



FACULTAD DE CIENCIAS
SOCIALES Y JURÍDICAS
CAMPUS ELCHE

UNIVERSITAS
Miguel Hernández

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y JURÍDICAS DE ELCHE
GRADO EN COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL
TRABAJO FIN DE GRADO
2019-2020

PAUSA II

LA REPRESENTACIÓN FOTOGRÁFICA EN EL
ESPACIO DE LA ENFERMEDAD

ANDREA MOTA MONEDERO

Tutor :

Leonidas Ernesto Spinelli Capel

Modalidad de Experimentación

Título:

- Pausa: La representación fotográfica en el espacio de la enfermedad.

Índice

1. Introducción.	4
2. Objetivos.	5
3. Estado de la cuestión.	5
4. Metodología	8
4.1. Autores de Referencia.	8
4.2. Proceso de Producción.	16
4.3. Aspectos técnicos.	17
5. Resultados del proceso de elaboración del trabajo desarrollado.	18
6. Conclusiones.	27
7. Bibliografía.	28
ANEXO I.	30

Resumen

La fotografía puede ser una herramienta para transmitir realidad, emociones, sentimientos, pero también estados psicológicos y concretamente, en esta ocasión, el término clínico en el cual se define lo conocido como: Ansiedad. A través de este trabajo deseamos expresar todos esos sentimientos, sensaciones y síntomas que causan y a la vez ayudar al conocimiento de esta enfermedad.

Este trabajo se ha realizado basándonos en la experiencia y percepción del Trastorno General de Ansiedad, donde se presentan los principales síntomas y emociones que envuelven a la persona que la sufre. Su realización se lleva a cabo por medio de la experimentación fotográfica donde intentaremos modelar y capturar a nivel visual los síntomas y sentimientos asociados al trastorno.

La representación personal mediante la acción fotográfica, han dado como resultado un proyecto de nueve fotografías en blanco y negro que invitan a la reflexión de lo que envuelve esta enfermedad.

Abstract

Photography can be a tool to transmit reality, emotions, feelings, but also psychological states and specifically, on this occasion, the clinical term in which what is known as: Anxiety is defined. Through this work we want to express all those feelings, sensations, and symptoms that they cause and at the same time help to understand this disease.

This work has been carried out based on the experience and perception of General Anxiety Disorder, where the main symptoms and emotions that surround the person who suffers from it are presented. Its realization is carried out through photographic experimentation where we will try to model and capture visually the symptoms and feelings associated with the disorder.

Personal representation through photographic action has resulted in a project of nine black and white photographs that invite reflection on what this disease involves.

Palabras clave

Ansiedad; fotografía; enfermedad; retrato; comunicación; psicología.

Keywords

Anxiety; photography; illness; portrait; communication; psychology.

1. Introducción.

Se ha analizado la ansiedad como ente principal del proyecto, y aunque la autora no es la primera persona en tratar el problema, la fotografía contemporánea continúa valiéndose de la enfermedad para construir historias autorreferenciales. Infinidad de autores que han trabajado en este sentido desde la fotografía han desarrollado estéticamente la pérdida de fuerza o desequilibrio mental produce la enfermedad. A pesar de la experiencia poco agradable, la ansiedad es un viaje de autoconocimiento y, en la mayoría de ocasiones, una enfermedad en la que es difícil de explicar a los demás qué se siente.

Todas las enfermedades o el simple hecho de enfermar llevan a experimentar una serie de aspectos sociales y psicológicos, que supone una confrontación con algo desconocido y, normalmente, lleva a experimentar el miedo o dolor que supone. Las enfermedades mentales no son algo nuevo ni que se conozca desde hace poco, pero no todo el mundo puede hablar desde la experiencia, a pesar de que un gran porcentaje de la población las sufre o las haya sufrido con anterioridad. Conocemos la esquizofrenia, el trastorno bipolar, la demencia, las fobias, la depresión y la ansiedad, enfermedades que resuenan en el inconsciente colectivo porque nos han golpeado directa o indirectamente a modo personal o cercano.

Gracias al viaje de autoconocimiento que se realiza sin haberlo solicitado o querido, puedes levantarte de un golpe o si no se da la ocasión, aprender a vivir con ello, pero siempre sacar algo positivo de una situación tan negativa como lo es una enfermedad mental. Es por este motivo, que desde la fotografía con una posición de autora y buscando la reflexión estética que el medio propone, deseamos mostrar de una forma poética aquellos sentimientos que personalmente he transitado.

2. Objetivos.

- Realizar un trabajo fotográfico de carácter personal.
- Expresar visualmente los síntomas de la enfermedad mental que es la ansiedad.
- Experimentar con distintos tipos de fotografía y su edición para potenciar la transmisión de esta emoción.
- Provocar una reflexión en el espectador sobre la verdadera realidad de la ansiedad en relación con los procesos comunicativos de la imagen.

3. Estado de la cuestión.

La Organización Mundial de la Salud en su carta fundacional define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no únicamente la ausencia de enfermedades o afecciones.¹ La salud mental es tan importante como la salud física, no solo incapacita tener una enfermedad física si no también padecer una enfermedad mental.

En 2017, el Gobierno español realizó una encuesta nacional de salud ENSE² donde se obtuvieron resultados como que 1/10 adultos y 1/100 niños tienen problemas de salud mental, y de las 32 enfermedades o problemas de salud en los que basaron su encuesta, la ansiedad crónica y la depresión se situaban en puestos altos del ranking. Ambas enfermedades se solapan, ya que, muchas personas que sufren una de las enfermedades también acaba sufriendo la otra, predominando la ansiedad entre jóvenes y edades medias.³ La alta frecuencia de la enfermedad está relacionada con factores sociales, familiares, y en muchas ocasiones hasta con el estrés académico.

Pero para poder hablar de ella debemos saber qué es, Domènec Luengo la define como: “Una emoción básica que puede ser positiva o patológica en función de su intensidad, su frecuencia y su significado” (Luengo, 2011: p.9). Esta emoción ha sido de gran utilidad para la humanidad como recurso de supervivencia ya que, las emociones desempeñan una función adaptativa, ya no solo para proteger a la persona en sí, sino también para sobrevivir como especie, ya que era esencial tener un sistema de alerta perfectamente preparado para todos los peligros que hubiese. (Luengo, 2011: p.9)

1 Constitución de la Organización Mundial de la Salud (1948).

2 ENSE: Encuesta Nacional de Salud de España.

3 Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Encuesta Nacional de Salud de España, Salud Mental, 2017.

Podemos reflexionar entonces que todas las personas podemos sentirla, ya que es una emoción normal que se genera en la propia mente y que se activa porque nuestro cerebro interpreta la existencia de una amenaza vital o cuando la situación necesita que estemos alerta para reaccionar ante una situación de emergencia, esto es lo que se conoce como ansiedad normal. (Luengo, 2011: p.10)

A partir de esta premisa, se ejecuta en la mente humana un trabajo de detección, análisis, evaluación y reacción, que finalmente nos conduce a la autodefensa de manera rápida y excesivamente intensa y fuerte. Una vez que el peligro pasa, los niveles de alerta y la respuesta ansiosa vuelven a los parámetros estables y neutros de la persona. Sin embargo, el problema se encuentra cuando ésta permanece en un estado de alerta indefinidamente, que supondría un fallo a la hora de analizar la realidad y, por tanto, de reaccionar a ella llegando a malinterpretar situaciones, a lo que llamaríamos ansiedad patológica o anómala. (Luengo, 2011: p.10) Domènec Luengo lo explica así:

Cuando hablamos de la ansiedad patológica o anómala, nos estamos refiriendo a la aparición de una reacción agitada, larga e intensa, que va más allá de cualquier situación comprometida (y, por tanto, es estéril, absurda y equivocada). Seguramente la ansiedad está sustituyendo a otra emoción mucho más idónea y se convierte así en una reacción en el vacío. Estar continuamente ansioso equivale a ver peligros, riesgos o atentados a la supervivencia más allá de lo que naturalmente cabría suponer y, por tanto, malinterpretar las situaciones que se viven generando una actitud constante de hipervigilancia, hiperprotección y fatalismos excesivos. (Luengo, 2011: p.10)

La ansiedad normal, se diría que es positiva y necesaria, “sirve para la supervivencia y la adaptación a todo aquello que consideramos complejo y comprometedor” (Luengo, 2011, p. 13), mientras que la ansiedad patológica o anómala es un error emocional. Es la que surge cuando se produce un error en la evaluación de las situaciones que está atravesando la persona y se prolonga la duración más allá de lo que verdaderamente ha durado la situación. Esto crea una preocupación excesiva, continua y que la persona no puede controlar, llegando a producirse lo que se conoce como Trastorno de la Ansiedad Generalizada.

“Que la preocupación y ansiedad son excesivas significa que su intensidad, duración o frecuencia son desproporcionadas con relación a la probabilidad o impacto real del evento temido.” (Bados, 2006: p. 2).

Las áreas de preocupación suelen ser situaciones de la vida diaria, problemas actuales, pasados e incluso situaciones hipotéticas, preocupándose por mayor variedad de situaciones o incluso aquellas que no son de gran importancia o pueden parecer insignificantes, llegando a cambiar constantemente e incluso repetidamente el foco de preocupación. Esto mismo explica Arturo Bados con más exactitud en su investigación en 2006:

Las personas con TAG se preocupan por cosas que es improbable que sucedan o que si ocurren son mucho más manejables y menos dramáticas de lo que aquellas piensan. Los pacientes con TAG presentan preocupaciones relativamente constantes y, por lo general, únicamente suelen ser capaces de dejar de lado un tema de preocupación ante la aparición de un nuevo tema de preocupación. (Bados, 2006: p.3).

“El TAG requiere que la preocupación, la ansiedad o los síntomas físicos produzcan un malestar clínicamente significativo o un deterioro social, laboral o de otras áreas importantes del funcionamiento de la persona.” (Bados, 2006: p.5). Basándome en los resultados de la Organización Mundial de la Salud extraídos por Arturo Bados (Bados, 2017: p.8) en su estudio sobre Trastorno de Ansiedad Generalizada, los síntomas se dividen en:

- Síntomas autónomos (4): palpitaciones o taquicardia; sudoración; temblor o sacudidas; sequedad de boca (no debida a medicación o deshidratación).
- Relacionados con pecho y abdomen (4): dificultad para respirar; sensación de ahogo; dolor o malestar en el pecho; náuseas o malestar abdominal (p.ej.; estómago revuelto).
- Relacionados con el estado mental (4): sensación de mareo, inestabilidad o desvanecimiento; desrealización o despersonalización; miedo a perder el control, a volverse loco o a perder el conocimiento; miedo a morir.
- Síntomas generales (2): sofocos o escalofríos; entumecimiento o sensaciones de hormigueo.

- Síntomas de tensión (4): tensión muscular, dolores o molestias musculares; inquietud o incapacidad para relajarse; tener los nervios de punta o tensión mental; sensación de nudo en la garganta o dificultad para tragar.
- Otros síntomas no específicos (4): respuesta exagerada a pequeñas sorpresas o sobresaltarse; dificultad para concentrarse o “mente en blanco” debido a la preocupación o la ansiedad; irritabilidad persistente; dificultad para conciliar el sueño debido a las preocupaciones.

Las personas que sufren Trastorno de la Ansiedad Generalizada también presentan síntomas psicológicos además de los físicos. Estos pueden ser insomnio, miedo, impotencia, ataques de pánico, ansiedad social e incluso depresión, entre otros. Actualmente se está tomando conciencia de la importancia y preocupación de las enfermedades mentales, y se está logrando su visibilidad en la sociedad en general, ya que, siempre ha sido considerado como un tabú.

4. Metodología

A través de la exposición de los proyectos fotográficos que hemos investigado, la documentación encontrada nos ha servido para llegar a plasmar los sentimientos y la forma de cómo expresarlos en el proyecto. Hemos transitado a través de la fotografía y estos son los métodos que hemos utilizado para llegar a los objetivos planteados.

4.1. Autores de Referencia.

A lo largo de la historia y hasta la actualidad, existen diversos autores que han plasmado esta enfermedad o los síntomas que han sufrido al padecerla, aportando una visión personal por medio de fotografías de su experiencia. El uso de esta les ha servido como alivio y terapia y como medio de evasión.

- Francesca Woodman.

Así definen a Francesca en la revista *Culturizando*:

Una artista difícil de descifrar con un talento innato y precoz marcó la diferencia en el mundo de la fotografía. Woodman con su estilo misterioso y romántico exploró el mundo del arte desde niña y su personalidad excéntrica e introvertida la convirtió en una de las más grandes fotógrafas de todos los tiempos. (*Culturizando*, 2019)

No se puede hablar de la artista con exactitud, pero las anotaciones que ella hacía en su diario han ayudado a conocer el modo en que veía su vida y las cosas que le ocurrían. Así lo ha recogido Leire, la creadora de la página web *Cartier Bresson no es un reloj*, en su artículo “Hablan los Woodman: Así era, así vivió y así murió Francesca Woodman”, en él se muestran estas palabras escritas poco antes de morir y extraídas del propio diario:

“Querido diario. Tras tres semanas pensándolo, al final conseguí intentar acabar con mi vida tan cuidadosa y concisamente como fuera posible. Soy muy exigente, y mi vida en este momento es como un poso viejo de café, y preferiría morir joven dejando algunos logros, algún trabajo, mi amistad contigo y algún otro elemento intacto en vez de borrar sin orden ni concierto todas estas cosas delicadas”. (*Cartier Bresson no es un reloj*, 2018).



Fotografías de Francesca Woodman. *Culturizando.com*.

Fuente: <https://culturizando.com/la-triste-historia-la-artista-francesca-woodman/>

- Steph Wilson.

Steph Wilson cuenta en el medio *Feature Shoot* (2016), mediante una entrevista, el porqué de sus fotografías:

“Why did you feel compelled to tell this story?”

“Anxiety was such a prominent part of my life. Ever since I was a child it acted as such a hinderance to virtually everything that I felt that I needed to purge those memories into a photoshoot. Since shooting professionally the anxiety has massively subsided, so it was nice to portray the thing that held me back the most by the thing that help to cure it.” (*Anxiety Made Visible in Photos*, Elizabeth Gear en *Feature Shoot*, 2016).⁴



The Bell Curve. Fotografías de Steph Wilson. *Feature Shoot*.

Fuente: <https://www.featureshoot.com/2016/11/anxiety-made-visible-in-photos/>

⁴ [“¿Por qué te sentiste obligado a contar esta historia?

“La ansiedad fue una parte tan importante de mi vida. Desde que era un niño, actuó como un obstáculo para prácticamente todo lo que sentía que necesitaba para purgar esos recuerdos en una sesión de fotos. Desde que filme profesionalmente, la ansiedad ha disminuido masivamente, por lo que fue agradable retratar lo que más me detuvo por lo que ayudó a curarlo “.] [Traducción propia]

- John William Keedy.

El medio *My Modern Met* explica la serie de fotografías realizadas por el artista en el que muestra este trastorno psicológico:

“Photographer John William Keedy explores themes of anxiety and varied neuroses in his series titled *It’s Hardly Noticeable*. Examining his own struggles with anxiety over the past nine years and drawing from other mental disorders, the images present an insightful look at behaviors that are deemed “abnormal” while simultaneously challenging ideas of normalcy. The serious topic is addressed in an intriguing fashion, one that offers small windows into the lives of people who suffer from mental illnesses. Each image is like a pocket of information that reveals a tiny corner of a bigger picture.”⁵



It’s Hardly Noticeable. Fotografías de John William Keedy. *My Modern Met*.

Fuente: <https://mymodernmet.com/john-william-keedy-its-hardly-noticeable/>

⁵ [El fotógrafo John William Keedy explora temas de ansiedad y neurosis variadas en su serie titulada *Es difícil de notar*. Examinando sus propias luchas con la ansiedad en los últimos nueve años y aprovechando otros trastornos mentales, las imágenes presentan una visión perspicaz de los comportamientos que se consideran “anormales”, al tiempo que desafían las ideas de normalidad. El tema serio se aborda de una manera intrigante, una que ofrece pequeñas ventanas a la vida de las personas que padecen enfermedades mentales. Cada imagen es como un bolsillo de información que revela un pequeño rincón de una imagen más grande.] [Traducción propia]

- Gabriel Isak.

En la entrevista realizada a Gabriel Isak en el medio *The Modern Met* le definen a él y a su proyecto fotográfico:

“Swedish photographer Gabriel Isak turned a bleak period of his life into a compelling series of images called *The Blue Journey*. Stemming from a bout with depression, Gabriel uses minimalist themes and dark symbolism in this series to document the internal and external world we live in. Inspiration for the images arose from his observations of negative emotions and isolation. In *The Blue Journey*, he photographs anonymous figures in expansive landscapes that allow his audience to envision themselves as the subject—alone in this quiet blue world.”⁶

El propio Gabriel Isak, también explica y define su serie fotográfica, *The Blue Journey*, en su página web como:

“In *The Blue Journey*, I invite the viewer to enter a dream world, where solitude is more than just being alone. It is a world of soul searching and dream interpretation, spun from a web of psychological states, which is filled with stimulating knowledge and energy of the self. Solitary figures are concealed in surreal sceneries, depicting their internal world, which symbolizes our own unconscious states.”⁷

6 [El fotógrafo sueco Gabriel Isak convirtió un período sombrío de su vida en una atractiva serie de imágenes llamada *The Blue Journey* (El viaje azul). Partiendo de un episodio de depresión, Gabriel utiliza temas minimalistas y simbolismo oscuro en esta serie para documentar el mundo interno y externo en el que vivimos. La inspiración para las imágenes surgió de sus observaciones de emociones negativas y aislamiento. En *El Viaje Azul*, fotografía figuras anónimas en paisajes expansivos que permiten a su audiencia verse como el sujeto, solo en este tranquilo mundo azul.] [Traducción propia]

7 [En *El Viaje Azul*, invito al espectador a entrar en un mundo de sueños, donde la soledad es más que estar solo. Es un mundo de búsqueda de almas e interpretación de sueños, creado a partir de una red de estados psicológicos, que está lleno de estimulante conocimiento y energía del ser. Las figuras solitarias están ocultas en paisajes surrealistas, que representan su mundo interno, que simboliza nuestros propios estados inconscientes.] [Traducción propia]



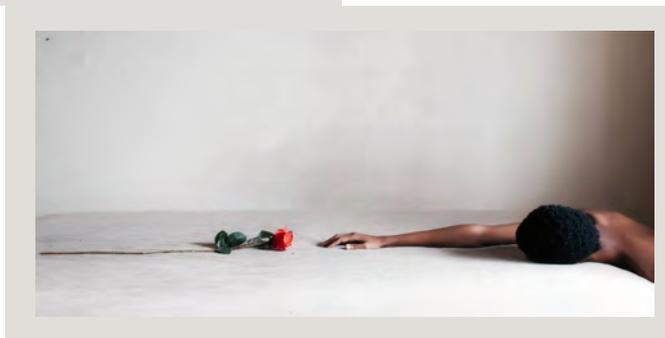
Peace of Mine and The Flight in The Blue Journey. Fotografías de Gabriel Isak. My Modern Met.

Fuente: <https://mymodernmet.com/blue-journey-gabriel-isak/>

- Tsoku Maela.

El diario *El País* (2016) explica su obra *Abstract Peaces* realizada en 2015 en la cual visibiliza la enfermedad mental:

“*Abstract Peaces* es un diario fotográfico de las visiones y sensaciones del sudafricano, un autorretrato metafórico de las diferentes etapas de su depresión y ansiedad: una cabeza que se convierte en humo, la dualidad cuerpo-mente, el miedo representado por tiburones, la soledad, la espera, la huida, la rabia y el arrepentimiento. Sentimientos universales y humanos plasmados en imágenes surrealistas.”



A brief reminder of solitude y *A nest for a dream* de la obra *Abstract Peaces*. Fotografías de Tsoku Maela. *El País*.

Fuente: https://elpais.com/elpais/2016/10/07/planeta_futuro/1475833802_778141.html

- Katie Crawford

El medio *Fragmentary* recoge y explica su proyecto *My Anxious Heart*:

“Katie Crawford’s *My Anxious Heart* is a conceptual exploration of living with general anxiety disorder through a series of self-portraits. Through the use of black objects and materials Crawford visualizes her anxiety as an overbearing presence, using surreality to illustrate the reality of her experiences.”⁸



My Anxious Heart. Fotografías de Katie Crawford. *Fragmentary*.
Fuente: <http://fragmentary.org/katie-crawford/>

⁸ [Mi corazón ansioso de Katie Crawford es una exploración conceptual de cómo vivir con un trastorno de ansiedad general a través de una serie de autorretratos. Mediante el uso de objetos y materiales negros, Crawford visualiza su ansiedad como una presencia dominante, utilizando la surrealidad para ilustrar la realidad de sus experiencias.] [Traducción Propia]

Tras el análisis de estos autores y sus trabajos, podemos extraer varias ideas y conceptos. Existe una gran tendencia a utilizar el autorretrato y el cuerpo humano, esto se debe a que la ansiedad es una enfermedad mental que en cada persona se manifiesta de una manera personal y diferente, aunque haya sentimientos o manifestaciones psicológicas similares. Dado que no es sencillo explicar a los demás qué se siente, cada autor ha tratado de representarlo a su manera, logrando resultados muy interesantes a la vez que impactantes e inspiradores. Y en relación al autorretrato y al cuerpo humano, se puede observar que no exponen de manera clara su rostro y juegan con fotografías donde éste no se ve o se aprecia con claridad, dejando claro que no se identifican con la visión propia de ellos mismos y que no se reconocen debido a este problema.

Otra de las ideas extraídas es el color. Siempre que se crean fotografías hay que pensar en el color y la luz que queremos utilizar para lograr transmitir los sentimientos deseados. En esta ocasión, llama la atención la ausencia de colores llamativos o vivos, en la mayoría de las fotografías de estos autores, se hace uso de tonalidades frías o muy desaturadas que llevan a evocar esas sensaciones y emociones propias de los trastornos mentales. Su elección está totalmente ligada a la manera en que percibimos los colores y la luz que hay en ellas, ya que esto tiene que ver con la psicología del color y sus aspectos sociológicos y culturales. La combinación de distintos colores para lograr, generalmente, tonalidades frías llevan a estas fotografías a transmitir sobriedad y emoción creando su propio lenguaje visual y así logra un discurso particular.

En este sentido la excepción la marcan los autores John William Keedy y Steph Wilson. Ambos han hecho uso del color, pero no de una manera excesiva. En el caso de John William en el trabajo *It's Hardly Noticeable* ha utilizado un color predominante en cada fotografía reforzando el mensaje que quería transmitir en cada una de las imágenes. Jugando con el orden y colocación de los objetos y personas que se presentan en sus fotografías, logra dirigir la atención y la mirada hacía el punto importante encargado de transmitir el sentimiento deseado.

En el caso de Steph Wilson, en lugar de jugar con tonalidades frías y la predominancia de grises, ha decidido darle una temperatura y colores cálidos a su serie de fotografías. Haciendo uso de ellos, en el trabajo *The Bell Curve* logra transmitir su mensaje jugando con las tonalidades contrarias al significado establecido en la psicología del color a lo largo de la historia. Muestra una fotografía generalmente cuidada y sencilla.

4.2. Proceso de Producción.

Tomando como referencia el análisis de los autores expuestos en el apartado de autores de referencia, se tomaron como ideas principales la tendencia del autorretrato y el uso del cuerpo humano como eje principal y de nexos del proyecto. Un proceso de producción que forma parte de una etapa necesaria como método reflexivo y terapéutico.

El medio escogido para el desarrollo del proyecto es la fotografía dada su importancia como medio comunicador. La ideación de las imágenes que lo componen nace de pensamientos, síntomas, sentimientos y emociones propias causadas por la enfermedad, a excepción de algunas de las fotografías que resultan de inspiración en los autores analizados. A pesar de ser fotografías premeditadas, ya sea por el espacio o la articulación de los modelos, hemos intentado no forzar las imágenes o escenas, ni tampoco construir una situación artificial, ya que la intención era elaborar cada una de ellas con fidelidad al sentimiento que expresan. Incluso tras esa premeditación, algunas de las fotografías resultantes se deben a sentimientos propios experimentados en el momento de realización y, por tanto, suponen un procedimiento de improvisación y espontaneidad. Aunque todas siguen la línea de la temática tratada, cada fotografía se entiende por sí misma y forman un conjunto que no sigue un orden o línea temporal.

Dada su importancia como herramienta narrativa y forma de expresión, se desarrollan pensando en la luz y el ambiente que rodea la acción y el lugar donde se realizan. Las imágenes cobran importancia por el valor lumínico, ya que se hace uso íntegramente de iluminación natural. La utilización de luz natural y no artificial se debe al hecho de aumentar y lograr la máxima expresividad tan perseguida de las fotografías, logrando un resultado cercano y personal mediante las zonas claras y oscuras que dirigen la mirada de quien las ve, y donde la protagonista y su historia fuese el foco de atención. Para esto se ha evitado también incluir aspectos u objetos que distrajesen en la composición de la imagen.

4.3. Aspectos técnicos.

Técnicamente hemos utilizado un equipo formado por una cámara digital réflex, modelo Canon 100D, una lente de 18/55mm y un trípode para lograr el resultado esperado sin el movimiento de las fotografías. La elección de la lente se debe a las prestaciones que ofrece, se buscaban escenas cercanas o en ocasiones más generales con el fin de reflejar experiencias propias. Perseguimos la expresividad más sincera, y este nos ofrecía un encuadre variado al no tratarse de una focal fija.

El disparo se realiza en RAW, un tipo de formato que nos permite una mejor postproducción, ya que conserva la totalidad de los datos de la imagen tal y como la ha captado el sensor digital de la cámara. Respecto al modo utilizado, se ha hecho uso de la cámara en manual para poder tener el control sobre todos los parámetros de ésta y hacer uso de ellos según la necesidad de la escena.

En el proceso de producción de las fotografías se han realizado gran número de ellas, para conseguir un resultado perfecto y de máxima expresión, dado la cantidad de pruebas con diferentes parámetros que se realizaron por el desconocimiento del resultado final. Para una de ellas se hizo uso de la técnica de larga exposición como medio para capturar movimiento e, incluso a veces, desaparición para lograr la presencia de múltiples personas necesarias para el contexto representado.

Tras la realización de las fotografías, éstas han pasado un proceso de postproducción y revelado en el programa de edición Adobe Lightroom, donde se realizaron pequeños retoques para lograr la máxima expresividad.

Con respecto al tono de la imagen hemos optado por el blanco y negro, ya que nos ofrecía la posibilidad de realzar la imagen potenciando su esencia por medio de colores básicos. Generalmente, los ajustes se han dirigido a la persona y la luz incidente que le llega, aumentando su protagonismo con el contraste, las altas luces y la iluminación de los distintos colores. En el modo blanco y negro solo se puede modificar la luz para potenciar el resultado. Se ha hecho uso del granulado o ruido de una manera sencilla y sutil como elemento diferenciador por la atmósfera y textura que genera en la fotografía.

Cada una se ha revelado y editado de manera individual y personalizada, logrando la subjetividad de la imagen dado a que se trata de emociones, síntomas y sentimientos propios y, contribuyendo a una mayor y sincera expresividad.

5. Resultados del proceso de elaboración del trabajo desarrollado.

En este apartado se explican y muestran los resultados obtenidos siguiendo la metodología empleada. El proyecto final es una serie de 9 fotografías en blanco y negro que son aportadas en el anexo I de este trabajo.

Con la finalidad de obtener los objetivos planteados, hemos buscado la máxima expresión y visibilidad de esta enfermedad por medio de la representación de los síntomas, pensamientos, sensaciones, sentimientos y emociones propias.

Fotografía 1:

Autora: Andrea Mota.

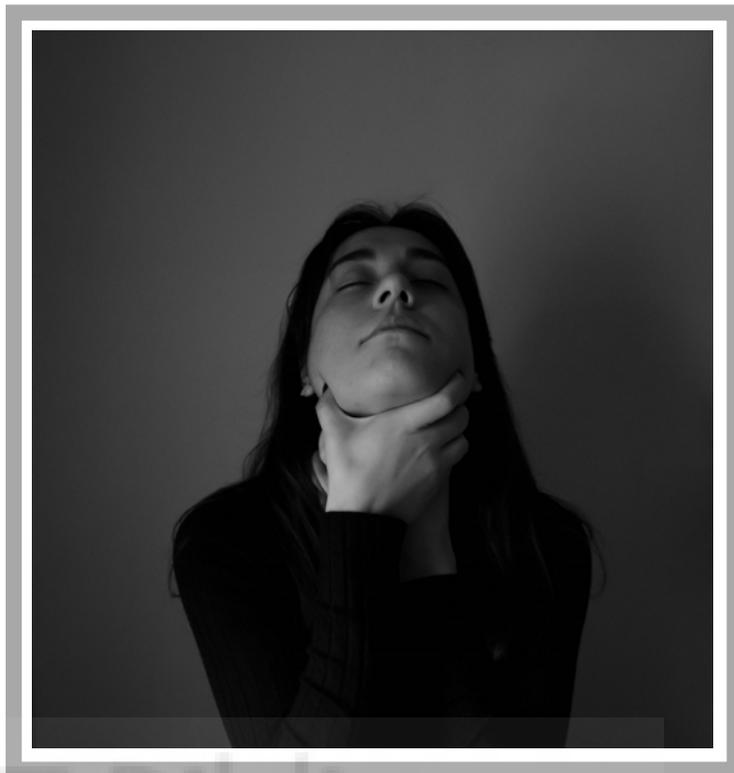
Título: *Avalancha*.

Año: 2020



Recurso técnico: Fotografía tomada con ISO 100, distancia focal 18 mm, 20 segundos de velocidad de obturación y una apertura de f/10.

A pesar de parecer que la persona está calmada y que nada le ocurre, en su mente nada descansa, ni siquiera cuando duerme. Un bucle de pensamientos negativos que atormenta sin cesar. Un simple pensamiento que acaba desembocando otro pensamiento tras otro mayor, y así hasta lograr una avalancha sin fin, produciendo una hiperactividad mental y constante que cansa y debilita incluso más que cualquier ejercitación física. Las cuatro personas que aparecen a modo de duplicación de una de ellas representan ese bucle de pensamientos que surgen como si fuesen los pensamientos de cinco cabezas, pero todos suceden en una misma.



Fotografía 2:

Autora: Andrea Mota.

Título: *Aire.*

Año: 2020.

Recurso técnico: Fotografía tomada con ISO 1600, distancia focal 18 mm, 1/80 segundos de velocidad de obturación y una apertura de f/3,5.

Uno de los síntomas que se sufre cuando se padece esta enfermedad, es sufrir un ataque de ansiedad, donde tienes la sensación de quedarte sin respiración y no poder tragar bien. Como si algo o alguien te agarrase la garganta y tratase de ahogarte durante un momento. Para salir de ello debes tratar de controlar la respiración, uno de los puntos más importantes de esta enfermedad.



Fotografía 3:

Autora: Andrea Mota.

Título: *Vacío.*

Año: 2020.

Recurso técnico: Fotografía tomada con ISO 200, distancia focal 18 mm, 1/60 segundos de velocidad de obturación y una apertura de f/16.

Esta fotografía está inspirada en la imagen original Nest for a dream de la obra Abstract Peaces de Tsoku Maela (2015). Esta imagen corresponde a un autorretrato metafórico donde Tsoku quiso expresar el sentimiento de soledad y tristeza. Tras su reinterpretación, el significado personal de la fotografía muestra una persona cansada, vacía y derrotada ante la enfermedad, donde siente que la vida le ha ganado, reuniendo sentimientos de soledad, tristeza y aislamiento, todas las sensaciones y síntomas transmitidas en una sola fotografía de autorretrato a contraluz.



Fotografía 4:

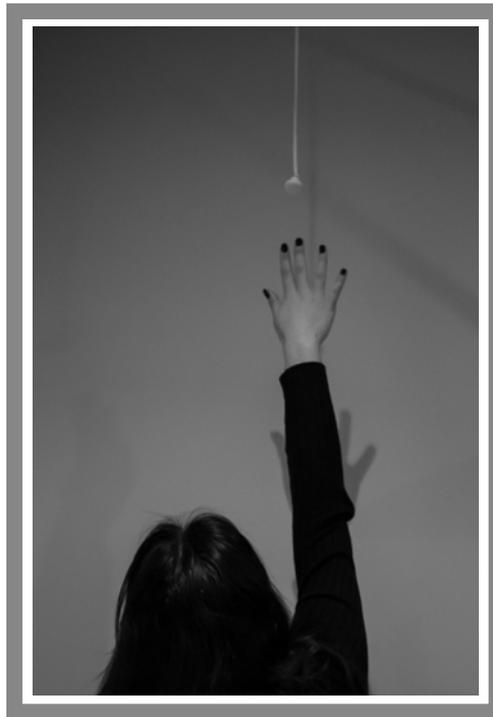
Autora: Andrea Mota.

Título: Parches.

Año: 2020.

Recurso técnico: Fotografía tomada con ISO 3200, distancia focal 28 mm, 1/100 segundos de velocidad de obturación y una apertura de f/8.

Cuando vemos unas vendas asimilamos que esa persona ha sufrido algún tipo de daño físico y las necesita para curarse, este no es el caso de las enfermedades mentales ya que no tienen manifestación física y, por lo tanto, aunque no las vemos esta persona siempre llevará unas vendas invisibles simbolizando una herida mental que, incluso a veces, puede llegar a ser más dolorosa que cualquier otra.



Fotografía 5:

Autora: Andrea Mota.

Título: *Incapacidad.*

Año: 2020.

Recurso técnico: Fotografía tomada con ISO 1600, distancia focal 30 mm, 1/80 segundos de velocidad de obturación y una apertura de f/4,5.

Fotografía inspirada en la imagen “The simplest things seem out of reach” perteneciente a la obra *The Bell Curve* de Steph Wilson (2016). La descripción de la fotografía queda explicada en su título: “las cosas más simples parecen estar fuera de alcance”.

La reinterpretación que se ha hecho de la misma expresa el sentimiento de incapacidad que te provoca la enfermedad, donde sientes que no eres capaz de llegar ni hasta la más mínima cosa y donde la debilidad ante nuevos retos se apodera de ti, pensando que todo te queda grande y que no se puede avanzar ni luchar contra nada.



Fotografía 6:

Autora: Andrea Mota.

Título: *Encadenamiento.*

Año: 2020.

Recurso técnico: Fotografía tomada con ISO 3200, distancia focal 18 mm, 1/80 segundos de velocidad de obturación y una apertura de f/3,5.

En compañía de la fotografía 5 (Incapacidad) se decidió crear esta, donde por medio de una cuerda atada a las manos se ha querido representar la idea de que la ansiedad es como una cuerda que te ata y envuelve, y te hace sentir que la vida pende de un hilo y que siempre está ahí para, incluso a veces, hacerte sentir que estás encadenado a ella y que jamás desaparecerá.



Fotografía 7:

Autora: Andrea Mota.

Título: *Distorsión.*

Año: 2020.

Recurso técnico: Fotografía tomada con ISO 1600, distancia focal 34 mm, 1/125 segundos de velocidad de obturación y una apertura de f/4,5.

La manera de ver las cosas cuando sufres ansiedad está bastante distorsionada, llegando a percibir la realidad de manera confusa debido a los pensamientos que se apoderan de la mente. Estos son tales que incluso llegas a ahogarte en ellos y sientes que acabaran contigo. La fotografía representa la sensación de ahogo y asfixia que pueden producir estos, una sensación parecida a cuando te encuentras debajo del agua y algo no te deja subir y respirar con normalidad.



Fotografía 8:

Autora: Andrea Mota.

Título: *Espejo*.

Año: 2020.

Recurso técnico: Fotografía tomada con ISO 400, distancia focal 23 mm, 1/100 segundos de velocidad de obturación y una apertura de f/13.

Se dice que el rostro es el espejo del alma, y nada mejor que una fotografía de retrato para representar la despersonalización, una sensación de reflejo donde uno mismo se puede observar de manera externa y separada de los procesos mentales.



Fotografía 9:

Autora: Andrea Mota.

Título: *Final*.

Año: 2020.

Recurso técnico: Fotografía tomada con ISO 800, distancia focal 18 mm, 1/30 segundos de velocidad de obturación y una apertura de f/3,5.

Inspirada en la fotografía de 1978 tomada en Roma por Francesca Woodman y comentada anteriormente donde la artista suspendida del marco de una puerta se posiciona como una mártir. La imagen tiene un aspecto inquietantemente religioso y da la sensación de que la artista quería representar el suicidio o el terminar de su vida. ⁹

Para terminar este proyecto, en su interpretación se ha querido crear una línea de unión entre la ansiedad con otra patología como es la depresión. Ambas nos llevan a una lucha continua y dura contra la enfermedad, llegando a este sentimiento vacío y triste de querer acabar con todo.

9 The Art Story. (s. f.). Francesca Woodman Artworks & Famous Photography

6. Conclusiones.

Cuando comenzamos con el proyecto partíamos de varios objetivos claros que queríamos conseguir con su conclusión. Hemos realizado fotografías filtradas por los sentimientos propios, tratando de ofrecer una mirada personal. Tras su finalización, podemos decir que gracias a la fotografía es posible la reproducción no sólo de la realidad, sino de sentimientos, síntomas, emociones y pensamientos que no son tangibles o visibles físicamente lo que nos lleva a poder reflexionar esta enfermedad mental abordada: El Trastorno de Ansiedad Generalizada.

Uno de los objetivos planteados fue la experimentación con la fotografía y su edición de manera que se consiguiese potenciar la transmisión de los sentimientos deseados. En la etapa de realización de las fotografías se utilizaron distintos tipos de encuadre que magnifiquen su significado y en postproducción se decidió que la mejor forma de cumplir el objetivo sería la elección del blanco y negro para una mayor expresividad, lo que resultó ser un acierto.

Para cumplir con el último objetivo planteado de provocar una reflexión en el espectador sobre la verdadera realidad de la ansiedad y su alcance a nivel visual, se ha mostrado el proyecto a un círculo cercano de personas, preguntando qué sentimientos o sensaciones le producen estas fotografías, obteniendo un resultado muy similar al sentimiento representado en cada una de ellas sobre la ansiedad.

Una de las dificultades surgidas y, por tanto, una debilidad para la realización del proyecto fue la declaración de Estado de Alarma por la pandemia mundial de coronavirus, dado que dificultó la realización de este por falta de material y medios, y redujo las posibilidades de espacios fotográficos a una casa, ya que en esta situación estaba prohibida la salida a la calle. Pero a la vez este escenario negativo se convierte en una fortaleza, ya que, supuso un reto para su realización dada la simpleza del equipo técnico y el hecho de tener que pensar y adaptar las fotografías a un espacio personal y conocido, llevado a un contexto más cercano y natural.

Finalmente, como complemento a este proyecto sería interesante la realización de un análisis estadístico de mayor envergadura, con un mayor número de personas, en el que nos cuentan cómo se han sentido tras la visualización de estas fotografías. Estos datos nos ayudarán a seguir explorando en este ámbito fotográfico tan íntimo y personal con respecto a esta enfermedad mental que tantos síntomas, pensamientos y sentimientos envuelve.

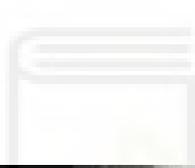
7. Bibliografía.

- Anaya, V. (2016, 10 octubre). Viaje por la depresión a través de la fotografía. Recuperado 29 de abril de 2020, de https://elpais.com/elpais/2016/10/07/planeta_futuro/1475833802_778141.html
- Bados, A. (2006). Trastorno de Ansiedad Generalizada: naturaleza, evaluación y tratamiento. (Tesis doctoral). Facultad de Psicología. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/357>
- Bados, A. (2017). Trastorno de Ansiedad Generalizada: naturaleza, evaluación y tratamiento. (Tesis doctoral). Facultad de Psicología. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/115724>
- Cartier Bresson no es un reloj. (2018, 12 diciembre). Hablan los Woodman: Así era, así vivió y así murió Francesca Woodman. Recuperado 1 de junio de 2020, de <https://www.cartierbressonnoesunreloj.com/hablan-los-woodman-asi-era-asi-vivio-y-asi-murio-francesca-woodman/>
- Constitución de la Organización Mundial de la Salud. (1948). Recuperado el 27 de mayo de 2020 de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>
- Daniel. (2015, 17 mayo). Katie Crawford. Recuperado 29 de abril de 2020, de <http://fragmentary.org/katie-crawford/>
- Freeman, M., (2008). El Ojo Del Fotógrafo. Barcelona, España: Blume.
- Gear, E. (2019, 22 diciembre). Anxiety Made Visible in Photos. Recuperado el 30 de abril de 2020 de <https://www.featureshoot.com/2016/11/anxiety-made-visible-in-photos/>
- Gibson, D. (2019). Street Photography. Estados Unidos: Prestel.
- Isak, G. (s. f.). The Blue Journey. Recuperado el 29 de abril de 2020 de <https://www.gabrielisak.com/thebluejourney>
- López, V. R. I. (2017). El proyecto fotográfico personal: Guía completa para su desarrollo: de la idea a la presentación. (1.a ed.). Madrid, España: JdeJ Editores.

- Loreth, S. (2017, 4 febrero). Interview: Photographer Poetically Captures What It's Like Living with Depression. Recuperado 29 de abril de 2020 de <https://mymodernmet.com/blue-journey-gabriel-isak/>
- Luengo, D. (2011). 50 preguntas y respuestas para combatir la ansiedad. [Versión electrónica]. Barcelona: Paidós, Grupo Planeta. Recuperado el 29 de mayo de 2020 de https://books.google.es/books?id=IVEMW7FAp2QC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- McCurry, S., (1999). Portraits. London, Reino Unido: Phaidon.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2017). Encuesta Nacional de Salud de España ENSE, Salud Mental (1). Recuperado el 27 de mayo de 2020 de https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/SALUD_MENTAL.pdf
- My Modern Met. (2017, 30 diciembre). Photos Reveal What It's Like to Have Anxiety Issues. Recuperado el 29 de abril de 2020 de <https://mymodernmet.com/john-william-keedy-its-hardly-noticeable/>
- The Art Story. (s. f.). Francesca Woodman Artworks & Famous Photography. Recuperado 30 de mayo de 2020, de https://www.theartstory.org/artist/woodman-francesca/artworks/#pnt_7
- Villarroel, M. (2019, 7 junio). La triste historia de la artista Francesca Woodman (+Fotos). Recuperado 1 de junio de 2020, de <https://culturizando.com/la-triste-historia-la-artista-francesca-woodman/>

ANEXO I.



 **Biblioteca**
Universitat de València

