



## **Trabajo de Fin de Grado**

# **MERAKI**

El arte como herramienta para identificar las heridas emocionales de la infancia, expresar el sufrimiento causado por estas y ayudar a sanarlas

## **UNIVERSIDAD DE SEVILLA**

Grado en Bellas Artes

Curso 2022/2023

Lucía Gamaza Saa









## **Trabajo de Fin de Grado**

# **MERAKI**

El arte como herramienta para identificar las heridas emocionales de la infancia, expresar el sufrimiento causado por estas y ayudar a sanarlas

## **UNIVERSIDAD DE SEVILLA**

Grado en Bellas Artes

Curso 2022/2023

Autora: Lucía Gamaza Saa

Tutor: Manuel Ángel Castro Cobos





## **Trabajo de Fin de Grado**

# **MERAKI**

El arte como herramienta para identificar las heridas emocionales de la infancia, expresar el sufrimiento causado por estas y ayudar a sanarlas

## **UNIVERSIDAD DE SEVILLA**

Grado en Bellas Artes

Curso 2022/2023

Lucía Gamaza Saa



# Créditos

Esta publicación terminó de editarse en junio de 2023

Diseño de la portada: Lucía Gamaza Saa  
Maquetación: Lucía Gamaza Saa

Todos los derechos de esta publicación están reservados.



# Agradecimientos

A mi familia, que me ha cuidado y querido desde que nací como mejor ha sabido, en especial a mi abuelo, que siempre estuvo orgulloso de mí y me impulsó a convertirme en la persona que soy hoy, incluso después de dejar este mundo.

A mis amigos de siempre, que me han permitido ser yo misma y cuya compañía ha sido el hogar en el que me he refugiado tanto para curar mis heridas como para celebrar cada uno de mis logros.

A las personas que he conocido a lo largo de la carrera, con las que he compartido todo tipo de momentos, buenos y malos, y me han enseñado y ayudado a seguir adelante cada vez que he querido rendirme.

Y, por último, a la Lucía de hace cuatro años, que a pesar de todos sus demonios y miedos, decidió ser valiente y enfrentarlos todos, comenzando a sanar su niña interior herida y a darle el amor que siempre mereció.



# Índice

<b>1. Introducción.....</b>	<b>13</b>
<b>2. Objetivos.....</b>	<b>15</b>
<b>3. Marco teórico .....</b>	<b>16</b>
3. 1. Desarrollo afectivo, apego y heridas emocionales en la infancia.....	16
3. 2. Tipos de apego .....	20
3. 3. Heridas emocionales en la infancia.....	21
3. 4. Consecuencias de las heridas emocionales de la infancia en la adultez .....	27
3. 5. Trastornos psicológicos relacionados con heridas emocionales de la infancia .....	28
3. 6. El arte como vía de escape al sufrimiento .....	30
3. 7. Sanación de las heridas y crecimiento personal.....	33
3. 8. La pirámide de la autoestima .....	39
3. 9. Arteterapia.....	39
<b>4. Metodología .....</b>	<b>42</b>
4. 1. Metodología para el discurso teórico .....	42
4. 2. Metodología para las aportaciones artísticas.....	47
<b>5. Conclusiones .....</b>	<b>69</b>
<b>6. Bibliografía .....</b>	<b>70</b>
<b>7. Índice de figuras .....</b>	<b>74</b>



# 1. Introducción

La infancia ha sido un tema recurrente en la representación artística a lo largo de la Historia. Muchos han sido los artistas que han querido transmitir a través de sus obras la belleza, inocencia, naturalidad y alegría de esta etapa vital. Sin embargo, puesto que los niños no tienen la capacidad de representarse a ellos mismos de una manera realista, estas manifestaciones artísticas suelen ser más una interpretación de los adultos que una representación objetiva de esta etapa vital.

Afortunadamente, cada vez hay más información sobre la importancia de la infancia y la repercusión de las experiencias infantiles en el desarrollo de la persona y su vida adulta, sobre todo las más desagradables o traumáticas. Esto supone darnos cuenta de que, a pesar de que los niños son seres naturalmente inocentes y despreocupados, ciertas situaciones pueden llevarlos a padecer un gran sufrimiento que se interpondrá en su correcto desarrollo.

Estas situaciones o experiencias desagradables están frecuentemente protagonizadas por los adultos. Un adulto herido con sus propias fracturas emocionales que no tiene las herramientas para gestionar sus sentimientos, ejercerá sobre los niños a su cuidado una violencia, inconsciente y normalizada en la sociedad actual, que provocará un profundo daño al infante.

Actualmente, hay multitud de casos de adolescentes y jóvenes con problemas psicológicos como depresión o ansiedad, y la mayoría de veces estos problemas vienen a raíz de heridas emocionales producidas en la infancia, aunque muchas veces la persona no sea consciente de ello.

La buena noticia es que estas heridas emocionales pueden ser sanadas si se les proporciona el tratamiento necesario, en la mayoría de los casos con ayuda de un profesional. Además, la creciente campaña de concienciación sobre la salud mental que se está llevando a cabo en los últimos años, en muchas ocasiones de la mano de artistas de todas las disciplinas, hace más sencillo que se puedan reconocer y tratar.

Meraki pretende, no solo advertir a los progenitores del daño que pueden causar inconscientemente a sus hijos debido a una mala gestión de sus propias emociones, si no ayudar a aquellos adultos con heridas emocionales de la infancia a reconocerlas y así poder empezar su proceso de sanación.

Para contextualizar las aportaciones artísticas de este trabajo, se expondrá un marco teórico relacionándolo con diversos referentes artísticos que apoyan los conceptos expuestos y que han servido de inspiración a la hora de llevar a cabo este proyecto. Además, habrá un apartado de metodología en el que se justifique la realización de este Trabajo de Fin de Grado y se analicen las distintas aportaciones artísticas.



## 2. Objetivos

Los objetivos de este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

1. Revertir la concepción generalizada de la infancia como un periodo inocente y dulce, sacando a la luz el lado menos amable de esta etapa vital, como las heridas emocionales provocadas por una mala gestión por parte de los adultos.
2. Advertir sobre las consecuencias de las heridas emocionales de la infancia en la adultez.
3. Ayudar a reconocer estas fracturas emocionales, así como a sanarlas para poder vivir una vida plena.
4. Hacer un recorrido por el trabajo artístico de la autora durante los cuatro años de carrera, de forma paralela a su proceso de sanación y crecimiento personal durante esta etapa.
5. Realizar una comparativa entre los referentes y las aportaciones artísticas, centrada en las similitudes entre ambos.

# 3. Marco teórico

## 3. 1. Desarrollo afectivo, apego y heridas emocionales en la infancia

A lo largo de la Historia del Arte, la infancia ha sido representada en multitud de ocasiones por diversos artistas. Desde Rubens y Murillo, el cual fue ampliamente reconocido por sus representaciones de temas infantiles que inspiran ternura, amabilidad y dulzura, pasando por Munier y Sorolla con sus escenas protagonizadas por niños, hasta referentes más actuales como Donald Zolan, el cual expresa su gran amor por los niños en obras llenas de delicadeza y alegría. (Policromía, n.d.) Este mismo afirma lo siguiente:

“Me gustaría que todos los niños, aquí en América y alrededor del mundo, pudiesen vivir el tipo de infancia alegre, segura y feliz que se transmite en mis pinturas. Una infancia llena de amor y besos y abrazos, una infancia libre de temor y de miseria, una infancia donde los niños pueden expresarse en su individualidad, una infancia donde los niños pueden ser niños. Creo que se lo debemos a los niños del mundo y que cada paso que se tome acercándonos a estos objetivos nos hace mejores personas”. (Zoland, 2011)

Sin embargo, desde un punto de vista más realista y menos amable, la infancia es una etapa vital igual de compleja que cualquier otra y, como tal, lleva consigo en mayor o menor medida sus propias sombras.



Fig. 1: Escena de la película de animación infantil Frozen (Buck & Lee, 2013).



Muchas veces, el hecho de que los adultos banalicemos, menospreciemos e invalidemos los problemas y sentimientos de los más pequeños es, precisamente, el detonante para que estos no tengan un desarrollo emocional pleno y se generen problemas que seguirán arrastrando hasta la vida adulta.

En el largometraje de animación infantil Frozen (Buck & Lee, 2013) tenemos un ejemplo de esto cuando la Princesa Elsa, ante la incapacidad de gestionar sus poderes para generar hielo (los cuales representarían las emociones), decide reprimirlos y aislarse, creciendo así como una persona insegura en una vida repleta de apatía, frustración y malestar. Esta película nos enseña la importancia de aprender a gestionar las emociones y a comunicarnos para evitar problemas en la vida adulta.

El desarrollo infantil abarca todos los cambios que los niños experimentan en cada una de sus dimensiones como persona y que, si se producen de manera correcta, los llevan a convertirse en adultos independientes capaces de tener una vida satisfactoria.

La gran mayoría de las veces, cuando hablamos del desarrollo infantil, solemos centrarnos en el desarrollo cognitivo y físico de los niños, prestando menos atención al desarrollo emocional, el cual es clave para tener una buena salud física y mental.

La relación entre el desarrollo cognitivo, físico y emocional resulta evidente. Conforme se va produciendo el desarrollo cognitivo y físico de los infantes, sus emociones se van haciendo más complejas, así como la forma en la que son expresadas y su conciencia sobre las mismas.

Durante el proceso del desarrollo emocional, el infante construye su identidad, autoestima, seguridad y confianza en sí mismo y el mundo que lo rodea gracias a la relaciones que establece con sus iguales, que a su vez lo ayudan a distinguirse como un individuo único. Si este proceso se lleva a cabo de una manera eficaz, el niño aprende a identificar, distinguir, expresar y manejar las emociones correspondientes a cada etapa del desarrollo. Además, también empieza a leer las expresiones faciales del resto y a interpretarlas según el contexto social.



Fig. 2: Escena de la película de animación infantil Del Revés (Docter & Del Carmen, 2015)

Es muy importante respetar los tiempos de cada niño, pero también conocer lo que se espera de cada etapa para poder cubrir sus necesidades emocionales y estar alerta para ser capaces de identificar posibles problemas en este desarrollo. (Ibarrola, 2014)

La película infantil *Del Revés* (Docter & Del Carmen, 2015) es un excelente referente sobre este tema. La protagonista es una niña que, tras mudarse a San Francisco, tiene que lidiar con diversas situaciones y las emociones que estas le provocan y que dirigen su conducta. Esta animación enseña la importancia de cada emoción, por qué se producen los distintos estados de ánimo y cómo se pueden gestionar para que no bloqueen el desarrollo del niño.

En palabras de Palou: “Hablar de desarrollo emocional de niños y niñas es impensable sin hablar de desarrollo emocional de padres y madres, en primer término; en segundo término, pero no menos importante, de todo el mundo de relación y de cultura afectiva al que la criatura tiene acceso y del que recibe significados desde que nace.” (Ibarrola, 2014)

Eso nos lleva a hablar del apego. El apego es la conducta que hace que una persona alcance y conserve la proximidad con respecto a otro individuo concreto del que recibe seguridad y apoyo. Del vínculo de apego dependerá nuestro crecimiento emocional. El vínculo que tengamos con nuestra figura de apego en la niñez determinará la forma en la que vemos el mundo, a nosotros mismos y a los demás y, por lo tanto, la manera en la que nos relacionamos con estos.

John Bowlby (1907-1990), psicólogo, médico y psicoanalista británico, fue el precursor de la perspectiva psicológica que luego se conoció como “teoría del apego” o “psicología del apego”, la cual considera cruciales esos primeros vínculos. Bowlby pensaba que tener una figura de apego en la infancia era una necesidad básica más, así como comer y dormir.

Esto es así ya que cumplen una función fundamental: la supervivencia del individuo y la especie. Un niño sin una figura de apego perecería rápidamente por la falta de cuidados, alimentación, protección ante los distintos peligros, etc. Además, los cuidadores son responsables de gestionar y cuidar nuestras emociones más primitivas. Por este motivo, todos buscamos una figura de apego desde que nacemos.

Estas figuras no son solamente importantes por ese motivo, sino que a partir de ellas y la relación que establezcamos, creamos los mecanismos mentales que guían nuestra conducta.

Es por eso que depende de cómo sea nuestra figura de apego principal en la infancia, desarrollamos un tipo de apego u otro. A lo largo de nuestra vida, buscamos otras figuras de apego, pero siempre tendemos a buscarlas según los patrones que hemos establecido en la infancia, aunque modificados por experiencias posteriores. Además hay una gran relación entre este primer vínculo y muchos rasgos de personalidad tanto del niño como del adulto. Por ejemplo, si el cuidador es inseguro y lleno de miedos, probablemente el niño tenga las mismas tendencias.

El vínculo de apego se establece a la misma vez que se desarrollan las emociones más intensas, por lo que tienen una gran relación. Es por eso que si se rompe el vínculo de apego, el desarrollo emocional se ve alterado, lo cual facilita la aparición de problemas y psicopatologías en el niño. Esta ruptura del vínculo de apego puede darse por ejemplo cuando la figura de apego está ausente en algunos períodos de tiempo, es inestable emocionalmente, etc. (Tizón, 2020)

La artista Louise Bourgeois es una de las artistas más conocidas por hablar de la relación que tenía con sus progenitores, en concreto de la mala relación con su padre y de la buena relación con su madre. En su obra *Destruction of the Father* (1974) plasma la fantasía que tuvo en su infancia de aniquilar a su padre como venganza por el trauma que le provocó.

La instalación consiste en una construcción a modo de cueva de color rojo con una mesa en el centro y protuberancias que podrían recordar al interior del cuerpo humano. Varios niños representados con formas abstractas se han rebelado contra el padre y lo han devorado tras asesinarlo. (Muñumer, 2018)



Fig. 3: Instalación de la obra *Destruction of the Father* (Bourgeois, 1974)

En contraste a esta obra, *Mamá* (1999), es una escultura con forma arácnida de acero y mármol de la que posteriormente se sacaron seis copias de bronce y hace referencia a la fuerza de su madre, la cual era tejedora. Mediante metáforas de tejidos alude a los cuidados de protección y nutrición que le brindaba su progenitora. (Colin, n.d.)



Fig. 4: Obra escultórica *Mamá* (Bourgeois, 1999)



Otro referente muy ilustrativo sobre el tema de los vínculos paterno-filiales es la película de animación *Los mundos de Coraline* (Selick, 2009). La película cuenta la historia de Coraline, una niña que al mudarse, encuentra una puerta secreta en su nueva casa y, cansada de que sus padres no le presten la atención necesaria, decide abrirla. Al entrar descubre una realidad alternativa muy parecida a su vida real, pero mejor. Allí sus padres cumplen todos sus deseos, pero la historia cambia drásticamente cuando su otra madre intenta controlarla y retenerla con ella en ese mundo para siempre. Esta animación trata temas como las carencias afectivas y el desarrollo de la identidad de la niña, que se ve truncado en el primer mundo al no encontrar en él la atención que necesita para ello. Esto puede apreciarse muy bien en el hecho de que en este mundo nunca digan su nombre correctamente. En el segundo mundo tampoco puede desarrollar su identidad, ya que aunque sí consigue atención, la otra madre quiere controlarla y quedarse con su vida. Al final, la niña crea su identidad al margen de ambas figuras maternas.



Fig. 5: Escena de la película de animación infantil *Los mundos de Coraline* (Selick, 2009)

### **3. 2. Tipos de apego**

El tipo de apego depende de la sensibilidad del adulto y su capacidad de responder a las necesidades del bebé. Ante la percepción de una amenaza, se activan las conductas de apego en el niño y desaparecen las conductas exploratorias como forma de protegerse.

Aunque no existe una clasificación aceptada por todos, los tipos de apego pueden dividirse en: apego seguro, apego evitativo, apego ansioso, apego ambivalente y apego desorganizado.

1. Apego seguro: Los cuidadores son sensibles y responsivos a las llamadas del bebé. Esto requiere estar casi a total disposición del infante en todo momento, por lo que no muchas personas pueden hacerlo. Es un patrón saludable y los niños con este tipo de apego confían en que su cuidador les proteja, por lo que lloran poco y se atreven a explorar.

2. Apego evitativo: Los cuidadores son rechazantes e insensibles a las llamadas del bebé. Los niños con este tipo de apego son niños inseguros e independientes ya que al haber sufrido rechazos no ven a su cuidador como un lugar seguro. Esto hace que nieguen necesitar a su figura de apego para evitar frustraciones tras haber aprendido que no pueden contar con su apoyo.

3. Apego ansioso: Los cuidadores son sobreprotectores, no dejan explorar al niño, interfiriendo en la conducta e impidiendo así que este desarrolle las tareas evolutivas. Los niños con este tipo de apego son dependientes, con falta de autonomía. Lo pasan mal cuando el cuidador no está, lloran mucho y no se sienten seguros para explorar por ellos mismos.

4. Apego ambivalente: Este tipo de apego presenta características del apego evitativo y del apego ansioso. Esto sucede porque los cuidadores no están siempre para atender las llamadas del niño y son personas inconsistentes: son sobreprotectores, cálidos y sensibles unas veces y fríos e insensibles otras. Los niños con este tipo de apego son dependientes, irritables, muestran tanto resistencia al contacto como búsqueda de contacto. Se sienten inseguros sobre la disponibilidad de la figura de apego.

5. Apego desorganizado: Este tipo de apego presenta características de los tres últimos grupos. Los niños con este tipo de apego son muy inseguros ya que han sufrido algún trauma importante. Presentan conductas confusas y contradictorias, pasan de mostrarse tranquilos a llorar de forma inesperada. (Oliva Delgado, 2004)

### **3. 3. Heridas emocionales en la infancia**

Relacionado con el tipo de apego y con la forma de ser y actuar de los cuidadores, se producen las heridas emocionales y traumas en la infancia.

“En términos médicos, una herida es una lesión que se produce en el cuerpo. Es toda pérdida de continuidad en la piel (lo que se denomina “solución de continuidad”), secundaria a un traumatismo. Como consecuencia de la agresión de este tejido existe riesgo de infección y posibilidad de lesiones en órganos o tejidos adyacentes: músculos, nervios, vasos sanguíneos, etc.

Estas heridas biológicas, físicas o somáticas, también pueden suceder en el ámbito emocional, y hablamos de heridas emocionales, es decir, traumatismos que afectan a nuestras emociones y sentimientos, generando estas heridas emocionales, que se suelen expresar a través de nuestra conducta o de nuestro cuerpo.” (Ríos Sarrió, 2014)

Las heridas o traumas más comunes originados en la infancia son los siguientes:

1. Rechazo: Esta herida se genera por experiencias, ya sean objetivas o subjetivas, en las que el niño no se ha sentido a la altura de las expectativas y exigencias de las figuras paternas. Esto provoca que no se sienta aceptado tal y como es. Esta herida podríamos vincularla con el tipo de apego evitativo, ya que son personas huidizas que tienen miedo a ser dañados. (Psicólogos Granada, n.d.)

El artista Conan Gray tiene varias canciones en las que habla de su familia y de su relación con sus padres. Concretamente en Jigsaw (Gray, 2022) refleja perfectamente la visión de una persona con la herida de rechazo que, a pesar de intentar cumplir las expectativas que sus progenitores tiene sobre él, no se siente querido porque no le aceptan tal y como es:

"All I did just to make you happy  
Still, you don't even fucking love me  
Killing parts of myself to fit you  
Clear as shit I was not the issue"

"Todo lo que hice solo para hacerte feliz  
Aún así, ni siquiera me amas  
Matando partes de mí mismo para encajar contigo  
Está jodidamente claro que yo no era el problema" (Gray, 2022)

Link de la canción: <https://open.spotify.com/track/6bOd4UM7FaOOZXR2MBzSPi?si=172292c23598405e>

2. Abandono: Esta herida se genera por la ausencia física y, sobre todo, emocional de los cuidadores. Los niños con esta herida emocional suelen tener sentimientos de soledad e indefensión. Esta herida puede estar relacionada con el tipo de apego ambivalente ya que suelen ser personas dependientes con miedo a la soledad pero también desconfiados y con miedo a vincularse para evitar ser abandonados. (Psicólogos Granada, n.d.)

Otra canción de Conan Gray titulada Family Line (Gray, 2022) habla sobre el impacto que tuvieron sus padres y sus acciones en su vida y en su propia personalidad. Hay un verso en concreto que refleja el miedo que tiene una persona con este tipo de herida a que vuelvan a abandonarla, aún siendo ya adulto:

"How could you hurt a little kid?  
I can't forget, I can't forgive you  
'Cause now I'm scared that everyone I love will leave me"

"¿Cómo pudiste hacerle daño a un niño pequeño?  
No puedo olvidar, no puedo perdonarte  
Porque ahora tengo miedo de que todos a los que amo me dejen" (Gray, 2022)

Link de la canción: <https://open.spotify.com/track/0iNZGC211wst3VjtobNnC5?si=98ac05e-2787c42e4>

3. Humillación: Esta herida aparece porque el niño se ha sentido humillado, despreciado, reprimido y criticado por el cuidador. Esto hace que el infante tenga sentimientos de vergüenza además de ira. Esta herida puede estar vinculada al apego ansioso ya que los niños que la sufren suelen ser sumisos, tener miedo a la libertad y sentirse colapsados y congelados. (Psicólogos Granada, n.d.)

4. Traición: Esta herida se produce por progenitores que hacen promesas que luego no cumplen, mienten o muestran señales de debilidad, haciendo que el niño los vea como personas irresponsables en las que no se puede confiar. El infante se ha sentido decepcionado y engañado reiteradamente. Esta herida puede ser relacionada con el apego ambivalente ya que el niño tiene miedo a la separación pero a la vez desconfía del progenitor y tiene sentimientos de ira y rabia. (Psicólogos Granada, n.d.)

5. Injusticia: Esta herida está provocada debido a cuidadores fríos, autoritarios y sobreexigentes que invalidan las opiniones y sentimientos del niño y sobrepasan sus límites de forma habitual. El infante se siente presionado por las expectativas de las figuras paternas y no puede expresarse libremente ni ser él mismo. Esta herida podemos vincularla con el apego ansioso, ya que las personas que la sufren son rígidas, perfeccionistas, sensibles y con un gran miedo a

la frialdad emocional. (Psicólogos Granada, n.d.)

NF es uno de mis mayores referentes a la hora de crear. Este artista tiene multitud de canciones sobre este tema en las que habla de su infancia, de la relación con sus padres y de las secuelas que le dejaron las heridas emocionales producidas en esa época. Su canción Let You Down (NF, 2017) expresa muy bien las heridas de humillación, traición e injusticia en tres de sus versos:

“Walking towards you  
With my head down, looking at the ground,  
I’m embarrassed for you  
Paranoia, what did I do wrong this time?  
That’s parents for you”

“Caminando hacia ti  
Con mi cabeza agachada, mirando al suelo,  
Tengo vergüenza por ti  
Paranoia, ¿Qué hice mal esta vez?  
Eso es ser padre para ti”

“Very loyal? Should have had my back but you put a knife in it”

“¿Muy leal? Deberías haberme cubierto la espalda pero me clavaste un cuchillo en ella”

“Want me to listen to you  
But you don’t ever hear my words  
You don’t wanna know my hurt, yet  
Let me guess  
You want an apology, probably”

“Quieres que te escuche  
Pero tu nunca escuchas mis palabras  
No quieres saber de mi dolor, aun así  
Déjame adivinar  
Quieres una disculpa, probablemente” (NF, 2017)

Link de la canción: <https://open.spotify.com/track/52okn5MNA47tk87PeZJLEL?si=3f1c-d6a7621e430d>

Hay otros artistas que por su forma de representar la infancia y, sobretodo, las heridas infantiles, han sido referentes para mi:

Rosemberg Sandoval es un artista que ha realizado numerosas obras sobre la violencia dirigida a infancia, sobre todo en los niños pertenecientes a sectores en situación de exclusión y marginalidad de la sociedad colombiana y la violencia política. Sin embargo, hay varias obras que me resultan de interés y relaciono con mi propia obra ya que pone de manifiesto la existencia de personas que no son capaces de amar y, por lo tanto, fallan en la tarea de criar a sus hijos de una forma sana, los cuales en la Adulthood reproducirán conductas similares a las de sus progenitores.

La obra instalativa titulada Children’s Room (1985-1986) expone esta idea con la escenificación de una habitación infantil que nos produce una sensación horrible. Esto es debido a un recurso que personalmente suelo utilizar en mis propias obras, que consiste en unir dos conceptos





Gehard Demetz es otro artista que realiza esculturas en madera y bronce de niños que transmiten fragilidad, sufrimiento, frustración, resignación y dolor. "Son criaturas desorientadas, quizá heridas por la irresponsabilidad de los adultos" dice el propio artista. Su obra *Para mis padres* (2009) nos presenta la figura de un pequeño Boy Scout que con un semblante serio y lleno de tristeza está acercando un cinturón que, podemos intuir, es para ser castigado.



Fig. 7: Obra escultórica *Para mis padres* (Demetz, 2009)

Tanto esta obra del artista como muchas otras remueven algo dentro de los espectadores y nos hace reflexionar sobre la relación entre padres e hijos. Además, volvemos a encontrarnos con la introducción de elementos violentos y hostiles en contraposición a la aparente dulzura asociada a la infancia. (Tovar, 2011)

La artista noruega Nele Kilde trata el tema de los miedos y las fracturas emocionales de la infancia a través de esculturas realizadas con alambre, malla de acero y cemento, en las que juega con los volúmenes y los vacíos. Mezclando los conceptos del dibujo en el espacio y la escultura, crea figuras incompletas de niños para representar esas heridas emocionales, obligando al espectador a terminar las imágenes. Sin embargo, a pesar de no tener toda la información, podemos intuir la personalidad y emociones de cada pequeño por la posición de las manos y los pies. (García, 2020)



Fig. 8: Obra escultórica sobre las fracturas emocionales de la infancia (Kilde, 2020)

### **3. 4. Consecuencias de las heridas emocionales de la infancia en la adultez**

Las personas adultas que presentan heridas de la infancia pueden no darse cuenta de ello hasta que, a medida que pasan los años, las consecuencias emergen hasta la superficie. Esto sucede porque estas personas han aprendido a adaptarse y convivir con el dolor, sin darse cuenta de la anormalidad de algunas conductas.

Durante la infancia, el niño desarrolla ciertas creencias que le ayudan a sobrevivir al trauma y el entorno hostil en el que se encuentra. Un niño que aún es incapaz de razonar, es incapaz de llegar a la conclusión de que sus progenitores no saben gestionar sus emociones correctamente y hacen las cosas mal. Es por eso que estas creencias van dirigidas hacia sí mismo: El niño piensa que es el causante directo de la conducta de sus padres, que hay algo mal en él y que tiene que cambiar para que lo quieran. (Sonnenblick, 2017)

Estas creencias pueden acompañar a la persona hasta la adultez y dirigir sus pensamientos, sentimientos y conducta.

La herida de rechazo hace que la persona adulta sea huidiza y se aisle para no volver a sufrir. Este sujeto tendrá una baja autoestima y constantes pensamientos de rechazo, insuficiencia y descalificación hacia sí mismo. Necesita el reconocimiento y aprobación de los demás, teniendo dificultad para poner límites. Además tiene mucho miedo al fracaso y siente que no puede mostrar su verdadero yo porque será rechazado. Esta persona será muy perfeccionista y podrá mostrar rasgos de personalidad obsesivos. La acompañarán sentimientos de soledad e incomprensión.

Una persona con herida de abandono será un adulto con dependencia emocional que, para intentar no revivir esa experiencia, podrá abandonar tanto a personas como a sus proyectos antes de que surja la posibilidad de que estos lo abandonen a él. Lo acompañará la tristeza, el miedo a la soledad, y aguantará cualquier cosa para no sentirse solo.

La herida de humillación trae consigo unas consecuencias similares: Dependencia emocional, baja autoestima, necesidad de aceptación externa, dificultad para poner límites. Se sienten inferiores y no se permiten disfrutar, por lo que aceptan las vejaciones y están acompañados de sentimientos de vergüenza y culpa. Sin embargo, las personas adultas con esta herida pueden volverse egoístas y humillar a los demás como mecanismo de defensa.

Un adulto con una herida de traición será un adulto desconfiado que siente ira, envidia y rencor ya que no se siente merecedor de cosas que otros sí tienen. Además, distorsiona los conceptos de fidelidad y lealtad, siendo una persona controladora y perfeccionista. No se muestra vulnerable, quiere tenerlo todo atado e intenta controlar a los demás como mecanismo de defensa para no ser engañado. Suele sobrecargarse de trabajo ya que no confía para delegar en otras personas y es muy exigente en las relaciones.

La herida de injusticia hace que la persona adulta sea autoexigente, rígida, extremista y con miedo al fracaso. Tiene sentimientos de ineficacia e inutilidad, por lo que en muchas ocasiones intenta ser importante y alcanzar un gran poder. Tiende al orden y al perfeccionismo, así como al caos y radicaliza sus ideas, lo que le genera problemas para tomar decisiones con seguridad ya que todo tiene que estar justificado y ser justo. Con los demás es rígida y le cuesta comprometerse y mostrar sus sentimientos. (Aldana, 2023)

### **3. 5. Trastornos psicológicos relacionados con heridas emocionales de la infancia**

Podemos distinguir dos tipos de trauma, los traumas con “T” mayúscula y los traumas con “t” minúscula. Los primeros son consecuencia de experiencias con exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual como incendios, ataques terroristas, accidentes de tráfico, desastres naturales o la muerte de un ser querido. Sin embargo, los segundos, las “heridas afectivas” de las que nosotros estamos hablando, son más sutiles y afectan a las creencias que uno tiene de sí mismo, de los demás y del mundo.

Cuando estas experiencias “menos graves” de las que hemos hablado anteriormente son persistentes en la infancia y afectan al desarrollo general del niño se denominan EAI (Experiencias Adversas en la Infancia). Se presentan en los primeros seis años de vida y generan altos niveles de estrés en el niño, ya que este no tiene las herramientas necesarias para afrontarlas.

Independientemente del tipo de trauma, estos sucesos pueden generar síntomas traumáticos o TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático), impactando de manera negativa en la confianza que desarrolla la persona sobre sí misma y su autoeficacia. Los estímulos relacionados con la experiencia traumática activan imágenes, sensaciones físicas, sabores, olores, sonidos y creencias que pueden reproducir la experiencia original como si se produjera en el presente o generar distorsiones en la percepción de los acontecimientos del momento. Estos recuerdos del suceso pueden provocar una respuesta emocional o física.

Además, dentro de los trastornos relacionados directamente con el trauma también encontramos el TEPT-C (Trastorno de Estrés Postraumático Complejo), que se origina cuando se presentan muchos sucesos traumáticos. En este caso se produce una disociación continua como modo de sobrevivir al trauma, por lo que la experiencia es olvidada la mayoría de las veces. Otro tipo es el TTD (Trastorno por Trauma del Desarrollo), que se origina cuando el trauma complejo se da específicamente en la infancia o adolescencia, afectando gravemente el desarrollo adecuado de la personalidad. Además, el Trauma Relacional, se da cuando la persona que ocasiona el daño e inseguridad son personas significativas para la persona, en este caso el niño, quienes se suponen deben proporcionarle atención y cuidados.

“Las personas que no se han desarrollado con una base afectiva sólida y no han sido amadas incondicionalmente en su infancia, como consecuencia de esa búsqueda de amor, presentan síntomas de angustia, alteraciones del sueño, compulsiones, reacciones desproporcionadas, inadecuada estima o valoración personal, sentimiento malsano de culpa, actitudes perfeccionistas e hiperexigentes, necesitando de la aprobación constante de los demás, dificultades para relacionarse de manera adecuada, generando problemas de pareja, crisis existencial, entre otros.” (Arderius, 2020)

Es por esto que las Heridas Emocionales en la Infancia pueden asociarse con casos de Depresión Mayor, TAG (Trastorno de Ansiedad Generalizada), TOC (Trastorno Obsesivo-Compulsivo), Trastorno de Pánico, Agorafobia, TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria), dificultades de aprendizaje, abuso de sustancias y fobias. (DEI Castillo Drago et al., 2021, 121-143)

Hay numerosos artistas que han desarrollado alguno de estos trastornos como consecuencia a una infancia disfuncional y han hablado de ellos en sus obras.

Tracey Emin utiliza su dolor como elemento catártico en su obra artística: “Sólo he sobrevivido gracias al arte, que me ha dado fe en mi propia existencia” confiesa.



La artista tuvo varias experiencias dolorosas a lo largo de su vida: una violación a los 13 años, el abandono de su familia, investigadores, alcoholismo, dos abortos, etc. Esto la llevó a desarrollar una profunda depresión que retrata en su obra *My Bed* (1998). La instalación muestra la cama de Emin sin hacer, con las sábanas manchadas de fluidos corporales, junto a preservativos, botellas y ropa interior con manchas de sangre menstrual entre otros elementos. En esta obra se muestra la realidad de una persona que ha tocado fondo. (Torres Sifón, 2018)



Fig. 9: Obra instalativa *My Bed* (Emin, 1998)

Yayoi Kusama es otra de las artistas más famosas por visibilizar la enfermedad mental, explorando en su obra la repetición y la obsesión. Kusama nació en una familia desestructurada y abusiva marcada por el maltrato y el abandono, lo que la llevó a estar en tratamiento psiquiátrico desde pequeña. Sufrió Trastorno Obsesivo-Compulsivo, ataques de pánico y alucinaciones, lo cual utilizó para hacer performances y pinturas a modo de catarsis. Pintaba los mismos patrones repetidamente porque los veía constantemente, en todas partes. Un día, en el pico de su enfermedad, sintió que estos símbolos la invadían y recorrían todo su cuerpo. Este episodio hizo que se internase de manera voluntaria en un hospital psiquiátrico de Japón en 1977. Actualmente sigue viviendo en un hospital de salud mental haciendo arte como terapia. (Martins, 2022)

“Si dejó de pintar empiezo a sentir tendencias suicidas”

— Yayoi Kusama

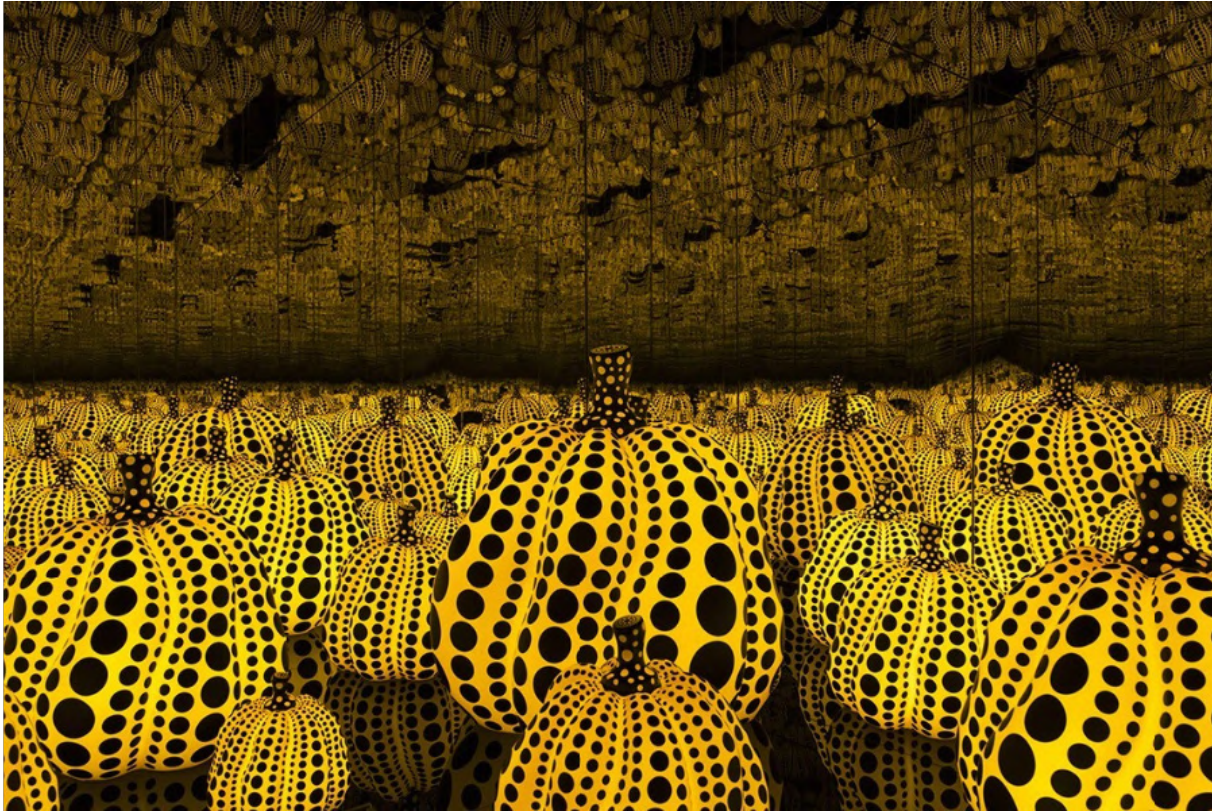


Fig. 10: Infinity Mirrored Room — All the Eternal Love I Have for the Pumpkins (Kusama, 2016)

### **3. 6. El arte como vía de escape al sufrimiento**

El arte es un refugio pasajero y es sin duda, insuficiente para solucionar la raíz del sufrimiento de una persona. Sin embargo, una gran cantidad de artistas utilizan el arte como una vía de escape al dolor por diversos motivos.

El arte es una herramienta de comunicación, sirve para expresar al mundo lo que se piensa y siente, haciendo el dolor tangible para, de esa manera, poder reflexionar en él y tomar acción en la realidad que nos perturba.

Frida Kahlo es una de las artistas más conocidas por exhibir su sufrimiento a través de la pintura. Debido a enfermedades, accidentes y relaciones tortuosas, su mente y su cuerpo sufrieron numerosas dolencias. Por culpa de estas heridas, Frida pasó la mayor parte de su vida en su cama y así lo retrata en su obra *La cama* (1940). La artista plasmó en sus obras su soledad, tristeza y sufrimiento, encontrando en el arte una manera de convivir con su dolor.

El arte, además, es una forma de dignificar el sufrimiento, creando una realidad más aceptada tanto por el sujeto que sufre como por la sociedad. El acto de hacer del sufrimiento algo bonito reconcilia los principios de realidad y placer expuestos por Freud.

Otra de las razones por las que el arte es utilizado como remedio al sufrimiento es porque permite una comunicación entre el mundo interior y exterior del sujeto. El exterior afecta al interior y el sujeto crea algo en este mundo exterior para transformar y devolver lo que le ha sido dado.

Por último y no menos importante, el arte es una forma de conocerse mejor a uno mismo, de sacar a la luz partes del artista que este ni sabía que existían. Gracias a esto, el arte también permite que el público empatice con el autor, haciendo que ambas partes se sientan acompañadas en su sufrimiento. (Lamprea Barragán & Pimentel Rivera, 2017)



Fig. 11: Obra pictórica La cama (Kahlo, 1940)

Joseph Traina es un artista que utiliza su arte para intentar entenderse y amarse a sí mismo. Sufrió Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad y dislexia gran parte de su vida y en sus obras describe su inconformidad con el mundo, dando visibilidad a la depresión, la dismorfia y los traumas de una forma natural. En su serie “Be gentle with yourself”, Traina yuxtapone autorretratos duplicados con imágenes alteradas de su infancia para ayudarse a entender mejor la raíz de todo e implementar formas de autocuidado. (Feinstein, 2018)

“Durante este tiempo en mi terapia aprendí a escuchar lo que mi niño interior necesitaba para cultivar un lugar sano en el cual crecer, un lugar para ser visible”

— Joseph Traina





Fig. 12: Obra perteneciente a la serie *Be gentle with yourself* (Traina, 2018)



### 3. 7. Sanación de las heridas y crecimiento personal

Para enfrentarnos a las heridas emocionales y sanarlas debemos:

1. Validar la voz del dolor. Escuchar a nuestro cuerpo y entender que el dolor se expresa en este y en nuestra conducta. Resulta contraproducente evitar el dolor o el enfado, ya que la angustia no liberada correctamente nos puede acarrear problemas como la agresividad, entre otros. Hay que experimentar el dolor, atravesarlo y aprender a manejarlo para que no nos siga haciendo daño.

2. Aceptar nuestras heridas sin acusar ni reprochar. Asumir el suceso traumático, llorar y dejar fluir las emociones.

3. Perdonar y reconciliarnos con el pasado para poder avanzar hacia el futuro. (Ríos Sarrió, 2014)

El artista Alfonso Casas representa con gran sabiduría y humor en sus ilustraciones este proceso de sanación y crecimiento. Sus viñetas nos hablan de situaciones cotidianas llenas de contradicciones, inseguridades y temores provocados por la sociedad actual. Trata temas como las redes sociales, la soledad, el amor, el miedo o la salud mental.



Fig. 13: Ilustración sobre el crecimiento personal (Casas, 2021)



Fig. 14: Ilustración sobre el crecimiento personal (Casas, 2022)

Las experiencias negativas que tenemos a lo largo de nuestra vida influyen en nuestras creencias sobre nosotros mismos y el mundo en el que vivimos. Sin embargo, la superación de un trauma o situación difícil está relacionado con el crecimiento personal asociado al autocontrol emocional y apoyo social.

La película *Good Will Hunting* (Van Sant, 1997) es un perfecto referente para todo lo que venimos hablando hasta ahora: desde las heridas emocionales causadas por traumas en la niñez y sus consecuencias en la adultez, hasta la sanación de las mismas. El film sigue a *Will Hunting*, un chico de 20 años que es un genio para las matemáticas pero que en lugar de aprovechar su talento, vive una vida sin compromisos, con un trabajo sencillo de limpieza y rodeado únicamente de sus tres amigos de siempre. Además, constantemente se ve involucrado en problemas con la justicia por peleas y agresiones.

Conforme el film avanza, vamos entendiendo las razones detrás de todo esto, ya que Will es un chico huérfano que a lo largo de su infancia y adolescencia pasó por diferentes familias adoptivas en las que sufrió maltrato físico y psicológico. Debido a estas experiencias traumáticas tiene una baja autoestima y ha desarrollado un trastorno afectivo, lo cual le lleva a sabotear cada relación personal y oportunidad que se le presenta por miedo a no estar a la altura. Abandona para evitar ser abandonado, conducta típica de las personas con apego evitativo y heridas emocionales varias, como ya hemos visto anteriormente. Sin embargo, cuando con ayuda de su terapeuta Sean, reconoce estas heridas y consigue aceptar que nada de lo que pasó con sus familias adoptivas fue por su culpa o por ser insuficiente, es capaz de sanarlas. Al final, consigue vivir una vida plena, rodeado de personas y vínculos significativos y dedicándose a algo que realmente le hace sentir realizado.



Fig. 15: Escena de la película Good Will Hunting (Van Sant, 1997)

Las formas de crecimiento personal posteriores a hechos estresantes y traumáticos guardan coherencia con las reglas para incrementar la felicidad. Partiendo de los 14 Fundamentos para aprender a ser feliz de Fordyce (1983), podemos ver una clara relación entre estos y la reconstrucción de creencias en personas con traumas:

a. Cambios conductuales vinculados a las creencias sobre el carácter benevolente del mundo:

- Aumentar las experiencias placenteras que impliquen una participación activa, que tengan un propósito y se hagan en colaboración con otros.
- Elegir entornos que minimicen la frecuencia de sucesos negativos y aumenten la frecuencia de los positivos.
- Orientarse al presente y disfrutar al máximo de cada día, minimizando los hechos negativos y maximizando los positivos.
- Dejar de preocuparnos y diferenciar la rumiación (hiper-reflexión) de la planificación.
- Experiencias placenteras constantemente novedosas o estimulantes que se ajusten a los intereses de cada persona, ya que no todas las actividades serán placenteras para todas las personas.



Óscar Alonso (72 kilos) es un ilustrador que con sus viñetas simples con mensajes sencillos pero potentes dirigidos al crecimiento personal, nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Este artista tiene varias viñetas que ejemplifican con bastante claridad los cambios que hemos mencionado previamente.



Fig. 16: Ilustración sobre la importancia de vivir el presente (Alonso, 2022)



Fig. 17: Ilustración sobre el impacto de las relaciones sociales (Alonso, 2023)

b. Cambios cognitivos vinculados a reconstruir la visión del carácter benevolente del mundo:

- Optimismo: orientar la atención hacia lo positivo, recordar y percibir hechos ambiguos como positivos, enfatizar los aspectos positivos.
- Esperanza: Esperar lo mejor y trabajar para conseguirlo. Vivir en el presente y tener expectativas realistas y alcanzables con las habilidades y circunstancias de vida, pero que supongan un desafío. Establecer metas a corto plazo.
- Gratitud: Apreciar el valor de la vida y de las cosas del día a día. Ser conscientes y agradecer. Enfatizar el placer posible, real y actual, evitando la frustración y enfatizando recompensas inmediatas. Saborear los placeres del aquí y ahora.
- No sobrevalorar el éxito. No sacrificar el placer actual, postergando solo para cuando se tenga el éxito.

c. Cambios en las creencias motivacionales y vinculadas al propósito y sentido de la vida:

- Tener fines y propósitos organizados en la vida.
- Involucrarse en actividades que consideremos importantes y que hacen una contribución social.
- Actividades laborales con significado. Para estar satisfechos con nuestro trabajo debemos concentrarnos en metas que son fines en sí mismas y no dependen de una recompensa material.

d. Cambios vinculados a reconstruir una visión benevolente del mundo social:

- Socializar más. Ser miembro de grupos formales como asociaciones, clubes, etc e informales como grupos de amigos, de ocio, etc.
- Ser una persona amable, compartir y valorar las relaciones íntimas con los demás. Tener participación social y contacto con amistades con las que nos sentimos satisfechas.
- Las metas que mayor sensación de bienestar aportan son las vinculadas al sentido de pertenencia y afiliación.
- Las actividades compartidas proporcionan sensaciones de energía, vitalidad y positividad.

e. Cambios en el autoconcepto vinculadas a la restauración de creencias sobre la visión positiva y digna del yo:

- Conocerse, aceptarse con sus imperfecciones y quererse a sí mismo.
- Mejorar capacidades de competencia, dominio y control del mundo.
- Mejorar la regulación afectiva. Relacionado con lo mencionado en el punto a: no dedicarle tanta atención a los hechos negativos, distinguir la rumiación de la planificación, desdramatizar problemas cotidianos.
- Aprender a buscar solución a los problemas.
- Formas de afrontamiento adaptativas: Autocontrol emocional, afrontamiento secundario o de auto-modificación y aceptación no fatalista de los hechos estresantes.
- Ser uno mismo. Ser espontáneo y expresivo.
- Compartir la experiencia de episodios emocionales positivos, así como expresar de forma regulada las emociones negativas. (Páez et al., 2008)

Laura Castellano (heylovelygirl) es una ilustradora que orienta su arte a hablar de los sentimientos relacionados con el desarrollo personal. En sus ilustraciones podemos ver reflejados todos los puntos de los que hemos hablado anteriormente: Optimismo, Esperanza, Gratitud, Autoestima, Relaciones sociales, etc.



Fig. 18: Ilustración sobre la autoestima (Castellano, 2021)



Fig. 19: Ilustración sobre la esperanza (Castellano, 2022)



## 3. 8. La pirámide de la autoestima

La pirámide de la autoestima fue creada por Jesús Díaz Ibáñez y es una representación de las fases del crecimiento y desarrollo personal del individuo donde la comunicación y aceptación de uno mismo son fundamentales. La pirámide está comprendida por diferentes bloques que serían los pasos para llegar a la cima, la autoestima.

Los distintos escalones de esta pirámide son:

1. **Autoconocimiento:** Saber quienes somos, nuestras fortalezas y debilidades. Ser conscientes de lo que podemos aportar, lo que hemos conseguido y lo que queremos conseguir. Nos permite entender nuestras reacciones y motivaciones. Hace posible que creamos un plan de acción en el que trabajar que se ajuste a nuestros intereses y no simplemente responda a las normas sociales de lo que es bueno o malo. Si no nos conocemos asumimos papeles de víctima o falta de responsabilidad.
2. **Autoconcepto:** Definir quiénes somos en base a esas cualidades y defectos de una forma realista y sin las limitaciones que nos pone nuestra mente. Describe la personalidad global y esta opinión o impresión que tenemos sobre nosotros mismos se manifiesta en la conducta. Si alguien cree que es tonto, es probable que actúe como tal, como demuestra el 'Efecto Pigmalión' o la 'Profecía Autocumplida'.
3. **Autoevaluación:** Capacidad de evaluarnos a nosotros mismos de forma objetiva y neutral. Comparación entre quiénes somos y quiénes queremos ser. Debemos evaluarnos constantemente ya que cambiamos todo el tiempo.
4. **Autoaceptación:** Admitir y reconocer las partes de nosotros mismos como un hecho, nuestra forma de ser y de sentir. Aceptarnos tal y como somos, con nuestros defectos y virtudes. Una vez nos hayamos aceptado podemos transformar lo transformable.
5. **Autorespeto:** Atender y satisfacer nuestras necesidades y valores. Expresar y manejar de forma adaptativa los sentimientos y emociones. Cuidarnos y protegernos a nosotros mismos. No castigarnos, culparnos, victimizarnos o insultarnos. Debemos evitar ofendernos a nosotros mismos ya que nuestro cerebro no distingue entre mentiras obvias y la realidad. La manera en la que nos hablamos importa, si nos hablamos mal, nuestro cerebro asumirá que hemos hecho algo mal.
6. **Autoestima:** Una vez hemos pasado por todos estos puntos y nos aceptamos tal y como somos, podemos llegar a amarnos a nosotros mismos. Cuando conocemos nuestras habilidades, valores, aceptamos nuestras debilidades, hacemos cambios para mejorar lo que podamos, nos tratamos con respeto y nos cuidamos a nosotros mismos podemos alcanzar un amor propio con sentido. (Altamirano Méndez, 2022)

## 3. 9. Arteterapia

Después de todo esto, es inevitable hablar del arteterapia. Este es un método que da paso a la comunicación no verbal y resulta útil para la resolución de conflictos emocionales, autoconocimiento, desarrollo personal y para tratar de forma complementaria ciertos trastornos mentales (Barbosa González & Garzón Novoa, 2020). El arteterapia ofrece herramientas y recursos para atender a personas con dificultades sociales, educativas o personales, de manera que el trabajo artístico que realicen conlleve consigo un proceso de transformación positiva de sí mismos.

Este proceso no pretende enseñar a diagnosticar, descifrar o interpretar a partir de las producciones artísticas, sino acompañar y guiar.

El inconsciente funciona más con símbolos que con palabras razonadas, por lo que el arte facilita la reflexión y comunicación, siendo así un medio seguro para explorar temas complicados y entender nuestra experiencia en el mundo. Se usan metáforas para describir experiencias del día a día y todos los símbolos aportan significado en el proceso de búsqueda de satisfacción personal. Es una forma de decir la verdad jugando a lo simbólico. Las personas pueden hablar a través de distintas disciplinas artísticas: artes plásticas, artes escénicas, música, escritura. Las propuestas artísticas son progresivas y enseñan nuevas posibilidades.

Un trabajo de arteterapia adecuado debe acompañar y apoyar a cada persona para iniciar un viaje de autoconocimiento. La intervención del terapeuta debe ser un acompañamiento no invasivo desde una presencia activa, ajustada e intuitiva, estando al lado de la persona en su proceso de creación pero siempre respetando sus límites. Se hacen sugerencias de forma intuitiva, como tirando de un hilo, para ayudar a la persona, que habla a través de sus creaciones, a descubrir nuevas alternativas. (Bassols, 2006)

Esto lleva al sujeto a experimentar su malestar de otro modo, a distanciarse de él y transformarlo en otra cosa. Sin embargo, a partir de ir cambiando la propia producción, también se produce un proceso de crecimiento y transformación positiva en la persona, conociéndose a ella misma y desarrollando habilidades útiles para gestionar los problemas del día a día. (Duncan, 2007)

Gemma García Blanco es una artista plástica que utiliza el arte, sobre todo la pintura expresionista, para expresar sus sentimientos y comunicar su visión sobre el mundo. Sin embargo, ha dedicado los últimos 22 años a ser docente en dibujo y pintura para todas las edades, pero especialmente para niños y personas con necesidades especiales, usando técnicas de arteterapia. (Rojo, 2021)

“El arte va a salvar el mundo y es un lenguaje universal que todos podemos entender, una forma de expresarse y de sentir, de sacar lo mejor de ti y poder expresar tus sentimientos, tus valores más profundos (...), te ayuda a ser mejor persona y a valorar todo lo que tienes en la Tierra”

— Gemma García Blanco





Fig. 20: La artista y galerista Gemma García Blanco con algunas de sus obras (Peña, 2021)

# 4. Metodología

Resulta imposible hablar de la inspiración tanto para el discurso teórico de este trabajo, como para las aportaciones artísticas que se muestran más abajo, sin hablar de mis experiencias vitales, centrándonos sobre todo en los últimos 4 años de carrera.

## 4. 1. Metodología para el discurso teórico

Las ideas que me han llevado a realizar este trabajo realmente surgen mucho antes de iniciar hace cuatro años mis estudios en el grado de Bellas Artes. La capacidad de poder transformar mi dolor en algo útil que llenara el vacío que sentía y ayudara a otros en mi misma situación, fue precisamente lo que me llevó a matricularme en esta carrera.

Para comprender de dónde viene todo esto, tenemos que remontarnos a mi adolescencia temprana. A pesar de haber sido siempre una niña insegura, con baja autoestima y un miedo irracional al abandono que se mostraba tímida ante los ojos de los demás, las evidencias de que había problemas más serios bajo la superficie no salieron a flote hasta los catorce o quince años. Fue en ese momento también, cuando la pasión que siempre había tenido por consumir y crear arte se intensificó y se convirtió en una forma de sobrevivir.

Cuando tenía catorce años, a raíz de una pelea con mis amigas de toda la vida, el miedo irracional al abandono que había tenido desde siempre se disparó, haciendo que no me sintiera suficiente y que me viera envuelta en un intenso sentimiento de soledad. Esto me llevó a tener relaciones de dependencia con personas tóxicas en las que soporté manipulaciones y vejaciones por miedo a estar sola.

Debido a eso, y para evitar otro abandono, era capaz de hacer cosas que fueran en contra de mi bienestar, como rodearme de personas por las que me sentía continuamente juzgada y que tenían valores muy diferentes a los míos. Estar en este ambiente provocó que mis paredes fuesen cada vez más altas y tuviera más dificultad para relacionarme, hasta el punto de que no era capaz de hacer sola cosas cotidianas como ir a comprar el pan o montarme en el bus.

Esta situación causada en gran parte por mi inseguridad y baja autoestima, se unió además a pensamientos obsesivos sobre mi apariencia que me llevaron a tener problemas en mi relación con la comida. Es en este punto en el que el arte reapareció en mi vida. Empecé a escuchar música, leer libros y ver películas y series que contaban aquello que yo no era capaz de exteriorizar en ese momento y que me acompañaban cuando más sola me sentía.

También empecé a interesarme por artistas, en especial ilustradores, que expresaban con sus creaciones todo lo que yo no podía verbalizar. Sin embargo, una vez más, yo nunca me ví capaz de hacer lo mismo que ellos. Hacía ya varios años que había aceptado que nunca podría perseguir mi sueño de hacer arte, ni siquiera como afición, porque no tenía suficiente talento para hacerlo.

En bachillerato todo esto siguió escalando. El miedo al fracaso, perfeccionismo y autoexigencia me llevó a desarrollar ciertas obsesiones a las que respondía con rituales y compulsiones, aunque en ese momento no tenía ni idea de qué eran o por qué me estaba sucediendo esto.

En el segundo curso, la que por aquel entonces era mi mejor amiga y con la que tenía una relación de total dependencia, empezó a distanciarse. La presión de bachillerato, junto a la que yo misma me imponía y el retorno de los sentimientos de abandono, hicieron que todo explotara, haciendo que mis padres me llevaran a un especialista para intentar ayudarme.

Este psicólogo comenzó a tratarme para la ansiedad social, sin embargo, no llegamos a conectar y yo no era completamente honesta con él. En ese momento ya había desarrollado un gran número de compulsiones y manías: lavarme las manos repetitivamente hasta que me sangraban, tener rituales irracionales antes de dormir, o de salir de casa, que podían llevarme hasta cuarenta y cinco minutos, comprobar los enchufes, las luces y las ventanas una y otra vez hasta que me sintiera “bien”, tener que hacer determinadas cosas en un orden específico, etc. Sin embargo, no le comuniqué nada de esto al psicólogo, ya que en ese entonces no entendía qué me estaba pasando y la vergüenza y el miedo a que pensasen que estaba “loca” me impedía contárselo a nadie.

Es por eso que al poco tiempo dejé de acudir a la consulta de este psicólogo. A pesar de ello, aún tenía el arte para refugiarme, lo cual fue mi salvavidas. En este curso conocí a Marta, profesora de proyecto artístico, la cual, a pesar de que ella nunca llegara a saberlo, me devolvió las ganas de crear. Sus ganas de enseñar y su pasión por el arte y la vida en general me inspiraban cada día. Me hizo entender que no tenía que ser sobresaliente en ninguna disciplina para permitir que mis emociones se expresasen a través de la creación artística, aunque solo fuera como desahogo.

Un día fuimos de excursión con Marta a la exposición de un amigo artista suyo, Pablo Little, llamada “AMOR MAGIA INFINITO”. Algo cambió en mí al ver sus ilustraciones, simples como los dibujos de un niño pequeño, como era su intención, pero llenas de alma y significado. En ese momento terminé de entender que necesitaba dejar de reprimirme y volver a crear sin miedo, como cuando era pequeña.



Fig. 21: Folleto de la exposición AMOR MAGIA INFINITO (Little, 2017)

A partir de ese día el arte me acompañaba en mis peores momentos, no solo como consumidora, sino como creadora. Agarré toda la tristeza, soledad y miedo que albergaba dentro y la volqué en pinturas y dibujos que apenas empezaban a ser garabatos. A pesar de no tener nada de técnica, sentía que era capaz de convertir mi dolor en algo bonito y útil, algo que podía abrazar a otros en mi misma situación, así como las obras de otros artistas me habían abrazado a mí.

Sin embargo, en mi cabeza, mi camino artístico no podía ser más que un pasatiempo, algo que hiciera en mi tiempo libre, por lo que, cuando terminé bachiller, el caos se apoderó de toda mi vida. Estaba completamente perdida. Por un lado, estaba claro que tenía inquietudes artísticas, pero yo no consideraba que pudiera llegar a mucho más, me daba pánico embarcarme en un viaje que fuera superior a mis habilidades y posibilidades. Por otro lado, tampoco me visualizaba haciendo otra cosa distinta.

Finalmente, decidí pausar mis estudios por un año, ya que debido a la gran confusión que tenía, junto con las secuelas que había dejado segundo de bachillerato en mi salud mental, me sentía paralizada.

A pesar de esa decisión, todo fue a peor. El fallecimiento de una de las personas más importantes de mi vida, mi abuelo, junto a varias decepciones personales, me hicieron entrar en la peor época de mi vida, la más oscura y dolorosa, donde el único refugio que pude encontrar fue el arte. Fue en este momento en el que encontré a NF, al cual he mencionado anteriormente como referente. Sus letras me reconfortaban y me hacían sentir que había alguien más que había pasado por lo mismo que yo.

Sin embargo, cada vez me sentía más hundida. No disfrutaba de nada y me había aislado por completo, lo único que sentía era un vacío en el pecho y una terrible ansiedad que no me dejaba ni siquiera dormir. Al final, volví a buscar ayuda profesional. Esta psicóloga por fin puso nombre a lo que me pasaba y me diagnosticó depresión, ansiedad generalizada y trastorno obsesivo-compulsivo. Al principio conectamos y hubo algunas mejoras, comencé a entender un poco más lo que estaba sucediendo conmigo e incluso me matriculé en el grado de psicología. Allí realmente acepté que no era mi sitio, y que lo que yo quería hacer era crear. Hacer arte era lo que realmente me llenaba y, por mucho miedo que me diera, tenía que intentarlo, ya que estar en un sitio en el que no encajaba era mucho peor.

Al mes de estar cursando psicología, me salí de la carrera, habiendo decidido que al año siguiente me matricularía en Bellas Artes. No obstante, aunque tenía las cosas mucho más claras, mi salud mental iba a peor. No salía de la cama en todo el día, pero tampoco podía dormir. Las obsesiones y compulsiones se volvieron insoportables, hasta el punto de no dejarme hacer nada sin que mi cabeza entrara en bucles que me aterrorizaban. La ansiedad y la falta de voluntad, o anhedonia, me llevaron a tal desesperanza que cada día pensaba que dejar de existir era la única salida. La terapia ya no estaba siendo efectiva, no tenía la energía suficiente para seguir las recomendaciones de mi psicóloga, por lo que esta se vió obligada a derivarme a psiquiatría.

Allí, la psiquiatra me puso una medicación. Al principio estuve aterrorizada, pero, a pesar de que los efectos secundarios no son nada agradables, a día de hoy sé que le debo la vida. A partir de ese momento todo fue mejor, evidentemente la medicación no me curó, pero sí hizo que los síntomas fueran mucho más llevaderos y volví a ser una persona relativamente funcional.

A finales de ese año fue cuando entré en Bellas Artes. Sinceramente, el primer día iba preparada para la decepción, pero cuando me ví rodeada de personas que compartían mis intereses y mi forma de ver las cosas, sentí que todo encajaba por fin. Este era mi lugar.

En el primer cuatrimestre de carrera me demostré a mi misma que sí podía, que era tan capaz como los demás, y eso sanó algo en mí. A pesar de que el primer año las asignaturas no nos daban mucha libertad para crear libremente, el simple hecho de tener una rutina, socializar con personas que compartían mucho conmigo y poder estar haciendo lo que en el fondo siempre quise hacer, junto con la medicación, hicieron que mi salud mejorara bastante. Eso hizo que tomara la decisión impulsiva de dejar de acudir a la psicóloga, decisión de la que más tarde me arrepentiría.

El segundo cuatrimestre fue difícil para todo el mundo, ya que casi sin percatarnos, nos vimos encerrados en casa debido a la pandemia. Por un lado, para mí fue duro porque tras haber superado mis miedos, volvía a verme encerrada en casa y sin tener contacto social con nadie. Pero por otro lado, esto me dio más tiempo para poder cuidar de mí misma. Al contrario de lo que cabía esperar, no dejé de tener una rutina, e incluso incorporé hábitos saludables que me hacían sentir más realizada. En general, este fue un buen año, donde volví a tomar el control de mi vida. Aunque artísticamente me sentí un poco frustrada, ya que no tenía tiempo de poder crear libremente, las asignaturas estaban muy orientadas al conocimiento académico y, aunque lo agradecí porque pude mejorar mi técnica, eché en falta poder expresarme mediante el arte.

El segundo año fue más duro emocionalmente. Mientras otras carreras seguían con las clases online, nosotros tuvimos que volver a la normalidad, o mejor dicho a la nueva normalidad. Fue bueno poder volver a salir de casa y tener contacto con mis compañeros aunque fuera con miles de precauciones de por medio, sin embargo, me costó muchísimo volver a adaptarme a la rutina. Este curso sentí mucha más presión por parte de los profesores y las asignaturas en sí, lo que me llevó a un sentimiento de insuficiencia constante. Sentía que no podía expresarme como yo quería y estaba cada vez más desmotivada. Todo esto provocó que mi salud mental y estado anímico volvieran a tomar un giro a peor.

A pesar de ello, en este curso ya pudimos comenzar a desarrollar propuestas personales en algunas asignaturas, como fotografía o grabado. Así que en este punto empecé a investigar cómo podía utilizar toda la confusión que estaba sintiendo para los trabajos de clase, adaptándome a los requisitos de cada tarea y al procedimiento que estuviera utilizando. Gracias a esto, todo mi mundo emocional de esta etapa puede verse perfectamente reflejado en mis trabajos para clase.

Tercero fue el peor curso de toda la carrera. La ansiedad y falta de motivación, unidas a la poca empatía de los profesores que me impartieron clases ese año, la creciente dificultad de las asignaturas y la presión que sentía desde todos los ámbitos de mi vida, hicieron que me viera completamente sobrepasada y abrumada. Solo hubo dos motivos que me hicieron no abandonar la carrera: el dinero y esfuerzo que ya había puesto en estos años y el apoyo incondicional de mis amigas, las cuales se convirtieron en pocos meses en un pilar fundamental tanto en la carrera como en mi vida personal.

Esta fue una etapa de reflexión, donde me di cuenta de que todos mis problemas no empezaron cuando tenía catorce años, sino que tenían un origen mucho más temprano del que siempre había creído. Como ya mencioné antes, a pesar de que la medicación me salvó la vida, solo era una tirita sobre un problema mucho más profundo. Sentía que solo vivía porque estaba anestesiada y no era capaz de sentir nada, era algo parecido a un robot. No sentía ninguna emoción positiva y tampoco era capaz de llorar debido a los efectos secundarios, lo cual me resultaba bastante angustioso al no poder dejar salir mi malestar.

En medio de todo este caos, decidí que era hora de volver a pedir ayuda profesional. Esta psi-



cóloga, la cual sigue tratándome actualmente, fue capaz de entenderme a todos los niveles desde el minuto cero y, a la vez, fue haciendo que yo me entendiera a mí misma. Finalmente, ella fue capaz de llegar a la raíz de todo, confirmando mis sospechas de que los motivos que me habían llevado a estar en esta situación se remontaban a mi infancia más temprana.

Algo bueno de este año fue que aprendí sobre artistas que me inspiraron mucho ya que, al igual que yo, utilizaban el arte como una herramienta terapéutica para dejar salir su dolor y perseguir la sanación y el crecimiento personal. Algunos de estos artistas son referentes de los que ya hemos hablado antes: Frida Kahlo, Louise Bourgeois, Tracey Emin y Yayoi Kusama, entre otros.

Gracias a Ainhoa, mi psicóloga, empecé el cuarto curso con una perspectiva mucho más positiva. Junto a ella estaba aprendiendo a dejar ir y a manejar la ansiedad, las obsesiones y compulsiones de una forma mucho más sana. Fue a partir de mi proceso terapéutico, que decidí hacer este trabajo.

En terapia, Ainhoa me hizo entender que no tuve la infancia bonita y fácil que yo recordaba haber tenido. Nací por cesárea prematuramente debido a complicaciones en el embarazo y pasé un mes en la incubadora, aislada y sin apenas contacto con mi madre, lo cual, evidentemente, dificultó el desarrollo del vínculo de apego, que tan importante es para los bebés como ya hemos visto anteriormente.

Crecí con unos padres que emocionalmente mandaban señales contradictorias. Mi madre siempre fue muy sobreprotectora conmigo, lo cual no me permitió desarrollar las habilidades necesarias e hizo que fuese una niña sumamente insegura y dependiente. Pero por otro lado, era y sigue siendo una persona rígida, estricta, sobre exigente y autoritaria, a la vez que insegura y obsesiva, lo cual me trasladó a mí.

Desarrollé un tipo de apego ambivalente. Era una niña extremadamente dependiente que sentía que era abandonada cada vez que la dejaban en la puerta de la escuela infantil entre llantos y vomitaba de la ansiedad esperando a que volvieran por ella. Me sentía sola emocionalmente, mis sentimientos eran invalidados constantemente, me hicieron creer que su amor tenía condiciones y que "nadie me iba a querer si seguía portándome así". Para evitar el abandono empecé a vivir para cumplir las expectativas de los demás, buscando siempre la perfección y teniendo en mente que cualquier fallo me llevaría a estar sola. Además, a la edad de ocho o nueve años, desarrollé obsesiones sobre este tema, llevándome a tener compulsiones físicas y mentales.

Tener toda esta información nueva me dejó con una sensación agri dulce. Por un lado, fue duro darme cuenta de que mi infancia no fue la etapa bonita y agradable que yo recordaba y merecía. Por otro lado, fue un alivio entender después de años, que yo no estaba rota ni defectuosa, y que todo tenía una explicación.

Algo hizo clic en mí cuando mi psicóloga me aseguró una y otra vez que nada de esto era mi culpa. La culpa, un sentimiento que me asfixiaba desde que tenía uso de razón, y que aún a día de hoy, me pesa muchas veces, porque cambiar las creencias que nos han impuesto durante años como la verdad, no es tarea fácil.

Al contrario de lo que pueda parecer, tampoco puedo culpar a mis padres. Si dijera que la rabia no me invadió y que no estuve enfadada con ellos, mentiría. Sin embargo, gracias a Ainhoa entendí que todos lo hacemos lo mejor que sabemos con las herramientas que tenemos en ese momento. No tengo dudas de que mis padres me quieren y siempre han intentado cuidarme lo mejor que han podido, aunque sus propias heridas y demonios internos no les permitieran

hacerlo de una manera más sana. Todo esto no significa que sea justificable, pero sí me permite entenderlos y empatizar con ellos para poder perdonarlos y sanar a mi niña interior.

Esto se ve muy bien reflejado en un diálogo del libro *La Princesa que creía en los Cuentos de Hadas* (Grad Powers, 1998). Es un libro que me recomendó mi psicóloga y que me ayudó mucho a entenderme a mí misma.

“—Pero, tal vez, no pudieron evitar lo que me hicieron, —dijo la princesa recordando el pasado de sus padres y sintiéndose más culpable que antes por haberles recriminado el trato que le habían dispensado.

—En verdad, la gente cree obrar de la mejor forma posible con los recursos que tiene en ese momento y con el dolor que siente —respondió la bruja—. Y sentir compasión por ellos es bueno pues nos abre las puertas para sentir lo mismo por nosotros. Pero debes saber que lo que te sucedió no estuvo bien y que ninguna razón o argumento podrán nunca justificar todo lo que te subestimaron, obligándote a dudar de tus propios pensamientos y creencias negando, a la vez, lo que sentías. No hiciste nada para ser merecedora de tal honor.” (Grad Powers, 1998)

A partir de entonces, el tema de la violencia que consciente o inconscientemente ejercemos sobre los niños, las heridas emocionales infantiles y la sanación de las mismas, me suscitó un gran interés, inspirando la mayoría de mis obras este último curso, así como este Trabajo de Fin de Grado, que se ha ido desarrollando a la vez que mi proceso de crecimiento personal y sanación de mi niña interior.

## **4. 2. Metodología para las aportaciones artísticas**

Todo este viaje personal expuesto en el punto anterior, tuvo una gran repercusión en mi obra artística. Al enfrentarme por primera vez a este Trabajo de Fin de Grado, no tenía muy claro cuál era el hilo conductor que unía mis obras, pero al reflexionar sobre ello y observar todos mis trabajos de estos cuatro años, me di cuenta de que mi principal objetivo a la hora de crear, incluso desde antes de entrar en la carrera, es expresar aquello que me hace sufrir por dentro.

Siempre he sido una persona muy visual, utilizo muy frecuentemente metáforas para explicar mis sentimientos, incluso a la hora de transmitírselos a los diferentes especialistas que han intentado ayudarme a lo largo de estos años.

Por estas razones, casi todos mis trabajos son una especie de “sesión de terapia”, que pretende ayudarme tanto a mí misma como a otros en situaciones similares. A lo largo de mi paso por el grado de Bellas Artes, he aprendido a coger todo lo que guardo dentro y plasmarlo en mis obras, pero de una manera mucho más profesional y controlada, cosa que antes de la carrera no sabía hacer. He conseguido un equilibrio entre expresarme de una forma muy profunda y personal y aún así, adaptarme a las exigencias y requisitos de las diferentes asignaturas y superar los objetivos propuestos.

Como ya se ha comentado anteriormente, en el primer curso apenas tuve la oportunidad de hacer mis propios proyectos, ya que las asignaturas estaban más enfocadas a las habilidades técnicas y no tanto a la creatividad de los alumnos.

Durante el segundo curso, al fin pude desarrollar mis propias ideas en algunas asignaturas. La primera en la que tuve la oportunidad de crear un proyecto personal fue en Fotografía. Para esta asignatura tuve claro que quería hacer algo para expresar toda la confusión que estaba sintiendo en ese momento. Mi estado de ánimo cambiaba constantemente, ya que estaba feliz de volver a la rutina y al trato con mis compañeros de clase, pero a la vez, el nivel de exigencia

que cada vez era más alto, me hacía preguntarme constantemente si había tomado el camino equivocado.

Sentía como si dentro de mí convivieran diferentes versiones de mi persona, con pensamientos totalmente contradictorios y opuestos, haciendo que me viera envuelta en una gran confusión. Es justo esto de lo que trata Fragmentos, una serie de autorretratos que realicé para la asignatura de Fotografía.

Para esta serie me fotografié a mí misma con diferentes expresiones que reflejaban diversos sentimientos, poniendo así de manifiesto todo el caos que sentía por dentro y que realmente todos podemos sentir alguna vez en nuestra vida ante ciertas situaciones. El uso del blanco y negro, así como de una iluminación con un contraste tan duro, refuerza la idea de dualidad y enfrentamiento de dos conceptos opuestos.



Fig. 22: Fotografía 1 de la serie Fragmentos

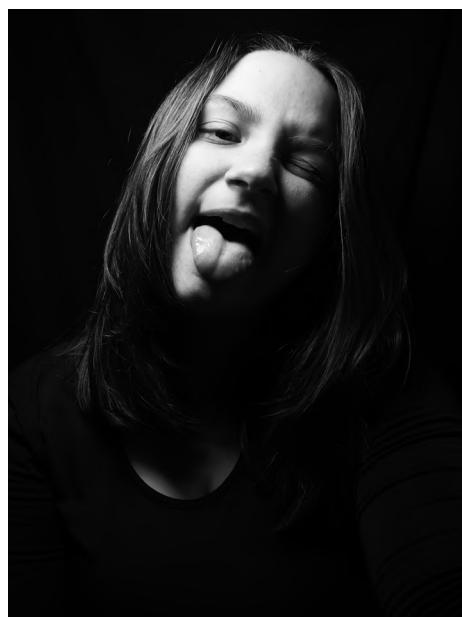


Fig. 23: Fotografía 2 de la serie Fragmentos



Fig. 24: Fotografía 3 de la serie Fragmentos



Fig. 25: Fotografía 4 de la serie Fragmentos





Fig. 26: Fotografía 5 de la serie Fragmentos



Fig. 27: Fotografía 6 de la serie Fragmentos

En el segundo cuatrimestre de este curso, la asignatura de Grabado tuvo una gran importancia para mí, ya que mientras me adaptaba a los diferentes procedimientos y posibilidades de cada uno, tenía total libertad para crear. Esto supuso una gran vía de escape a todos los sentimientos que estaba experimentando en ese punto, lo cual hizo que se convirtiera en una de mis asignaturas favoritas en todo lo que llevaba de carrera.

Durante este año, como ya he comentado antes, tuve muchas dudas sobre si había tomado la decisión correcta entrando en esta carrera, si realmente estaba a la altura de lo que se esperaba de mí. La poca comprensión y empatía que sentía por parte de algunos profesores, unida a mi propia autoexigencia y a mi hábito de compararme constantemente con el resto de mis compañeros, me llevaron a un punto en el que me sentía insuficiente en cada cosa que hacía, incluso en mi vida personal. La motivación e ilusión que sentí en el primer curso de carrera por estar haciendo lo que me gustaba, fueron reemplazadas por un profundo sentimiento de vacío que se instaló físicamente en mi pecho.

Estas emociones y pensamientos negativos fueron plasmados claramente en muchas de las obras que realicé en la asignatura de Grabado I. Spider Nest, como su propio nombre indica, es una metáfora entre mi vacío interior y el vacío de una casa abandonada, sin vida, que se ha convertido en un nido de arañas. El motivo de representar una caja torácica y no otra parte del cuerpo es porque, precisamente, como he explicado antes, en esa época podía sentir como el vacío emocional se había instalado físicamente en mi pecho.

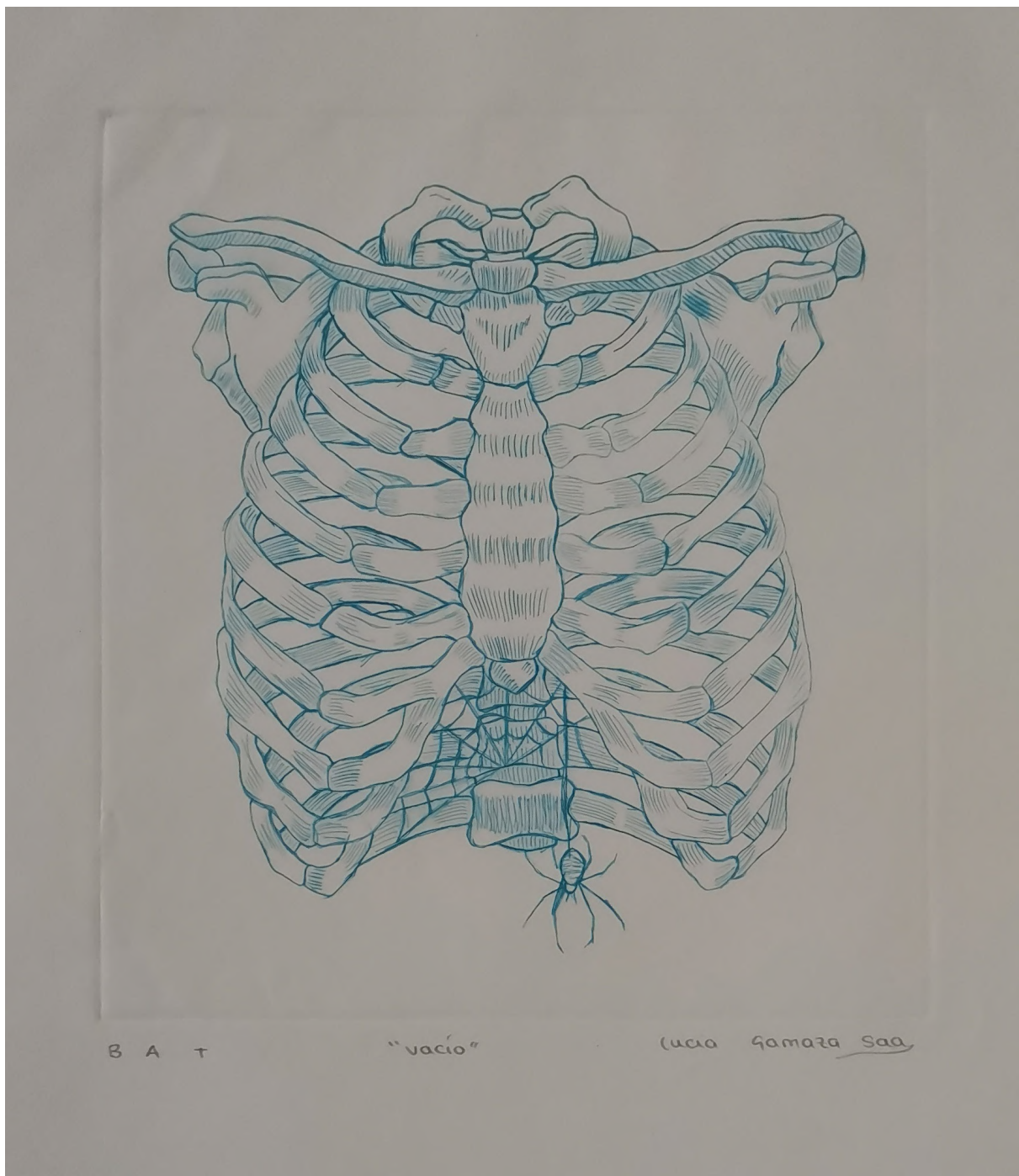


Fig. 28: Spider Nest

Otra obra que realicé a partir de estos sentimientos explicados anteriormente, es Rutina. En la imagen aparezco yo misma en un estilo con cierto carácter ilustrativo, reflejada en el espejo del baño, como podemos intuir por los elementos que aparecen en un primer plano, como el lavabo, un dosificador de jabón o varios cepillos de dientes. En el espejo, además de mi propio reflejo, se puede leer la frase “No eres suficiente”. El título de la obra hace referencia a los pensamientos que constantemente rondaban mi cabeza, los cuales me aseguraban que no estaba a la altura de los demás, como si levantarme de la cama y sentirme insuficiente al mirarme en el espejo y ser autoconsciente fuera parte de mi rutina diaria.



Fig. 29: Rutina

Estas dos últimas obras consisten en dos puntas secas en metacrilato, estampadas sobre papel Canson, cada una con un tono distinto de tinta azul. La finalidad de la elección del color azul, era enfatizar la sensación de tristeza y apatía. Lo que las diferencia a ambas, además del tono de azul, es que la primera es una estampación limpia, mientras que la segunda presenta entrapado en algunas zonas de la imagen.

En esta primera asignatura de grabado, nos centramos mucho en la estampación con linóleo y la punta seca, por lo que para el trabajo final, decidí combinar las dos técnicas.



Los pensamientos negativos me resultaban abrumadores, y a final de curso sentía que “la cabeza me iba a estallar” ya que no encontraba descanso ni salida a la ansiedad que me provocaban, más allá de expresarlos en mis creaciones.

Una vez más, el arte de otros artistas inspiró mi arte, y de la canción Doctor Doctor (Yungblud, 2018) del cantante británico Yungblud, otro de mis mayores referentes, salió mi obra Lobotomy. La imagen está compuesta por unas manos que sujetan un cerebro que ha sido sustraído de la figura de abajo, la cual tiene el cráneo cortado a la mitad y los ojos en blanco.



Fig. 30: Lobotomy

“Doctor, doctor, give me a lobotomy  
So I don't see what is in front of me”

“Doctor, doctor, hazme una lobotomía  
Para así no ver lo que está enfrente de mí” (Yungblud, 2018)

Link de la canción: <https://open.spotify.com/track/2u1NNjFK4Upw5NsR7HqSOA?si=0e01b-7492bbb491c>

Esta obra, como ya hemos hecho referencia antes, está realizada con una técnica mixta. Por un lado se compone de la estampación de una matriz de linóleo con tinta rosa para las zonas de relleno, mientras que la punta seca está estampada encima con una tinta de color azul para conformar el delineado de la figura.

El tercer curso fue el más duro de toda la carrera, como he mencionado antes. Sin embargo, este año tuve muchas oportunidades para plasmar en mis trabajos de clase mis propias ideas. Aunque aún teníamos asignaturas que se centraban más en las habilidades técnicas, como por ejemplo dibujo, muchas otras nos permitían desarrollar nuestros propios proyectos.

En este curso volvimos a tener una asignatura de grabado y, como en el curso anterior, esta me permitió desarrollar las ideas que tenía en mente. Una de esas obras fue Viaje en el tiempo. En esta imagen podemos observar dos figuras: una en la parte superior, que consiste en un autorretrato actual, la cual está mirando hacia la figura que se encuentra en la parte inferior, un autorretrato de cuando era niña.

La idea para esta obra surge de la época de reflexiones que he mencionado en el apartado anterior. En este momento empecé a darme cuenta de que mis problemas actuales venían desde mi infancia y, en contraste a la culpa y autoexigencia que llevaba sintiendo toda mi vida, empecé a encontrar en mí un poco de autocompasión. Con la realización de esta obra quise poner de manifiesto esa acción de mirar hacia el pasado con una mirada más objetiva, sin juzgarnos, de aceptar nuestras heridas y sentir compasión por nosotros mismos para poder pedirnos perdón y perdonarnos al mismo tiempo.

La técnica de la obra consiste en un grabado al aguatinta estampado con tinta negra sobre papel canson blanco. Además se realizó un chine collé para darle un toque de color.

Otra de las obras que realicé en esta asignatura, la cual no tiene título, surgió del sentimiento de desesperación anteriormente mencionado. En ella se puede ver una figura humana, que corresponde a un autorretrato, que se tapa la cara y le da la espalda a varias manos que intentan atraparla.

Esta obra fue realizada un par de meses antes de volver a terapia, sintiéndome totalmente abrumada. Es una representación bastante acertada de mi situación en aquel momento: las dudas, exigencias y responsabilidades me intentaban agarrar por todas partes sin descanso y yo, sintiéndome abrumada, sobrepasada y, por lo tanto, incapaz de hacerles frente, les daba la espalda intentando escapar de todo.

Esta obra corresponde a un fotograbado autográfico estampado sobre papel canson blanco con tinta negra.





Fig. 31: Viaje en el tiempo

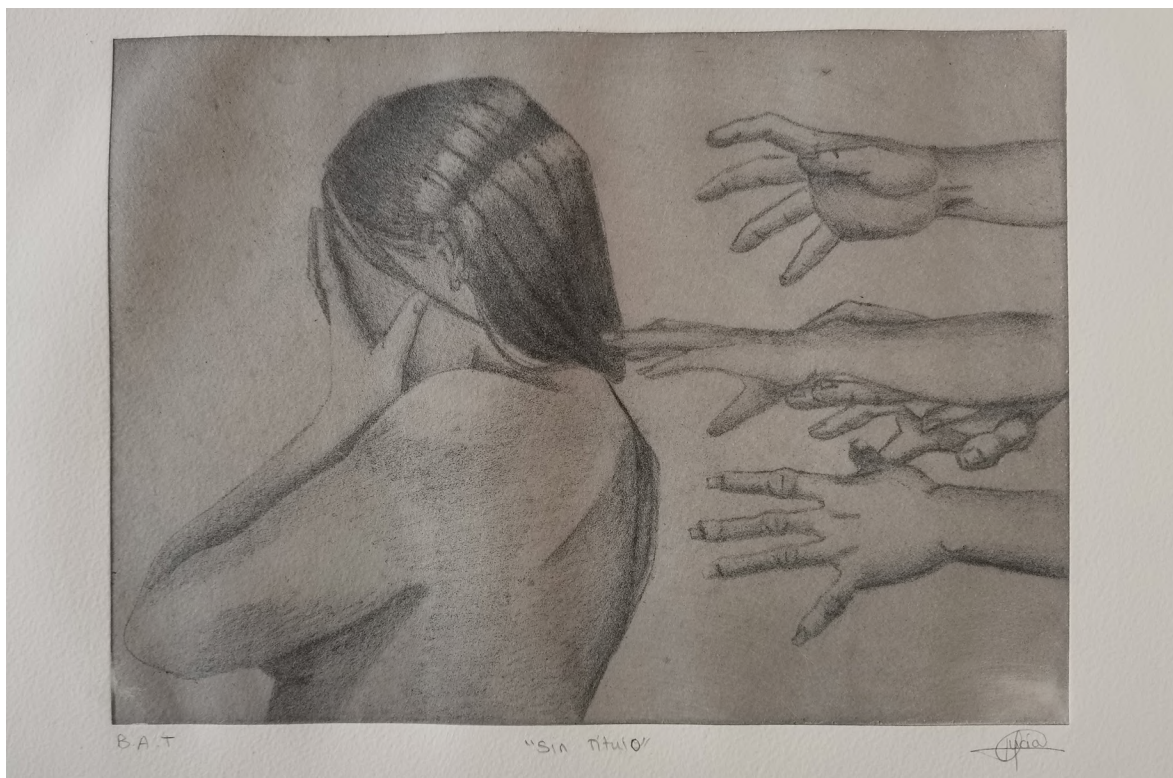


Fig. 32: Obra sin título

Otra de las asignaturas en las que más libertad tuve fue en Discursos Pictóricos, por lo que hice varias obras que expresaban todo lo que estaba pasando por mi cabeza en ese momento. A pesar de que los temas no eran totalmente libres, eso me sirvió para poner a prueba mi creatividad y realizar obras únicas, que de otra forma quizás no hubiera podido realizar.

Algunos de los ejemplos más claros salen del trabajo final de esta asignatura, donde tenía que crear distintas obras pictóricas a partir de figuras retóricas. Partiendo de esa base y después de darle muchas vueltas a la cabeza, fui capaz de darle forma a mis sentimientos y emociones para, de esa manera, expresarme a la vez que cumplía los requisitos de la actividad.

Finalmente, a pesar de que realicé muchas obras, tenemos que destacar dos de ellas que plasmaron perfectamente lo que estaba sintiendo. La primera es *Metáfora*, en la cual me representé a mi misma, sustituyendo mi cabeza por la cabeza de un osito de peluche que pertenece a un juguete real de mi niñez y que sigo conservando hoy en día.

Esta obra es fruto de mi propia reflexión, ya que a pesar de tener en ese entonces veintidós años, muchas veces me sentía como una niña pequeña e indefensa. En una sesión de terapia, mi psicóloga comparó mi necesidad de realizar todas las manías y compulsiones para aliviar la ansiedad con una niña que necesita su osito de peluche para poder dormir.

En ese momento entendí que, desde pequeña, por todos los motivos anteriormente comentados, había adoptado estas compulsiones como una forma de sentir la seguridad y protección que no conseguía de otra forma. Me dí cuenta de que a mis veintidós años aún conservaba tanto mi osito de peluche como las obsesiones y compulsiones. El desconocimiento de una mejor forma de gestionar la ansiedad era la razón por la que emocionalmente seguía siendo una niña de siete años.

Para esta obra utilicé colores pasteles para reflejar la inocencia e indefensión de la infancia, pero contrastado con el color negro de la ropa, que nos indica que esa persona es, en realidad, un adulto. Esta persona se encuentra atrapada entre las exigencias y responsabilidades del mundo adulto, pero emocionalmente no tiene las herramientas necesarias para enfrentarse a ellas, por lo que se aferra a su niñez.

La segunda obra es *Paralelismo*, la cual muestra un bote de pastillas abierto, del que salen tanto píldoras como pilas, estableciendo una relación entre ambos conceptos. Como ya he explicado en el apartado anterior, la medicación me estaba ayudando mucho a calmar la intensidad de los síntomas, pero la raíz del problema seguía ahí. Me sentía como una máquina que, carente de cualquier voluntad de vivir, solo conseguía funcionar gracias a la energía que las pilas le proporcionaban o, en mi caso, la medicación.

Esta es una de mis obras favoritas ya que, no solo conseguí responder perfectamente a lo que se me pedía gracias a la similitud formal de ambos objetos, sino que es una comparación clara y concisa, que representa muy bien lo que quería transmitir.

La técnica y el soporte que utilicé para las dos obras fue acrílico sobre una tabla de madera de 30x40 centímetros.



Fig. 33: Metáfora



Fig. 34: Paralelismo



Otra de las asignaturas que en este año me permitió realizar un proyecto con relativa libertad fue Configuraciones de la Escultura. Para el trabajo final teníamos que realizar una obra escultórica que combinara la figura humana con la naturaleza, de la manera que quisiéramos.

Para ese entonces yo ya había empezado a acudir a terapia nuevamente, y estaba empezando a conocerme y entenderme mejor, iniciando así este viaje, todavía en curso, del crecimiento personal. Por esta razón, decidí modelar un torso femenino del que surgían diversos tipos de vegetación y cuya cabeza había sido sustituida por una planta. Esta metáfora hace referencia al crecimiento personal como si fuera el propio crecimiento y florecimiento de una planta.



Fig. 35: Vista frontal de obra escultórica sin título



Fig. 36: Vista de perfil de obra escultórica sin título



Fig. 37: Vista en picado de obra escultórica sin título



Fig. 38: Vista trasera de obra escultórica sin título

El cuerpo femenino tiene proporciones no normativas, ya que siempre he tenido problemas con mi cuerpo y era una forma de recordarme a mí misma que todos los tipos de cuerpo pueden ser una obra de arte y que, independientemente del que tengas, puedes florecer ya que lo más importante es lo que tengas dentro de tí, en tu cabeza y tus pensamientos.

Después de modelar, vaciar y cocer la escultura, la pinté de un color blanco brillante. La elección del color fue a conciencia, haciendo alusión a la pureza, la calma y la paz con uno mismo.

Aunque lo normal habría sido que cuarto fuera el peor curso de la carrera, en mi caso ha sido el mejor. Gracias a la ayuda de mi psicóloga he conseguido, de una vez por todas, iniciar el cambio que tanta falta me hacía, empezando por las creencias que llevaba arrastrando desde la infancia, lo cual se ha visto reflejado en mi creación artística.

Como ya hemos visto anteriormente, este año empecé a interesarme en el tema de las heridas de la infancia y cómo afectan estas a la adultez, reflexionando a la vez sobre mi propia historia. La primera asignatura en la que toqué a fondo este tema fue Litografía. Aunque al principio las tres obras no tenían intención de estar relacionadas, a final del cuatrimestre me dí cuenta de que había hecho una especie de serie con los trabajos de esta asignatura.

La primera, Fantasma, surge a partir de otra de mis reflexiones personales. En la imagen aparece lo que intuimos que es una persona, ya que podemos ver parte de sus piernas y sus pies, cubierta por una sábana con dos agujeros para los ojos, a modo de disfraz de fantasma. A ambos lados podemos leer la siguiente frase: "A veces me siento como un fantasma, atrapada en el medio a causa de una muerte trágica".

Debido a las situaciones dolorosas que he experimentado a lo largo de mi vida, muchas veces me he sentido atascada, congelada de algún modo. Sentía que los demás avanzaban mientras yo luchaba por sobrevivir en este mundo, cuando realmente no me quedaba nada por lo que seguir aquí. Esta "muerte trágica" que supusieron las heridas emocionales provocadas en mi infancia me llevaron a encontrarme viviendo únicamente por el miedo a morir, como un fantasma que no tiene vida pero es incapaz de pasar al otro lado.

Esta obra es una litografía estampada sobre papel Fabriano blanco con tinta litográfica negra.





Fig. 39: Fantasma

El segundo trabajo de esta asignatura, *Machine*, parte de la misma idea que la obra *Paralelismo*. La imagen es un autorretrato poco convencional, ya que la mitad de mi cabeza es la de un robot, como si me hubieran levantado ese trozo de piel y hubieran revelado mi verdadera naturaleza.

Como anécdota, en cierto momento durante estos años de carrera, hubo una profesora que un día me vió más decaída de lo normal, era una clase muy frenética en la que habíamos muchos alumnos en el aula corriendo de un lado para otro y debido a la situación y el estado de cansancio y estrés en el que me encontraba, cometí varios errores. Esta docente me recriminó no ser lo suficientemente profesional por tener un mal día, a pesar de llevar siempre mis trabajos al día y ser una alumna trabajadora. Me dijo, con una total falta de empatía, que la profesionalidad estaba en saber separar la vida personal del trabajo y que si después de clase “iba y me tiraba por un puente”, no se tenía que reflejar en la producción de mi obra. Yo, que en ese momento me sentía insuficiente en todos los ámbitos de mi vida, que creía que era incapaz de hacer algo bien y que lidiaba constantemente con pensamientos autodestructivos, me quedé de pie en el sitio después de que se fuera. No fui capaz de procesar lo que acababa de pasar, hasta que un par de compañeras que habían sido testigos de la escena, se acercaron a mí para asegurarse de que estuviera bien.

Esta situación solo fue un ejemplo más de la manera en la que la sociedad funciona, a ojos de este sistema no somos más que máquinas cuyo deber es producir, dejando a un lado las emociones que nos hacen humanos. En el momento en el que una persona, por diversos motivos, es incapaz de producir lo suficiente, se convierte inmediatamente en un juguete roto. Y cuando no puedes más y pides ayuda en la sanidad pública, lo único que te dan son pastillas que te hacen insensible para que, aún sin curar tu dolor y a pesar de este, vuelvas a ser un miembro productivo de la cadena.

Una canción que refleja muy bien esta reflexión y que me sirvió de inspiración para este trabajo es *Gasoline* (Halsey, 2015):

“And all the people say  
You can't wake up, this is not a dream  
You're part of a machine, you are not a human being  
With your face all made up, living on a screen  
Low on self-esteem, so you run on gasoline

I think there's a flaw in my code  
These voices won't leave me alone  
Well, my heart is gold and my hands are cold”

“Y todo el mundo dice  
No puedes despertar, esto no es un sueño  
Eres parte de una máquina, no eres un ser humano  
Con la cara completamente maquillada, viviendo en una pantalla  
Baja en autoestima, así que funcionas con gasolina

Creo que hay un defecto en mi código  
Estas voces no me dejarán sola  
Bueno, mi corazón es oro y mis manos están frías” (Halsey, 2015)

Link de la canción: <https://open.spotify.com/track/2lO7yf562c1zLzpanal1DT?si=b7a269e-2c28b485d>

En cuanto a cuestiones más técnicas, elegí usar el color azul para la parte robótica ya que es un color frío y da mayor sensación de artificialidad, mientras que el color rojo que utilicé en la otra parte de la cara, es un color cálido más adecuado para representar la humanidad.



Fig. 40: Machine

Esta obra es una litografía estampada sobre papel Fabriano blanco como la anterior, pero con tinta de colores azul y rojo.



La siguiente obra, titulada Cicatrices, es una de mis obras más personales hasta la fecha. La imagen consta de tres partes. La primera consiste en una base de carácter orgánico que representa los circuitos emocionales con los que nacemos y que tienen un origen genético. Para representar este "lienzo en blanco" que somos al nacer, elegí una mancha de color amarillo hecha con una técnica al agua.

La segunda consiste en un dibujo que hice a partir de una fotografía mía de la infancia, estampada encima de la mancha amarilla. Esta parte le aportó el claro carácter autobiográfico que quería que la obra tuviese.

Además, en la tercera parte de la imagen, para representar esas experiencias dolorosas, miedos y heridas emocionales que marcan nuestro paso por la vida, decidí añadir ciertos símbolos, palabras y números de forma digital. Esos símbolos corresponden a distintas obsesiones y compulsiones que tenía cuando era pequeña. Tienen un significado concreto muy personal y desconocido para las personas que no sean de mi círculo más cercano. Es algo que me interesaba en especial mantener así, ya que a pesar de no saber lo que significan, tras conocer el discurso de la obra, todo el mundo puede sentirse identificado. Decidí añadir estos símbolos digitalmente para separarlos de la parte orgánica, nuestra parte innata, poniendo así de manifiesto que estas heridas están producidas por causas externas a nosotros, de forma aprendida.



Fig. 41: Cicatrices

Relaciono esta obra especialmente con las obras de la artista Yayoi Kusama, ya que a pesar de tener una estética completamente diferente, ambas parten del mismo punto, el Trastorno Obsesivo Compulsivo y demás trastornos provocados por heridas emocionales infantiles. Además, tanto Cicatrices como las obras de Kusama son incomprensibles a simple vista, pero cobran sentido una vez sabes el discurso e historia tras ellas.

Esta obra consiste en una litografía con tres tintas, para la que utilicé dos piedras calizas y una plancha de aluminio. Está estampada sobre papel Fabriano color crema, con tintas amarilla, negra y roja.

En el segundo cuatrimestre, en la asignatura de Creación abierta en Pintura, realicé una obra titulada Lily, la cual está directamente relacionada con las heridas de la infancia y, sobre todo, con la violencia que consciente o inconscientemente ejercemos sobre los niños.

La obra consiste en un retrato de cuerpo entero a tamaño natural de una niña con expresión triste de aproximadamente 7 años. La figura se funde con el fondo, el cual consiste en manchas de colores verdes, azules, y blancos. Toda la composición está realizada con tonos pasteles, haciendo alusión a la inocencia y dulzura de los niños, pero la marca del objetivo de un arma en color rojo vibrante rompe esa sensación de calma. Este elemento simboliza la violencia que ejercemos sobre los niños.

Muchas veces sin darnos cuenta, es común que los adultos volquemos todas nuestras frustraciones sobre los más pequeños e indefensos, al ser estos un blanco fácil. En concreto, el hecho de que un cuidador con dificultad para gestionar sus emociones descargue reiteradamente todas sus tensiones contra el niño a su cuidado, puede llevarlo a causar en este infante las heridas emocionales de las que hemos hablado anteriormente.



Fig. 42: Estudio previo de la obra Lily



Fig. 43: Boceto de la obra Lily





Fig. 44: Lily

Esta obra y la obra del artista Gehard Demetz, mencionado anteriormente en el marco teórico, están estrechamente relacionadas. Ambas muestran a niños dañados debido a comportamientos de los adultos. Además, tanto Lily como numerosas obras de este artista, juegan con la introducción de elementos violentos, como armas, en contraposición a la dulzura atribuida a la infancia.

La técnica y soporte utilizados para esta obra son acrílico sobre un lienzo de 97 x 146 centímetros.

En Serigrafía, realicé las últimas obras sobre este tema, pero orientadas a la sanación y al crecimiento personal. Se trata de tres obras que conforman una misma serie pero tienen títulos diferentes: El siguiente escalón, Pequeñas victorias y El propósito de la vida.

El concepto de esta serie, a pesar de que no me dió tiempo a desarrollarla más, es hacer un pequeño recopilatorio de consejos que mi yo del presente le daría a mi yo del pasado. Cada una de las imágenes corresponde a un concepto, a un aprendizaje que he sacado tanto de mis sesiones de terapia como de mi propia autorreflexión.

En El siguiente escalón podemos ver la imagen de una persona subiendo un escalón, aunque solo nos muestra el pie y parte de las piernas. Dicha imagen va acompañada con la siguiente frase: "Céntrate en el siguiente escalón, no en la escalera entera".



Fig. 45: El siguiente escalón

Como persona ansiosa que siempre he sido, tiendo a pensar constantemente en el futuro y a angustiarme más pensando en lo que tengo que hacer que realmente haciéndolo. A veces, el no tener instrucciones perfectamente claras de lo que tengo que hacer me paraliza, sin darme cuenta de que para aprender a hacer la mayoría de cosas, primero tengo que hacerlas. Esta obra es un recordatorio de que no tengo que tener todo el camino pensado, solo el siguiente paso, el siguiente escalón, el cual me llevará al siguiente, y así sucesivamente.

La segunda obra, *Pequeñas victorias*, está compuesta por dos viñetas, en la primera aparece una cama deshecha, como si la persona se acabara de levantar, mientras que en la segunda viñeta podemos ver la cama perfectamente hecha. Esta imagen está enmarcada también por la frase: "Celebra cada pequeña victoria". Esta obra está dedicada a la voz de la autoexigencia y al mundo en el que vivimos, en el que nuestro valor se mide con respecto a nuestra productividad. En los dos años en los que la depresión no me dejó prácticamente salir de casa, el simple hecho de levantarme y hacer la cama contaba como si hubiera escalado una montaña. Pero no hace falta estar profundamente deprimido para tener días malos. Aún a día de hoy, a pesar de ser una persona medianamente funcional, hay días en los que todo lo que se puede permitir mi cuerpo es levantarse y hacer la cama. Y está bien, ese esfuerzo merece ser celebrado y mi valor no cambia a pesar de no haber sido productiva.



Fig. 46: Pequeñas victorias



En la última obra, *El propósito de la vida*, vemos las piernas de una persona que va sentada viajando en un autobús, como podemos intuir por los elementos que la rodean. En la frase que acompaña esta imagen podemos leer: "El propósito de la vida es simplemente vivir". Sobre pensar es parte de mi rutina diaria, no importa lo mucho que consiga, al final del día siempre se siente insuficiente. Las redes sociales nos han llevado en general a tener una imagen distorsionada de lo que es realmente la vida, impidiéndonos disfrutar del día a día, lo cual es clave para poder alcanzar la felicidad, como hemos visto anteriormente. Estamos constantemente esperando a que suceda algo para poder tener nuestro "felices para siempre": encontrar el trabajo de nuestros sueños, el amor de nuestra vida, tener el cuerpo perfecto o todo un grupo de amigos de verdad. Sin embargo, la realidad es que cuando tengamos aquello que soñamos, empezaremos a perseguir otra cosa, sintiéndonos constantemente insatisfechos e infelices. Es por eso que la felicidad no está en el fin, si no en el camino. Está en tomarte un café con una amiga a la que no ves desde hace tiempo, en el recibimiento que te da tu mascota cuando llegas a casa o en ver un capítulo de tu serie favorita después de un largo día. Una persona feliz no es la que lo tiene todo, si no la que valora y disfruta aquello que tiene.



Fig. 47: El propósito de la vida

Las tres obras son serigrafías estampadas con tinta blanca y negra sobre papel de dibujo Basik Guarro con una imprimación de acrílico rosa.





# 5. Conclusiones

En la Historia del Arte, multitud de artistas han querido representar la infancia desde distintos puntos de vista, aunque frecuentemente ha estado ligada a los conceptos de dulzura e inocencia.

Sin embargo, no es hasta hace relativamente poco tiempo, cuando se ha tenido consciencia de la importancia de esta etapa vital en el desarrollo posterior de la persona, que se ha empezado a dar visibilidad en el mundo artístico a las heridas y traumas infantiles.

La violencia hacia los niños es un tipo de violencia muy normalizada y que muchas veces los adultos ejercemos sin darnos cuenta, pero que tiene un efecto muy negativo sobre los infantes. Esta violencia inconsciente, provocada por una mala gestión emocional por parte de los adultos, los cuales cargan con sus propias experiencias negativas, provocan heridas afectivas en los niños que arrastrarán hasta la edad adulta.

Sin embargo, con la ayuda necesaria, estas heridas tan profundas procedentes de la niñez, pueden ser sanadas para que la persona pueda tener una vida lo más feliz posible. El crecimiento personal que los sobrevivientes de traumas o situaciones difíciles experimentan está estrechamente ligado a las reglas para alcanzar la felicidad que proponen diversos profesionales. Reglas relacionadas con cambios en la filosofía de vida y en la visión que tenemos del mundo, la visión que tenemos de los demás y, sobre todo, en la visión que tenemos de nosotros mismos.

En un mundo cada vez más concienciado sobre la salud mental, muchos son los artistas que utilizan el arte como una vía de escape para su dolor o como una herramienta terapéutica para sanar sus heridas y encaminarse hacia el crecimiento personal, animando, a su vez, a otros a hacer lo mismo. Artistas que han inspirado este trabajo como Louise Bourgeois, Gerhard De-metz, Tracey Emin, Yayoi Kusama o Alfonso Casas.

Este es el caso de la autora de este Trabajo de Fin de Grado, la cual ha experimentado grandes cambios personales a lo largo de su periodo universitario, viéndose estos reflejados en las obras realizadas durante estos años. La influencia de artistas de distintas disciplinas, muchos mencionados en este trabajo, ha sido crucial, ya que estos le han permitido sentirse comprendida y acompañada, a la vez que aprendía a gestionar sus emociones y sanar su niña interior, animando a los demás a hacer lo mismo.

Meraki no es un simple trabajo académico, es un broche de oro a una etapa crucial de la vida de la artista. Es un mensaje de esperanza para otros en su misma situación, pero sobre todo es un mensaje para su niña interior, una niña que se creía rota e incapaz de conseguir la mitad de lo que hoy ha conseguido.

# 6. Bibliografía

- Aldana, R. (2023). 5 heridas emocionales de la infancia que persisten cuando somos adultos. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/5-heridas-emocionales-la-infancia-persisten-cuando-somos-adultos/>
- Alonso, Ó. (2022). Ilustración sobre la importancia de vivir el presente. Instagram. [https://www.instagram.com/p/CjJDwVNsZdG/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/CjJDwVNsZdG/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)
- Alonso, Ó. (2023). Ilustración sobre el impacto de las relaciones sociales. Instagram. [https://www.instagram.com/p/CnkaGs-sjTn/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/CnkaGs-sjTn/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)
- Altamirano Méndez, J. A. (2022, Agosto 28). Pirámide de la Autoestima: ¿Qué es y cómo aplicarla? Aprendí de la Vida. <https://aprendidelavida.com/piramide-autoestima/>
- Barbosa González, A., & Garzón Novoa, S. A. (2020). Revisión bibliográfica en idioma español sobre el arteterapia como herramienta psicoterapéutica. *Informes Psicológicos*, 20(2), 55-65. <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-cesar-vallejo/quimica/dialnet-revision-bibliografica-en-idioma-espanol-sobre-el-arteter-8340234/55294722>
- Bassols, M. (2006). El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 1, 19-25. <https://core.ac.uk/reader/38828203>
- Bourgeois, L. (1974). Destruction of the Father. The Worley Gig. <https://worleygig.com/2021/08/09/modern-art-monday-the-destruction-of-the-father-by-louise-bourgeois/>
- Bourgeois, L. (1999). Mamá. Wikipedia. [https://es.wikipedia.org/wiki/Mam%C3%A1\\_%28escultura%29](https://es.wikipedia.org/wiki/Mam%C3%A1_%28escultura%29)
- Buck, C., & Lee, J. (Directors). (2013). *Frozen* [Film]. Walt Disney Animation Studios.
- Casas, A. (2021). Ilustración sobre el crecimiento personal. Instagram. [https://www.instagram.com/p/COOwroj1cB/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/COOwroj1cB/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)
- Casas, A. (2022). Ilustración sobre el crecimiento personal. Instagram. [https://www.instagram.com/p/Cjh-24gDTjS/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/Cjh-24gDTjS/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)
- Castellano, L. (2021). Ilustración sobre la autoestima. Instagram. [https://www.instagram.com/p/CN53ENOLvyd/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/CN53ENOLvyd/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)
- Castellano, L. (2022). Ilustración sobre la esperanza. Instagram. [https://www.instagram.com/p/CdmKi8FLXXR/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/CdmKi8FLXXR/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)

- Colin, P. (n.d.). Louise Bourgeois. Wikipedia. [https://es.wikipedia.org/wiki/Louise\\_Bourgeois](https://es.wikipedia.org/wiki/Louise_Bourgeois)
- DEl Castillo Drago, H., Bedoya Olaya, A. D., & Caballero Andrade, M. A. (2021). El trauma psicológico y las heridas afectivas: Una revisión sobre sus definiciones y abordajes para la clínica psicológica. *Revista de Psicología Universidad Católica San Pablo*, 11(2), 121-143. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1401/1421>
- Demetz, G. (2009). Para mis padres. Pinterest. <https://ar.pinterest.com/pin/242983342373950235/>
- Docter, P., & Del Carmen, R. (Directors). (2015). *Del Revés* [Film]. Pixar Animation Studios.
- Duncan, N. (2007). Trabajar con las Emociones en Arteterapia. *Arteterapia - Papeles de arte-terapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39-49. [https://www.researchgate.net/publication/27594649\\_Trabajar\\_con\\_las\\_Emociones\\_en\\_Arteterapia](https://www.researchgate.net/publication/27594649_Trabajar_con_las_Emociones_en_Arteterapia)
- Emin, T. (1998). My Bed. Blogs EL PAÍS. <https://blogs.elpais.com/con-arte-y-sonante/2014/05/la-cama-desecha-de-tracey-emin-un-icone-de-los-noventa-se-vende.html>
- Feinstein, J. (2018, Octubre 13). Seis fotógrafos que usan sus cámaras como terapia. VICE. <https://www.vice.com/es/article/mbw7a3/vice-seis-fotografos-camaras-terapia>
- Fernández García, A. (2021, Diciembre 15). Qué es la LOBOTOMÍA y para qué sirve. *Psicología - Online*. <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-lobotomia-y-para-que-sirve-6062.html>
- García, S. (2020, Junio 30). Las esculturas incompletas de Nele Kilde capturan las heridas de la infancia. *Cultura Inquieta*. <https://culturainquieta.com/es/arte/escultura/item/16939-las-esculturas-incompletas-de-nele-kilde-capturan-las-heridas-de-la-infancia.html>
- Grad Powers, M. (1998). La Princesa que creía en los Cuentos de Hadas. *Obelisco*. <https://www.reynaamaya.com/LibrosPDF/GradMarcia-LaPrincesaQueCreiaEnCuentosDeHadas.pdf>
- Gray, C. (2022, Junio). Family Line. Spotify. <https://open.spotify.com/track/0iNZGC211wst3V-jtobNnC5?si=96045cb4bf8f4ca6>
- Gray, C. (2022, Enero). Jigsaw. Spotify. <https://open.spotify.com/track/1WzOonguDkuWOrT-Tf5yR0D?si=9a1011257e2e450b>
- Halsey. (2015, Agosto 28). Gasoline. Spotify. <https://open.spotify.com/track/2IO7yf562c1zLz-panal1DT?si=5e59ff4400fd413d>
- Ibarrola, B. (2014, Julio). LA EDUCACION EMOCIONAL EN LA ETAPA 0-3. LA EDUCACION EMOCIONAL EN LA ETAPA 0-3. <https://www.fundacionmaresme.cat/wp-content/uploads/2014/07/21a-PON%C3%88NCIA-2.pdf>
- Kahlo, F. (1940). La cama. *PINTURAS SURREALISTAS CUBISTAS , SIMBOLISTAS Y EXPRESIONISTAS*. <https://pinturassurrealistas-tamara.blogspot.com/2014/10/el-sueno-frida-khalo.html>

- Kilde, N. (2020). Obra escultórica sobre las fracturas emocionales de la infancia. *Cultura Inquieta*. <https://culturainquieta.com/es/arte/escultura/item/16939-las-esculturas-incompletas-de-nele-kilde-capturan-las-heridas-de-la-infancia.html>
- Kusama, Y. (2016). Instalación Infinity Mirrored Room—All the Eternal Love I Have for the Pumpkins. *Artsy*. <https://www.artsy.net/artwork/yayoi-kusama-infinity-mirrored-room-all-the-eternal-love-i-have-for-the-pumpkins>
- Lamprea Barragán, A. d. P., & Pimentel Rivera, K. (2017, Noviembre 11). El arte, una forma de representar el sufrimiento. *Bibliotecas Pontificia Universidad Javeriana*. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/38779/El%20arte%2C%20una%20forma%20de%20representar%20el%20sufrimiento.pdf?sequence=1>
- Little, P. (2017). Exposición AMOR MAGIA INFINITO.
- Martíns, P. (2022, Diciembre 4). Yayoi Kusama, la ‘princesa de los polka dots’. *Harper’s Bazaar*. <https://www.harpersbazaar.com/es/cultura/ocio/a42130226/yayoi-kusama-artista-psi-quiatrico-arte-lunares-vida-louis-vuitton/>
- Muñumer, C. (2018, June 27). La destrucción del padre - Louise Bourgeois. *Historia Arte*. <https://historia-arte.com/obras/la-destruccion-del-padre>
- NF. (2017, Septiembre). Let You Down. *Spotify*. <https://open.spotify.com/track/52okn5MNA-47tk87PeZJLEL?si=30fec5225342452e>
- Oliva Delgado, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 1(4), 65-81. <https://diazatienza.es/revista/numero4/Apego.pdf>
- Páez, D., Bilbao, M. A., & Javaloy, F. (2008). DEL TRAUMA A LA FELICIDAD: Los hechos negativos extremos pueden generar creencias positivas y crecimiento personal. In *Prácticas en Psicología Positiva*. Lugar Editorial. [https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504275/P%E2%80%A0ez-Bilbao+y+Javaloy+\(2008\).pdf](https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504275/P%E2%80%A0ez-Bilbao+y+Javaloy+(2008).pdf)
- Peña, M. (2021). La artista y galerista Gemma García Blanco con algunas de sus obras. *La Nueva Crónica*. <https://www.lanuevacronica.com/el-arte-como-vida-y-como-crecimiento-personal>
- Policromía. (n.d.). La infancia en obras artísticas: Una mirada a través de la historia del Arte. |. *Regalo Artístico. POLICROMÍA*. <https://www.regaloartisticopolicromia.com/infancia-historia-obras-artisticas/>
- Prentice, C. (2021, Febrero 21). Lobotomía, la polémica operación de cerebro que se consideraba “más fácil que curar un dolor de muelas”. *BBC*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-55879218>
- Psicólogos Granada. (n.d.). 5 HERIDAS DE LA INFANCIA VISTAS DESDE EL TRAUMA: ABANDONO. *Psicólogos Granada*. <https://psicologosgranada.com/heridas-infancia/>
- Psicólogos Granada. (n.d.). Las 5 heridas de la infancia desde la perspectiva del trauma: Humillación. *Psicólogos Granada*. <https://psicologosgranada.com/trauma-humillacion/>

- Psicólogos Granada. (n.d.). Las 5 heridas de la infancia desde la perspectiva del trauma: Injusticia. Psicólogos Granada. <https://psicologosgranada.com/herida-trauma-injusticia/>
- Psicólogos Granada. (n.d.). Las 5 heridas de la infancia desde la perspectiva del trauma: Rechazo. Psicólogos Granada. <https://psicologosgranada.com/trauma-rechazo/>
- Psicólogos Granada. (n.d.). Las 5 heridas de la infancia desde la perspectiva del trauma: Traición. Psicólogos Granada. <https://psicologosgranada.com/herida-trauma-traicion/>
- Ríos Sarrió, A. (2014, Marzo). Heridas emocionales. Heridas pendientes de sanar para ser feliz. *Misión Joven*, 1(446), 5-14. [https://www.pastoraljuvenil.es/wp-content/uploads/2016/10/446\\_2.pdf](https://www.pastoraljuvenil.es/wp-content/uploads/2016/10/446_2.pdf)
- Rojo, M. G. (2021, Noviembre 23). El arte como vida y como crecimiento personal. *La Nueva Crónica*. <https://www.lanuevacronica.com/el-arte-como-vida-y-como-crecimiento-personal>
- Rubio Fernández, C. (2017, Mayo 16). Violencia e infancia en la obra del artista colombiano Rosemberg Sandoval. *Revista Universidad de Granada*, (48), 189-204. <https://revista-seug.ugr.es/index.php/caug/article/download/6180/5497/>
- Sandoval, R. (1985-1986). *Children's Room*. Rosemberg Sandoval. [https://www.rosembergsandoval.com/childrens\\_room.htm](https://www.rosembergsandoval.com/childrens_room.htm)
- Selick, H. (Director). (2009). *Los mundos de Coraline* [Film]. Laika.
- Sonnenblick, R. (2017, Julio 27). Trauma: las heridas emocionales de la infancia pasan factura (si no se curan). *Ifeel*. <https://ifeelonline.com/trauma-heridas-infancia-pasan-factura-si-no-se-curan/>
- Tizón, J. L. (2020, September 17). Vínculo de apego: cómo influye en el desarrollo emocional. *Cuerpomente*. [https://www.cuerpomente.com/psicologia/vinculo-apego-como-influye-en-desarrollo-emocional\\_7002](https://www.cuerpomente.com/psicologia/vinculo-apego-como-influye-en-desarrollo-emocional_7002)
- Torres Sifón, S. (2018, Mayo 18). *Woman Art House: Tracey Emin*. Plataforma de Arte Contemporáneo. <https://www.plataformadeartecontemporaneo.com/pac/woman-art-house-tracey-emin/>
- Tovar, J. (2011, Marzo 24). Gerhard Demetz esculpe en Valladolid una infancia herida. *El Mundo*. <https://www.elmundo.es/elmundo/2011/03/23/valladolid/1300905145.html>
- Traina, J. (2018). *OBra* perteneciente a la serie *Be gentle with yourself*. Group Show 56 Source Material. <http://hafny.org/group-show-56-source-material>
- Van Sant, G. (Director). (1997). *Good Will Hunting* [El indomable Will Hunting] [Film]. Lawrence Bender.
- Yungblud. (2018, Julio 5). *Doctor Doctor*. Spotify. <https://open.spotify.com/track/2u1NNj-FK4Upw5NsR7HqSQA?si=3689babb9c1a4436>



# 7. Índice de figuras

Fig. 1: Escena de la película de animación infantil Frozen (Buck & Lee, 2013).....	16
Fig. 2: Escena de la película de animación infantil Del Revés (Docter & Del Carmen, 2015) .....	17
Fig. 3: Instalación de la obra Destruction of the Father (Bourgeois, 1974) .....	19
Fig. 4: Obra escultórica Mamá (Bourgeois, 1999) .....	19
Fig. 5: Escena de la película de animación infantil Los mundos de Coraline (Selick, 2009) .....	20
Fig. 6: Obra instalativa Children’s Room (Sandoval, 1985-1986) .....	24
Fig. 7: Obra escultórica Para mis padres (Demetz, 2009) .....	25
Fig. 8: Obra escultórica sobre las fracturas emocionales de la infancia (Kilde, 2020).....	26
Fig. 9: Obra instalativa My Bed (Emin, 1998).....	29
Fig. 10: Infinity Mirrored Room – All the Eternal Love I Have for the Pumpkins (Kusama, 2016) .....	30
Fig. 11: Obra pictórica La cama (Kahlo, 1940) .....	31
Fig. 12: Obra perteneciente a la serie Be gentle with yourself (Traina, 2018).....	32
Fig. 13: Ilustración sobre el crecimiento personal (Casas, 2021) .....	33
Fig. 14: Ilustración sobre el crecimiento personal (Casas, 2022) .....	34
Fig. 15: Escena de la película Good Will Hunting (Van Sant, 1997).....	35
Fig. 16: Ilustración sobre la importancia de vivir el presente (Alonso, 2022).....	36
Fig. 17: Ilustración sobre el impacto de las relaciones sociales (Alonso, 2023).....	36
Fig. 18: Ilustración sobre la autoestima (Castellano, 2021) .....	38
Fig. 19: Ilustración sobre la esperanza (Castellano, 2022).....	38
Fig. 20: La artista y galerista Gemma García Blanco con algunas de sus obras (Peña, 2021) .....	41
Fig. 21: Folleto de la exposición AMOR MAGIA INFINITO (Little, 2017) .....	43
Fig. 22: Fotografía 1 de la serie Fragmentos.....	48
Fig. 24: Fotografía 3 de la serie Fragmentos.....	48
Fig. 23: Fotografía 2 de la serie Fragmentos.....	48
Fig. 25: Fotografía 4 de la serie Fragmentos.....	48
Fig. 26: Fotografía 5 de la serie Fragmentos.....	49

Fig. 27: Fotografía 6 de la serie Fragmentos.....	49
Fig. 28: Spider Nest.....	50
Fig. 29: Rutina.....	51
Fig. 30: Lobotomy.....	52
Fig. 32: Obra sin título.....	54
Fig. 31: Viaje en el tiempo.....	54
Fig. 34: Paralelismo.....	56
Fig. 33: Metáfora.....	56
Fig. 35: Vista frontal de obra escultórica sin título.....	57
Fig. 37: Vista en picado de obra escultórica sin título.....	57
Fig. 36: Vista de perfil de obra escultórica sin título.....	57
Fig. 38: Vista trasera de obra escultórica sin título.....	57
Fig. 39: Fantasma.....	59
Fig. 40: Machine.....	61
Fig. 41: Cicatrices.....	62
Fig. 42: Estudio previo de la obra Lily.....	63
Fig. 43: Boceto de la obra Lily.....	63
Fig. 44: Lily.....	64
Fig. 45: El siguiente escalón.....	65
Fig. 46: Pequeñas victorias.....	66
Fig. 47: El propósito de la vida.....	67







