



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES  
ARTS DE SANT CARLES

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

DESBORDARSE

El arte como medio para reflexionar sobre como nos afecta  
a nivel físico y mental el ritmo de vida actual.

Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Producción Artística

AUTOR/A: Casañ Gálvez, Tamara

Tutor/a: Tomás Miralles, Ana de los Dolores

CURSO ACADÉMICO: 2022/2023

# DESBORDARSE:

El arte como medio para reflexionar sobre como nos afecta a nivel físico y mental el ritmo de vida actual.



Tamara Casany Gálvez  
Dirigido por Ana Tomás Miralles

Máster en Producción Artística  
Universitat Politècnica de València  
Facultat de Belles Arts

Trabajo Final de Máster \_ Tipología 4  
Julio 2023, Valencia



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA  
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

## RESUMEN

La toma de consciencia de uno mismo y las adversidades que nos rodean a lo largo de la vida forman parte de nuestra propia existencia. Las experiencias de carácter hostil o desagradables son motivo para desencadenar afecciones tanto físicas como psíquicas.

La enfermedad, la muerte o el dolor han servido como impulso creativo para muchos artistas contemporáneos. La temática que vertebra la producción artística que hemos desarrollado tiene su base en estas dolencias físicas y psicológicas relacionadas con algo muy concreto, el ritmo acelerado al que la era contemporánea y digitalizada nos tiene sometidos.

La existencia de nexos entre arte y salud es a día de hoy indiscutible. La práctica artística nos ha servido como medio de reflexión, introspección y como una herramienta para estar “aquí y ahora”, una práctica de meditación o mindfulness.

## PALABRAS CLAVE:

Enfermedad, arte, abstracción, sociedad, cuerpo, somatización, meditación.

## ABSTRACT

The awareness of oneself and the adversities that surround us throughout life are part of our own existence. Hostile or unpleasant experiences are a reason to trigger both physical and mental conditions.

Illness, death or pain have served as a creative impulse for many contemporary artists. The theme that supports the artistic production that we have developed is based on these physical and psychological ailments related to something very specific, the accelerated pace to which the contemporary and digitized era has subjected us.

The existence of links between art and health is today indisputable. Artistic practice has served us as a means of reflection, introspection and as a tool to be “here and now”, a practice of meditation or mindfulness.

## KEY WORDS

Illness, art, abstraction, society, body, somatization, meditation.

AGRADECIMIENTOS:

A las casualidades de la vida, por  
permitirme conocer gente maravillosa.

## ÍNDICE

1. **INTRODUCCIÓN.** 7
2. **OBJETIVOS.** 10
  - 2.1. Objetivos generales. 10
  - 2.2. Objetivos específicos. 12
3. **METODOLOGÍA.** 12
4. **CONTEXTO:** De puntillas por el tiempo. 14
  - 4.1. Globalización, consecuencia de una evolución tecnológica. 15
  - 4.2. Dispositivos de poder. 18
  - 4.3. Pérdida de identidad. 19
  - 4.4. “Burnout” en la vida personal. 23
  - 4.5. Me expongo, luego existo. 26
5. **REFERENTES.** 28
  - 5.1. Yayoi Kusama. 28
  - 5.2. Antoni Gomley. 29
  - 5.3. Kiki Smith. 30
  - 5.4. Johnson Tsang. 31
6. **PROYECTO EXPOSITIVO:** 33

*Todos están pero nadie nos sostiene. Instalación 2023.*

  - 6.1. Antecedentes y contexto del proyecto expositivo. 33
  - 6.2. La exposición, contexto y sus necesidades instalativas. 34
  - 6.3. Piezas de la instalación. 35
7. **CONCLUSIONES.** 51
8. **BIBLIOGRAFÍA y WEBGRAFÍA** 54
9. **ÍNDICE DE IMÁGENES.** 57
10. **ANEXO.** 63
  - 10.1. Relación del Trabajo Final de Máster con los ODS, Objetivos de Desarrollo Sostenible, agenda 2023. 63
  - 10.2. Fotografías. Producción personal. 65
  - 10.3. Obras encaminadas a otros proyectos futuros. 71

“Si no cuentas tu propia verdad  
no puedes contar la de los demás”

Virginia Wolf.

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo nace de la necesidad de tomar conciencia de algunas afecciones físicas y psíquicas a través de la práctica artística. Aunque no podemos obviar el carácter reflexivo del trabajo, no hemos creído conveniente hablar desde la introspección sino desde la pluralidad, tomando consciencia de que la salud es un tema social que nos concierne a todos.

La era de la inmediatez parece haberlo conquistado todo, nos vemos envueltos día a día en una vorágine de información y consumo que nos hace sentir desenfrenados. Tenemos mil opciones para gestionar nuestro tiempo y debemos elegir de entre todas las alternativas, que son infinitas, cómo queremos o debemos hacerlo.

Una de las cifras que se enumera en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 2030, concretamente el número 12 “Garantizar modalidades de consumo y producción sostenible” (Fig.1 y 2) dice:

En caso de que la población mundial alcance los 9.600 millones de personas en 2050, se podría necesitar el equivalente a casi tres planetas para proporcionar los recursos naturales necesarios para mantener los estilos de vida actuales (Mora, 2020)<sup>1</sup>

La era de la inmediatez implica *per se*, consumir más y contaminar más. No querer perder ni un segundo de nuestras vidas influye de manera directa en querer ser más fructíferos. Intentamos llevar a cabo el mayor número de tareas posibles, reemplazamos objetos en lugar de repararlos y lejos de la realidad, consumimos más, contaminamos



Fig. 1 ODS N°12 - Objetivo de desarrollo Sostenible, 2023.  
Foto: ODS, 12. ONU.  
Shutterstock.com



Fig. 2 ODS N°12 - Objetivo de desarrollo Sostenible, 2023.  
File:Sustainable Development  
Goal-es-06.jpg (Dominio Público)

---

<sup>1</sup> Moran, M. (2020, 17 junio). Consumo y producción sostenibles – Desarrollo Sostenible. Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-consumption-production/>

más, vivimos más estresados, más conectados, más digitalizados, más individualizados y si puede decirse, más enfermos.

Según declaraciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

La salud mental está determinada por una compleja interacción de factores de estrés y vulnerabilidad individuales, sociales y estructurales. La necesidad de actuar en relación con la salud mental es indiscutible y urgente (World Health Organization: WHO, 2022)<sup>2</sup>



Fig. 3 ODS N°3 - Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades 2023. File:Sustainable Development Goal-es-15.jpg

Hay una estrecha relación entre salud mental (estrés, ansiedad o depresión) y el consumismo. Desde la Fundación Crear Salud, Salud (2018)<sup>3</sup>, relacionan la adquisición impulsiva de objetos materiales con intentar aliviar un malestar personal.

Desde la disciplina artística haremos un análisis sobre todas estas cuestiones y la utilizaremos como medio y herramienta para la reflexión y promover el bienestar común contribuyendo así a otro de los Objetivos de Desarrollo sostenible 2023, en concreto el numero 3. “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos” (Fig.3).

Miedo, desánimo, tristeza, depresión, ansiedad, estrés, etc. son sentimientos y sensaciones que encontramos cada vez más en nuestra sociedad contemporánea. A través de la práctica artística hemos encontrado la herramienta idónea para conectar con nosotros mismos y con la necesidad de estar en el momento presente. Ni en un futuro ni en un pasado, “aquí y ahora”. Esto nos proporciona calma y nos ayuda a no estar tan angustiados por factores externos que nos rodean.

<sup>2</sup> World Health Organization: WHO. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. [www.who.int/https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

<sup>3</sup> Salud, C. (2018, 23 noviembre). *La relación entre el consumismo y la ansiedad - Crear Salud - Hábitos saludables*. Crear Salud – Hábitos saludables. <https://crearsalud.org/la-relacion-entre-el-consumismo-y-la-ansiedad/>

¿Por qué estamos más expuestos en la actualidad a sufrir ansiedad, depresión, estrés, inquietud, etc.? Son cuestiones que planteamos en este trabajo.

Establecer un vínculo causal entre globalización, digitalización, contaminación, cambio climático, etc. con enfermedades físicas y psicológicas no es sencillo, pero cada vez los estudios relacionados con esta problemática muestran más evidencias (WHO, 2022)<sup>4</sup>.

La enfermedad, el dolor, la angustia, etc. han sido representadas en multitud de manifestaciones artísticas (Fig.4), literatura, poesía, cine, artes plásticas, performance, etc. Pero no cabe duda de que estamos ante un momento sociocultural inédito donde la globalización y la digitalización juegan un papel muy importante en todos los ámbitos.

Nuestra inquietud por poder representar nuestras preocupaciones ha hecho que encontremos en el arte y en la creación artística la mejor manera de expresarnos. En los últimos años nuestra investigación ha girado en torno al proceso en diferentes áreas: escultura, cerámica, pintura, fotografía y gráfica. Un trabajo de carácter multidisciplinar que encuentra su punto de unión en un mismo problema y nexo conductor.

La parte procesual de la obra, bajo nuestro punto de vista, es una parte fundamental de esta sobre todo por lo que nos aporta el proceso (Fig.5): Poder materializar una obra que pueda comunicar y emocionar. Indagando en las variaciones de una misma pieza creemos que las posibilidades para trasladar un mensaje se vuelven infinitas.

En el proceso de creación artística hemos encontrado un método de relajación, un sistema a partir del cual se nos permite estar en el momento presente. Practicar lo que se conoce como atención plena.



Fig. 4 María Prada. TINF-a Láminas plegadas en papel, medidas variables.



Fig. 5 Tham Casany. Pieza cerámica. Procesos escultóricos en metal, madera y cerámica. 2023. MPA, UPV.

<sup>4</sup> World Health Organization: WHO. (2022, 3 junio). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. *Organización mundial de la salud*. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

## 2. OBJETIVOS

Explicaremos brevemente los objetivos para el presente TFM de producción artística. El primero de ellos es poder plasmar nuestras emociones y pensamientos a través de las diferentes creaciones artísticas, es decir, de nuestra obra. Utilizando el arte como medio para poder expresar nuestra visión del mundo, o al menos de una parte de él.

### 2.1. OBJETIVOS GENERALES:

- Abordar cuestiones sociales. En este sentido, a través de nuestro trabajo buscamos favorecer la visibilidad de las enfermedades físicas y psíquicas en un mundo contemporáneo, disminuyendo el estigma social que estas pueden provocar en la sociedad y abogando por una mejora en la salud y bienestar social.
- Una manera de contribuir con otro de los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) 2023, Objetivo 10: Reducción de las desigualdades (Fig.6), es fomentar una conciencia colectiva para luchar y reducir desigualdades, llámense sociales, económicas, de género, de edad, etc. que también son determinantes en nuestra salud y nuestro bienestar. Que la posición económica o social no sea determinante en la atención y prevención de algunas enfermedades, tanto físicas como psicológicas.
- Poder experimentar y explorar nuevas ideas, técnicas y materiales, así como otros enfoques creativos, para poder expresar aquello que queremos. Nuestra intención es poder encontrar un estilo propio y original mediante la experimentación, manteniéndonos en una permanente búsqueda de un lenguaje escultórico/artístico original con el



Fig. 6 ODS N°10 - Objetivo de desarrollo Sostenible, 2023.  
File:Sustainable Development Goal-es-08.jpg

cual seguir proyectando nuestra investigación, en un futuro próximo.



Fig. 7 Tam Casany. Instalación.  
*Todos están pero nadie nos sostiene.*  
PAM, 2023.

- Conseguir reacciones por parte del espectador al visitar la exposición (Fig.7) estableciendo una conexión emocional. Este objetivo sería uno de los más importantes, pues creemos que el arte debe tener ese punto de reflexión y compromiso social, sea al nivel que sea. Para Guy Scarpetta,

En la época postmoderna, ha desaparecido lo que fue propio de la época de las vanguardias: que el arte sea concebido como un combate, como un compromiso, como un medio para condenar y subvertir el orden social y estético reinante e incluso el mundo y al hombre. (Guasch, 2021)<sup>5</sup>



Fig. 8 Tam Casany  
*FALL IN II (Blue)*. 2023  
Látex, encáustica con pigmento azul y  
bastidor de madera. 20 x 20 cm.

- Mejorar técnicas y habilidades en el desarrollo de la creación artística. Aspirar a perfeccionar la técnica en las diferentes áreas. Por ejemplo, en escultura, poder expresar al máximo las posibilidades de la cerámica y la técnica del modelado a partir de la creación de una pieza cerámica mediante molde. En pintura, experimentar con la encáustica utilizándola junto con plástico (Fig.8) y junto con piezas escultóricas, de cerámica, escayola, etc. buscando una transversalidad entre las diferentes disciplinas artísticas.

Esta búsqueda de la evolución en las diferentes técnicas creemos que es de suma importancia y que va ligada a poder ejecutar mejor la parte experimental, pues cuantos más conocimientos de la técnica tengamos más podremos explorar las posibilidades de estas.

- Seguir adquiriendo destrezas tanto en la parte práctica como teórica, y a su vez seguir desarrollando la creatividad y la

<sup>5</sup> Guasch, A. M. (2021). *Derivas: ensayos críticos sobre arte y pensamiento*.

capacidad para una mejora en los próximos trabajos, es un objetivo primordial para la continuidad de nuestros proyectos en un futuro.

## 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:



Fig. 9 Ilustración. Zygmunt Bauman.  
Por: Jasu Hu

- Recopilar información sobre teóricos, artistas, etc. que trabajen o hayan trabajado perspectivas similares a la propuesta en este proyecto, o también, que se acerquen en gran medida a nuestra línea de investigación para ver sus derivas artísticas y poder analizar la cuestión actual y sus antecedentes (Fig.9).
- Tomar consciencia de nuestras preocupaciones y afecciones.
- Crecer aprendiendo como artista.
- Encontrar el sosiego en tiempos de estrés y ansiedad desde la vertiente artística.
- Generar una metodología innovadora que pueda dar servicio a la sociedad.
- Crear para sanar.

## 3. METODOLOGÍA:

La metodología empleada para esta memoria desde la investigación y conceptualización de nuestro trabajo ha sido la siguiente.

En cuanto a la parte teórica, principalmente, hemos recopilado, clasificado y ordenado la información más relevante de nuestra investigación sobre el tema conceptual que aborda principalmente nuestro proyecto. Así como, la inclusión de diferentes fuentes, libros, revistas, sitios web, etc. que nos han ayudado a enfocar este trabajo.

Después, e incluso mediante esta indagación y búsqueda de información, hemos ido generando, simultáneamente, ideas y conceptos para nuestro trabajo artístico, mediante escritos, cuaderno

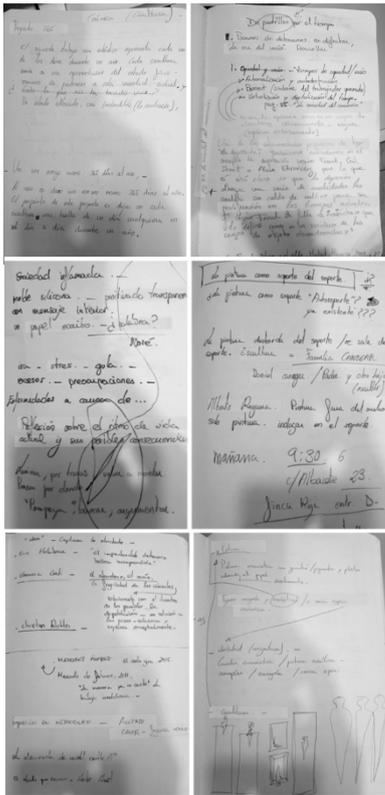


Fig. 10 Partes de nuestro Cuaderno de campo. 2023.

de campo (Fig.10), en definitiva, una “lluvia de ideas”, de la cual nos hemos servido en el proceso creativo para la producción final de la obra, optando por los enfoques que mejor se han adaptado a nuestro trabajo y sobre todo a elegir las ideas con las que hemos podido expresar mejor el tema de nuestro proyecto.

Una vez desarrolladas algunas de las ideas posibles para la ejecución de nuestro trabajo, hemos creído importante la planificación de este para concretar el tiempo de actuación. Hemos avanzado parte del trabajo en algunas de las asignaturas de Máster y hemos tenido que adaptar y organizar los procesos para la creación y entrega de los trabajos en el tiempo estimado de las asignaturas.

Finalmente, hemos trabajado en la creación de la obra utilizando diferentes técnicas y aunando varias disciplinas: Escultura, pintura, instalación, gráfica, etc. En definitiva, hemos experimentado en los procesos y en la hibridación metodológica de fases para presentar un enfoque distinto al trabajado con anterioridad.

Por último, se presenta este proyecto a través de una exposición (Fig.11) en la que poder valorar hasta que punto las intenciones de este trabajo han resultado satisfactorias, siendo críticos con nosotros mismos y evaluando si el proyecto ha sido positivo y ha cumplido las necesidades que nos proponíamos, argumentándolo en el apartado de las conclusiones.

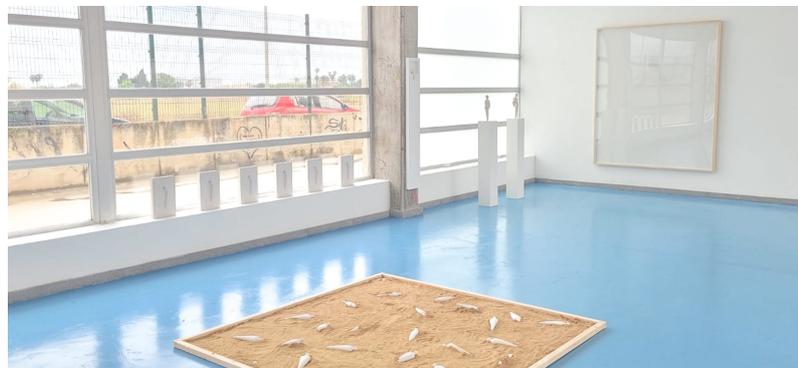


Fig. 11 Todos están pero nadie nos sostiene. Instalación. 2023. En el marco de la convocatoria de PAM23. Facultat de Belles Arts de València, UPV.

#### 4. DE PUNTILLAS POR EL TIEMPO.

Cada día es más acentuada la sensación de estar pasando por el tiempo sin estar conectados con lo que sucede en el momento presente, podríamos aventurarnos a decir que existe un porcentaje muy alto de la población que vive con esta sensación.

Con todos los estímulos que nos llegan, la cantidad de distracciones que tenemos al alcance de nuestra mano, redes sociales, noticias, publicidad, etc. nos hacen estar continuamente pendientes de otras cosas, y desde luego, ninguna tiene que ver con el concepto de estar “aquí y ahora”. Concepto que hemos necesitado desarrollar para adentrarnos en la praxis artística.

En la era contemporánea, muchas personas experimentan dificultades para disfrutar del momento presente debido a varios factores. Vamos a enumerar algunos de los más comunes:

- 1- El ritmo acelerado de la vida: Estamos constantemente ocupados con múltiples tareas y responsabilidades. La presión de tener éxito, cumplir con plazos y vivir el día a día con las demandas de la sociedad puede dificultar el hecho de que nos tomemos el tiempo necesario para relajarnos y disfrutar de nosotros y del momento presente (Fig.12).
- 2- La tecnología: La tecnología ha hecho que nuestras vidas sean mucho más fáciles y cómodas, pero también esta parte positiva puede transformarse en negativa. Las redes sociales y la constante conexión a internet pueden hacernos sentir desconectados de la realidad y distraernos de lo que está sucediendo a nuestro alrededor.
- 3- La ansiedad y el estrés: Estas situaciones pueden ser debilitantes y hacer que nos sintamos atrapados en pensamientos y preocupaciones sobre el futuro. Este estado dificulta poder



Fig. 12 Tamara Casany.  
*Parece existir, 2022. Exaduro y papel. Medidas variables.*

centrarse en el presente y poder disfrutar de él, puesto que nuestra preocupación, nuestra mente, está angustiada por lo que pasará.

- 4- La atención plena: Es el ejercicio de prestar atención al momento presente de manera intencionada. Muchas personas no estamos familiarizadas con esta práctica y, por lo tanto, no sabemos cómo aplicarla a nuestra vida diaria.
- 5- La falta de tiempo libre: Muchas personas estamos tan ocupadas con el trabajo y otras responsabilidades que no tenemos suficiente tiempo libre para disfrutar de algunas de las cosas que nos complacen. Esto puede dificultar que disfrutemos del momento actual.

Este pasar de “puntillas por el tiempo”, como hemos apodado este epígrafe, hace referencia a esta característica del ciudadano contemporáneo, un agente tecnológico por imposición.

En general, estar conectado con lo que está sucediendo en ese instante requiere esfuerzo y práctica, especialmente en la era contemporánea en la que vivimos. Sin embargo, con un poco de tiempo y dedicación, cualquiera puede aprender a disfrutar del momento presente y encontrar más alegría, sosiego y satisfacción en la vida cotidiana.

#### **4.1. Globalización, consecuencia de una evolución tecnológica.**

La globalización y la evolución tecnológica están relacionadas y se influyen entre ellas. Con globalización nos referimos al proceso de integración económica, política, social y cultural entre países y regiones del mundo.

Este proceso ha sido impulsado, lógicamente, por la evolución de la tecnología, especialmente por las tecnologías de la información y la comunicación que nos han permitido una mayor interconexión y relación entre las personas, saltando obstáculos antes impensables,

sobre todo, el obstáculo de la distancia. Con las nuevas tecnologías estamos conectados desde todos los países del mundo.

Pero a su vez, y es por eso por lo que decimos que están relacionadas, la evolución tecnológica ha sido impulsada por la globalización. Las empresas han buscado oportunidades en mercados internacionales y han adoptado tecnologías para competir y adaptarse a los cambios en el mercado global.

Ha llevado a una mayor movilidad de bienes, servicios, personas y capital, lo que ha generado una mayor competencia y ha impulsado la innovación y la adopción de nuevas tecnologías, pero no entraremos en cuestiones de intereses económicos para este trabajo por que nos llevaría, quizás, a otro trabajo paralelo.

Toda esta transformación ha permitido una mayor conectividad y una mayor difusión de información y conocimiento a nivel global, lo que ha llevado a una importante convergencia cultural y ha facilitado la colaboración y el intercambio entre personas y culturas de diferentes partes del mundo.

Ha tenido un impacto significativo e indiscutible en la economía, la política, la cultura y la sociedad de todo el mundo. La evolución de la tecnología lo ha revolucionado todo, es obvio, la manera de relacionarnos, las comunicaciones, la información masiva, y el consumo disparado y desmedido de la sociedad.



Fig. 13 Sunflower Seeds 2010.  
Instalación de Ai Weiwei en la Tate.  
Fotografía de Arquitecturaviva.

El artista y activista chino Ai Weiwei, aborda en sus trabajos el tema de la globalización y sus efectos en la sociedad cuestionando temas como la desigualdad y la opresión política. Con su pieza Semillas de Girasol “*Sunflower Seeds 2010*” (Fig.13), 100 millones de semillas de girasol reproducidas en porcelana y decoradas a mano, una a una, establece un diálogo entre un pasado, y un presente actual. Hace referencia sobre todo al trabajo cuidadoso, minucioso y detallista que era señal de su pueblo, de su cultura, y como en la actualidad se ha

perdido esta identidad convertida en producción en masa destinada a la sociedad consumista y capitalista del mundo globalizado. “Juega con la percepción de la obra desde lejos, una masa gris, y con la identidad única de cada una de las semillas que surge al acercarnos” (*Semillas de Girasol – Ai Weiwei, s.f.*)<sup>6</sup>. (Fig.14)



Fig. 14 *Semillas de girasol*, 2010, instalación, Turbine Hall Tate Modern, Londres Fuente de la imagen: Art and the cities.

La tecnología en la era contemporánea puede ser una fuente de estrés para muchas personas debido a varios factores. Uno de los principales es la sobrecarga de información que recibimos a través de múltiples dispositivos, como teléfonos móviles, tabletas, portátiles, televisión, pancartas publicitarias, etc.



Fig. 15 Exhibition «Too Too – Much Much» at Museum Dhondt-Dhaenens, Deurle, 2010. Images courtesy of Museum Dhondt-Dhaenens, Deurle

Artistas como Thomas Hirschhorn (Fig.15) abordan el impacto de la tecnología y el consumo en la sociedad contemporánea utilizando objetos encontrados para sus creaciones escultóricas. Y siguiendo esta línea, de utilizar materiales encontrados. Hay dos artistas más, Tim Noble y Sue Webster que también abordan a través de sus esculturas el tema de la globalización y la tecnología, de una manera crítica. Sobre todo, la dependencia de la tecnología en la era contemporánea.

<sup>6</sup> *Semillas de girasol – Ai Weiwei. (s.f.).* HA!<https://historiaarte.com/obras/semillas-de-girasol>

Esa constante necesidad de estar conectados y disponibles a todas horas es un factor que puede contribuir a sufrir estrés y ansiedad, puesto que dificulta desconectar y tomarnos un tiempo para descansar y relajarnos.

El psicólogo y autor del libro, Jean Twenge, plantea por qué los niños súper conectados de hoy en día están creciendo menos rebeldes, más tolerantes, menos felices y completamente desprevenidos para la edad adulta (Más tolerantes y menos felices, consecuencias en los niños digitales – Dale Tiempo al Juego, 2017)<sup>7</sup>. Ha investigado cómo el uso de la tecnología digital, especialmente entre los jóvenes, puede estar relacionada con la ansiedad, la depresión y el estrés, ofreciendo una perspectiva crítica sobre los efectos de la tecnología en la salud mental.

#### 4.2. Dispositivos de poder.

El flujo constante de información y la expectativa de estar disponibles en todo momento a través de dispositivos tecnológicos, puede ser abrumador para algunas personas.

La tecnología está presente en casi todos los aspectos de nuestras vidas y nuestras actividades diarias, para trabajar, para comunicarnos, para socializar, para ligar, para comprar, etc. Es cierto que nos ha permitido avanzar y sobre todo mejorar en muchísimos aspectos de nuestras vidas, pero, es muy importante ser consciente del impacto negativo que la tecnología tiene para las personas puesto que nos permitirá mejorar en un futuro cercano muchos aspectos que ahora todavía se escapan a nuestro conocimiento.

Debemos ser conscientes de la manipulación que estos dispositivos pueden ejercer sobre nosotros, en nuestra toma de decisiones, en la manera de relacionarnos, en la información que quieren que nos llegue,

---

<sup>7</sup> Más tolerantes y menos felices, consecuencias en los niños digitales - Dale Tiempo al Juego. (2017, 22 septiembre). Dale Tiempo al Juego. <https://www.daletiempoaljuego.com/mas-tolerantes-menos-felices-consecuencias-los-ninos-digitales/>

en el control que profesan sobre infinidad de aspectos. El concepto de dispositivos de poder lo han acuñado filósofos y teóricos como Byung Chul Han o Zygmunt Bauman, y explican, como a través de estos sucede una mercantilización del individuo, mediante la cual llegamos a extrañar nuestra propia identidad acentuando así una pérdida de sentido vital dentro de este mundo capitalista (SM, 2022)<sup>8</sup>. Problemáticas que según estos filósofos constatarían el aumento en la población de depresiones, estrés y suicidios (Fig.16).

A estos dispositivos de poder se les califica, y no es de extrañar, de peligrosos por la forma que tienen de interactuar con todos nosotros. Michel Foucault habla de la tecnología en estos términos:

Técnicas de individualización del poder. Como vigilar a alguien, cómo controlar su conducta, su comportamiento, sus aptitudes, cómo intensificar su rendimiento, cómo multiplicar sus capacidades, cómo colocarlo en el lugar donde será más útil [...] (Foucault, 2014)<sup>9</sup>



Fig. 16 Secuencia del video de animación *¿Estás perdido en el mundo como yo?* (de Steve Cutts).

¿Cómo resistirse o imponerse a “algo” de lo que uno no es consciente? Imposible. Nuestra libertad está en juego y algo mucho más importante que eso, nuestra salud.

#### 4.3. Pérdida de identidad.

Vamos a intentar relacionar la pérdida de identidad con la tecnología, la globalización y el mundo contemporáneo. Si pensamos en cómo creamos nuestra propia identidad, podríamos aventurarnos a decir que la creamos en base a nuestro entorno, nuestra familia, nuestros amigos, en definitiva, nuestras vivencias y nuestra cultura, he aquí lo más

<sup>8</sup> SM, Á. (2022, 2 enero). La salud mental a través de Byung Chul Han y Zygmunt Bauman. *sociologia inquieta*. <http://www.xn--sociologainquieta-kvb.com/2021/12/la-salud-mental-traves-de-byung-chul.html>

<sup>9</sup> Foucault, M. (2014). *Las redes del poder*.

importante: Podría ser que la pérdida de identidad cultural pueda llevar a la pérdida de una identidad propia, vamos a intentar argumentarlo.

El sentimiento de pertenecer a un grupo, a una comunidad, etc. es relevante, y mucho, en la creación de una identidad propia. La identidad colectiva o cultural conlleva la suma de muchas características. Tradiciones, valores, costumbres, creencias, historia, festividades, gastronomía, el idioma, la religión, y un infinito más de formas de expresión. La manera de vestir, la literatura, la artesanía, en fin, todo lo que somos y seremos, transmitido de generación en generación. Pero hoy parece funcionar de manera distinta ante las nuevas generaciones, ¿cómo crean su propia identidad y en base a qué parámetros? ¿Hasta que punto se ven influenciadas por las nuevas tecnologías?

La posibilidad de conocer, experimentar y explorar nuevas culturas a través del mundo globalizado y de la tecnología han abierto, sin duda, nuevas formas de experimentar la identidad eso sí, con todos los desafíos y complejidades que esto supone. La oportunidad de conocer diferentes puntos de vista, diferentes perspectivas a través de redes sociales, etc. es muy positiva, pero también lleva intrínseca una problemática, la homogeneización cultural y la pérdida de identidad.

Si nos remontamos a 1626, momento en el que Francisco De Quevedo (2002)<sup>10</sup> escribió la novela picaresca “La vida del Buscón”, uno de sus personajes, El Loco, propone una solución disparatada para conquistar Ostense, ciudad rodeada de canales que servían de fosos defensivos. Propone, absorber el agua del mar con esponjas para poder acercar un continente a otro, casi nada.

Que paradoja, un disparate hecho realidad, hoy la tecnología sería esa esponja, que ha unido continentes, culturas, y todo lo que se ha venido soñando desde que el mundo es mundo, el ansia de conquista. En esta

---

<sup>10</sup> De Quevedo, F. (2002). *La vida del Buscón*. DEBOLSILLO.

línea argumentativa, la tecnología y la globalización han conseguido conquistarlo todo, pero en esta conquista hay una serie de ventajas y desventajas, y como ya hemos dicho, una muy importante, es la pérdida de identidad.

Cuando una persona tiene carencias en su sentido de identidad puede sentirse perdida, confundida acerca de quién es y que le importa en la vida. Esta falta de orientación puede conducir a la tristeza e incluso a la desesperación. Una persona que se desconecta de su entorno, que no se siente identificada con las personas que la rodean, en definitiva, que no encuentra su lugar, puede tener un sentimiento de soledad inmenso y como consecuencia de este aislamiento puede desencadenar dolencias y sentimientos como estrés, ansiedad, depresión, etc.

Desde luego, hay otras formas en las que una persona puede cambiar su sentido de identidad o sentirse perdida y esto puede provocar un estado emocional bastante complicado. La identidad no es algo fijo e inmutable, sino que es una construcción personal que desarrollamos a lo largo de nuestra vida. Podemos cambiar nuestras creencias, nuestros valores, nuestros intereses, etc., y algunos de estos cambios nos puede llevar a un cambio en nuestro sentido de identidad.

Es relativamente frecuente y normal que, a través de nuestras experiencias vitales, suframos algunas situaciones significativas, y que estas, puedan tener un impacto importante en cómo nos vemos a nosotros mismos, y, en consecuencia, puede tener un impacto en nuestra propia identidad. La pérdida de un trabajo, la muerte de un ser querido, un cambio brusco en la vida, una enfermedad. Influyen muchos factores. A veces el simple hecho de reinventarnos a nosotros mismos o explorar diferentes facetas de nuestra personalidad nos pueden hacer sufrir este cambio o pérdida de identidad.

En unas jornadas organizadas por el Instituto Canario de Igualdad (Fig.17) el octubre del año pasado en las cuales participaron mujeres pertenecientes a diferentes iniciativas a nivel estatal sobre salud mental



Fig. 17 Cartel Jornadas Sobre salud mental y feminismo. Instituto canario y Confederación Salud Mental España. 2022.

y feminismo, una de ellas, Dolors López Alarcón, superviviente por intento de suicidio, insistió en que el suicidio no es un problema individual, ni familiar, sino un problema que tiene que ver con malestares sociales que no se resuelven. (Documentación, 2023)<sup>11</sup>.

Ser resilientes con este problema nos despoja de cualquier acto de actuación, de enfrentarnos de verdad al problema de raíz. Creemos en los límites de la resiliencia y de que esta palabra no debe tomarse a la ligera. Ante un problema como la salud mental no hay que adaptarse a la situación, sino intentar cambiarla.

Leyendo las siguientes estadísticas podríamos preguntarnos si tendrían alguna relación con lo descrito con anterioridad, la pérdida de identidad. Por supuesto, no la única y siempre ligada a muchos factores más que escapan a nuestro conocimiento. Algunas de las estadísticas extraídas de Sociología Inquieta (SM, 2022b)<sup>12</sup> :

- El 50% de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 14 años, y el 75% antes de los 18.
- Cerca de 800.000 personas se suicidan cada año, siendo la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años.



Fig. 18 Yayoi Kusama acostado en la base de My Flower Bed 1962 © Northwestern University. 1965 © YAYOI KUSAMA Foto de Peter Moore

Nosotros no abordaremos, en profundidad, la problemática de la pérdida de identidad en nuestro trabajo, pero de alguna manera creemos que es un detonante para lo que exponemos.

Son muchos los artistas contemporáneos que trabajan sobre la pérdida de identidad, depresión (Fig.18), ansiedad, etc. en sus obras. Cada uno lo aborda de manera única desde diferentes enfoques explorando esas complejidades en la sociedad contemporánea. La artista que nos ha

<sup>11</sup> Documentacion. (2023). Mujeres, sufrimiento psíquico y suicidio: una mirada feminista. *Confederación Salud Mental España*. <https://consaludmental.org/sala-prensa/mujeres-sufrimiento-psiquico-suicidio-mirada-feminista/>

<sup>12</sup> SM, Á. (2022b, 2 enero). La salud mental a través de Byung Chul Han y Zygmunt Bauman. *sociologia inquieta*. <http://www.xn--sociologainquieta-kvb.com/2021/12/la-salud-mental-traves-de-byung-chul.html>

servido verdaderamente de referente en este aspecto es, Yayoi Kusama. De ella nos interesa todo, desde su obra, caracterizada por patrones repetitivos (Fig.19) y de la cual hablaremos en el apartado de referentes, hasta su vida, sus referencias autobiográficas las cuales abordan la idea de la identidad individual en relación con la sociedad y la cultura explorando, sobre todo, la salud mental.



Fig. 19 Yayoi Kusama. Obsesión Infinita. Retrospectiva en América Latina. Foto del museo Tamayo Arte Contemporáneo en la Ciudad de México.

#### 4.4. “Burnout” en la vida personal.

Herbert Freudenberger en 1974 introdujo el concepto de Burnout describiéndolo como una sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador (*Anales de Psicología / Annals of Psychology*, s. f.)<sup>13</sup>.

Bajo este síndrome del trabajador quemado (burnout) se esconde el auténtico dominio neoliberal y capitalista. Bajo la creencia de sentirnos libres y disfrutar de una autogestión íntegra, por todos deseada, sin darnos cuenta nos cargamos de mucho más trabajo y más responsabilidades hasta quedarnos exhaustos, sin fuerzas.

Pero este trabajar no es un “trabajar literal”, o nosotros no lo entendemos así, ni este epígrafe se refiere a esto, sino a una constante

---

<sup>13</sup> *Anales de Psicología / Annals of Psychology*. (s. f.). <http://revistas.um.es/analesps>

en autorrealizarnos, en abarcar más de lo que podemos, en expresar al máximo nuestras capacidades. Desde nuestro punto de vista todo esto sucede por tener la creencia de que si no aprovechamos al máximo el tiempo este se pierde. No podemos parar, ni descansar. No podemos detenemos. A consecuencia, sobrevienen una serie de dificultades, para con nosotros mismos, difíciles de combatir y muchas de las veces ni siquiera somos conscientes del impacto que esto supone.

Cuando uno combate contra sí mismo, a veces sin saberlo, la lucha se torna agotadora y difícil. Byung Chul Han lo explica muy bien en el prólogo de su libro *La Sociedad del Cansancio*, 2021 haciendo una reinterpretación del mito de Prometeo (Fig.20):



Fig. 20 Prometeo encadenado, de Rubens y Snyders. Propiedad del Philadelphia Museum of Art

El sujeto de rendimiento, que se cree en libertad, se halla tan encadenado como Prometeo. El águila que devora su hígado en constante crecimiento es su álter ego, con el cual está en guerra. Así visto, la relación de Prometeo y el águila es una relación consigo mismo, una relación de autoexplotación. El dolor del hígado, que en sí es indoloro, es el cansancio. De esta manera, Prometeo, como sujeto de autoexplotación, se vuelve presa de un cansancio infinito. Es la figura originaria de la sociedad del cansancio (Han, 2021)<sup>14</sup>

La autoexplotación es voluntaria y tendría que ver la autorrealización. El sistema está creado así, a estar en continua explotación de uno mismo, en sacar el mayor provecho (eso sí, para beneficio del sistema, no nos equivoquemos) y todos nosotros seguiremos pensando que un esfuerzo constante y una persistente actividad nos hace estar más realizados, más productivos, más preparados o más avanzados. Lejos de la realidad, nos hace estar más cansados y más enfermos.

---

<sup>14</sup> Han, B. (2021). *La Sociedad del Cansancio*. Herder & Herder.

Quedarnos atrás, obsoletos, da mucho miedo. A consecuencia de esto, nos explotamos a superarnos, a trabajar más, a ser mejores en casi todo, a aprender para estar al día de las nuevas tecnologías y de los avances que se van desplegando a nuestro alrededor. Pero la realidad es sobrecogedora, actuar así no nos hace más felices ni nos sentimos más realizados. Hace más consumista y enferma a la sociedad actual.

El filósofo y ensayista español J.L. López Aranguren lo describe así:

Buscamos la felicidad en los bienes externos, en las riquezas, y el consumismo es la forma actual del bien máximo. Pero la figura del consumidor satisfecho es ilusoria: el consumidor nunca está satisfecho, es insaciable y, por tanto, no feliz. Podemos buscar la felicidad en el triunfo, en la fama, en los honores. Pero ¿no es todo eso sino pura vanidad, en definitiva, nada o casi nada? (*El don de la felicidad (fragmento)*, s. f.)<sup>15</sup>

Perseguimos la felicidad, pero sin darnos cuenta entramos en un estado de agotamiento emocional, estrés, disminución de la realización personal (no tenemos tiempo real para nosotros) y en este último punto queremos detenernos. Esta tensión de estar siempre disponibles y en alerta puede provocar sentimientos de inseguridad, frustración y desesperación, lo que puede llevar a una pérdida de la identidad y la autoestima.

Volvemos de nuevo al principio, parece ser una rueda infinita de la que es complicado salir. El ritmo acelerado de la vida, la globalización, la tecnología, las redes sociales y la constante conexión a internet puede hacernos sentir desconectados de la realidad, y a consecuencia, la pérdida de identidad, la ansiedad, el estrés y la dificultad de poder centrarse en el aquí y ahora. La falta de atención plena etc. etc. etc.

---

<sup>15</sup> *El don de la felicidad (fragmento)*. (s. f.). <https://www.epdlp.com/texto.php?id2=1999>

En el desarrollo de la práctica artística hemos intentado plasmar todo el contexto descrito hasta ahora. Ha sido, y sigue siendo, un reto para nosotras, puesto que no es fácil plasmar una emoción a través de una obra plástica. En esta búsqueda, sin darnos cuenta, hemos encontrado la herramienta para la práctica de la atención plena, ayudándonos a mejorar, primero, exteriorizando un estado emocional y segundo realizando una práctica para la mejora de nuestra salud.

#### **4.5. Me expongo, luego existo.**

Es innegable que vivimos en una sociedad donde prima el positivismo y donde la negatividad no tiene apenas lugar. Compartimos muchas partes de nuestras vidas en redes sociales, intimidades, trabajo, vida social, etc. persiguiendo una recompensa inmediata que nos satisfaga, que nos haga sentir un poco mejor, más integrados, más entendidos, más cercanos a los demás y todo lo que compartimos tiene relación y tiene que ver con la positividad, con los éxitos, con la felicidad (a veces ficticia, por todo lo que conllevan las redes sociales) y después de este disfrute inmediato y fugaz, la realidad nos trae de vuelta.

Percibimos de manera brusca que en la vida no todo son éxitos, que la felicidad va y viene, que mientras compartimos un momento concreto de cierta experiencia que creemos estar disfrutando, realmente lo que estamos haciendo es perdiéndonos ese momento, por que, entre otras cosas, estamos pendientes de hacerlo público, de compartirlo de manera virtual.

Toda esta dinámica es sólo el principio de una vorágine en la que únicamente nos convertimos en objeto de mercancía, por una gratificación inmediata y fugaz. Por un “ME GUSTA”, una reacción positiva por parte de otros usuarios sobre las publicaciones que hacemos en redes sociales que crean, en algunos casos, cierta adicción a depender de la valoración y aprobación de los demás.

Byung-Chul Han en su libro *La Sociedad de la Transparencia*, dice que el mundo es un mercado en el que se exponen, venden y consumen intimidades (Han, 2013)<sup>16</sup>. Los social media excluyen cualquier negatividad que pueda producir un cambio en nuestro entorno, es decir, mediante las búsquedas que hacemos y con quien elegimos relacionarnos únicamente nos regimos por nuestros iguales, nuestros semejantes. Y esto es así en la medida que buscamos sólo aquello que nos gusta, o seguimos en redes sociales sólo aquello en lo que tenemos interés, raramente hay lugar para algo diferente, lo distinto, lo contradictorio, lo opuesto a nuestros gustos o creencias.

Hablamos de la positividad de lo “igual” frente a la negatividad de lo distinto, es decir, nos asusta que alguien piense diferente, que actúe de manera distinta, así que, nos convertimos en clones, rodeándonos de personas que piensan como nosotros, sienten como nosotros y negamos y apartamos a aquello o aquellos que se alejan de nuestras formas de hacer o actuar. Hay una frase de otro libro de Byung Chul Han, *La expulsión de lo distinto*, que nos gusta mucho y que encaja a la perfección con esto. Además de parecernos de lo más absurda y real. Dice: Los clones pueblan un mundo en el que, paradójicamente, todos pretenden ser distintos de los demás (Han, 2021)<sup>17</sup>.

Perseguimos ser diferentes en un mundo donde elegimos, de manera muy consciente, rodearnos de lo igual. Este concepto puede parecer disparatado y absurdo. Parece que estemos obligados a ser auténticos, pero buscar esta autenticidad, si nos damos cuenta y somos conscientes, sólo supone un estrés continuo al estar siempre comparándonos con los demás. Puede resultar tan peligroso como acabar perdiendo el sentido de percepción de uno mismo, incluso la propia identidad.

---

<sup>16</sup> Han, B. (2013). *La sociedad de la transparencia*.

<sup>17</sup> Han, B. (2021a). *La Expulsión de Lo Distinto*. Herder & Herder.

La identidad es algo cambiante, no permanece fija y constante toda una vida, os imagináis estar constantemente buscando ser auténticos. Si la autenticidad dependiese de nuestra identidad (de lo que somos), estaríamos metidos en una confusión constante.

Hay que ser consciente, y lo somos, que la tecnología nos ha superado y que, casi, nos vemos obligados a “existir” en redes si realmente queremos que se sepa de nosotros, de nuestra existencia y de nuestro trabajo y nuestros logros (no de nuestros fracasos). Por no hablar de nuestro trabajo, en nuestro caso, el ámbito artístico.

Si lo compartes, existe. Si lo ven, existe. Y ya no nos centramos tanto en nuestro trabajo artístico sino en como se ve este en las redes sociales, crear contenido es ahora un apéndice de nuestro trabajo y a algunas personas esto les causa verdadera ansiedad y estrés.

Tanto es así, que, si lo pensamos, tenemos trabajo doble en todos los aspectos. Vivir, y documentar que vivimos, trabajar y documentar que trabajamos. Personalmente nos parece una locura.

Como decíamos en el epígrafe anterior, un “burnout” constante con uno mismo.

## **5. REFERENTES**

En el proceso de investigación y documentación de la idea planteada nos han servido de gran ayuda para nuestro trabajo los siguientes referentes, teniendo en cuenta los ya nombrados a lo largo de la conceptualización del trabajo:

- **YAYOI KUSAMA:** Hemos elegido esta artista como referente por el marco conceptual de su obra y por el desarrollo técnico de la misma. Sus creaciones y sus piezas están creadas desde sus ataques de pánico, y su trastorno obsesivo compulsivo. Nos

interesa mucho el carácter de sus piezas y la repetición infinita (Fig.21) de ellas, la cual podemos deducir, que el hecho de crear estas piezas le sirven para la calmar su estado y su enfermedad mental (Fig.22).



Fig. 21 Yayoi Kusama. *El hombre* (1963) Foto de: © R.Xo para StyleFeelFree.



Fig. 22 Exposición retrospectiva de Yayoi Kusama en el Museo de Arte Moderno de Louisiana. Dominio público vía Flickr.

- **ANTONI GORMLEY:** La obra de Antony Gormley nos interesa mucho desde el aspecto técnico, la repetición en sus piezas (Fig.23), hasta el conceptualismo de su trabajo el cual aborda cuestiones existenciales y filosóficas relacionadas con la condición humana y la relación entre el cuerpo, el espacio y el entorno natural. Sus obras nos invitan a la reflexión sobre la experiencia humana en el mundo, la corporalidad (Fig.24) y la relación del individuo con su entorno físico y social.

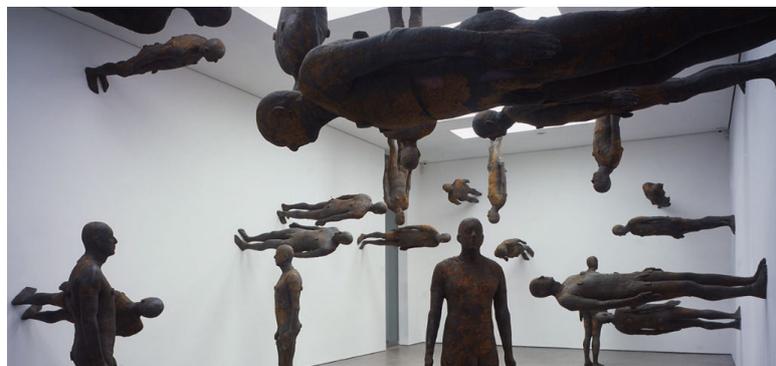


Fig. 23 Antony Gormley, *LOST HORIZON I*, 2008. Cast iron. 189 x 53 x 29 cm (32 elements). Installation view, White Cube, Mason's Yard, London, England Photograph by Stephen White, London © the artist.



Fig. 24 Antony Gormley. *Critical mass Vienna, 1995.*

- **KIKI SMITH:** Hemos creído interesante nombrar a la artista Kiki Smith por la fuerza narrativa de sus obras. Su obra refleja sobre todo el punto de vista femenino, nos interesa por que trata temas como el cuerpo humano y la identidad individual, en sus obras escultóricas explora la fragilidad y la resiliencia de la vida (Fig.25 y 26).



Fig. 25 Kiki Smith *Untitled, 1992*  
Graphite on methylcellulose with  
hand-dyed Nepalese paper, 160 ×  
47 × 138 cm, D. Daskalopoulos  
Collection, Photo: Courtesy Pace  
Gallery



Fig. 26 Kiki Smith, *North America, b. 1954 Hard Soft Bodies,*  
1992. Paper and papier-mâché Eerie, moving, textur.

- **JOHNSON TSANG:** El artista con sede en Hong Kong (Fig.27), transmite a través de sus piezas de cerámica y el acero muchas ansiedades reconocibles que ocupan la mente contemporánea. Empezó a reflejar en sus esculturas este sentimiento de aceptación y calma a raíz de un problema de salud, un derrame cerebral, un coma de 10 días y una larga recuperación en 2022.



Fig. 27 Johnson Tsang portrait  
photo credit: Abdela Igmirien



Fig. 28 Detalle de "Sanación en progreso" (2019). Johnson Tsang.

La manera en la que retuerce algunas de sus piezas y las deforma nos interesa mucho, puesto que también es un recurso que utilizamos con la cerámica en nuestro proceso creativo (Fig.28 y 29).



Fig. 29 Detalle de "Sanación en progreso" (2019). Johnson Tsang.

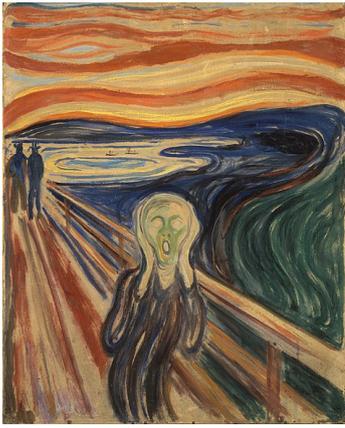


Fig. 30 Este es un archivo de contenido libre hospedado por la Fundación Wikimedia.



Fig. 31 Holocausto, 1884, Lincoln Park. San Francisco.  
Material: Yeso, madera, metal, vinilo y plexiglás.

A parte de estos referentes, no queríamos dejar por el camino a otros clásicos como Edward Munch (Fig.30), símbolo icónico de la angustia y la ansiedad. George Segal (Fig.31) y sus figuras de vendas y yeso, Jaume Plensa (Fig.32) y sus figuras etéreas y delicadas y el juego que hace con las creaciones de sus piezas, algunas de ellas creadas a partir de letras.

A veces no somos conscientes de todos los referentes que nos han llevado a la creación o pensamiento en torno a un trabajo artístico. Profesores, compañeros, cualquier fotografía, cualquier ilustración de una revista, un recorte de un periódico, una exposición, un libro, una vivencia, etc. puede transformar nuestro modo de ver la realidad y nos puede servir como fuente de inspiración para lo que estamos creando.

Casi todos los artistas sentimos esa necesidad de exteriorizar aquello que nos conmueve, nos inquieta y nos agita por dentro. Como decía Paul Klee en su “Confesión creativa” un texto de 1920, el arte no reproduce aquello que es visible, sino que hace visible aquello que no siempre lo es (Fundación Juan March, s. f.)<sup>18</sup>



Fig. 32 Tres estilitas de Jaume Plensa en Gotemburgo o “In nihil sapiendo iucundissima vita”, 2012.

<sup>18</sup> Fundación Juan March. (s. f.). Paul Klee: *El equilibrista de lo visible* [Video]. Fundación Juan March. <https://canal.march.es/es/coleccion/paul-klee-equilibrista-visible-1638>

## 6. PROYECTO EXPOSITIVO.

### TODOS ESTÁN, PERO NADIE NOS SOSTIENE. 2022/2023

#### 6.1. Antecedentes y contexto del proyecto expositivo

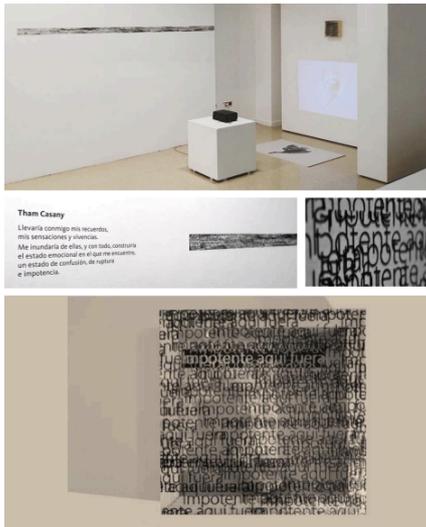


Fig. 33 Fotografías de la instalación *Impotente aquí fuera*. Exposición colectiva *Sin título*, 2019. TFG.



Fig. 34 Tham Casany. *Dolencias Invisibles*. Escayola y tela. Tamaño natural. Exposición colectiva *El Grito Sublime*, Teruel. 2021.

Este Trabajo Final de Máster podría ser una proyección de nuestro Trabajo Final de Grado (Fig.33). Concretamente llevamos trabajando sobre el mismo marco conceptual desde 2016, pero, de este primer proyecto han surgido ramificaciones para otros proyectos, presentes y, suponemos, futuros. En 2019 empezamos a desarrollar la idea de enfermedad y dolor, relacionada con la era contemporánea, la inmediatez y el ritmo frenético al que nos tiene sometidos (Fig.34).

Por motivos personales empezamos a sentir la necesidad de expresar como nos sentíamos a través de nuestra obra artística. La somatización constante de un estado emocional. La proyección del trabajo, como ya hemos dicho, puede ser introspectiva pero no queremos darle este carácter, sino un carácter común y colectivo para hablar de un problema que sufrimos como sociedad.

A veces, vivir en la era de la inmediatez se traslada de manera negativa a nuestros ámbitos de trabajo, amigos, familia o vínculos afectivos. Esto, va dejando en nosotros una huella, para algunos imperceptible, para otros irreversible y esa huella queremos reflejarla en nuestra obra.

Hemos trabajado en la búsqueda de un proyecto mediante el cual poder dialogar con esta problemática. Un problema que venimos sufriendo como sociedad desde hace mucho tiempo y que ahora parece que esté más presente que nunca, aun así, entendemos la necesidad de que su visibilidad no cese hasta que se produzca un cambio real.

Hablamos de salud mental.



Fig. 35 Tham Casany. *Todo pasa imperceptible para los demás pero tú no vuelves a ser la misma*, 2020. Escayola y acrílico, Medidas variables.

Mención de honor VBiennial de Valencia, CCCC, sala contraforts. 2021

Anteriormente, hemos participado en exposiciones colectivas con esta línea metodológica, pero adaptando nuestras piezas a las temáticas propuestas en cada exposición. Por ejemplo, algunas de ellas:

- . El grito. Sala exposiciones de Bellas Artes y vicerrectorado Teruel. 2020.
- . Meraki. Colectiva27. Ayuntamiento viejo de Cortés de Pallás. 2021.
- . El grito Sublime - Alborai, Casa de la Cultura José Peris Aragón, 2021.
- . El grito Sublime - Teruel, 2021.
- . VEGETARTE, Iberflora. ARTE Y ENTORNO, COLECTIVA27, 2021.
- . El Verano de Nuestras Vidas. CULTURA INQUIETA, Madrid, 2021.
- . V BIENNAL de València. CCCC, Sala contraforts. 2021. (Fig.35)
- . El grito Contado - Casa Toni El Fuster- Fundación Schlotter, Altea. 2022.

El proyecto actual es una reflexión sobre cómo nos afecta a nivel físico y mental el frenético ritmo de vida al que estamos sometidos y lo haremos a través de la práctica artística. En concreto, escultura, cerámica y fotografía.

## 6.2. La exposición, contexto y necesidades instalativas.



Fig. 36 Foto de la preparación y adecuación de la sala Azul para la instalación.

La instalación para la Sala azul de la Facultad de Bellas Artes (Fig.36) de la UPV en el marco de la convocatoria PAM23, se planteó como una herramienta para la reflexión. Con ella, esperábamos que las personas que la visitasen sintieran la necesidad de un cambio entorno a la problemática que planteamos. La salud mental necesita medios reales, medios para afrontar el problema y ponerle solución.

Pensamos que la convocatoria de PAM23 era una buena oportunidad para recibir por parte de compañeros y profesionales, un feedback de nuestro proyecto, y con ello, poder saber si cumple o no las expectativas que esperábamos de él.

Para esta convocatoria tuvimos presente una complejidad, la asignación del espacio para el proyecto que fue mediante un sorteo, debido a la participación de muchos de los alumnos de Máster en esta convocatoria.



Fig. 37 Foto de algunos de los ventanales de la Sala Azul. Por ellos puede verse la cafetería y un pequeño jardín que casi siempre está muy transitado

La Sala Azul de la Facultad de Bellas Artes de la UPV, es un espacio que pasa bastante desapercibido, a pesar de que tiene una ubicación con mucha visibilidad puesto que este espacio se puede ver (desde lejos) desde la cafetería, un lugar muy transitado en una Facultad.

Este espacio cuenta con muy buena la luz natural (Fig.37), gracias a sus ventanales acristalados. Para este proyecto creíamos importante que fuera este tipo de luz. No pretendíamos crear un espacio que pareciera dramático, aunque el proyecto a veces parece pedirlo, buscábamos que la luz natural definiera todo lo que rodea al proyecto, sin dramatizar, ni por el contrario suavizar el tema a tratar.

### 6.3. Piezas de la instalación.

Estás son las piezas que han formado parte del proyecto expositivo:

- 1- Todos están pero nadie nos sostiene. (Pieza site specific)**  
**Listones de madera, plástico, arena y piezas de escayola.**  
**170 x 4 x 4 cm.**

Esta pieza “site specific” ha sido creada para este sitio concreto articulando un discurso que se complementa con las demás piezas de la instalación. Se trata de un “estanque” donde están inundadas 24 piezas de escayola esperando ser rescatadas. Estas piezas son una representación de todos aquellos que sufren o hemos sufrido algún tipo de enfermedad física o psicológica, llámese estrés, ansiedad, depresión, etc.

A veces nos sentimos realmente desbordados, ahogados en nuestras situaciones y no conseguimos escapar del fango en el que estamos, por eso la utilización del barro para la instalación de esta pieza “site specific”.



Fig. 38 Foto del montaje de la instalación.



Fig. 39 Foto detalle de las piezas escultóricas en la instalación. Escayola.



Fig. 40 Foto detalle de la Instalación. Todos están pero nadie nos sostiene. 2023.



Fig. 41 Listones de madera 170 x 4 x 4 cm. Plástico 1,7m2 arena, agua y piezas de escayola. Fotografía 3D del proyecto.

El desarrollo técnico de esta pieza se hizo de la siguiente manera. Atornillamos 4 listones dispuestos en forma cuadrada y grapamos a estos listones un plástico para cubrir toda la base (Fig.38). Una vez grapado, sellamos con silicona transparente todo el contorno para que no pudiera salirse la tierra.

Una vez seca la silicona vaciamos 3 sacos de tierra, cubriendo toda la base y consiguiendo al menos dos centímetros de grosor para poder inundar las figuras de escayola (Fig.39).

Después, colocamos cuidadosamente las piezas de escayola enterradas en la tierra (Fig.40 y 41).



Fig. 42 Preparación para el molde de silicona y molde terminado, con el que se han positivado las piezas de escayola.

Las piezas de escayola han sido creadas a partir de un molde (Fig.42). Lo primero ha sido modelar una figura en barro para posteriormente crear un molde de silicona de esta escultura. Esto, nos ha permitido reproducir en serie todas las piezas. Después, cada pieza se lija y se le da el acabado final (Fig.43).



Fig. 43 Piezas de escayola, terminadas y lijadas.

## 2- Vaciar para llenar (Cerámica)



Fig. 44 Sin Título IV y V. 2022 / 23  
Cerámica y bastidor de madera. 20x20

Esta obra está compuesta de diferentes piezas escultóricas. Para esta instalación no se han utilizado todas ellas (Fig.44), sino que hemos elegido aquellas que se adecuaban mejor al conjunto del proyecto.

Para este trabajo comenzamos a investigar de qué manera podíamos expresar este sentimiento de dolencia y de somatización de un estado emocional y poder plasmarlo en una obra plástica. Aunque ya llevábamos un tiempo evitando prestar atención a nuestro estado emocional, la pandemia (SarsCovid-19) acentuó la necesidad de escucharnos y ser conscientes de nuestro estado físico y psicológico.

Elegimos, en un principio, la escultura como medio de expresión, concretamente para este trabajo, la cerámica. En todo momento



Fig. 45 Sin título VII. 2022/23 Cerámica y látex. Pieza cerámica 35cm. Obra medidas variables.

ha sido, y es, un trabajo vivo, y como tal, susceptible a variaciones y cambios. Y así ha sucedido a lo largo de todo el proyecto. Hemos elegido algunas posibilidades de materializar nuestro estado emocional de entre tantísimas formas que existen para hacerlo. Son infinitas las maneras que cada uno tiene de expresar aquello que siente.

El motivo de elegir la técnica de la cerámica para ejecutar y proyectar nuestra reflexión fue el abanico de posibilidades que le vimos, que según íbamos trabajando vimos que fue inmenso. Consideramos la oportunidad de conocer más la técnica de la cerámica, sus posibilidades, así como también sus limitaciones.

Algunas de las piezas se han desarrollado de manera cruzada con otras técnicas para aunar distintas disciplinas artísticas en la búsqueda de un trabajo artístico original e inédito (Fig. 45 y 46).



Fig. 46 FALL IN (BLUE) IV. 2022/23 Cerámica y encáustica con pigmento azul en bastidor de madera. 20x20 cm.

Iniciamos este proyecto como un proceso de búsqueda en el cual poder conseguir plasmar una idea de manera plástica.

Las ideas previas para llevar a cabo el proyecto han tenido idas y venidas, unas veces hemos visto que funcionaban, otras, hemos visto que no tanto, planteándonos muchas veces si la manera en que queríamos contar nuestra propuesta era la más apropiada o quizás había otras más interesantes.

En la búsqueda, empezar a trabajar es la mejor forma de ir viendo si lo que vamos haciendo funciona. En nuestro caso encontramos un camino en la repetición de las piezas, tanto cerámicas como con otros materiales, plásticos, resina epoxi, resina dammar, escayola, papel impregnado de encáustica, etc. (Fig.47).



Fig. 47 FALL IN (BLUE) III. 2022/23 Escayola y resina Dammar con pigmento azul. 30x30 cm.

Con la repetición se nos abrió un abanico de posibilidades y decidimos continuar con esa propuesta, pues como habíamos planteado al principio, no queríamos llevarlo al terreno individual

ni personal si no a un problema común, así es que la repetición y que las piezas fueran muchas, encajaba muy bien en el planteamiento de colectivo. La repetición de las piezas nos ha ayudado a trabajar en la práctica de la atención plena. El hecho de tener que hacer muchas piezas nos invitaba a estar mucho tiempo sumergidos en el proceso, casi de manera involuntaria te involucrabas en la práctica de mindfulness y de repente, todo empezaba a encajar.

En la metodología iniciamos el proyecto de la siguiente manera:

- En primer lugar, a partir de una pieza modelada en barro (Fig.48), creamos un molde de escayola que nos serviría para la reproducción en serie (Fig.49).



*Fig. 48 Figura modelada en barro.*



*Fig. 49 Creación de molde de escayola a partir de la pieza de barro.*



Fig. 50 Positivado de cerámica en molde de escayola.



Fig. 51 Incisión sobre las piezas, en este caso, agujeros.



Fig. 52 Modelado y experimentación en la forma de las piezas.

- Una vez seco el molde de escayola, pudimos empezar a hacer reproducciones en cerámica (Fig.50). Estas reproducciones se hicieron en cerámica por colada, llenado y vaciado de la pieza, para que esta quedara hueca por dentro.

- Después de varias repeticiones de piezas, incidimos en ellas para que cada una fuera diferente de las demás, hicimos agujeros, que simbolizan los lugares donde el cuerpo somatiza algunas emociones transformándolas así en dolencias (Fig.51).

Trabajando en este concepto de intervención de las piezas, se nos ocurrió apretarlas, doblarlas, como cuando uno se doblaba de dolor. Y de repente, vimos algo muy interesante en ellas, vimos el estado emocional en el que nos encontrábamos y decidimos que así queríamos contarlo. (Fig.52 y 53).



Fig. 53 Cerámica. Acabado final (Sin cocer).

Quizas pueda parecer pretencioso el hecho de decir que creemos que hemos conseguido lo que buscábamos, tal vez sólo veamos nosotros este estado emocional reflejado en las piezas, pero no es nuestra intención. Sinceramente, nos ilusionamos con el hallazgo,

sentimos que después de varios años trabajando e incidiendo sobre lo mismo podríamos estar en el camino, un camino largo en el que seguir trabajando mucho.

No hay ninguna figura igual, aunque todas hayan salido de un molde, cada una de las piezas es única por el proceso de manipulación posterior.

En total hemos elaborado 6 moldes de escayola, 4 moldes para las piezas de un tamaño aproximado de 16 - 17 centímetros (Fig.54), 1 molde para las piezas de 35 centímetros y otro molde para las figuras más grandes, las de 85 centímetros (Fig.55).



Fig. 54 Dos moldes de escayola para las piezas de tamaño 16-17 cm.



Fig. 55 Molde para las piezas de 35 centímetros y 85 centímetros.

Tener más de un molde de escayola para la reproducción de las piezas nos permitía avanzar en el proceso de repetición (Fig. 56). Si pensábamos en hacer muchas piezas, el proceso nos pedía tener más de dos moldes, así, mientras unos secaban podíamos trabajar con las piezas de otros que ya están para sacar.



Fig. 56 Diferentes tamaños de piezas cerámicas.

- Para obtener el resultado final, dejamos que la materia adoptara el estado cuero<sup>19</sup> necesario para incidir sobre ella y que no afectase a la forma que ya habíamos conseguido. En ese estado ya podemos proceder a quitarle las rebabas a cada una de las figuras, consecuencia del positivado por colada en el molde de escayola de dos piezas (Fig.57).



Fig. 57 Pieza de cerámica en estado cuero, con rebabas.

Transformar las piezas y buscarles los pliegues para simular un estado emocional provocando una sensación de estar desmoronadas, dobladas, abatidas, desinchadas etc. nos ha llevado mucho tiempo de prueba y error.

<sup>19</sup> Estado cuero en una pieza de barro, cerámica, etc.: Se llama así cuando la pieza aún contiene cierto grado de humedad, pero está parcialmente endurecida. En este estado la manipulación es limitada, pueden hacerse incisiones, etc., lo que no podremos cambiar es la forma.

Muchas de ellas se han quedado en el camino. Si las doblábamos recién salidas del molde estaban tan blandas que no se podía trabajar con ellas, sin embargo, si esperábamos demasiado se secaban tanto que al doblarlas se agrietaban haciendo imposible o muy complicado el poder remendarlo para no perder la pieza.



Fig. 58 Piezas en el horno de cerámica o mufla.

- El siguiente paso, sería dejarlas secar hasta perder toda la humedad para poder meterlas en el horno de mufla también llamado horno cerámico y bizcocharlas<sup>20</sup> (Fig.58).
- Una vez bizcochadas las piezas, solo queda dejar la pieza con el acabado deseado. Con esto nos referimos a lijar las piezas y quitarles cualquier defecto que pudieran tener (Fig.59 y 60).



Fig. 59 Lijado y acabado de las piezas bizcochadas.



Fig. 60 Lijado y acabado final de las piezas cerámicas ya bizcochadas.

Aquí haremos un inciso para reivindicar el uso de protección respiratoria adecuada en algunos procesos, en este caso el lijado de las piezas. A veces la suspensión del polvo es imperceptible a nuestros ojos, pero no a nuestros pulmones que inhalan esa suspensión. Para lijar una única pieza quizás no sería necesario por que la suspensión de polvo sería mínima, pero en nuestro caso

<sup>20</sup> Es la primera cocción que se le hace a las piezas cerámicas, la temperatura para el bizcochado oscila entre los 950°C a 1050°C.

hemos lijado aproximadamente 55 piezas. En la foto, (Fig.61) se puede ver como este polvo se agarra a la piel, a la ropa, etc. Es muy importante una protección adecuada para atajar los posibles riesgos laborales.



Fig. 61 Lijado de las piezas cerámicas bizcochadas.



Fig. 62 Esmaltado interior de una de las piezas cerámicas

Cuando nos referimos al acabado final de las piezas también hablamos del esmaltado (Fig.62), para este trabajo se esmaltaron algunas de las piezas y otras no. Decidimos tomar esta decisión para que hubiese mucha variedad, pensando que a nivel expositivo podría dar más juego.

Creemos que el simple hecho de esmaltar o no una pieza puede cambiar totalmente su significado. Y con este juego de esmaltar (Fig.63) unas si otras no, aunque las figuras fueran las mismas, el significado para nosotros cambiaba. Y así, pensamos que enriquecíamos algo más el proyecto, en cuanto a significado.



Fig. 63 Esmaltado de una de las piezas cerámicas. Tamaño 85 cm.

En algunas de las piezas se nos ocurrió también la idea de hacer grietas (Fig.62 y 64), rompimos muchas de las piezas para poder conseguirlo por que las rompíamos una vez secas o bizcochadas, para que la grieta tuviese un mayor realismo.

Las piezas que se rompieron las cocimos igualmente (Fig.65) pensando en utilizarlas simbólicamente como si de una muda de piel se tratase, acompañándola de otra pieza, (Fig.67) proporcionándonos mucho juego.



Fig. 64 Pieza cerámica con grietas.



Fig. 655 Interior del horno con las piezas rotas preparadas para cocer.



Fig. 66 Pieza cerámica con esmalte transparente.



Fig. 66 Pieza cerámica compuesta de pieza esmaltada en color y fragmentos de otra pieza cerámica con esmalte transparente.

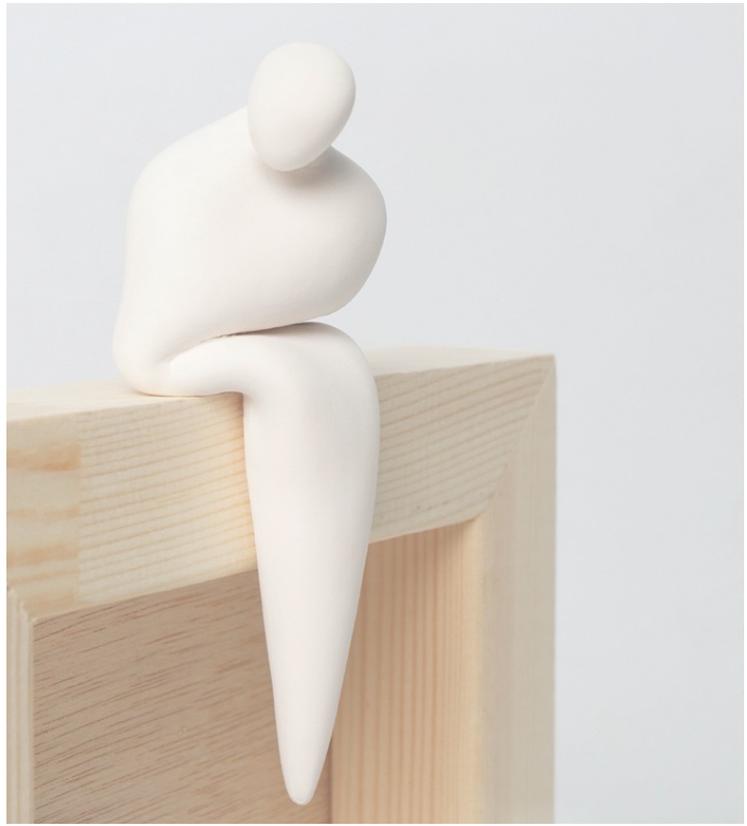
Para terminar con las piezas de cerámicas, daremos algunos datos técnicos. Hemos utilizado un gres de colada, GRES G21 (1250°C) aproximadamente 24kg, de la casa MONTESA Productos Cerámicos S.L. En cuanto a esmaltes, hemos utilizado 3 tipos de esmaltes de Alta temperatura. Esmalte transparente brillo (Fig.

66), esmalte 502 verde medio cubriente (1280°C) y esmalte 254 Marrón Oscuro (1280°C), todos de la casa Vicente Diez.

Las piezas cerámicas tratan de acercarse a este estado al que hacemos referencia, mostrándose deshinchadas, doblegadas, doloridas (Fig. 68 y 69) y abatidas. Estados que podrían definir perfectamente cuando una persona pasa por un proceso de enfermedad, ya sea física o psicológica.



*Fig. 67 Pieza cerámica en la instalación para PAM23.*



*Fig. 68 Pieza cerámica apoyada sobre bastidor de madera.*

Estas han sido las piezas de cerámica elegidas y utilizadas para la instalación expositiva en el marco de la convocatoria de PAM23. Un total de 9 piezas cerámicas (Fig. 70).

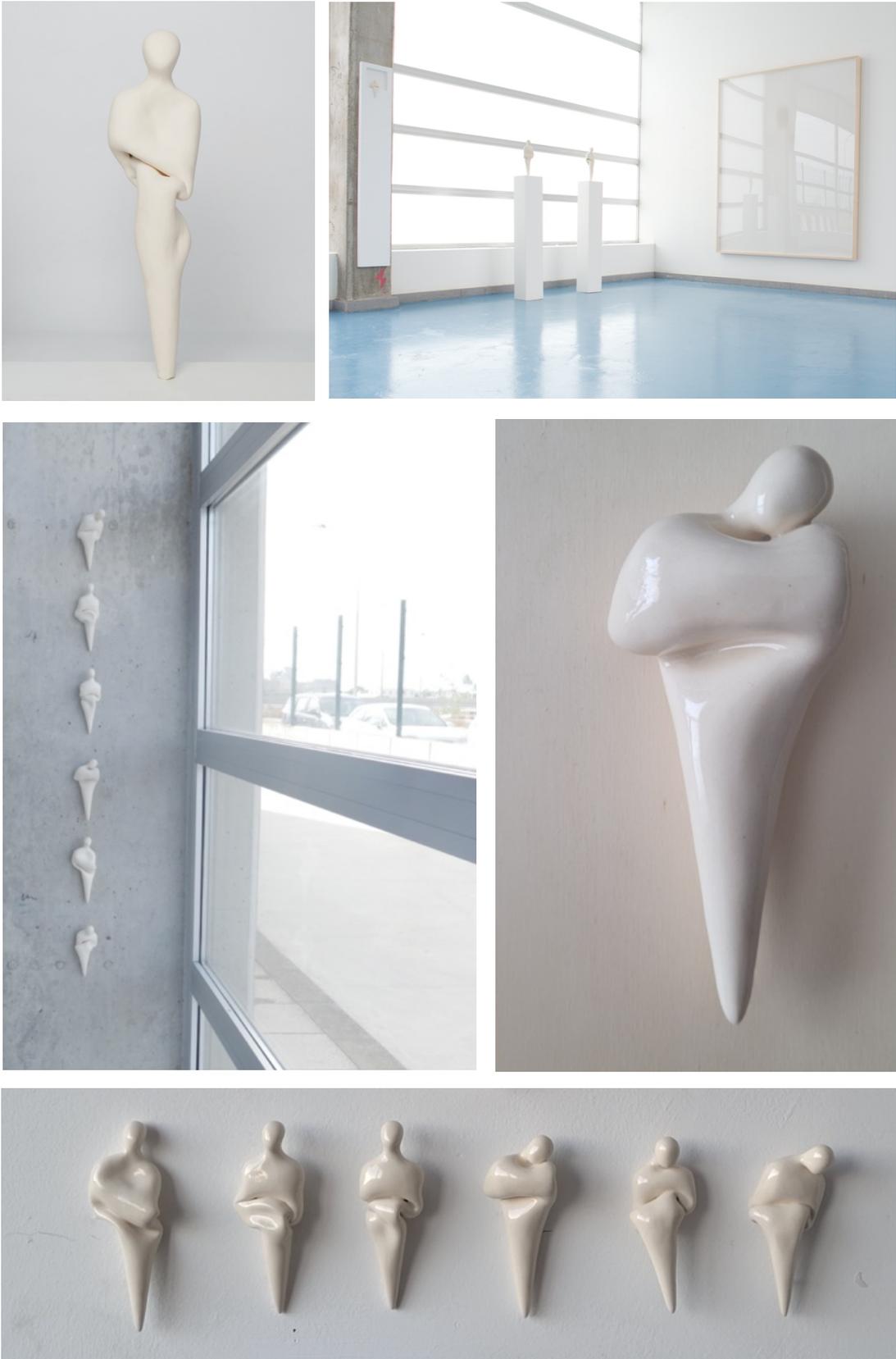


Fig. 69 Piezas de cerámica utilizadas en la instalación. En total nueve piezas cerámicas.

**3- Estoy aquí. Mudando. 2023**  
**Poliespán, escayola y látex**  
**1,57 m x 40 cm.**



Fig. 70 Lijado de la pieza de poliespán.



Fig. 71 Desmoldeado del látex.



Fig. 72 Figura de látex

“Estoy aquí. Mudando” no es más que una redundancia, puesto que una escultura de este tamaño es poco probable que no se vea o que no se sepa que esta ahí (Fig.71).

Las enfermedades mentales, a veces, son muy evidentes a los ojos de los demás y los de uno mismo, y aunque así sea, muchas veces no se quiere ver la realidad, ni se le da la importancia que se merece. Esto no hace más que agravar la situación.

“Estoy aquí. Mudando” es una pieza que nos obliga a ver la realidad, a no evadimos de ella, ni pasarla por alto. El látex (Fig.72) ha sido creado para simular una muda de piel, representación de una variedad de procesos que las personas pasamos a lo largo de nuestras vidas y que influyen en nuestro desarrollo, crecimiento y experiencias vitales.

Estamos en continuo aprendizaje y conceptualmente, esta muda de piel (Fig.73), quiere representar eso, dejar atrás quien éramos para crecer a través de nuestras experiencias (buenas y malas), y mudar, mudar la piel, endurecerla, ser más fuertes, o más débiles, o más amables, o menos, o... en definitiva, nos muestra un cambio, un proceso, un aprendizaje fruto de una combinación de factores.

Estos factores pueden interactuar entre sí y variar de una persona a otra. No todos “mudamos” de igual manera, ni al mismo tiempo. Hay personas a las que ciertas experiencias les afectan muchísimo, sin embargo, a otras no les afectan tanto.



Fig. 73 Pieza en la instalación. 2023

Estas experiencias pueden traumatizarnos, o crear un conflicto con nosotros mismos, el cual debería ser tratado. A todos nos resuenan en la mente frases típicas relacionadas con personas con alguna enfermedad mental, “es/era una persona normal”, “se le ve/veía siempre feliz”, etc. Falta mucha información y mucha educación entorno a este tema.

Esta pieza “Estoy aquí. Mudando” (Fig.74 y 75), pretende también normalizar estos procesos vitales que forman parte de nuestras experiencias y que no todos toleramos igual.



Fig. 74 Estoy aquí. Mudando. 2023. Pieza en la exposición PAM23.

#### 4- *Emersión.*

##### *Fotografía Digital enmarcada en vitrina de madera de Arce 180 x 150 cm.*

Una de las piezas más relevantes de nuestro proyecto, que refleja esta reflexión sobre nuestra propia existencia, de los cambios, las idas y venidas, aparecer, desaparecer (Fig. 76), etc.

Es un juego con la sombra, no se sabe muy bien si aparece o desaparece, pero está ahí, nosotros la vemos, la percibimos, sabemos que está. Lo que no sabemos es si llega o se va, si se queda o nos abandona, y ese enigma es la esencia de esta fotografía.

Es una fotografía 180 x 150 cm. Copia Ultrachrome en papel mate de 190gr (Alfa-celulosa). Enmarcado en vitrina de madera de Arce de 2x6 cm. Plexiglás de protección y bastidor de refuerzo (Fig. 77).

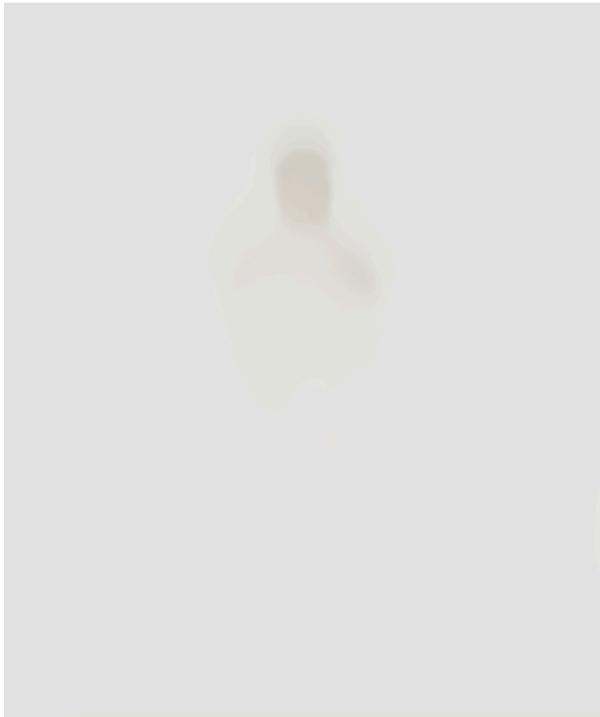


Fig. 75 *Fotografía Digital. 300ppp*



Fig. 76 *Fotografía en la instalación. PAM 2023*

## 7. CONCLUSIONES.

En este apartado queremos reflexionar sobre los logros, aprendizajes de los procesos creativos llevados a cabo en el proyecto.

A lo largo de estos dos años de máster, hemos desarrollado nuevas habilidades técnicas, sobre todo, en la creación de piezas artísticas significativas para nuestro proyecto y fuera de él, como, por ejemplo, la participación en algunas exposiciones con este mismo tema conceptual y la recepción de reconocimientos: Una Mención de Honor en la Bienal de Valencia, Ciutat Vella Oberta, 2021, por una de las piezas de escultura creada en estos últimos años.

La motivación para este proyecto ha sido visibilizar y reflexionar sobre un problema social con preocupante crecimiento. Pero sobre todo, la exploración introspectiva al intentar representar un estado emocional de una manera visual y plástica, como dijo en algún momento Virginia Wolf, y siendo la frase que inicia nuestro proyecto, si no cuentas tu propia verdad, no puedes contar la de los demás (Floriano, 2017)<sup>21</sup>.



Fig. 77 Gofrado simulando una figura mediante el uso de tipografía. Papel Hahnemuller. 38 x 28 cm.

Han sido muchas las técnicas utilizadas durante estos años para la búsqueda de un trabajo que nos satisfaga y que continúa todavía a día de hoy. Muchas de las técnicas como la encáustica, la pintura, el gofrado (Fig.78 y 79) y la cianotipia, nos han servido para explorar distintos caminos, unos más certeros que otros, aunque hemos preferido la fotografía o la escultura en las cuales nos sentimos mejor, puesto que tenemos un conocimiento más amplio que nos ha

---

<sup>21</sup> Floriano, J. (2017, 9 marzo). *17 citas célebres de Virginia Woolf que te dejarán pensando*. El Rincón de Mortimer. <https://elrincondemortimerblog.wordpress.com/2017/03/09/16-citas-celebres-de-virginia-woolf/#:~:text=%E2%80%9CSi%20no%20cuentas%20tu%20propia,it%20about%20other%20people.%E2%80%9D>



Fig. 78 Detalle del gofrado.

permitido experimentar de una manera más libre y se consigue mejor la información a dar.

Por otro lado, la exposición del proyecto en el marco de la convocatoria de PAM23, ha sido satisfactoria, recibimos un feedback muy bonito por parte de los asistentes: Compañeros, profesores y mucha gente que no conocíamos, las felicitaciones por el proyecto nos llevaron a pensar que el camino era bueno, fue una sensación muy gratificante. Lo que más nos llegó de todo, fue que se acercaban a felicitarnos y nos decía que se sentían identificadas con el proyecto. Nos gustó mucho escucharlo por que se les veía emocionados, comprendidos, y con muchísima empatía.

Aunque suene a tópico o extraño, este proyecto ha ido acompañado de un crecimiento personal en el cual hemos podido conocernos más profundamente, escucharnos más, entendernos más, mirarnos más, y explorarnos a nosotros mismos. Todo un desafío personal y creativo.

Por último, consideramos que este proyecto nos puede impulsar para futuros trabajos artísticos, los cuales pueden tomar otras direcciones, y quizás, explorar otros temas.

Anna Maria Guasch, en su libro *Derivas* nos hace conscientes de que un trabajo de investigación nunca es un trabajo cerrado, suele tener ecos y repercusiones, a veces, en otros proyectos. Deja clara esta idea de eventualidad que tiene un proyecto de investigación donde nada se acaba del todo. Nada se cierra por que nada está nunca finalizado. [...] Es una deriva constante (Guasch, 2014)<sup>22</sup>.

---

<sup>22</sup>Guasch, A. M. (2021). *Derivas: ensayos críticos sobre arte y pensamiento*.

Me gustaría cerrar las conclusiones con una pregunta,  
¿No os recuerda esto a la vida misma?

## 8. BIBLIOGRAFIA

- Ares, J. A. (2004). *Metal: técnicas de conformado, forja y soldadura*. Parramon.
- Barriga, S. (1993). *El individuo en la sociedad del siglo XXI: reflexiones sobre el cambio sociopolítico*. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72709902>
- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*.
- Bauman, Z. (2007). *Miedo líquido: La sociedad contemporánea y sus temores*.
- Bauman, Z. (1999). *La globalización: consecuencias humanas*.
- Bauman, Z., & Donskis, L. (2015). *Ceguera moral: la pérdida de sensibilidad en la modernidad líquida*. Grupo Planeta (GBS).
- Bauman, Z. (2013). *Vida líquida*.
- Buchloh, B. H. D. (2004). *Formalismo e historicidad*. Ediciones AKAL.
- De Azúa, F. (2011). *Diccionario de las artes*. DEBATE.
- De Quevedo, F. (2002). *La vida del Buscón*. DEBOLSILLO.
- Chiti, J. F. (1992). *HORNOS CERAMICOS*.
- Flynn, T. (2002). *El cuerpo en la escultura*. Ediciones AKAL.
- Foucault, M. (2014). *Las redes del poder*.
- Gombrich, E. H., Black, M., & Hochberg, J. (2007). *Arte, percepción y realidad*. Grupo Planeta (GBS).
- Guasch, A. M. (2021). *Derivas: ensayos críticos sobre arte y pensamiento*.
- Harvey, D. (1980). *Cerámica creativa*.
- Han, B. (2021). *La Expulsión de Lo Distinto*. Herder & Herder.
- Han, B. (2013). *La sociedad de la transparencia*.
- Han, B. (2021). *La Sociedad del Cansancio*. Herder & Herder.
- Lipovetsky, G. (2003). *La era del vacío: ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Editorial Anagrama.
- Turkle, S. (2021). *En Defensa de la Conversación*. Atico.
- Villarroya, A. A., & Llopis, R. (2017). *Culturas en tránsito: las prácticas culturales en España en el comienzo del siglo XXI*.

## WEBGRAFIA:

- Moran, M. (2020, 17 junio). Consumo y producción sostenibles – Desarrollo Sostenible. Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-consumption-production/> [Consultado el día: 5 abril 2023]
- World Health Organization: WHO. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. [www.who.int](http://www.who.int). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [Consultado el día: 15 de diciembre 2022]
- Salud, C. (2018, 23 noviembre). *La relación entre el consumismo y la ansiedad - Crear Salud - Hábitos saludables*. Crear Salud – Hábitos saludables. <https://crearsalud.org/la-relacion-entre-el-consumismo-y-la-ansiedad/> [Consultado el día: 27 enero 2023]
- *Más tolerantes y menos felices, consecuencias en los niños digitales - Dale Tiempo al Juego*. (2017, 22 septiembre). Dale tiempo al Juego. <https://www.daletiempoaljuego.com/mas-tolerantes-menos-felices-consecuencias-los-ninos-digitales/> [Consultado el día: 30 enero 2022]
- *Semillas de girasol – Ai Weiwei. (s.f.). HA!* <https://historia-arte.com/obras/semillas-de-girasol> [Consultado el día: 10 noviembre 2022]
- Tate. (s. f.). ‘Sunflower Seeds’, Ai Weiwei, 2010. Tate. <https://www.tate.org.uk/art/artworks/ai-sunflower-seeds-t13408> [Consultado el día: 10 noviembre 2022]
- *Semillas de girasol - Ai Weiwei. (s. f.-b).* HA! <https://historia-arte.com/obras/semillas-de-girasol#:~:text=La%20pieza%20se%20basa%20en,espabilar%2C%20aunque%20sea%20un%20poco>. [Consultado el día: 10 noviembre 2022]
- SM, Á. (2022, 2 enero). *La salud mental a través de Byung Chul Han y Zygmunt Bauman. sociologia inquieta*. <http://www.xn--sociologainquieta-kvb.com/2021/12/la-salud-mental-traves-de-byung-chul.html> [Consultado el día: 14 mayo 2019]
- *Thomas Hirschhorn y el exceso del consumo*. (2018, 3 noviembre). EVA

- SEIJAS. <https://evaseijas.com/2014/11/23/thomas-hirschhorn/>. [Consultado el día: 10 noviembre 2022]
- Documentacion. (2023). Mujeres, sufrimiento psíquico y suicidio: una mirada feminista. *Confederación Salud Mental España*. <https://consaludmental.org/sala-prensa/mujeres-sufrimiento-psiquico-suicidio-mirada-feminista/> [Consultado el día: 19 enero 2023]
  - *Anales de Psicología / Annals of Psychology*. (s. f.). <http://revistas.um.es/analesps> [Consultado el día: 23 mayo 2023]
  - *El don de la felicidad (fragmento)*. (s. f.). <https://www.epdlp.com/texto.php?id2=1999> [Consultado el día: 10 Abril 2019]
  - *Johnson Tsang Art*. (s. f.). Johnson Tsang Art. <https://www.johnsontsangart.com/about-johnson-tsang> [Consultado el día: 10 noviembre 2022]
  - García, P. (2021). Holocausto. George Segal. Entre el estado mental y lo físico. *Moon Magazine - Revista Lúdico-Cultural*. <https://www.moonmagazine.info/holocausto-george-segal-entre-el-estado-mental-y-lo-fisico/> [Consultado el día: 27 marzo 2023]
  - *Tres estilitas de Jaume Plensa en Gotemburgo o “In nihil sapiendo iucundissima vita”*. (2012, 26 noviembre). en son de luz. <https://ensondeluz.com/2012/04/14/tres-estilitas-de-jaume-plensa-en-gotemburgo-o-in-nihil-sapiendo-iucundissima-vita/> [Consultado el día: 27 marzo 2023]
  - *Jean-Michel Bihorel*. (s. f.). <https://jmbihorel.com/> [Consultado el día: 18 Abril 2019]
  - Foro de la Cultura. (2015, 7 noviembre). *FORO DE LA CULTURA - Diálogo entre Zygmunt Bauman y Javier Goma (Burgos, 7 de noviembre 2015)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=dy7mPXvhLZU> [Consultado el día: 18 Abril 2019]
  - DW Español. (2014, 28 noviembre). *El laureado escultor Antony Gormley | Euromaxx* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=GIa97kgZQS4> [Consultado el día: 27 Abril 2019]
  - Redacción Pressdigital, PRESSDIGITAL, & Redacción Pressdigital. (2016, 18 noviembre). Enfermedades del siglo XXI. *Pressdigital*. <https://www.pressdigital.es/texto->

[diario/mostrar/534310/enfermedades-siglo-xxi](#) [Consultado el día: 8 Mayo 2021]

- Pulido, G. M. L. (2007). *Reseña de «Sociedad de consumo y cultura consumista» de Zygmunt Bauman*. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=59505508> [Consultado el día: 6 Mayo 2023]

## 9. INDICE DE IMÁGENES:

**Fig. 1.** ODS N°12 - Objetivo de desarrollo Sostenible, 2023. Foto: ODS ONU. Shutterstock.com. <https://www.esciupfnews.com/2020/02/25/ods12-consumo-produccion-sostenibles/> Pág. 7

**Fig. 2.** ODS N°12 - Objetivo de desarrollo Sostenible, 2023. File:Sustainable Development Goal- es- 06.jpg (Dominio Público) [https://es.wikipedia.org/wiki/Objetivo de Desarrallo Sostenible 12](https://es.wikipedia.org/wiki/Objetivo_de Desarrallo Sostenible 12) Pág. 7

**Fig. 3.** ODS N°3 - Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades 2023. File:Sustainable Development Goal- es- 15.jpg. [https://es.wikipedia.org/wiki/Objetivo de Desarrallo Sostenible 3](https://es.wikipedia.org/wiki/Objetivo_de Desarrallo Sostenible 3) Pág. 8

**Fig. 4.** María Prada. TINF-a Láminas plegadas en papel, medidas variables. <https://arteyenfermedades.blogs.upv.es/artistas-doble-retorno/> Pág. 9

**Fig. 5.** Tham Casany. Pieza cerámica. Procesos escultóricos en metal, madera y cerámica. 2023. MPA, UPV. (Archivo personal) Pág. 9

**Fig. 6.** ODS N°10 - Objetivo de desarrollo Sostenible, 2023. File:Sustainable Development Goal- es. [https://es.wikipedia.org/wiki/Objetivo de Desarrallo Sostenible 10](https://es.wikipedia.org/wiki/Objetivo_de Desarrallo Sostenible 10) Pág. 10

**Fig. 7.** Tham Casany. Instalación. Todos están pero nadie nos sostiene. PAM, 2023. (Archivo personal) Pág. 11

**Fig. 8.** Tham Casany FALL IN II (Blue). 2023 Látex, encáustica con pigmento azul y bastidor de madera. 20 x 20 cm. (Archivo personal). Pág. 11

**Fig. 9.** Ilustración. Zygmunt Bauman. Por: Jasu Hu. <https://www.gq.com.mx/entretenimiento/articulo/zygmunt-bauman-teoria-modernidad> Pag. 12.

**Fig. 10.** Partes de nuestro Cuaderno de campo. 2023. (Archivo personal) Pág. 13

- Fig. 11.** Todos están pero nadie nos sostiene. Instalación. 2023. En el marco de la convocatoria de PAM23. Facultat de Belles Arts de València, UPV. (Archivo personal) Pág. 13
- Fig. 12.** Tham Casany. Parece existir, 2022. Exaduro y papel. Medidas variables. Pág. 14
- Fig. 13.** Sunflower Seeds 2010. Instalación de Ai Weiwei en la Tate. Fotografía de Arquitecturaviva. <https://arquitecturaviva.com/articulos/semillas-de-porcelana#> Pág. 16
- Fig. 14.** Semillas de girasol, 2010, instalación, Turbine Hall [Tate Modern](https://www.tate.org.uk/art/art-projects/exhibitions/modern-art-london), Londres Fuente de la imagen: Art and the cities. <https://artandthecities.com/es/2022/12/06/semillas-de-girasol-ai-weiwei/> Pág.17
- Fig. 15.** Exhibition «Too Too – Much Much» at Museum Dhondt-Dhaenens, Deurle, 2010. Images courtesy of Museum Dhondt-Dhaenens, Deurle. <https://www.contemporaryartlibrary.org/project/thomas-hirschhorn-at-museum-dhondt-dhaenens-deurle-6474/3> Pág. 17
- Fig. 16.** Secuencia del video de animación *¿Estás perdido en el mundo como yo? (de Steve Cutts)*. <https://www.youtube.com/watch?v=ZYAcnpS2EqU> pág. 18
- Fig. 17.** Cartel Jornadas Sobre salud mental y feminismo. Instituto canario y Confederación Salud Mental España. 2023. <https://consaludmental.org/eventos/jornadas-mujeres-sufrimiento-psiquico-suicidio-gran-canaria/> Pág. 21
- Fig. 18.** Yayoi Kusama acostado en la base de My Flower Bed 1962 © Northwestern University .1965 © YAYOI KUSAMA Foto de Peter Moore. <https://www.tate.org.uk/kids/explore/who-is/who-yayoi-kusama> Pág. 22
- Fig. 19.** Yayoi Kusama. Obsesión Infinita. Retrospectiva en América Latina, Foto del museo Tamayo Arte Contemporáneo en la Ciudad de México. <https://www.museotamayo.org/exposiciones/yayoi-kusama-obsesion-infinita> Pág. 23
- Fig. 20.** Prometeo encadenado, de Rubens y Snyder. Propiedad del Philadelphia Museum of Art. <https://www.museodelprado.es/actualidad/noticia/el-prado-mostrara-prometeo-encadenado-de-rubens-y-b55cb540-ebfa-46ce-b7bc-99691291848a> Pág. 24
- Fig. 21.** Yayoi Kusama. El hombre (1963) Foto de: © R.Xo para StyleFeelFree. <https://www.stylefeelfree.com/2011/08/la-artista-obsesiva.html> Pág. 29
- Fig. 22.** Exposición retrospectiva de Yayoi Kusama en el Museo de Arte Moderno de Louisiana. Dominio público vía Flickr. <https://moovema>

[g.com/2022/03/la-artista-precursora-del-pop-art-y-el-minimalismo-yayoi-kusama/](https://www.g.com/2022/03/la-artista-precursora-del-pop-art-y-el-minimalismo-yayoi-kusama/) Pág. 29

**Fig. 23.** Antony Gormley, LOST HORIZON I, 2008. Cast iron. 189 x 53 x 29 cm (32 elements). Installation view, White Cube, Mason's Yard, London, England Photograph by Stephen White, London © the artist. [https://www.culturewhisper.com/r/visual\\_arts/antony\\_gormley\\_exhibition\\_royal\\_academy\\_london/12856](https://www.culturewhisper.com/r/visual_arts/antony_gormley_exhibition_royal_academy_london/12856) Pág. 29

**Fig. 24.** Antony Gormley. Critical mass Vienna, 1995. <https://www.antonygormley.com/works/making/critical-mass-vienna> Pág. 30

**Fig. 25.** Kiki Smith Untitled, 1992 Graphite on methylcellulose with hand-dyed Nepalese paper, 160 × 47 × 138 cm, D. Daskalopoulos Collection, Photo: Courtesy Pace Gallery. <http://www.dreamideamac hine.com/?p=61973> Pág. 30

**Fig. 26.** Kiki Smith, North America, b. 1954 Hard Soft Bodies, 1992. Paper and papier-mâché Eerie, moving, textur. <https://art.nelson-atkins.org/objects/54407/hard-soft-bodies> Pág. 30

**Fig. 27.** Johnson Tsang portrait photo credit: Abdela Igmirien <https://www.johnsontsangart.com/about-johnson-tsang> Pág. 31

**Fig. 28.** Detalle de “Sanación en progreso” (2019). Johnson Tsang. <http://www.artnewsonline.co.kr/m/view.jsp?ncd=190> Pág. 31

**Fig. 29.** Detalle de “Sanación en progreso” (2019). Johnson Tsang. <http://www.artnewsonline.co.kr/m/view.jsp?ncd=190> Pág. 31

**Fig. 30.** Este es un archivo de de [contenido libre](#) hospedado por la Fundación [Wikimedia](#). [https://es.wikipedia.org/wiki/El\\_grito](https://es.wikipedia.org/wiki/El_grito) Pág. 32

**Fig. 31.** Holocausto, 1884, Lincoln Park. San Francisco. Material: Yeso, madera, metal, vinilo y plexiglás. <https://www.moonmagazine.info/holocausto-george-segal-entre-el-estado-mental-y-lo-fisico/> Pág. 32

**Fig. 32.** Tres estilitas de Jaume Plensa en Gotemburgo o “In nihil sapiendo iucundissima vita”, 2012. <https://ensondeluz.com/2012/04/14/tres-estilitas-de-jaume-plensa-en-gotemburgo-o-in-nihil-sapiendo-iucundissima-vita/> Pág. 32

**Fig. 33.** Fotografías de la instalación Impotente aquí fuera. Exposición colectiva Sin título, 2019. (Parte del TFG). Fotografías de la Exposición (Archivo personal) y del catálogo. [https://issuu.com/martillopisjl/docs/cataleg\\_sin\\_titulo\\_blanco\\_reduit](https://issuu.com/martillopisjl/docs/cataleg_sin_titulo_blanco_reduit) Pág. 33

- Fig. 34.** Tham Casany. Dolencias Invisibles. Escayola y tela. Tamaño natural. Exposición colectiva El Grito Sublime, Teruel. 2021. (Archivo personal). Pág. 33
- Fig. 35.** Tham Casany. Todo pasa imperceptible para los demás pero tú no vuelves a ser la misma, 2020. Escayola y acrílico, Medidas variables. Mención de honor V Biennial de Valencia, CCCC, sala contraforts. 2021 <https://www.bienaldealencia-ciutatvellaoberta.org/copia-de-artistas-menciones-de-honor> Pág. 34
- Fig. 36.** Foto de la preparación y adecuación de la sala Azul para la instalación. (Archivo personal). Pág. 34
- Fig. 37.** Foto de algunos de los ventanales de la Sala Azul. Por ellos puede verse la cafetería y un pequeño jardín que casi siempre está muy transitado. (Archivo personal). Pág. 35
- Fig. 38.** Foto del montaje de la instalación. (Archivo personal). Pág. 36
- Fig. 39.** Foto detalle de las piezas escultóricas en la instalación. Escayola. (Archivo personal). Pág. 36
- Fig. 40.** Foto detalle de la Instalación. Todos están pero nadie nos sostiene. 2023. (Archivo personal). Pág. 36
- Fig. 41.** Listones de madera 170 x 4 x 4 cm. Plástico 1,7m2 arena, agua y piezas de escayola. Fotografía 3D del proyecto. (Archivo personal). Pág. 36
- Fig. 42.** Preparación para el molde de silicona y molde terminado, con el que se han positivado las piezas de escayola. (Archivo personal). Pág. 37
- Fig. 43.** Piezas de escayola, terminadas y lijadas. (Archivo personal). Pág. 37
- Fig. 44.** Sin Título IV y V. 2022 / 23 Cerámica y bastidor de madera. 20x20. (Archivo personal). Pág. 37
- Fig. 45.** Sin título VII. 2022/23 Cerámica y látex. Pieza cerámica 35cm. Obra medidas variables. (Archivo personal). Pág. 38
- Fig. 46.** FALL IN (BLUE) IV. 2022/23 Cerámica y encáustica con pigmento azul en bastidor de madera. 20x20 cm. (Archivo personal). Pág. 38
- Fig. 47.** FALL IN (BLUE) III. 2022/23 Escayola y resina Dammar con pigmento azul. 30x30 cm. (Archivo personal). Pág. 38
- Fig. 48.** Figura modelada en barro. (Archivo personal). Pág. 39
- Fig. 49.** Creación de molde de escayola a partir de la pieza de barro. (Archivo personal). Pág. 39

- Fig. 50.** Positivado de cerámica en molde de escayola.  
(Archivo personal). Pág. 40
- Fig. 51.** Incisión sobre las piezas, en este caso, agujeros.  
(Archivo personal). Pág. 40
- Fig. 52.** Modelado y experimentación en la forma de las piezas.  
(Archivo personal). Pág. 40
- Fig. 53.** Cerámica. Acabado final (Sin cocer).  
(Archivo personal). Pág. 40
- Fig. 54.** Dos moldes de escayola para las piezas de tamaño 16-17 cm.  
(Archivo personal). Pág. 41
- Fig. 55.** Molde para las piezas de 35 centímetros y 85 centímetros.  
(Archivo personal). Pág. 41
- Fig. 56.** Diferentes tamaños de piezas cerámicas.  
(Archivo personal). Pág. 42
- Fig. 57.** Pieza de cerámica en estado cuero, con rebabas.  
(Archivo personal). Pág. 42
- Fig. 58.** Piezas en el horno de cerámica o mufla.  
(Archivo personal). Pág. 43
- Fig. 59.** Lijado y acabado de las piezas bizcochadas.  
(Archivo personal). Pág. 43
- Fig. 60.** Lijado y acabado final de las piezas cerámicas ya bizcochadas.  
(Archivo personal). Pág. 43
- Fig. 61.** Lijado de las piezas cerámicas bizcochadas.  
(Archivo personal). Pág. 44
- Fig. 62.** Esmaltado interior de una de las piezas cerámicas.  
(Archivo personal). Pág. 44
- Fig. 63.** Esmaltado de una de las piezas cerámicas. Tamaño 85 cm.  
(Archivo personal). Pág. 44
- Fig. 64.** Pieza cerámica con grietas. (Archivo personal). Pág. 45
- Fig. 65.** Pieza cerámica con esmalte transparente.  
(Archivo personal). Pág. 45
- Fig. 66.** Interior del horno con las piezas rotas preparadas para cocer.  
(Archivo personal). Pág. 45
- Fig. 67.** Pieza cerámica compuesta de pieza esmaltada en color y fragmentos de otra pieza cerámica con esmalte transparente.  
(Archivo personal). Pág. 45
- Fig. 68.** Pieza cerámica en la instalación para PAM23.  
(Archivo personal). Pág. 46

- Fig. 69.** Pieza cerámica apoyada sobre bastidor de madera.  
(Archivo personal). Pág. 46
- Fig. 70.** Piezas de cerámica utilizadas en la instalación. En total nueve piezas cerámicas. (Archivo personal). Pág. 47
- Fig. 71.** Lijado de la pieza de poliespán. (Archivo personal). Pág. 48
- Fig. 72.** Desmoldeado del látex. (Archivo personal). Pág. 48
- Fig. 73.** Figura de látex. (Archivo personal). Pág. 48
- Fig. 74.** Pieza en la instalación, Todos están pero nadie nos sostiene PAM, 2023. (Archivo personal). Pág. 49
- Fig. 75.** Estoy aquí. Mudando. 2023. Pieza en la exposición PAM23.  
(Archivo personal). Pág. 49
- Fig. 76.** Fotografía Digital. 300ppp. (Archivo personal). Pág. 50
- Fig. 77.** Fotografía enmarcada en la instalación. PAM 2023.  
(Archivo personal). Pág. 50
- Fig. 78.** Gofrado simulando una figura mediante el uso de tipografía. Papel Hahnemuller. 38 x 28 cm. (Archivo personal). Pág. 51
- Fig. 79.** Detalle del gofrado. Papel Hahnemuller. 38 x 28 cm.  
(Archivo personal). Pág. 52

## 10. ANEXO:

## 10.1. RELACIÓN DEL TRABAJO CON LOS ODS, AGENDA 2030



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

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

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

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

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

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

\*\*\*Utilice tantas páginas como sea necesario.



**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. (Numere la pàgina)**

Nuestro Trabajo Final de Máster:

**Desbordarse**

*El arte como medio para reflexionar sobre como nos afecta a nivel físico y mental el ritmo de vida actual.*

La existencia de nexos entre arte y salud es a día de hoy indiscutible. La práctica artística nos ha servido como medio de reflexión, introspección y como una herramienta para estar “aquí y ahora”, una práctica de meditación o mindfulness.

A través de la práctica artística hemos encontrado la herramienta idónea para conectar con nosotros mismos, evitando estar tan angustiados debido a los factores externos que nos rodean. Tiene relación con el Objetivo de Desarrollo Sostenible N°3 (ODS 3), ya que nuestra propuesta artística puede servir como fuente de inspiración y recordatorio para que las personas cuiden su bienestar y tomen medidas activas para mantener una vida saludable. También puede fomentar la reflexión sobre la importancia de la salud mental y emocional en el logro de un desarrollo sostenible.

Desde la investigación realizada en el presente trabajo hemos podido reafirmarnos en la influencia de algunos factores de riesgo que afectan a nuestra salud y el bienestar social, por ejemplo, las desigualdades, llámense sociales, económicas, de género, de edad, etc. La posición económica no debería ser determinante en la atención y prevención de algunas enfermedades, tanto físicas como psicológicas. El cambio sólo puede darse desde instituciones solidas impulsadas por una conciencia colectiva en torno a estas problemáticas. A través de arte también intentamos concienciar de la

necesidad de trabajar en la mejora y reducción de estas desigualdades, otro de los propósitos de este proyecto.

Por último, analizar la estrecha relación entre salud física y mental (estrés, ansiedad o depresión) con el consumismo, la globalización y la tecnología para promover un pensamiento crítico a través del arte en torno a la producción y consumo responsables. Objetivo de Desarrollo Sostenible, número 12.

## 10.2. FOTOGRAFÍAS. PRODUCCIÓN PERSONAL.



*Foto 1. Vaciar para llenar, 2022/23. Cerámica. 35cm. Dos de estas piezas han formado parte de la instalación: Todos están pero nadie nos sostiene en el marco de la convocatoria de PAM23.*



*Foto 2 Vaciar para llenar, 2022/ 23. Cerámica. Detalle de una de las piezas.*



Foto 3 Vaciar para llenar, 2022/23. Cerámica. 35cm. Dos de las piezas que han formado parte de la instalación: Todos están pero nadie nos sostiene en el marco de la convocatoria de PAM23.



Foto 4 Dos de las piezas que han formado parte de la instalación, Todos están pero nadie nos sostiene en el marco de la convocatoria de PAM23.



Foto 5 Vaciar para llenar II. 2022/23. Cerámica. 6 piezas para la instalación, Todos están pero nadie nos sostiene en el marco de la convocatoria de PAM23.



Foto 6 Vaciar para llenar III. 2022/23. Cerámica. Pieza para la instalación, Todos están pero nadie nos sostiene en el marco de la convocatoria de PAM23.



Foto 7 Todos están pero nadie nos sostiene.2023. Pieza "Site specific" para la instalación, Todos están pero nadie nos sostiene en el marco de la convocatoria de PAM23.





*Foto 8 Estoy aquí. Mudando. 2023. Pieza en la exposición PAM23.*

10.3. FOTOGRAFÍAS DE OBRAS ENCAMINADAS A PROYECTOS FUTUROS (Pintura, escultura, gráfica y fotografía).



Foto 9 FALL IN (RED) III, 2022 Papel de acuarela, encáustica, pigmento y plástico. 20x30 cm.



Foto 10 FALL IN (RED) II 2022. Papel de acuarela, encáustica, pigmento y plástico. 30x40 cm.



Foto 11 FALL IN (RED) HEART, 2022  
Papel de acuarela, encáustica, pigmentos. 30x40 cm.



Foto 12 FALL IN (RED) IV, 2022 Papel de acuarela, encáustica, pigmento y plástico. 20x30 cm.



Foto 15 Papel de periódico, encáustica y pigmento. 20 x 20 cm.

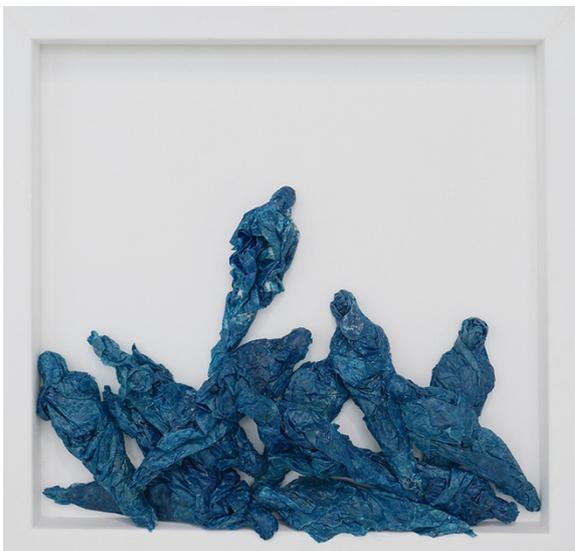


Foto 14 Papel, encáustica y pigmento. 2023 50x50 cm.



Foto 13 Escayola, resina acrílica, pigmento y periódico. 2022/23 . 30x30 cm.

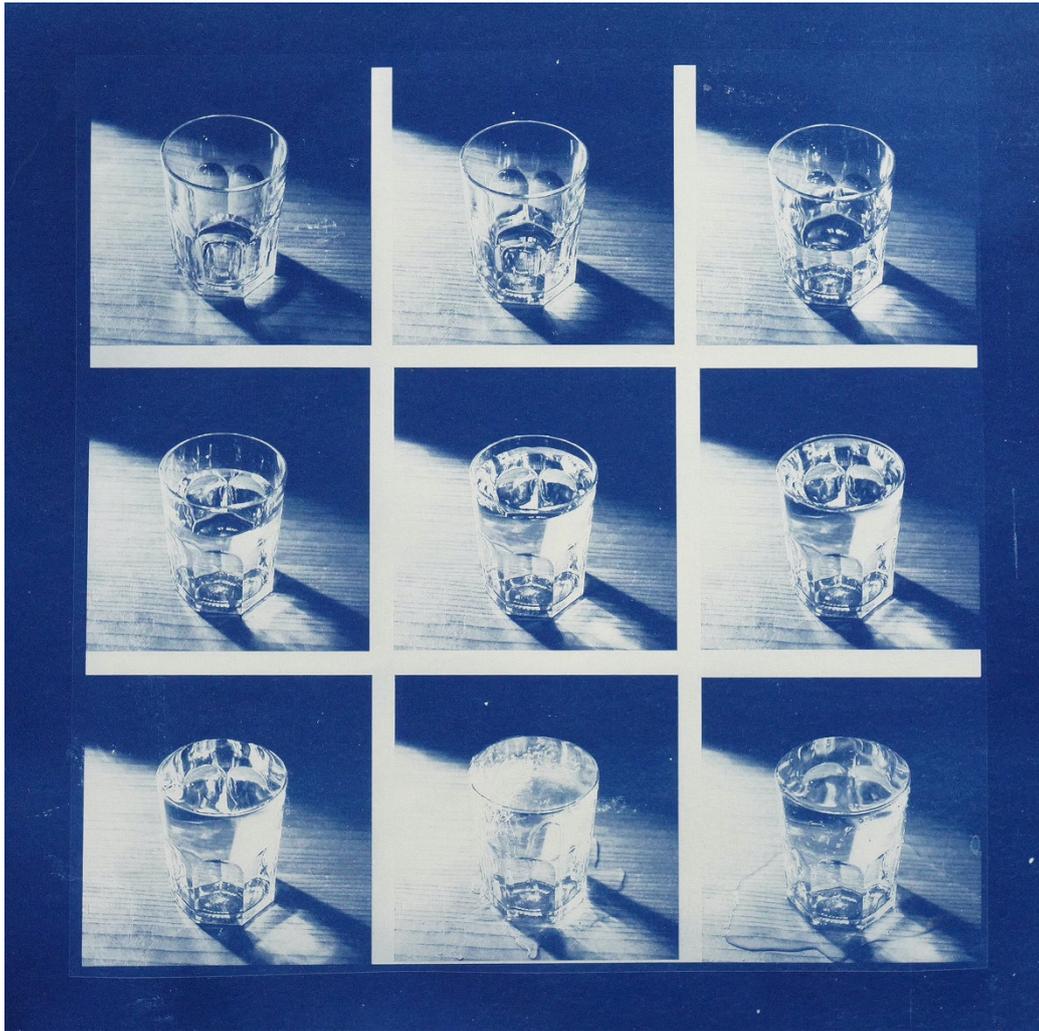


Foto 16 Desbordarse I. 2023 Cianotipia. 50x50 cm.

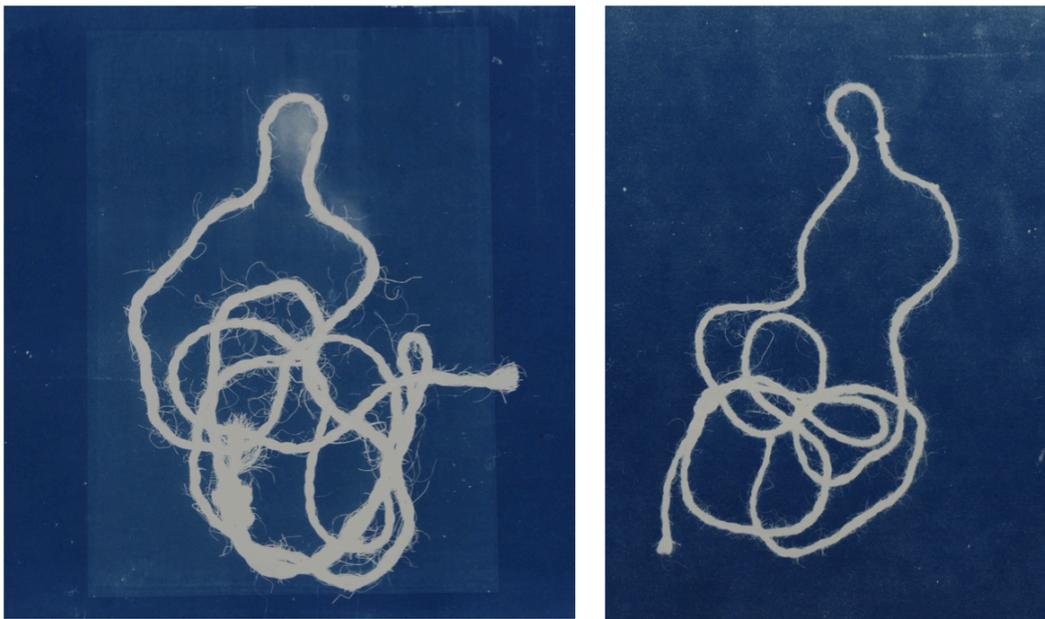


Foto 17 Cianotipias. 2023. 35x33cm.



Foto 18 Gofrados 2023. Medidas variables.

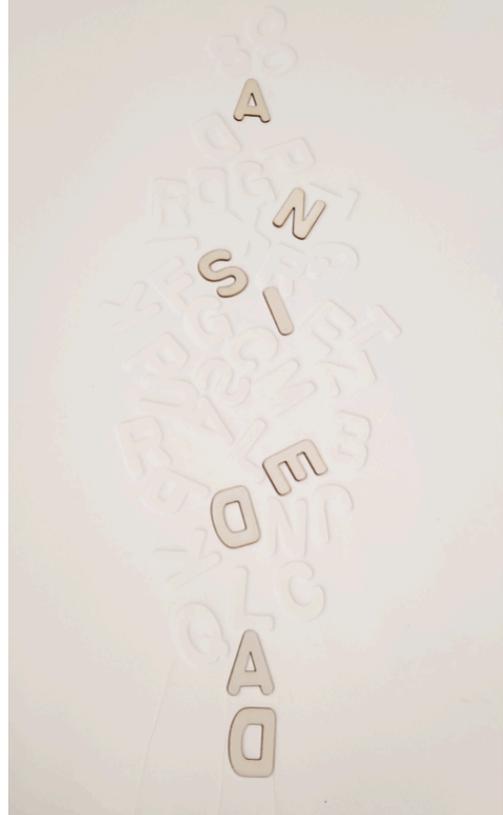


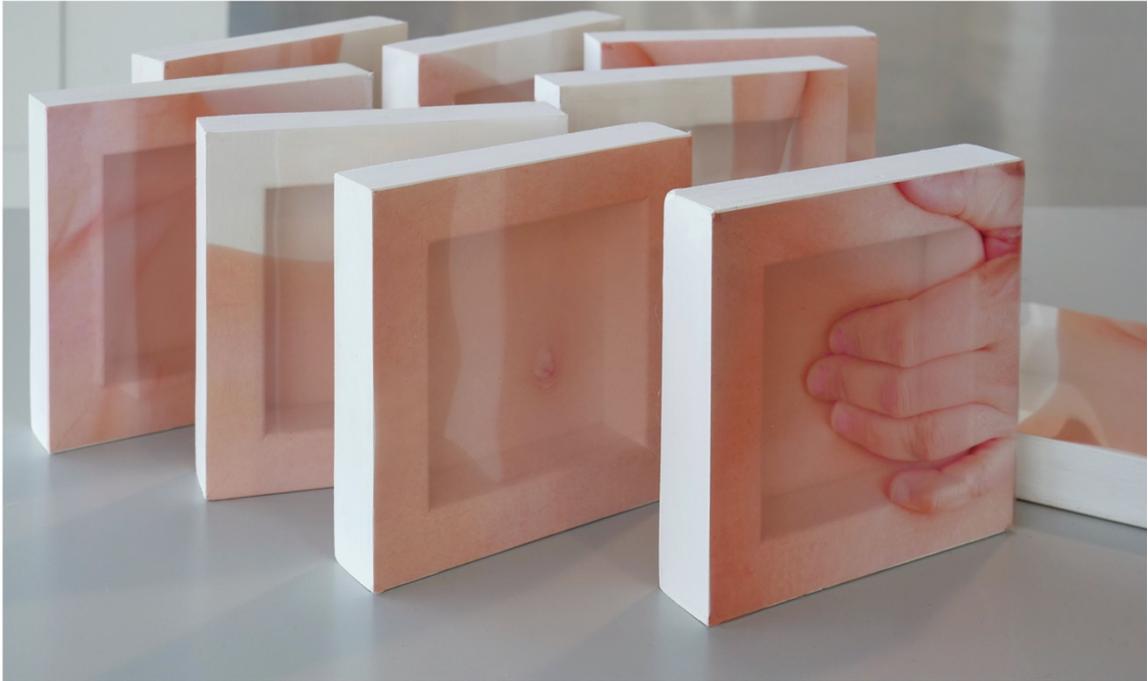
Foto 19 Escayola y látex. 2023. Medidas variables



Foto 20 Plástico. 2023. 20x30 cm.



*Foto 21 Gofrado. 2023. 30x 40 cm.*



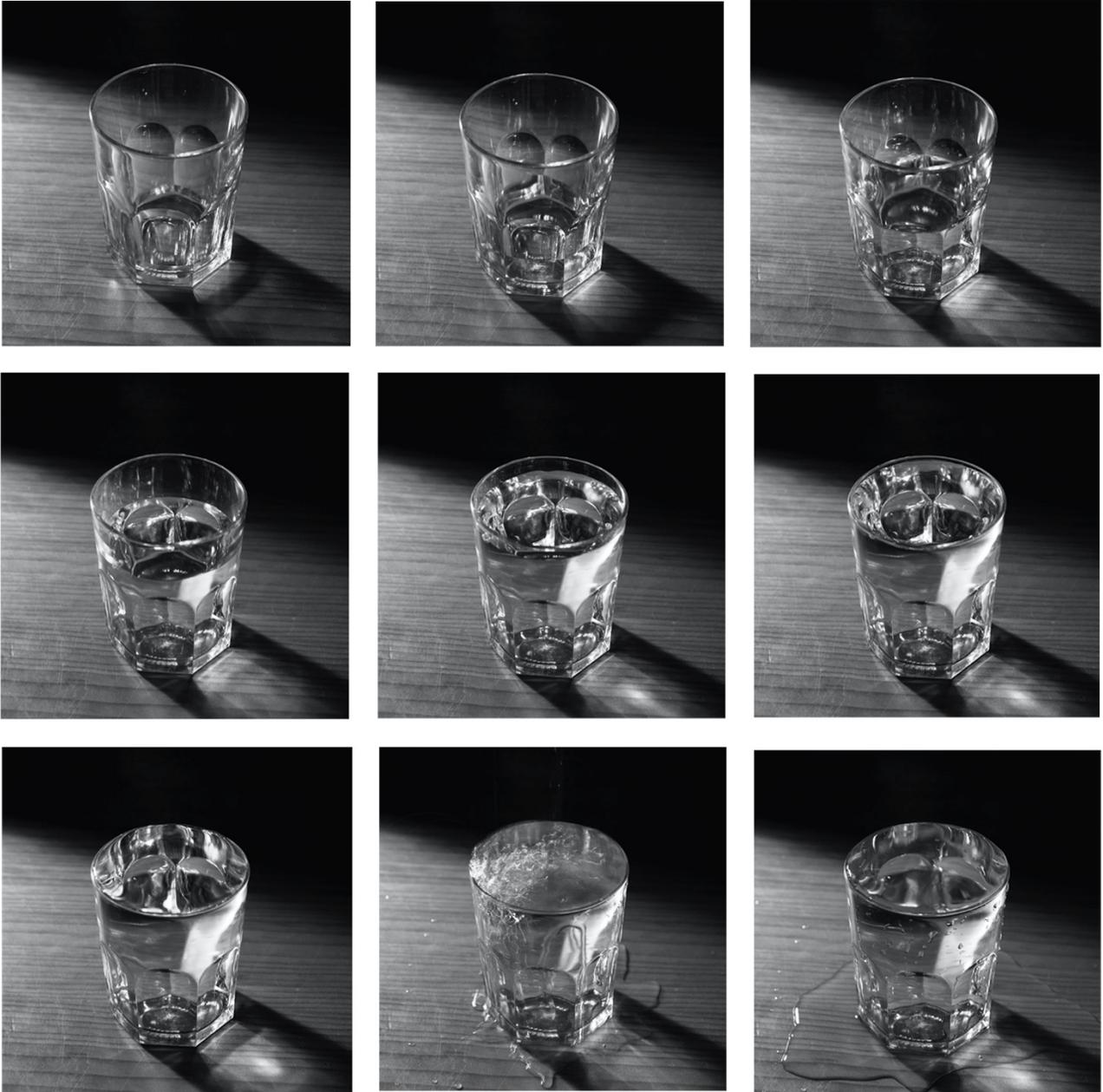
*Foto 22 Fragments I. 2023. Fotografía impresa en acetato y montada en caja de madera 20x20 cm.*



*Foto 23 Fragments de tú. Serie de fotografía.*



*Foto 24 Mudar II. En la foto Virginia Janovich. Serie fotográfica.*



*Foto 25 Transmitir un estado emocional con imagen. DESBORDARSE. 50x50 Fotografía Digital.*