

CICATRICES FLORECER A RAÍZ DEL CAMBIO

TRABAJO FIN DE GRADO

ISABEL MARÍA MARTÍNEZ ARAL

GRADO EN BELLAS ARTES · UNIVERSIDAD DE SEVILLA

CURSO 2021 · 2022





TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN BELLAS ARTES - UNIVERSIDAD DE SEVILLA
CURSO 2021 - 2022

TÍTULO

CICATRICES. FLORECER A RAÍZ DEL CAMBIO

AUTORA

ISABEL MARÍA MARTÍNEZ ARAL

TUTOR

MANUEL FERNANDO MANCERA MARTÍNEZ



CICATRICES
FLORECER A RAÍZ
DEL CAMBIO



En agradecimiento a mi madre, por ser ejemplo de resiliencia y superación, y haberme brindado la oportunidad de estudiar Bellas Artes.
Y a mi tutor, el profesor Manuel Fernando Mancera Martínez, por guiarme y acompañarme en este ilusionante proyecto.

ÍNDICE

Introducción	15
Objetivos.....	19
Objetivos generales	21
Objetivos específicos.....	21
Metodología.....	23
Cuerpo teórico	27
Motor de vida.....	29
Herida.....	35
Cicatriz	43
Referentes artísticos.....	53
Javier Pérez.....	55
Arnulf Rainer.....	56
Vincent Castiglia.....	59
Tony Bevan.....	60
David Jay.....	63
Adalina Coromines	64
Louise Bourgeois	67
Alicja Brodowicz	68
Dossier.....	71
Tutto bene.....	73
Todo esto es campo	85

Conclusiones -----	95
Profesionalización -----	99
Índice de figuras -----	103
Figuras externas -----	104
Figuras dossier-----	108
Bibliografía -----	113
Formato tradicional-----	114
Formato digital -----	116
Película y vídeo -----	122
Web/Blog-----	124



INTRODUCCIÓN

A día de hoy vivimos en una sociedad líquida, donde todo a nuestro alrededor fluye y cambia de manera constante. Pese a que algunos cambios son controlables, muchos otros se escapan de nuestro alcance. Es por eso que en general existe un miedo al cambio que cohibe la libertad de las personas.

Dicho rechazo suele ser causado por experiencias negativas del pasado o inseguridades que permanecen en el subconsciente. Estas reciben el nombre de heridas emocionales y aparecen como consecuencia de un suceso traumático o impactante para el individuo. Aunque muchas veces se oculten bajo máscaras y sean indetectables a simple vista, nuestro comportamiento se acaba viendo afectado por ellas. La herida emocional nos aleja de la felicidad y es por eso que se debe hacer lo posible por sanarla y cicatrizar correctamente.

La presente investigación de Fin de Grado pretende mostrar una visión optimista del cambio, considerándolo una parte fundamental e inevitable de la vida. Con el objetivo de promover su aceptación, se hablará de la necesidad de la autorreflexión y el entrenamiento de la resiliencia en el proceso de curación de las heridas. Además, dentro de los factores que favorecen la resiliencia, destacaremos el gran poder de la creatividad y del arte a la hora de afrontar las adversidades.

Aceptar el cambio, aceptar sus consecuencias y aceptarnos a nosotros mismos. Cicatrizar implica así transformar el daño en fuerza para volver a florecer. No se trata de olvidar el pasado, sino de aprender de él para seguir viviendo.



OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

Visibilizar el cambio como ciclo inevitable y necesario para la vida, así como defender su aceptación.

Reflexionar sobre la inestabilidad de la sociedad actual y el miedo generalizado al cambio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Exponer herida y cicatriz como etapas importantes dentro del proceso de aceptación del cambio, buscando un estilo visual que se adecue a los intereses y gustos personales.

Investigar sobre el concepto de resiliencia y su conexión con el arte por medio del arteterapia o del *Kintsugi*.

Analizar referentes artísticos que trabajan la idea de cambio, herida y cicatriz en el ser humano y naturaleza.

Profundizar en temas que influyen en el ámbito personal, así como en el contexto de la obra artística propia.



METODOLOGÍA

Nuestra metodología se construirá en torno a los apartados de: **motor de vida, herida y cicatriz**. Dentro de dichos apartados se tratarán las características y consecuencias del cambio.

Se ha elaborado el discurso a partir de la reflexión y lectura de intelectuales del ámbito de la Filosofía, Psicología, Antropología y otros que se adecuan también al tema reflejado en cada punto.

En el primero, partiremos de la Modernidad líquida de Zygmunt Bauman para hablar de la predisposición de la sociedad occidental actual al cambio y a su vez del miedo que nos provoca cualquier alteración del entorno o de uno mismo.

En el segundo trataremos las consecuencias de dicho cambio en forma de heridas, tanto físicas como psicológicas y de los parches o máscaras que son utilizadas para esconder el daño sin dejar cicatrizar correctamente.

Para el tercer y último punto concluiremos con las cicatrices como sanación de las heridas para reconstruirse y seguir viviendo. Hablaremos de conceptos como resiliencia o **wabi sabi** entre otros.

En cuanto a los referentes, se han querido incluir dentro del cuerpo teórico todos aquellos que conceptualmente contribuyen a su análisis. Por el contrario, se ha estimado conveniente aislar en un punto externo a los referentes visuales que han aportado algún aspecto de interés para el trabajo artístico, ya que no todos se pueden clasificar en un apartado concreto de los tres del desarrollo.



CUERPO TEÓRICO

MOTOR DE VIDA

Como dijo Cicerón, historia es "*magistra vitae*" (Cicero, 1860: II, 36), lo cual es indiscutible, pero en una sociedad gobernada por lo inestable resulta casi imposible anteponerse al cambio, aunque se repitan ciertos acontecimientos del pasado. Zygmunt Bauman denominó esta nueva sociedad como "*modernidad líquida*" haciendo referencia a las características de dicho estado:

(...) como todos los fluidos, no conservan mucho tiempo su forma. Darles forma es más fácil que mantenerlas en forma. Los sólidos son moldeados una sola vez. Mantener la forma de los fluidos requiere muchísima atención, vigilancia constante y un esfuerzo perpetuo... e incluso en ese casi el éxito no es, ni mucho menos, previsible. (Bauman, 2003: 13)

Ahora más que nunca, somos seres en constante *fluidez*: cambiamos de casa, de móvil, de trabajo, de nombre, de sexo, hacemos y deshacemos amistades, nos mudamos de ciudad, nos divorciamos, renovamos el armario... También el arte se ha visto influenciado por la sociedad cambiante de los últimos siglos, debido en gran medida a la rapidez y facilidad de difusión que ha adquirido gracias a las nuevas tecnologías. De esta forma, se "ha ido acortando cada vez más el tiempo que media entre la aparición contestada de una tendencia y su consagración (su consumo)" (Parreño, 2006).

Esto ha hecho que se popularicen aquellas manifestaciones artísticas "que satisfacen el deseo momentáneo y la acumulación de sensaciones" (Fernández Cortéz, 2016: 6), tales como la performance o la instalación.

Un ejemplo de ello fue la exposición *Sensation*, en la que participaron los *Young British Artists*, un grupo de artistas emergentes británicos que rompieron con los límites técnicos y temáticos normalizados y muchos utilizaron la instalación como medio de expresión (Museum, 1999). Podemos afirmar entonces que el arte fluye y cambia constantemente como cualquier otro ámbito de nuestra vida.

Aunque en muchas ocasiones el cambio es incontrolado, en otras tantas es impulsado por la propia *libertad* de actuar del individuo. La defensa de la libertad ha contribuido notablemente en esa ruptura con el estado sólido establecido, definido de la siguiente forma:

"Liberarse" significa literalmente deshacerse de las ataduras que impiden o constriñen el movimiento, comenzar a sentirse libre de actuar y moverse. "Sentirse libre" implica no encontrar estorbos, obstáculos, resistencias de ningún tipo que impidan los movimientos deseados o que puedan llegar a desearse. (Bauman, 2003:21)

Al igual que pasa con el cambio, la libertad abre un abanico tan amplio de posibilidades en la vida que aterroriza. Resulta irónico que sean las propias personas libres quienes se obstaculicen a sí mismas a la hora de actuar. Nos da auténtico *miedo* tomar decisiones por la *incertidumbre* de lo que supondrá en el futuro, pero al mismo tiempo condenamos todo aquello que nos priva de tomarlas. Es por eso que ante dicha contradicción se nos formula una pregunta:

La liberación, ¿es una bendición o una maldición?
¿una maldición disfrazada de bendición o una bendición temida como una maldición? (Bauman, 2003: 23)



Fig 1. *Sensation*, 1999-2000. Brooklyn Museum of Art

Existe la teoría que explica que "el ser humano es libre porque es capaz de cambiar" (Sennett, 2013: 48), no obstante, dicha capacidad se relaciona con nuestra actitud ante las diferentes alteraciones que experimentamos tanto nosotros como los demás. Pongamos un ejemplo sencillo. Una joven acaba selectividad y debe elegir la carrera universitaria. Tiene una nota alta y cuenta con el apoyo de sus padres y de una beca económica para estudiar medicina en el extranjero. La chica, tremendamente indecisa, se acaba matriculando en la carrera a la que van sus mejores amigos y permanece en su ciudad.

Si por el contrario la joven hubiese sido directamente obligada por sus padres a quedarse en casa rechazando la beca, seguramente se habría quejado de no ser libre. Sin embargo, la pregunta sería si realmente actuó de forma independiente al quedarse en casa por decisión propia en el primer supuesto.

Realizar los estudios en otro país le supondría salir de su zona de confort para empezar de cero, lo que provoca el tener que adaptarse a otra forma de vida y con ello afrontar muchas inseguridades y miedos. Luego si volvemos y analizamos la definición de libertad dada previamente, podemos deducir que no actuó completamente libre si su decisión fue condicionada por tales impedimentos. **El temor al cambio paraliza** y genera conformismo. Es por ello que las personas suelen aferrarse a la rutina conocida y huyen de toda anormalidad que se presente.

Pese a que necesitamos una rutina estable para sentirnos seguros, la ausencia de cambios en dichos hábitos hace que a la larga se vuelvan monótonos y aburridos. Al igual que pasa con las relaciones amorosas, cuando caemos en la monotonía corremos el peligro de "desenamorarnos" de lo que hacemos y de lo que nos rodea. De vez en cuando hace falta dejar aparte las inseguridades y plantearse **nuevos retos que alcanzar**. El hecho de buscar pequeños momentos que aporten frescura al día a día nos sirve como escape de lo rutinario y fuente de motivación para vivir en plenitud (TEDx Talks, 2019).

No cabe duda de que lograríamos ser mucho más felices si afrontásemos los cambios venideros con **esperanza**. Aunque esta y el miedo surgen "de la idea de una cosa futura y pasada, de cuyo resultado tenemos alguna duda" (Spinoza, 1980: 174) y por tanto podríamos decir que ambos se experimentan frente a una situación de incertidumbre; se diferencian en las emociones opuestas que generan: alegría y tristeza. Vivir en la esperanza significa aguardar los efectos de los acontecimientos con **actitud optimista**. Aunque el miedo en su justa medida actúa como alarma ante el peligro, hay que tener cuidado porque corrompe la mente y "se expande como una enfermedad" (Marina, 2006: 11) inundando a las personas de profunda tristeza.

Vivimos entre el recuerdo y la imaginación, entre fantasmas del pasado y fantasmas del futuro, reavivando peligros viejos e inventando amenazas nuevas, confundiendo realidad e irrealidad (...) no nos basta con sentir temor, sino que reflexionamos sobre el temor sentido, con lo que acabamos teniendo miedo al miedo, un miedo insidioso, reduplicativo y sin fronteras. (Marina, 2006: 8)

Se entiende la **cualidad flexible del yo** como aquella que permite adaptarnos a las alteraciones sin ser destruidos. Sin embargo, esta cualidad sólo se da "en condiciones ideales" (Sennett, 2013: 47), porque las consecuencias de un cambio producido no tienen por qué ser inmediatas e incluso pueden verse influenciadas por otras anteriores.

Si bien hemos estado hablando de los factores que influyen en el cambio a nivel individual, los colectivos guardan gran conexión con estos. Aún si se padecen las consecuencias de una catástrofe como una guerra o una pandemia, "el daño causado o efecto traumático depende de la intensidad de la experiencia vivida y de las condiciones vitales de cada sujeto" (Kaufman, 1998: 4).

Actualmente esto se está haciendo visible con la pandemia de COVID-19, pues dentro del suceso común experimentado, cada individuo recibirá mejor o peor el cambio a la nueva normalidad en función de sus circunstancias personales y del miedo que le tenga al virus.

HERIDA

No podemos evitar la rigidez que viene con la edad. Lo que podemos evitar es la rigidez debida a tensiones crónicas que resultan de conflictos emocionales no resueltos (Lowen y Lowen, 1989: 9).

Cuando se produce un cambio en nuestra vida genera unas consecuencias, positivas o negativas, que se adhieren a nosotros y repercuten en lo que hacemos. Aquellas negativas que perduran en el tiempo se convierten en **heridas emocionales** que obstaculizan el desarrollo pleno como personas. Se trata de heridas interiores que sangran pese a no ser vistas físicamente y alimentan día a día el temor de revivir las experiencias detonantes del daño. Normalmente estos sucesos reciben el nombre de **traumas**, los cuales se caracterizan por ser perjudiciales y ocurrir de manera inusual e inesperada (Figley, 1985).

Al especificar que son heridas emocionales y no sentimentales se debe a que son provocadas por una experiencia que nuestra mente identifica como impactante y que genera "un estado funcional dinámico y complejo de todo el organismo" y "una experiencia subjetiva" (Soro, 2007: 11); o lo que se reconoce como **emoción**. Por consiguiente, una herida con estas características recrea constantemente la emoción consecuente del trauma en la persona que la padece y por lo tanto "dificulta la recuperación de las personas y las comunidades" (Gaborit, 2006: 20). Si dicha recreación se repitiese durante un periodo considerable de tiempo acabaría dando lugar a un **sentimiento** que es algo mucho más duradero (Damasio, 1996:246).

El origen de las heridas emocionales más comunes suele darse en los primeros años de vida de la persona, ya que es la "etapa del desarrollo evolutivo del hombre que marca el futuro de los individuos" (Retana y Sánchez, 2008: 181).

En ella se almacena información dañina de manera inconsciente y no se identifica hasta alcanzar la madurez necesaria.

Es decir, con una ROM o memoria recordada en la cual se fijan las experiencias impresionantes sin ningún cambio con respecto a cómo sucedieron en el momento original y la RAM o mente consciente que puede reflexionar y revisar a la anterior. Cualquiera experiencia espantosa será grabada en la memoria de largo plazo y se quedará allí con todos los sentimientos y temores de originales, hasta que sea traída a la consciencia, para revisarla y modificarla (Prigoff, 2000: 125).

Gracias al **psicoanálisis** se comenzó a estudiar en profundidad esa dimensión inconsciente de nuestro cerebro (Freud, 1948) y provocó la aparición de una nueva corriente artística, el **surrealismo**.

Los surrealistas dan libertad a sus "impulsos naturales" y a su "dimensión onírica", anteponiendo así el "subconsciente sobre el pensar lógico" (Martínez, 1980: 17). De este modo conseguían evadirse de la realidad contemporánea para mostrar su mundo interior y reflejaban sus propios traumas e inquietudes en los personajes de sus obras. Una destacada representante del movimiento es la pintora y escritora Leonora Carrington (Fig.2), quien encontró en su arte un refugio ante la crueldad de la época alemana nazi (*Leonora Carrington y el juego surrealista*, 2012).

Pese a que existe una parte de la consciencia presente en todos los seres vivos que permite realizar las funciones básicas de supervivencia, hay otra parte que depende del propio aprendizaje del individuo. Si una persona es maltratada durante su infancia, guardará esos recuerdos en su memoria inconsciente hasta que se dé cuenta de lo que es maltrato. **La consciencia** es pues la encargada de sacar a la luz las heridas que nuestra memoria tenía en segundo plano, pero para poder descifrar el subconsciente antes hay que "experimentar un conocimiento reflexivo del mundo" (Gutiérrez, 2016: 16) y de la relación con uno mismo.

Basándonos en la experiencia adquirida y desarrollo de consciencia, la vida se podría dividir en cuatro etapas: niñez, adolescencia, juventud-adultez y vejez. Entre ellas, Bernardo Stamateas destaca la transición de ser joven a adulto como punto clave en el cuestionamiento de la personalidad y de los pesos emocionales que la condicionan:



Fig 2. Leonora Carrington, *Laberinto*, 1991

La juventud-adultez es la etapa de la conquista, de los proyectos, de los sueños. Durante esa etapa queremos prosperar, queremos soñar, queremos avanzar y lograr cosas: tenemos metas (...) Sin embargo, esta es una etapa en la que necesitas afianzarte, sanar tus heridas, para seguir proyectándote a todo lo que está por llegar a tu vida (Stamateas, 2013:10).

Es una etapa de **encuentro** con uno mismo, de **búsqueda** y **construcción** de lo se pretende ser en el futuro. Resulta difícil enfrentar una herida del pasado porque es similar a despertar de la siesta y continuar un puzzle al que le faltan piezas y no se recuerda haber empezado. Antes de retomarlo será necesario saber dónde se encuentran las piezas perdidas para poder buscarlas y así completar el rompecabezas.

Del mismo modo, cuando una persona se da cuenta de que vive incompleta por culpa de sus traumas y decide ponerles fin, se encontraría ante "el principio de curación" (Bourbeau, 2014: 10). Sin embargo, la curación se vuelve difícil en ocasiones, ya que según uno de los principios de la bioenergética: "cuerpo y mente son funcionalmente idénticos, es decir, lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo, y viceversa" (Lowen y Lowen, 1989: 9). Luego si existe cualquier herida, ya sea mental o corporal, repercutirá simultáneamente tanto en el cuerpo como en la mente.

Explicaremos esta relación mental-corporal por medio de la asociación de **heridas** y **máscaras**. En base a esto, podemos defender que el ser humano lidia con cinco heridas principales a lo largo de su vida: "Rechazo, Abandono, Humillación, Traición e Injusticia". Estas se consideran las cinco más destacadas de aquellas que, como mencioná-

HERIDA	MÁSCARA
RECHAZO	HUIDIZO
ABANDONO	DEPENDIENTE
HUMILLACIÓN	MASOQUISTA
TRAICIÓN	CONTROLADOR
INJUSTICIA	RÍGIDO

bamos antes, surgen en la infancia. Por otro lado, las máscaras, que son otras cinco, son la forma de disfrazar esas heridas y afectan al comportamiento: "Huidiza, Dependiente, Masoquista, Controladora y Rígida" (Bourbeau 2014: 8).

Por ejemplo, si un niño es abandonado por sus padres, probablemente se convierta en un joven dependiente y malinterprete constantemente las situaciones por temor a volver a quedar desamparado. Esto no significa que todos los traumas se originen necesariamente en la niñez, porque van apareciendo otros nuevos a medida que vamos creciendo y de forma simultánea nos colocamos diferentes antifaces.

La herida interior puede compararse a una herida física que desde hace tiempo tienes en la mano pero que ignoras tenerla y cuya curación has descuidado; prefieres vendarla para no verla. Este vendaje equivale a una máscara (...) Digamos que la herida te duele cada vez que alguien te toca la mano, aun cuando se encuentre protegida por el vendaje. Cuando alguien te toma la mano de cariño y tú gritas: «¡Ay! ¡Me haces daño!», resulta fácil imaginar la sorpresa del otro. ¿Realmente deseaba hacerte daño? No, pero si te duele la mano cuando alguien te toca, es que tú no has decidido ocuparte de la herida (Bourbeau, 2014: 8).

Las máscaras funcionan como tapadera de aquello que está roto en nosotros, y usarlas se convierte en un acto de infidelidad hacia nuestro verdadero yo (Callois, 1986). Aunque interfieren el enfrentamiento con la realidad, también "ayudan a describir el mundo íntimo de un sujeto herido" (Vaillant, 1993), favoreciendo así su reconocimiento de cara al exterior.

Otra máscara que podríamos destacar en la historia del ser humano es la **melancolía**. El apego a determinadas personas y elementos de nuestra vida hace que sintamos tristeza cuando estos desaparecen. De este modo, al sufrir la pérdida de un ser querido, la melancolía actúa como "anestesia" del dolor (Vachetto, 2015: 33), razón por la que en principio la consideramos una máscara y no una herida. Esta nos hace compensar el daño de las heridas con recuerdos alegres del pasado y a pesar de que nace de la tristeza, sin ella estaríamos "desconectados de la realidad moral de la pérdida" (Butler, 2015: 17).

En el ámbito artístico, la melancolía siempre ha sido uno de los temas principales a profundizar y su percepción ha ido evolucionando con los años. Mientras que en la Antigüedad era considerada una enfermedad relacionada con la locura, para el artista moderno, pasó a tener un enfoque totalmente diferente.

Fig 3. Edward Hopper, *Morning Sun*, 1952



La melancolía pasa a ser comprendida como un sentimiento de conmoción provocado en el sujeto por su confrontación con la realidad. Se trata de una búsqueda del Yo, de la identidad, de su papel en la vida, una reflexión con su propio espíritu que no encuentra respuesta, ya que el sujeto se enfrenta a lo desconocido (Soro, 2007: 115).

Podemos ver reflejada esta nueva concepción en las pinturas de Edward Hopper, mundialmente conocidas por su atmósfera envolvente y actitud evasiva de sus personajes (Fig.3).

Volviendo al ejemplo del puzzle empezado, podríamos asociar la melancolía al proceso de localización de las piezas perdidas y al comienzo de la fase de recomposición. Así, aunque acaba siendo perjudicial si se prolonga demasiado, es una máscara especial que genera algo necesario para la curación de las heridas: una autorreflexión. Como decía San Agustín:

“Lo presente de las cosas pasadas, es la actual memoria o recuerdo de ellas; lo presente de las cosas presentes, es la actual consideración de alguna cosa presente; y lo presente de las cosas futuras, es la actual expectación de ellas” (González, 2014)

Por eso debemos hacer lo posible por sanar las heridas que se detecten en el hoy, porque efectivamente nuestra noción de pasado y futuro dependen de la persona que somos ahora.

CICATRIZ

''No hay cicatriz, por brutal que parezca, que no encierre belleza. Una historia puntual se cuenta en ella, algún dolor. Pero también su fin. (Bonnet, 2011, s.p)

La correcta curación de una herida finaliza con la formación de una cicatriz. Físicamente, la cicatrización supone la restauración del tejido dañado mediante una serie de reacciones bioquímicas en el organismo (Laseca-Arranz, Sánchez-Dengra, Bermejo-Sanz, González-Álvarez y González-Álvarez, 2021: 2). La duración de estas reacciones varía en función de las características biológicas de cada individuo, pero lo normal es que se acabe reconstruyendo la superficie satisfactoriamente si se siguen los cuidados correspondientes (Marqués: 9)

Por el contrario, no hay ninguna cura establecida que indique los pasos a seguir a fin de **cicatrizan las heridas emocionales**, pues se trata de un proceso único para cada persona que decide iniciarlo. Dado que estas heridas provocan que estemos ''en guerra con nosotros mismos'', para sanarlas hay que mostrar ''rendición a uno mismo'' (Ruskan, 1998: 5), apartando así las máscaras de nosotros y enfrentando cara a cara las emociones reprimidas que nos hacen sufrir. Porque al fin y al cabo cicatrizar es **aceptar el cambio** y convertir el **dolor en fortaleza** para vivir en paz con nosotros mismos.

Aceptar y asumir que así fue, que lo que sucedió ocurrió y nos lastimó (...) Perdonar, reconciliarse con la historia vivida de cada uno/a. Hay que pasar por el pasado, pero no para quedarnos en él, sino para sanarlo (Ríos, 2014: 14).

En otras palabras, debemos buscar la ''**belleza oculta**'' (*Collateral Beauty*, 2016), como bien nos invita en su película el director David Frankel.

En ella, el protagonista cae en depresión tras la muerte de su hija y sus amigos contratan tres actores que se hagan pasar por Tiempo, Muerte y Amor para enseñarle que el secreto de la felicidad es encontrar la belleza de los pequeños momentos del día a día, valorando lo que se tiene (Fig.4). El simple hecho de vivir es motivo de celebración y de alegría. A partir del siglo XXI se le asignó el nombre de **resiliencia** a dicha actitud de superación:

“La definición de resiliencia no puede ser más sencilla: es iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma. No puede haber una definición más simple, lo complicado es descubrir qué condiciones la permiten” (Cyrulnik, 2018)

Una persona resiliente aprende a adaptarse positivamente ante los cambios repentinos y adversidades que se le presentan a lo largo de su vida (Grotberg, 1997). La resiliencia no es innata ni inamovible en el tiempo, sino que requiere de factores que son necesarios “educar, desarrollar y trabajar con la persona y con su entorno” (López, 2008, p. 29). Es decir, se debe entrenar día a día mediante una serie de habilidades: “introspección, independencia, capacidad de interacción, capacidad de iniciativa, creatividad, ideología personal y humor” (Wolin y Wolin, 1993).

Aunque es la propia persona la que debe tener la voluntad inicial de sanar, iniciar la primera fase de **introspección** “puede resultar doloroso y generar ansiedad” (Servan-Schreiber, 2004: 54), creando así una negación del trauma y bloqueando su asimilación. Es por ello que llegado este punto es fundamental buscar apoyo en lo que nos rodea.

La interacción con otras personas que hayan superado una herida o que simplemente son ejemplo para nosotros por algún motivo transmiten la resiliencia y en su lugar un entorno desfavorable empeora la situación. Judith Jordan explica esta consonancia en su artículo *Relational Resilience*, en el que defiende que igual que contagiamos el miedo también lo hacemos con la valentía y la resiliencia (Jordan, 2004). Tanto nos afecta la gente de nuestro alrededor, que en muchas ocasiones se



Fig 4 . David Frankel, *Collateral Beauty*, 2016

da por superada la herida cuando la persona es capaz de rebobinar el horror del trauma sin ninguna interferencia y contárselo a alguien de confianza que lo escuche (Rimé, 2005).

Las personas que ayudan a sanar se denominan “**tutores de resiliencia**” y estos pueden ser conscientes o no de ello. Hay tutores explícitos como los psicólogos que al ser profesionales de la dimensión emocional tratan de solucionar los traumas existentes explorando sus orígenes, y otros implícitos que elige el propio sujeto en su entorno familiar, social o cultural que actúan de manera indirecta (Salguero, 2012).

Un tutor implícito puede ser un miembro de la familia, una amistad o un profesor, quienes tienen contacto real con el herido; pero también pue-



Fig 5. J. Beuys, *How to explain Pictures to a Dead Hare*, 1965. Galería Shmela, Dusseldorf.

den existir tutores culturales que normalmente están relacionados con las aficiones de cada persona. Por ejemplo, para alguien a quien le gustase el cine podría ser una directora determinada por sus películas o para los amantes de la lectura una escritora por su manera de escribir.

Algunos tutores implícitos culturales están relacionados con un elemento influyente en la resiliencia que mencionábamos antes: **la creatividad**. Cuando una persona creativa experimenta un cambio brusco en su vida, suele controlar la situación y aportar soluciones efectivas con mayor habilidad que otras personas.

Hablar pues de creatividad es hablar de potencial humano y de transformación social, es hablar de modelos de sociedad que tengan iniciativa y capacidad para resolver los problemas, es, en definitiva, hablar de progreso (Fernández, Llamas, Salguero y Gutiérrez, 2019: 467)

La creatividad está íntimamente ligada al arte y por tanto también se considera un gran aliado a la hora de sobrellevar las heridas. Las manifestaciones artísticas contemporáneas "favorecen la exploración, expresión y comunicación de aspectos de los que no somos conscientes" (Duncan, 2007: 40). Esto se debe a que es un lenguaje mediante el que el artista reflexiona y expresa libremente sus emociones o traumas, con los cuales el espectador herido se puede ver identificado y quizás descubrir aquellos que desconocía de sí mismo. En ese caso el artista ejercería como sanador, ya que conmueve al herido y despierta sus emociones ocultas.

Joseph Beuys dedicó su vida a demostrar que todo el mundo tiene la posibilidad de ser artista y que el arte tiene un inmenso poder para curar las heridas. Se comparaba a sí mismo con chamán que sana a su tribu por medio de un ritual, el cual sería la obra artística, que se vive espiritualmente y no de manera racional. Vemos esto ejemplificado en su performance "*How to explain Pictures to a Dead Hare*" (Fig. 5) en la que paseaba por una galería de arte con una liebre muerta en brazos a la que le iba explicando las obras que había en la sala.

A día de hoy, se ha desarrollado bastante una práctica dentro del arte que se encarga de guiar explícitamente a las personas en la cicatrización emocional: **el arteterapia**.

El arteterapia es un acompañamiento y una ayuda a la persona en dificultades (...) de tal manera que el trabajo realizado a partir de sus creaciones plásticas, sonoras, dramáticas, teatrales, escritas... generen un proceso de transformación de sí misma (...) El arteterapia se preocupa de la persona. No es un proyecto sobre ella, sino un proyecto con ella, a partir de su malestar y de su deseo de cambio. (Bassols, 2006: 20)

El terapeuta se encarga de establecer unas pautas comunes previas a la realización de una obra y a continuación da libertad de interpretación para continuarla según los intereses de cada uno. La obra artística en sí pasa a estar en un segundo plano y lo verdaderamente importante es mejorar la actitud de su autor para "resiliarse" y "metamorfosarse" (Forés y Grané, 2019, p. 56). Poco a poco, se crea un espacio de diálogo y escucha de los problemas de los participantes que se animan a compartirlos, poniendo en evidencia la "capacidad transformadora de la persona y de la comunidad" (Llanos, 2020: 192) que posee el arte.

Aunque hasta ahora nos hemos centrado en la cicatrización de heridas psicológicas, tal y como se comentaba en el capítulo anterior, cuerpo y mente están conectados y por ello es preciso preocuparnos también de sanar correctamente las fisuras del cuerpo, en especial aquellas que afectan a la piel.

La piel tiene memoria y es testigo de todas nuestras vivencias, por lo que está sometida a una continua transformación desde que nacemos (Méndez y Mínguez, 2021: 467). La peculiaridad de las heridas de la piel es que la aparición de una cicatriz significa que hay un tejido reconstruido, pero no asegura que se haya superado el cambio. Un ejemplo sería la persona que tras varias operaciones que le han permitido recuperarse de alguna enfermedad se avergüenza de su cuerpo. Cuando un ser humano rechaza sus cicatrices está evitando a su vez enfrentarse al trauma que las provocó. Estas se esconden a menudo porque se consideran imperfecciones de la piel; cuando realmente "en la naturaleza, en el mundo real, nada está acabado, nada está dotado de una absoluta perfección" (Ramos, 2014: 247).

Actualmente, el término japonés *wabi* simboliza el equilibrio y la armonía de la naturaleza, y *sabi* el crecimiento y desgaste que provoca el paso del tiempo. La unión de ambos da lugar al concepto de *wabi-sabi*, una corriente estética y filosófica que se alimenta de tres principios simples: "Nada es perfecto, nada es permanente y nada está completo" (Takahashi y Torres, 2020).

En la película *Soul* de Pixar (Fig. 6), se nos presenta a un músico cuya única meta en la vida es tocar jazz en un escenario junto a su artista favorita. Nuestro protagonista se obsesiona con alcanzar la perfección, descuidando así otros elementos de su rutina (familia, amigos, trabajo...) y sin atender su salud mental y corporal. A pesar de todo esto, cuando finalmente logra su sueño se siente tremendamente decepcionado. La moraleja de este largometraje recoge precisamente la esencia del *wabi-sabi*: que el verdadero objetivo que hay que tener en la vida es vivir.

Fig 6. Disney Pixar, *Soul*, 2020





Fig 7. H. Gugenheim. *Mes cicatrices Je suis d'elles, entièrement tiss.ée*, 2015.

Su filosofía se centra en la belleza de lo fugaz, de las huellas que deja el cambio en nosotros y de aquellos elementos que quizás pasan normalmente desapercibidos en nuestra vida o no damos suficiente importancia. Nos recuerda la necesidad de valorar lo que tenemos en el momento presente y nos invita a disfrutar cada instante porque todo acaba desapareciendo (Koren, 1997: 7). El *wabi-sabi* se materializa artísticamente por medio de una técnica surgida en Japón en el siglo XV.

En aquellos años, un jefe militar buscaba desesperadamente a los mejores artesanos del país para reparar su pieza de cerámica preferida de la ceremonia del té. Después de muchos intentos fallidos para complacerlo, un grupo de artesanos dio con la solución efectiva. Se les ocurrió unir las piezas utilizando resina con polvo dorado y le dieron el nombre de *kintsugi*, que se traduce como unión de oro (Torralba, 2016).

Mediante esta técnica se pretende resaltar las imperfecciones de los objetos, no ocultarlas. Es más, la mayoría de ellos tras ser intervenidos se revalorizan y pasan a ser más atractivos e incluso más resistentes que antes de las roturas. Por esa razón, el *kintsugi* ha pasado a ser "una potente metáfora de la importancia de la resistencia y del amor propio frente a las adversidades" (Rebón, 2017). Es por eso que muchas personas lo utilizan como apoyo en el proceso de curación de sus heridas.

El camino del *kintsugi* puede considerarse una forma de arteterapia, que invita a trascender tus experiencias y a transformar tu plomo en oro. Te recuerda que tus cicatrices, sean visibles o invisibles, son la prueba de que has superado las dificultades (Santini, 2019)

Además, artistas de todo el mundo emplean la estética del *kintsugi* como recurso en sus creaciones. Vemos un ejemplo en el proyecto *Mes cicatrices. Je suis d'elles, entièrement tissé* de la fotógrafa francesa Hélène Gugenheim, en el que graba y fotografía a modelos mientras cubre sus cicatrices con oro (Fig.7). Ella afirma que lo considera un proceso mágico que refleja simultáneamente la "fuerza y fragilidad que nos hace humanos" (Albisu, 2016).

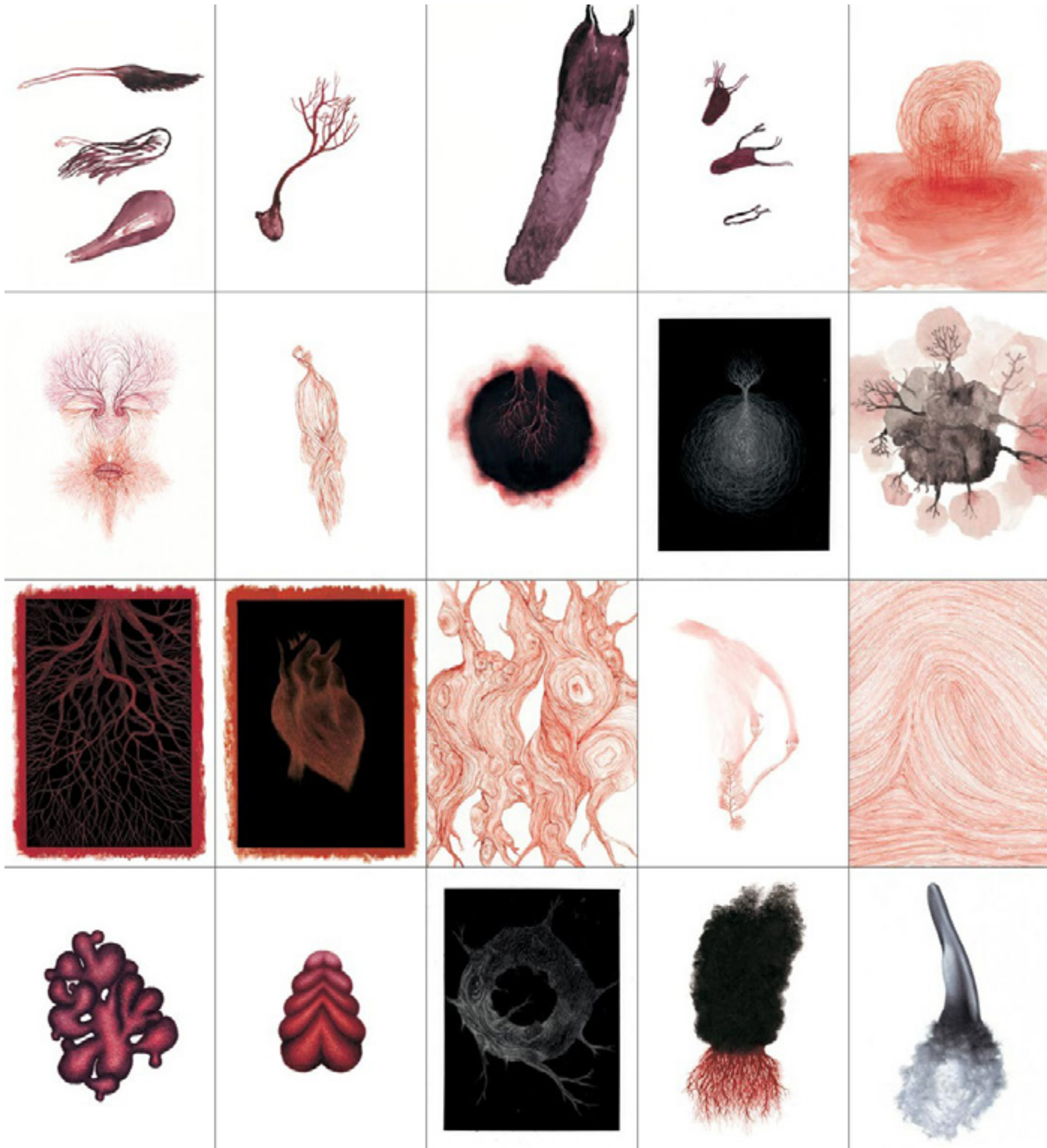
Otra obra inspirada por la técnica japonesa serían las piezas de *ceramic patchwork* de Zöe Hillyard (Fig. 8). Estas son creadas mediante la recomposición de utensilios rotos de cerámica, pero unidos con hilo y telas en vez de oro y resina. Así mismo, se caracterizan por mantener algunos fragmentos sin recomponer y por el uso repetido de estampados florales. Son una clara demostración de objetos que después de someterse al cambio han embellecido, en este caso mediante motivos florales. Después de todo, las personas también tenemos la posibilidad de florecer tras haber cicatrizado, pues "florecer es un acto de despliegue, de apertura y de perpetuación de la vida" (Rovira, 2012).



Fig 8. Zöe Hillyard, Ceramic Patchwork:, *Stormy Vase*. 2017



REFERENTES
ARTÍSTICOS



JAVIER PÉREZ

TRAUMA · MÁSCARA · ORGÁNICO · CRECIMIENTO

La obra del artista vasco surge del "inconsciente onírico" (Blanch, 2009) y alude a conceptos como el cambio, la transformación biológica, lo inestable o los traumas y máscaras del ser humano. Utiliza metáforas visuales que intercalan figuración y abstracción para hablar del crecimiento de la naturaleza y representar dualidades como interior y exterior o existencia e inexistencia. Un recurso muy habitual en sus creaciones es el uso de formas orgánicas y la predominancia de tonos cálidos.

Aunque en general toda su obra ha servido de referencia para el proyecto personal, cabe destacar sobre todo la importancia de la parte gráfica, como las serigrafías para el libro *El bebedor de lágrimas* o sus dibujos de la serie *Metaformosis* (Fig. 9).

Fig 9. Javier Pérez, *Metaformosis*, 2004

ARNULF RAINER

ABSTRACCIÓN · SUBCONSCIENTE · GESTUAL · MÓRBIDO

Arnulf Rainer es un pintor austriaco representante del informalismo abstracto europeo, el cual se caracteriza principalmente por lo matérico, el azar, lo gestual y la subjetividad del mundo interior del artista (Calvo, 2015).

Rainer parte del subconsciente para abordar sus obras con pinceladas enérgicas y azarosas. En algunas de ellas ha llegado a practicar el automatismo pintando con los ojos vendados o con diferentes partes de su cuerpo, acercándose así al concepto de *body art*.

La incorporación de línea y mancha, la exploración del subconsciente, la gestualidad y el carácter mórbido de alguna de sus pinturas sirven como referencia para nuestra obra.





Fig 11. Vincent Castiglia, *Enfold*, 2007

VINCENT CASTIGLIA

INSTROSPECCIÓN · SANGRE · EJECUCIÓN POR CAPAS

El pintor Vicent Castiglia habla de los diferentes estados emocionales que experimentamos en la vida, desde el nacimiento o el amor hasta el sufrimiento o la muerte. Él mismo afirma que tuvo una infancia bastante traumática y que encontró el arte como forma de desconectar y de liberar su consciencia. Desde entonces, su proceso creativo requiere de un tiempo para leer y meditar con detenimiento las ideas antes de llevarlas a la práctica.

Lo particular de sus pinturas es que están realizadas con sangre humana, aspecto que refuerza su discurso y lo conecta con sus figuras, pues acaban estando hechas de la misma materia que él.

Del mismo modo que el cuerpo está construido por distintos niveles, su procedimiento a la hora de pintar es algo similar. Consigue varias tonalidades de sangre diluyéndola en agua y luego va aplicando capas de menor a mayor opacidad (Revista Mine, 2017)

Dicho procedimiento por capas, así como la utilización de pigmentos color óxido son clave para la obra personal.

TONY BEVAN

HERIDA · CORROSIÓN · TÉCNICA

Tony Bevan es un artista inglés reconocido en la actualidad por la renovación de formas que propone dentro de la figuración pictórica, aunque también aborde la arquitectura en algunas de sus piezas.

Sus obras hablan de la tremenda inestabilidad psicológica que sufre el individuo y de las heridas emocionales que lo atormentan a él mismo, pues en muchas ocasiones realiza autorretratos (Fig. 12). Estos últimos han servido de gran ayuda para nuestro trabajo gráfico.

En cuanto a técnica empleada, Bevan fabrica su propia pintura acrílica y la combina con el carbón para dar un aspecto de corrosión y desgaste sobre el lienzo (Galería, 2021).

La búsqueda de una técnica que se adecue al discurso también ha sido importante a la hora de llevar a cabo nuestro proyecto.





DAVID JAY

CIGATRIZ · ACEPTACIÓN · FLORECER

En 2005, el fotógrafo David Jay inició un proyecto en el que decidió fotografiar a mujeres supervivientes del cáncer de mama. Se muestran poderosas y libres, porque han resurgido de las cenizas como si de un fénix se tratase y la vida ya no les da miedo (Fig. 13).

Además de dicho proyecto, tiene otros relacionados como *The unknown soldier* en el que muestra el día a día de soldados que fueron gravemente heridos en la guerra de Irán o *Naked Ladies*, donde los modelos son mujeres y hombres de avanzada edad desnudos.

Jay pretende con estos trabajos sacar a la luz realidades no deseadas, como las arrugas inevitables de la vejez o experiencias negativas como el cáncer o la guerra. El espectador empatiza inevitablemente con las fotografías, pues reflejan situaciones posibles para cualquier persona, pero a su vez reciben esperanza, porque son la prueba de que sí se le puede ganar a la adversidad.

ADALINA COROMINES

DESCONTEXTUALIZACIÓN · GRIETA · ABSTRACCIÓN

La obra de Adalina Coromines gira en torno a la cicatriz como elemento contenedor de historia. Por medio de la abstracción reproduce grietas, rugosidades y todo tipo de huellas que son generadas por la erosión y el paso del tiempo (Fig. 14).

Para ello utiliza tierra, agua y pigmentos naturales que conectan la obra con el mismo paisaje en el que se inspira la artista durante sus salidas al aire libre. De esta forma, habla del vínculo que tiene con su tierra y del poder sanador que tiene para ella estar en contacto con la naturaleza. Establece así una conexión espiritual entre sus pinturas y la cicatrización de su propio cuerpo (Kastas, 2021)

El protagonismo y la descontextualización de las cicatrices en sus composiciones, así como el tratamiento de la superficie del soporte mediante cuchillas o vaciadores, guardan especial relación con una parte del proyecto artístico personal presentado.



Fig 15. Louise Bourgeois, Couple, 2007



LOUISE BOURGEOIS

ARTETERAPIA · HERIDA · MANCHA

La extensa obra de la artista francesa se ha considerado de las más destacables dentro del arte contemporáneo. Esta gira en torno a sus propias heridas y miedos del pasado, tales como el abandono, la pérdida o las transformaciones del cuerpo con los años. Influida en sus comienzos por el apogeo del psicoanálisis, se dejaba llevar por la abstracción para explorar su subconsciente.

A diferencia de Joseph Beuys, quien defendía el arte como manera de sanar al espectador, para Bourgeois era una forma de sanar al propio artista. Se convirtió para ella en una autoterapia emocional mediante la que estabilizar su salud mental. Es por eso que siguió dibujando hasta sus últimos años de vida, los dibujos la hacían mantenerse cuerda (Hutton, 2020).

Nos han interesado como referentes para la obra personal sus dibujos a gouache rojo sobre papel, como se trara de *Couple* (Fig. 15), tanto por la utilización de la mancha agüada como por la sintetización de la figura humana.

ALICJA BRODOWICZ

DÍPTICO · NATURALEZA · WABI-SABI

En el proyecto *Visual Exercises. A Series of Diptychs* de la fotógrafa polaca Alicja Brodowicz se nos presenta una analogía entre naturaleza y ser humano, o como ella misma aclara, entre “macrocosmos y microcosmos” (Brodowicz, 2018).

La filosofía de la artista guarda una estrecha relación con el *wabi-sabi*, pues defiende que no existe lo perfecto y que el valor y la belleza recaen en las imperfecciones.

Los dípticos de la serie contienen dos tipos de imagen, por un lado, pequeños fragmentos del cuerpo y por otro, fragmentos de la naturaleza que se emparejan con los otros por su similitud compositiva o de forma. Igual que la naturaleza está llena de irregularidades, donde cada flor o árbol es diferente al resto pero mantiene su belleza, con el ser humano pasa lo mismo. Se convierte así en una reivindicación del amor propio y de la mirada hacia lo natural para encontrarse con uno mismo.



Figura 16. Alicja Brodowicz, *Visual Exercises: A Series of Diptychs*, 2018



DOSSIER



TUTTO BENE

Gritar y no ser oído, llorar y no ser consolado, sentir un desfile de lágrimas deslizar por la mejilla, querer escapar de todo y no saber por qué. Pensamientos martilleantes, que no dejan hueco al silencio, que cohiben el más mínimo comportamiento.

Según Lise Bourbeau, el ser humano lidia principalmente con 5 heridas a lo largo de su vida: Rechazo, Abandono, Humillación, Traición e Injusticia. A su vez, afirma que existen otras cinco máscaras, que son la forma de disfrazar esas heridas y afectan en el comportamiento: Huidiza, Dependiente, Masoquista, Controladora y Rígida.

El proyecto está formado por cinco dípticos que muestran, por un lado, esas heridas de manera abstracta y gestual, y por otro lado, las máscaras asociadas a dichas heridas de una forma más figurativa. Se pretende crear una conexión con el espectador, una invitación a la autorreflexión, a enfrentar los monstruos que arrastramos continuamente al presente.

Porque la herida emocional enjaula y poco a poco el disfraz acaba sustituyendo a la carne real. Desaparece así la motivación al despertar, las ganas de ser feliz. Parece que lo más fácil es autoconvencerse cada día de que todo va bien. Pero las palabras no sirven de nada cuando cuerpo y mente dicen lo contrario. No, no va bien y depende de ti frenar y pedir ayuda para remediarlo.

Díptico 1
Dependencia-Abandono
2022
Isabel M^a Martínez Aral



Fig 17

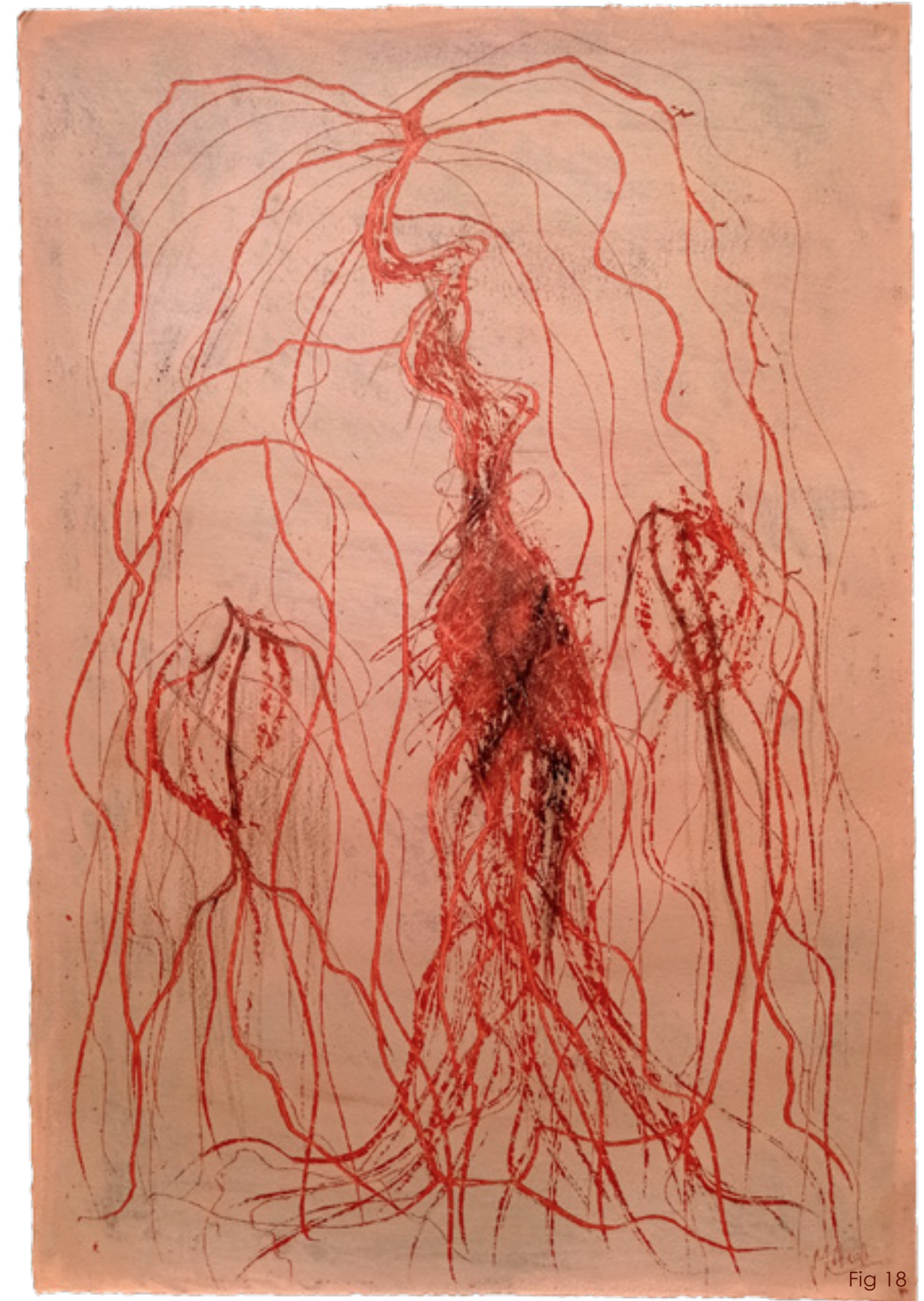


Fig 18

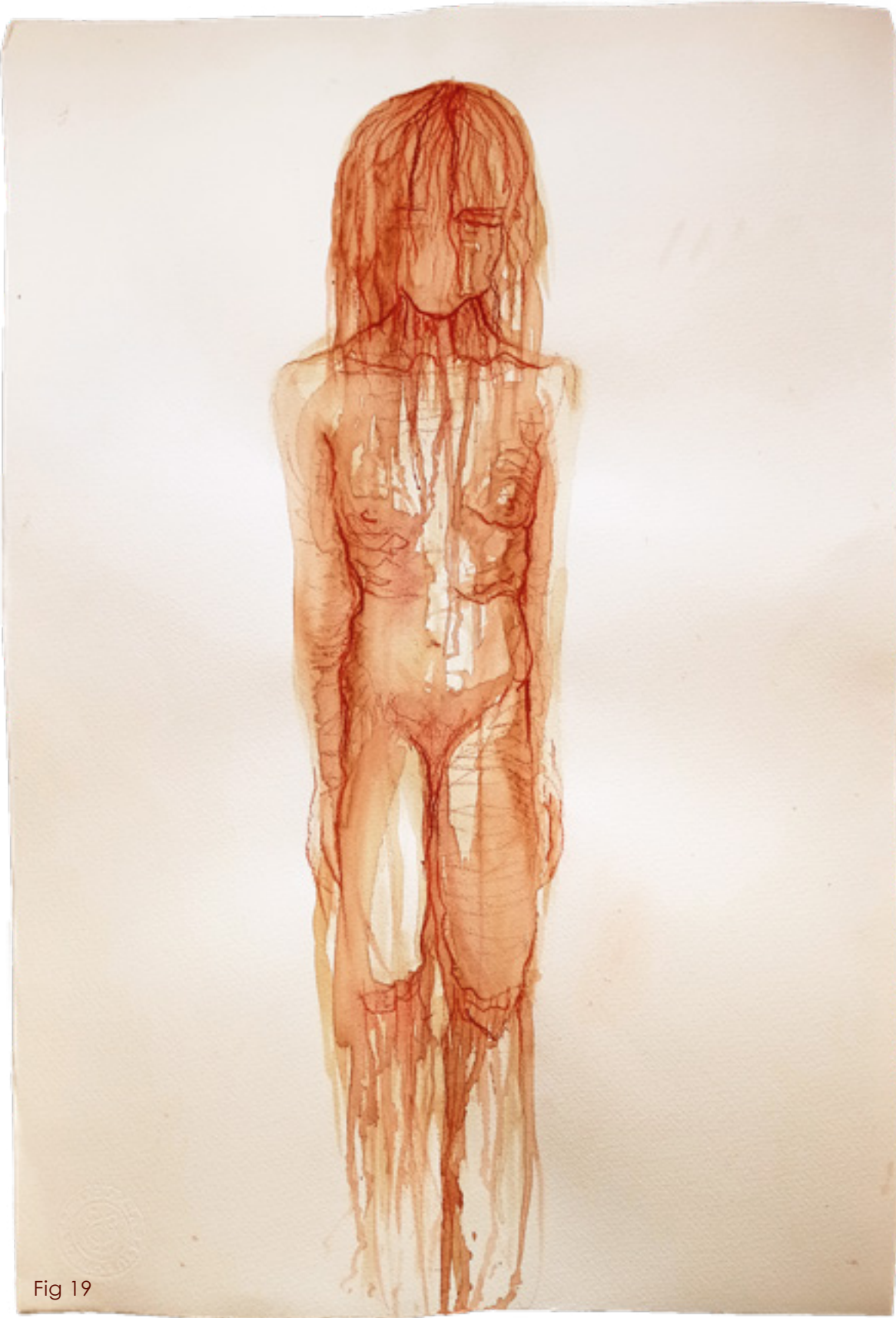


Fig 19



Fig 20

Díptico 2
Rigidez-Injusticia
2022
Isabel M^o Martínez Aral

Díptico 3
Control-Traición
2022
Isabel M^o Martínez Aral



Fig 21

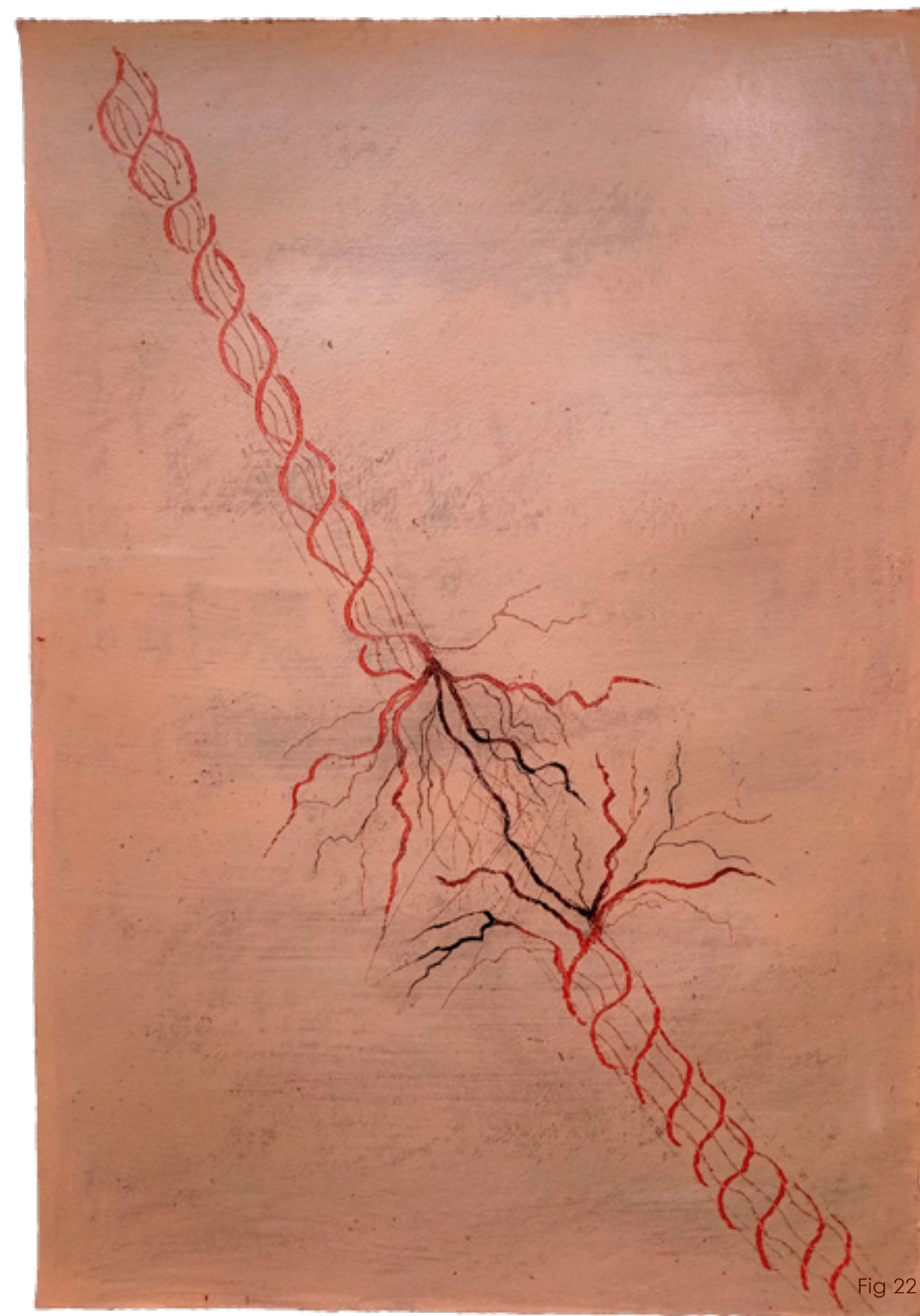


Fig 22



Fig 23

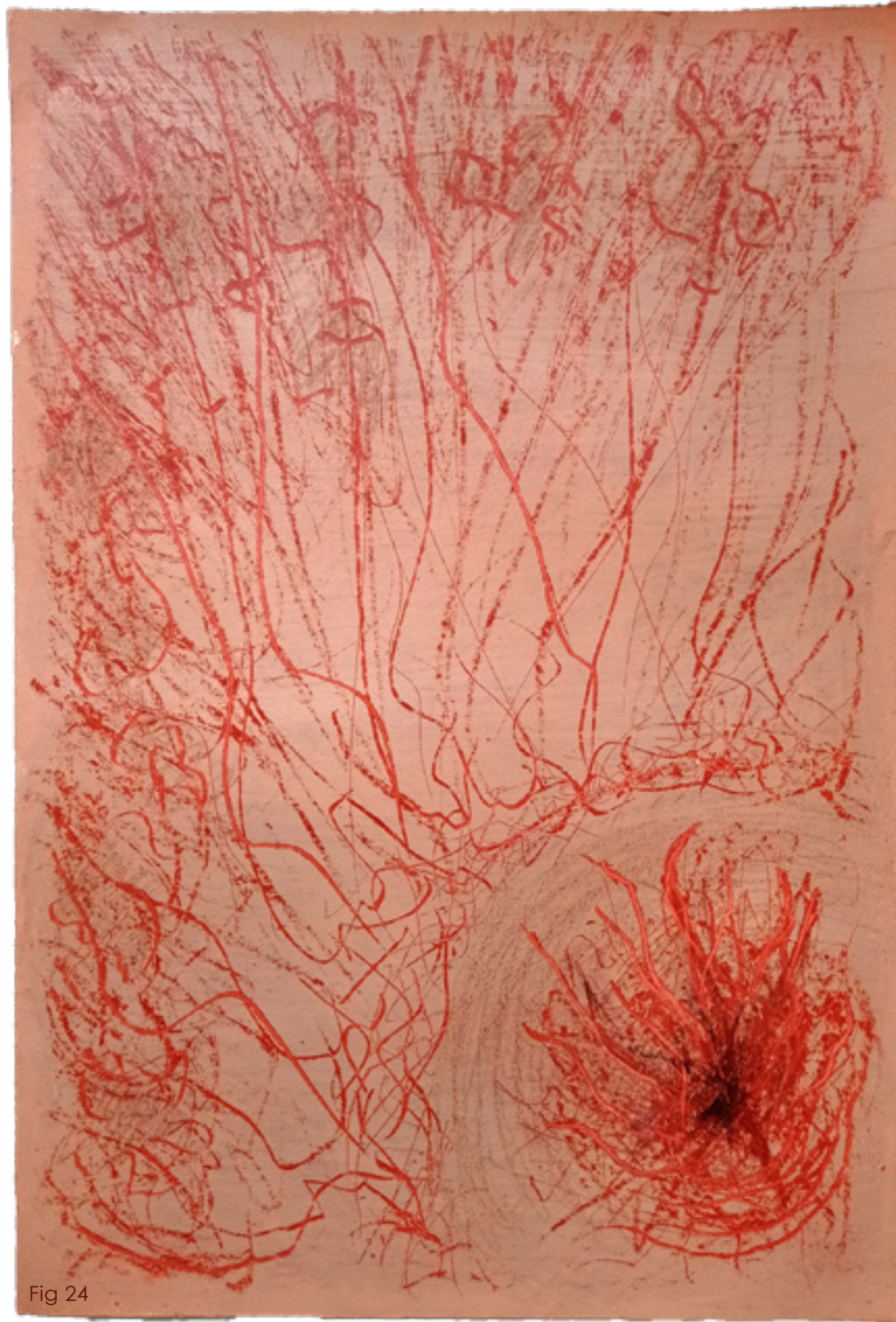


Fig 24

Díptico 4
Huida-Rechazo
2022
Isabel M^a Martínez Aral


Díptico 5
Masochismo-Humillación
2022
Isabel M^a Martínez Aral



Fig 25



Fig 26

A close-up photograph of human skin, showing various textures, colors, and marks. The skin is a mix of light and dark tones, with some redness and small dark spots. A prominent dark brown mark is visible in the lower center. The overall appearance is that of aged or weathered skin.

TODO ESTO ES CAMPO

Cuando todo esto era campo...

Un leve suspiro, una mirada contemplativa y melancólica que rebobina por un instante aquel recuerdo pasado que habita en la memoria. Momento en el que primaba la tranquilidad y donde, a ojos de nuestro yo presente, tenemos la certeza de haber sido felices.

El campo adopta la idea de estado o lugar de ensueño grabado en nuestra consciencia, ajeno a la contaminación del tiempo. Revivirlo constantemente imposibilita el descubrimiento de uno nuevo en el que arraigarse y desarrollarse de forma plena.

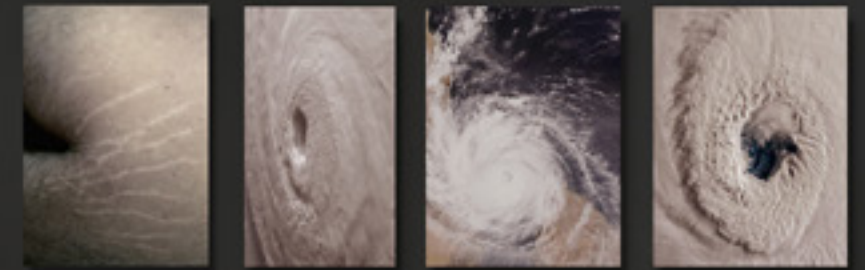
Dejar escapar lo ya inexistente y reconciliarnos con nuestro cuerpo presente. Cambiar el "era" por el "es", para aprender a amarnos hasta la locura. Cicatrices, estrías, varices, celulitis, manchas, arrugas...todas ellas dibujan un hermoso paisaje sobre la piel. Se convierten en mapas, los cuales esconden antiguos tesoros y maldiciones que a día de hoy son historia.

El objetivo principal del proyecto es promover la aceptación y la belleza propia de cada una de ellas. Perder la vergüenza de mostrarse al mundo, porque cada cuerpo es único y testigo de una vida.

Para ello, se han fotografiado fragmentos de la piel de quince personas de diferente edad y género. y se han utilizado imágenes del archivo web de la NASA. Mediante la fusión, superposición o agrupación de las mismas y en algunos casos mediante ajustes de color, saturación o brillo, se ha creó una relación cuerpo-naturaleza y una descontextualización de la piel del cuerpo como si de un paisaje se tratara.

TODO ESTO ES CAMPO

Exposición de ISABEL M^a MARTÍNEZ ARAL

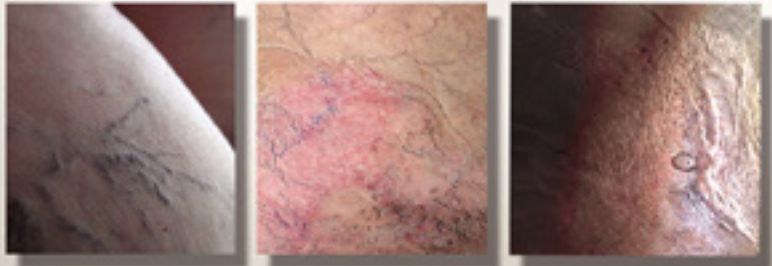




SALIDA



Fig. 29





CONCLUSIONES

Tras haber realizado el análisis y la búsqueda de referentes para el desarrollo de los principales apartados, se ha podido llegar a una serie de conclusiones.

Por un lado, podemos afirmar que el cambio se hace presente continuamente en nuestra vida y afecta a las personas en mayor o menor medida dependiendo de sus condiciones vitales. Además, el miedo es contagioso, luego una sociedad de gente cobarde ante lo desconocido genera aún más miedo.

Por otro lado, se ha observado la importancia de los primeros años de vida en el surgimiento de las heridas emocionales. Es por ello primordial educar a los niños y niñas desde pequeños en la resiliencia. Esto pone también de manifiesto la necesidad de cuidar la salud mental igual que la corporal y de saber pedir ayuda cuando se necesite.

Cabe destacar también la función sanadora del arte ya no tan solo en el arteterapia, que se encarga explícitamente de ello, sino en todas las demás disciplinas existentes. De esta forma, muchos artistas utilizan su obra para reflexionar y al mismo tiempo hacer reflexionar al espectador, despertando así al subconsciente.

Respecto a la obra personal presentada, ha ido creciendo y alimentándose de la investigación conforme se avanzaba en ella. El objetivo inicialmente marcado de encontrar un estilo visual propio ha visto su inicio, pero la limitación de tiempo ha restringido bastante dicha búsqueda. La obra se considera por eso un punto de partida para seguir evolucionando como artista en el terreno de lo gráfico.

En cuanto a los demás objetivos, consideramos que el proyecto cumple todos los que se habían planteado, aunque es cierto que aún se podría profundizar mucho más el discurso. Dejamos así un camino abierto al cambio y a posibles investigaciones futuras.



PROFESIONALIZACIÓN

Nuestra propuesta de integración profesional para los siguientes años se enfoca en el ámbito de la enseñanza artística como vía para entrenar la creatividad y afrontar los cambios con un espíritu resiliente.

Para ello, en primer lugar continuaríamos formándonos mediante la realización de cursos sobre Arteterapia u otros que nos permitan comprender con mayor facilidad la mente humana, tanto de niños como de adultos. Hoy en día, se practica el Arteterapia en numerosos contextos: colegios, hospitales, academias, centros de marginación social, empresas... Bien en organismos públicos o privados son numerosas las posibilidades laborales que existen. Otra opción que tenemos sería realizar el Máster de Educación para opositar y ejercer como profesora de ESO, Bachillerato o FP, donde, aunque no de manera tan específica como en talleres propios de Arteterapia, también se puede inculcar el poder curativo del arte y de la creatividad.

Paralelamente se podría llevar a cabo un crecimiento de la obra personal, ya que como se indica en las conclusiones de este Trabajo de Fin de Grado: "la obra presentada se considera un punto de partida para seguir evolucionando como artista en el terreno de lo gráfico". Como vimos en uno de los apartados anteriores, las nuevas tecnologías e Internet se han convertido en la mayor forma de difusión del arte por lo que la creación de una buena página web y un portfollio digital se convierten en algo casi obligatorio para darse a conocer.

Durante el proceso de ideación de las diferentes obras se tuvo presente la posibilidad de ocupar un espacio expositivo, luego otra propuesta a alcanzar sería exponer en alguna Galería, ya fuese de manera individual o colectiva, si se desarrollara algún proyecto con el alumnado, en el caso de que se optara por una salida en la enseñanza.



ÍNDICE DE FIGURAS



FIGURAS EXTERNAS

Figura 1. Young British Artists, 1999-2000. *Sensation* (exposición). Brooklyn Museum of Art. Brooklyn, New York (consulta: 21 de abril de 2022). Disponible en: <https://www.brooklynmuseum.org/opencollection/exhibitions/683#:~:text=Among%20the%20other%20artists%20whose,-Wood%2C%20and%20Rachel%20Whiteread.>

Figura 2. Leonora Carrington, 1991. *Laberinto* (Pintura). Museo de Arte Moderno de México (consulta: 21 de abril de 2022). Disponible en: <https://www.oncologiaesperanzadora.com.ar/2021/05/10/de-marcas-de-nosotros-y-de-otros/>

Figura 3. Edward Hopper, 1952. *Morning Sun* (Pintura). Óleo (71,5 x 101,98 cm). Museo de Arte de Columbus, USA (consulta: 22 de abril de 2022). Disponible en: <https://historia-arte.com/obras/hopper-sol-de-la-manana>

Figura 4. David Frankel, 2016. *Collateral Beauty* (Fotograma), (consulta: 22 de abril de 2022). Disponible en: <https://www.wsj.com/articles/collateral-beauty-review-return-to-sender-1481829527>

Figura 5. Joseph Beuys, 1965. *How to explain Pictures to a Dead Hare* (Performance). Galería Schmela, Dusseldorf (consulta: 23 de abril de 2022). Disponible en: <https://www.3minutosdearte.com/cuadros-fundamentales/joseph-beuys-como-explicar-cuadros-a-una-liebre-muerta/>

Figura 6. Disney Pixar, 2020. *Soul* (Fotograma), (consulta: 24 de abril de 2022). Disponible en: <https://cnnespanol.cnn.com/video/disney-pixar-soul-trailer-nueva-pelicula-perspectivas-buenos-aires-cnnee/>

Figura 7. Hélène Gugenheim, 2015. *Mes cicatrices Je suis d'elles, entièrement tiss.ée* (Fotografía), (consulta: 24 de abril de 2022). Disponible en: http://helenegugenheim.com/?page_id=3157

Figura 8. Zöe Hillyard, 2017. *Stormy Vase* (Ceramic Patchwork). Cerámica cubierta de seda e hilo (25 x 20 cm), (consulta: 24 de abril de 2022). Disponible en: <https://zoehillyard.wordpress.com/2017/07/14/stormy-vase/>

Figura 9. Javier Pérez, 2004. *Metamorfosis I-LII* (acuarela y pastel sobre papel). Serie de 52 dibujos (consulta: 29 de abril de 2022). Disponible en: <https://javierperez.es/metamorfosis-i-ii/>

Figura 10. Arnulf Rainer, 1974. *Black Streaks* (óleo y carboncillo sobre fotografía transferida en madera). The ALBERTINA Museum, Vienna (consulta: 29 de abril de 2022). Disponible en: <https://metalmagazine.eu/bi/post/article/arnulf-rainer>

Figura 11. Vincent Castiglia, 2007. *Enfold* (sangre sobre papel), Dibujo, 55 x 55 cm (consulta: 2 de mayo de 2022). Disponible en: <https://vincentcastiglia.com/works/remedy-for-the-living/>

Figura 12. Tony Bevan, 2016. *PC1617 Bevan Self Portrait* (acrílico y carboncillo sobre lienzo). Lienzo de 149 x 154 cm (consulta: 3 de mayo de 2022). Disponible en: <https://www.soskine.com/es/artistas/tony-bevan?view=slider#5>

Figura 13. David Jay, 2011. *The scar project* (fotografía del proyecto), (consulta: 8 de mayo de 2022). Disponible en: <http://www.thescarproject.org/mission/>

Figura 14. Adalina Coromines, 2022. *Construcción huella circular* (técnica mixta), (consulta: 8 de mayo de 2022). Disponible en: <https://arsmagazine.com/agua-tierra-y-pigmentos-naturales-en-la-obra-de-adalina-coromines/>

Figura 15. Louise Bourgeois, 2007. *Couple* (gouache en papel), 59,7 x 45,7 cm (consulta: 16 de mayo de 2022). Disponible en: <https://www.artbasel.com/catalog/artwork/91560/Louise-Bourgeois-COUPLE>

Figura 16. Alicja Brodowicz, 2018, *Visual Exercises: A Series of Diptychs*. Proyecto fotográfico (consulta: 2 de mayo de 2022). Disponible en: <http://alicjabrodowicz.com>

FIGURAS DOSSIER

Figura 17. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Dependencia* (café, sanguinas y pigmentos aguados sobre papel Superalfa), 56 x 38 cm

Figura 18. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Abandono* (Punzones, vaciadores, gubias de grabado y carboncillo sobre papel Superalfa preparado previamente con ceras manley y acrílicos), 56 x 38 cm

Figura 19. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Rigidez* (café, sanguinas y pigmentos aguados sobre papel Superalfa), 56 x 38 cm

Figura 20. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Injusticia* (Punzones, vaciadores, gubias de grabado y carboncillo sobre papel Superalfa preparado previamente con ceras manley y acrílicos), 56 x 38 cm

Figura 21. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Control* (café, sanguinas y pigmentos aguados sobre papel Superalfa), 56 x 38 cm

Figura 22. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Traición* (Punzones, vaciadores, gubias de grabado y carboncillo sobre papel Superalfa preparado previamente con ceras manley y acrílicos), 56 x 38 cm

Figura 23. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Huida* (café, sanguinas y pigmentos aguados sobre papel Superalfa), 56 x 38 cm

Figura 24. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Rechazo* (Punzones, vaciadores, gubias de grabado y carboncillo sobre papel Superalfa preparado previamente con ceras manley y acrílicos), 56 x 38 cm

Figura 25. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Masoquismo* (café, sanguinas y pigmentos aguados sobre papel Superalfa), 56 x 38 cm

Figura 26. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Humillación* (Punzones, vaciadores, gubias de grabado y carboncillo sobre papel Superalfa preparado previamente con ceras manley y acrílicos), 56 x 38 cm

Figura 27. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Todo esto es campo* (Proyecto fotográfico), Montaje expositivo en el Espacio Laraña de la Facultad de Bellas Artes de Sevilla.

Figura 28. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Todo esto es campo* (Proyecto fotográfico), Montaje expositivo en el Espacio Laraña de la Facultad de Bellas Artes de Sevilla.

Figura 29. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Todo esto es campo* (Proyecto fotográfico), Montaje expositivo en el Espacio Laraña de la Facultad de Bellas Artes de Sevilla.

Figura 30. Isabel María Martínez Aral, 2022. *Todo esto es campo* (Proyecto fotográfico), Montaje expositivo en el Espacio Laraña de la Facultad de Bellas Artes de Sevilla.



BIBLIOGRAFÍA

1. *Journal of the American Botanical Society*, 1998, 111(1), 1-10.

2. *Journal of the American Botanical Society*, 1998, 111(1), 11-20.

3. *Journal of the American Botanical Society*, 1998, 111(1), 21-30.

4. *Journal of the American Botanical Society*, 1998, 111(1), 31-40.

5. *Journal of the American Botanical Society*, 1998, 111(1), 41-50.

6. *Journal of the American Botanical Society*, 1998, 111(1), 51-60.

7. *Journal of the American Botanical Society*, 1998, 111(1), 61-70.

8. *Journal of the American Botanical Society*, 1998, 111(1), 71-80.

9. *Journal of the American Botanical Society*, 1998, 111(1), 81-90.

10. *Journal of the American Botanical Society*, 1998, 111(1), 91-100.

FORMATO TRADICIONAL

- BAUMAN, Z. 2003. *Modernidad Líquida*. Argentina, Fondo de cultura Económica de Argentina.
- BONNET, Piedad, 2011. *Explicaciones no pedidas*. Visor. Colección Visor de Poesía nº 792.
- DAMASIO, A. R. 1996. *El error de Descartes. La emoción la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Ed. Crítica
- FORÉS, A. y GRANÉ, J; 2019. *Los patitos feos y los cisnes negros: Resiliencia y neurociencia*. Plataforma actual.
- FREUD, S, 1948. *Obras Completas*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- GROTBERG. E. 1997. *La resiliencia en acción*. Trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales. Universidad Nacional de Lanús, Fundación Van Lee
- KOREN, L., 1997z. *Wabi-Sabi para Artistas, Diseñadores, Poetas y Filósofos*. HipòtesiRenart Edicions.
- MARINA TORRES, José Antonio, 2006. *Anatomía del miedo: un tratado sobre la valentía*. Barcelona: ANAGRAMA
- PARREÑO, J. M, 2006. *Un arte descontento: arte, compromiso y crítica cultural en el cambio de siglo* (Vol. 12). Cendeac.
- RIMÉ, B., 2005. *Le Partage social des émotions*, PUF, París
- SALGUIERO, E., 2012. Congrès mondial de la résilience, junio 2012, París
- STAMATEAS, Bernardo, 2013. *Heridas emocionales: Sanar el pasado para un mañana mejor*. Barcelona: Ediciones B, S.A.
- VAILLANT, G. E., 1993. *The Wisdom of the Ego*, Harvard University Press, Cambridge.
- WOLIN, S. & WOLIN, J., 1993. *The resilient self*. Villard Books.

FORMATO DIGITAL

BASSOLS, Mireia, 2006. "El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación". *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social* (en línea), vol 1, 19-25 (consulta: 19 de abril de 2022). Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/9869>

BLANCH, Teresa, 2009. "Javier Pérez", Exhibition Catalog: Colección Museo Guggenheim Bilbao, Bilbao, Spain (consulta: 13 de mayo de 2022). Disponible en: https://javierperez.es/wp-content/uploads/2013/02/Blanch_Teresa-JPerez-Coleccion_Guggenheim.pdf

BOURBEAU, Lise, 2012. *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo* (en línea). Ob stare (consulta: 30 de marzo de 2022). Disponible en: https://www.academia.edu/15588656/Las_cinco_heridas_que_impiden_ser_uno_mismo_Lise_Bourbeau

BUTLER, Judith, 2015. "Reportajes: ¿Qué lugar le asignaría a la tristeza, en nuestro tiempo?". *Estrategias* (en línea), Dossier: La ira y las pasiones tristes, no 3 (consulta: 4 de abril de 2022) Disponible en: <https://revistas.unlp.edu.ar/Estrategias/issue/view/214>

CICERO, Marcus Tullius, 1860. *On oratory and orators* (Watson, J. S., trad.). New York: Harper & Brothers (consulta: 30 de marzo de 2022). Disponible en: <https://archive.org/details/ciceroonoratoryo00cice/page/22/mode/2up>

DUNCAN, N, 2007. "Trabajar con las Emociones en arteterapia. Arteterapia". *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39 – 49 (consulta: 18 de abril de 2022). Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0707110039A>

FERNÁNDEZ CORTÉZ, D.D. 2016. *Rojo y negro: traducción pictórica de una herida emocional* (en línea). Patricio González Reyes dir. Memoria para Título Profesional de Pintora, Universidad de Chile, 2016 (consulta: 1 de abril de 2022). Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/138348>

FERNÁNDEZ Díaz, JR, LLAMAS Salguero, F y GUTIÉRREZ-Ortega, M, 2019.

Creatividad: Revisión del concepto. *REIDOCREA* (en línea), vol8, nº37, 467-483 (consulta: 12 de abril de 2022). Disponible en: <https://www.ugr.es/~reidocrea/8-37.pdf>

FIGLEY, Charles R, 1988. "Toward a field of traumatic stress". *Journal of Traumatic Stress*, vol. 1, no 1 (consulta: 8 de abril de 2022). Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jts.2490010103>

GABORIT, Mauricio, 2006. "Desastres y trauma psicológico". *Pensamiento psicológico* (en línea), vol.2, nº7, 15-39 (consulta: 6 de abril de 2022). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2755990>

GUTIÉRREZ OYHAMBURO, Martín, 2016. *El acceso a la lucidez: La consciencia y el saco del tiempo* (en línea). José Ignacio Murillo, dir. Tesis doctoral. Universidad de Navarra, Departamento de Filosofía, Pamplona (1 de abril de 2022). Disponible en: <https://dadun.unav.edu/handle/10171/43878>

JORDAN, J. V., 1992. "Relational resilience". *Work in progress, Wellesley Centers for women* (en línea) nº57, 28-46 (consulta: 15 de abril). Disponible en: <https://growthinconnection.org/wp-content/uploads/2021/03/1992RelationalResilience.pdf>

KAUFMAN, S, 1998. *Sobre violencia social, trauma y memoria* (en línea) Trabajo preparado para el seminario: Memoria Colectiva y Represión auspiciado por el SSRC. Montevideo, 16-17 (consulta: 30 de marzo de 2022). Disponible en: https://www.comisionporlamemoria.org/archivos/jovenesy memoria/bibliografia_web/historia/Kauffman.pdf

LASECA-ARRANZ A, SÁNCHEZ-DENGRÁ B, BERMEJO-SANZ M, GONZÁLEZ-ÁLVAREZ I y GONZÁLEZ-ÁLVAREZ M, 2021. "Formulaciones para la cicatrización de heridas, presente y futuro". *RESCIFAR: Revista española de ciencias farmacéuticas* (en línea), vol 2, nº 1, 1-12 (12 de abril de 2022). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8084280>

LLANOS ZULOAGA, M, 2020. "Arte, creatividad y resiliencia: recursos

frente a la pandemia". *Avances en Psicología* (en línea), vol28, nº2, 191-204 (consulta: 15 de abril de 2022). Disponible en: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2248/2325>

LÓPEZ, P, 2008. Construir la resiliencia en la práctica educativa: estrategias y actuaciones pensadas por y para educadores/as. *Revista Misión joven* (en línea), nº378, 29-54 (consulta: 19 de abril de 2022). Disponible en: https://www.academia.edu/23968156/López_P_2008_Construir_la_resiliencia_en_la_práctica_educativa_estrategias_y_actuaciones_pensadas_por_y_para_educadores_as_Rev_Misión_Joven_No_378_Pág_29_54

LOWEN, Alexander y LOWEN Leslie, 1989. *Ejercicios de Bioenergética* (en línea) Málaga: SIRIO, S.A. (consulta: 28 de marzo de 2022). Disponible en: <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Ejercicios-de-Bioenergética.pdf>

MARQUÉS SERRANO, Olga, 2017. *Cicatrices en el arte* (en línea). Madrid: REPROFOT SL. (consulta: 19 de abril de 2022). Disponible en: <https://olgamarquess.com/mis-libros/cicatrices-en-el-arte/>

MARTÍNEZ CUADRADO, Jerónimo, 1980. *La crítica psicoanalítica* (en línea). Universidad de Murcia (consulta: 6 de abril de 2022). Disponible en: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/15175/1/03%20vol69%20La%20critica%20psicoanalitica.pdf>

MÉNDEZ, L. Carles y MÍNGUEZ, G. Hortensia, 2021. "Los cuerpos fragmentados: La poesía cerámica en Resiliencia de Ana Paula Santana". *Arte, Individuo y Sociedad* (en línea), vol34, nº2, 463-478 (consulta: 18 de abril de 2022). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8357556>

PRIGOFF, Arline, 2000. "La violencia y el trauma emocional". *Revista de Trabajo Social* (en línea), nº 2, p 125 (consulta: 1 de abril). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4339112>

RAMOS, G. Alicia, 2014. "Historia del vacío todopoderoso: reflexiones sobre arte zen y la estética contemporánea". *Cartaphilus. Revista de*

investigación y crítica estética (en línea), vol12, nº13, 244-252 (consulta: 18 de abril de 2022). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4907839>

RETANA FRANCO, B. E., & SÁNCHEZ ARAGÓN, R, 2010. *Rastreando en el pasado... formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo*. (en línea), v.9, nº1, 179-181 (consulta: 4 de abril de 2022). Disponible en: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy9-1.rpfr>

RÍOS, S. Antonio, 2014. "Heridas emocionales: Heridas pendientes de sanar para ser feliz". *Misión Joven* (en línea), nº446, 6-14 (consulta: 16 de abril de 2022). Disponible en: https://www.pastoraljuvenil.es/wp-content/uploads/2016/10/446_2.pdf

RUSKAN, John, 1998. *Autoterapia emocional* (en línea). Barcelona: Robin Book (consulta: 13 de abril de 2022). Disponible en: <http://www.ignaciodarnaude.com/espiritualismo/Ruskan,Autoterapia%20Emocional.pdf>

SANTINI, Céline, 2019. *Kintsugi: El arte de la resiliencia* (en línea). Editorial Planeta (consulta: 24 de abril de 2022). Disponible en: <https://www.planetadelibros.com/libro-kintsugi/287770>

SENNETT, Richard, 2013. "Flexible". En Richard Sennett. *La corrosión del carácter* (en línea). Barcelona: ANAGRAMA, pp. 47-65 (consulta: 5 de marzo de 2022). Disponible en: <https://es.pdfdrive.com/la-corrosion-del-caracter-e157149000.html>

SERVAN-SCHREIBER, David, 2004. *Curación emocional: Acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis* (en línea). Kairós (consulta: 12 de abril) Disponible en: https://www.academia.edu/41280631/David_Servan_Schreiber_CURACION_EMOCIONAL_Acabar_con_el_estrés_la_ansiedad_y_la_depresión_sin_fármacos_ni psicoanálisis

SORO, Xavier, 2007. *La melancolía en las artes plásticas de occidente* (en línea). Sebastián Miralles Puchol, dir. Tesis doctoral. Universidad Politécnica de Valencia, Facultad de Bellas Artes, Valencia

(consulta: 4 de abril de 2022). Disponible en: <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/12590/tesis1.pdf>

SPINOZA, Baruch. III, 1980. "Definiciones de los afectos". En: *Ética* (en línea). Madrid: Ediciones Orbis, S. A, 170-182 (consulta: 25 de marzo de 2022). Disponible en: <https://somacler.files.wordpress.com/2018/07/baruch-spinoza-ecc81tica-demostrada-segucc81n-el-orden-geo-mecc81trico-trotta-2000.pdf>

TAKAHASHI, Y., & TORRES, L; 2020. *El arte del bienestar japonés: Una guía esencial de salud, felicidad y longevidad* (en línea). Robinbook (consulta: 18 de abril de 2022). Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=wCHgDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=kintsugi&ots=kQQOlnVW24&sig=OaC7vrkqYT0mjzXnk65i0Wk4_QY#v=onepage&q=kintsugi&f=false

VASCHETTO, Emilio, 2015. "La nueva melancolía". *Estrategias* (en línea), Dossier: La ira y las pasiones tristes, no 3 (consulta: 4 de abril de 2022). Disponible en: <https://revistas.unlp.edu.ar/Estrategias/issue/view/214>

PELÍCULA Y VÍDEO

AprendemosJuntos (2018, 10 diciembre). *Versión Completa. Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Boris Cyrulnik* (vídeo). Youtube: https://youtu.be/_lugzPwpsyY

Collateral Beauty, 2016 (Película), Película dirigida por David Frankel. Estados Unidos, Warner Bros: New Line Cinema.

Leonora Carrington y el juego surrealista, 2012 (Documental), dirigido por Javier Martín Domínguez, HBO: Sonia Tercero Ramiro

Revista Mine (5 de enero de 2017). Pintar cuadros con sangre. El arte de Vincent Castiglia (Vídeo). Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=-BjJoFYK4qE>

TEDx Talks. (2019, 9 de julio). *#ENAMÓRATE | Andrea Vilallonga* (Vídeo). YouTube: <https://youtu.be/OmS5X04moyU>

WEB/BLOG

ALBISU, Javier, 2016. "El arte de cicatrizar con láminas de oro" (en línea). *EFE: Francia Art*. 19 de enero de 2016 (consulta: 24 de abril de 2022). Disponible en: <https://www.efe.com/efe/america/cultura/el-arte-de-cicatrizarse-con-laminas-oro/20000009-2814571>

BRODOWICZ, Alicja, 2018. *Alicja Brodowicz: proyect* (en línea), (consulta: 9 de mayo de 2022). Disponible en: <http://alicjabrodowicz.com>

CALVO, S. Miguel, 2015. "Informalismo" (en línea). *HA!: Movimientos*. 21 de enero de 2015 (consulta: 30 de abril de 2022). Disponible en: <https://historia-arte.com/movimientos/informalismo>.

GALERÍA Michel Soskine INC., 2021. "Tony Bevan: Biografía". En: *Michel Soskine INC: Artistas* (en línea), (consulta: 12 de mayo de 2022). Disponible en: <https://www.soskine.com/es/artistas/tony-bevan>

GONZÁLEZ BARBERO, Ignacio, 2014. "San Agustín de Hipona: «¿Qué es el tiempo?»" (en línea). En: *Culturamas: la revista de información cultural en Internet*. 27 de julio de 2014 (consulta: 11 de abril de 2022). Disponible en: <https://culturamas.es/2014/07/27/san-agustin-de-hipona-que-es-el-tiempo/#:~:text=Y%20más%20propiamente%20acaso%20se,veo%20y%20percibo%20en%20ella>.

HUTTON, Belle, 2020. "How Louise Bourgeois Used Drawing to Alleviate Anxiety" (en línea). *Another: Art and photography*. 25 de marzo de 2020 (consulta: 16 de marzo de 2022). Disponible en: <https://www.anothermag.com/art-photography/12375/louise-bourgeois-drawings-anxiety-hauser-wirth-online-exhibition>

KASTAS, Edi, 2021. "Adalina Coromines, la abstracción matérica" (en línea). *Galerías de arte de Barcelona*. 6 de abril de 2021 (consulta: 10 de mayo de 2022). Disponible en: <https://galeriasdeartebarcelona.com/adalina-coromines-art-pintora/>

MUSEUM, Brooklyn, 1999. "Sensation: Young British Artists from the Saatchi Collection". En: *Brooklyn Museum* (en línea), (6 de abril de 2022). Disponible en: <https://www.brooklynmuseum.org/opencollection/exhibitions/683#:~:text=Among%20the%20other%20artists%20whose,-Wood%2C%20and%20Rachel%20Whitread>.

NASA, 1 de junio de 2022. *Nasa Image and Video Library* (en línea), (consulta: 2 de junio de 2022). Disponible en: <https://images.nasa.gov>

REBÓN, Marta, 2017. "Kintsugi, la belleza de las cicatrices de la vida" (en línea). *El País Semanal, Psicología*. 10 de diciembre de 2017 (consulta: 24 de abril de 2022). Disponible en: https://elpais.com/elpais/2017/12/01/eps/1512125016_071172.html

ROVIRA, Álex, 2012. "Florecer" (en línea). *Sensaciones*. 15 de junio de 2012 (consulta: 4 de mayo de 2022). Disponible en: <https://www.alexrovira.com/sensaciones/articulo/florecer#:~:text=Florecer%20es%20un%20acto%20de,el%20aire%20y%20la%20luz>.

TORRALBA, Macarena, 2016. "Kintsugi y la belleza de la griet". *Cool Japan*. 21 de septiembre de 2016 (consulta: 24 de abril de 2022). Disponible en: <https://cooljapan.es/kintsugi-japones/>



CICATRICES
FLORECER A RAÍZ DEL CAMBIO

TRABAJO DE FIN DE GRADO EN BELLAS ARTES

ISABEL MARÍA MARTÍNEZ ARAL

CURSO 2021 - 2022