



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES
ARTS DE SANT CARLES

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

CONOCIENDO LA SENSIBILIDAD:
Proyecto expositivo

Trabajo Fin de Grado

Grado en Bellas Artes

AUTOR/A: Paredes García, Zarahemla Maria

Tutor/a: Esgueva López, María Victoria

CURSO ACADÉMICO: 2023/2024

RESUMEN

Este trabajo presenta un proyecto expositivo individual en l'Espai Obert de Benimàmet, Valencia, del 20 al 25 de mayo, donde se exhibe un conjunto de obra multidisciplinar (pictórica, gráfica, fotográfica, escultórica...) que tiene como principales objetivos dar visibilidad y sensibilizar sobre las Personas con Alta Sensibilidad (PAS) y, a su vez, servir como proceso creativo de introspección y autoconocimiento, enraizado, fundamentalmente, en la esfera emocional, y clave metodológica de autoconstrucción de la identidad. En cuanto a las cuestiones formales del proyecto, es importante destacar el elemento simbólico de la mariposa como metáfora de los asuntos emocionales y la función de la psicología del color en las obras presentadas.

Palabras clave: Identidad, sensibilidad, arteterapia, emociones, visibilidad, sensorialidad, mariposas.

SUMMARY

This work presents an individual exhibition project at l'Espai Obert de Benimàmet, Valencia, from May 20 to 25, where a set of multidisciplinary works (pictorial, graphic, photographic, sculptural...) is exhibited whose main objectives are to give visibility and raise awareness about People with High Sensitivity (PAS) and, in turn, serve as a creative process of introspection and self-knowledge, rooted, fundamentally, in the emotional sphere, and a methodological key to self-construction of identity.

Regarding the formal issues of the project, it is important to highlight the symbolic element of the butterfly as a metaphor for emotional issues and the function of color psychology in the works presented.

Keywords: Identity, sensitivity, art therapy, emotions, visibility, sensoriality, butterflies.

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría que estas líneas sirvieran para expresar mi agradecimiento por todas las personas que directa o indirectamente han ayudado a la realización de este trabajo y me han ayudado a llegar hasta aquí.

En primer lugar, a todos los profesores con los que he podido encontrarme en mi camino y de los que me he podido nutrir y aprender con y de ellos hasta el día de hoy, por su labor y apoyo tanto en lo personal como en lo académico. En especial a mi profesora de bachillerato Raquel Gómez que siempre confió en mí y me apoyó para que hoy pueda estar aquí en esta universidad, cursando este grado, y a mis profesores/as de grado en este caso por su paciencia y dedicación con cada uno/a de nosotros/as.

A mis compañeros/as de clase y amigos/as, por compartir con ellos/as momentos de angustia, estrés, risas y motivación que han hecho que no me rindiera en muchas ocasiones.

A mi hermano Adrián por vivir conmigo de la mano la ilusión del arte y esforzarse siempre por ayudarme, entenderme y aconsejarme.

A mi amiga Andrea por ser incansablemente fuerte conmigo, por su admiración y apoyo constante, por su infinito amor y paciencia y por vivir conmigo de mi otra mano.

A mi hermana Rebeca y a mis sobrinos por ser mi motor y mi ancla.

Y como agradecimiento especial, gracias a mis abuelos por haberme educado y enseñado con todo el amor del mundo y haberme ayudado a ser la mujer que hoy en día soy. Sé que me sonríen y abrazan orgullosos desde el cielo.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	8
2.1 OBJETIVOS GENERALES	8
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
2.3 METODOLOGÍA	9
3. MARCO CONCEPTUAL	13
3.1 IDENTIDAD	13
3.2 SENSIBILIDAD	14
3.3 PERSONAS PAS	15
3.3.1 <i>Características de la Alta Sensibilidad</i>	17
3.3.2 <i>Relación de sensibilidad con el arte</i>	19
4. REFERENTES	20
4.1 TEMÁTICOS	20
4.2 ARTÍSTICOS	25
4.3 OTROS REFERENTES	29
5. PROYECTO EXPOSITIVO	30
5.1 IDEA DE PROYECTO	30
5.2 PRODUCCIÓN DE LAS OBRAS	45
5.3 EXPOSICIÓN INDIVIDUAL	46
5.3.1 <i>Obras</i>	48
5.4 CATÁLOGO DE LA EXPOSICIÓN	57
6. CONCLUSIÓN	61
7. REFERENCIAS	63
8. ÍNDICE DE IMÁGENES	67
9. ANEXO	72

1. INTRODUCCIÓN

Para un artista es muy importante intentarlo todo. Los artistas son espíritus libres. Tienen que ser valientes y nunca han de tener miedo al fracaso y a hacer cosas. Si fallas o fracasas, no pasa nada. Te levantas y sigues de nuevo. La valentía es muy importante, pero no la valentía para afrontar el dolor que puedas llegar a sentir, sino la valentía y el coraje que se requiere para hacer cosas nuevas. (Abramovic, en Ors, 2021)

¿Existe un sendero que eleve al ser humano a una existencia superior?

El sufrimiento y la ansiedad no han desaparecido en medio de la superabundancia material. Muy al contrario, nos ha enfrentado a nuestro ser de una forma singular: a pesar de nuestro estilo de vida, sentimos un gran vacío, un vacío primordial. Según Bergson "El cuerpo agrandado por la técnica espera un suplemento del alma" (Bergson, 1932, p.663).

En esa espera se ubica este proyecto expositivo, con la intención, por una parte, de dar visibilidad y sensibilizar sobre las Personas con Alta Sensibilidad (PAS) y, por otra, de proponer la creación artística como proceso de introspección, autoconocimiento y construcción de la identidad.

No tengo la menor duda de que el arte tiene un valor ético, por encima de sus diferencias de expresión y estilos. Es una actividad gratificante, tanto para quien la ejerce como para quien la contempla. El arte no es una mercancía, sino una cultura. Cultura que nos convierte en más humanos. Más humanos significa más sensibles, en sintonía con el entorno, con más capacidad de sentir física y anímicamente, con la mente y con el corazón. El arte no es pintar un cuadro o modelar un busto únicamente, sino a través de eso, tomar las riendas de nuestra propia vida. (Sánchez-Ruiz, 2010, p.12)

Según nos informa Sonia castro, psicóloga del Instituto Europeo de Psicología Positiva (2023) *las Personas con Alta Sensibilidad o PAS son aquellas que tienen su sistema nervioso más desarrollado, más alerta, más activo. De esta forma, estas personas reciben, en comparación con otras que no tengan una alta sensibilidad, mucha más información sensorial al mismo tiempo. La Alta Sensibilidad no es ningún trastorno, ni enfermedad, ni anomalía del individuo, se trata de una característica de su procesamiento sensorial, un RASGO que en la mayoría de los casos se hereda, y lo encontramos en el 15%-20% de la población, sin encontrar diferencias significativas entre hombres y mujeres.*

El proyecto que presentamos a continuación se desarrolla en dos ámbitos complementarios. Este trabajo entra dentro de la tipología 4, lo que significa que es una fundamentación teórica acompañada con una producción artística inédita.

La motivación e inicio de este trabajo están ligados principalmente a un interés personal, ya que la autora es una persona con el rasgo de alta sensibilidad, y seguidamente porque se ha considerado un tema de interés general ya que muchas personas lo poseen pero lo desconocen o no saben bien cómo gestionarlo, o también hay personas que deben relacionarse con alguien sensible y no saben muy bien como entenderlos.

El carácter personal de esta propuesta permitirá que, más allá de realizar una representación en diferentes obras con un enfoque descriptivo, se consiga expresar, desde la subjetividad, las vivencias, los sentimientos despertados, el recuerdo, las emociones y los estímulos existentes en el momento del presente en que se observa cada una de ellas. Es así como esta intención se traduce en una búsqueda de un lenguaje expresivo que permita dar a conocer las características de este rasgo de la identidad.

Por tanto, las intenciones discursivas que estructuran este Trabajo de Fin de Grado tienen que ver con la identidad, que se convierte en el punto de vista desde el que abordamos el tema de la alta sensibilidad.

Gracias a la asignatura de Proyecto Expositivo en la Universitat Politècnica de València, impartida por Teresa Cháfer, Natividad Navalón y Alejandro Mañas, hemos podido adquirir en ella los recursos necesarios para poder aprender a desarrollar y llevar a cabo la intención de este proyecto.

La exposición presentada en L'Espai Obert de Benimàmet, Valencia, del 20 al 25 de mayo de 2024, ha reunido obras de carácter multidisciplinar entre las que hemos podido mostrar fotografías, pinturas, esculturas y compartir algunas performances interpersonales.

En los capítulos que encontraremos a continuación, y tras el dedicado a expresar los objetivos y la metodología empleada, nos centraremos en tratar los aspectos temáticamente claves en el proyecto (la sensibilidad, los PAS y su relación con el arte). Después desvelaremos cuáles han sido los principales referentes (temáticos y artísticos) y, finalmente, pasaremos a hablar del desarrollo del proyecto expositivo y de la obra que lo constituye.

Finalizaremos con las conclusiones obtenidas tras la realización de este trabajo, seguidas de un listado de referencias bibliográficas, listado de imágenes y un anexo que reúne diferente material, el catálogo realizado de la exposición, el vídeo realizado a partir de la misma y los proyectos y actividades derivadas de la realización de este proyecto.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

2.1 OBJETIVOS GENERALES

- Realizar y seleccionar un conjunto de obra multidisciplinar (pintura, escultura, grabado, fotografía) como resultado de un proceso creativo de introspección en la esfera sensitiva y emocional, de autoconocimiento y como metodología de la construcción de la identidad.
- Revisar, seleccionar y ultimar la realización de la producción acorde con la temática propuesta. Es decir, con un claro vínculo con la esfera de lo sensible y lo emocional, lo introspectivo y el autoconocimiento y la autoafirmación basada en la liberación de la necesidad de expresión individual.
- Conocer y llevar a cabo las distintas fases de un proyecto expositivo para la elaboración de un proyecto coherente, con un cronograma definido que permita abordar cada una de las fases de forma óptima.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar, gestionar y realizar un proyecto expositivo individual que visibilice y sensibilice sobre las PAS a partir de la obra mencionada en el punto anterior.
- Buscar, seleccionar y estudiar referentes temáticos y artísticos de utilidad para el desarrollo del proyecto, tanto en su vertiente de producción artística como expositiva.
- Seleccionar y utilizar algunas claves simbólicas (mariposas), formales (repetición) y cromáticas (colores saturados y vivos) que permitan transmitir y comunicar con eficacia algunos valores significativos en dicho proceso de autoafirmación (resiliencia, fortaleza, armonía, equilibrio, calma...).

- Seleccionar, negociar y obtener un espacio expositivo acorde con las necesidades del proyecto. En este caso la sala *Espai Obert de Benimàmet*.
- Analizar las condiciones del lugar como espacio de exposición (luces, montaje, medidas, etc) y acondicionarlo (pintado y arreglo de paredes).
- Elaborar un dossier y un catálogo de la exposición, en formato digital y físico, con ISBN, que contenga imágenes, textos propios y de diferentes autores referentes al proyecto, statement, biografía y currículum.

2.3 METODOLOGÍA

Para la realización de este proyecto primero se intentó definir con claridad qué es lo que se quería hacer, por qué, para qué y cómo. Para ello, primeramente elaboramos un mapa conceptual y un campo semántico de palabras relacionadas con el tema a desarrollar.

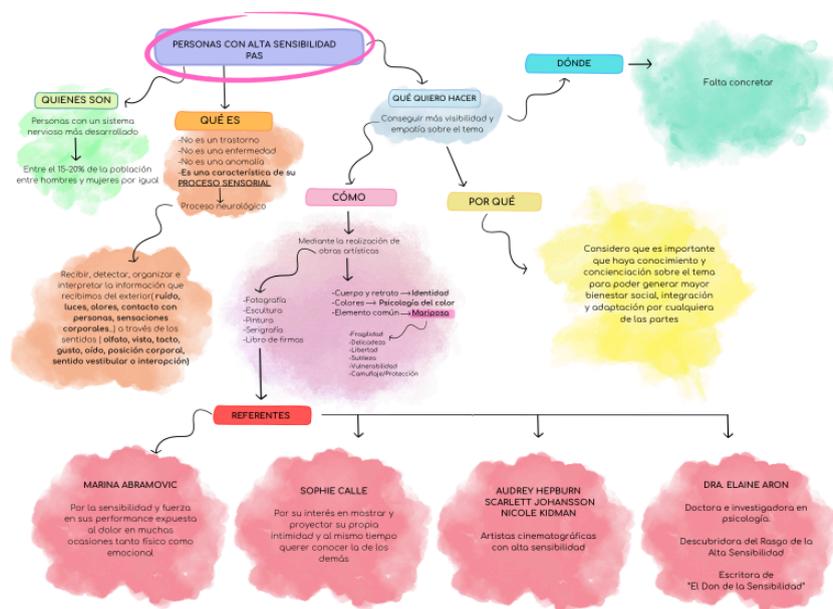


Fig.1 Mapa conceptual del proyecto.

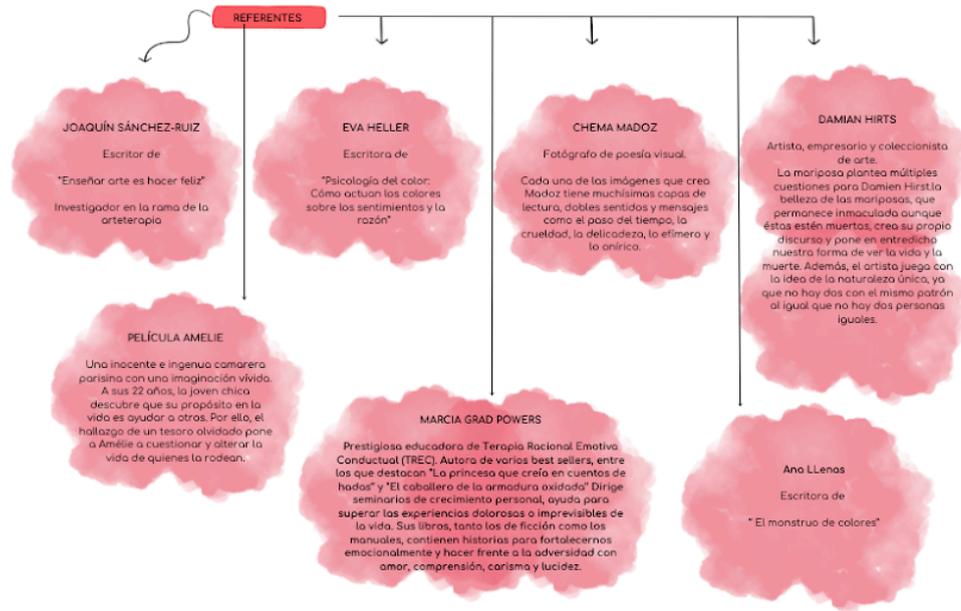


Fig.2 Mapa conceptual del proyecto.

CAMPO SEMANTICO

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Identidad + Persona Individuo + Apoyo cuerpo Feminidad Hormonas Emociones + Sentimientos + Sensibilidad/Sensible + Dolor + Sufrimiento + Psicología Entendimiento Juicios Exigencias Incomprensión Comprensión Empatía+ Delicadeza + Estímulos+ Energías Exclusión | <ul style="list-style-type: none"> Exponerse Soledad + Sutileza+ Auto concepto Infancia Traumas Ansiedad+ Control Equilibrio Desequilibrio Aislamiento Personalidad+ Alerta Defenderse Depresión+ Alegría Felicidad+ Llorar+ Expresar+ Sensorialidad+ | <ul style="list-style-type: none"> Afectividad Conciencia Resiliencia Motivación Confianza+ Excitación Exaltación Entusiasmo+ Agitación Ternura+ Amor Abrazos Vulnerabilidad+ Seguridad+ Confort Calma Miedo+ Trastorno+ Protección+ Cortesía+ Amabilidad Mariposa+ |
|---|---|---|

Fig.3 Lista campo semántico del proyecto.

Seguidamente se han definido los términos más relevantes de la RAE y se ha explicado, a partir de un estudio con matices psicológicos, en qué consisten el rasgo de las personas con alta sensibilidad.

<p>Individuo/a</p> <p>Del lat. <i>individuus</i> 'indivisible'.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. adj. individual. 2. adj. Que no puede ser dividido. 3. m. y f. coloq. Persona cuyo nombre y condición se ignoran o no se quieren decir. 4. m. y f. despect. Persona despreciable. 5. m. Cada ser organizado, sea animal o vegetal, respecto de la especie a que pertenece. 6. m. Persona perteneciente a una clase o corporación. 7. m. coloq. Persona, con abstracción de las demás. 	<p>Emoción</p> <p>Del lat. <i>emotio</i>, -ónis.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. 2. f. Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo. <p>Sentimientos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. m. Hecho o efecto de sentir o sentirse. 2. m. Estado afectivo del ánimo. <p>Sensibilidad</p> <p>Del lat. <i>sensibilitas</i>, -ōtis.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. f. Facultad de sentir, propia de los seres animados. 2. f. Cualidad de sensible. 3. f. Manera peculiar de sentir o de pensar.
--	---

Fig.4 Definiciones R.A.E. conceptos.

<p>Mariposa</p> <p>De <i>Mari</i>, apóc. de <i>María</i>, y <i>posar</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. f. Insecto de boca chupadora, con dos pares de alas cubiertas de escamas y generalmente de colores brillantes, que constituye la fase adulta de los lepidópteros. 2. f. Pájaro común en la isla de Cuba, de unos catorce centímetros de longitud total, con el vientre y rabadilla rojos, lomo de color verde claro y alas aceitunadas, que se cría en domesticidad por su canto. 3. f. Pequeña mecha afirmada en un disco flotante y que, encendida en su recipiente con aceite, se pone por devoción ante una imagen o se usa para tener luz de noche. 4. f. Luz encendida por devoción ante una imagen o para iluminar de noche. 5. f. palomilla (tuerca). 6. f. Dep. Estilo de natación en que los brazos ejecutan simultáneamente una especie de rotación hacia delante, mientras las piernas se mueven juntas arriba y abajo. 7. f. Mec. Placa generalmente circular intercalada en un tubo para regular el paso de un fluido. 8. f. Taurom. Suerte de correr las reses abanicando con el capote a la espalda y dando el diestro la cara al toro. 9. f. Cuba. Planta herbácea de hojas lanceoladas y flores blancas, muy olorosas, en forma de mariposa, que crece en lugares húmedos y se reproduce por rizomas. 10. f. Cuba. Flor de la mariposa, que constituye la flor nacional de Cuba. 11. f. Hond. trонера (juguete de papel plegado). 12. f. Hond. Instrumento para regar, en forma de hélice o de grifo giratorio que, unido a una manguera, hace que el agua se esparza de manera uniforme. 13. f. Hond. Hélice del motor de una lancha. 14. m. despect. coloq. Hombre afeminado u homosexual.
--

Fig.5 Definiciones R.A.E. conceptos.

A partir de aquí se empiezan a concretar características y rasgos de la alta sensibilidad para utilizarlo como clave temática de la realización y selección de la obra y de la exposición. Se empiezan a buscar referentes y a reflexionar sobre los proyectos realizados previamente en relación al tema de la identidad y la sensibilidad.

Finalmente se genera y selecciona la obra final y se inician las gestiones y pasos para realizar la exposición, como se explica en el capítulo 5.

3. MARCO CONCEPTUAL

3.1 IDENTIDAD

La identidad es un concepto en ocasiones complejo que reúne la suma de características que definen a una persona, grupo o entidad. Abarca aspectos como la personalidad, la cultura, las creencias, las experiencias y las relaciones interpersonales.

La identidad es cambiante y puede evolucionar a lo largo del tiempo a medida que una persona se desarrolla y se enfrenta a nuevas experiencias. La importancia de reconocer y valorar nuestra identidad nos ayuda a comprender quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde queremos ir.

La relación entre identidad y sensibilidad es significativa ya que nuestra sensibilidad puede influir en cómo construimos y entendemos nuestra identidad.

En muchas ocasiones y momentos de nuestra vida nos encontraremos en un laberinto sin salida en cuanto a estos pensamientos. Y no pasará nada, formará parte de esa evolución y progreso. Aunque no lo creamos o entendamos, seguramente esté siendo un proceso positivo. Es entonces cuando recursos como la creación artística pueden llegar a ser de gran utilidad para volver a conocernos o redescubrirnos.

Según Hegel, en su libro *Fenomenología del Espíritu* (2017) `` El arte es la expresión más elevada y concreta del espíritu humano, que combina el pensamiento, la emoción y la belleza en una forma única’’

El arte y la identidad están intrínsecamente conectados, ya que a través de este, nos permite expresar quiénes somos, cómo sentimos y cómo percibimos el mundo. A través del arte, podemos explorar nuestra identidad personal, cultural y social, así como compartir nuestras experiencias y emociones con los demás. El arte nos permite conectarnos con nuestra propia historia, tradiciones y valores, al mismo tiempo que nos brinda la oportunidad de explorar nuevas perspectivas. Nos ayuda a entender en qué punto nos encontramos y qué necesitamos recibir o comunicar.

3.2 SENSIBILIDAD

Según nos desarrolla la Clínica Universidad de Navarra en su *Diccionario médico (2023)* "La sensibilidad en medicina se refiere a la capacidad de un organismo para detectar y responder a cambios en su entorno interno o externo". Este término abarca desde la percepción sensorial a nivel de los sentidos hasta la respuesta del sistema inmunológico ante los patógenos.

Con sensibilidad sensorial nos referimos a cómo el cuerpo humano detecta estímulos externos e internos. La vista, oído, olfato, gusto y tacto funcionan gracias a una red compleja de nervios y células sensoriales. Estas detectan estímulos específicos, como la luz en los ojos, el sonido en los oídos, los olores en la nariz, los sabores en la lengua y las sensaciones táctiles en la piel. Las sensaciones se transmiten al cerebro a través de señales eléctricas, que luego se interpretan y convierten en percepciones conscientes.

En cuanto a la sensibilidad inmunológica, más conocida como: Sistema inmunológico, también tiene su propia sensibilidad. Su tarea es reconocer y eliminar sustancias o microorganismos extraños que amenacen la salud del cuerpo. Para ello, utiliza receptores en las células inmunitarias diseñados para reconocer indicadores de infección, como proteínas de la superficie de virus o bacterias. Cuando se detectan estos indicadores, el sistema inmunológico inicia una respuesta para eliminar la amenaza.

La relación entre estos dos tipos de sensibilidad es curiosa, ya que en muchas ocasiones, el sistema inmunológico y el cuerpo en general, reaccionan en gran medida con los estímulos recibidos de la sensibilidad sensorial y pueden repercutir en sensaciones corporales como: dolor de barriga, dolor de cabeza, mareos, náuseas, llanto, vértigo o hiperventilación.

En las personas con alta sensibilidad, todos estos síntomas están muy relacionados y suelen ir acompañados en fuertes emociones percibidas.

3.3. PERSONAS PAS

Elaine Aron es una psicóloga e investigadora estadounidense que ha dedicado gran parte de su carrera al estudio de la alta sensibilidad. Gracias a ella sabemos qué es y cómo podemos lidiar con este rasgo de la personalidad.

En 1996, publicó un libro llamado *El don de la sensibilidad: Las personas altamente sensibles*, en el que describe las características de las personas altamente sensibles y ofrece estrategias para manejar el estrés y la sobrecarga sensorial. Desde entonces, Aron ha realizado numerosos estudios sobre la alta sensibilidad y ha publicado varios artículos científicos sobre el tema.

En uno de sus estudios, publicado en 2014 en la revista científica *Brain and Behavior*, Aron y sus compañeros examinaron la actividad cerebral de personas altamente sensibles y no sensibles mientras realizaban una tarea de atención.

Descubrieron que las personas altamente sensibles tenían una mayor actividad en las áreas del cerebro relacionadas con la percepción sensorial y la atención selectiva, lo que sugiere que su cerebro procesa la información sensorial de manera más profunda y detallada que la del resto de personas. En otro estudio, publicado en 2018 en la revista científica *Frontiers in Psychology*, examinaron los efectos de la alta sensibilidad en la empatía y la cognición social. Descubrieron que las personas altamente sensibles tenían una mayor



Fig.6 Fotografía Dra. Elaine Aron, tomada por Kristin Marquet para la Revista Authority, 2020.

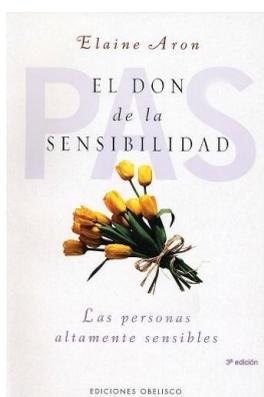


Fig.7 Portada del libro *El don de la sensibilidad, las personas altamente sensibles*, Elaine Aron, 2020 Google books.

capacidad para detectar las emociones de los demás y que eran más propensas a preocuparse por el bienestar de los demás.

Persona Altamente Sensible o PAS es un término que describe a las personas que experimentan el mundo de una manera más profunda e intensa que el resto.

En la práctica esto se traduce en que las PAS tienen una mayor sensibilidad a estímulos como el ruido, la luz, los olores y las emociones de los demás. Esto puede hacer que se sientan abrumados o estresados en situaciones que no afectarían a personas con un nivel de sensibilidad menor.

El problema añadido a este rasgo de personalidad, es la incompreensión por parte de otros. Si tenemos en cuenta que solo dos o tres personas de cada diez son altamente sensibles, lo habitual es que se encuentren rodeados de personas (progenitores, familiares, amigos, etc) que no les comprenden, que les llaman dramáticos o exagerados.

Para colmo, las PAS suelen ser muy conscientes de su entorno y de las emociones de los demás. Esto les permite percibir sutilezas y matices que otras personas pueden pasar por alto. Por tanto, pueden detectar fácilmente cuando generan sensaciones negativas en su entorno.

Algo muy positivo es que tienden a ser personas más empáticas y compasivas. Pero esto les puede llevar a preocuparse en exceso por el bienestar de los demás

Hay que tener presente que la alta sensibilidad no es una enfermedad ni ningún tipo de trastorno.. Es un rasgo de personalidad que si sabes sacarle provecho puede ser tremendamente útil. Por ejemplo en áreas como la psicología, el trato con personas o la creatividad.

3.3.1 Características de la Alta Sensibilidad

Meritxell García Roig, en su libro *La fuerza de ser altamente sensible: Descubre si lo eres y aprende de tu poder creativo* (2022) describe los rasgos de personalidad de una persona altamente sensible a través de cuatro dimensiones principales:



Fig.8 Portada del libro *La fuerza de ser altamente sensible: Descubre si lo eres y aprende de tu poder creativo*, Meritxell García Roig, 2022 Google Books.

1. **Profundidad de procesamiento:** las PAS tienden a procesar la información de manera más profunda y reflexiva que las personas no sensibles. Esto significa que tienden a pensar y reflexionar más sobre las cosas antes de tomar decisiones o actuar.
2. **Sobrecarga sensorial:** son personas que tienen una mayor sensibilidad a los estímulos sensoriales, como el ruido, la luz, los olores y las texturas. Esto puede llevarlos a sentirse abrumados o estresados en entornos ruidosos o con mucha estimulación.
3. **Empatía y alta sensibilidad emocional:** son muy empáticas y tienen una alta sensibilidad emocional. Pueden percibir las emociones de los demás con facilidad y tienden a preocuparse por el bienestar de los demás.
4. **Sensibilidad a la sutileza:** son muy conscientes de los detalles y las sutilezas en su entorno. Pueden percibir pequeños cambios en su entorno que otras personas pueden pasar por alto. Cambios en el ambiente, la decoración o las emociones sutiles en las expresiones faciales.

A estos cuatro puntos podemos sumarle algunas características más como:

- **La necesidad de tiempo de soledad y espacio personal** ya que esto puede ayudarles a recargar energía y recuperarse después de un día

ajetreado e intenso.

- **Tendencia a sentirse abrumados por demasiada información o estímulos al mismo tiempo.** Esto puede hacer que pierdan el enfoque o se sientan estresados.
- **Conexión con la naturaleza y sensibilidad artística.** Pueden apreciar la belleza en todas sus formas, incluyendo el arte, la música y la literatura.
- **Fuerte sistema de valores y sentido de propósito vital.** Suelen tener un fuerte sentido de lo que es correcto e importante, y pueden sentirse impulsados por un propósito vital o una causa que les importa.
- **Dificultad para lidiar con críticas y conflictos interpersonales.** Esto puede hacer que les resulte difícil lidiar con situaciones estresantes o incómodas.
- **Mayor capacidad intuitiva y percepción extrasensorial.** Pueden tener una capacidad especial para sintonizar con su intuición y percibir cosas que no son evidentes a simple vista.
- **Experiencias de sentirse diferentes o incomprendidos en el pasado o presente.** Esto puede hacer que se sientan aislados o solos en determinadas situaciones.

No todas las personas altamente sensibles son iguales, cada persona es única. Sin embargo, estas características suelen ser comunes entre todas aquellas que presentan este rasgo de la identidad.

3.3.2. Relación del arte y la Alta Sensibilidad

“El arte hace libres a las personas altamente sensibles”

(Martínez, 2022)

Dado que el hemisferio derecho está más activo y además para una PAS es más fácil recibir información sutil, existe una gran sensibilidad hacia el arte en todas sus formas.

Según Elaine Aron, todas las PAS son creativas, debido a la capacidad potencial de captar y combinar mayores sutilezas del entorno. Al procesar todo el contenido sensorial y emocional de una manera más profunda, generan tiempo y espacio para producir más conexiones e ideas inusuales .

Igual que todas las PAS tienen una gran sensibilidad hacia el arte y, por tanto, una capacidad innata de maravillarse y abstraerse con él, también, como consecuencia de esto, suelen tener un talento artístico determinado, o incluso varios. De hecho, suelen presentar una gran inquietud por probar diferentes disciplinas artísticas a lo largo de sus vidas.

La sensibilidad es la esencia del arte, y el artista tiene una gran capacidad para expresar sus sentimientos y emociones a través de él. Se podría decir que el arte es una extraordinaria forma de terapia para las PAS, tan necesaria para ayudar a gestionar y dirigir sus emociones que a veces se pueden ver un poco desbocadas.

El arte producido por una persona altamente sensible reflejará con gran sinceridad y profundidad sus emociones y pensamientos.

4. REFERENTES

En cuanto a los referentes que nos han nutrido para la elaboración de este proyecto, hemos decidido seleccionar los más relevantes, o con mayor peso específico o relación directa con las características del trabajo. Clasificándolos en los siguientes tres grupos. Cada uno de ellos y algunos más han ayudado a forjar y entender mejor dicha identidad y comprender ese quién, qué y porqué:

4.1 REFERENTES TEMÁTICOS

Joaquín Sánchez - Ruíz



Fig.9 Portada del libro *Enseñar arte es hacer feliz*, Joaquín Sánchez Ruíz, 2010, Google books.

A Joaquín Sánchez-Ruiz le diagnosticaron una cardiopatía cuando era niño. Con esta noticia a tan temprana edad aprendió la amarga lección de la finitud , intentó aprender a vivir con dicha enfermedad y a ensanchar su corazón.

En su publicación *Enseñar arte es hacer feliz* afirma que “a más persona, más artista” (pág 3) idea con la que el autor indaga en experiencias de sensibilización (equilibrio, tacto, gusto, etc.) desde lo corpóreo hasta lo anímico. Y nos ofrece algunas de las siguientes citas:

“El arte no es pintar un cuadro o modelar un busto, sino a través de eso, tomar las riendas de nuestra propia vida” (pág 12)

“Querámoslo o no, pintamos constantemente en el aire con nuestra presencia. El arte cobra sentido cuando celebra la preciosa existencia humana. Y eso no está limitado sólo a los profesionales, sino al alcance de toda personas” (pág 53.)

Al leer este libro podemos confirmar la importancia que tiene el arte en la vida de muchas personas como lo ha sido y lo es para mí. Como un recurso de “bote salvavidas” en medio de un mar turbulento. Yo siempre he sido una persona interesada más bien en la pintura figurativa y en lo “qué bonito está pintado este cuadro y qué realista parece” Este libro me inspiró y animó en seguir confiando en mí misma y en mis procesos de descubrimiento artísticos viendo más allá, evitando centrarme demasiado en la parte técnica y buscando más la parte terapéutica, espiritual e introspectiva en cada uno de ellos, descubriendo así una nueva forma de percibir la pintura y el arte en general.

Marcia Grad Powers

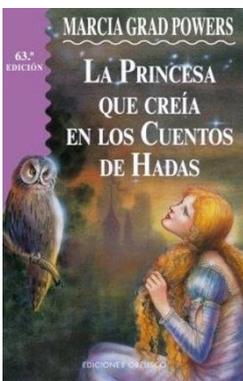


Fig.10 Portada del libro *La princesa que creía en los cuentos de hadas*, Marcia Grad Powers, 1995, Google Books.

Marcia Grad Powers es una prestigiosa educadora de Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), acreditada profesora y autora de varias publicaciones, entre los que destacan *La princesa que creía en cuentos de hadas* o *El caballero de la armadura oxidada*. La obra de Marcia Grad Powers nos ofrece una valiosa ayuda para mantener siempre una buena actitud y superar las experiencias dolorosas o imprevisibles de la vida. Sus libros, tanto los de ficción como los manuales, contienen historias para fortalecernos emocionalmente y hacer frente a la adversidad con amor, comprensión, alegría, carisma y lucidez.

Concretamente su libro *La princesa que creía en los cuentos de hadas* es capaz de generar cierto impacto o repercusión en sus lectores, invitando a relecturas con nuevos aprendizajes.

Esta obra literaria sin duda ha sido la responsable de otorgar la confianza necesaria para poder sentirme capaz y valiosa de manera autónoma e independiente a pesar de los errores o debilidades que te presenta el transcurso de la vida.

Anna Llenas Serra



Fig.11 Portada del libro *El Monstruo de Colores*, Ana Llenas, 2014, Google Books.

Anna Llenas es ilustradora y autora de libros. También es psicoterapeuta a través del arte y especialista en educación emocional. Su sensibilidad y creatividad la han llevado a explorar y a formarse en diferentes campos como el de la Publicidad, el Diseño Gráfico, la Psicología y la Arteterapia.

En su libro *El Monstruo de Colores* enseña a los niños de una manera sencilla y visual cómo son y cómo tratar las emociones. En relación a mi obra, el significado de las emociones y los colores es primordial. Esta obra me ayudó a conectar con el objetivo de querer transmitir mensajes visuales y asequibles.

Respecto a ello, también podemos destacar la obra de Eva Heller (2004), *Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Otro importante referente para este proyecto.

Henry David Thoreau

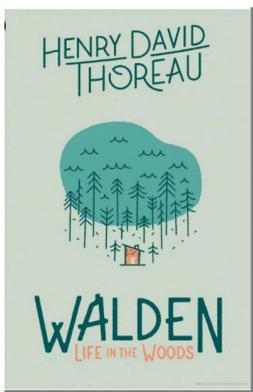


Fig 12 Portada del libro *Walden: Life in the Woods*, Henry David Thoreau, 2017, Google Books.

“La felicidad es como una mariposa, cuanto más la persigues más te eludirá. Pero si vuelves tu atención a otras cosas, vendrá y suavemente se posará en tu hombro”. (Thoreau, 2017, pág. 103)

Leer a este poeta, filósofo y escritor siempre me ayuda a reconectar con lo que es esencial para lo que es la esencia de “vivir”, a valorar el desprendimiento de lo material. Además, de algún modo me ha permitido desprenderme de la intención virtuosista de la técnica para conectar con más fuerza con la esencia y el proceso. De hecho, hay una obra en nuestra exposición, titulada *Conexión*, en la que justamente fue esta frase la que me ayudó a conectar con esa idea, en la que se intenta o desea transmitir ese mensaje de búsqueda de ese estado de ánimo en el que la mariposa se posa sobre ti.

Antoine De Saint-Exupéry



Fig.13 Portada del libro *El principito*, Antoine De Saint-Exupéry, 2022, Google Books.

Antoine De Saint-Exupéry y su conocido libro de *El principito* es otro de los referentes clave en este proyecto. Con su libro pude aprender a conectar con mi niña interior y reconocer aquellos patrones o creencias que estaban sin resolver en mi interior. Al mismo tiempo, también me ayudó a reconectar, de una manera más sana, conmigo misma, con mi identidad, con el círculo de personas más cercano como la familia y los amigos próximos, e incluso con el círculo de personas menos cercano como nuestro entorno social o el mundo en el que habitamos.

“Lo esencial es invisible a los ojos” es una de las frases más conocidas de esta obra que verbaliza uno de los personajes principales del cuento al principio, el zorro. No siempre lo más importante es lo evidente. Esta es una constante en el libro, que nos llama a ver más allá de las apariencias. Una connotación importante en mi obra, las apariencias. En nuestro caso, es también una apropiación directa para poner título a una de las obras con mayor significado del proyecto que podremos ver más adelante en el capítulo 5.

Vincent Van Gogh

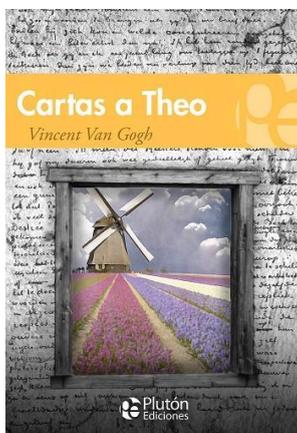


Fig.14 Portada del libro *Carta a Theo*, Vincent Van Gogh, 2017, La Capona.coop.

Finalmente, uno de mis mayores referentes es Vincent Van Gogh, ya no solamente en cuestiones pictóricas, sino a nivel personal. Lo que he podido aprender a lo largo de mi formación sobre este artista de su biografía es lo que siempre me ha hecho empatizar con él. Vincent siempre ha despertado en mí un fuerte grado de ternura, compasión, admiración, nostalgia, tristeza y superación personal.

Siento que, según lo aprendido, era un ser incomprendido por la sociedad, con su peculiar personalidad y sus problemas y pasiones internas que seguramente pocas personas en su entorno comprendían, ni siquiera él en la mayoría de las ocasiones. Aún así, su deseo siempre era pintar, pintar lo que fuese, pienso que



Fig. 15 Fotografía de la obra *Amapolas y mariposas*. Óleo sobre lienzo, 35 x 25,5 cm., Vincent Van Gogh, 1889, Museo Van Gogh, Ámsterdam.

así se sentía libre y comprendido. Me resulta especialmente revelador el libro de *Cartas a Theo* por la conexión fraternal tan fuerte que tenía con su hermano, que nunca lo dejó caer ni lo abandonó, siempre volvió a su rescate aún en sus últimos momentos de vida.

Me interesa mucho cómo, en este conjunto de cartas, se puede conocer un poco mejor sus inquietudes y sus experiencias vitales, y esto me ha ayudado también a confiar en las mías propias. Vincent jamás vendió una obra en vida, aún así siempre confió en sí mismo y en su deseo de seguir pintando, únicamente por pasión, a pesar de toda la carga social negativa e incompreensión que recibía constantemente.

Seleccionamos aquí este conjunto de citas que nos resultan especialmente reveladoras de lo que acabamos de exponer.

“El comienzo es , quizás, más difícil que cualquier otra cosa. Pero si se mantiene la esperanza, todo acabará bien ” (pág 33)

“Un artista no tiene que ser un clérigo ni un sacristán, pero sí debe tener un corazón cálido para tratar al prójimo” (pág 45)

“Un gran fuego arde dentro de mí, pero nadie se para a calentarse con él y quienes pasan cerca, sólo ven un delgado hilo de humo ” (pág 46)

“Aunque a menudo sumido en una profunda tristeza, todavía hay calma, armonía y música en mi intención” (pág 57)

Vincent también tenía una fuerte conexión con la naturaleza y la observación en ella, en algunas ocasiones también puso su mirada en las flores y las mariposas.



Fig. 16 Fotografía de la obra *Un par de botas*. Óleo sobre lienzo, 38,1 x 45,3 cm., Vincent Van Gogh, 1889, Museo Van Gogh, Ámsterdam.

Mi obra favorita de este artista. Un par de botas. Obra simple pero llena de fuerza y pasión. El deseo y la necesidad de pintar incluso antes que la de comer. Pintar lo que fuese, como sus sencillas y ya gastadas par de botas.

4.1 REFERENTES ARTÍSTICOS

Marina Abramovich

A nivel artístico Marina Abramovich siempre nos ha causado un fuerte impacto emocional. De hecho, no hay una de sus obras que no consiga despertar en mí un sentimiento de emoción, fuerza y delicadeza al mismo tiempo. El control que posee sobre el potencial de su mente me resulta fascinante y, sin duda, es una de mis mayores referentes, tanto como artista, como lo que hemos podido conocer de ella como persona. Sus obras y la personalidad reflejada en ellas

me inspiran confianza y valor. Me interesa en gran medida la parte en la que el factor humano es importante en sus obras y cómo hace que las personas consigan involucrarse y conectar con ellas.



Fig. 17 Fotografía de la performance *La artista está presente*, Marina Abramovic, 2010, MoMa.

Una de las obras que más ha repercutido en relación a mi proyecto es una de las más conocidas *La artista está presente*. Esa conexión que Marina consigue hacer con los espectadores sin tan siquiera utilizar una palabra me parece de una carga emocional muy poderosa. Durante mi exposición, la relación humana con los espectadores tuvo un valor fundamental, les invitaba a recorrer la sala en silencio mientras yo observaba sus miradas, sus gestos y sus expresiones y, a continuación, al terminar, cuando volvían hacia mí, les dedicaba un minuto para mirarles a los ojos y tratar de conectar con lo que puede que hubiesen sentido, sin ninguna intención de descifrarlo verbalmente y concluyéndolo con un abrazo.

Sophie Calle



Fig. 18 Fotografía de la obra instalativa *Los ciegos*, Sophie Calle, 1986, Museo de arte Moderno de Medellín.

Lo que me deslumbra de Sophie Calle es su capacidad para conectar con la intimidad, tanto la de ella misma como la de las personas con las que interviene. Su delicadeza y valor también hacen que la admire como artista y como persona, representando otra figura muy importante en mi formación artística como una de mis referentes clave.

Una de sus obras que más ha repercutido en mi es la de *Los ciegos*. En este trabajo, Sophie pregunta a varias personas invidentes cuál era para ellos su imagen de la belleza. Una vez más, nos centramos en la frase anteriormente citada de Antoine de Saint-Exupéry “lo esencial es invisible a los ojos”.

Chema Madoz

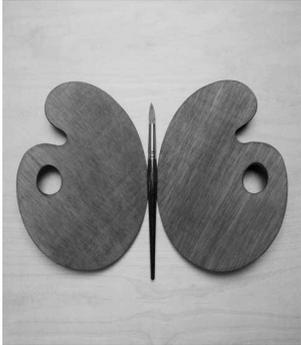


Fig. 19 Fotografía poesía visual, Chema Madoz, 2000, Blog del fotógrafo.

Continuamos con los referentes de emociones no expresadas verbalmente. En este caso, con el trabajo de Chema Madoz, fotógrafo de poesía visual que logra descontextualizar los objetos mundanos para resignificarlos convirtiéndolos en metáforas visuales impactantes e invitándonos continuamente a la reflexión. Salvando las distancias, queremos indicar que la metáfora es también un concepto importante en nuestra obra. De hecho, la intención de los trabajos de este proyecto intenta invitar a una reflexión para poder apreciarlos ya no solamente a nivel plástico, sino también a nivel simbólico. Además, Madoz también emplea en varias ocasiones la figura de la mariposa por su fuerte carga simbólica.

Damien Hirst



Fig. 20 Fotografía de la obra instalativa *The Complete Spot Paintings 1986 - 2011*, Damien Hirst, tomada por Rob McKeever, 2012, Gagosian Gallery.

En un principio, la obra de Damien Hirst se aleja notablemente de nuestros intereses, de las características hasta ahora subrayadas en los referentes anteriores. Sin embargo, al margen de su frecuente empleo de animales en sus obras, entre ellos las mariposas, normalmente para provocar, escandalizar y cuestionar las nociones de belleza, valor y moralidad, nos ha interesado su empleo del color y su disposición en los conocidos cuadros de la serie *The Complete Spot Paintings* (1986-2011).

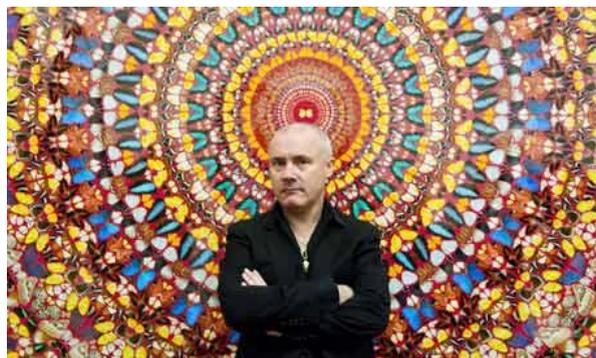


Fig. 21 Fotografía del artista Damien Hirst junto con una de sus obras de la serie *Kaleidoscope*, 2012, Tate Modern.

Ellsworth Kelly



Fig. 22 Fotografía de la obra *Espectro I*. Óleo sobre lienzo, 153 x 153 cm., Ellsworth Kelly, 1953, EllsworthKelly.org.

La obra de Ellsworth Kelly me resulta intensamente atractiva gracias al uso de colores vibrantes y llenos de energía aplicados de una forma monocromática. Aunque su intención es únicamente mostrar el color tal cual es, sin ninguna otra intención o mensaje intrínseco, sus obras me resultan inspiradoras y motivadoras en cuanto a mi interés por la psicología del color. En mi caso, la interpretación de sus obras me resulta inevitable y sus colores, con su fuerte presencia, siempre me sugieren esa connotación psicológica y reflexiva que me encanta poder aplicar en mis trabajos. En una de las obras del proyecto presentado, *Colorimetría*, se puede observar la influencia significativa de este artista.

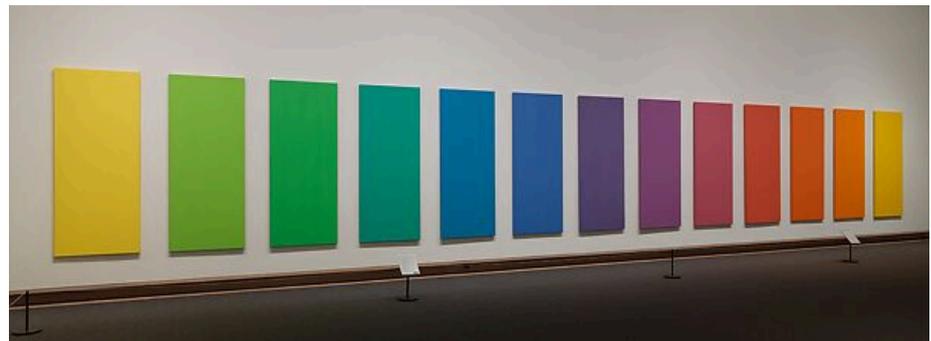


Fig.23 Fotografía de la obra *Espectro V*. Óleo sobre lienzo, 214 x 1125,22 cm., Ellsworth Kelly, 1969, Ellsworth Kelly.org.

Podríamos seguir añadiendo referentes como Andy Warhol, y su empleo de la serigrafía y los colores vibrantes; Juan Eduardo Cirlot, con su diccionario de símbolos; Salvador Dalí y su fuerte carga simbólica, metafórica, onírica y surrealista, incluso el uso de la figura de la mariposa; el arte del Kintsugi, originario de japon, arte de querer nuestras cicatrices y que consiste, a grosso modo, en reparar con oro las grietas de los objetos de cerámica; o incluso la productora de Disney de la que he podido absorber ideas y mensajes de distinta índole, como la amistad, la superación, la fantasía y la magia de las cosas bellas, o el logro de metas personales, aunque eso sí, ahora enfocado desde un punto de vista más adulto y maduro.

4.3 OTROS REFERENTES

Otros referentes que me gustaría destacar para la realización de esta práctica son los de: Audrey Hepburn, actriz y persona con el rasgo de alta sensibilidad; Toni Orico, artista performer con dibujos geométricos y mecánicos que me inspiran en encontrar el equilibrio y las geometrías de la figura de la mariposa; Heather Hansen, bailarina y artista que también utiliza la performance y el dibujo para realizar figuras geométricas; Jenny Saville, por sus magníficas pinturas de cuerpos desde inesperados puntos de vista en defensa de los distintos prototipos y en la búsqueda de aceptación del cuerpo humano; Natividad Navalón, profesora de la UPV y artista con una gran sensibilidad, profesionalidad y fuerza en sus trabajos; Tracey Emin, artista con obras duras, realistas de su identidad e incluso en ocasiones desgarradoras, fuertes y valientes emocionalmente; o María Montessori, con su pasión por aceptar y apreciar los diferentes ritmos de aprendizaje de los/as niños/as, y desarrollar, investigar e impartir distintas formas de aprendizaje útiles y adaptadas para cada uno de ellos partiendo siempre desde el respeto, la confianza, la aceptación y el amor.

5. PROYECTO EXPOSITIVO

Para presentar el desarrollo de la práctica de este Trabajo Final de Grado hemos distribuido su contenido en tres grupos diferenciados: la idea de proyecto, la producción de las obras y la exposición individual.

5.1 IDEA DE PROYECTO

Como preparación y simulación previa del proyecto físico, una exposición individual, hemos hecho una lista de todo lo que necesitábamos hacer para poder llevarlo a cabo, compuesta por los siguientes puntos:

Introducción a la idea, análisis del trabajo anterior:

Primeramente, antes de definir qué era lo que íbamos a producir para exponer en relación a este proyecto, nos pusimos a observar y reflexionar sobre el recorrido de obras ya realizadas para seleccionar o descartar aquellas que tenían un poco de relación o significado con el nuevo camino que estábamos queriendo emprender. Sabíamos que queríamos desarrollar el tema de la sensibilidad, la identidad, el color y las emociones, pero todavía no sabíamos cómo lo íbamos a hacer.

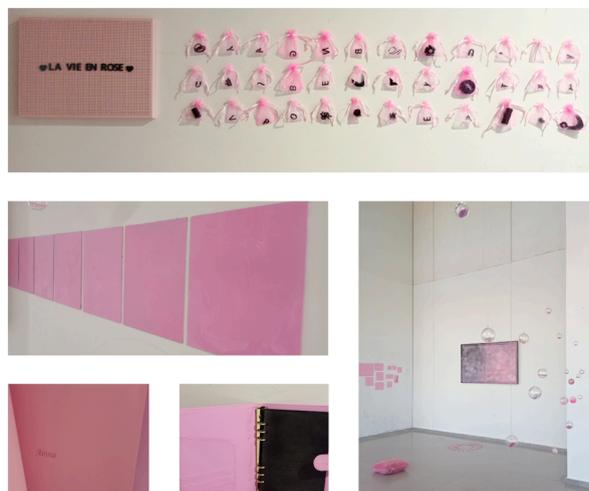


Fig 24. Fotografía de la obra instalativa *La Vie en Rose*, Zarahemla, 2023.



Fig. 25 Fotografía de la obra instalativa *Introspicere*, Zarahemla 2023.

Observando obras ya realizadas anteriormente pudimos rescatar algunos conceptos e ideas que nos sirvieron para poder empezar a encontrar nuestro primer punto de partida.

Una de las obras que estuvimos analizando fue *La vie en rose*. Una instalación con distintos elementos, objetos y pinturas, basada en el color rosa como elemento protagonista y común en la instalación, y bajo la idea de que “todo estará bien cubierto de rosa” como método de protección de esa niña interior que todavía tenía miedo. El observar esta obra nos llevó, de alguna manera, a querer ser valientes y salir del cascarón que nos protegía. Incluso con miedo. Queriendo ahora mostrar la parte adulta, sensible y fuerte a su vez, de aquella niña escondida en el color rosa.

Otra de las obras que conectó con nuestra búsqueda fue la de *Introspicere*. De nuevo una instalación, esta vez enfocada más en la parte espiritual del ser y en experimentar la energía con el máximo de los sentidos vitales posibles: tacto, olfato, oído, vista y gusto.



Fig. 26 Fotografía de la obra instalativa *Introspicere*, Zarahemla 2023.

Una instalación compuesta principalmente por un espejo intervenido con pan de oro en el seguimiento del método Kintsugi, una cortina de plumas y luces, incienso y sonidos del mar.

La intención de esta obra era la de recrear un espacio íntimo dónde cada uno de los espectadores pudiese verse de frente en el espejo y analizar, reflexionar, reconocer, abrazar y recomponer cada una de sus heridas reflejadas y sanadas como el espejo había hecho con sus grietas. Con esta obra se buscaba una vez más la conexión con el yo interior, con la identidad, con la aceptación, el perdón y el amor propio. Seguramente esta obra haya sido la intermediaria entre la niña y la adulta de la que hablamos.

Un elemento de esta instalación fue seleccionado como recurso para el trabajo final: la importancia del color oro como uno de los protagonistas.

Acotación del tema

Tras una lista semántica y una definición de conceptos seleccionados (figuras 3,4 y 5 del capítulo 2) concluimos en la idea del tema expuesto y el enunciado del mismo: *Mediación artística e identidad*. Este consiste en la intención de dar visibilidad y significado a un grupo de individuos con una característica en común, las Personas con Alta Sensibilidad. A través de la expresión plástica y como persona PAS, el deseo es poder compartir un trocito de las emociones propias y brindar una mano de apoyo y empatía hacia aquellos que se sientan identificados con este rasgo de la identidad.

Para ello se ha desarrollado un tema de investigación y un estudio de referentes expuestos en los capítulos 3 y 4.

Título y texto de la exposición

Conociendo la sensibilidad

Para la siguiente exposición individual, se ha elegido el elemento de la mariposa como eje y símbolo de la muestra, ya que las mariposas sufren a lo largo de su vida varias etapas de transformación conocida como metamorfosis. Son seres hermosos gracias a los llamativos y coloridos tonos de sus alas, las cuales ellas mismas nunca pueden llegar a verse.

Esto mismo me han comentado varias personas algunas veces; que somos hermosos y que no siempre logramos vernos así a nosotros mismos. El elemento de la mariposa tiene un valor muy especial en mi obra.

Me conecta con la sensación de progreso, de liberación, fortaleza, superación, belleza y sensibilidad. Cómo un ser viviente, a pesar de su extremada delicadeza y su corta vida, es capaz de afrontar y superar tantas etapas de transformación y además solamente aportar cosas positivas con su existencia, un gran ejemplo de resiliencia y bondad.

Las mariposas son indicadores de calidad medioambiental y de salud en los ecosistemas. De sanación y de equilibrio para el alma, así lo interpreto yo.

“Cuida tu jardín para que sean ellas las que vayan a él”

La sensibilidad en muchas ocasiones se interpreta como una carencia de fortaleza, como una debilidad, como falta de coraje, como un error. Con mi obra quiero poder compartir al mundo que sí, que la sensibilidad muchas veces duele, que puede hacerte sentir los acontecimientos con una mayor intensidad. Pero esto también conlleva una ventaja. Con la misma intensidad que sientes el dolor, puedes tener el privilegio de poder percibir sutilezas que para algunos pueden pasar desapercibidas. Y sí, esto lo considero un privilegio, una recompensa por las veces que el dolor es también intenso.

En mi proceso de autoconocimiento, estoy aprendiendo a abrazar mi ser, mi forma de sentir, y a percibir y entender mi sensibilidad como un regalo que en vez de hacerme débil me permite recargar mi alma de pequeños bonitos detalles que me dan fuerza para seguir mi propio proceso de metamorfosis.

Es un deseo para mí, poder compartir al mundo la necesidad de empatía que nos debemos, de amabilidad, de respeto, de buen trato, ¡de amor!.

Todos somos compañeros de un mismo proceso llamado vida. Por favor, “ Si la vida no nos salva de la muerte, al menos que el amor nos salve de la vida”

Memoria explicativa para marcar los objetivos

Objetivos generales del proyecto expositivo

- Conocer el procedimiento que conlleva presentar una exposición individual y llevarlo a ejecución.
- Dar visibilidad a las personas con alta sensibilidad.
- Generar un sentimiento de empatía en el espectador en relación al tema

desarrollado y expuesto.

-Ampliar mi CV artístico.

-Presentarse de manera profesional en el ámbito artístico.

Objetivos específicos del proyecto expositivo

-Orientar el proyecto hacia el TFG.

-Encontrar un espacio expositivo.

-Generar y presentar obra propia.

-Difusión en medios.

-Realizar un catálogo.

-Redactar una nota de prensa

-Diseñar un cartel.

-Desarrollar una hoja de sala.

-Preparar y adecentar el espacio expositivo.

-Obtener y guardar nuevos contactos.

Presentación del proyecto al gestor de sala y simulación del montaje expositivo.

Una vez seleccionado el espacio dónde deseamos exponer, presentamos una solicitud al gestor de la sala mediante un correo electrónico adjunto y elaboramos un estudio de la sala y simulación del montaje expositivo para facilitar y conocer visualmente la distribución, las medidas, los espacios, las luces y todo lo que conlleva unir este espacio con nuestro proyecto.

“Hola ¡ buenos días !

Mi nombre es Zarahemla, soy estudiante de la Facultat de



Fig. 27 Documento de solicitud para espacio expositivo Espai Obert Benimàmet.

Sant Carles de la UPV y estoy realizando mi trabajo de Fin de Grado supervisado por mi tutora Victoria Esgueva. Me gustaría proponeros una colaboración.

Mi trabajo artístico va dirigido a la visibilización y empatía en cuanto al grupo de Personas con Alta Sensibilidad, personas PAS, ya que yo también lo soy.

Al llevar varios años de terapias individuales con mi psicóloga y gracias a la mediación artística que ha supuesto la carrera de Bellas Artes para mí, me gustaría poder compartir el proceso y las experiencias personales con mi obra en un espacio público, y había pensado que qué mejor sitio que proponeros a vosotros una colaboración.

Os adjunto en el este correo mi trabajo en PDF para que podáis echarle un ojo de antemano . La idea sería poder hacer una exposición en alguno de vuestros recintos , yo me encargaría de todo el montaje , folletos , cartelería, difusión en los medios, limpieza, organización y recogida de las obras.

La idea es poderlo exponer en alguna fecha que os viniese bien, preferiblemente en mayo, para poder adjuntar la documentación en mi TFG .

Creo que es necesario que el mundo nos conozca y sepa que no somos "bichos raros" y sobre todo que podamos sentirnos comprendidos y apoyados entre nosotros .

Muchísimas gracias de antemano por la atención y espero respuestas vuestras en cuanto podáis. Muchas gracias."

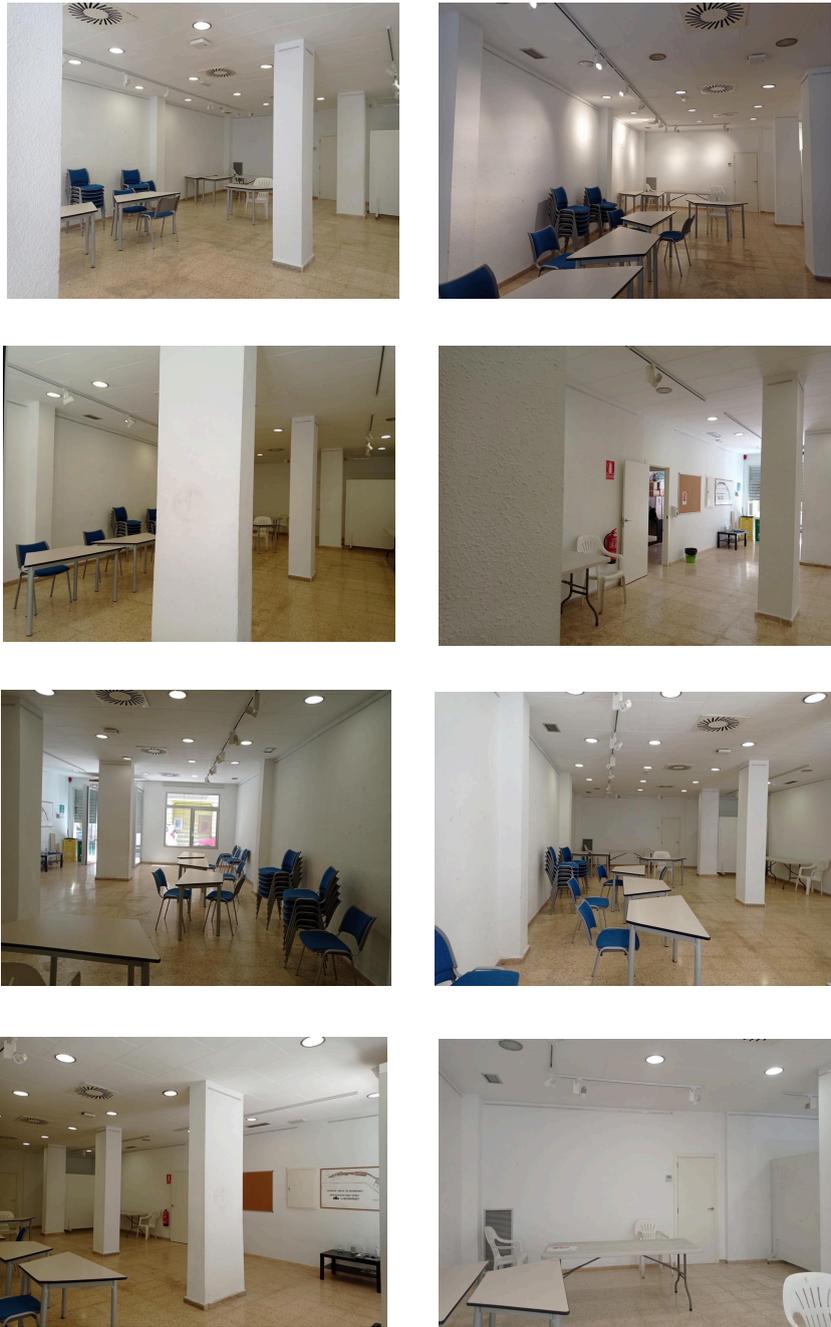


Fig. 28 Conjunto de 8 fotografías de la sala expositiva *Espai Obert de Benimàmet* realizadas del estudio del espacio para la exposición.



Fig. 29 Diseño de simulación de la exposición.

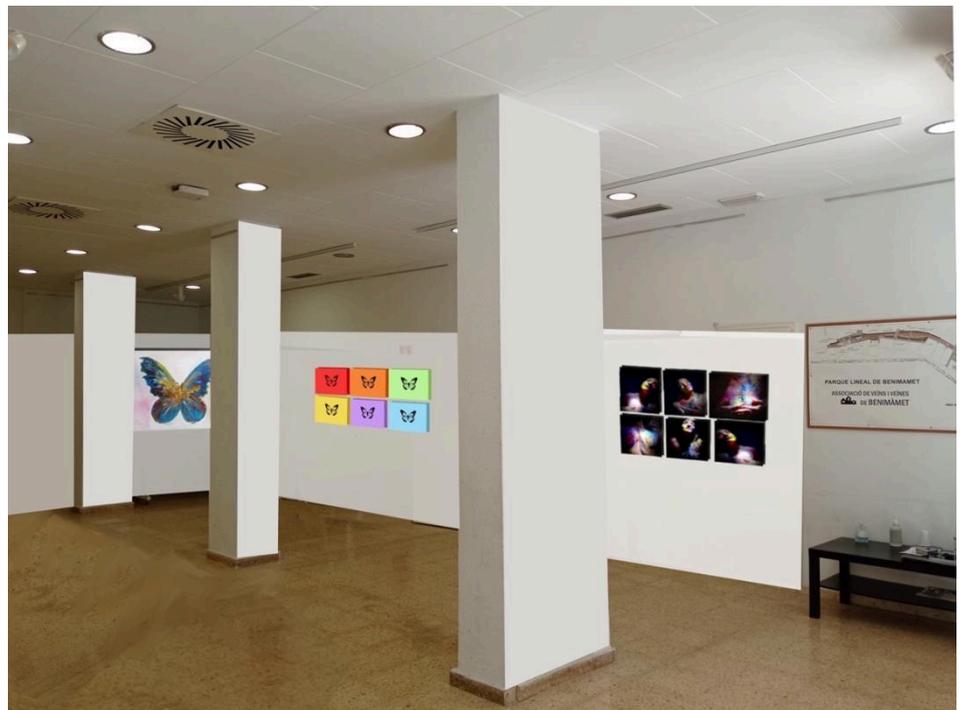


Fig. 30 Diseño de simulación de la exposición.

Difusión

Una vez aceptada y autorizada la solicitud del espacio expositivo y confirmadas las fechas de la exposición, llevamos a cabo el ámbito de difusión de nuestra exposición mediante distintos medios de comunicación; prensa, redes sociales, carteles, hojas de sala e invitaciones:

-Nota de prensa

Hola ¡buenos días!.

Soy Zarahemla María Paredes García, alumna de la Universitat Politècnica de València en el Grado de Bellas Artes. Les escribo para enviarles con mucha ilusión el dossier de prensa que he redactado para mi próxima exposición individual. Les solicito amablemente su colaboración para ayudarme a difundir la noticia en sus medios de comunicación. Les adjunto el documento escrito en formato WORD y PDF para la comodidad de ustedes y dos imágenes en calidad JPG. Muchísimas gracias de antemano por su gentil colaboración.

Un saludo cordial

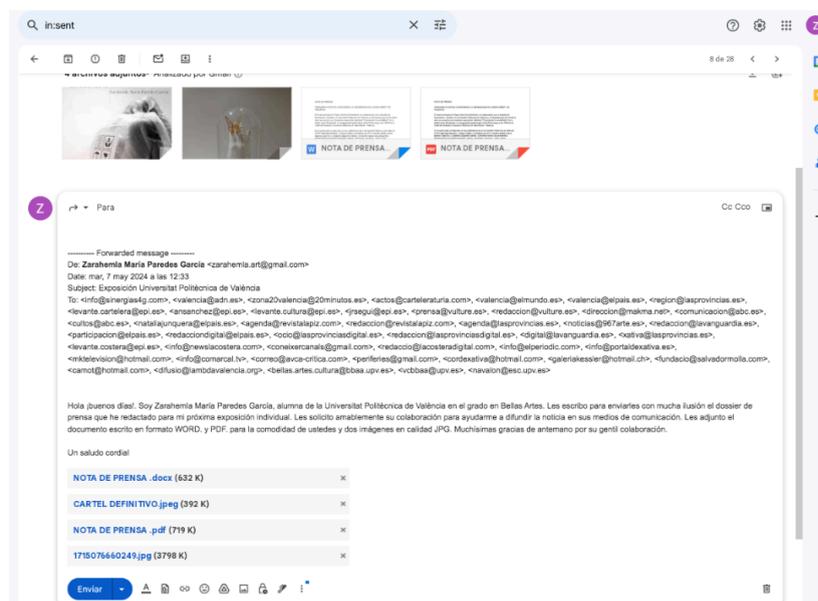


Fig. 31 Captura de pantalla correo enviado a lista de mailing para difusión.

ZARHEMLA EXPONE CONOCIENDO LA SENSIBILIDAD EN *L'ESPAI OBERT DE VALENCIA*.

El local municipal de l'Espai Obert de Benimàmet, en colaboración con la Alcaldía de Benimàmet - Beniferri, la Universitat Politècnica de València y el Departamento de Escultura abre sus puertas con la próxima exposición individual *Conociendo la sensibilidad* de la artista novel Zarahemla.

La inauguración tendrá lugar el día 20 de mayo a las 18:30 en la Calle del Grabador Crisóstomo Martínez 24, Benimàmet - Valencia. El proyecto está comisariado por las catedráticas de la Universitat Politècnica de València (UPV) Natividad Navalón y Teresa Cháfer y el profesor de UPV y director artístico de la Galería Espai Nivi (Castellón) Alejandro Mañas.

Concebido desde una perspectiva interdisciplinar reuniendo fotografía, pintura, instalación, escultura y texto. Observar una obra de Zarahemla es sumergirse en un mundo de reflexión y espiritualidad. Las principales protagonistas en ellas suelen ser siempre la identidad, la sensibilidad, el autoconocimiento, la delicadeza y la fuerza interior.

Para la artista es muy importante el proceso de experimentación en sus trabajos, ya que el arte es utilizado frecuentemente en ella para su crecimiento y sanación personal de forma terapéutica en cuanto a sus propias emociones, sentimientos y pensamientos.

Hay una frase de Marina Abramovic que siempre resuena en mi cabeza y dice así : "No me gusta el arte que refleja los problemas, quiero ver soluciones. Quiero ver cómo podemos aportar algo nuevo, distinto, que atraiga energía positiva y emocione. El arte debe emocionar y tener un propósito". Ese también es mi propósito, aprender, crear, emocionar, compartir y obtener soluciones.



Fig. 32 Fotografía de parte de la obra *Conexión*, Zarahemla, 2024.

El arte no va a transformar de inmediato la sociedad. Ni va a evitar que los niños sufran hambre, en ese sentido es inútil. El arte sirve otra función, de tipo espiritual. Abre las mentes y corazones de las personas a las vastas posibilidades de la vida humana.

Hablando de las artes narrativas, la literatura, el teatro, la novela, el cine nos conectan con otros seres humanos. Pueden crear cambios espirituales en nosotros. El arte siempre estará. No puedes evitar que la gente haga arte, porque es una necesidad humana.

Necesitamos hacer poemas, cantar, pintar cuadros... Imagina el mundo sin eso, sin música o libros, o danza... es eterno, es una necesidad, es como la comida, una comida espiritual.

“Si no tenemos arte, moriremos espiritualmente”. (Paul Auster, en Escobar, 2020)

La exposición se inaugurará el día 20 de mayo a las 18:30 horas y estará abierta al público hasta el día 25 de mayo en horarios de 16:00 a 22:00 horas.

Zarahemla María Paredes García

637679479

zarahemla.art@gmail.com

@zarahemla.art

(Fotografías adjuntas de cartel y de obra)



Fig. 33 Diseño de cartel exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

-Diseño de cartel

Para los siguientes apartados del proyecto, realizamos varias propuestas con el programa de diseño gráfico *Procreate* el cuál nos permitió modificar y definir el estilo de diseño de cartel, hoja de sala e invitaciones deseado hasta conseguir el resultado definitivo.



Fig. 34 Propuesta descartada diseño de cartel exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.



Fig. 35 Diseño final de cartel para la exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

-Hoja de sala



Fig. 36 Diseño de anverso hoja de sala exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

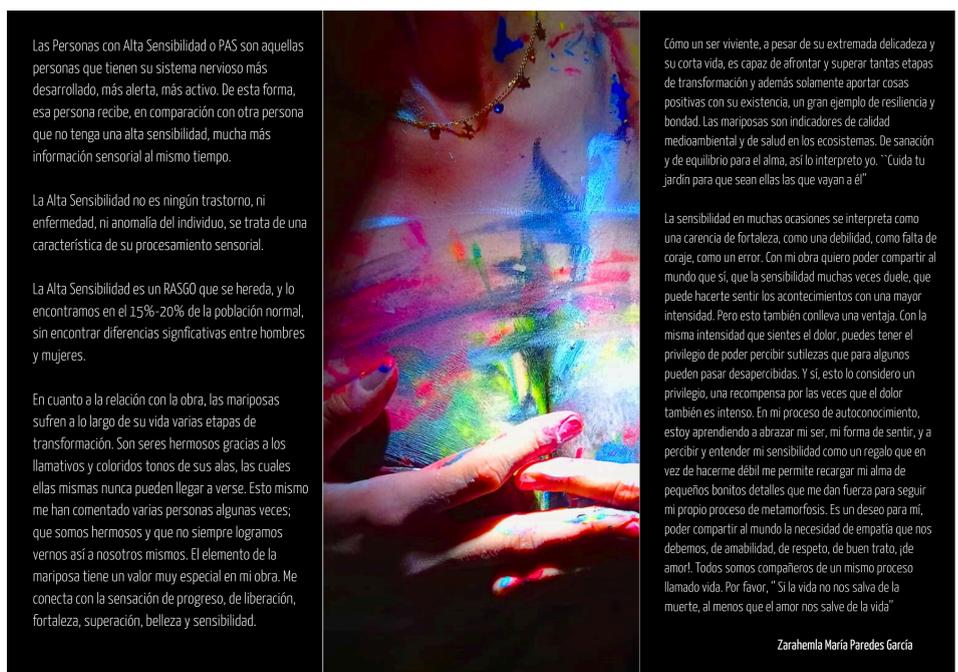


Fig. 37 Diseño de reverso hoja de sala exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

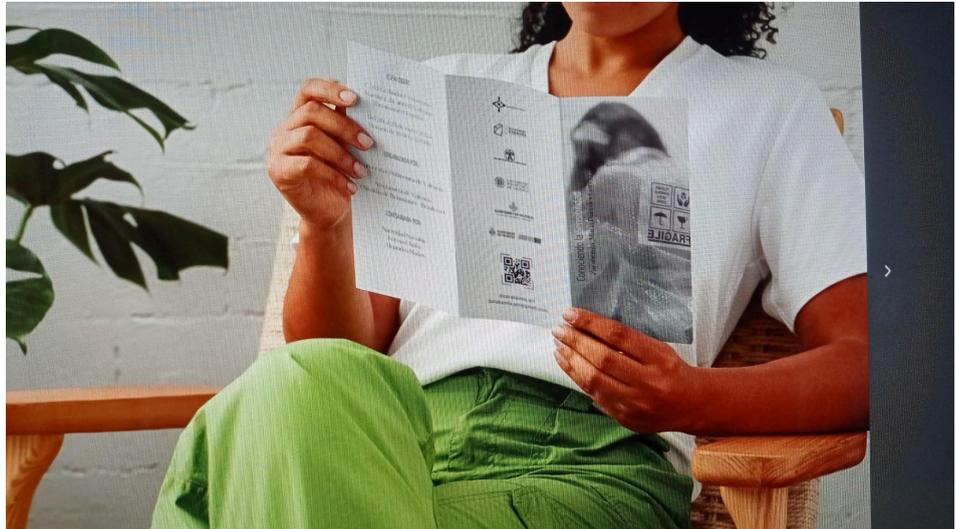


Fig. 38 Simulación en Mockup de hoja de sala.

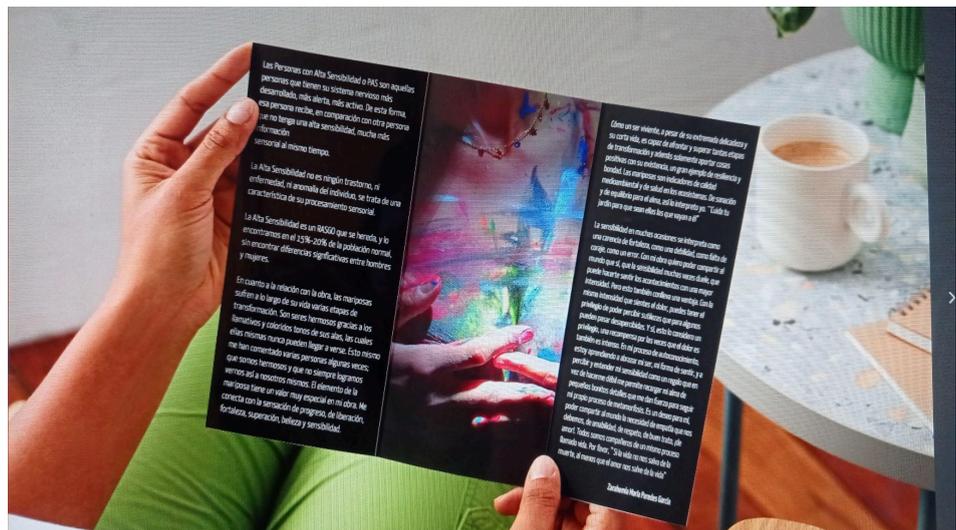


Fig. 39 Simulación en Mockup de hoja de sala.



Fig. 40 Texto curatorial de la exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024..

-Invitaciones



Fig. 41 Diseño de invitaciones de la exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

5.2 PRODUCCIÓN DE LAS OBRAS

En general, nuestro proceso creativo suele seguir algunos pasos bastante comunes. En este caso, el proceso de desarrollo de las obras ha sido el siguiente:

1. **Inspiración:** Todo comienza con una idea o inspiración que nos motiva a crear una obra. Esta inspiración puede provenir de diversas fuentes, como experiencias personales, emociones, naturaleza, referentes, etc. En nuestro caso, la inspiración nace del deseo de dar visibilidad y sensibilizar sobre las Personas con Alta Sensibilidad (PAS) y, a su vez, como proceso creativo de introspección y autoconocimiento.
2. **Planificación:** Una vez que se tiene la idea inicial, planeamos cómo llevarla a cabo. Elección de materiales, técnicas y herramientas a utilizar, así como la definición de los aspectos técnicos y estéticos.
3. **Creación:** En esta etapa, ponemos en práctica nuestro plan y comenzamos a dar forma a la obra. Siendo un proceso iterativo en el que se van realizando ajustes y modificaciones según avanza el trabajo.
4. **Experimentación:** Durante el proceso creativo, hemos probado diferentes enfoques, técnicas o materiales para lograr el efecto deseado en la obra.
5. **Finalización:** Una vez completadas las obras, hemos incluido detalles finales, retoques y modificaciones necesarias para considerarlas terminadas. En algunas ocasiones incluso ya instaladas en las paredes de la sala expositiva.

5.3 EXPOSICIÓN INDIVIDUAL

Lista de Materiales

- 5 litros de pintura plástica blanca
- Masilla en pasta al uso
- Hilo de pescar
- Rodillo y utensilios de pintura
- Focos de luz
- 2 mesas (una para catering y una para hojas de sala, invitaciones, libro de firmas y tote bags)
- Caballete (Para poner cartel de la exposición)
- Cinta de carroceros y cinta de doble cara
- Utensilios de limpieza (Escoba, recogedor, fregasuelos, mocho , cubo de fregar, limpiacristales, papel de cocina, ambientador)
- Flores y plantas de bienvenida
- Catering

Montaje



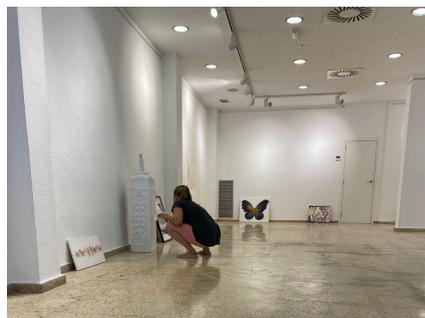
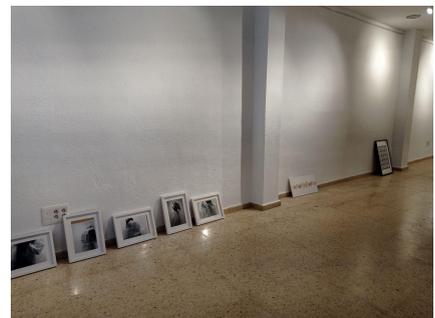


Fig. 42 Conjunto de 10 fotografías del montaje de la exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

5.3.1 Obras

1.



Fig. 43 Conjunto de 5 fotografías de la obra *Handle with care*. Edición fotográfica, 5 piezas de 42 x 29 cm., Zarahemla, 2024.

Handle with care, 2024. Serie sensibilidad.

Edición fotográfica,
5 piezas de 42 x 29 cm.

En la siguiente composición de fotografías podemos identificar un cuerpo desnudo cubierto con un vestido elaborado con papel de burbujas para embalar los elementos delicados y protegerlos. Nuestro cuerpo y nuestra alma es lo más valioso y delicado que tenemos cómo individuos, es por eso que con esta obra se quiere transmitir esa sensación de fragilidad, protección y delicadeza así como la importancia de tratarnos con cuidado desde una perspectiva tanto individual como colectiva.

2.



Fig. 44 Fotografía de la obra *Equilibrio*. Troqueles de cartulina dorada sobre lienzo, 30 x 60 cm., Zarahemla, 2024.

Equilibrio, 2024. Serie Sensibilidad.

Troqueles de cartulina dorada sobre lienzo,
30 x 60 cm.

Esta obra, mediante las mariposas posicionadas a la misma altura y distancia sobre una línea horizontal y con esa simetría, se intenta simbolizar el control de las emociones. Las cinco mariposas aluden a la armonía de los 5 sentidos en un todo estable, en paz.

3.



Fig. 45 Fotografías de la obra *Conexión*. Escayola, cartulina, piedra y acrílico, 29 x 19 x 19 cm., Zarahemla, 2024.

Conexión, 2024. Serie Sensibilidad.

Escayola, cartulina, piedra y acrílico,
29 x 19 x 19 cm.

En esta pieza escultórica la peana tallada en piedra y restaurada va unida a la mano de escayola. Se alude así a la unión necesaria entre estos dos elementos para poder conseguir un estado de ánimo basado en el autocontrol, la serenidad y la calma que permite estar en condiciones para poderte acercar a algo tan delicado como la mariposa. Primero se tuvo que pasar por procesos de experimentación y crecimiento personal duros, que te tallan, construyen, modelan, pulen y preparan para permitirte sostener y mantener el equilibrio de la paz frente a la vida y conectar con esas emociones de calma y bienestar.

4.



Fig. 46 Fotografía de la obra *Lo esencial es invisible a los ojos*. Acrílico sobre tabla, ramas y pan de oro, 100 x 165 cm., Zarahemla, 2024.

Lo esencial es invisible a los ojos, 2024. Serie Sensibilidad.

Acrílico sobre tabla, ramas y pan de oro,

100 x 165 cm.

La siguiente pieza la consideramos la “joya de la corona” y, a nuestro juicio, quizá la más novedosa de las obras de la exposición. En ella se trata de representar el alma de la mariposa, el esqueleto, el interior, frente a la ausencia de los comunes colores que caracterizan su belleza, como lo que es realmente valioso. Este contraste entre forma sólida y definida y líneas etéreas y casi invisibles, crean una yuxtaposición entre solidez y fragilidad.

5.

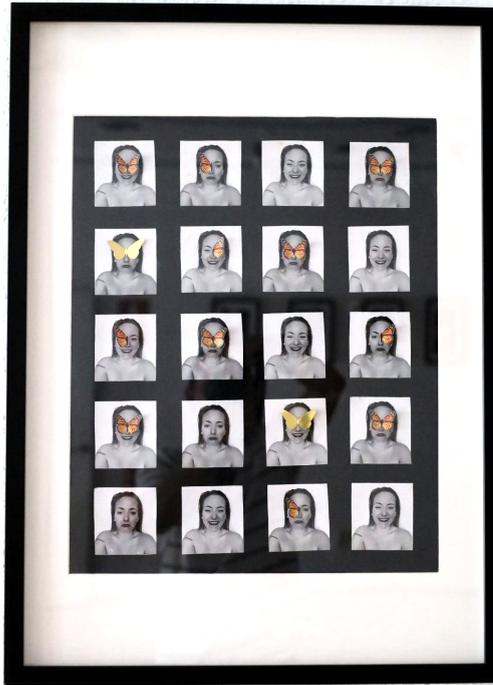


Fig. 47 Fotografía de la obra *Autorretrato*. Edición fotográfica intervenida con collage, 70 x 50 cm., Zarahemla, 2024.

Autorretrato, 2024. Serie Sensibilidad.

Edición fotográfica intervenida con collage,

70 x 50 cm.

El siguiente resultado intenta aludir a la manera en la que el aleteo de una mariposa, algo tan sutil y delicado, puede hacer cambiar de emoción a una persona con alta sensibilidad. Cómo los estímulos del día a día y de la sociedad pueden afectar en gran medida a nuestro humor y estado de ánimo, cómo somos vulnerables y frágiles a estímulos tan delicados.

6.



Fig. 48 Fotografía de la obra *Libertad*. Acrílico sobre lienzo y pan de oro, 65 x 81 cm., Zarahemla, 2024.

Libertad, 2024. Serie Sensibilidad.

Acrílico sobre lienzo y pan de oro,
65 x 81 cm.

Siguiendo el recorrido de la sala, nos encontramos con la oposición del concepto que veíamos hasta ahora. La sensibilidad no solamente es silencio, delicadeza e intimidad. Es por ello que podemos observar cómo en esta obra los colores y las formas se fusionan creando un lenguaje expresivo, de intensidad, fuerza, valentía y libertad.

7.



Fig. 49 Fotografía de la obra *Sobreestimulación*. Acrílico sobre lienzo, 40 x 50 cm., Zarahemla, 2024.

Sobreestimulación, 2024. Serie Sensibilidad.

Acrílico sobre lienzo,

40 x 50 cm.

En la composición se muestra una vibrante colección de mariposas de varios colores, donde las mariposas se superponen y están dispuestas sobre un fondo blanco, lo que permite que sus colores vivos resalten. La obra contiene una variada paleta de colores y transmite sensación de movimiento creada en relación a la sensación de agobio y opresión cuando sentimos una carga emocional difícil de gestionar.

8.



Fig. 50 Fotografía de la obra *Colorimetría*. Acrílico sobre lienzo y serigrafía, 6 piezas de 40 x 40 cm., Zarahemla, 2024.

Colorimetría, 2024. Serie Sensibilidad.

Acrílico sobre lienzo y serigrafía,

6 piezas de 40 x 40 cm.

Esta penúltima obra está relacionada con la psicología del color. Cómo el color causa impacto en las personas, logra que se identifiquen con ellos y despiertan actitudes, sentimientos y emociones. La variedad de emociones que sentimos a lo largo del día determina un trocito más de nuestra historia.

9.

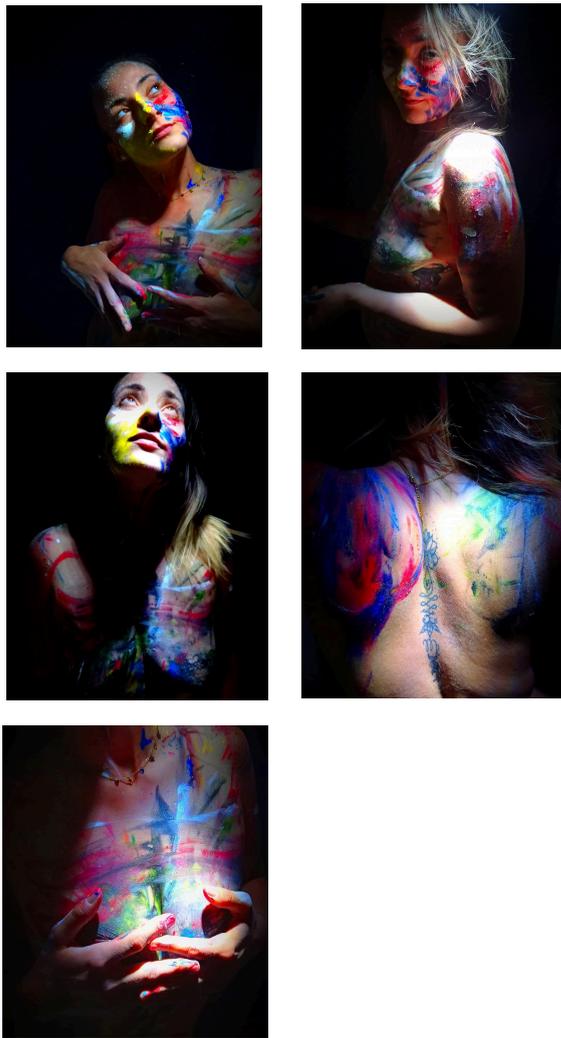


Fig. 51 Fotografía de la obra *Manchas ajenas*, 2022. Edición fotográfica, 5 piezas de 42 x 29 cm., Zarahemla, 2024.

Manchas ajenas, 2022. Serie Sensibilidad.

Edición fotográfica,

5 piezas de 42 x 29 cm.

Llegando al final del recorrido de la sala, nos encontramos con esta última composición fotográfica. Una historia que cuenta cómo pueden afectar las actitudes externas hacia nuestra persona y cómo aprendemos a elegir si estas acabarán destacando sobre nuestro lienzo o permanecerán escondidas u olvidadas para siempre.

5.4 CATÁLOGO DE LA EXPOSICIÓN

Para el diseño y maquetación de la elaboración del catálogo de la exposición presentada, decidimos utilizar el programa de diseño *Canva* y el de *Issuu* para comprobar su terminación en formato digital antes de pasar a imprimirlo.

Dicho catálogo está registrado con ISBN 13978-84-09-62556-7 y consta de 141 páginas diseñadas a color en formato A4 horizontal en el que incluye: fotografías de las obras, fotografías con personas que acudieron al acontecimiento como parte fundamental de la exposición y textos relevantes explicativos, así como textos participativos y personales de las personas que asistieron, entre ellas; familiares, profesores de la UPV, terapeutas y por supuesto de algunas personas con el rasgo de la alta sensibilidad con las que pudimos realizar alguna de las performance y talleres.

El catálogo además está traducido a inglés y valenciano para fomentar la inclusión y para facilitar su lectura y comprensión a un mayor alcance de público y en el que también consta el currículum artístico actual de la artista, statement y biografía de la misma.



Fig. 52 Fotografía de la portada del catálogo exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.



Fig. 53 Fotografía de la primera página del catálogo exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

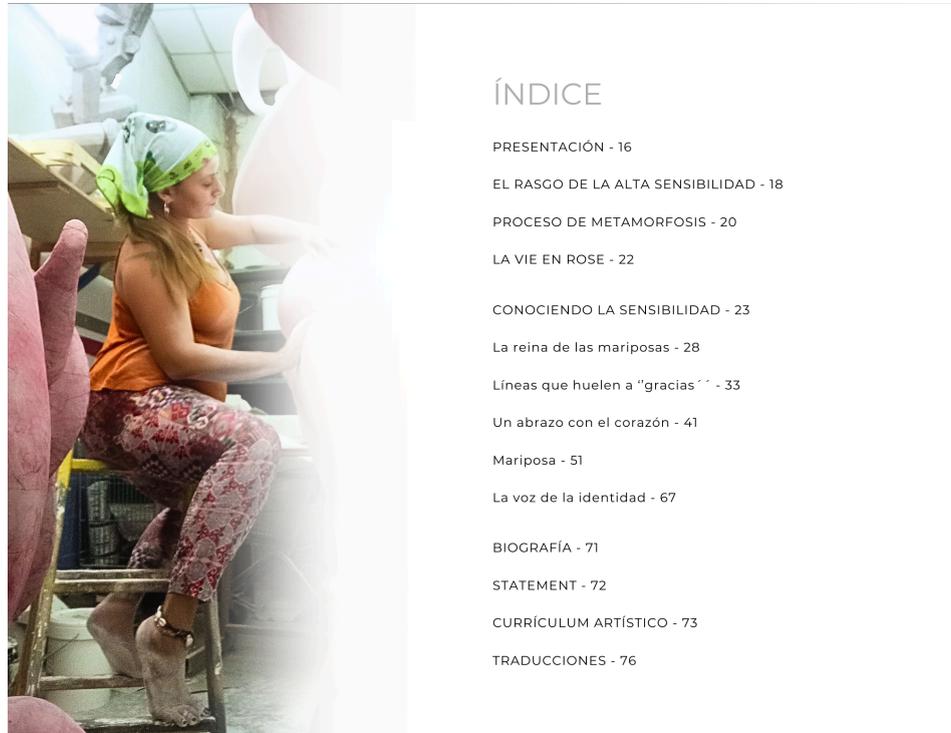


Fig. 54 Fotografía del índice del catálogo exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.



<< Gracias amiga, por ayudarme a encontrar calma y hogar, en los momentos de más intensidad >>.

Sobrestimulación, 2024. Serie Sensibilidad. Acrílico sobre lienzo. 40 x 50 cm

Fig. 55 Fotografía de página 57 del catálogo exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.



La exposición Conociendo la sensibilidad, tiene como uno de sus principales objetivos la intención de dar visibilidad y significado a un grupo de individuos con una característica en común; las Personas con Alta Sensibilidad.

A través de esta forma de expresión y como persona PAS, el deseo es poder compartir un trocito de las emociones propias de la artista y brindar una mano de apoyo y empatía hacia aquellos y aquellas que se sientan identificados/as con este rasgo de la identidad.

La muestra la componen una serie de obras de carácter fotográfico, escultórico y pictórico utilizando el elemento de la mariposa como hilo conductor entre la mayoría de ellas.

La esencia de la exposición reside mayormente en el peso conceptual además del técnico de las obras. El interés de la artista conlleva sobre todo una mayor carga emocional y una intención y enfoque en transmitir el significado de su mensaje.

Gracias a la organización del Ajuntament de València, la Alcaldía de Benimàmet - Beniferri, la Universitat Politècnica de València y la sensibilidad y creatividad de Zarahemla como persona y como artista, se ha podido llevar a cabo esta bonita propuesta artística, se ha podido dar visibilidad a la importancia y existencia de la Alta Sensibilidad como rasgo de la identidad y se ha podido poner en valor una vez más los recursos y beneficios que nos regalan el arte y la cultura a la sociedad, a la humanidad y a la vida.

Fig. 56 Fotografía de página 16 del catálogo exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

Podrá verse el catálogo completo en formato pdf en el siguiente enlace y de forma física a petición de quién lo solicite:

 [CATÁLOGO EXPO CONOCIENDO LA SENSIBILIDAD.pdf](#)

6. CONCLUSIÓN

Revisando los objetivos propuestos para este proyecto, comprobamos que los hemos logrado satisfactoriamente. Igualmente, estamos muy satisfechos de los resultados obtenidos y de haber conseguido gestionar y realizar esta exposición individual y su catálogo. Su objetivo fundamental era el de dar visibilidad y sensibilizar sobre las Personas con Alta Sensibilidad (PAS). En ese sentido, y gracias también a la elaboración del texto de la hoja de sala y a la difusión en los medios de comunicación y redes sociales, consideramos que se garantizaba, en gran medida, la posibilidad de que el asistente tomara conciencia de esta problemática.

Además, las actividades que surgieron a raíz de esta exposición, como un Taller de Arte Sensorial, organizado con el *Grup de Treball Social Reed 21* y con la colaboración de la *Cruz Roja*, para personas con discapacidad; la visita guiada con performance colaborativa y taller para los miembros de la Asociación de Personas Altamente Sensibles de Valencia; o la cesión del espacio de la sala expositiva por parte de la Asociación de Vecinos de Benimàmet para la realización de Talleres de Arte Sensorial destinados al público en general, fueron básicas y muy importantes para lograr expandir, compartir y dirigir la propuesta y los resultados de nuestra exposición a un público más próximo.

El segundo objetivo fundamental del proyecto competía al ámbito personal, pues se intentaba que la producción de obra y su selección, que potenciaba y acotaba la temática de la exposición, sirviese de proceso creativo de introspección y autoconocimiento, de metodología para la construcción de la identidad. En ese sentido consideramos que el proceso ha sido de gran utilidad para conocernos mejor y nos ha acompañado en una evolución de gran enriquecimiento personal. Nos ha proporcionado herramientas de autoaceptación y autoconfianza, ayudándonos a superar retos e inseguridades, a generar una nueva mirada sobre nuestro ser y sobre nuestra relación con el

entorno y con los demás.

Todas estas experiencias nos animan a realizar nuevas exposiciones, acompañadas, como en este caso, de talleres de mediación artística, en relación con la Alta Sensibilidad. De hecho, ya contamos con una propuesta para realizar algo similar en la *Casa de la Dona de Paterna*. Y por supuesto, a seguir formándonos como artistas, como profesional que emplea el arte como experiencia de creación acompañada e, inevitablemente, como persona.

7. REFERENCIAS

- Abaad67b. (2024, 29 febrero). *SOPHIE CALLE - Centre Pompidou Málaga*. Centre Pompidou Málaga. En <https://centrepompidou-malaga.eu/exposicion/sophie-calle/> (Consulta: 01-02-2024).
- Abramović, M., Biesenbach, K. P., Biesenbach, K., & York, M. o. M. A. (2010).
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., & Brown, L. L. (2014, 23 junio). *The Highly Sensitive Brain: An FMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions*. *Brain And Behavior*, 4. En <https://doi.org/10.1002/brb3.242> (Consulta: 06-03-2024).
- Alex. (2023, 13 marzo). *Heather Hansen es danza y dibujo*. OLDSKULL. En <https://www.oldskull.net/design/heather-hansen/> (Consulta: 20-06-2024).
- Aron, E. (2020). *El don de la sensibilidad*. Obelisco. Barcelona.
- *Artista Marina Abramovic | Artista Contemporáneo | Moco Museum*. (s. f.). Moco Museum. En <https://mocomuseum.com/es/artistas/marina-abramovic/17156#> (Consulta: 01-02-2024).
- Asociación de Profesionales de la Alta Sensibilidad. (2023, 6 febrero). *Elaine Aron teoría y revisión crítica*. En <https://asociacionpas.es/elaine-aron-teoria-y-revision-critica/> (Consulta: 20-05-2024).
- Bergson, H. (2009). *El alma y el cuerpo: seguido de: El cerebro y el pensamiento: una ilusión filosófica*. Madrid, Encuentro.
- Blanco, Á. G. (1999). *La exposición, un medio de comunicación*. AKAL.
- Brown, N., & Emin, T. (2006). *Tate Modern Artists: Tracey Emin*. Tate.

- Calle, S. (2012). *The address book*. Siglio Press.
- Castro, S. (2023, 23 febrero). *Personas con Alta Sensibilidad: PAS*. Instituto Europeo de Psicología Positiva.
En <https://www.iepp.es/personas-alta-sensibilidad-pas/>
(Consulta: 20-05-2024).
- Caujolle, C., & Madoz, C. (1999). *Chema Madoz: Photography*. Assouline Books & Gifts.
- Cirlot, J. E. (2023). *A Dictionary of Symbols*. Open Road Media.
- Clínica U. Navarra (2023) .*Qué es Sensibilidad. Diccionario Médico*. En <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sensibilidad>
(Consulta 20-04-2024).
- Cores, C. (2023, 13 junio). *Personas altamente sensibles*. Centro psicológico Cecilia Cores.
En <https://ceciliacorespsicologa.es/personas-altamente-sensibles/>
(Consulta: 26-05-2024).
- De Saint-Exupéry, A. (1943). *El principito: Libro bilingüe English/Español*. BiBook.
- DW Documental. (2023, 18 octubre). *¿Qué podemos aprender de las mariposas? | DW Documental* [Vídeo]. YouTube.
En <https://www.youtube.com/watch?v=mFVMuFLV-tl>
(Consulta: 03-03-2024).
- Escobar, P. (2020, 10 julio). *Paul Auster: "Si no tenemos arte, moriremos espiritualmente"*. La Tercera.
En <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/paul-auster-si-no-tenemos-arte-moriremos-espiritualmente/NO2GFM3UYJDFZBIBFAECFSCWCM/#>
(Consulta: 15-04-2024).
- Española, R. A. (1783). *Diccionario de la lengua castellana compuesto por la Real Academia Española, reducido a un tomo para su más fácil uso*. Madrid.
- Fischer, L. A. (2006). *Mario Quintana: una vida para la poesía*. Ws.

- Fundación Argentina María Montessori. (2024, 7 mayo). *Dra. María Montessori - Fundación Argentina María Montessori*. En <https://www.fundacionmontessori.org/sobre-montessori/maria-montessori/> (Consulta: 01-02-2024).
- González, A. M. (2017). *La mediación artística: Arte para la transformación social, la inclusión social y el trabajo comunitario*. Octaedro.
- Hegel, G. W. F. (2017). *Fenomenología del espíritu*. Fondo de Cultura Económica.
- Heller, E. (2015). *Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. GG. Barcelona.
- Hirst, D. (2014). *The complete spot paintings*. Other Criteria.
- Instituto profesional de la Alta Sensibilidad. (2023, 18 septiembre). *Elaine Aron - Psicóloga e investigadora*. Instituto PAS | Profesionales de la Alta Sensibilidad. En <https://pasespana.com/elaine-aron> (Consulta: 20-05-2024).
- Jagiellowicz, J., Acevedo, B. P., Tillmann, T., Aron, A., & Aron, E. N. (2024). *The relationship between sensory processing sensitivity and medication sensitivity: Brief report*. *Frontiers in Psychology*, 14. En <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1320695> (Consulta: 20-05-2024).
- Llenas, A. (2016). *El monstruo de colores*. Flamboyant. Barcelona.
- *Marina Abramović: The Artist is Present*. The Museum of Modern Art.
- Martínez, M. (2022, 12 diciembre). *El arte hace libres a las personas altamente sensibles*. Third Factor Español. En <https://espanol.thirdfactor.org/el-arte-hace-libres-a-las-personas-altamente-sensibles/> (Consulta: 26-05-2024).
- Ors, J. (2021, 10 octubre). "Marina Abramovic: <<Yo soy la obra de arte, yo soy el trabajo>>. Madrid, La Razón. En <https://www.larazon.es/cultura/20211021/cxu3u2pu7rhybjhs3v6w6o2tsu.html> (Consulta: 13-05-2024).

- Paik, T. Y. (2018). *Ellsworth Kelly*. Phaidon Press.
- PAS España Profesionales y Psicólogos de Alta Sensibilidad. (2023, 13 mayo). *Elaine Aron - PAS España*. PAS España. En <https://pasespana.org/elaine-aron/> (Consulta: 20-05-2024).
- Peña, C. (2021). *La política de la identidad ¿El infierno son los otros?*. Chile. Taurus.
- Powers, M. G. (1999). *El caballero de la armadura oxidada*. Obelisco. Barcelona.
- Powers, M. G. (2020). *La princesa que creía en los cuentos de hadas*. Obelisco. Barcelona.
- Roig, M. G. (2022). *La fuerza de ser altamente sensible: Descubre si lo eres y aprende de tu poder creativo*. GRIJALBO.
- Sánchez Ruíz, J. (2022). *Enseñar arte es hacer feliz*. Madrid, Mágina.
- Saville, J. (1999). *Jenny Saville: Territories*. Gagosian Gallery.
- Steffen, B. (2009, 21 febrero). *Natividad Navalón. La maleta de mi madre: Institut Valencià d'Art Modern*.
- Thomson, R. (2008). *Vincent van Gogh: The Starry Night*. The Museum of Modern Art.
- Thoreau, H. D. (2017). *Walden: la vida en los bosques*. Longseller.
- Van Gogh, V. (2008). *Cartas a Théo*. Alianza.

8. ÍNDICE DE IMÁGENES

- Fig.1, página 9. Mapa conceptual del proyecto.
- Fig.2, página 10. Mapa conceptual del proyecto.
- Fig.3, página 10. Lista campo semántico del proyecto.
- Fig.4, página 11. Definiciones R.A.E. conceptos.
- Fig.5, página 11. Definiciones R.A.E. conceptos.
- Fig.6, página 15. Fotografía Dra. Elaine Aron, tomada por Kristin Marquet para la *Revista Authority*, 2020. Bestselling Author Dr. Elaine Aron: “How To Survive And Thrive As A Highly Sensitive Person”.
<https://medium.com/authority-magazine/bestselling-author-dr-elaine-aron-how-to-survive-and-thrive-as-a-highly-sensitive-person-3be904589f68>
- Fig.7, página 15. Portada del libro *El don de la sensibilidad, las personas altamente sensibles*, Elaine Aron, 2020, Google books.
https://books.google.com/books/about/El_don_de_la_sensibilidad.html?hl=es&id=BuD2EAAAQBAJ#v=onepage&q&f=false
- Fig.8, página 17. Portada del libro *La fuerza de ser altamente sensible: Descubre si lo eres y aprende de tu poder creativo*, Meritxell García Roig, 2022, Google Books.
https://www.google.es/books/edition/La_fuerza_de_ser_altamente_sensible/pF9VEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0
- Fig.9, página 20. Portada del libro *Enseñar arte es hacer feliz*, Joaquín Sánchez Ruíz, 2010, Google books.
https://books.google.com/books/about/Ense%C3%B1ar_arte_es_hacer_feliz.html?hl=es&id=errCcQAACAAJ
- Fig.10, página 21. Portada del libro *La princesa que creía en los cuentos de hadas*, Marcia Grad Powers, 1995, Google Books.
https://books.google.com/books/about/La_princesa_que_cre%C3%ADa_en_lo_s_cuentos_de.html?hl=es&id=XxB2SAAACAAJ

- Fig. 11, página 22. Portada del libro *El Monstruo de Colores*, Ana Llenas, 2014, Google Books.

https://books.google.es/books/about/El_monstruo_de_colores.html?id=XTgWogEACAAJ&redir_esc=y

- Fig. 12, página 22. Portada del libro *Walden: Life in the Woods*, Henry David Thoreau, 2017, Google Books.

<https://www.google.es/books/edition/Walden/7BWsDQAAQBAJ?hl=es&gbpv=0>

- Fig. 13, página 23. Portada del libro *El principito*, Antoine De Saint-Exupéry, 2022, Google Books.

https://www.google.es/books/edition/El_PRINCIPITO/KK6eEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

- Fig. 14, página 23. Portada del libro *Cartas a Theo*, Vincent Van Gogh, 2017, La Capona.coop.

<https://www.lacapona.coop/historia-i-critica-de-lart/6001-cartas-a-theo.html>

- Fig. 15, página 24. Fotografía de la obra *Amapolas y mariposas*. Óleo sobre lienzo, 35 x 25,5 cm., Vincent Van Gogh, 1889, Museo Van Gogh, Ámsterdam.

<https://museovangogh.org/cuadros/amapolas-y-mariposas/>

- Fig. 16, página 25. Fotografía de la obra *Un par de botas*. Óleo sobre lienzo, 38,1 x 45,3 cm., Vincent Van Gogh, 1889, Museo Van Gogh, Ámsterdam.

<https://museovangogh.org/?s=un+par+de+botas+>

- Fig. 17, página 26. Fotografía de la performance *La artista está presente*, Marina Abramovic, 2010, MoMa.

<https://www.moma.org/calendar/exhibitions/964>

- Fig. 18, página 26. Fotografía de la obra instalativa *Los ciegos*, Sophie Calle, 1986, Museo de arte Moderno de Medellín.

<https://www.elmamm.org/exposicion/historias-de-pared/>

- Fig. 19, página 27. Fotografía poesía visual, Chema Madoz, 2000, Blog del fotógrafo.

https://www.blogdelfotografo.com/chema-madoz/#google_vignette

- Fig. 20, página 27. Fotografía de la obra instalativa *The Complete Spot Paintings 1986 - 2011*, Damien Hirst, tomada por Rob McKeever, 2012, Gagosian Gallery.
<https://gagosian.com/exhibitions/2012/damien-hirst-the-complete-spot-paintings-1986-2011-new-york/>
- Fig. 21, página 27. Fotografía del artista Damien Hirst junto con una de sus obras de la serie *Kaleidoscope*, 2012, Tate Modern.
<https://www.tate.org.uk/whats-on/tate-modern/damien-hirst>
- Fig. 22, página 28. Fotografía de la obra *Espectro I*. Óleo sobre lienzo, 153 x 153 cm., Ellsworth Kelly, 1953, Ellsworth Kelly.org. <https://ellsworthkelly.org/>
- Fig. 23, página 28. Fotografía de la obra *Espectro V*. Óleo sobre lienzo, 214 x 1125,22 cm., Ellsworth Kelly, 1969, Ellsworth Kelly.org.
<https://ellsworthkelly.org/>
- Fig. 24, página 30. Fotografía de la obra instalativa *La Vie en Rose*, Zarahemla, 2023.
- Fig. 25, página 31. Fotografía de la obra instalativa *Introspicere*, Zarahemla 2023.
- Fig. 26, página 31. Fotografía de la obra instalativa *Introspicere*, Zarahemla 2023.
- Fig. 27, página 34. Documento de solicitud para espacio expositivo *Espai Obert Benimàmet*.
- Fig. 28, página 36. Conjunto de 8 fotografías de la sala expositiva *Espai Obert de Benimàmet* realizadas del estudio del espacio para la exposición.
- Fig. 29, página 37. Diseño de simulación de la exposición.
- Fig. 30, página 37. Diseño de simulación de la exposición.
- Fig. 31, página 38. Captura de pantalla del correo enviado a lista de *mailing* para difusión.
- Fig. 32, página 40. Fotografía de parte de la obra *Conexión*, Zarahemla, 2024.

- Fig. 33, página 40. Diseño de cartel exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

- Fig. 34, página 41. Propuesta descartada diseño de cartel exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

- Fig. 35, página 41. Diseño final de cartel para la exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

- Fig. 36, página 42. Diseño de anverso hoja de sala exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

- Fig. 37, página 42. Diseño de reverso hoja de sala exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

- Fig. 38, página 43. Simulación en *Mockup* de hoja de sala.

- Fig. 39, página 43. Simulación en *Mockup* de hoja de sala.

- Fig. 40, página 44. Texto curatorial de la exposición.

- Fig. 41, página 44. Diseño de invitaciones de la exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

- Fig. 42, páginas 46-47. Conjunto de 10 fotografías del montaje de la exposición.

- Fig. 43, página 48. Conjunto de 5 fotografías de la obra *Handle with care*. Edición fotográfica, 5 piezas de 42 x 29 cm., Zarahemla, 2024.

- Fig. 44, página 49. Fotografía de la obra *Equilibrio*, Troqueles de cartulina dorada sobre lienzo, 30 x 60 cm., Zarahemla, 2024.

- Fig. 45, página 50. Fotografías de la obra *Conexión*. Escayola, cartulina, piedra y acrílico, 29 x 19 x 19 cm., Zarahemla, 2024.

- Fig. 46, página 51. Fotografía de la obra *Lo esencial es invisible a los ojos*. Acrílico sobre tabla, ramas y pan de oro, 100 x 165 cm., Zarahemla, 2024.

- Fig. 47, página 52. Fotografía de la obra *Autorretrato*. Edición fotográfica intervenida con collage, 70 x 50 cm., Zarahemla, 2024.

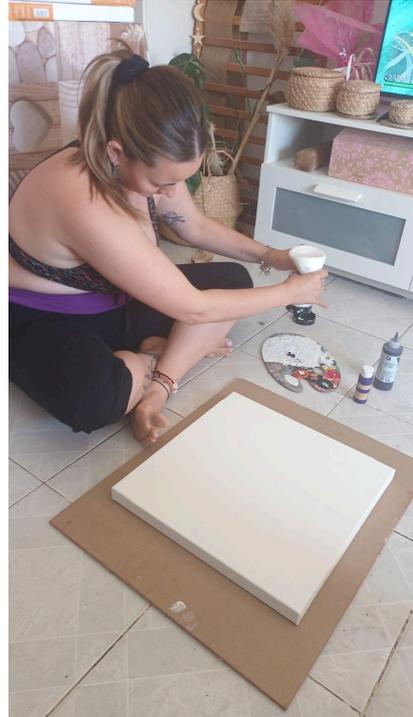
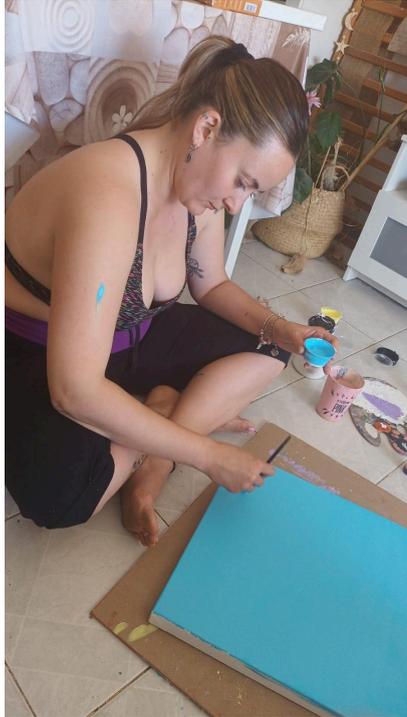
- Fig. 48, página 53. Fotografía de la obra *Libertad*. Acrílico sobre lienzo y pan de oro, 65 x 81 cm., Zarahemla, 2024.
- Fig. 49, página 54. Fotografía de la obra *Sobreestimulación*. Acrílico sobre lienzo, 40 x 50 cm., Zarahemla, 2024.
- Fig. 50, página 55. Fotografía de la obra *Colorimetría*. Acrílico sobre lienzo y serigrafía, 6 piezas de 40 x 40 cm., Zarahemla, 2024.
- Fig. 51, página 56. Fotografía de la obra *Manchas ajenas*, 2022. Edición fotográfica, 5 piezas de 42 x 29 cm., Zarahemla, 2024.
- Fig. 52, página 58. Fotografía de la portada del catálogo exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.
- Fig. 53, página 58. Fotografía de la primera página del catálogo exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.
- Fig. 54, página 59. Fotografía del índice del catálogo exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.
- Fig. 55, página 59. Fotografía de página 57 del catálogo exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.
- Fig. 56, página 60. Fotografía de página 16 del catálogo exposición *Conociendo la sensibilidad*, Zarahemla, 2024.

9. ANEXO

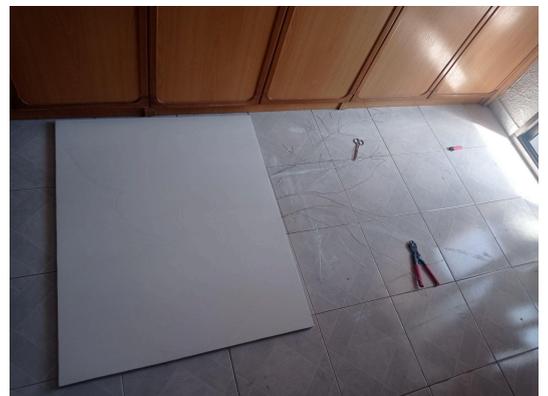
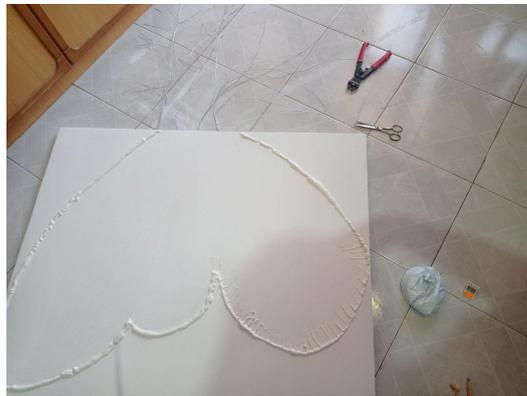
PROCESO DE ELABORACIÓN DE LAS OBRAS



Fotografías de proceso creativo de las obras.



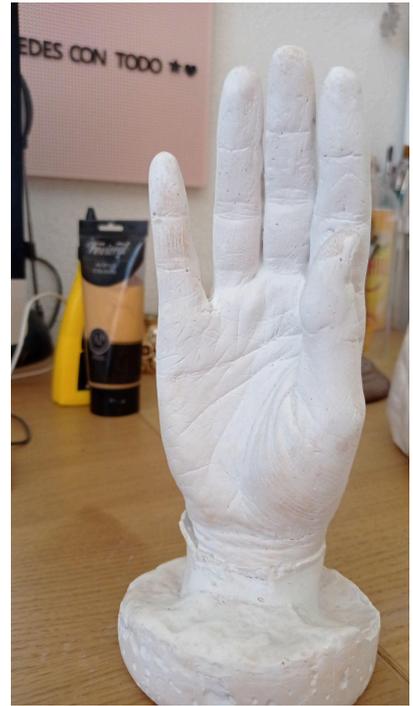
Fotografías de proceso creativo de las obras.



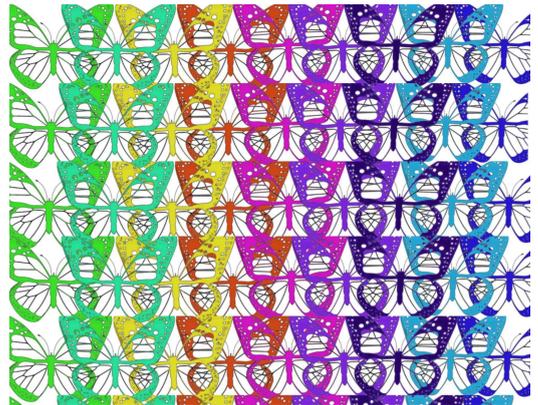
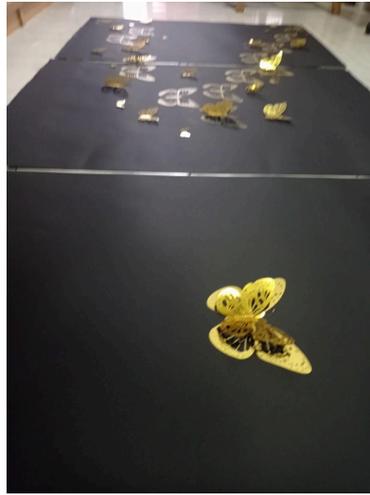
Fotografías de proceso creativo de las obras.



Fotografías de proceso creativo de las obras.



Fotografías de proceso creativo de las obras.



Fotografías de proceso creativo de las obras.

DIFUSIÓN DE LA EXPOSICIÓN



The screenshot shows a news article on the website elperiòdic.com. The article is titled "Zarahemla expone conociendo la sensibilidad en l'Espai Obert de Valencia" and is dated 07/05/2024. The main image is a white sculpture of a hand holding a butterfly, displayed in a glass case. To the right, there are two smaller images: one of a man with a camera and another titled "ESPECIAL FESTIVALES". Below the main image, there is a "MAS FOTOS" section with a small image of a sculpture and a text block providing details about the exhibition.

elperiòdic

PORTADA NOTICIAS SECCIONES OPINIÓN FOTOS VIDEOS ESPECIALES SERVICIOS HEMEROTECA LOCALIDADES

DESTACADOS La calma invadirá la Comunitat Valenciana de sur a norte acompañada de un subidón térmico este jueves

VALENCIA I CULTURA Y ESPECTÁCULOS

Zarahemla expone conociendo la sensibilidad en l'Espai Obert de Valencia

ELPERIODIC.COM - 07/05/2024



UN ENCUENTRO CON...



Héctor Esteve, fotógrafo taurino de Burriana: "Para mí el mundo del toro es un sentimiento y a través de la fotografía lo puedo expresar"

ESPECIAL FESTIVALES

MAS FOTOS

El local municipal de l'Espai Obert de Benimàmet, en colaboración con la Alcaldía de Benimàmet - Beniferri, la Universitat Politècnica de València y el Departamento de Escultura abre sus puertas con la próxima exposición individual "Conociendo la sensibilidad" de la artista novel Zarahemla. La inauguración tendrá lugar el día 20 de mayo a las 18:30 en la Calle del Grabador Cristóforo Martínez 24, Benimàmet - Valencia.

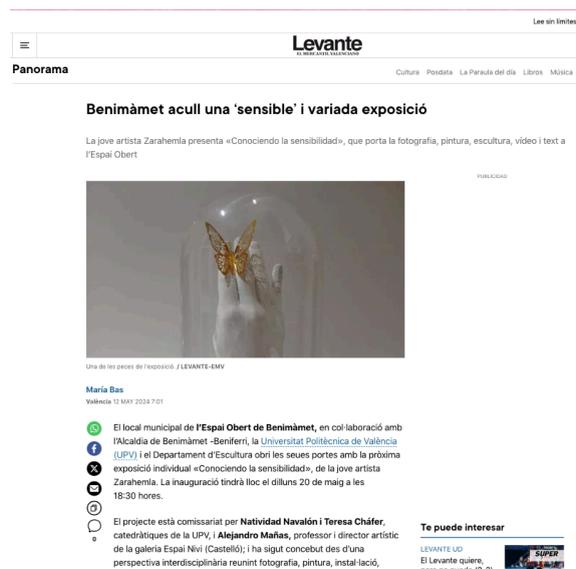
https://www.elperiodic.com/valencia/zarahemla-expone-conociendo-sensibilidad-lespai-obert-valencia_958314

(Consulta: 20-06-2024)



<https://www.visualartcv.com/zarahemla-expone-conociendo-la-sensibilidad-en-lespai-obert-de-valencia/>

(Consulta: 20-06-2024)

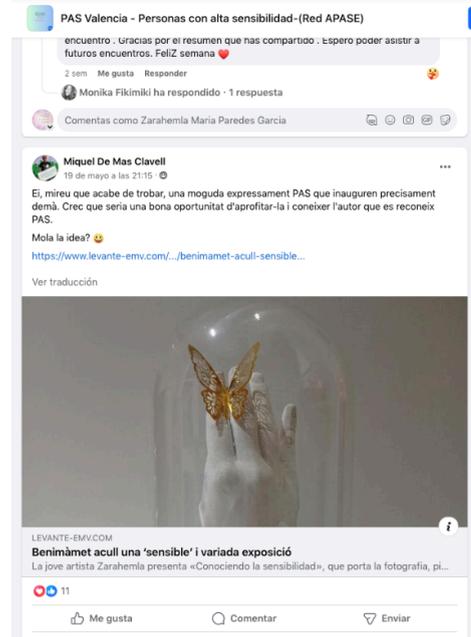


<https://www.levante-emv.com/cultura/panorama/2024/05/12/benimamet-acull-sensible-variada-exposicio-102205801.html>

(Consulta: 20-06-2024)



Capturas de pantalla difusión en redes sociales Alcaldía de Benimàmet - Beniferri.



Capturas de pantalla difusión en redes sociales Asociación Personas Altamente Sensibles de Valencia.

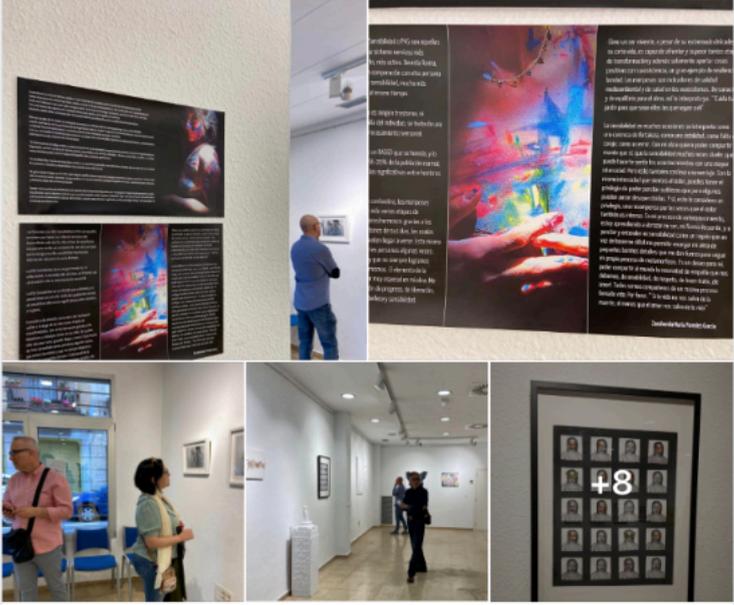


Captura de pantalla repercusión en redes sociales Alcaldía de Benimàmet-Beniferri.

PAS Valencia - Personas con alta sensibilidad-(Red APASE)

Monika Fikimiki
Administrador · 26 de mayo a las 7:55 · 🌐

Buenos días. Ayer, como avisamos aquí, nos vimos en la exposición de [Zarahemla](#) 🥰
¡Qué maravillaaaaa!!!
Estoy muy emocionada porque me ha encantado y sorprendido. Realmente el título de la expo es: "Conociendo la sensibilidad " y una ya podría imaginarse, pero entrar allí y ver y sentir todo aquello, reconocerse de esta forma tan brutal en cada pieza, respirar y sentirse en paz...ese momento "aaaaaay..." cuando todo está en calma, está bien... fue impresionante.
Zarahemla es un encanto de persona, nos ha acogido con tanto amor y cariño. Nos ha contado muchas cosas, después hemos hablado (bastante 🥰) y costó irse de ahí... ❤️
La buena noticia es que, posiblemente, podremos volver a organizarlo, ya que repetirá en otro lugar relativamente pronto.
Nos avisará.
No os voy a contar más por si os apeete acudir a la siguiente. Os lo recomiendo de todo corazón.
Dejo algunas imágenes y agradezco a [Miquel](#) por darnos la publicación de la noticia sobre esta exposición y a Zarahemla por acogernos de esta forma tan..mágica y maravillosa, como a todas las personas que acudisteis.
🙏❤️❤️❤️🦋



22
3 comentarios

Me gusta Comentar Enviar

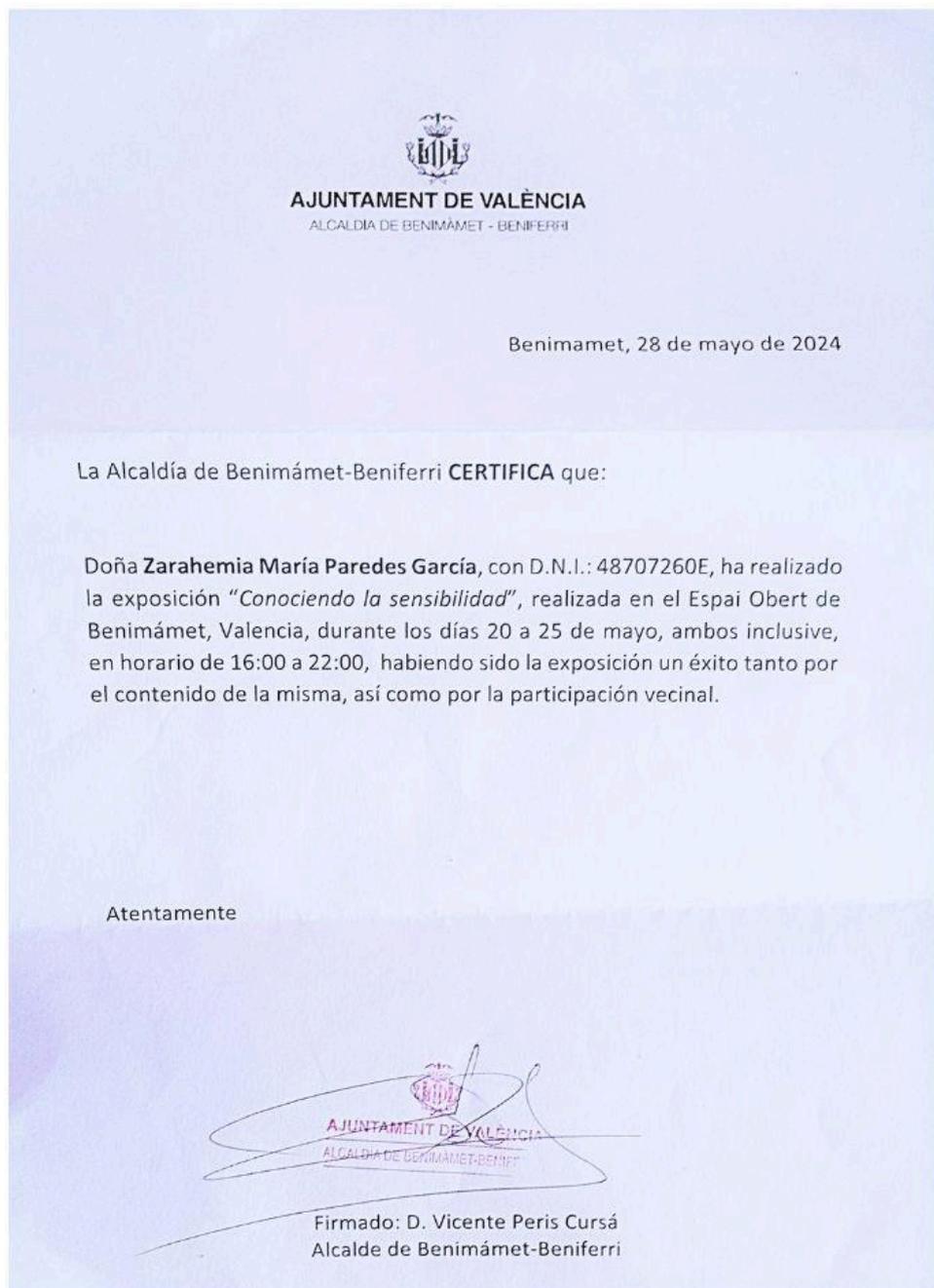
Captura de pantalla repercusión en redes sociales
Asociación Personas Altamente Sensibles de Valencia.

VÍDEO

Producción de vídeo artístico editado a partir de la exposición.

📎 **conociendo la sensibilidad video.mp4**

CERTIFICADO DE EXPOSICIÓN



DERIVADOS A RAÍZ DEL PROYECTO

1. Taller de Arte Sensorial, organizado con el *Grup de Treball Social Reed 21* y con la colaboración de la *Cruz Roja*, para personas con discapacidad:

https://www.canva.com/design/DAGJgZewo90/j47uU1rbf5CVz3L_egvbw/edit

https://www.canva.com/design/DAGGP_e789Y/PsYkOyEEwI3p7g_6ZrIX-A/edit

2. Talleres mediación artística para escuela infantil *Alas Montessori Catarroja*

<https://www.canva.com/design/DAFzhfey7nA/P77I9shtd35wiOcqBtT9pg/edit>

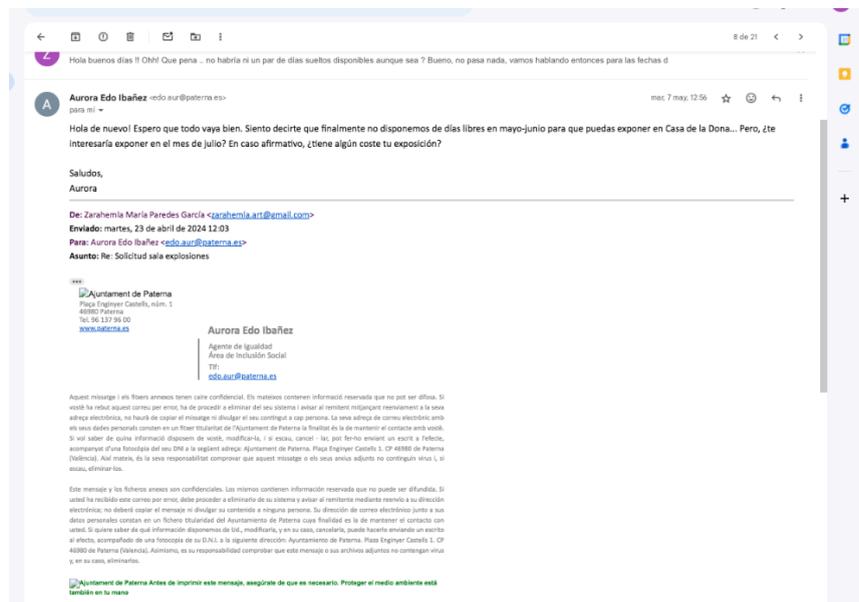
3. Visita guiada con performance colaborativa y taller para los miembros de la Asociación de Personas Altamente Sensibles de Valencia :



4. Cesión del espacio de la sala expositiva por parte de la Asociación de Vecinos de Benimàmet



5. Nuevas exposiciones acompañadas de talleres de mediación artística, en relación con la Alta Sensibilidad. Propuesta para Casa de la Dona de Paterna.



MERCHANDISING

A raíz de la exposición, también quisimos elaborar algunos productos de *merchandising* como estas *tote bags* serigrafiadas con el símbolo de la mariposa, elemento visual característico de la exposición, y personalizadas a mano con el nombre propio de cada persona de quiénes lo solicitasen.





ODS





ODS



**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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 5. Igualdad de género.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 17. Alianzas para lograr objetivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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 cuanto a la relación establecida de este Trabajo de Fin de Grado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, cabe destacar en mayor medida los anteriormente marcados como "Salud y bienestar" y "Reducción de las desigualdades" ya que dos de los objetivos principales de este proyecto están fundamentados principalmente en estas dos ideas.

En esta ocasión, la salud y bienestar va ligada a una reducción de las desigualdades ya que mediante la exposición realizada en este proyecto hemos podido comprobar la falta de visibilización, comprensión y conocimiento en cuanto al tema expuesto y con ello hemos podido colaborar de manera positiva en mejorar esta situación.

La oportunidad para poder expresar el tema escogido mediante el ámbito artístico nos ha permitido poder observar de primera mano cómo ha podido ayudar a dar a conocer las características y rasgos de las personas con alta sensibilidad a aquellas personas que desconocían su existencia y ha sido de gran apoyo, inclusión y aceptación para personas con estas características.

Cabe destacar también los beneficios propios de salud, bienestar y aceptación recibidos por mí misma en la realización de este trabajo colaborando en una mejora de las inseguridades y adquiriendo un nuevo concepto de mí misma en cuanto a confianza y superación de retos propuestos a nivel tanto académico como personal.

Hemos podido aportar a los distintos espectadores mediante diferentes medios y recursos un nuevo aprendizaje de inclusión social y a su vez, extender los brazos hacia aquellas personas que han podido sentirse identificadas en mayor o menor medida con este proyecto