tiende a invisibilizar y silenciarnos, ocasionando en nosotras tristeza, rabia, dolor y un gran sentimiento de culpa.

PALABRAS CLAVES

Instalación – culpa – mujeres – opresión – concienciar

SUMMARY

We will review how the Catholic religion and education, both outside and inside the home, have had a lot to do with how we have internalised the feeling of guilt. Being so integrated in our society that women have been both victims and perpetrators.

Our intention with this is to rescue the voice of women, so we will make a compilation of various anonymous testimonies, in which someone at some point in their lives has made them feel guilty for something that they really are not.

We will materialise this through a series of proposals. With the idea of making visible gestures, attitudes and comments, which are apparently “harmless”, but if we analyse them we will realise that, although they are everyday, they contribute to the normalisation of the thought that women are inferior, whether consciously or unconsciously, having heard it from an early age, they end up internalizing it.

With this project we seek to awaken social awareness, denouncing and showing the situation in which women live in a patriarchal world, where we tend to be made invisible and silenced, causing us sadness, anger, pain and a great sense of guilt.

KEY WORDS

Installation - guilt - women - oppression - raise awareness

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría dedicarle este proyecto a todas las mujeres que me han ayudado a poderlo llevar a cabo, no habría sido posible sin ellas, gracias por confiar en mí y dejarme dar visibilidad de estas situaciones traumáticas que por desgracia están muy presentes en nuestra actualidad.

También darle las gracias a mis familiares y amigos que me han acompañado y apoyado en este largo proceso lleno de baches.

Y por supuesto, a los profesores que me han guiado en estos cuatro años de carrera, gracias por ayudarme a encontrar mi sitio y darme ilusión por lo que hago. Gracias por orientarme, aconsejarme e incluido tranquilizarme, no solo en aspectos relacionados con la carrera sino también consiguiendo apaciguar mis inquietudes sobre el futuro y la ansiedad que puede generar esa incertidumbre. Compartiendo conmigo, sus vivencias y experiencias personales.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	7
3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO	9
3.1. MARCO TEÓRICO	
3.1.1 El origen de la culpa desde la religión católica. Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa.....	9
3.1.2 El Origen Del mal, la figura de la mujer como tentadora y pecadora.....	10
3.1.3 Lilith la primera “mala mujer”	12
3.2. LA CULPA COMO ARMA DE SOMETIMIENTO Y DOMESTICACIÓN.....	14
3.2.1 La extrema delgadez y la cultura de las dietas “milagro”	15
3.2.2 La glorificación del <i>selfie</i> , los filtros y las redes sociales.....	18
3.2.3 Los efectos visuales y retoques digitales	18
3.2.4 Lo que papá y mamá me enseñaron.....	22
3.3. REFERENTES ARTÍSTICOS	
3.3.1. Gina Pane.....	25
3.3.2. Nil Yalter.....	25
3.3.3. Shirin Neshat.....	26
3.3.4. Patty Chang.....	27
3.3.5. Sanja Ivekovic.....	27
3.3.6. Ana Soler.....	28
3.3.7. Laia Abril.....	29
3.3.8. Libros.....	31
4. PRODUCCIÓN ARTÍSTICA	32
4.1. Encontrarse en roles cada vez más pequeños.....	33
4.2. “Calladita estás más guapa”	36
4.3. Historias que nunca fueron contadas. Rescatar la voz de las mujeres.....	41
5. CONCLUSIONES	47
6. REFERENCIAS	48
7. ÍNDICE DE FIGURAS	51
8. ANEXOS	56

“La culpa es una de las armas más poderosas de control social sobre las mujeres y ninguna de nosotras puede ser absolutamente inmune a ella.”

(Rich, cómo se citó en Mizrahi, 2003, p. 50)

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de estas páginas plantearemos los procesos y los procedimientos para la elaboración del proyecto. Además, llevaremos a cabo una investigación teórica, donde hablaré de como la religión católica (nos enfocaremos en esta, ya que es el contexto que mejor conocemos y el que hemos vivido) y la sociedad, han tenido mucho que ver en cómo hemos interiorizado este sentimiento. Exponiendo que a raíz de estas estructuras de poder desiguales, las normas culturales patriarcales y el sistema de valor perpetúan un contexto abusivo. Empleando la culpa como un instrumento de sometimiento, enfocándonos en la presión estética a la que se nos somete, provocando traumas en nuestro físico.

Hablaremos sobre los diferentes referentes artísticos que han influenciado en la elaboración de las piezas finales. Comentando los aspectos o intereses que nos han inspirado, ya sea por su procedimiento o por los recursos empleados para realizar sus obras.

Y para finalizar, después de una breve introducción dónde contextualizaremos el motivo por que las tres piezas elaboradas tienen una conexión entre ellas, explicaremos detalladamente el proceso de trabajo que se ha llevado para el desarrollo de la producción artística, describiendo los pasos de cómo hemos realizado su elaboración y la explicación individual de cada una.

Es importante destacar que el motivo de centrarnos en este tema se debe a que no conocemos a ninguna mujer joven que no haya tenido algún trastorno alimenticio, esto es muy preocupante teniendo en cuenta que con el uso de las redes sociales y la obsesión por la búsqueda de la perfección, está derivando en problemas de salud mental (baja autoestima, depresión, etc.) afectando sobre todo a niñas y adolescentes.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

Nuestra primera intención con este proyecto es dar visibilidad a la realidad del constructo social en el que a las mujeres se nos han educado, tanto fuera como dentro de casa, interiorizándolo y normalizándolo. Comenzando por la búsqueda del origen de la culpa:

- Revisar y cuestionar el concepto de “culpa” implantado por la religión católica.
- Reflexionar sobre la carga que supone arrastrar con la culpa y la necesidad de liberarse.

Es primordial hacer hincapié en la presión a la que estamos sometidas para alcanzar los estándares de belleza impuestos por esta sociedad castigadora, buscando conseguir:

- Concienciar y educar: Mostrar los trucos que se emplean en las redes sociales, revelando que no es la realidad, sino una alteración de esta para enseñar nuestra mejor versión, convirtiéndose en algo irreal. Exhibir el lado oscuro del uso excesivo de los filtros que acaban afectando de manera negativa a la salud mental y física del público.
- Empoderamiento: Al exponer esta realidad, buscamos que las mujeres se den cuenta de que el problema no son sus cuerpos, sino la manera tóxica en que los *mass media* intentan manipularnos para entrar en un círculo vicioso de obsesión por buscar la perfección empleando sus productos.
- Salud y bienestar: Destacar los grandes riesgos en los que puede llegar a acabar esta obsesión constante, trastornos alimenticios, depresión, ansiedad, problemas de autoestima, etc.

En lo que se refiere a la metodología del proyecto, lo primero que teníamos que tener claro es con que temática íbamos a trabajar, para así comenzar con la investigación teórica recogiendo información de diversos documentos (tesis, artículos de prensa, libros, etc.). Paralelamente, se compartió por las redes sociales el enlace a una aplicación anónima para que las mujeres que quisieran, nos enviaran sus testimonios, creando así un espacio seguro para expresarse y poder desahogarse.

En el apartado 3 nos focalizaremos en la parte más teórica del proyecto, hablando del origen de la culpa desde el punto de vista de una sociedad educada en el catolicismo. Reflexionaremos sobre cómo ha influenciado esto a nivel social, centrándonos en la angustia que sentirán muchas mujeres al intentar alcanzar los ideales de belleza, mostrando la parte más peligrosa de las consecuencias de esta fijación por la perfección. Tras esto nos encontraremos una serie de referentes que nos han inspirado para la creación del proyecto, donde comentaremos que es lo que más nos interesa de cada una.

Y posteriormente en el apartado 4 comenzaremos a desarrollar y explicar detenidamente cada uno de los ejercicios realizados en la producción artística, acompañado de imágenes del proceso y el resultado final. Para acabar encontramos la conclusión, referencias bibliográficas, índice de figuras y anexos.

3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO

La culpa nos hace sentirnos mal con nosotras mismas, nos devaluamos, nos desmotivamos, y nos hace pensar que somos causantes de haber hecho algo mal, pero es imposible hacer nada para cambiarlo, obsesionándonos haciéndonos entrar en un círculo vicioso, consumiéndonos y atrapándonos.

Aunque es un sentimiento muy amplio y que nos gustaría tratar en su globalidad. Por motivos de tiempo y limitaciones de palabras, hemos decidido enfocarnos más en cómo a las mujeres en lo referido al aspecto físico se nos ha machacado desde siempre a lo largo de los tiempos, haciendo que nos obsesionemos con nuestro cuerpo, para buscar la aprobación del resto, en lugar de simplemente aceptarnos tal y como somos. Causando en numerosas ocasiones trastornos de la conducta alimenticia, problemas de autoestima, ansiedad, etc.

Por ello realizaremos un pequeño repaso de donde proviene la culpa y de cómo este sentimiento ha afectado a nivel social y como se ha ido transmitido de generación en generación evolucionando con el paso de los años.

Para finalizar me gustaría recalcar que este proyecto se basa en mi experiencia personal. En lo que he vivido yo y en vivencias de mujeres de mi entorno, por lo que mi intención no es generalizar, simplemente mostrar que es una realidad muy frustrante y silenciada que vivimos muchas mujeres diariamente.

3.1 MARCO TEÓRICO

3.1.1 El origen de la culpa desde la religión católica. Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa

La culpa está profundamente relacionada con nuestra conciencia moral, ya que surge cuando creemos haber hecho algo incorrecto. Pero ¿de dónde proviene este entendimiento? Los actos en sí no son inherentemente morales; son nuestras interpretaciones las que les otorgan ese carácter. En nuestra opinión, estas creencias tienen su origen en la religión, que define lo que debemos considerar bueno o malo, y nos señala por qué actos, palabras y acciones debemos sentirnos culpables.

Una evidencia de esto se encuentra en los diez mandamientos de la Biblia, que se supone que son las normas de conducta que debemos seguir en nuestra vida cotidiana. Estos mandamientos influyen en nuestras costumbres, comportamientos, hábitos y actividades, inculcándonos la idea de que, si nos desviamos de estos seremos castigados (como si fuesen las leyes). Esto genera un miedo a ser sentenciados, a no poder alcanzar la vida eterna. La culpa, entonces, se utiliza como un instrumento de control y sumisión de las masas: si obedecemos sus “leyes”, obtendremos la recompensa del cielo. De este modo, se garantiza la obediencia y la continuidad del poder eclesiástico.

A nuestro ver no cabe duda de que la iglesia es la principal promotora del sentimiento de culpa. Desde el Génesis, ya aparece el concepto de culpa y castigo. En este relato, se narra la expulsión del paraíso: Eva, convencida por la serpiente, come el fruto prohibido del árbol de la ciencia del bien y del mal, y le da a Adán. Al probar este fruto, ambos se percatan de su desnudez y sienten vergüenza, experimentando el primer sentimiento negativo de la humanidad y son expulsados del jardín del Edén por haber traicionado a Yavé Dios. Como consecuencia de romper su pacto, son castigados con la mortalidad, la vergüenza, el dolor y el trabajo.

A raíz del pecado original, se desarrolla la idea de la culpa por “existir”¹. Hemos interiorizado que debemos seguir las “leyes” para alcanzar la liberación, de lo contrario, aparecerá el arrepentimiento, que vincula la culpa con el tormento de la repetición y la necesidad de ser castigados. Haciéndonos pensar que estamos en deuda con la iglesia, adoptando una mentalidad fustigadora y destructiva hacia nosotros mismos. Por lo que acabamos buscando el perdón para liberarnos de esta carga, viendo a la religión como una especie de salvadora.

3.1.2 El origen del mal, la mujer como tentadora y pecadora

El sentimiento de culpa ha tenido una mayor carga en nosotras, influyendo profundamente en nuestra visión del rol y la identidad femenina. Esta percepción nos asocia con la debilidad, la tentación y la propensión al pecado. Desde la aparición de Eva en el Génesis, se evidencia esta desigualdad. En el Génesis 2, se describe así la creación de Eva:

¹ Este concepto se debe a que todas se supone que provenimos del linaje de Adán y Eva, y que por tanto somos unos traidoras y malvada al igual que Eva, por el simple hecho de nacer mujer.

¹⁸ Y dijo Yavé Dios: «No es bueno que el hombre esté solo, voy a hacerle una ayuda semejante a él».

Y más tarde:

²¹ Hizo, pues, Yavé Dios caer sobre el hombre un profundo sopor; y dormido, tomó una de sus costillas... formó Yavé Dios a la mujer, y se la presentó al hombre. (Nácar y Colunga, 1963, p.29-30)

Aquí, se le otorga a la mujer un valor menor, debido a que no es creada de la tierra como Adán, sino de su costilla, sugiriendo que es propiedad del hombre y no un ser independiente. Se transmite la idea de que la mujer fue creada para no dejar solo al hombre y ayudarlo, implicando que su único propósito es servirle, subrayando su supuesta "inferioridad natural".

La culpa recae principalmente sobre Eva. Aunque la serpiente se dirige a ambos en plural, Eva simplemente le dio la manzana a Adán; no intentó convencerlo ni tentarlo, es él quien eligió morderla. En el Génesis 3, se relata la conversación entre Yavé Dios y Adán:

¹² Y dijo el hombre: «La mujer que me diste por compañera me dio de él y comí»

Y más adelante:

¹⁶ A la mujer le dijo: «Multiplicaré los trabajos de tus preñeces. Parirás con dolor a tus hijos y buscarás con ardor a tu marido, que te dominará».

¹⁷ Al hombre le dijo: «Por haber escuchado la voz de tu mujer, comiendo del árbol del que te prohibí comer...». (Nácar y Colunga, 1963, p.31)

Aunque ambos comieron del fruto prohibido, Adán no asume responsabilidad por sus acciones, incluso parece culpar a Yavé Dios por haber creado a la mujer, acusando a Eva de haberlo llevado a romper el pacto, como si él no tuviera poder de decisión.

Eva es castigada de manera más severa, y se la ve como la única culpable, señalándola como la causante de condenar a la humanidad y sembrar la semilla del mal. Esta percepción sugiere que su castigo es más severo porque tuvo iniciativa, se rebeló y no siguió la sombra del hombre, yendo en contra del propósito principal de su creación. La iglesia utiliza esta narrativa para imponer y perpetuar la sumisión femenina, advirtiendo que el cumplimiento de roles tradicionales y la obediencia son esenciales para evitar el pecado y la culpa.

3.1.3 Lilith la primera “mala mujer”

La figura de Lilith, aunque no aparece en la Biblia, es crucial para entender cómo se ha tratado históricamente la rebeldía femenina. En el Génesis 1:27, se menciona que Dios creó al hombre y a la mujer simultáneamente, “²⁷ Y creó Dios al hombre a imagen suya, a imagen de Dios lo creó, y los creó macho y hembra...” (Nácar y Colunga, 1963, p.28)

Sin embargo, en capítulos posteriores se dice que la mujer fue creada después del hombre porque este estaba solo y no era bueno que estuviera así. Esta aparente contradicción ha llevado a muchos a concluir que Lilith fue la primera mujer de Adán. A diferencia de Eva, Lilith nació de la tierra al igual que el hombre y, al negarse a ser sometida por él, decidió huir del paraíso. No está claro si fue expulsada o si se marchó por su propia voluntad. Algunas versiones incluso sugieren que Lilith es la serpiente que tentó a Eva, ya que a menudo se representa a la serpiente como una figura mitad mujer y mitad reptil. [Fig.1]

Lilith representa la primera mujer que decidió rebelarse y no ser sometida. Como consecuencia, fue borrada de la narrativa bíblica ² o, peor aún, demonizada. La iglesia convirtió su figura en un símbolo de maldad, representándola como un ser demoníaco. Este es un claro ejemplo de cómo la iglesia trata a quienes se desvían de sus “normas”. Al negarse a ceder ante el hombre y rechazar el servirle, Lilith se convirtió en la personificación de la “femme fatale”, una mujer malvada que utiliza su sensualidad para manipular a los hombres. Así, Lilith encarna todo lo opuesto a lo que la iglesia considera una mujer ideal: una madre pura, una esposa pasiva y una devota católica.

A pesar de esta demonización, Lilith se ha convertido en un símbolo de rebeldía y desobediencia al patriarcado.

² Solo aparece su nombre una única vez, en Isaías 34:14: “Los gatos salvajes se juntaron con hienas y un sátiro llamará al otro; también allí reposará Lilith y en él encontrará descanso” Disponible en:

<https://www.google.com/amp/s/www.bbc.com/mundo/noticias-64945848.amp>



[Fig.1] Miguel Ángel. *Expulsión del paraíso*, 1509.

Con todo esto nos damos cuenta de que la iglesia utiliza la culpa y el castigo como métodos de control, en lugar de enseñar a las personas a asumir sus actos y entender sus consecuencias.

Sentirnos responsables y no culpables, nos libera de esa esclavitud, ya que nos permite tener criterio propio y distinguir entre lo que es bueno y malo. Esto nos da el control sobre nuestras acciones y nos permite cambiar las cosas, valorándonos y aceptándonos. Evitamos así convertirnos en parte de un rebaño que no cuestiona estos planteamientos y perpetúa estas conductas de generación en generación.

3.2 LA CULPA CÓMO ARMA DE SOMETIMIENTO Y DOMESTICACIÓN

La religión, al haber tenido tanta presencia y control a lo largo de la historia, es inevitable que se haya visto reflejado en la sociedad. Es decir:

Las formas de vivir la culpa y buscar el perdón no se limitaron a la vida interior de los sujetos, sino que afectaron sus costumbres, conducta, hábitos, actividades y formas de interactuar con los demás. (Iracheta y Rodríguez, 2014, p.57)

Cuando nos sentimos culpable, nos hace vernos de manera negativa, sintiéndonos mal con nosotros mismos y devaluándonos. Entrando así en un círculo vicioso de pensamientos perjudiciales, pensando que no podemos hacer nada al respecto. Por lo que, al no aceptarnos a nosotros mismos, comenzamos a buscar la aprobación exterior, para poder llenar ese vacío.

En las mujeres la búsqueda de aceptación se ha enfocado mucho en ser serviciales, amables, sumisas ante el hombre. Pero sobre todo se ve reflejado en el aspecto físico, ya que a las mujeres se nos ha visto más como un objeto de decoración y accesorio del hombre. Un objeto de deseo, con una única finalidad perpetuar el legado del hombre, dedicarse a la crianza de los hijos, al cuidado del hogar y verse bonita, determinando el valor de la mujer por su belleza, que es efímera. Y esto ha provocado un terror a hacerse mayor y a salirse de los cánones preestablecidos. Generando una preocupación por el físico, llegando a ser enfermizo el nivel de control.

Un ejemplo claro de este nivel de control lo podemos percibir en un libro que nos encontramos, titulado “Agenda ideal femenina” de 1978, nada más abrirlo aparecen en las primeras páginas un listado con los alimentos que están “permitidos” y “prohibidos” [Fig.2] si quieres adelgazar y acto seguido una tabla donde nos indica la altura y el peso correspondiente a este, clasificando los cuerpos de “muy delgadas, delgadas, normales y llenitas”. [Fig.3]

Lo que debes saber si quieres adelgazar:

ALIMENTOS	PERMITIDOS	PROHIBIDOS
Leche	Leche descremada	Leche natural
Quesos:	Blancos, yogures, suizos, semiagrios Cocidos: Gruyère, holandes	Fermentados: cabra, camembert, brie
Carnes	Magras: buey, cordero, vaca, caballo, pollo, conejo, jamón	Carnes en salsa, cerdo, charcutería fuera del jamón
Pescados	Magros: merluza, pescadilla, bacalao trucha, gallos, lenguados	Graos: salmón, arenques, atún, sardinas, besugo
Despojos	Hígado, sesos, riñón	Lengua
Huevos	Duros, pasados por agua	Fritos, en tortilla
Cereales	Biscotes (cantidad permitida)	Pan, arroz, pastas, tapioca
Hortalizas	Verdes: puerros, tomates, pepino, alubias verdes, col, lechuga, escarola, rabanillos	Patatas, guisantes, todas las legumbres secas, lentejas
Frutas	Frutas frescas del tiempo: naranja, manzana, pera, toronja	Plátanos, frutos secos, almendras, nueces, avellanas
Grasas	Mantequilla y aceite (cantidad permitida)	Crema fresca
Postres	Frutas cocidas sin azúcar, ensaladas de fruta	Confituras, helados, frutas escarificadas, dulces secos, miel
Salsas		Todas las salsas
Bebidas	Agua, agua mineral, tisanas, té, café	Vinos, cerveza, sidra, aperitivos, licores

[Fig.2] Tabla alimentos permitidos y prohibidos.

Correspondencia entre el peso y la altura

ALTURA	PESO (en kilogramos)			
	Muy delgadas	Delgadas	Normales	Llenitas
1,50	42 a 44	45 a 47	48 a 50	51 a 53
1,51	43 a 45	46 a 48	49 a 51	52 a 54
1,52	43,5 a 45,5	46,5 a 48,5	49,5 a 51,5	52,5 a 54,5
1,53	44 a 46	47 a 49	50 a 52	53 a 55
1,54	44,5 a 46,5	47,5 a 49,5	50,5 a 52,5	53,5 a 55,5
1,55	45 a 47	48 a 50	51 a 53	54 a 56
1,56	45,5 a 47,5	48,5 a 50,5	51,5 a 53,5	54,5 a 56,5
1,57	46 a 48	49 a 51	52 a 54	55 a 57
1,58	47 a 49	50 a 52	53 a 55	56 a 58
1,59	47,5 a 49,5	50,5 a 52,5	53,5 a 55,5	56,5 a 58,5
1,60	48 a 50	51 a 53	54 a 56	57 a 59
1,60	48,5 a 50,5	51,5 a 53,5	54,5 a 56,5	57,5 a 59,5
1,62	49 a 51	52 a 54	55 a 58	59 a 61
1,63	50 a 52	53 a 55	56 a 58	59 a 61
1,64	50,5 a 52,5	53,5 a 55,5	56,5 a 58,5	59,5 a 61,5
1,65	51 a 53	54 a 56	57 a 59	60 a 62
1,66	51,5 a 53,5	54,5 a 56,5	57,5 a 59,5	60,5 a 62,5
1,67	52 a 54	55 a 57	58 a 60	61 a 63
1,68	53 a 55	56 a 58	59 a 61	62 a 64
1,69	53,5 a 55,5	56,5 a 58,5	59,5 a 61,5	62,5 a 64,5
1,70	54 a 56	57 a 59	60 a 62	63 a 65

[Fig.3] Tabla peso y altura correspondiente.

3.2.1 La extrema delgadez y la cultura de las dietas “milagro”

En la década de los 90 y los 2000, los estándares de belleza se llevaron demasiado lejos, calificándose como la era de la delgadez extrema, cuerpos esqueléticos y angulosos, de peso irreal, invadieron las pasarelas. Se comenzó a vincular la idea de que a más kilos perdidos más feliz serías. El día a día de la mujer se convirtió en una lucha constante para perder peso, donde la máxima felicidad y éxito se medían por el número de kilos que se perdía, sin importar las repercusiones. “Está sociedad persecutoria decadente me estimula condenarme con mis propios ojos” (Mizrahi, 2003, p.84)

Las consecuencias fueron devastadoras para toda una generación, causando que los trastornos alimenticios aumentaran drásticamente. Para las niñas que crecieron en esa época, esos estándares les perjudicaron severamente. Debido a que les creó una disconformidad constante con su cuerpo, generando conductas obsesivas y dañinas hacia su físico, tratando de ajustarlo mediante dietas [Fig.4 y 5]. Provocando el auge de las dietas “milagro”, las cuales prometían resultados rápidos o casi sin esfuerzo, causando problemas de salud tanto física, por no consumir los alimentos necesarios y sentirnos débiles, como a nivel mental, porque sí conseguíamos adelgazar o por el contrario no, nos obsesionábamos con la idea de perder más y más peso.

[Fig.4] Dieta encontrada en uno de los blogs motivacionales pro-Ana. (Captura de pantalla)



[Fig.5] Tabla de peso Ana y Mía acorde a tu estatura, sacada del mismo blog. (Captura de pantalla)

TABLA DE PESO ANA Y MÍA ACORDE A TU ESTATURA			
Estatura (m)	Peso (kg)	Estatura (m)	Peso (kg)
1.45	38	1.65	48
1.46	38	1.66	48
1.47	38	1.67	48
1.48	39	1.68	49
1.49	39	1.69	49
1.50	40	1.70	51
1.51	40	1.71	51
1.52	40	1.72	51
1.53	41	1.73	53
1.54	41	1.74	53
1.55	43	1.75	55
1.56	43	1.76	55
1.57	43	1.77	55
1.58	44	1.78	57
1.59	44	1.79	57
1.60	45	1.80	59
1.61	45	1.81	59
1.62	45	1.82	59
1.63	46	1.83	61
1.64	46	1.84	61

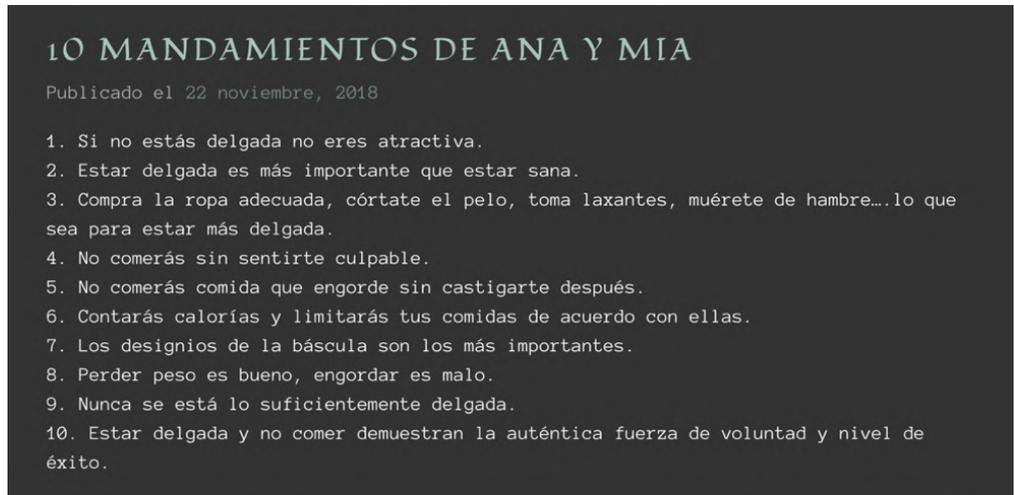
A principios de la década de los 2000, *Thinspiration* se hizo conocido como imágenes de mujeres generalmente celebridades o modelos, que eran extremadamente delgadas o esqueléticas con huesos prominentes. Estas imágenes eran publicadas y compartidas en blogs y sitios web por miembros de foros y plataformas de redes sociales con el fin de motivarse a sí mismos y a otros a seguir perdiendo peso. Esta comunidad conocida como pro-Ana y Mía (a favor de la anorexia y bulimia) promovían los trastornos alimenticios como un

“estilo de vida”, publicando trucos [Fig.6] y reglas de motivación llamados *Mandamientos Delgados* [Fig.7]. Muchas de estas niñas y jóvenes padecían trastornos alimenticios o estaban en riesgo de sufrirlos.

Tips para Ana y Rex

- **Siempre carga agua contigo.** El ser humano puede pasar mucho tiempo sin comer, pero no más de 4 días sin tomar agua porque se deshidrata, además, esto ayudará a mantenerte llena y ya no vas a necesitar comer, así que llénate de agua.
- **Toma un vaso de agua antes de comer, toma un sorbo de agua entre cada bocado de comida.** Así te llenarás más rápido. Toma agua todo el día, no te separes de tu botella de agua, lleva la siempre contigo como si fuera tu piel.
- **Si tienes ansiedad masticando o chicles sin azúcar, la bajas.** Fumar también ayuda a calmar la ansiedad.
- **Beber vinagre de manzana antes de comer.** El vinagre ayuda a disminuir el apetito, además acelera el metabolismo y eso hará que bajes de peso más rápido.
- **Come mirándote al espejo, de preferencia desnudo o con muy poca ropa.** En caso de que no puedas hacerlo lleva una foto contigo en el que se haga notar la grasa de tu cuerpo, así recordarás cómo te ves y no querrás aumentar eso.
- **Si tienes ganas de comer puedes lavarte los dientes.** No vas a querer comer con el sabor de menta ahí así que hazlo lo más que puedas, además tendrás unos dientes muy bonitos.
- **Desayuna.** Esto hace que tu metabolismo empiece a funcionar y a quemar calorías, ya si deseas no comas en todo el resto del día, pero el desayuno es importante, a si sea sandía picada o un banano, desayuna.
- **Si vas a salir, no lleves dinero más que lo justo y necesario.** Así si se te antoja algo no tendrás dinero para comprarlo.
- **Puedes usar una liga (banda elástica) en la mano y cada que quieras comer tira de ella.** Así sabrás que la comida equivale al dolor.
- **No comas nada a partir de las 6 de la tarde.** Tu cuerpo lo absorbe como grasa debido a que tu metabolismo ya está pesado y lento.
- **Consume té, de preferencia el verde, sin azúcar ayuda a distraer el hambre.** Hay un té verde con piña, ese es diurético y es muy bueno. Puedes beber un té verde y manzanilla en ayuno (250 ml).
- **Si piensas en satisfacer un antojo pequeño, detente.** Pues lo único que vas a ganar es que pasados 2 segundos quieras otro antojo pequeño, y terminarás en un atracón, así que mejor distráete, mírate al espejo, o mastica hielo, o sal a caminar, o toma agua en grandes cantidades y rápidamente, o mira alguna Thinspo que tengas, así evitarás los atracones.

[Fig.6] Trucos para consumir la menor cantidad de alimentos. Ana y Rex es como se denominan a las chicas y chicos anoréxicos, sacado del mismo blog. (Captura de pantalla)



[Fig.7] 10 mandamientos de Ana y Mía, sacado del mismo blog. (Captura de pantalla)

Cabe destacar que esto no ha desaparecido, sino que en la actualidad si buscamos en Internet nos aparecen enlaces para acceder a grupos de WhatsApp [Fig.8] donde la dinámica es muy similar, siendo aún más accesible para jóvenes que buscan de manera desesperada encajar en estos cánones.



[Fig.8] Capturas de pantalla sacadas de un chat pro-Ana y pro-Mía.



[Fig.9] #A4challenge.

También encontramos retos como el del "folio A4" [Fig.9] que consistía en colocar sobre la cintura una hoja en blanco tamaño A4 de manera vertical, y si sobresalía de los laterales, es que no estabas lo suficientemente delgada. Desarrollando en las mujeres una gran frustración y un odio hacia su cuerpo.

3.2.2 La glorificación del selfie, los filtros y las redes sociales

Para entender como el foco de atención de los estándares de belleza pasó de las supermodelos a las denominadas “influencers” (siendo actualmente las mayores referentes). Para ello, debemos detenernos en la revolución del *selfie* y las redes sociales. Puesto que la fotografía antes de la aparición de estos fenómenos estaba reservada al ámbito privado.

La popularidad del *selfie*³ creció de manera desorbitada, a partir del 2004 con el desarrollo de las redes sociales y la mejora de la calidad de las fotografías de los dispositivos digitales, sumado a su precio asequible, permitió que todos los hogares dispusieran de alguno de estos aparatos, facilitando el auto fotografiarse. Pero no fue hasta 2010 el auge de este.

Con la llegada de las plataformas como Instagram (2010), el fotografiarse a uno mismo y subirlo a redes, se convirtió en una obsesión para los jóvenes, debido a que lo veían como una manera de mostrar al mundo cómo querían ser vistos. Convirtiéndose en una búsqueda constante de aprobación y validación, atrapados en una espiral de likes, comentarios y la necesidad constante de subir algo para que no ser olvidados.

La necesidad de confirmar la realidad y dilatar la experiencia mediante fotografías es un consumismo estético al que hoy todos son adictos. Las sociedades industriales transforman a sus ciudadanos en yonkis a las imágenes; es la forma más irresistible de contaminación mental. (Sontag, 2008, como se citó en Gayet, 2018, p. 248)

3.2.3 Efectos visuales y retoques digitales

El *selfie* permite tener un control⁴ y aumento de la belleza por la utilización de dispositivos con lentes más angulares, por lo que generan unos rasgos más

³ Selfi es la adaptación adecuada al español de la forma inglesa *selfie* (de self, «auto» o «así mismo»), traducido como autofoto. Disponible en: <https://dle.rae.es/selfi>

⁴ Para entender a que nos referimos a control, es de gran ayuda las palabras de Javier Gayet en su tesis, en la página 168. Nos explica que cuando sujeto se realiza una autofoto tiene el poder de control para poder demostrar ante la cámara su mejor versión, mientras que si la realiza un profesional esta fuera de su control. La interpretación de la belleza de las fotografías es más fidedigna a la realidad cuando son tomados por una cámara profesional. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el

institucionalizados y definidos como bellos a ojos de la sociedad, dando el efecto óptico de que los labios y los ojos son más grandes y el contorno de la cara más estrecho. Sumado a la búsqueda de los puntos de vista más favorecedores, como por ejemplo, el ángulo en picado, puesto que da la sensación de mayor delgadez. Según la conocida Kim Kardashian:

La luz lo es todo [...] El ángulo también. Y todo tiene que ver en cómo lo encuadras.

[...] Si hay algo de tu cuerpo que no te gusta, simplemente córtalo. [...] bajar la cara, subir los ojos y apretar la mandíbula para que se noten los pómulos (Kardashian, 2015, como se citó en García, 2015)

Nos parece interesante esta cita, ya que el fenómeno Kardashian fue tan impactante que influenció en los estándares de belleza de toda una época pasando de querer un cuerpo esquelético a buscar tener curvas, mucho pecho, cintura muy estrecha, barriga plana y unas caderas anchas. Influenciando en la moda, el maquillaje y sobre todo las operaciones estéticas que aumentaron drásticamente.⁵

La llegada de los filtros y efectos a través de aplicaciones como Snapchat y posteriormente Instagram, que comenzó siendo un simple juego al tener un enfoque más divertido y artístico. Con la aparición de los filtros para “embellecer”, que permitían cambiar la forma de la cara, suavizar la piel, borrar imperfecciones, marcas o heridas, etc. Produjo un cambio en la manera que las personas se veían a sí mismas y a los demás, alterando la percepción de la realidad.

La utilización de inteligencia artificial (IA) en efectos para embellecer imágenes y videos ha aumentado considerablemente en los últimos años. Herramientas como FaceApp, Facetune y diversas aplicaciones de filtros en redes sociales como Instagram, Snapchat y TikTok [Fig.10] utilizan algoritmos de IA, estas tecnologías pueden ser bastante avanzadas, ofreciendo resultados que parecen

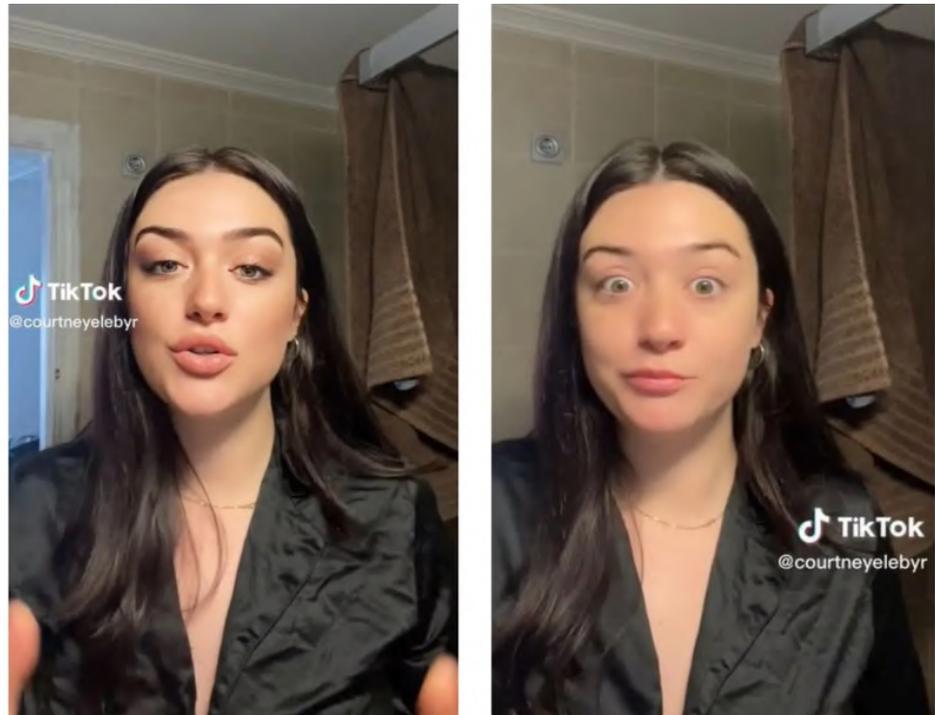
atractivo que aportan los un selfie realizado con los protocolos aquí vistos siempre es superior al que apreciamos en la realidad.

⁵ En este artículo de RTVE refleja muy bien la gran influencia que tuvieron, debido a que tras su salto a la fama. Comenzaron a aumentar las operaciones del Brazilian butt lift, a pesar de ser una de las operaciones más arriesgadas. Incrementando las operaciones estéticas un 256% (entre 2000-2018).

También subió la búsqueda de aumento de labios un 3.200%, posteriormente de que una de las Kardashians admitiera haberse operado. Disponible en:

<https://www.rtve.es/television/20240430/poder-influencia-kardashians-va-desde-estetica-hasta-politica/16068340.shtml>

muy naturales.⁶ Siendo muy complicado poder distinguir si están modificadas, mostrando algo irreal, como si fuese real.⁷



[Fig.10] Capturas de pantalla de uno de los filtros con IA más virales de TikTok.

El uso excesivo de estos y la búsqueda constante de la perfección en las *selfies*, sumada a la presión por alcanzar estándares de belleza inalcanzables, promovidos por imágenes retocadas y filtros, puede llevar a una percepción negativa de la propia imagen física.⁸ Desencadenando en problemas de autoestima, ansiedad, depresión, trastornos alimenticios y disforia/dismorfia corporal.

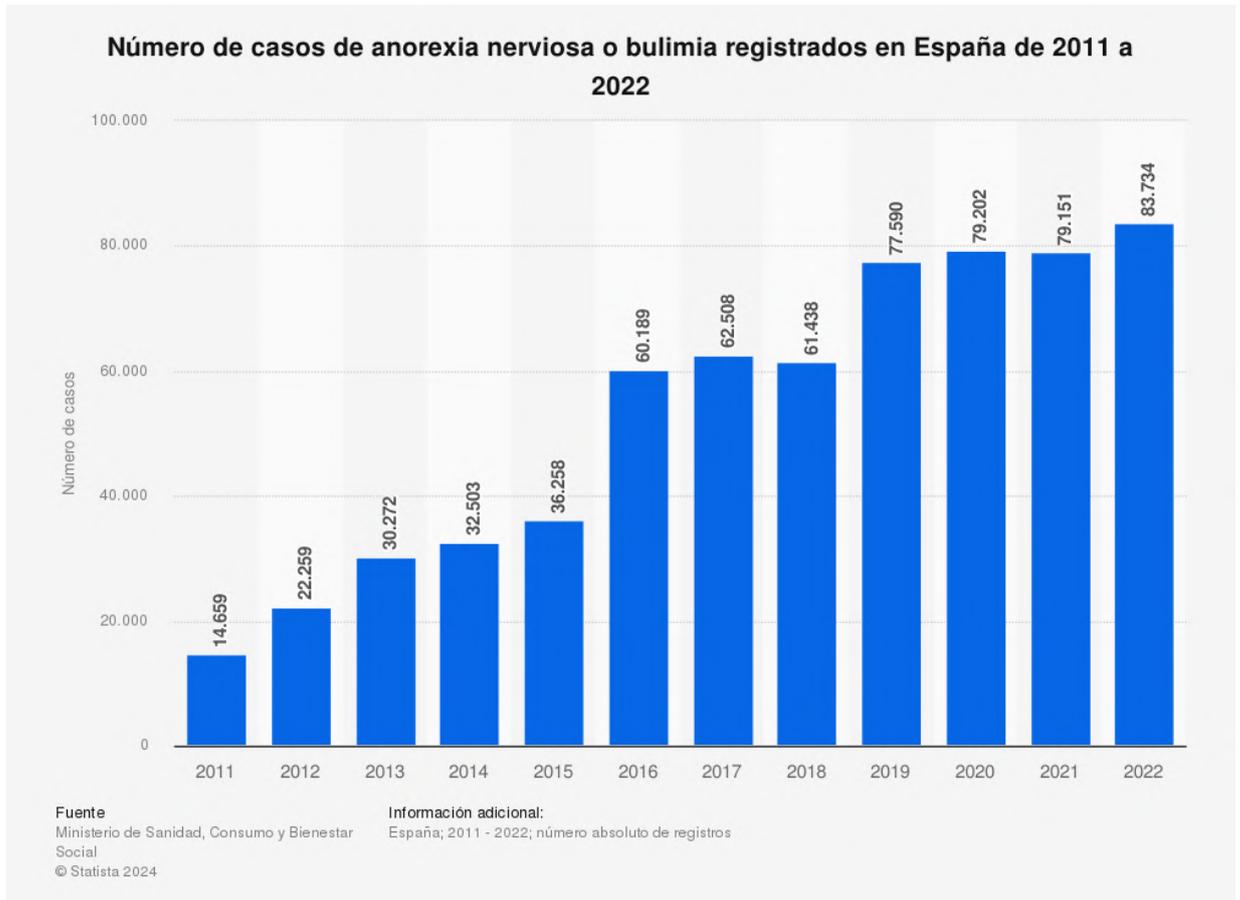
Para ver el impacto que han tenido las redes, nos gustaría mostrar esta gráfica [Fig. 11], donde se puede apreciar dos picos importantes en el año 2016, auge de los filtros y en 2019 en el que a finales comenzó la pandemia, que también

⁶ Un claro ejemplo del grado de manipulación de la imagen se puede apreciar aquí: <https://www.tiktok.com/@lamoscave/video/7361866146552827141>

⁷ Los efectos con IA, ha avanzado tanto que ahora los filtros son inteligentes y aunque te tapes zonas del rostro se adapta y no da la sensación de ser una máscara, teniendo frío un acabado mucho más hiperrealista. Se puede apreciar aquí: <https://www.tiktok.com/@maybemarhs/video/7220850603260382469? t=8n8kPzzq6wj& r=1>

⁸ Vídeos donde se muestra el cambio físico que se produce por el uso de efectos. Disponible en: <https://www.instagram.com/reel/C74oDh8tmzo/?igsh=OXd4eih3cnRmMmg0>

afectó mucho a la salud mental. Destacando que SOLO representa el número de casos de anorexia nerviosa o bulimia registrados en España.⁹



[Fig.11] Número de casos de anorexia nerviosa o bulimia registrados en España de 2011 a 2022.

Actualmente, esta presión se ve reflejada en que según los datos de la Asociación TAC de Aragón:

En España, alrededor de 400.000 personas padecen algún trastorno de la conducta alimentaria, de los que 300.000 son chicos y chicas de entre 12 y 24 años, siendo la tercera causa de enfermedad crónica en la adolescencia [...] Como concluyen las estadísticas, si bien los trastornos de la conducta alimentaria afectan a ambos sexos, son dos veces y media más frecuentes en mujeres, siendo su prevalencia en nuestro país del 4,1 % al 6,4 % en entre la población femenina de 12 y 21 años, y del 0,3 % para los hombres en ese mismo intervalo de edad. Las mujeres

⁹ Disponible en:

<https://es.statista.com/estadisticas/1038043/numero-de-casos-de-anorexia-nerviosa-o-bulimiaen-espana/>

representarían hasta 9 de cada 10 casos. (Asociación TAC de Aragón, como se citó en Jiménez, 2023)

Los distintos tipos de Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA) han aumentado de forma considerable los últimos años. En España se calcula que los sufren más de 400.000 personas, 9 de cada 10 son mujeres entre 12 y 21 años. A escala mundial el número de casos de TCA se ha duplicado en los últimos 18 años y están entre las 3 enfermedades crónicas más frecuentes entre los adolescentes. [...]

El 70% de las adolescentes no se siente a gusto con su cuerpo y 6 de cada 10 chicas creen que serían más felices si estuvieran más delgadas y alrededor del 30% de ellas revela conductas patológicas, según Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG). Una realidad dura que se ha visto agravada por la pandemia. El encierro y el efecto de las redes sociales han provocado que los casos aumenten un 20% y hayan empeorado los 400.000 que ya existían, todos perjudicados también por el difícil acceso al sistema sanitario. (Hospital la salud, 2022)

3.2.4 Lo que papá y mamá me enseñaron

La familia es uno de los principales pilares de aprendizaje social¹⁰, puesto que según las teorías psicológicas:

Nuestras relaciones con los demás moldean quiénes somos y, sobre todo, las relaciones con nuestros familiares, ya que son ellos los que nos enseñan cómo es el mundo, a través de ellos aprendemos a regularnos y a relacionarnos con los demás.

Estar expuestos desde pequeños a determinados comentarios, situaciones y dinámicas familiares, hacen que nuestra forma de ser, nuestra forma de pensar, cómo nos relacionamos con los demás, cómo

¹⁰ Según un artículo sobre la extrema delgadez existen tres fuentes principales de aprendizaje social: la educación formal, la familia y los medios de comunicación y publicidad. Desde niñas aprendemos de estas fuentes que significa ser mujer, como tiene que ser nuestro cuerpo y como debemos de ser para que nos quieran. Al haber crecido rodeadas de una industria que se preocupa más por vender que por la comunidad, a llevado a muchas jóvenes a la frustración y odio por propio cuerpo. Disponible en:

<https://www.latercera.com/paula/extrema-delgadez-como-nos-afectaron-los-estandares-de-belleza-de-los-noventa/>

nos afectan las cosas y cómo afrontamos lo que sucede, se vean influenciados. (Quiero Psicología, 2020)

Son los encargados en formarte para salir al mundo, al ser educadas en un ambiente negativo, tanto fuera de casa como dentro, nos sentimos constantemente juzgadas, acaba generando rechazo al no tener un espacio seguro y afectando nuestra autoestima. Además, al ser comentarios o actitudes de las personas que más queremos, nos afectan aún más y en muchas ocasiones, aunque hayan pasado años siguen rondando nuestra cabeza. Esto está muy reflejado en una investigación que empezamos a mediados de cursos. Dónde invitaba a las mujeres que me seguían en mis redes sociales a que me escribieran a través de una plataforma anónima, situaciones en las que en algún momento de su vida les habían hecho sentir culpables por algo que no les correspondía esa responsabilidad, algunos ejemplos que aparecen:¹¹

Siento culpa al comer desde los 12 años, eso me ha desembocado a TCA¹² donde también me siento culpable por no comer y entro en un bucle de culpa con la comida todos los días.

Desde los 5 años me han hecho sentir culpable por estar gorda o tener sobrepeso, que desembocó en sentirme culpable por comer "cosas que engordan".

Nunca he tenido un cuerpo normativo con lo que hasta hoy en día recibo comentarios peyorativos de personas cercanas a mí como mi padre, abuela o alguna amiga. A causa de ellos, en algunos momentos he dejado de hacer comidas, tener atracones, llorar y lesionarme. Ir de compras ha sido siempre un problema para mí, lloraba en los probadores de las tiendas porque la ropa no me cabía. Hoy en día lo llevo bastante mejor que cuando iba al instituto, pero me sigue costando estar a gusto con mi cuerpo.

2016 - 14 años (Martínez, 2023-actualidad)

¹¹ En la página 42 hablo más detenidamente de esto. Bloggers donde se pueden acceder para ver los testimonios:

<https://nreamartinezazorin.blogspot.com/p/testimonios.html>

¹² Trastorno de la conducta alimentaria (TCA).



[Fig.12] Captura de pantalla de los tuits que aparecen al buscar #Almondmom, en la plataforma X.

Un claro ejemplo sería el concepto “Almond mom”¹³ se refiere a las madres que tienen una fijación por su físico y el de sus hijas, para ellas es fundamental que su imagen encaje en los estándares de belleza establecidos, al haber crecido en este ambiente tóxico que busca adelgazar de una manera rápida, sin importar las consecuencias. En lugar de proteger a sus hijas de esta presión por el culto al cuerpo, deciden ejercer un control exhaustivo en la alimentación, la imagen corporal y el comportamiento de sus hijas. [Fig.12]

Nos llama la atención que en muchas ocasiones se da el caso de que las mujeres somos más exigentes y críticas con otras mujeres, aprender de haber vivido en sus propias carnes la desigualdad y complejidades que nos presenta el mundo.

Es evidente que este comportamiento es un reflejo de las inseguridades de ella misma, el problema surge que este control excesivo provoca que la hija repita los patrones que le ha enseñado su madre, desarrollando una sensación de culpabilidad constante y una relación insana con la comida, provocando en muchos casos trastornos de la conducta alimentaria.

¹³ Madre almendra, el porque de este nombre se debe a que Yolanda Hadid, en un episodio del programa “The Real Housewives of Beberly Hills” le recomendó a su hija Gigi Hadid (actualmente modelo conocida mundialmente) que se comiera un par de almendras y las masticará muy bien, para quitar la sensación de hambre cuando su hija le dijo que se sentía realmente débil.

El hashtag #Almondmom cuenta ya con más de 250 millones de visualizaciones en TikTok, red en la que se ha hecho especialmente común que jóvenes compartan -sobre todo con un tono irónico- las rutinas de alimentación, los consejos de estética y los comentarios sobre su aspecto y peso que reciben de sus madres. Disponible en:

https://www.google.com/amp/s/amp.antena3.com/novamas/vida/que-son-almond-mom-que-son-tan-peligrosas_20230403642aba8a1036390001b2a55a.html

3.3 REFERENTES ARTÍSTICOS

Se encuentran organizados según los intereses comunes, en las cuatro primeras el cuerpo como elemento principal, y en las restantes nos interesa como emplean la fotografía para mostrar temas tabú.

3.3.1 GINA PANE

Se centró en el arte conceptual, sus acciones eran provocativas y desafiantes, en las que el propio cuerpo del artista tenía un papel fundamental, ya que lo empleaba como medio de comunicación para conectar con el público. Desarrollando así un lenguaje a través de su cuerpo.

En *Acción sentimental* [Fig.13 y 14], ella va de blanco y se va clavando espinas, porque la flor siempre ha aludido a la vagina. Y pide a algunas mujeres del público que lean una serie de textos sentimentales

Nos interesa como el dolor y la autolesión están muy presente en su obra, puesto que en ellos se encuentra tanto el alivio o el castigo de la culpa como el autoconocimiento y la exploración de los límites de uno mismo, con esto consigue empatizar mucho con el espectador debido a que son sentimientos que todos en mayor o menos medidas hemos sufrido. Esto es importante para ella ya que busca a través del arte conseguir el despertar de la conciencia social.

3.3.2 NIL YALTER

Su obra trata, sobre todo, la inmigración, especialmente mujeres migrantes en exilio. Pero en la década de los 70, lideró el inicio del movimiento artistas feminista francés. Por lo que a lo largo de la década de 1970-1980, creó una serie de obras que combinaban su interés por las cuestiones de género y el feminismo, con la inmigración.

La Femme sans tête ou la danse du ventre [Fig.15 y 16], es un vídeo, donde aparece su estómago y con su mano escribe un texto sobre la piel, que trata del odio hacia el clítoris en la cultura musulmana. Y de cómo se mantiene apartadas a las mujeres tanto física como psicológicamente, alejadas del placer y de la sexualidad.



[Fig.13 y 14] Gina Pane. *Acción sentimental*, 1973.

3.3.4 PATTY CHANG

Por otro lado, tenemos a la artista interdisciplinar de la performance, el videoarte y la instalación. Trabaja desde sus experiencias personales y utilizó sus performances para denunciar y mostrar el impacto social en el que viven las mujeres en un mundo patriarcal, en el que se tiende a invisibilizarnos y silenciarnos.

Melones [Fig.18 y 19], es una dura reflexión sobre la identidad, la intimidad y la construcción del cuerpo real como producto de ficciones sociales. Durante el vídeo la artista se coloca un plato sobre la cabeza, luego se corta un pecho que es en realidad un melón (ya que en el lenguaje vulgar es muy común denominar así los senos) y comienza a comerlo como si se tragase su propia feminidad, a modo de metáfora.

En este mismo vídeo Patty cuenta como una tía suya, a la cual tenía aprecio, le regaló un plato de porcelana con su propia fotografía (es el que tiene en la cabeza), aclarando que evidentemente el plato es más pequeño y barato que el del resto de sus familiares hombres.

Posteriormente, cuenta una historia propia de sumisión y crueldad que mantiene un paralelismo con la historia de su tía. Al finalizar de contar estos dolorosos recuerdos olvidados, procede a romper el plato en pedazos a modo de liberación.

Llamándonos la atención la manera en la que muestra que el falocentrismo no es un problema biológico, sino que es un problema cultural e ideológico en el que las propias mujeres han sido a veces el peor enemigo de ellas mismas.



[Fig.18 y 19] Patty Chang. *Melones*, 1998.

3.3.5 SANJA IVEKOVIC

Los temas que aborda a través de intervención, performance, instalaciones o vídeos, van desde la inserción de lo privado en el espacio público, la ideología de la representación o el rol de la mujer en el contexto social.

Su pieza *Woman's House (Sunglasses)* [Fig.20], consistió en elaborar una publicación ficticia en la que aparecía anuncios de gafas de sol. Páginas compuestas de fotos de modelos femeninos, cuyas miradas están ocultas tras unas monturas con cristales oscuros. En pequeñas leyendas, se describe las

historias de estas mujeres reales, descubriéndonos el maltrato físico, verbal y la represión social a la que se vieron sometidas. La manera en la que emplean los *mass media* para visibilizar y denunciar esta realidad, y cómo integra en la obra el texto con las vivencias, nos parece una genialidad.



[Fig.20] Sanja Ivekovic. *Woman's House (Sunglasses)*, 2002.

3.3.6 ANA SOLER

Artista multidisciplinar, realiza instalaciones empleando diversos materiales escogiendo objetos simples y convirtiéndolos en complejos, a través de métodos como la repetición o la transformación. La representación del dolor es algo muy presente en sus obras, quiere materializar el sentimiento de culpa, la depresión, los sentimientos que nos desbordan. Algo que nos impresiona de Soler es que busca conseguir hacer visible lo invisible.



[Fig.21] Ana Soler. *Soulface* (de la colección *Heridas y nublados*), 2004-2005.

La fotografía *Soulface* [Fig.21], de la colección *Heridas y nublados*, consiste en la representación de las heridas y del dolor, un dolor inmenso que se acaba diluyendo con el paso tiempo y el espacio. Mostrándolo, a modo de metáfora, sustituyendo el rostro por carne, aunque aún se pueden notar algunos rasgos humanos debajo de esa especie de máscara.

Wounds and scars [Fig.22], pertenece a la colección *Cicatrices Invisibles*, es una de las piezas de esta artista que más nos ha interesado, está compuesta por 13 fotografías donde aparecen pétalos de distintas flores con palabras grabadas, a modo de metáfora como si fueran cicatrices, marcas o tatuajes. Contrastando la delicadeza y la belleza de los pétalos con el aspecto desgarrador de las palabras. Irrumpiendo así en la piel de estos, dejando una huella permanente.

Busca representar las heridas de amor, percibiendo el gesto al inscribir en ellas como si de una corteza de árbol y navaja se tratase, aludiendo así a las escenas típicas de películas de amor adolescentes, en las que los protagonistas graban sus iniciales dentro de un corazón sobre la corteza de un árbol.



[Fig.22] Ana Soler. *Wounds and scars* (de la colección *Cicatrices Invisibles*), 2005-2006.

3.3.7 LAIA ABRIL

Sus proyectos se encuentran entre la fotografía documental y la artística. Abordando temas tabúes como la misoginia, los trastornos alimenticios, la sexualidad, la menstruación, la violación, la histeria, etc.

Son cuestiones que se tienden a invisibilizar porque se tratan de historias incómodas. Todos están vinculados entre sí, y tienen que común que muestran los problemas con los que se puede topar una mujer a lo largo de su vida. Rompe con la forma de contar las historias, ya que la narrativa documental imperaba un male gaze.¹⁵

¹⁵ La mirada masculina, es el acto de representar a las mujeres y al mundo en las artes visuales y en la literatura desde una perspectiva masculina y heterosexual que muestra

En *On Rape* [Fig. 23] decidió fotografiar los “uniformes” que simbolizaban instituciones que habían fallado a las víctimas de violación. La artista se percató de que toda la responsabilidad caía sobre ellas. De este modo, los testimonios van dirigidos a ese fallo institucional y las fotografías representan las millones de víctimas detrás de cada uno de ellos.



[Fig.23] Laia Abril. *On Rape*, 2019.

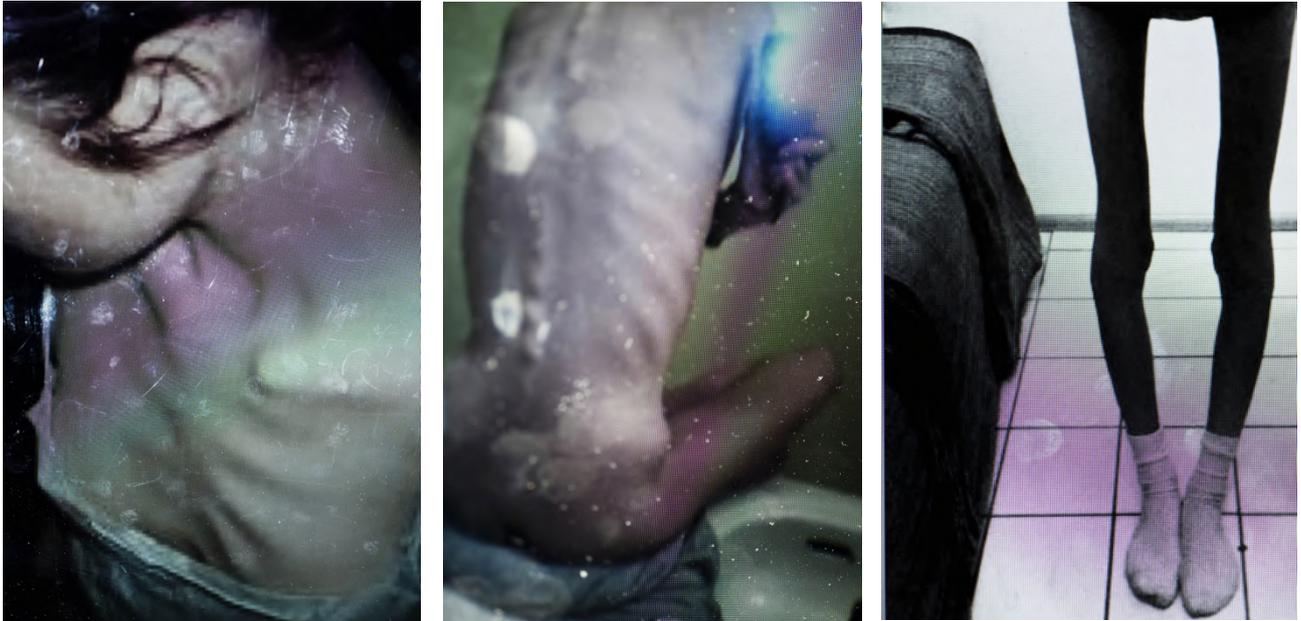
Lo que nos atrae es su manera de trabajar las imágenes, no trata de cambiar el mundo, sino de generar un impacto en las personas que se toman un tiempo para leer y mirar sus obras. Consiguiendo que sus fotografías se queden grabadas en nuestra mente y no podamos parar de observarlas, son obras con un gran trasfondo y mucho trabajo previo.

En su proyecto a largo plazo *On Eating Disorders* (sobre los trastornos alimenticios), la serie *Thinspiration* [Fig.24] documenta cómo la llegada de las redes sociales y la cultura del *selfie* dio lugar a que la comunidad Pro-Ana comenzara a fotografiarse y publicarlo en internet, para inspirar y mostrar su éxito. Convirtiéndose el proyecto, según la artista, en un viaje personal e introspectivo a través del deseo obsesivo y los límites de la autodestrucción.

a las mujeres como objetos sexuales para el placer del hombre cishetero como espectador. Consultar aquí:

https://es.wikipedia.org/wiki/Mirada_masculina

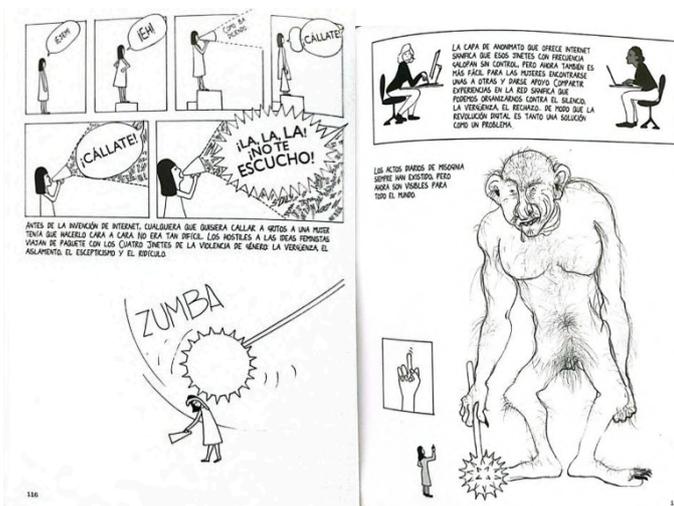
En *The Epilogue*, nos cuenta la historia de una familia que sufrió la pérdida de su hija debido a la bulimia. Sacando así los temas más tabúes, la muerte y el dolor posterior que sufren las víctimas colaterales.



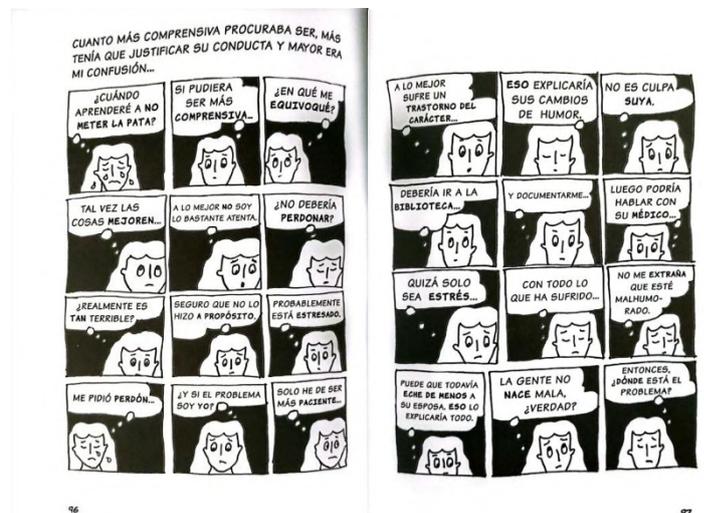
[Fig.24] Laia Abril. *Thinspiration*, 2012.

3.3.8 Libros

Nos gustaría también destacar la gran importancia que han tenido estos dos libros en los que sus autoras decidieron contar sus historias para ayudar y concienciar.



[Fig.25] Una. *Una entre muchas*, 2018.



[Fig.26] Rosalind B. Penfold. *Quiéreme bien. Una historia de maltrato*. 2018.

4. PRODUCCIÓN ARTÍSTICA

En este apartado, expondremos y explicaremos la producción artística. Para ello, hemos partido de la noción de que al sentirnos culpables, pasamos por diversas etapas, sintetizándolas en tres fases: el miedo expresado mediante un corsé, la ira plasmada a través de un libro y la liberación representada en una instalación.

El miedo se manifiesta cuando no somos conscientes de la realidad y vivimos angustiadas, como si tuviéramos los ojos vendados. La ira surge cuando nos damos cuenta de la verdad y abrimos los ojos. Y finalmente, la liberación llega cuando somos conscientes y decidimos soltar la culpa. Estas tres fases se reflejan en tres piezas artísticas que tienen dos puntos de unión.

El primer punto de unión es que todas las piezas están realizadas en telas de algodón, en su mayoría procedentes de sábanas antiguas de la abuela. Esto se debe a que, tanto en el arte como en la vida cotidiana, los tejidos se consideraban actividades exclusivas para mujeres. Para aprender a trabajar con este material, pedimos a la abuela y madre de la autora del TFG, que nos enseñaran a coser. Así, pudimos elaborar piezas partiendo de esta limitación y llevarlas a un nivel artístico más performativo e instalativo. Coser es una metáfora del legado de culpa que se ha traspasado de generación en generación y que decidimos transformar.

El segundo punto de unión es el elemento de las cadenas. En el primero, como un elemento protagonista, y en el segundo, con menor importancia, en ambos casos, las cadenas simbolizan la opresión. En el corsé, representan la presión estética, y en la caja, la coacción a la que nos sometemos y nos someten, encerrando nuestro derecho de expresión y opinión, hasta explotar y abrir la caja de Pandora, liberando toda la rabia contenida. En la tercera pieza, las cadenas tienen menor relevancia y aparecen como un ente fantasmagórico, representando la liberación de una gran carga.

4.1 ENCORSETARSE EN ROLES CADA VEZ MÁS ESTRECHOS

En esta propuesta queríamos focalizarnos en la primera etapa, el miedo, cuando no nos damos cuenta de esta culpa que arrastramos de más, materializando el sentimiento de presión y angustia a través de las cadenas, estampadas a una sola tinta sobre tela. La pieza final es un corsé de algodón creado desde cero, antes de decidirnos por este material experimentamos con otros materiales como el plástico y la gasa [Fig.27 y 28].

Para ello hemos empleado la serigrafía que consiste en una técnica de impresión que permite la estampación de imágenes (previamente fotografiadas y editadas en Photoshop, convirtiéndolas en escala de grises y posteriormente colocando una trama, para que así salgan los degradados, para luego imprimir sobre un papel vegetal o acetato) sobre tela, en este caso.

Usaremos una pantalla, en la cual aplicaremos la emulsión con una raedera, para que se extienda de manera uniforme. Una vez emulsionada dejaremos que repose en el horno, (como la emulsión es un líquido foto reactivo, debemos de aplicarlo en una habitación a oscuras, con luz de seguridad amarilla) una vez seca se introduce en la insoladora colocando el fotolito en la parte externa de la pantalla, encendemos y dejamos que se esponga. Nada más acabé se lava la pantalla con agua. Una vez seca ya se puede comenzar el proceso de estampación.

La pantalla sirve para traspasar la tinta a la tela, primero protegeremos los bordes con cinta de adhesiva y una vez listo, extenderemos la tinta presionando la pantalla con la rasqueta, hasta cubrir la imagen por completo y así conseguiremos estamparla en el soporte [Fig.34]. Es importante tener en cuenta que si hace calor o la tinta es muy espesa debemos de añadir retardante para que no se seque y cierre el poro de la pantalla.

El corsé fue creado desde cero, utilizando a la autora del TFG como modelo [Fig.29 y 30], esto es muy significativo debido a que durante muchos años nos hemos sentido presa en nuestro propio cuerpo.

El motivo de crear un corsé se debe a que es un elemento para moldear, buscando reducir al mínimo la cintura, aplanar el vientre y elevar el busto. Esta prenda, o mejor dicho instrumento de tortura, se convirtió en un icono de la moda y en un elemento fundamental para resaltar la “sensualidad femenina”. A pesar de los problemas de salud que podía acarrear su uso continuado, ya que al comprimir el torso podía suponer la reducción de la capacidad pulmonar y el constreñimiento de los órganos internos y su



[Fig.27] Corsé de plástico.



[Fig.28] Corsé de gasa.



[Fig.29] Foto proceso de como sacamos los patrones a medida.



[Fig.30] Patrones corsé.

reorganización, problemas de fertilidad y síntomas como sentirse débil y agotada.

Pero claro, todos sabemos que “para estar guapa hay que sufrir”. El corsé y las cadenas son símbolos de opresión, de manera tanto literal como figurativo, siendo, por tanto, una representación perfecta de la presión a la que las mujeres somos sometidas socialmente a diario. Cómo se ve de manera evidente en la industria de la moda y la cosmética, que nos exige unos estándares de belleza muy complicados de alcanzar, derivando en problemas de autoestima, trastornos alimenticios, culpa, ansiedad, frustración, tristeza, etc.



[Fig.31] Nerea Martínez Azorín.
Encorsetarse en roles cada vez más estrechos, 2024.



[Fig.32] Nerea Martínez Azorín.
Encorsetarse en roles cada vez más estrechos, 2024.



[Fig.33] Nerea Martínez Azorín. *Encorsetarse en roles cada vez más estrechos*, 2024.

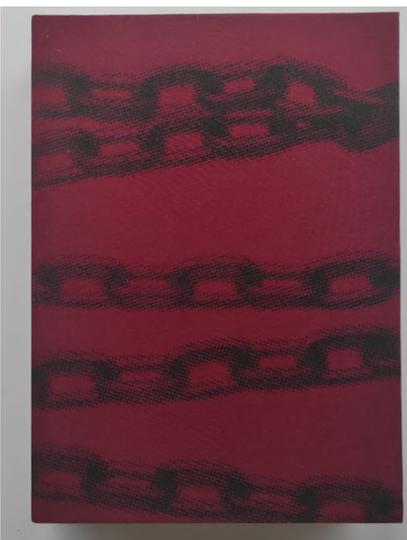
4.2 “CALLADITA ESTÁS MÁS GUAPA”



[Fig.34] Foto proceso de la estampación.



[Fig.35] Foto proceso encolando la caja.



[Fig.36] Estampado parte delantera de la caja.

En la siguiente pieza, nos centramos en la segunda etapa la ira, generada por la acumulación de sentimientos al darnos cuenta de esta situación tan desigual, materializando el estado emocional de la rabia a través de un libro compuesto por seis fotografías estampadas en serigrafía con tinta negra. Estas imágenes están reproducidas sobre una única pieza de tela de 90x65 cm, estampada por ambas caras y plegada sobre sí misma. El libro se presenta en una caja de conservación [Fig.36 y 37] y va acompañado de un colofón, ambos también serigrafiados¹⁶ [Fig.38].

La gran mayoría de las fotografías fueron tomadas en uno de los platós de la universidad, su selección se basa en la interpretación de frases o conceptos machistas. La portada y contraportada son una puerta y su cerradura (de la casa de la bisabuela de la autora del TFG) [Fig.39 y 40] y la siguiente son unas bragas con unas llaves sobre ellas [Fig.41]. Ambas fotografías se complementan y aluden a la frase: “una llave que abre muchas puertas es una llave maestra, una puerta que se abre con muchas llaves...”. Esta frase sugiere que un hombre que se acuesta con muchas mujeres es un semental, mientras que una mujer que hace lo mismo es promiscua. Aunque este pensamiento es retrógrado, en una plataforma muy conocida, TikTok nos encontramos con vídeos donde en su gran mayoría aparecen hombres justificando este pensamiento, lo cual es preocupante debido a su uso masivo por gente joven.

Con la imagen de la cerradura, quiero representar el pasado que se deja atrás, como es el caso de la autora del TFG, al mudarse de un pueblo donde se sentía observada a una gran ciudad donde esa presión disminuyó. Las bragas con las llaves aluden a la toma de control, simbolizando lo privado y la capacidad de tomar nuestras propias decisiones priorizando el bienestar propio. En muchas ocasiones, al expresar nuestra opinión sin una actitud sumisa, hemos recibido respuestas agresivas o burlonas.

La siguiente imagen es una mujer comiendo una manzana [Fig.42] mientras mira al espectador de manera desafiante como si fuese consciente de las acusaciones de las que nos hacen responsables, pero decide encarar la realidad, puesto que es consciente de que la culpa recae más en nosotras dado que en gran parte al relato impuesto por la sociedad, que nos asfixia, dándonos un menor margen de error con relación a nuestros roles y obligaciones, juzgándonos con mayor

¹⁶ Las cadenas de la caja representan la rabia contenida que se libera al abrirla (representando el concepto, comentado previamente, de caerse la venda de los ojos).



[Fig.37] Estampado parte trasera de la caja.

dureza y aplicando castigos más severos. Esto alude al mito de Adán y Eva, donde la mujer es culpada por morder la manzana y es considerada el origen del mal.

Las dos últimas imágenes se complementan: la penúltima da título al libro *"Calladita estás más guapa"* y muestra a la misma mujer mirando fijamente al espectador [Fig.43], mientras que la última la muestra gritando [Fig.44], una reacción ante esas palabras desagradables.

El formato del libro se expande progresivamente, simbolizando cómo la ira crece hasta devorarnos. Elegimos la tela como soporte porque, además de evitar que las páginas se peguen, al desplegarse completamente, se asemeja a una manta, recordando al lugar ya los materiales donde nos refugiábamos de niños cubriéndonos con las sábanas para protegernos, similar a cómo la ira puede actuar como una coraza para defendernos y ocultar nuestras debilidades, a los demás [Fig.46 y 47]. Los referentes que más han nutrido este trabajo son Louise Bourgeois, con *Ode à l'Oubli* (2004), y Franz Erhard Walther, con *Stoffbuch* (1959), por su uso de la tela en lugar de papel. De *Index Book* (1967) de Andy Warhol, también nos interesó el estilo de la fotografía, utilizó imágenes que ocupaban todo el espacio del papel, llegando hasta los bordes, si la necesidad de usar texto.



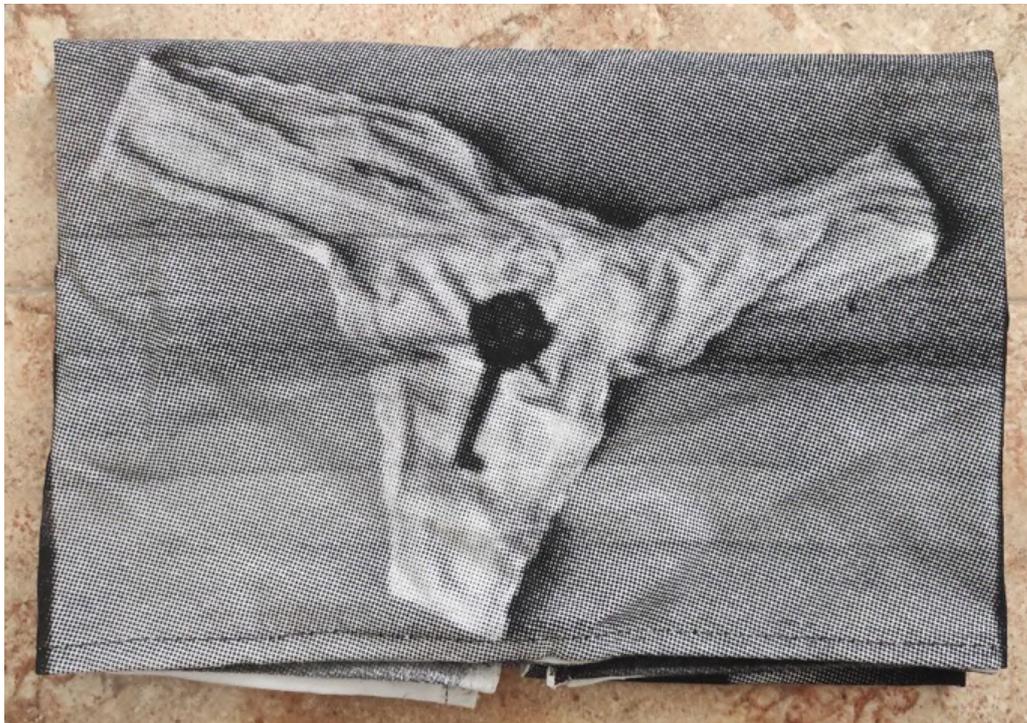
[Fig.38] Presentación conjunta del libro, caja y colofón.



[Fig.39] Portada del libro.



[Fig.40] Contraportada del libro.



[Fig.41] Primera imagen del libro.



[Fig.42] Segunda imagen del libro.



[Fig.43] Tercera imagen del libro.



[Fig.44] Libro desplegado totalmente parte de atrás.



[Fig.45] Libro desplegado totalmente parte delantera.



[Fig.46] Nerea Martínez Azorín. *Calladita estas más guapa*, 2024.



[Fig.47] Nerea Martínez Azorín. *Calladita estas más guapa*, 2024.

4.3 HISTORIAS QUE NUNCA FUERON CONTADAS. RESCATAR LA VOZ DE LAS MUJERES



[Fig.48] Proceso secado.



[Fig.49] Proceso exposición al sol.

El último trabajo corresponde a la fase de la liberación. A pesar de ser conscientes de la realidad, decidimos aprender a desapegarnos del constructor social en el que nos han educado. Representada en esta instalación por 5 telas de algodón de 2x1 metros cada una, hemos empleado la técnica de la cianotipia, la cual consiste en una preparación de químicos (citrato férrico amoniacal (verde) + ferrocianuro potásico) con agua destilada. Una vez hecha la mezcla se aplica sobre la tela [Fig.48], al ser un formato de grandes dimensiones se empapan sumergiéndolas y las dejamos escurrir extendidas hasta que estén completamente secas. Es importante destacar que no debe de darle la luz del sol en ningún momento desde que sacamos los químicos del empaque, ya que la cianotipia reacciona con los rayos ultravioleta.

Una vez preparada la tela, la expusimos al sol, para ello hay que tener en cuenta que debe de ser un día soleado y con un nivel de humedad no muy elevado, para la realización de estas piezas colocamos en el suelo las telas y rápidamente pusimos a cada modelo en su tela correspondiente. El tiempo de exposición fue de unos 25 minutos aproximadamente, durante ese lapso de tiempo las modelos no se pueden mover [Fig.49]. Una vez expuesta rápidamente retiramos la tela del sol [Fig.50]. Y procedimos a lavarlas hasta que el agua saliera sin residuos del químico, en este paso el color de la tela cambiada a un azul intenso en las partes que han sido expuestas al sol y en el resto con el color de la tela. Para intensificar aún más el color azul aplicamos un poco de agua oxigenada para que este sea más potente. Se escurren y dejamos secar extendidas en un lugar donde le dé la menor cantidad de sol posible.

La elección de las poses se basa en que queríamos reflejar esa idea de liberación de la culpa, dando la sensación debido a que parece que están como elevándose, de ser unas siluetas un tanto fantasmagóricas, también podríamos decir que el resultado da unas figuras con unos aires de empoderamiento. Exceptuando a la silueta que tiene los brazos colocados por encima de la cabeza, que es la única que no ha podido escapar y está como pidiendo ayuda.

La colocación inicial era situar la silueta diferente en la puerta dejando así visible el espejo, esto era interesante, puesto que el espejo hacía efecto túnel al multiplicar las telas y la gente al entrar podía verse reflejada y como estaba rodeada por todas estas figuras. El problema era que la gente al ver

una tela que tapaba la entrada del ascensor no se subía, por lo que impedía que la obra pudiese verla más persona, algo primordial en mi proyecto para concienciar. Por lo que decidimos exponer esa misma tela sobre el cristal, causando un efecto de espacio más reducido y claustrofóbico.



[Fig.50] Telas ya expuestas al sol.



[Fig.51] Cartel con Qr para acceder a los testimonios.

También hay que tener en cuenta que elaboramos un cartel a modo de presentación y cartela, se colocó uno en cada planta al lado del ascensor. En el podíamos encontrar como fondo una cianotipia de unas cadenas, en referencia a la opresión por cargar con la culpa. Y por supuesto un texto con toda la información necesaria, acompañado de un QR, al acceder a este nos dirigiría a un blog donde aparecen diversas historias que han sido recolectadas previamente desde una plataforma anónima, en el que se nos relatan diversas situaciones en el que la víctima le han hecho sentir culpables por algo que realmente no es culpa suya. Cada vivencia abajo tiene un enlace para poder participar, y que te redirigía a Google encuestas donde explicamos brevemente sobre que trata el proyecto.

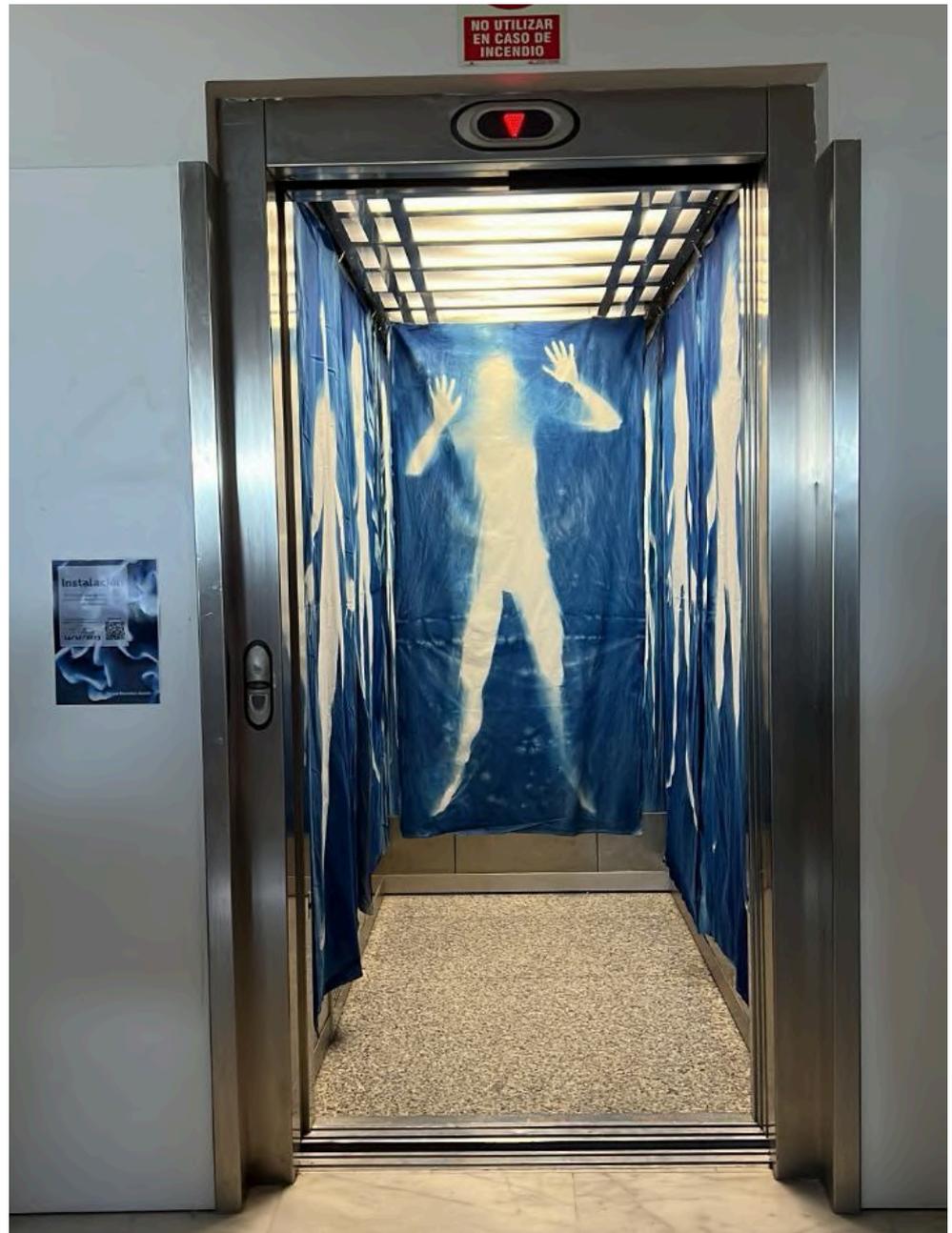
<https://nereamartinezazorin.blogspot.com/p/testimonios.html>

(Enlace testimonios)

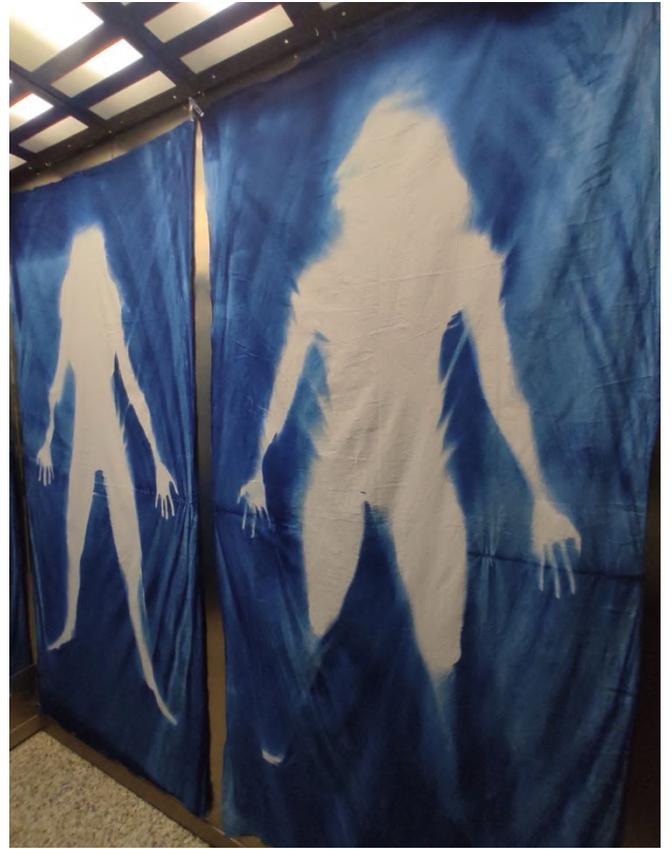
El lugar escogido para esta intervención es un ascensor, debido a que desde siempre a la figura de la mujer se le ha relegado a espacios privados y reducidos como el hogar, dejándonos a nosotras al cuidado de este. Convenciéndonos de que en los espacios públicos no debemos de ser percibidas, ni destacar¹⁷. Por ello hemos decidido invadir un espacio público

¹⁷ Un ejemplo que nos llama la atención, es cuando utilizamos el transporte público, en donde la gran mayoría de mujeres intentan ocupar el menor espacio posible y evitan el contacto visual.

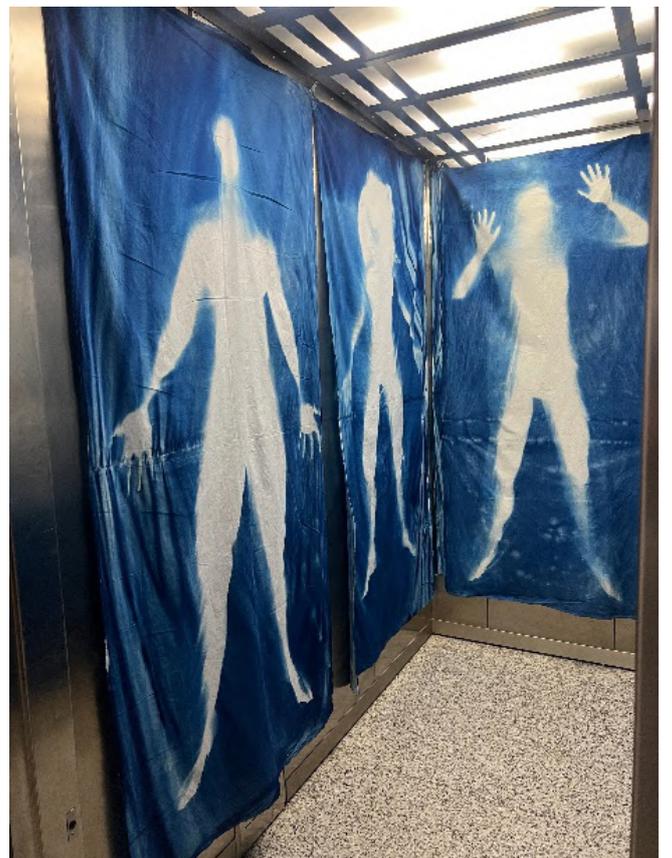
como es un ascensor, ya que es muy usado a lo largo del día por múltiples personas, lo que ayudaría a que llegará a más gente. Además, al ser un espacio reducido, al colocar estas telas tan grandes sobre las paredes haría que fuera aún más agobiante.



[Fig.52] Nerea Martínez Azorín. *Historia que nunca fueron contadas. Escuchar la voz de las mujeres.* 2023.



[Fig.53] Nerea Martínez Azorín. *Historia que nunca fueron contadas. Escuchar la voz de las mujeres.* 2023.



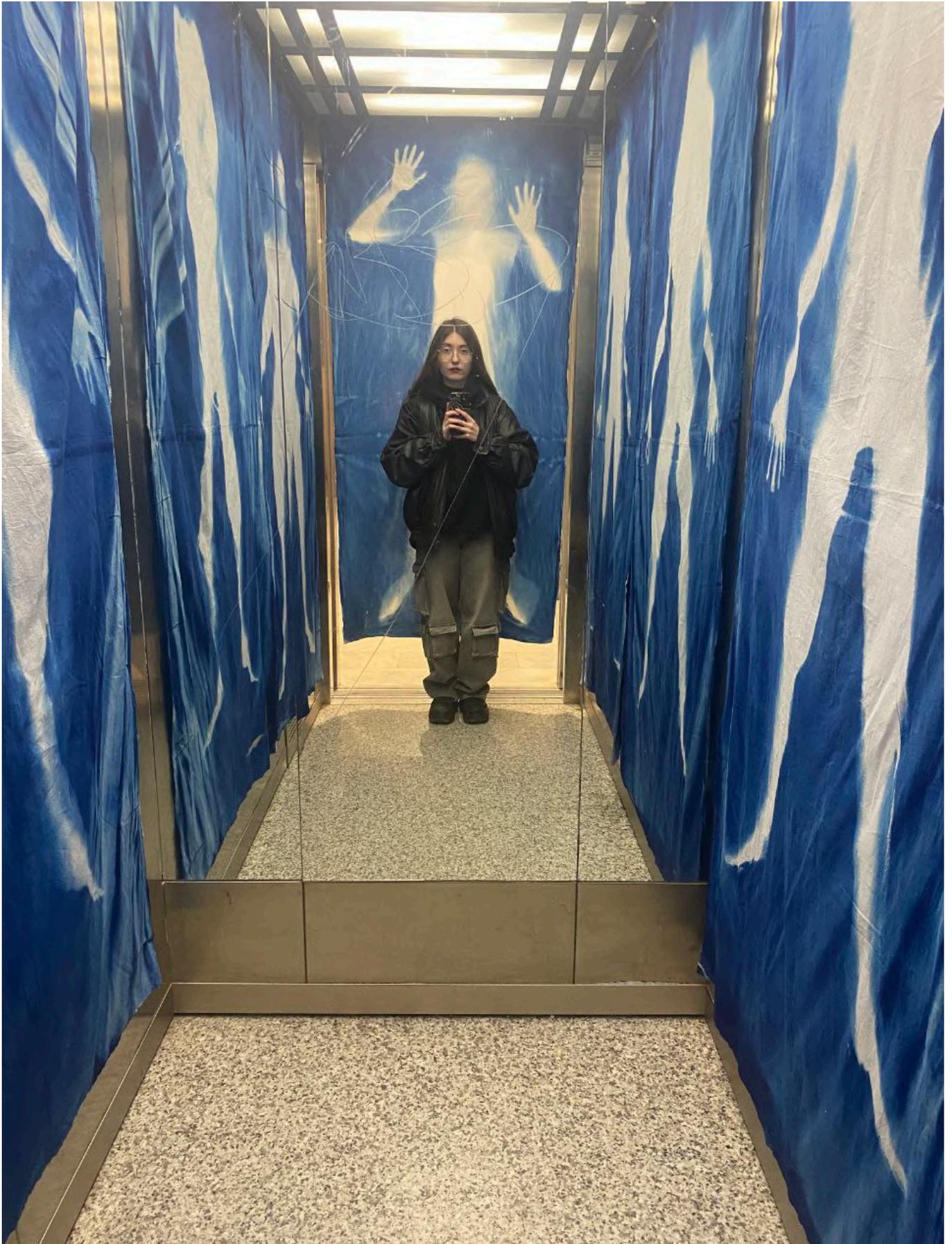
[Fig.54] Nerea Martínez Azorín. *Historia que nunca fueron contadas. Escuchar la voz de las mujeres.* 2023.



[Fig.55] Nerea Martínez Azorín. *Historia que nunca fueron contadas. Escuchar la voz de las mujeres.* 2023.



[Fig.56] Nerea Martínez Azorín. *Historia que nunca fueron contadas. Escuchar la voz de las mujeres.* 2023.



[Fig.57] Nerea Martínez Azorín. *Historia que nunca fueron contadas. Escuchar la voz de las mujeres.* 2023.

5. CONCLUSIONES

Al principio del proyecto queríamos abarcar demasiado, debido a que nuestra intención era hablar de la culpa y de cómo se presenta en diferentes ámbitos del día a día de las mujeres, tras reflexionar nos dimos cuenta de que no íbamos a poder profundizar en ningún tema e iban a quedarse muy superfluos. Por lo que decidimos tomar la decisión de focalizarnos más en la presión ejercida por la sociedad para lograr entrar en unos estándares de belleza a costa de cualquier precio.

A nuestro parecer, hemos abordado de una manera bastante correcta el origen de la culpa desde el catolicismo, teniendo en cuenta que es un tema bastante complicado de trabajar y sobre todo de redactar de una manera sintetizada y amena de leer. Reflexionando y cuestionándonos el uso de este y su efecto en la sociedad, dando nuestra opinión, pero siempre desde el respeto.

En lo referido a los cánones de belleza establecidos (que son prácticamente imposible de alcanzar), ha sido más complejo el poder llegar a todos los objetivos, pero creo que hemos conseguido lograr concienciar y educar a cerca de los peligros de las redes sociales y su uso inadecuado para crear una imagen irreal de nosotros mismos, trastornando nuestra salud mental y física.

Creemos que al mostrar de una manera bastante cruda, tanto con el texto como en las imágenes que lo acompañan, hemos conseguido impactar al lector y puede haber servido como una llamada de atención, para que nos tomemos un tiempo en observar nuestro cuerpo, valorarnos y aceptarnos tal y como somos.

Somos conscientes que este trabajo a nivel social y político no va a cambiar nada, pero tampoco nos parecía correcto ignorar esta situación que con el paso de los años no va disminuyendo, sino que, por el contrario, cada vez afecta a un mayor número de mujeres.

6. REFERENCIAS

- Abril, L. (s.f.) On Rape. *Laia Abril*. <https://www.laiaabril.com/project/on-rape/>
- Abril, L. (s.f.) The Epilogue. *Laia Abril*. <https://www.laiaabril.com/project/the-epilogue/>
- Abril, L. (s.f.) *Thinspiration*. *Laia Abril*. <https://www.laiaabril.com/project/thinspiration/>
- Aznar, S. (2007). Desde los feminismos: Patty Chang. *Mora (Buenos Aires)*, 13 (1). http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-001X2007000100002&lng=es&tlng=es
- Bornay, E. (2020). *La hija de Lilith*. Ediciones C atrede.
- Coates, S (17 de mayo, 2010). Shirin Neshat’s ‘I Am Its Secret’. *The New York Times*. <https://archive.nytimes.com/artsbeat.blogs.nytimes.com/2010/05/17/shirin-neshats-i-am-its-secret/>
- Contemporary Art Collection – European Parliament (7 de mayo, 2021). Women’s House (Sunglasses), Josiane - Contemporary art Collection. *Contemporary Art Collection*. <https://art-collection.europarl.europa.eu/en/collections/womens-house-sunglasses-marie/>
- Dio Bleichmar, E., Garriga i Set , C., J. Díaz-Benjumea, M.D., Nieto Martínez, I., Romero Sabater, I. y San Miguel del Hoyo, M. (2014). *Mujeres tratando a mujeres: Con mirada de género*. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/mujeres1.pdf
- Ediciones Mensajero. (1978) *Agenda ideal femenina 1978*. Ediciones Mensajero.
- García, A. (2015) “Kim Kardashian presenta su libro *Selfish* con trucos para autofotos”. *Computerhoy*. <https://computerhoy.com/noticias/life/kim-kardashian-presenta-su-libro-selfish-trucos-autofotos-28011>

Gayet Valls, J. (2018). Los orígenes adolescentes *del selfie y su percepción en el arte y en los medios de masas*". [Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Valencia]. <https://m.riunet.upv.es/handle/10251/112728>

Gómez, L. (3 de abril, 2023). Qué son las almond mom y por qué son tan peligrosas. *NovaMás*.
https://www.google.com/amp/s/amp.antena3.com/novamas/vida/que-son-almond-mom-que-son-tan-peligrosas_20230403642aba8a1036390001b2a55a.html

Gtres. (30 de abril, 2024) El poder de influencia de las Kardashians va desde la estética hasta la política. *RTVE.es*.
<https://www.google.com/amp/s/amp.rtve.es/television/20240430/poder-influencia-kardashians-va-desde-estetica-hasta-politica/16068340.shtml>

Hernández Mella, R., y Pacheco Salazar, B. (2009). DE LA CULPA A LA REDENCIÓN: HACIA UNA NUEVA PSICOLOGÍA. *Ciencia y Sociedad*, XXXIV (4), 505-515.
<https://www.redalyc.org/pdf/870/87014516002.pdf>

Hospital la salud. (1 de junio, 2022). Los síntomas de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, la punta del iceberg de problemas más complejos. *Hospital la Salud*. <https://lasaludhospital.es/los-sintomas-de-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-la-punta-del-iceberg-de-problemas-mas-complejos>

Iracheta Balanzar, A.C. y Rodríguez Pérez, N.A. (2014). *Breve historia de la culpa: una revisión general*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Puebla].
<https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/4d30e539-c141-47c2-8576-9ebb70382c4c/content>

Jiménez, A. (3 de abril, 2023). Las niñas y mujer representan 9 de cada 10 casos de trastornos de la conducta alimentaria en España. *Univadis*.
<https://es.statista.com/estadisticas/1038043/numero-de-casos-de-anorexia-nerviosa-o-bulimiaen-espana/>

La Imagen Justa (s.f). La femme sans tête ou La danse du ventre. *La Imagen Justa*. <https://www.laimagenjusta.com/catalogo/visuales/la-femme-sans-tete-ou-la-danse-du-ventre/>

Martín, V. (16 de marzo, 2019). ¿Culpa o responsabilidad? ¿Es lo mismo?. *Psicología Victoria Martín*. <https://psicologiavictoriamartin.es/culpa-o-responsabilidad-es-lo-mismo/>

Mo, A. (2018, 7 septiembre). Las adolescentes con anorexia y bulimia se esconden en WhatsApp: nos infiltramos en cuatro grupos de “Ana y Mía”. *Tendencias*. <https://www.tendencias.com/salud/las-adolescentes-con-anorexia-y-bulimia-se-esconden-en-whatsapp-nos-infiltramos-en-cuatro-grupos-de-ana-y-mia>

Mizrahi, L (2003). *Las mujeres y la culpa*. <https://pachami.com/LilianaMizrahi/MujeresyCulpa/LasMujeresylaCulpa.pdf>

Nácar Fuster, E. y Colunga A. (1963). *Sagrada Biblia*. Versión directa de las lenguas originales, hebrea y griega, al castellano. Editorial BAC.

Penfold, R. (2018). *Quiéreme bien. Una historia de maltrato*. Astiberri Ediciones.

Prazmark, S., Walker, K., Mastrangelo, N., Wenzlaff, R., & Weintraub, A. (28 de abril, 2023). How the «almond mom» trend is sparking conversations about the impact of diet culture. *ABC News*. <https://abcnews.go.com/US/almond-mom-trend-sparking-conversations-impact-diet-culture/story?id=98829248>

Quiero Psicología. (29 de marzo, 2020). ¿Qué inseguridades he podido heredar de mi familia?. *Quiero Psicología*. <https://www.quieropsicologia.com/que-inseguridades-he-podido-heredar-de-mi-familia/>

Serling, A. (1 de septiembre, 2017). Gina Pane “Acción sentimental” (Azione Sentimentale)-1973. *3x3 art*. <https://3x3artwork.wordpress.com/2017/12/11/artwork-gina-pane-azione-sentimentale-1973/>

Soler, A. (2017). *Cicatrices invisibles*. https://issuu.com/anasolerbaena/docs/cicatrices_invisibles

Trinidad, E. (25 de mayo, 2018). Woman Art House: Shirin Neshat. *PAC*. <https://www.plataformadeartecontemporaneo.com/pac/woman-art-house-shirin-neshat/>

Una (2018). *Una entre muchas*. Astiberri Ediciones.

Velasco, A.M. (19 de octubre, 2023). El corsé: la tiranía de la cintura de avispa. *Historia National Geographic*. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/corse-tirania-cintura-avispa_20080

7. ÍNDICE DE FIGURAS

[Fig.1] Buonarroti, M. (1509). Expulsión del paraíso. *Wikipedia*.
https://es.wikipedia.org/wiki/Pecado_original_y_expulsi%C3%B3n_del_Para%C3%ADso_terrenal#/media/Archivo:Expulsion_del_para%C3%ADso.jpg

[Fig.2] Ediciones Mensajero. (1978). Tabla alimentos permitidos y prohibidos.
Agenda ideal femenina 1978.

[Fig.3] Ediciones Mensajero. (1978). Tabla peso y altura correspondiente.
Agenda ideal femenina 1978.

[Fig.4] 27 de julio, 2019). El reto 3. Dieta encontrada en uno de los blogs motivaciones pro-Ana (Captura de pantalla). *Blog de princesas Ana, Mía y Alisa, príncipes Rez y Bill*.
<https://blogdeprincesasanamiayalisaprincipesrexybill.wordpress.com/>

[Fig.5] (5 de enero, 2019). Dieta de la manzana. Tabla de peso Ana y misa acorde a tu estatura. *Blog de princesas Ana, Mía y Alisa, príncipes Rez y Bill*.
<https://blogdeprincesasanamiayalisaprincipesrexybill.wordpress.com/>

[Fig.6] (5 de enero, 2019). Tips para Ana y Rex. Trucos para consumir la menor cantidad de alimentos. *Blog de princesas Ana, Mía y Alisa, príncipes Rez y Bill*.
<https://blogdeprincesasanamiayalisaprincipesrexybill.wordpress.com/category/tips-trucos-consejos/>

[Fig.7] (22 de noviembre, 2018). 10 mandamientos de Ana y Mía. *Blog de princesas Ana, Mía y Alisa, príncipes Rez y Bill*.
<https://blogdeprincesasanamiayalisaprincipesrexybill.wordpress.com/category/motivacion/>

[Fig.8] Mo, A. (2018, 7 septiembre). Las adolescentes con anorexia y bulimia se esconden en WhatsApp: nos infiltramos en cuatro grupos de “Ana y Mía”. Capturas de pantalla sacadas de un chat pro-Ana y pro-Mía. *Tendencias*.
<https://www.tendencias.com/salud/las-adolescentes-con-anorexia-y-bulimia-se-esconden-en-whatsapp-nos-infiltramos-en-cuatro-grupos-de-ana-y-mia>

[Fig.9] Leal, A. (8 de abril, 2016). La mujer que promueve las redes: las rodillas más estrechas que un móvil y la cintura tan ancha como un folio. #A4challenge. *EL MUNDO*.
<https://www.elmundo.es/f5/2016/04/08/57025df9e2704e4f658b466e.html>

[Fig.10] [@courtneyelebyr]. (25 de febrero de 2023). qué miedo :(#fyp #filtros #Capcut. Capturas de pantalla de uno de los filtros con IA más virales de TikTok. *TikTok*.

<https://vm.tiktok.com/ZGegarHUC/>

[Fig.11] Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (abril 19,2024). Número de casos de anorexia nerviosa o bulimia registrados en España de 2011 a 2022 [Gráfica]. *In Statista*.

<https://es.statista.com/estadisticas/1038043/numero-de-casos-de-anorexia-nerviosa-o-bulimiaen-espana/>

[Fig.12][@aries_rising_]. (30 de abril, 2024). “*You wouldn’t last an hour in the asylum where they raised me*”. Captura de pantalla de los tuits que aparecen al buscar #Almondmom. *X*.

[Fig.13] Gina, P. (1963). *Acción Sentimental*. 3x3 art.

<https://3x3artwork.wordpress.com/2017/12/11/artwork-gina-pane-azione-sentimentale-1973/>

[Fig.14] Gina, P. (1963). *Acción Sentimental*. *Historia Arte*.

<https://historia-arte.com/artistas/gina-pane>

[Fig.15] Yalter, N. (1974). *La Femme sans tête ou la danse du ventre*. *Slash*.

<https://slash-paris.com/en/evenements/trans-humance-nil-valter/sous>

[Fig.16] Yalter, N. (1974). *La Femme sans tête ou la danse du ventre*. *Slash*.

<https://slash-paris.com/en/evenements/trans-humance-nil-valter/sous>

[Fig.17] Neshat, S. (1993). *I am its Secret* de la serie *Mujeres de Alá*. *Artnet*.

<https://www.artnet.com/artists/shirin-neshat/i-am-its-secret-from-women-of-allah-a-oiWUCUNVz-MzDIWfQvSbdQ2>

[Fig.18] Chang, P. (1998). *Melones*. *Neo2*.

<https://images.app.goo.gl/CzaBfAN1uJPRfBiA9>

[Fig.19] Chang, P. (1998). *Melones*. *Teatenerife.es*.

<https://teatenerife.es/verImagen/authors/YoLyjtCVmf6sFJH9dirB.jpg/thumbs>

[Fig.20] Ivekovic, S (2002). *Woman’s House (Sunglasses)*. *Art Collection Telekom*.

<https://www.art-collection-telekom.com/en/artists/ivekovic-sanja>

[Fig.21] Soler, A (2004-2005). Soulface de la colección Heridas y nublados. *Ana Soler*.

<https://anasolerbaena.webs.uvigo.es/?p=obra88>

[Fig.22] Soler, A (2005-2006). Would and scars de la colección Cicatrices invisibles. *Ana Soler*.

<https://anasolerbaena.webs.uvigo.es/?p=obra75>

[Fig.23] Abril, L. (2019). On Rape. *Contactphoto*.

<https://contactphoto.com/2021/core/laia-abril-a-history-of-misogyny-chapter-two-on-rape>

[Fig.24] Abril, L. (2012). Thinspiration. *Laia Abril*.

<https://www.laiaabril.com/project/thinspiration/>

[Fig.25] Una (2018). *Una entre muchas*. Astiberri Ediciones.

[Fig.26] Penfold, R. (2018). *Quiéreme bien. Una historia de maltrato*. Astiberri Ediciones.

[Fig.27] Martínez Azorín, N. (2024). Corsé de plástico.

[Fig.28] Martínez Azorín, N. (2024). Corsé de gasa.

[Fig.29] Martínez Azorín, N. (2024). Foto proceso de como sacamos los patrones.

[Fig.30] Martínez Azorín, N. (2024). Patrones corsé.

[Fig.31] Martínez Azorín, N. (2024). Encorsetarse en roles cada vez más estrechos.

[Fig.32] Martínez Azorín, N. (2024). Encorsetarse en roles cada vez más estrechos.

[Fig.33] Martínez Azorín, N. (2024). Encorsetarse en roles cada vez más estrechos.

[Fig.34] Martínez Azorín, N. (2024). Foto proceso de la estampación.

[Fig.35] Martínez Azorín, N. (2024). Foto proceso encolando la caja.

[Fig.36] Martínez Azorín, N. (2024). Estampado parte delantera de la caja.

[Fig.37] Martínez Azorín, N. (2024). Estampado parte trasera de la caja.

[Fig.38] Martínez Azorín, N. (2024). Presentación conjunta del libro, caja y colofón.

[Fig.39] Martínez Azorín, N. (2024). Portada del libro.

[Fig.40] Martínez Azorín, N. (2024). Contraportada del libro.

[Fig.41] Martínez Azorín, N. (2024). Primera imagen del libro.

[Fig.42] Martínez Azorín, N. (2024). Segunda imagen del libro.

[Fig.43] Martínez Azorín, N. (2024). Tercera imagen del libro.

[Fig.44] Martínez Azorín, N. (2024). Libro desplegado totalmente parte de atrás.

[Fig.45] Martínez Azorín, N. (2024). Libro desplegado totalmente parte delantera.

[Fig.46] Martínez Azorín, N. (2024). "Calladita estas más guapa".

[Fig.47] Martínez Azorín, N. (2024). "Calladita estas más guapa".

[Fig.48] Martínez Azorín, N. (2023). Proceso secado.

[Fig.49] Martínez Azorín, N. (2023). Proceso exposición al gol.

[Fig.50] Martínez Azorín, N. (2023). Telas ya expuestas.

[Fig.51] Martínez Azorín, N. (2023). Cartel con el Qr para acceder a los testimonios.

[Fig.52] Martínez Azorín, N. (2023). Historias que nunca fueron contadas. Escuchar la voz de las mujeres.

[Fig.53] Martínez Azorín, N. (2023). Historias que nunca fueron contadas. Escuchar la voz de las mujeres.

[Fig.54] Martínez Azorín, N. (2023). Historias que nunca fueron contadas. Escuchar la voz de las mujeres.

[Fig.55] Martínez Azorín, N. (2023). Historias que nunca fueron contadas. Escuchar la voz de las mujeres.

[Fig.56] Martínez Azorín, N. (2023). Historias que nunca fueron contadas. Escuchar la voz de las mujeres.

[Fig.57] Martínez Azorín, N. (2023). Historias que nunca fueron contadas. Escuchar la voz de las mujeres.

8. ANEXOS

Nos gustaría mostrar otro proyecto que realizamos y que está relacionado con el TFG, pero no hemos incluido por tratarse de un proyecto que se ejecutó en grupo.

Este curso se nos presentó la oportunidad de poder participar en el festival de arte urbano *Polinizados*, que se realiza en la universidad Politécnica de Valencia, por lo que nos pareció una gran oportunidad para poder dar visibilidad a nuestra idea de cargar con la culpa.

Para el diseño del mural escogimos como elemento protagonista ramas con espinas, siendo una combinación de las de los rosales y las de las acacias, ya que a nuestro entender era una manera metafórica de representar la sensación de dolor, sufrimiento y angustia que se vive al sentirnos culpables. Los colores escogidos son diferentes tonalidades del morado, debido a que este color es el que se asocia a la lucha feminista¹⁸.

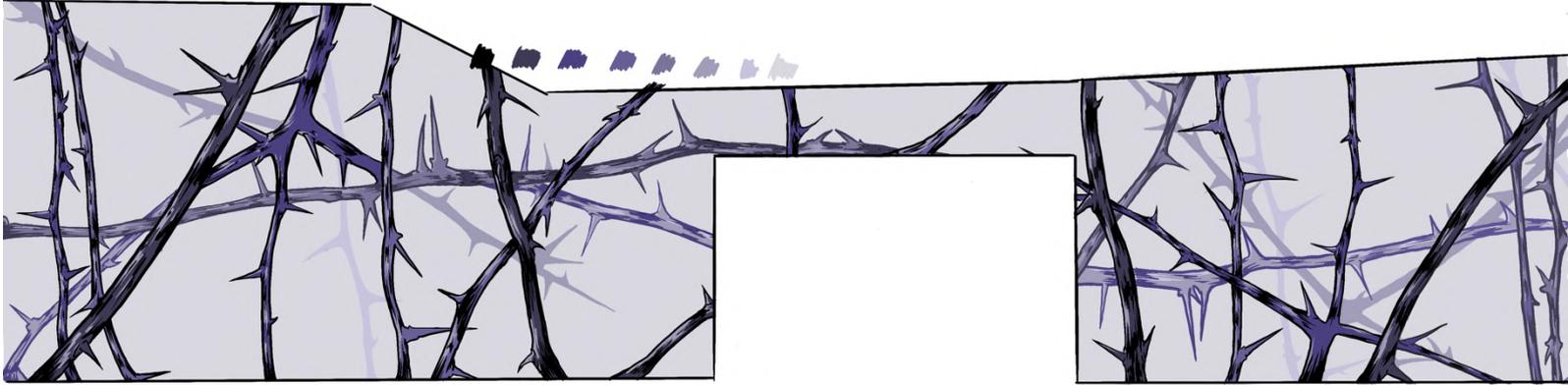
Para nuestra sorpresa fue uno de los murales seleccionados, por lo que durante una semana los alumnos de pintura y entorno nos encargamos de pintarlo sobre el fondo de color blanco empleando la paleta de color previamente comentada, utilizando el color morado más oscuro, prácticamente negro, para destacar las líneas exteriores que delimitan el fondo, creando así más contraste, que sumado al uso de luces genera una sensación de mayor volumen.

El mural se encuentra en una de las paredes de la facultad de Bellas Artes, concretamente al lado de la cafetería. Está junto a otro diseño, también realizado por la clase de pintura y entorno, que habla sobre la guerra de Palestina, curiosamente al estar los dos enfrentados y el nuestro ser un diseño tan ambiguo da la sensación de que ambos tratan de Palestina, nos parece muy interesante esta doble lectura.

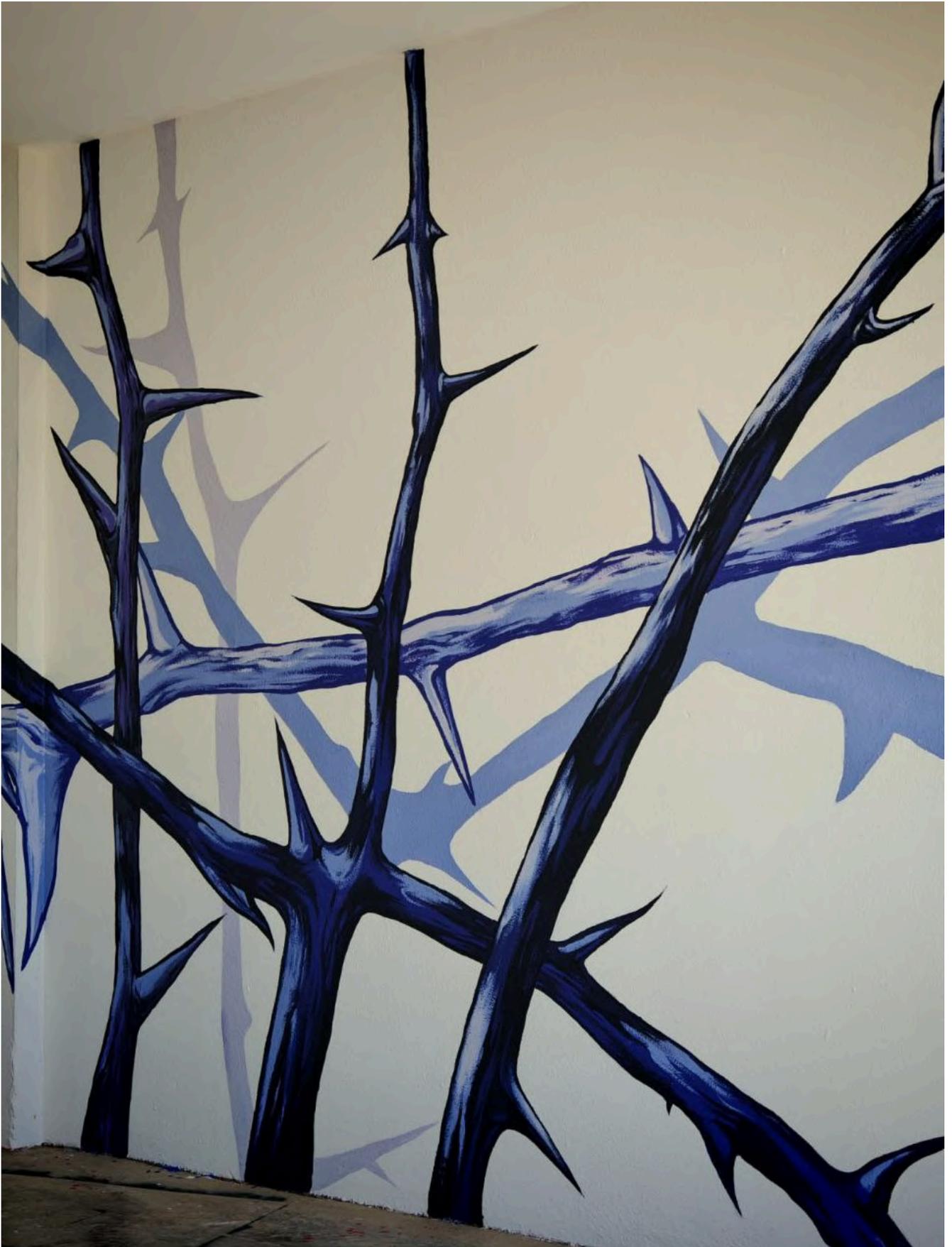
¹⁸ Una de las teorías del porqué se asocia este color a la lucha por la igualdad se debe a que a principios del siglo XX se produjo un incendio en en la fábrica textil Triangle Waist Co. Donde la mayoría de sus trabajadoras eran mujeres. Este intencio fue un terrible suceso debido a que los encargados de la fábrica cerraban los accesos a esta, para evitar robos, causando la muerte de la gran mayoría de las mujeres.

Se dice que el humo que salía era de color morado debido a los tejidos que se empleaban.

https://historia.nationalgeographic.com.es/a/terrible-suceso-asocio-color-morado-feminismo-para-siempre_16449









UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

ANEXO I.
RELACIÓN DEL TRABAJO CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
DE LA AGENDA 2030

Anexo al Trabajo de Fin de Grado y Trabajo de Fin de Máster: Relación del trabajo con los
Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.

Grado de relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Objetivos de Desarrollo Sostenible	Alto	Medio	Bajo	No procede
ODS 1. Fin de la pobreza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 2. Hambre cero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 3. Salud y bienestar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 4. Educación de calidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 5. Igualdad de género.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 6. Agua limpia y saneamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 7. Energía asequible y no contaminante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 9. Industria, innovación e infraestructuras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 10. Reducción de las desigualdades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 11. Ciudades y comunidades sostenibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 12. Producción y consumo responsables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 13. Acción por el clima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 14. Vida submarina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 15. Vida de ecosistemas terrestres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 17. Alianzas para lograr objetivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Descripción de la alineación del TFG/TFM con los ODS con un grado de relación más alto.



**Anexo al Trabajo de Fin de Grado y Trabajo de Fin de Máster:
Relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.**

En este TFG los objetivos de Desarrollo Sostenible esta vinculado con dos de ellos:

5 Igualdad de género

Uno de los objetivos principales de este proyecto es visibilizar este constructo social al que son sometidas las mujeres, focalizandonos en la presión que sentimos por permanecer dentro de unos estandares de belleza.

3 Salud y bienestar

Esta presión tan severa por intentar adelgazar a toda costa, sin importar los riesgos de salud a los que nos podemos enfrentar, hemos buscado reflexionar y mostrar el lado oscuro de esta obsesión, ya que puede generar trastornos de la conducta alimentaria, problemas de autoestima, depresión, ansiedad, etc. por lo que afecta tanto a nivel mental como físico, mermando en nuestro bienestar.