



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

**Universidad Miguel Hernández de Elche**  
**Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de**  
**Periodismo**

Trabajo Fin de Grado  
Curso académico: 2020/2021

Revista.

*El vuelo de Abraxas*

Los arquetipos y el inconsciente colectivo.

Alumna: Celia Escolástico Garví

Tutor: Antonio Sempere Bernal

# ÍNDICE

## 1. Concepto de la revista: EL VUELO DE ABRAXAS.

## 2. ARQUETIPOS.

- 2.1 Concepto de arquetipo.
- 2.2 Arquetipo psicológico *sombra*.
- 2.3 Arquetipo psicológico *reflejo*.
- 2.4 Arquetipo psicológico *yo mismo*.
- 2.5 Arquetipo psicológico *persona*.

## 3. Explicación y justificación del concepto.

- 3.1 Inconsciente colectivo.
- 3.2 *Anima o reflejo*.

## 4. El planillo de la revista.

## 5. Entrevistas.

- 5.1 Entrevista a Marina Alcalde Gómez.
- 5.2 Entrevista a *GirlsLab* (podcast).
- 5.3 Entrevista a Carlos Perona.
- 5.4 Entrevista a Selina García.
- 5.5 Entrevista al equipo del cortometraje *Glittery*.

## 6. Bibliografía.

## **1. CONCEPTO DE LA REVISTA: *EL VUELO DE ABRAXAS.***

El concepto de la revista “El vuelo de Abraxas” va a ir ligado con la palabra sicigia. Este término es la alineación del Sol, la Luna y la Tierra. Es la oposición del Sol y la Luna, según la RAE.

Abraxas es el nombre de un dios que representa el Bien y el Mal. Es representante del fuego. Es considerado un dios egipcio. Este dios aparece en la obra Demian. También, el personaje Abraxas Malfoy de la saga de libros Harry Potter, lleva su nombre.

Este colectivo gnóstico creía que la tierra había sido creada por él. Pensaban, de igual forma, que su nombre encerraba grandes misterios debido en parte al hecho de que las siete letras griegas que lo componen (Αβραξας) suman un total de 365, la cifra de los días del año.<sup>1</sup> Se creía, además, que comandaba a sólo 3 dioses, cada uno de ellos poseedor de una virtud. También se sabe que era adorado por los cainitas.

Sus adeptos aseguran que en sus manifestaciones suele ser amable y piadoso con aquellas personas a quien considera buenas y despiadado con aquellas a quien él considera malas. Por otro lado, los mitólogos antiguos colocaban a Abraxas entre los dioses egipcios, y algunos demonólogos lo suelen citar como un demonio con la cabeza de un rey o de un gallo y con serpientes en lugar de piernas (el Anguípedo). Ha sido representado en amuletos (que los basilideanos solían llevar) portando un garrote en

sus manos e incluyendo en ellos, a su vez, el número 365.

Según los demonólogos se manifiesta de distintas formas, inscripciones en el suelo, paredes, puertas, y hasta en el cuerpo de quien lo invoca por ayuda, generalmente con símbolos y dibujos. Rara vez entabla conversación con su víctima, a quien no dejará hasta que cumpla su petición o deseo, a menos que se lo pida, pero solo obedece a aquellas personas a quien considera buenas; si quien le ordena es una persona mala, sólo logrará enfurecerle.

El símbolo de Abraxas es un círculo partido a la mitad en forma diagonal  $\emptyset$  (alegorizando la unión hombre-mujer), también se lo representa con una balanza nivelada con dos cabezas de águila.

Por lo tanto, en consecuencia, Abraxas es dios y demonio al mismo tiempo. El yin y yang de las religiones orientales.

## 2. ARQUETIPOS

### 2.1 Concepto de arquetipo

Arquetipo quiere decir comportamientos en todos los individuos que son arcaicos. El arquetipo juzga y valora. Crea lo consiente. “El arquetipo representa esencialmente un contenido inconsciente, que al concienciarse y ser percibido, cambia de acuerdo con cada conciencia individual en que surge” explica Jung en su libro *Arquetipos e inconsciente colectivo*.

Los mitos son manifestaciones psíquicas que reflejan la naturaleza del alma. Como hemos comentado antes, los arquetipos son comportamientos arcaicos o primitivos. Por lo que, poco le importa al primitivo una explicación objetiva de las cosas que percibe. Tiene una necesidad inconsciente y un impulso que lo lleva a asimilar al acontecer psíquico todas las experiencias sensoriales externas. Busca siempre una simbología a los acontecimientos. Como la salida y la puesta del sol. Existe el mito de que se trata de un Dios. Son representaciones simbólicas del íntimo e inconsciente drama del alma. Lo refleja en los sucesos naturales. La creencia en la astrología es un claro ejemplo.

### 2.2 SOMBRA

La sombra es el arquetipo *junguiano* que refleja aquellos elementos que consideramos negativos. Son las características que tratamos de no mostrar a los demás porque esto podría causarnos vergüenza o ansiedad. Es derivada de un pasado animal en la que se incluyen los instintos.

Dentro de la sombra, se hallan pensamientos o ideas reprimidas que, según Jung, deben resolverse para conseguir nuestra individualización total. Aunque aquello que está en la sombra puede ser considerado negativo, quizás no siempre lo es y pueden existir cualidades positivas que queremos esconder por algún motivo.

¿Cómo se representará esto en la revista? Más adelante se desarrollará este arquetipo en el apartado 3.2 llamado *anima o reflejo*. Ahora, nos centramos en el simbolismo.

La simbología será el agua en representación de ese lago del que habla el psicólogo Jung. Comenta que nuestros medios o pensamientos más oscuros, es decir, el inconsciente, se encuentran en nuestro cerebro en forma de un lago profundo. Por lo que, a la hora de la sesión fotográfica se jugará con el reflejo del agua. En cuanto a la tonalidad, será la luz del amanecer para que tenga reflejos naranjas.

La pregunta retórica que se intentará plasmar es la siguiente: “¿Cuánto sabe el individuo de sí mismo?”.

## **2.3 REFLEJO**

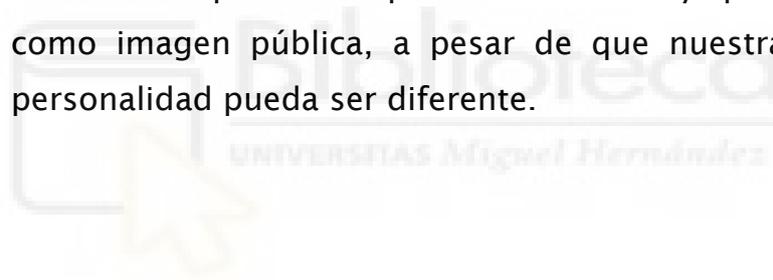
Es la representación del género opuesto al que la persona tiene. Según Jung el ánima es, para el hombre, el lado femenino que queda en la psique de este, así como el ánimos es para la mujer, su lado masculino. Este arquetipo se expresa en una gran emocionalidad y nos pone en contacto con aspectos que reprimimos en nuestra personalidad, así como conforma el vínculo entre el individuo y el inconsciente colectivo.

## 2.4 YO MISMO

Es el arquetipo central del inconsciente colectivo, la imagen de la totalidad de la persona que confiere sentido a la vida, así como el centro de la psique humana. Así pues, es la coherencia y la organización que confiere el equilibrio de la personalidad.

## 2.5 PERSONA

La persona es, para el autor, esa identidad que deseamos proyectar, algo así como la máscara de un actor, aquellos rasgos que adoptamos por influencia del ambiente o los roles que nos impone la sociedad y que adoptamos como imagen pública, a pesar de que nuestra verdadera personalidad pueda ser diferente.



### 3. Explicación y justificación del concepto.

#### 3.1 Inconsciente colectivo.

Lo inconsciente no descansa o se basa en las experiencias personales o las adquisiciones de la persona. Se basa en algo más profundo. En lo innato. Se denomina colectivo porque, según Jung, son comportamientos que se encuentran en todas las psiques de las personas. Es decir, se encuentra en todas partes.

*“Llegar a ser”*. El agua es el símbolo del camino hacia el alma. Es decir, el camino a ese “Llegar a ser”. El agua tiene profundidad y esta es el inconsciente, por lo que, lo consciente siempre va a evitar ahogarse en esas aguas en las profundidades. Sin embargo, el agua es también el fluido del cuerpo, es la sangre, el olor y lo corpóreo cargado de pasiones.

Lo inconsciente es visto muchas veces como una especie de intimidad personal encapsulada. La Biblia piensa que es el origen de todos los malos pensamientos. La Biblia representa esto en el corazón. Ahí habitan los malos espíritus de la sangre, la ira y las debilidades de los sentidos. Por ello, se piensa muchas veces que cuando alguien cae en esas aguas del inconsciente, cae en la estrechez de la subjetividad egocéntrica.

### 3.2 Anima o reflejo.

Tener alma es el atrevimiento de la vida porque el alma es un demonio dispensador de vida. El anima es un arquetipo natural que subsume de modo satisfactorio todas las manifestaciones de lo inconsciente. El anima es lo bueno y lo malo. Esto quiere decir que lo bueno no siempre es bello y que lo bello no es siempre bueno. ¿Podremos adoptar símbolos ya formados, crecidos en tierras exóticas, bañados en sangre extranjera, nombrados en lenguas extrañas, alimentados en culturas foráneas, desarrollados a través de una historia que no es la nuestra? ¿Podremos adoptarlos, así como nos ponemos ropas nuevas? En alguna parte de nosotros mismos hay el mandado de representar nuestra propia historia. El camino hacia el alma lo conduce el agua. El agua es un símbolo de la oscura psique. El agua es el símbolo más corriente de lo inconsciente. Por lo que, el descenso a las profundidades precede siempre al ascenso. El tesoro estará en las profundidades del agua.

El espíritu significa la libertad suprema porque puede flotar sobre las profundidades.

Quien mira el reflejo del agua, ve ante todo su propia imagen. “El que va hacia sí mismo tiene el riesgo de encontrarse consigo mismo”. Por lo que, el espejo no favorece, muestra con fidelidad la figura que en él se mira, nos hace ver ese rostro que nunca mostramos al mundo porque lo cubrimos con la *persona*, la *máscara*

*del actor*. Pero el espejo está detrás de la máscara y muestra al verdadero yo.

Esa es la primera prueba de coraje en el camino interior; una prueba que basta para asustar a la mayoría, pues el encuentro consigo mismo es una de las cosas más desagradables para el individuo. En esta fase se proyecta todo lo negativo. Si uno está en situación de ver su propia *sombra* y soportar el saber que la tiene, solo ha cumplido una pequeña parte de la tarea: se ha transcendido a lo inconsciente personal.

La sombra quiere vivir de alguna forma. No es posible rechazarla. La sombra recuerda al hombre su desamparo e impotencia. Por ello, muchos individuos cortan ese hilo que une su sombra con su persona en vez de deshacerlo. Pero tarde o temprano la cuenta debe ser saldada. Existen problemas que de ningún modo se pueden resolver con los propios medios. Este saber viene de la mano con el concepto de prohibición, la verdad y la realidad. Así asumir esa imposibilidad. Por ello, quien reconoce la existencia del problema está inclinado a prestar atención a una ocurrencia útil o a percibir ideas que antes no había dejado aparecer.

¿Cuánto sabe el hombre de sí mismo?

Cuando recorres el camino hacia consigo mismo, el primer encuentro es con la propia sombra. Es una puerta estrecha que desciende a esas profundidades del agua. Algo muy similar a la muerte. Se trata de una indeterminación, ni un arriba, ni un abajo, ni un mío o tuyo, ni un aquí o allá, ni un bueno o malo. Se trata de una suspensión indefinida. “Perdido en sí mismo” es

una buena expresión para describir este estado. Por eso hay que saber quién es uno.

Para poder salir de este estado. Sin embargo, es este estado corremos el riesgo de volvernos inconscientes de nosotros mismos. Puede venir una ola del agua y barrernos. El individuo hace cosas, las cuales no se reconoce. Por eso se temen a las pasiones. Por ello, el gran esfuerzo de la humanidad es fortalecer la conciencia. Uno de los temores con este encuentro con la sombra es descubrir que somos insuficientes. Esto cuestiona la conciencia, ese éxito humano que tanto esfuerzo ha costado. Sin embargo, la ignorancia aumenta la inseguridad. Es mucho mejor tomar conocimiento de esto.

El siguiente encuentro es con el alma. El alma va unida a la madre, por lo que, se crea un lazo sentimental que dura toda la vida perjudicando muchas veces el destino del hombre. Para el individuo antiguo se le aparece el alma como una diosa, en el caso del cristianismo, la reina del cielo, María.

En el mundo de los ateos, el alma se proyecta en el otro sexo. Esto lleva a la creación de la psicología moderna. Como dice la forma freudiana “todas las perturbaciones del individuo es la sexualidad”.

El alma ya no es una diosa, sino nuestro equívoco personal.

## 4. El planillo.

PORTADA	■	■	POV	ABRAXAS
ARQUETIPOS	SOMBRA	FOTO	FOTO	Desarrollo arquetipo SOMBRA
Desarrollo arquetipo sombra	FOTO	FOTO	FOTO	FOTO
ENTREVISTA ILUSTRADORA I	ENTREVISTA ILUSTRADORA I	ENTREVISTA ILUSTRADORA I	TEXTO CONCLUSIÓN ARQUETIPO SOMBRA	REFLEJO
REFLEJO	Desarrollo arquetipo reflejo	Desarrollo arquetipo reflejo	Desarrollo arquetipo reflejo	FOTO
FOTO	FOTO	FOTO	FOTO	FOTO
ENTREVISTA PODCAST	ENTREVISTA PODCAST	FOTO	TEXTO CONCLUSIÓN ARQUETIPO REFLEJO	YO MISMO
Desarrollo	Desarrollo	FOTO	FOTO	FOTO
FOTO	ENTREVISTA	Texto conclusión arquetipo yo mismo	PERSONA	Desarrollo arquetipo PERSONA

Desarrollo arquetipo PERSONA	ENTREVISTA CARLITOS +FOTO	FOTO	ENTREVISTA CARLITOS +FOTO	FOTO
FOTO	ENTREVISTA SELINA +FOTO	FOTO	FOTO	ENTREVISTA +FOTO
FOTO	FOTO	FOTO	FOTO	FOTO CONCEPTUAL
FOTO CONCEPTUAL	TEXTO FINAL	TEXTO FINAL	■	CONTRAPORTADA



## 5. ENTREVISTAS

### 5.1 Entrevista a Marina Alcalde Gómez.

*Título: “Cuando lo reduces todo a ti, conectas con tus miedos”.*

*Entradilla: Marina Alcalde Gómez creó Silencio y Polvo y Cenizas con la necesidad de exteriorizar sus emociones negativas. Convirtió malas experiencias en algo positivo. Su ilustración es al estilo de la simplificación.*

#### 1. ¿Cuáles son tus pensamientos negativos más frecuentes respecto a tus proyectos?

Cuando empiezo un proyecto, el miedo que siento es que no van a ser buenos. Pienso que, al final, la pieza que cree no va a estar a la altura de lo que se me están pidiendo. Es decir, no va a cumplir unas ciertas expectativas de la audiencia o el cliente. Luego, pienso que la ilustración técnicamente va a estar bien, pero no va a aportar nada nuevo. No va a tener algo interesante que aportar. Caigo en el miedo de que ya está todo inventado. Siempre me repito la misma pregunta: ¿Qué voy a aportar yo ahora?

El tema de la comparación, que con las redes sociales se ha acentuado mucho, también es un miedo que tengo. A veces creo algo nuevo y pienso que ya hay muchas personas que lo hacen mejor o que le dan un enfoque distinto.

Por otro lado, si el proyecto es ambicioso y tengo que entregar bastantes ilustraciones, me da miedo no llegar a tiempo. Soy una persona un poco obsesiva de la eficiencia. Siempre llego a todas las entregas, pero me da miedo que no sea así.

**2. ¿Podrías decir alguna cualidad positiva de esos pensamientos negativos?**

Cuando empiezo un proyecto, me surgen muchos pensamientos negativos, pero si me quedara ahí, no conseguiría sacarlo adelante. El miedo me paralizaría.

Cuando ves más allá de esa barrera, te das cuenta de la fuerza que tienes.

Intento mirar con retrospectiva todo mi trabajo. Si comparo mis primeras ilustraciones con las de ahora, me doy cuenta de que he mejorado. Hay que cambiar el prisma de medir tu trabajo con el de los demás. La comparación es sana si se hace con una misma. A la única persona a la que tienes que complacer es a ti misma.

Esto simplifica el problema. Cuando lo reduces todo a ti, conectas con tus miedos. Así, creas una forma de gestionar y trabajar con ello en positivo.

**3. ¿Con qué emoción o sentimiento suele coincidir cuando estás más inspirada a la hora de crear o poner en marcha algún proyecto?**

Varía mucho dependiendo del proyecto, pero sí que es cierto que cuanto más receptiva estoy a que me lleve a crear cosas de la nada son con emociones o sentimientos negativos.

Cuando hago proyectos personales, normalmente suele ser porque estoy triste o porque estoy enfadada. Es decir, cuando necesito exteriorizar algo. Suelen surgir de pensamiento negativos.

Cuando hice el proyecto de *Silencio*, una amiga mía me confesó que había sufrido maltrato y agresiones sexuales por parte de su compañero de piso. Tuve la necesidad de exteriorizar aquello. Es decir, necesitaba procesar esa información. Por lo que, empecé con *Silencio*.

Durante el proceso van surgiendo otras emociones y empiezas a entusiasmartte. Al final, ves que puedes crear algo positivo de un sentimiento oscuro y negativo. Una reflexión de algo terrible.

*Polvo y ceniza*, otro proyecto, que empezó igual. En mi adolescencia tuve una relación tóxica. De alguna manera me ha generado cicatrices. El dolor me ha acompañado durante años.

Cuando reflexioné sobre la relación, la entendí. Pude ponerle palabras. Así, surgió *Polvo y Ceniza*.

Sí que siento que en todos mis proyectos parto de una situación de inestabilidad o en la que algo no está bien. Ya sea conmigo misma, con mi entorno o con mis recuerdos. Hay algo que me está perturbando y necesito transformarlo en algo para convertirlo en positivo y que me de satisfacción.

#### **4. ¿En qué punto, emocionalmente, dirías que te encuentras?**

Ahora mismo estoy en un proceso muy clave en mi vida. Hace una semana me dio una crisis ansiedad por una sobrecarga de trabajo. Llegué a mi límite y tuve que ir a urgencias. Aún me

estoy recuperando. Tuve que parar el tema de las redes sociales y plantearme qué quería y cómo quería vivir estos procesos.

Me planteé varias. ¿Realmente me quiero dedicar a esto? Me pregunté a mí misma. En el caso de que así fuera, tengo que aprender a trabajar de otra forma para que no me afecten a la salud. Voy a emprender algunos cambios para ser más sana conmigo misma y no tan destructiva.

##### **5. ¿Cuáles crees que son las debilidades de tus sentidos?**

Creo que lo que me hace sentir más débil es mi inseguridad. Es verdad que cuando me propongo algo lo consigo porque soy muy trabajadora. Esa inseguridad siempre me acompaña hasta el último momento. No suelo disfrutar el proceso de elaboración el proyecto.

“¡Vaya mierda!” es lo que suelo pensar la mayoría del tiempo.

##### **6. Háblame un poco sobre Polvo y Ceniza. ¿Cómo empezó y cómo va?**

Surge cuando empiezo a ponerle palabras a pensamientos y a emociones incómodas que había estado heredando desde la adolescencia. En la adolescencia tuve una relación bastante tóxica y con el paso de los años se me había quedado esas cicatrices que no sabía muy bien como gestionar ni a que se debían, ni porque estaban después de tanto tiempo. Cuando empecé a informarme más sobre el feminismo, descubrí el daño que hace la protección del amor romántico, la cultura del amor romántico. Al final, los productos mediáticos y culturales fomentan esta percepción de ese amor o ese amor de

dependencia emocional. Cuando empiezo a informarme más sobre esto, lo entendí. Te das cuenta de que no eres la única que le pasa. Hice un fanzine con ese texto y luego hice las ilustraciones. Mi idea de este proyecto era que tuviera el mismo recorrido que el de *Silencio*. El de *Silencio* empezó siendo también un fanzine, pero después fue una exposición mucho más amplia, con más piezas con un concepto ampliado. Había cerámica, etc. Es decir, el proyecto había subido de categoría. Esa era mi intención con *Polvo y Cenizas*. Lancé el proyecto justo antes de la pandemia, el 8 de marzo. Con el confinamiento y las restricciones el proyecto se quedó parado. Sigo teniendo los fanzines en venta y sigo distribuyendo.

En septiembre voy a exponer las ilustraciones en la polivalente de Málaga.

## 7. ¿Qué es lo que menos te gusta de Polvo y Ceniza?

Me cuesta definir donde está. Elegí mal el momento de publicarlo. Fue al principio de la pandemia. Si me hubiera esperado, hubiera tenido la dimensión que yo quería darle, es decir, más recorrido. Por el contexto que le ha tocado vivir, se ha quedado parado. Sin embargo, es un proyecto muy bonito.

## 8. ¿Cuáles son tus fuentes de inspiración?

Suelen ser los momentos cotidianos. Hay muchas veces que me inspiro con una conversación de una amiga, algo que he vivido o alguna película que he visto. Cosas que me recuerdan a emociones. Al final, con las ilustraciones lo que intento hacer es transmitir. Para transmitir necesitas tener un mensaje o un concepto.

A nivel técnico, tengo muchísimas artistas tanto nacionales como internacionales. Me inspiro muchísimo en el tipo de tatuaje Old School que ahí hay grandes tatuadoras. También, me inspiro del estilo de simplificación. Hay otras artistas que a las que admiro y las tengo como de referente. No me inspiro de forma directa en mi trabajo, pero sí de forma indirecta para el trabajo del color o simplemente con lo que me ha transmitido una ilustración concreta.

**9. ¿Qué nombre le pondrías a tu lado inconsciente de tu mente?**

“Mar de fondo”. Es como cuando ves la marea y las olas. Desde fuera las ves continuadas, pero por dentro se crean remolinos y hay como fuerza que te trae hacia dentro o hacia fuera. Es decir, el mar arrastra cosas. Se llamaría así. Identifica bastante bien todo ese caos interior que viene y que va. Desde fuera solo se ven como olas simétricas.

**10. ¿Si tuvieras que darle un escenario físico a tu mente, cómo sería?**

Sería como un porche, es decir, solo el porche con un jardín en un acantilado. Me imagino mi cabeza así: como un jardín lleno de flores, lleno de arboles y que da a un acantilado. Es importante este porche, un sitio donde estas a salvo y resguardado. Luego está el jardín donde tienes que trabajar y cuidar las flores.

**11. ¿Crees que has llegado al *Vuelo de Abraxas*?**

Todavía no he llegado a ese equilibrio de querer tanto mi parte buena como mi parte mala. Estoy en el camino. Necesito prestar

atención a esos errores. Tengo que aprender a abrazar a mi parte mala.

## **5.2 ENTREVISTA GIRLSLABPODCAST.**

**(Berta, Nala, Ainhoa, Raquel)**

**Título:** GIRLSLAB PODCAST.

**Entradilla:** *Berta, Ana Laura, Ainhoa y Raquel son las chicas que están detrás del podcast GirlsLab. Tenían un Tuitear privado y cada noche sacaban un tema de conversación para escribir por la plataforma. Se les hacía un poco pesado porque a veces no les cabía la respuesta en el tuit. Luego, vino la cuarentena y decidieron que era momento de empezar con el proyecto. “Somos unas egocéntricas y queremos ser famosas” bromean.*

### **1. ¿Cómo empezó o cómo surgió la idea de este podcast?**

Cada una tenemos nuestro tuitear “candado”, es decir, una cuenta privada que es como un grupo de WhatsApp. Había una época, antes de la cuarentena, en la que cada noche teníamos ganas de hablar. Por lo que, decíamos; “sacar tema” y hablábamos por tuitear. Entonces, no dejábamos de hablar y de contestarnos. En tuitear es un poco rollo porque teníamos que escribir y a veces no nos cabía la respuesta entera. Entonces, siempre decíamos “va tenemos que hacer un podcast” porque somos unas egocéntricas.

Ainhoa: queremos ser famosas. Al final, con la cuarentena salió el podcast.

**2. ¿Si girlsrabpodcast pudiera reflejarse en un espejo, os gustaría lo que veríais?**

Ainhoa; como grupo o como podcast creo que todas estamos de acuerdo en que sí nos gusta lo que vemos. Nos gusta como trabajamos y cómo lo hacemos. Nos gusta el reflejo que dábamos: 4 amigas contando su vida. Es justo la idea que queríamos desde un principio y no ha cambiado nada. Sigue siendo lo mismo.

Laura: creo que somos muy fieles a nosotras mismas y a la imagen que queremos dar o a lo que nosotras creemos que somos como grupo o como podcast.

Ainhoa: individualmente cada una tendrá sus cosas. De hecho, esto es lo que en parte tratamos muchas veces en el podcast de que cada una tiene una imagen de sí misma, sus inseguridades, sus mierdas y básicamente es lo que contamos en cada podcast. En cada episodio nos quejamos de una forma diferente.

Personalmente, no me gusta lo que veo en el espejo. Hay cosas buenas y cosas malas. Normalmente solo veo las malas aunque no. Definitivamente no.

Berta: depende del día. Normalmente, sí que me suele gustar tanto la imagen que doy en el podcast como en la que doy en la vida real porque no creo que sea muy diferente. Soy fiel a mí misma en ese aspecto.

Hay días malos y días buenos. Hay cosas que no me gustan de mí que las veo al espejo y las intento esconder. Se que están ahí, pero en general sí.

Laura: igual que Berta soy la misma persona dentro que fuera del podcast. Soy igual de petarda, pero en el podcast es como que me siento acogida y validada tanto por vosotras como por la gente. Cuando me dicen “qué graciosa Laura” me sube la serotonina. Luego, esas mismas cualidades o características que en el podcast muestro para todo el mundo las muestro igual en mi vida personal. No siempre me gustan, no siempre reflejan a la Laura que soy o que querría ser.

Raquel: en general no. Veo lo guay y no me gusta. Sé que está ahí y sé que debería gustarme, pero sé que en el podcast me apreciáis y me siento validada. Aun que quieras que no, somos muy iguales y a la vez muy diferentes, por lo que, cuando compartimos cosas y hablamos pues quieras o no te comparas.

### 3. ¿Cuál diríais que es vuestra sombra?

Berta: los míos son que no soy suficiente para ciertas cosas o que lo que hago no vale la pena. También pienso que la gente me odia.

Ainhoa: los más frecuentes son que pienso que soy tonta y que no se hacer las cosas y que la gente se va a dar cuenta de que soy tonta. Lo cual es irónico porque muchas veces tiendo a dar la imagen de ser tonta aposta. A parte de eso, pienso que soy. Veo una foto mía y me da un break Down un día entero porque me parece muy fuerte que la gente me vea y sea mi amiga. Para no tener esas mierdas evito sacarme fotos o evito mirarme en el espejo.

Raquel: mi pensamiento más recurrente es que digo estupideces y que voy feísima. Siento que todo el mundo me está mirando y

está pensando “qué tía más desastre”. Mi mayor miedo es que todo el mundo se está riendo de mí.

Laura: pienso que nadie me va a querer nunca, lo cual no tiene sentido porque todo el mundo me quiere, pero estoy hablando de amor romántico. Pienso que nunca me van a querer. Pienso que nunca soy suficiente para alguien y que nadie quiere querermme. Luego, pienso que estoy gorda y fea. Eso es un problema que debería mirar porque siempre lo pienso y si no lo estoy pensando es porque estoy durmiendo. También, pienso que voy a ser mediocre el resto de mi vida. Siempre he sido muy buena en todo, mucha gente me lo ha dicho, pero he crecido y ya no soy le mejor en nada. Pienso que voy a ser mediocre y eso me aterra.

#### 4. **¿Creéis que aún estáis perdidas en vuestras mismas?**

Raquel: evidentemente sí. Porque imagínate no estarlo. Imagínate haber estado ubicada en algún momento de toda tu existencia. Realmente ¿qué significa estar perdida? O que ¿significa estar encontrado? No estoy a gusto con nada. Entonces, sí estoy perdida.

Laura: No lo tengo claro. Probablemente esté perdida, pero creo que como sociedad las veces que decimos que estamos perdidos es laboralmente, por lo que, estudié literatura y obviamente estoy perdida. Pero como persona o como quien soy estoy un poco mejor porque me conozco bastante bien a mí misma. Podría conocerme mejor, podría ir al psicólogo y arreglar un par de cosas, pero al menos me conozco un poco. Sí que estoy perdida en la vida, pero a la vez tengo como un ancla que si todo

va mal me puedo recoger en mí misma y decir bueno me queda esto de mí.

Berta: no creo que esté perdida. Coincido con Ana. No sé si estoy encontrada. No me he parado a pensar y, mucho menos ahora cómo están las cosas por el Covid. La cuarentena me ha hecho pararme un poco en el presente. Me he dado cuenta de que no hay nada seguro. Entonces no me siento perdida porque nadie sabe nada. El pensar en el futuro muy lejano es como la muerte.

Ainhoa: coincido con mis amigas. No sé lo que es estar perdida y no sé lo que es estar encontrada. Si que es verdad que en este último año como que me he planteado mucho más mi futuro. No sé que quiero hacer con mi vida. No dejo de pensar que será de mi conforme los años pasen. Solo sé las cosas que me gustan. Imagino que eso es estar perdidas.

Laura: Las de sexo en nuevo york estaban perdidas y tenían 30 años. Entonces, aún nos quedan algunos años de no saber qué hacer con nuestras vidas.

## **5. ¿Qué haréis para poder salir de este estado?**

“Nada ¿qué se puede hacer?  
Ir al psicólogo y seguir viviendo.  
Pasar tiempo contigo misma.  
Calmarse”.

**6. ¿Creéis que los tiempos de soledad y estar a solas con uno mismo se están debilitando hoy día?**

Tenemos información bombardeándonos todo el rato. Voy a dar un paseo y siempre voy escuchando música o escuchando un podcast. Nunca voy en silencio conmigo misma con mis pensamientos.

Creo que la gente no está con sus pensamientos porque en parte le aterran. Nuestros cerebros nos dan listas de cosas malas. Nosotros mismos nos damos cosas que hacer para no tener que estar pensando.

Ainhoa: muchas veces si estas escuchando un podcast y te da pie a pensar en cosas tuyas: Por ejemplo, si es una temática como la nuestra creo que da pie a que reflexiones sobre cosas de ti misma.

Creo que el último momento en el que estamos realmente a solas con nosotros mismos y escuchamos nuestros pensamientos es antes de dormir. Eso es horrible.

Laura: escribo un diario y tengo una teoría sobre los diarios. Y es que ni siquiera, la gente que escribe en ellos no escribe todos sus pensamientos sin filtros porque quieras o no, al estar mediados por el lenguaje, tus pensamientos están sujetos al lenguaje que usas. Muchas veces cuando escribo en mi diario escribo pensando en si esos diarios se publican algún día en el futuro. Entonces, incluso cuando estoy haciendo eso que estoy yo conmigo misma no estoy pensando de una forma totalmente sincera. Para que tus pensamientos pasen al papel, primero tienen que formarse en tu cabeza y segundo tienen que formarse a través del lenguaje y el lenguaje ya está condicionando esos pensamientos. Es muy difícil estar a solas

con uno mismo y estar pensando en uno mismo de forma totalmente sincera porque los humanos somos expertos en engañarnos a nosotros mismos y además somos expertos en proyectar una imagen. Entonces, si tu lees mi diario dirás ¡guau, qué persona más interesante o que persona más culta!

Raquel: respecto a lo del diario, voy a decir que si lees mi diario vas a pensar que soy la persona más ridícula del mundo. Creo que estar a solas se está debilitando en el sentido de que a la gente en general le cuesta más. Me he dado cuenta conmigo misma. Antes podía estar sola con mis pensamientos o sola en general sin estímulos externos o sin estar rodeada de gente. Ahora no. Estar sola para mí es un horror.

Laura: si no veo a una persona en 48h diferente a que no sean mis padres me vuelvo loca. Y no porque odie a mis padres, pero es eso de que necesito salir de mi casa y hacer cosas. Todo esto mi teoría es que empezó a pasar cuando terminé la carrera. Empecé el máster y no soportaba estar a solas. No sé que pasó. Probablemente que me volvió la serotonina al cerebro. Me volví adicta a estar con la gente.

Deseo tener un fin de semana entero para estar a solas, pero soy incapaz de hacerlo.

Ainhoa: me gusta más socializar de lo que me pensaba, pero sí tengo momento de pensar que necesito un fin de semana sola. Aunque diga que quiero estar sola, luego en mi casa estoy haciendo cosas que bloquea mis pensamientos. Soy incapaz de hacer algo sin tener algo de fondo.

**7. ¿Por qué pensáis que muchas personas son incapaces de “mantener una conversación” consigo mismo?**

Raquel: porque da miedo.

Ainhoa: soy horrible. Mantener una conversación conmigo es tener que plantearse todas las posibilidades de todas tus decisiones de lo que va a salir bien, de lo que puede salir mal. “Cállate eres una pesada” es lo que pienso. No me aguanto a mí misma. No quiero hablar conmigo misma.

Berta: si no tengo nada en lo que pensar mi cerebro se pone a trabajar en una lista de tareas. No suele salir nada positivo de mis pensamientos.

Laura: de 24h que tiene el día, 16h las paso despierta, digamos 8 las paso creando mi fanzine personal en mi cabeza. Y 8 de esas 16 h están dedicadas a yo en una entrevista a lo *Oprah*. No hablo conmigo misma, pero estoy siempre dando una entrevista en mi cabeza. Eso a lo mejor me hace parecer loca, pero es igual que cuando estoy cocinando estoy hablando sola como si estuviese haciendo un vídeo de YouTube. Estoy siempre performing para alguien.

Ainhoa: como conclusión creo que es un poco lo que ha dicho Berta. No queremos mantener una conversación porque esa conversación va a ser negativa. Yo misma me hundo en la miseria.

Laura: al tener el podcast reflexionamos mucho sobre nosotras mismas y sobre lo que nos rodea.

8. **¿Consideráis que cuando la gente escucha vuestro podcast está viéndose en ese “espejo” del alma? Es decir, está teniendo ese momento de estar a solas sintiéndose identificado con ciertos temas o experiencias.**

Laura: desde luego.

Todos los temas dan pie a que empiecen a pensar en algo. La gente que nos escucha son la mayoría mujeres de nuestra edad. Entonces, los temas que tratamos son relevantes para la gente de nuestro género y de nuestra edad.

Raquel: son temas que puedes hablar con casi cualquiera. Es como escuchar una conversación con tu amiga. Entonces, la gente se siente identificada.

Ainhoa: te da pie a reflexionar con nosotras y así te sientes identificada. Tanto si te sientes identificada con el tema como si no, creo que da pie a que pienses en ti misma y en tus propias experiencias y en tu personalidad. Ese es nuestro objetivo.

Laura: hemos recibido feedback al respecto. Cuando sale un episodio, se comenta en privado de amigas de amigas que se sienten identificadas con los temas o experiencias que compartimos. De hecho, nos encanta el martes cuando la gente más cercana a nosotras escucha el podcast y nos dicen que les gusta. Hay feedback en ese sentido. Además, tenemos un nicho que son mujeres de nuestra edad que se han creado en el Internet y entienden nuestras expresiones. Entienden nuestras experiencias, la forma en la que crecimos. Si nos escuchara una mujer de nuestra edad que no ha crecido con Internet o que no ha crecido en la cultura fandom, que no ha crecido en tuitear o que no ha tenido una experiencia un poco parecida a la nuestra

en la adolescencia, quizá no nos entendería. Por eso nos escuchan mujeres que cuya experiencia de la adolescencia es bastante parecida a la nuestra.

### 5.3 ENTREVISTA CARLITOS PERONA.

**Título:** *“Joder, te pido perdón”.*

**Entradilla:** *Carlos Perona estudia diseño de moda en Alicante. Ciñe su estilo de vida a una cita de la película Todo sobre mi madre: “Una es más auténtica cuando se parece a lo que ha soñado de sí misma”. Con 6 años se diseñaba trajes con bolsas de basura hasta que quiso hacer de su sueño una profesión. Es fiel a él mismo y, aunque nadie le guie en el camino, lucha por una carrera artística con muchos prejuicios de la sociedad.*

#### **1. ¿Cuáles son tus fuentes de inspiración?**

Siempre tengo las mismas fuentes de inspiración y realmente me da rabia, pero me parece entrañable porque están muy ligadas a mi infancia.

Son todas aquellas personas que de pequeño veía que vestían distinto o que resaltaban de la sociedad por su manera de vestir, por su manera de llevar el pelo y el maquillaje o que cantaban canciones con letras fuera de lo común. La fuente de inspiración son personas. También, películas y pinturas renacentistas. Me inspiro en escenas y en personajes de películas.

**2. *¿Cuál es el siguiente paso que quiero dar respecto a tu carrera?***

Me gustaría poder trabajar de ello. No como diseñador, pero sí como estilista porque ser diseñador tampoco es algo que me guste y no me atrae como para dedicarme a ello. Ser estilista la verdad es que sí, pero no me quiero quedar ahí. Quiero seguir formándome para llegar a ser una persona que lleve vestuarios de películas, de teatro y de musicales. Esa es mi meta más alta. Seguir formándome y trabajar de ello.

**3. *¿Qué cosas tóxicas tenías en tu vida?***

La principal cosa tóxica que tenía en mi cabeza era el hecho de querer encajar en la sociedad, es decir, me considero una persona rara (socialmente rara) y esa necesidad de querer ser integrado. Solía negar que me gusta ciertos cantantes y a ciertos escritores. Es decir, lo más tóxico que tenía era mi propia mente y yo mismo.

Por supuesto, también han pasado por mi vida personas tóxicas o parejas, amigas, amigos...

Algunas han desaparecido y otras se han quedado y ahora no es una relación tan tóxica por suerte.

**4. *¿Qué hice para cambiarlas?***

Para cambiar esa necesidad que tenía en la cabeza de querer integrarme en el grupo, tuve que despertar. Llegó un momento que dije “esto no está bien porque tengo que amar lo que me

gusta, lo que soy, lo que quiero ser”. Empecé a conocer a gente nueva.

Con las personas tóxicas de mi vida igual, me di cuenta de que no eran buenas e intenté eliminarlas de mi vida de alguna manera.

### **5. *¿Te perturba alguna cosa?***

Sí, ahora mismo me perturban muchas cosas que me impiden hacer o ser como quiero. A veces el miedo me paraliza a ponerme una falda, ir de la mano con mi pareja o darle un beso en la calle.

Por lo que me ha tocado vivir, tengo inseguridades en ese tipo de cosas.

Me preocupa que por el miedo no las lleve a cabo públicamente con naturalidad.

### **6. *¿Qué es la peor cosa que te has tenido que perdonar?***

La peor cosa que me he tenido que perdonar es el normalizar el hecho de que sufriera bullying. Era parte de mi día a día. Por las mañanas me miraba al espejo y decía: “hoy me toca ir al instituto, me va a tocar matemáticas, luego, un poquito de bullying, después, valenciano y así”.

Entonces, me he tenido que perdonar esa normalización de mi vida cuando eso no estaba bien. Cuando me di cuenta de que eso estaba muy mal, dije “joder” y me lo tuve que perdonar porque pienso que así me hice más daño a mí mismo que las personas que me hacían le bullying.

## **7. ¿Tu yo infantil estaría satisfecho?**

Yo creo que sí porque no ha renunciado nunca a lo que mi yo infantil era. Es decir, mi yo de ahora está siguiendo las pautas que mi yo infantil quería seguir. Sigue teniendo los mismos gustos, las mismas inquietudes, las mismas curiosidades...

Entonces, no ha sido infiel a todo eso y pienso que estaría orgulloso también de la libertad que tengo y estaría muy sorprendido. Se sorprendería al ver que se ha convertido en un circo de persona.

Me viene a la cabeza una cita de una película que es *Todo sobre mi madre*: "Una es más auténtica cuando se parece a lo que siempre ha soñado de sí misma". Esta cita me define muy bien. Soy lo que mi yo infantil siempre ha soñado. Es decir, estudiando lo que me gusta, poniéndome la ropa que me gusta con una libertad absoluta y sobre todo siendo feliz.

## **8. ¿Qué te motiva a estudiar diseño de moda?**

Es algo que siempre me ha llamado la atención porque me gusta la moda desde que tengo uso de razón. Con 6 años me hacía trajes con las bolsas de basura. Siempre me ha gustado vestir muy distinto a los parámetros y los cánones sociales establecidos. Al ser tan distinto en ese sentido, llega un momento que te gusta crear tu propio estilo. Es decir, quieres crear tu imagen propia. Hacía disfraces con ropas viejas, con pareos, con telas de mi madre....

Con el paso del tiempo lo hice más profesional. Lo que me llevó a ello fue un poco la inquietud de vestir distinto o de llevar una imagen fuera de la normal. Fuera del canon establecido en la sociedad.

**9. *¿Por qué crees que las carreras artísticas tienen “menos salidas laborales”?***

Es culpa de la sociedad. Esta más valorada una persona que estudia economía que una persona que estudia bellas artes.

No hay salida aparentemente, según la sociedad. Ejemplo: en la cuarentena todos hemos consumido cine, música, libros, es decir, hemos consumido más arte y más entretenimiento que nunca, pero la sociedad, por culpa de la educación, eso no se valora. Para la sociedad una persona que estudia matemáticas es más intelectual que una que estudia bellas artes.

Las dos deberían ser un genio a ojos de la sociedad. Cada una en su rama son buenos. El arte en España está muy infravalorado, es como un circo.

**10. *¿Crees que el talento se tiene que entrenar?***

Sí. He comparado el talento con un diamante en bruto. Si naces con un talento, es como si nacieras como un diamante en bruto. Es decir, que, si no lo pules, no vale. Hay que sacarle partido al talento. Obviamente lo tienes que hacer porque te gusta y no por obligación.

En muchas ocasiones da pena porque ves que hay personas que tienen un talento muy grande y no lo llevan a cabo porque no les gusta o por otros motivos.

**11. *¿Aún es válida la pregunta qué quieres llegar a ser cuando seas mayor en válida para ti?***

Sí. Hoy en día esa pregunta esta presente. Por un simple motivo: tú cuando eras pequeño conocías muy pocas profesiones. Luego, conforme creces vas conociendo más.

Cuando estudias, ves todas las posibilidades que tienes ante ti. Conociendo cosas nuevas te das cuenta de que puedes ser muchas cosas más.

Sí que está presente porque he descubierto muchos oficios. Entonces, cuando me preguntaban con 10 años que qué quería ser no conocía carreras. He descubierto otras profesiones ahora.

**12. *¿Qué quieres llegar a ser, emocionalmente?***

Quiero ser feliz y tener una conciencia tranquila. Ya está. Es mucho más rico una persona que es feliz. Si tu mente está tranquila y eres feliz, pienso que realmente eres millonario. Emocionalmente pido eso.

## **5.4 ENTREVISTA A SELINA GARCÍA.**

**Título:** “Lo más tóxico fue no disfrutar el proceso de mis proyectos musicales”.

**Entradilla:** Selina García canta y estudia comunicación audiovisual. Este año acaba la carrera y empieza su camino en la industria musical. Define su estilo como R&B. Durante mucho tiempo se ha dedicado a la música y compuso canciones. Sin embargo, asegura no haber sido transparente con su público. Tiene ganas de la gran aventura que conlleva dedicarse a esta industria.

### **1. ¿Cuáles son tus fuentes de inspiración?**

Son los artistas que más escucho. Como por ejemplo Jazmine Sullivan que es de estilo R&B. También, Victoria Monét que es otra de mis referentes actuales en la industria de la música.

### **2. ¿Cuál es el siguiente paso que quieres dar respecto a la música?**

Realizar un proyecto que defina mi personalidad como artista, que me identifique y que sepa mostrar la música que tengo dentro que quiero enseñar al mundo.

### **3. ¿Qué cosas tóxicas tenías en tu vida?**

Siempre hay. Entonces, lo más tóxicos que tuve a la hora de dedicarme a mi pasión es pensar que no lo vas a conseguir y hacer lo contrario a lo que quieres en vez de enfocarte y disfrutar del camino. Eso es lo importante. Pienso que, si tienes claro que vas a llegar a donde quieres llegar, lo harás.

#### **4. ¿Qué hiciste para cambiarlas?**

Hace menos de un año estaba asentada en el mundo laboral. Era un trabajo que me gustaba y que estaba muy relacionado a la carrera que he estudiado; comunicación audiovisual. Una parte de mi, decía que estaba perdiendo el tiempo, aunque estuviera ganando dinero. Estaba feliz y tenía mis caprichos. Lo tenía todo. Una parte de mi pensaba que no me estaba dedicando a lo que realmente quería que era la música. Creo que eso era la cosa más tóxica que tenía en mi vida. Tuve que decir que no a este trabajo en el que estaba tan cómoda para poder crear música.

#### **5. ¿Hay alguna preocupación ahora mismo que te impida hacer ciertas cosas?**

La única preocupación ahora es el dinero. Para crear un proyecto de calidad requiere inversión. Ahora mismo he dicho que no a mi trabajo por tanto ese sueldo ya no está. Sin embargo, sé que puedo sacar adelante mis proyectos.

#### **6. ¿Qué es lo peor que has tenido que perdonarte?**

Quizá todavía no me lo he perdonado. Son los nervios porque me juegan una mala pasada. Para ser una artista tienes que sentirte como en casa en el escenario. La primera toma de contacto con el público me cuesta mucho. Una vez que la paso me encuentro mucho más cómoda. Entonces, lo peor que he tenido que perdonarme es ponerme muy nerviosa en alguna audición.

**7. ¿Crees que eres transparente con tu trabajo y tu público?**

No. Me gustaría serlo más. Quiero tener una relación más cercana con las personas que me escuchan.

En el momento que saque un proyecto a la luz, me gustaría cambiar la forma de comunicarme. Quiero transmitir mi arte de otra forma.

**8. Si pudieras hacer una canción que solo dependiera de ti, ¿qué estilo tendría?**

Tendría un estilo R&B porque es el estilo que más me representa ahora mismo. Tiene muchos melismas y eso me encanta. Muchos cambios en la música.

**9. ¿En qué punto, emocionalmente, te encuentras?**

Estoy muy feliz y despreocupada. Voy a terminar mi carrera y eso significa que voy a estar disponible para dedicarme a la música. Tengo muchas ganas.

**10. ¿Tu yo infantil estaría satisfecho con la persona que eres hoy?**

Sí. Cuando era pequeña no tenía el nivel de canto que tengo ahora. Por lo que, estaría muy contenta si que escuchara cantar.

A base de ensayar y pegar muchos gritos, estoy en un punto en el que tengo mucha seguridad vocalmente.

Sé como hacer un buen trabajo y creo que lo voy a conseguir.



## 5.4 ENTREVISTA AL EQUIPO DEL CORTOMETRAJE GLITTERY.

**Título:** *“Buscar en lo extraordinario lo ordinario” así describe el equipo al cortometraje Glittery.*

**Entradilla:** *Beatriz Delgado es la directora del cortometraje Glittery, junto a su equipo: Elena Foras, directora de arte, y Sergio Gómez, compositor de la banda sonora, han creado el vídeo-musical. Trata de un grupo de cuatro jóvenes brujas que poseen el don de controlar el karma de la gente. Tendrán que enfrentarse a una serie de situaciones cotidianas que pondrán a prueba su juicio y su amistad.*

### 1. ¿Cómo empezó la idea del cortometraje?

Beatriz: directora de glittery.

Elena Aforas: directora de arte de glittery.

Sergio Gómez: compositor.

Beatriz: no sabía que hacer de TFG y en tercero de carrera le planteé a mi amigo de hacer un corto musical. Sin embargo, pensaba que era demasiada locura. En el verano de ese año, decidí que lo haría. Conocí a Sergio que podía ofrecerme esa parte musical. Por lo que, me tiré a la piscina. Propuse la idea a mi equipo y les pareció genial. Hicimos lluvia de ideas y surgió la idea de brujas modernas.

**2. *¿Cuál es el siguiente paso profesional que queréis dar con el cortometraje?***

Beatriz Delgado: seguimos en posproducción. Así que, el primer paso es terminarlo. Ha habido muchas cosas de por medio. Hemos pasado por una pandemia y ha habido muchas dificultades. Mucha parte del equipo se fue y tuvimos que llevarlo hacia delante entre muy pocos.

Nos gustaría estrenarlo en un cine. El equipo se lo merece. Hemos trabajado muy duro. También, nos gustaría entrar en los festivales. Los cortometrajes no tienen una vida muy larga, solo quiero que la gente vea que con pocos recursos se pueden hacer cosas muy interesantes.

**3. *¿Qué es lo que querías visibilizar con el cortometraje?***

“Buscar en lo extraordinario lo ordinario” así define el equipo al cortometraje.

Beatriz Delgado: queríamos visibilizar muchas cosas. En primer lugar, queríamos representar, en un simbolismo, la sobriedad que tienen las mujeres entre ellas con brujas y magia. Ese hilo invisible que las une a todas. Esa hermandad que tienen entre ellas. No se puede explicar muy bien que es, pero está ahí. Queríamos visibilizar la idea de esa magia. Es como la hermandad entre ellas. También, tiene cine social en el sentido que se tratan temas como el profesor que hace acoso sexual a la alumna que fue un tema que lo vivimos de cerca en la facultad. Nos parecía importante visibilizarlo

Elena Foras: también, queríamos visibilizar a esas personas que tienen un sueño y que no es lo usual. Es decir, esas inquietudes juveniles. Luego, hay temas más reivindicativos.

Hemos querido representar en el corto la sensación de estar andando a solas por un camino sin que nadie nos guíe. Es el paso a la vida adulta donde se toman decisiones importantes.

#### ***4. ¿En qué situación está el mundo del cine para las mujeres?***

Beatriz Delgado: Hoy en día se está visibilizando un poco más, pero aún le falta mucho. Hay puestos como los técnicos o un iluminador o un director de fotografía que se le asocian siempre a los hombres. Gracias a los movimientos feministas se está haciendo un poco de eco. Es decir, que podemos hacer exactamente el mismo trabajo. Tenemos muchas ganas de expresarnos con nuestra forma de trabajar.

Elena Foras: Personalmente, creo que hay una falsa visibilidad. Se dice que las cosas están un poco mejor, pero realmente no veo que haya cambiado nada a como estaba. Sí que se tratan más temas sobre el género en diferentes profesiones, pero no se está haciendo real. El mensaje cala en la gente, pero no es real.

Beatriz Delgado: no logro entender muy bien el porqué. No sé hasta cuando tenemos que seguir demostrando lo que valemos. Siento que estoy en una constante demostración de que soy igual de válida que los hombres. Si tengo un solo fallo, automáticamente me siento descalificada en la carrera profesional. Hay mucha carga de responsabilidad. Buscan cualquier excusa para no contratarte como trabajadora o profesional.

## **5. ¿Cómo definiríais la visual del cortometraje?**

Elena Foras: Va de lo más clásico a lo más exotérico.

Es muy importante lo contrastes. Tenemos una parte musical más exotérica donde se potencia esa estética que contrasta mucho con la rutina y lo ordinario en escenarios como una cafetería o la facultad que es un entorno sobrio.

Beatriz Delgado: Contrastamos mucho ese entorno normal y a ellas que tienen su estética como de vestuario o de objetivos así todo muy llamativo.

Elena Foras: respecto al vestuario, las únicas que llevan colores llamativos son las protagonistas. Los actores secundarios que solo se podían vestir de colores más neutros como grises y negros. Así conseguíamos ese toque mágico.

## **6. ¿En qué os habéis inspirado para hacer la banda sonora del cortometraje?**

Bea tenía muy claro la sonoridad del cortometraje. Fue una referencia bastante consensuada. Estaba clara desde el principio. Si tuviéramos que destacar tres nombres, serían; dualipa, ariana grande y The Weekend.

Esos artistas han dado la atmosfera que queríamos y a partir de ahí creamos los propios sonidos que han servido como unidad temática en todos los temas que se hicieron. Pusimos sonidos de efectos de magia y sonidos ochenteros. Fuimos probando y creando a base de ensayo y error.

Beatriz Delgado: trabajamos bajo sensaciones porque yo no entendía de música. Jugábamos con sensaciones de misterio, de mágica, etc. Empecé a escribir las letras de las canciones y fue un caos. Sergio me ayudó a componer las canciones y me guio en el proceso. La banda sonora superó las expectativas que tenía.

Sergio: Hemos aprendido mucho y el ambiente de trabajo fue muy bueno. Podíamos expresarnos profesionalmente con toda libertad.

**7. *¿Qué sensaciones o emociones experimentasteis durante las grabaciones?***

Muchas. Fue una montaña rusa de emociones. Rodar es eso y más cuando tienes tanta responsabilidad en el proyecto. Tienes que buscar soluciones muy rápido a los problemas. Al final, se queda lo bueno porque es muy emocionante.

Durante el proceso del rodaje, surgió lo de la pandemia. Fue algo inaudito. Era un proyecto que solo iba a durar un mes de grabación como máximo y al final se convirtió en un proceso muy largo.

Hubo un momento que no sabíamos qué iba a pasar con el cortometraje. Lo pasamos mal. Sin embargo, me sentí genial porque el equipo era muy agradecido con mi trabajo.

Sergio: en cuanto a las canciones, la pandemia complicaba los tiempos para grabar. No solo la grabación de la escena, sino que para grabar esa escena necesitábamos la grabación de las canciones con la voz de las actrices. Lo primero que se grabó fue una maqueta haciendo la melodía principal y la base para que se la aprendieran ellas. Fue difícil en cuanto a cuadrar todo eso. Además, por las restricciones tampoco podíamos reunirnos muchos en el mismo espacio para poder grabarlo.

## 8. *¿Cuál fue el proceso más difícil emocionalmente?*

El hecho de trabajar con un equipo tan grande. 36 personas pasaron por gliterry. Es gente con la que tuve que organizarme y entenderme. Quería que todo el mundo estuviera cómodo y feliz y conseguir eso me costaba.

Me costó identificar cuando lo estaba haciendo mal y cuando lo estaba haciendo bien.

## 9. *¿Cuáles es la parte favorita del cortometraje?*

Beatriz: mi parte favorita del corto narrativo son las musicales. Quizá me quedaría con la canción *Fuego*. Me emociono cuando veo y escucho esa parte. Creo que el conjunto de música e imagen ha quedado muy bien. En cuanto a rodaje, fue cuando grabamos *Unidas por la magia*. El equipo llevaba muchos días largos de rodaje. Estábamos cansados. Incluso, rodamos en la madrugada. Estábamos tan cansados que nuestros pensamientos empezaron a ser muy negativos.

Elena Foras: para colmo, ese día de rodaje nos falló uno de los escenarios. Por lo que, empezamos a jugar con la improvisación. Las actrices nos dieron la idea de improvisar. Plantearon la idea de coger unos coches para usar los faros. Probamos la idea y quedaba sorprendentemente bien. Al final, fue todo como muy divertido. Acabamos todos bailando esas canciones. La euforia contenida que teníamos a causa del cansancio de todo el día la exteriorizamos en ese momento.

Sergio: me quedé sin batería en el coche. Fue el único día de rodaje que fui.

## 6. BIBLIOGRAFÍA.

Bollas, C. (1994). *Ser un personaje: psicoanálisis y experiencia del Sí-mismo*. (1st ed.). Buenos Aires: Psicología profunda.

Benjamin, J. (2006). *Los Lazos del Amor: un nuevo paradigma psicoanalítico*. Argentina: Editorial Paidós.

Nasio, J. (1996). *Los gritos del cuerpo* (1st ed.). Spain: Paidós Editorial.

Lancelle, G. (2000). *El self en la teoría y en la práctica* (1st ed.). Barcelona: Paidós Argentina.

Verhaeghe, Paul. (2001). *El amor en los tiempos de la soledad: tres ensayos sobre el deseo y la pulsión. Psicología Profunda* (Vol. 236). Buenos Aires, Argentina; Barcelona, Spain ; México, Mexico: Paidós.

Gustav Jung, C. (1991). *Conflictos del alma infantil* (2nd ed., pp. 27-63). Barcelona: Paidós Ecuador.

Gustav Jung, C. (2002). *Arquetipos e inconsciente colectivo* (2nd ed., pp. 1-66). Suiza: Biblioteca Carl G. Jung.