

tf g

memoria

bellas artes

2019-2020



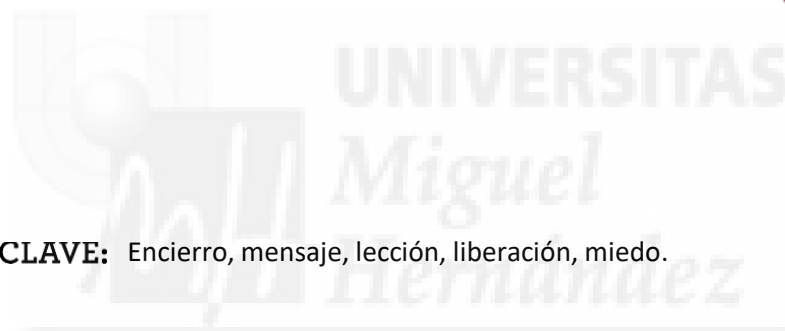
**MENCIÓN:** Artes Plásticas



**TÍTULO:** *ATRAPA TUS MIEDOS* (Scape- room)

**ESTUDIANTE:** SÁNCHEZ MESEGUER, SARA

**DIRECTOR/A:** SÁNCHEZ, DE LA SOLEDAD BIBIANA



**PALABRAS CLAVE:** Encierro, mensaje, lección, liberación, miedo.

**RESUMEN:**

¿Qué tal encerrarse unos minutos a analizar los miedos ajenos y los propios? Todos alguna vez en el transcurso de nuestra vida hemos tenido inseguridades y en lugar de afrontarlas la primera opción ha sido obviarlas. Este proyecto analiza todos los puntos que focalizan los miedos de una persona y ambienta un espacio que nos traslada a un lugar tan evidente como nuestra mente permitiéndonos gestionar la información adquirida para nuestro propio beneficio.



“No es más valiente quien no tiene miedo, si no quien sabe conquistarlo...”

**Nelson Mandela**

## **-DEDICATORIAS-**

Antes de comenzar a comentar las bases de mi proyecto, me gustaría agradecer a todas las personas que han hecho que se pueda llevar a cabo. Gracias a su colaboración puedo alegrar con gran satisfacción, el cumplimiento de mis objetivos.

Familiares, amigos y compañeros que una vez más han formado parte de mis proyectos animando el progreso hacia mis metas.

En el camino de la enseñanza en especial, Bibiana, supone para mí un ejemplo digno y admirable en educación. No solo se basa en mostrarme los conocimientos básicos y técnicos de una asignatura, si no que detrás de cada tutoría hay una lección de vida por aprender. Por esto y por hacer posible mi crecimiento personal en muchos ámbitos de mi vida, gracias.

Sin olvidar a la protagonista de la obra que en este proceso de investigación ha sido la que ha desembocado este análisis para gestionar las emociones que ella misma causó en mi persona, tras su pérdida, gracias Laura.

# Índice

pág/s.

1. Propuesta y Objetivos	5 - 5
2. Referentes	6 - 8
3. Justificación de la propuesta	8 - 10
4. Proceso de Producción	11 - 18
5. Resultados	19 - 20
6. Bibliografía	21 - 21



## **1. PROPUESTA Y OBJETIVOS**

### **1.1 PROPUESTA**

Tratando el miedo como una sensación perturbadora que proviene del ánimo por un daño real o imaginario. Encontramos que este se manifiesta en cualquier ser humano, y en ocasiones, su influencia es tan poderosa que tienen un valor de supervivencia básica. En la realización de este proyecto uno de los propósitos es su identificación, su análisis y su afrontamiento. Una de las claves está en conocer que tipos de sensaciones nos produce el miedo al duelo o la pérdida.

La sensación de miedo muchas veces, nos hace creer que tenemos una baja capacidad de control y predicción, por ello, inmediatamente nuestra primera reacción es movilizarnos y crear una serie de comportamientos inadecuados para enfrentarlo, escapando o evitando lo que produce el temor como método de reacción rápida que invita a la acción de escaparse del peligro inminente. En consecuencia, decido transformar estas emociones en un juego, mediante el arte que hace posible que exista una vía de escape. Tratando el miedo a la pérdida y transformándola en un juego de aventura físico y mental, que consiste en un encierro determinado de jugadores. Estos tropiezan con enigmas por resolver, con rompecabezas y cerraduras que convergen todas en la línea de la historia que se relata.

Tratando de analizar el desenlace de la historia con la meta de escapar antes del tiempo estimado. La trama del juego se encuentra en resolver los acertijos relacionados con la temática del cuarto. Acertijos como ilustraciones, vídeo, poemas, pinturas y canciones que reúnen todas las características de la historia.

### **1.2 OBJETIVOS**

- Favorece la identificación de la emoción del miedo a la pérdida para aprender a gestionarlo
- Estimular a través del juego mental la capacidad de reacción y resolución de problemas
- Desarrollar la capacidad emocional para ver la oportunidad de un aprendizaje vital en experiencias de pérdida
- Utilizar el arte como mediación para favorecer una transformación personal
- Ayudar a canalizar emociones a través de la búsqueda de nuestro yo interior mediante un proceso de meditación

## 2. REFERENTES

Referentes conceptuales:

“SKP Room” Sala de escape que contiene varias experiencias y es destacada por tener una temática que contiene varias historias, y en este caso, esta instalación es empleada para la temática del juego.

*Minoría absoluta* es el octavo álbum de rock español de Extremoduro. En este disco, se encuentra una de las canciones que caracteriza una de las claves primordiales de la instalación: “*La puerta de la vereda de atrás...*” Sintetizando la situación de una forma poética y característica a través de la música.

Diego Ojeda con *Mi chica revolucionaria* escribe un poema mostrando el amor como una forma de resistencia, un modo de plantar cara a las injusticias, luchando por la consecución de metas desde un mundo distinto, más llevadero.

Albert Espinosa en su libro de *Los secretos que jamás te contaron* de lectura breve y concisa, muestra todas las herramientas necesarias para la lucha diaria de los acontecimientos que experimentamos a lo largo de nuestra vida. Secretos que no se muestran en la educación escolarizada y que se adquieren tras la experiencia, pero que deberían de ser implantados en la educación de cualquier ser humano para su realización personal. En consecuencia, este libro es una de las principales claves del desarrollo de la obra.

Referentes visuales:

“Los Sims 4” videojuego de simulación social y de vida. Juego que ayuda a introducir al espectador en una situación cotidiana como otra cualquiera, permitiendo una libre manipulación de los personajes y sus acciones.

“Bombshells” Cómic basado en la transición de la Segunda Guerra Mundial, compuesto por las mayores heroínas que existen en el mundo. Mujeres que cambian el curso de la guerra y defienden los derechos como la verdad, justicia y la libertad. Técnica y conceptualización de la historia que caracteriza a la protagonista del libro ilustrado: “Mi chica revolucionaria”.



Figura 1. Los Sims 4



Figura 2. Bombshells



Figura 3. Li Shutong, Bodhisattva Samantabhadra



Figura 4. Li Shutong, Monte Fujiyama

Referentes plásticos:

“Al Bodhisattva Samantabhadra” India, designada así en Chinna Puxian. Figura que nos revela la compasión como cualidad y nos invita a reconocerla en otra persona ayudando a encontrar alguna solución al problema existente. Su apariencia es de un noble con una espiritualidad superior al mundo con vestimentas decoradas y

altas joyas. Pasando primero la fase de ser un joven humilde hasta la transformación actual gracias a la experiencia y el tiempo, simbolizando la perfección moral.

El estilo de esta pintura realista al óleo, denota un paisaje y su reflejo en el agua. Habla de la dualidad que cada persona experimenta en su propio yo interno. Reflejando así el poder físico e imaginario.

Una de las grandes características que hace a este artista un maestro de las distintas disciplinas que abarca, es la capacidad de concentración y absorción de conocimientos diversos para la canalización de males internos a través de la meditación, exponiendo sus vulnerabilidades y expulsándolas de nuestro yo interno al exterior a través del arte y la simbología.

### 3. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La estructura sólida del proyecto, es la ambientación de un espacio que muestra una historia basada en hechos reales que conlleva a empatizar con el momento vivido. Motivar y enganchar al espectador como si de una película se tratase para que pueda soltar sus inquietudes mientras solventa una serie de enigmas.

Se pretende con el encierro de un grupo de entre 4 o 5 personas, sean capaces de trabajar entre ellos y solucionar las pruebas que se le destinan para motivar a un crecimiento personal individual y en grupo. Fomentar el trabajo en equipo y mostrar cómo la expresión de ciertas emociones han de ser compartidas para ser liberadas.

Todos aquellos rincones que componen la habitación están formados por piezas que caracterizaban en este caso, a mi mejor amiga, Laura.

La amistad es una de las bases fundamentales en el transcurso de la vida de cualquier ser, el duelo y la experiencia de pérdidas también.

En ocasiones existen fenómenos paranormales que pasan por tu campo de visión simulando el movimiento de una estrella, de esas que son fugaces pero que cuando pasan las ves, las sientes y las vives. Este es el caso de Laura, ese ser humano que pasó de ser una partícula a conformar todo un universo en los capítulos de mi vida, corto pero intenso. Y, por ende, como una estrella cuando está a punto de llegar a su grado máximo de luminosidad explota de la presión y vuelve a expandir sus partículas para formar otro fenómeno. Partiendo de la base que la historia refleja todos aquellos aspectos que conformaban a esta persona y a la base sólida que construimos, todos los acertijos serán pruebas que nos trasladarán al mundo del arte y el simbolismo para saber analizar, cuestionar y reflexionar sobre las obras que se muestran. Estas serán las claves para la resolución de problemas y el progreso del juego.

El procesamiento del miedo será uno de los procesos a llevar a cabo ya que, "Por lo general, cuando una persona impulsada en el círculo vicioso de las evitaciones, muestra también la activación de otra estrategia contraproducente: la solicitud de ayuda, o sea la tendencia de estar acompañados y apoyados por alguien..." (Giorgio Nardone, 2003, p.7)

Las obras están compuestas de pinturas, música, discursos, dibujos, esculturas, libros, poesía, vídeo y juegos de palabras. Todas estas disciplinas reúnen lo esencial de cada sentimiento, emoción o situación que harán del jugador una visión más extendida de lo que él mismo pueda imaginar. Serán estas técnicas las que reforzarán el contexto y facilitarán las vías para escapar y



entender que el duelo es un proceso de adaptación. Esta sala de escape inusual creada a partir de experiencias reales harán que el jugador se sienta como en casa y obtenga, aparte de tensión por convivir un proceso natural, una sensación agradable y liberadora.

Desde esa perspectiva de liberación, en la instalación muestro una síntesis de mis pensamientos y emociones, ya que en ocasiones se hace tan difícil expresar aquello que nos da miedo por sentirnos por un momento vulnerables ante el mundo. Sin entender por cabezonería que el raciocinio a veces no es la mejor vía de escape, si no la expresión de aquello que nos atormenta para poder así liberarlo. En su libro, Espinosa (2020, p.5) comenta una forma de gestionar las emociones:

“Al igual que...  
perder a una pareja,  
perder parte de tu cuerpo,  
perder ilusiones,  
perder a un hijo,  
perder...

Y es que PERDER equivale a GANAR.

Nadie lo cuenta.

Todos lo ignoran, pero...  
las pérdidas son ganancias.

Es la base de este mundo.

Es el centro de gravedad  
para ser feliz”.

Yo siempre fui más de callar que hablar, olvidando por completo que en determinadas ocasiones la debilidad era un síntoma de fortaleza. En el arte encontré esa vía de escape que dejaba fluir mi imaginación y mi sensación a través de otro lenguaje. Descubrí que a través de cualquier disciplina soy capaz de transmitir sucesos o emociones que atormenten mi mente sin necesidad de utilizar las palabras. Y ahora, decido mostrar una forma sutil de superación ayudando a comprender que cualquier persona por débil que crea ser está capacitada para superar cualquier obstáculo que se le presente, solo es encontrar la vía para hacerlo.

Y en esta sala de escape se incluirán pequeñas vías como la poesía de Diego Ojeda (2015). “Los valientes nunca huyen de los lugares en los que han sido felices, y a ti la cobardía siempre te quedó dos tallas grande” (p.44). Conseguir llevarlo a cabo en nuestro día a día, solo será ya

trabajo de la persona que reciba esa información si quiere seguir con esa opción, o escoge el bucle del que no puede salir.

Jugando con esa psicología social que debe de admitir “Cuando las condiciones de la existencia suceden con un consentimiento sin reservas, permito que las cosas sean imprevisibles, que algunas veces estén más allá de mi control” (David Richo,1999, p. 20). Todos andamos arraigados a cierto tipo de actitudes que pueden provocar en aquel que lo experimenta, una influencia sobre aquello que guardamos interiormente y que solo queremos sacar cuando se ve reflejado en otras experiencias.



## 4. PROCESO DE PRODUCCIÓN

### 4.1 Pre- producción

Laura, 23 años.



Figura 5. Laura Parra Candell

- Fisionomía esbelta y activa.
- Espontánea, clara y directa.
- Apariencia ruda, en su interior encantadora.

La sala de escape relata la historia de su muerte. No obstante, se presenta la historia comenzando así:

Vídeo introducción:



Figura 6. Sara Sánchez, *Introducción sala* (2020) vídeo, 2 minutos.  
<https://www.youtube.com/watch?v=N9TkiWGwDcA>

Llega el mes de febrero, mes de cumplir años, nunca me gustó sumar cifras. Gente el día de su cumpleaños lo toma como un festejo, esa no es una

sensación que vaya con mi persona. Siempre lo vi como ese trozo de venda que se cae de los ojos conforme se van sumando experiencias.

Añadir velas a mi tarta cada año, siempre me atormentó por estar un paso más cerca de la realidad. Hablando de realidades, justo por estas fechas me faltaba la presencia de alguien esencial, pero se encontraba a distancia. Ella es, Laura. Esa chispa que enciende y me ilumina el camino cuando no encuentro vía de escape, pero por desgracia, se encontraba en Holanda. Se fue en busca de construir una base sólida, con ansias de batallar la vida para fortalecerse.

Sin yo tener apenas idea de que planeaba su vuelta a España, el 9 de febrero planeé con los compañeros ir a celebrar su despedida a Ámsterdam. Al llegar la hora de partir, Laura

decide cambiar de opinión y retirarse a su cuarto por un malestar general.

Al día siguiente, volvía a España con la intención de darme una sorpresa por el día de mi cumpleaños.

-En el transcurso de la noche Laura realizó una serie de acciones en su habitación. ¿Cuáles fueron esas acciones? Y ¿Qué emoción predomina y me repercute a mí en esta historia?

La resolución del caso está en descubrir que le ocurrió a la protagonista y que sensación provocó en mi persona este suceso, ahora es tu momento.

### Cuestión a formular

¿Qué acciones realizó la protagonista durante el transcurso de la noche?

Espacio: Habitación

Lugar concreto dónde se desarrollan los acontecimientos desde el primer momento, además de ser el sitio perfecto para describir la zona de confort de un adolescente.

Es ese rincón aislado del mundo dónde dejan fluir su imaginación sin ningún tipo de perjuicio. Zona donde nacen, crecen y se desarrollan, y en este caso, dónde comienza la línea de la vida y acaba.

Laura usaba este espacio como método de evasión de las dinámicas sociales, y en cierto modo todos lo hacemos, por ello el uso de este espacio es una gran clave descriptiva de la narrativa. La intención del espacio es que el espectador fluya como si de su propio hogar se tratase y cumplierse las acciones que podrían hacer si ellos mismos se encontrasen en la misma situación, un intercambio de roles que ayuda a resolver el enigma del juego.



Figura 7. Sara Sánchez. *Los Sims 4*. (2020). Edición digital. (1914 x 792 píxeles)

En primer lugar, el juego se divide en dos fases. Fases compuestas de pruebas con cartas que están numeradas para seguir una línea de juego. Estas exponen consejos de autoayuda y emprendimiento para una mejor comprensión de las pruebas y a su vez, activar y motivar pensamientos positivos de forma inconsciente.

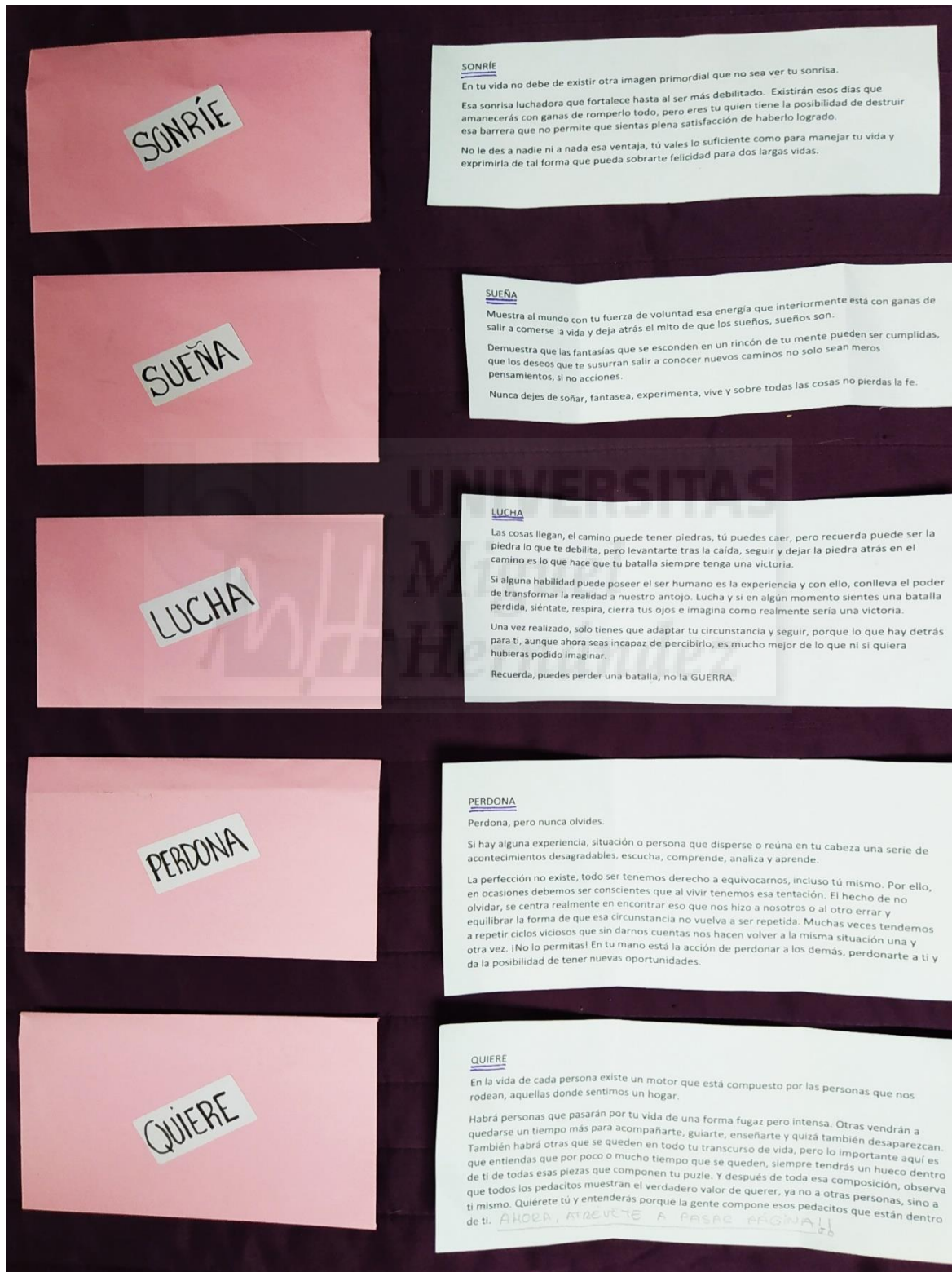


Figura 8. Laura Parra y Sara Sánchez, *Cartas*, 5 piezas (2012), 12x 8 cm.

## Fase 1

### -Música de fondo: *Meditación*

1. Libro. En su interior una carta escrita por Laura con un itinerario en forma de mensaje subliminal, indicando los pasos a seguir:

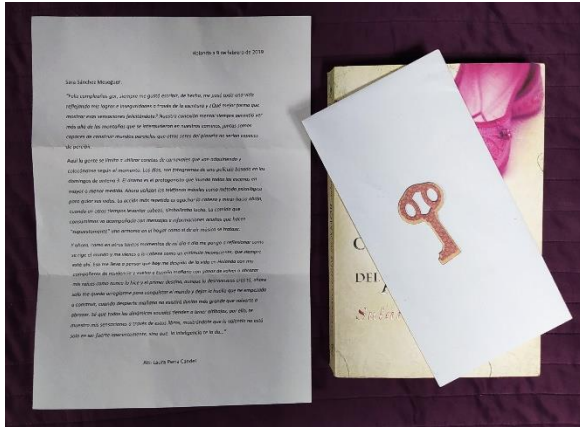


Figura 9. Sara Sánchez, Carta de felicitación.

*“Feliz cumpleaños gor, siempre me gustó escribir, de hecho, me pasé toda una vida reflejando mis logros e inseguridades a través de la escritura y ¿Qué mejor forma que mostrar esas sensaciones felicitándote? Nuestra conexión*

*mental siempre permitió ver más allá de las montañas que se*

*interpusieron en nuestros caminos, juntas somos capaces de construir mundos paralelos que otros seres del planeta no serían capaces de percibir.*

*Aquí la gente se limita a utilizar caretas de carnavales que van adquiriendo y colocándose según el momento. Los días, son fotogramas de una película basada en los domingos de antena 3. El drama es el protagonista que inunda todas las escenas en mayor o menor medida. Ahora utilizan los teléfonos móviles como método psicológico para guiar sus vidas. La acción más repetida es agachar la cabeza y mirar hacia abajo, cuando en otros tiempos levantar cabeza, simbolizaba lucha. La comida que consumimos va acompañada con mensajes e informaciones ocultas que hacen “supuestamente” una armonía en el hogar como si de oír música se tratase.*

*Y ahora, como en otros tantos momentos de mi día a día me pongo a reflexionar como se rige el mundo y me vienes a la cabeza como un estímulo inconsciente, que siempre está ahí. Eso me lleva a pensar que hoy me despido de la vida en Holanda con mis compañeros de residencia y vuelvo a España mañana con ganas de volver a abrazar mis raíces como nunca lo hice y el primer destino, aunque lo desconozcas eres tú, ahora solo me queda arreglarme para conquistar el mundo y dejar la huella que he empezado a construir, cuando despierte mañana no existirá ilusión más grande que volverte a abrazar. Sé que todas las dinámicas sociales tienden a tener altibajos, por ello, te muestro mis sensaciones a través de estos libros, mostrándote que la valentía no está solo en ser fuerte aparentemente, sino que, la inteligencia te la da...”*

\***hoy**: Indica la segunda pista.



Figura 10. Calendario (2019).

2. Buscar el día “**DESPEDIDA**” en el calendario como subtítulo indica “Fiesta”.

¿Qué acción realizas antes de salir de fiesta?



Figura 11. Caja cerrada con mapa.

3. Ir al armario a escoger prendas. En el armario se sitúa una carta que pone *Sonríe* numerada con una pista señalada en el texto: ver tu sonrisa. La carta contiene una llave que abre una caja escondida en el cesto de la ropa sucia. Dentro de esa caja se encuentra un mapa mental en forma de puzle sobre los miedos donde en su reverso indica la siguiente pista para ir donde se encuentra el tocador.

- Pista: **CONQUISTARLO**

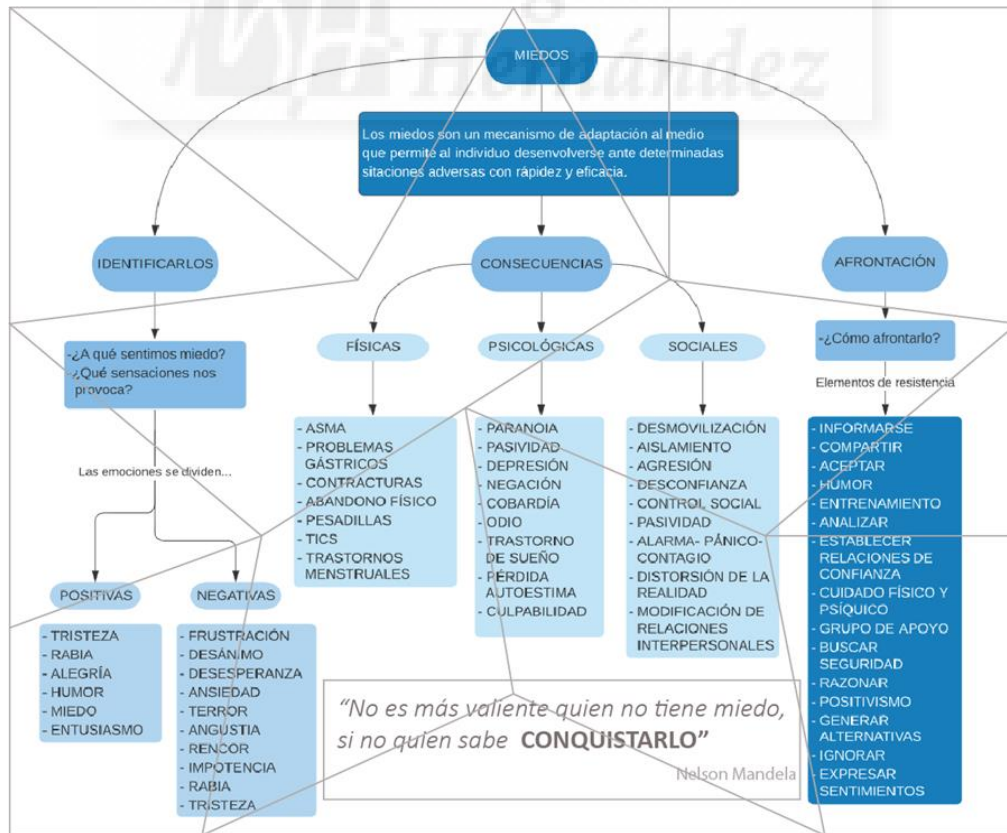


Figura 12. Sara Sánchez, Mapa miedos, (2020). Edición digital, (1130 x 944 píxeles)

4. Maquillaje. En el tocador donde se encuentra el maquillaje hay un cajón lleno de pastillas, dentro de él una carta que indica *Sueña* y un espejo, que en su reverso pone “cama” donde te guía al próximo paso...

## Fase 2

Música de fondo: Contemplación

5. Deshacer la cama. Debajo de la almohada hay un teléfono. En él se encuentra una canción de Extremoduro - “La vereda de la puerta de atrás...”
6. Enfrente de la cama se sitúan unos auriculares y un cargador que en su interior esconden el código del teléfono para descifrarlo. Código: 0219
7. En la habitación se encuentra un disco de Extremoduro, en su interior, una carta que se titula, *Lucha*. Su carcasa tiene una lista de reproducción, la misma canción que se encuentra en el teléfono muestra la numeración con código de desbloqueo de un candado cifrado que contiene el libro ilustrado.

-Numero código: 404



Figura 13. Sara Sánchez: *Extremoduro* (2020) Edición digital. (1234 x 617 píxeles)





Figura 14. Caja con código

8. En el interior de una caja con candado se encuentra el libro ilustrado que hace referencia a un poema del libro *Mi chica revolucionaria*, este te lleva de nuevo al libro del editor para la resolución de la sala. Dentro de esta caja hay una carta titulada *Perdona*.

Libro ilustrado de la instalación:



Figura 15. Sara Sánchez, *Mi chica revolucionaria* (2019) Libro ilustrado, (24 x 16 cm)

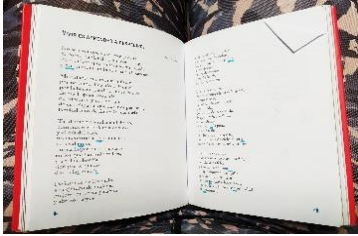


Figura 16. Diego Ojeda, *Mi chica revolucionaria* (2015).

9. Volviendo al libro realizamos una búsqueda de la página de la poesía, en ella se encuentra un juego de palabras donde la frase a resolver se encuentra en la pared con formas de hojas de arce. Las páginas están subrayadas indicando un código: 445.

Solución de la instalación:



Figura 17. Sara Sánchez, *Hojas de arce* (2020) Cartón gris, 8 x 6,5cm.

Me lo enseñaste todo menos aprender a despedirte

10. Detrás de la pizarra se encuentra un último sobre que indica *Quiere*, en su interior se encuentra la clave para la apertura de una mochila donde se encuentran runas y un alfabeto.



Figura 18. Sara Sánchez, *Runas y Alfabeto rúnico* (2020), 24 piezas, Arcilla, (2 x 2 cm)

11. La mochila contiene runas y un alfabeto rúnico para su interpretación. Las runas en esta instalación, convierten la experiencia vivida en un juego con una especie de moraleja final. El uso de estas runas será como el susurro del espíritu que interiormente quiere liberarse alertando y previniendo ciertos sucesos. El alfabeto rúnico, tiene toda la información de los símbolos rúnicos. Este contiene su significado individual y su interpretación. Su pretensión es que cada uno de los jugadores escoja dos runas que llamen su atención sin verlas y posteriormente, sean interpretadas para su comprensión.

**-Fin del juego-**

## 5. RESULTADOS

Para abordar las conclusiones de nuestro trabajo, a continuación, relacionamos los objetivos propuestos al inicio del mismo con los resultados obtenidos. La finalidad del juego es aprender la importancia de la reacción, coordinación y el trabajo individual y grupal para el desarrollo y confrontación de la vida. Comprender ésta cómo si de un juego se tratase y aprender a escoger estrategias para hacerla más llevadera.



Figura 19. Sara Sánchez, *Atrapa tus miedos y escapa de ellos I* (2020) Vídeo instalación, 21 minutos. <https://www.youtube.com/watch?v=fl6US4VA41o&feature=youtu.be>

Los jugadores han experimentado este proceso y no solo han adquirido una cantidad de mensajes implícitos en el transcurso del recorrido de la instalación, han demostrado sus capacidades internas y cómo cada cual se desenvuelve ante los problemas que se les presentan.

La identificación de emociones como el miedo ha sido favorecida a través de las obras que reúnen las distintas disciplinas, permitiendo un conocimiento sobre ellas y una lección de cómo gestionarlas a través del juego.

La empatía en este proceso ha sido de suma importancia, ya que nos induce a la resolución de las pruebas. La interpretación de la simbología y sus significados muestran en el juego la importancia visual y conceptual que componen los trozos del puzle de la vida, entender y comprender cómo ésta funciona, nos facilita el camino y nos abre un abanico de posibilidades y considero, por ende, que este concepto debe de ser reconocible en la instalación para desarrollar las capacidades emocionales en experiencias de pérdida. Mientras los jugadores tratan de avanzar en el juego, a su vez, se reiteran en los conceptos ya percibidos anteriormente para determinar la solución a las cuestiones, así de manera inconsciente plasman en su mente las informaciones recibidas.



Figura 20. Sara Sánchez, *Atrapa tus miedos y escapa de ellos II* (2020) Vídeo instalación, 25 minutos. <https://www.youtube.com/watch?v=W2FB0uglG2c>

Cabe destacar que los sometimientos de estas pruebas sorprendentemente han concluido de una forma asertiva en este proceso, visualizar desde fuera cómo cada individuo resuelve los conflictos y enigmas con la esencia de su persona, es una buena forma de entender cómo cada cual interpreta y se desarrolla para afrontar cualquier asunto inesperado que se le presente, dando cabida a gestionar y canalizar las emociones a través del juego. Reconocer cómo cada uno se comporta y analizar posteriormente si la forma de gestionarlo es la correcta, es lo que a día de hoy nos hace progresar como personas.

Por ello, utilizar el arte como medio y trasladar una realidad a un juego, permite que el subconsciente de la persona que lo experimenta obtenga bastantes beneficios para favorecer su transformación personal que, como base principal en este proyecto, es lo que se pretende.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

### Referencias bibliográficas:

- Echaniz Rodríguez, Manuela (2010), *El arte meditativo y contemplativo en las pinturas de Li Shutong (Hongy) Un camino para el conocimiento interior*. Instituto de Ciencias de las Religiones IURC
- Espinosa, Albert. (2016) *Los Secretos que jamás te contaron*. Recuperado de <https://es.pdfdrive.com/los-secretos-que-jam%C3%A1s-te-contaron-e179234231.html>
- Ojeda, Diego. (2011) *Mi Chica Revolucionaria*. Madrid, España, Frida Ediciones.
- Richo, David. (1999) *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. Bilbao, España. Desclée de Brouwer
- Nardone, Giorgio. (2000) *Más allá del miedo*. Recuperado de <http://www.cpdajic.org>

### Referencia musical:

- Antón, Iñaki (2002) p.2 . *La vereda de la puerta de atrás*. Yo, minoría absoluta. Mp3. DCR. Iñaki "Uoho" Antón.
- (2019). *Música instrumental Meditación*. Eu Producciones Musicales. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=5CYplyZfW9o>
- (2019). *Música instrumental Contemplación*. Eu Producciones Musicales. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=GUu8zCRBPVw>
- (2017). *Art of Silence - by Uniq* . Creative Commons – International Recognition 4.0  
Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=3V-pYCGx0C4>

### Web grafía:

- <https://es.wikipedia.org/wiki/Miedo>
- <https://www.sepypna.com/documentos/Guía-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf>
- <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/recursos/guia-de-las-emociones/miedo>
- <https://budafeliz.com/emociones-negativas/miedo/>
- <https://roomescapesimulacrevuit.es/crear-room-escape/>
- <https://60min.es/como-crear-un-escape-room-completo.html>
- <https://skproom.com/producto/hotel-de-mala-muerte/>
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Los\\_Sims\\_4](https://es.wikipedia.org/wiki/Los_Sims_4)
- <https://www.youtube.com/watch?v=QK41inNdNp8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rEXzfdqYTRA>
- <https://laguiaesoterica.com/runas/significado/>