

*El vuelo de  
Abraxas*





*“Todo lo que actúa descansa  
sobre su opuesto” Jung.*





# *ABRAXAS*



# I WANNA BE

## *ABRAXAS*

Abraxas es Dios y Demonio al mismo tiempo. Abraxas es el nombre de un dios que representa el Bien y el Mal. 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. 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 símbolo de Abraxas es un círculo partido a la mitad en forma diagonal Ø (alegorizando la unión hombre-mujer), también se lo representa con una balanza nivelada con dos cabezas de águila.

# ARQUETIPOS:

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 *Los arquetipos y el 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.

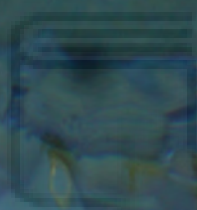
# *ARQUETIPO 1:*



**SOMBRA.**

Biblioteca  
UNIVERSITAS Miguel Hernández





Biblioteca

Universidad Miguel Hernández





Biblioteca  
Fundación Miguel Alemán

# ¿Cuánto sabe la persona de sí misma?

Refleja aquellos elementos que consideramos negativos. Son las características que tratamos de no mostrar a los demás porque esto podría causarnos vergüenza o ansiedad.

Dentro de la sombra, se hallan pensamientos o ideas reprimidas que, según Jung, deben resolverse para conseguir nuestra individualización total. Aunque se trate de pensamientos negativos, se pueden encontrar cualidades positivas dentro de estos.

Tener alma es el atrevimiento de la vida porque el alma es un demonio.

La sombra es la manifestación de lo inconsciente.

El camino hacia el alma lo conduce el agua. Es un símbolo de la oscura psique. Por lo que, el descenso a las profundidades precede siempre al ascenso. El tesoro estará en las profundidades del agua.

Cuando la persona va a sumergirse en el agua, ve ante sí su verdadero yo. Se refleja la sombra.

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 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.

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.















# **"Cuando lo reduces todo a ti, conectas con tus miedos".**

Marina 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. Estudió Publicidad y Relaciones Públicas en la Universidad de Málaga. Después, hizo un master de Diseño Gráfico y Preimpresión de la Escuela Gauss Multimedia.

## **¿Cómo empezó Polvo y Ceniza?**

Surge cuando empiezo a ponerle palabras a pensamientos y a emociones incómodas o dolorosas que había estado heredando desde la adolescencia. En la adolescencia tuve una relación tóxica. Me salieron cicatrices que no sabía gestionar. Entonces, empiezo a informarme sobre el feminismo. Me di cuenta que no era la única a la que le pasaba.

Escribí como me sentía y, al final, fui capaz de entenderlo. Hice un fanzine con ese texto. Después, creé las ilustraciones.

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

El pensamiento más recurrente es que no tengo nada nuevo que aportar. Por otro lado, tiendo a comparar mi trabajo con las redes sociales.



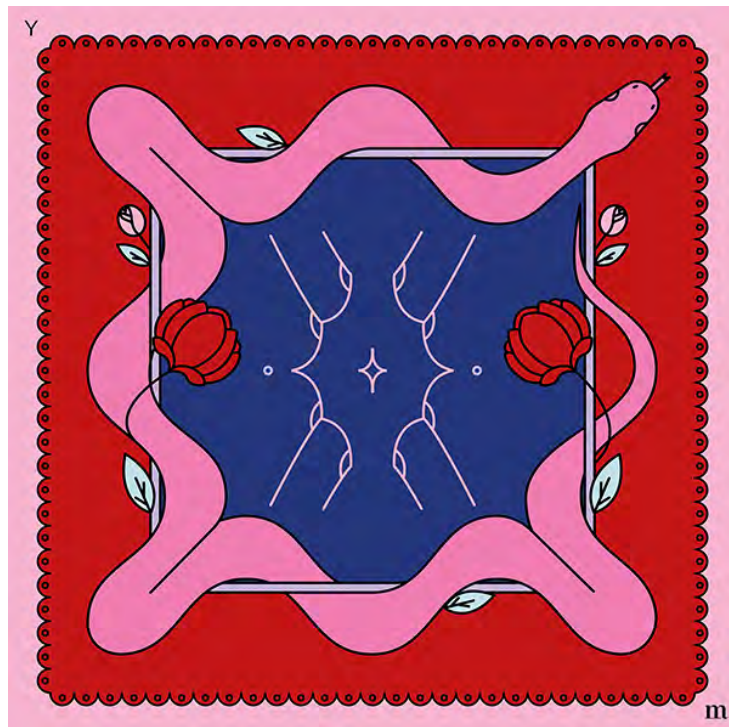
**¿Cuál crees que es la cualidad positiva de esos pensamientos negativos?**

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. Por lo que, la cualidad positiva es que lo negativo me hace estar alerta y no frenar mi trabajo.

**¿Qué es lo que menos te gusta de Polvo y Ceniza?**

Elegí mal el momento de publicarlo. Fue al principio de la pandemia. Si me hubiera esperado, hubiera tenido la dimensión que quería darle, es decir, más recorrido. Por el contexto que le ha tocado vivir, se ha quedado parado.

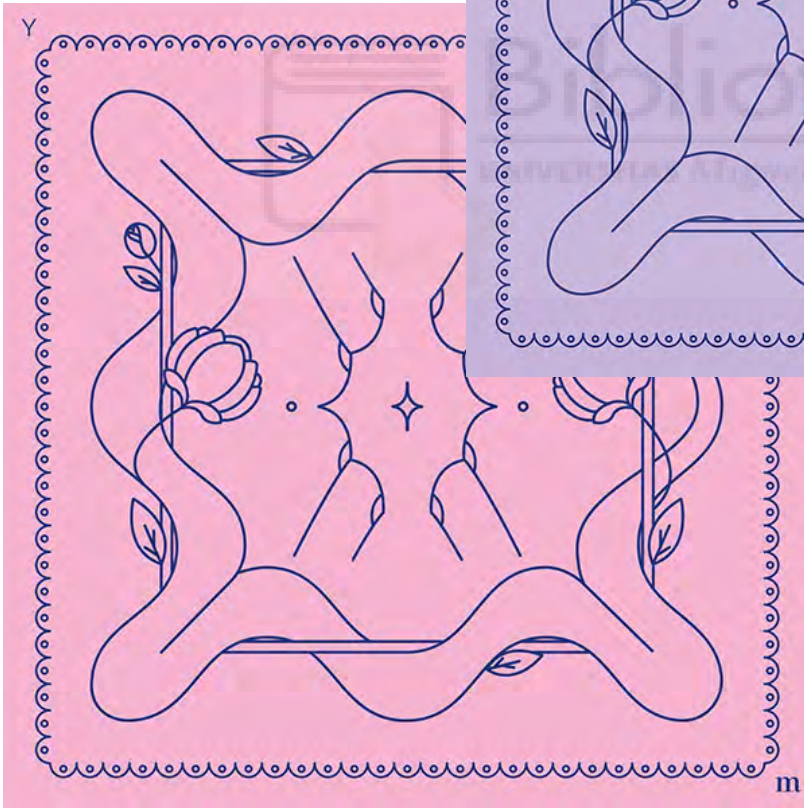
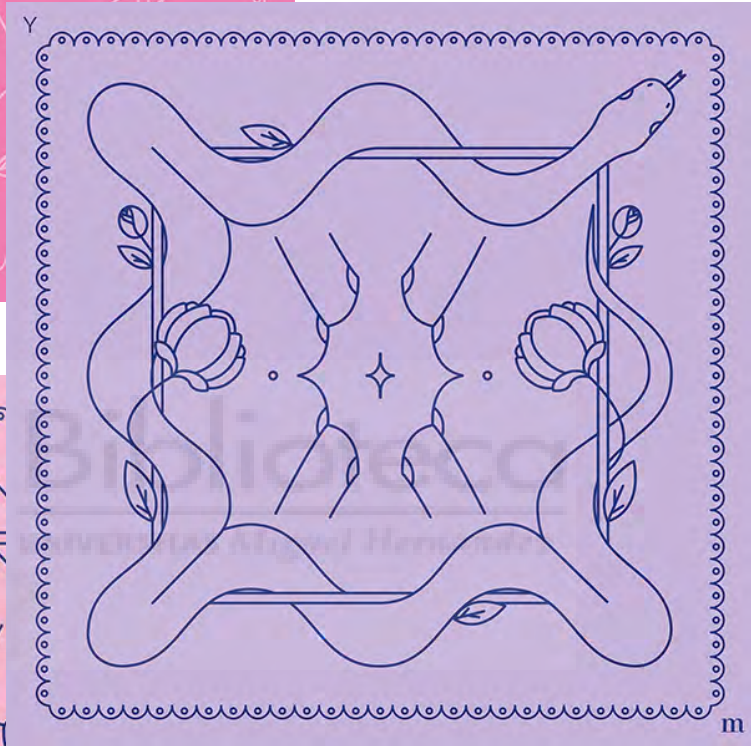
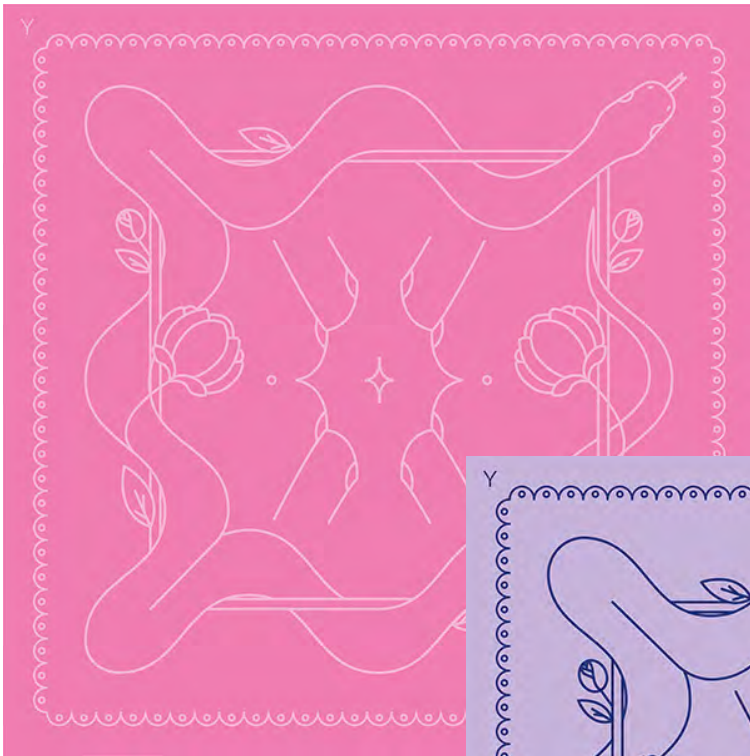


Prueba de color de Marina Alcalde Gómez.

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

Los sentimientos que me llevan a crear proyectos son los negativos. Cuando hago proyectos personales, normalmente suele ser porque estoy triste o porque estoy enfadada. Es decir, cuando necesito exteriorizar algo. Necesito transformar esos pensamientos en algo positivo y que me de satisfacción.





Prueba de color de Marina Alcalde Gómez.

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

“Mar de fondo”. Cuando ves el mar desde la orilla de la playa, parece tranquilo. Sin embargo, dentro del mar pasan muchas cosas. El agua tiene mucha fuerza, crea remolinos y te puede arrastrar hasta las profundidades. Desde fuera solo se ven olas simétricas. Identifica bastante bien todo ese caos interior que viene y que va.

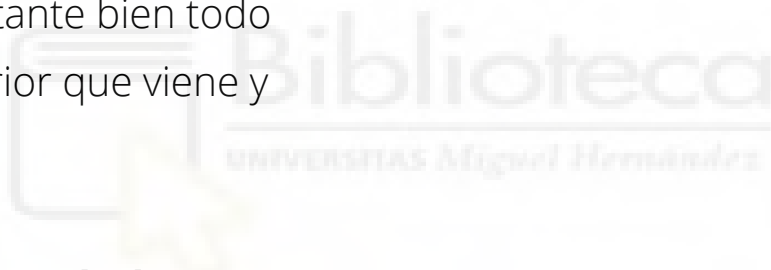
**¿Si tuvieras que darle un escenario físico a tu mente, cómo sería?**

MI mente sería un porche que da a un jardín. Este jardín está lleno de flores que tengo que trabajar porque sino se mueren. En el porche me siento segura y resguardada.

**¿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 esa sombra y abrazarla.



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

“Mar de fondo”. Cuando ves el mar desde la orilla de la playa, parece tranquilo. Sin embargo, dentro del mar pasan muchas cosas. El agua tiene mucha fuerza, crea remolinos y te puede arrastrar hasta las profundidades. Desde fuera solo se ven olas simétricas. Identifica bastante bien todo ese caos interior que viene y que va.

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

MI mente sería un porche que da a un jardín. Este jardín está lleno de flores que tengo que trabajar porque sino se mueren. En el porche me siento segura y resguardada.

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

“Mar de fondo”. Cuando ves el mar desde la orilla de la playa, parece tranquilo. Sin embargo, dentro del mar pasan muchas cosas. El agua tiene mucha fuerza, crea remolinos y te puede arrastrar hasta las profundidades. Desde fuera solo se ven olas simétricas. Identifica bastante bien todo ese caos interior que viene y que va.

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

MI mente sería un porche que da a un jardín. Este jardín está lleno de flores que tengo que trabajar porque sino se mueren. En el porche me siento segura y resguardada.

# *ARQUETIPO 2:*





**“El que va**

**hacia sí**

**mismo**

**tiene el**

**riesgo de**

**encontrarse**

**consigo**

**mismo”**

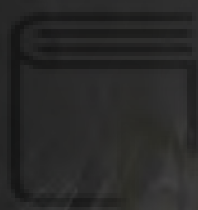


El arquetipo reflejo es la segunda prueba después de descubrir nuestra sombra. Es nuestro reflejo sobre el agua. Es el espejo al que nos miramos y nunca nos gustamos.

Quien mira el reflejo del agua, ve ante todo su propia imagen.

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.

Esto explica que veamos al espíritu como algo libre porque puede volar por encima de las profundidades del agua.



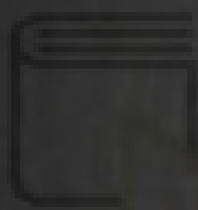
Biblioteka  
Uniwersytecka





Biblioteca

UNIVERSITÀ DEL SALENTO



Biblioteka  
Uniwersalna



















# GIRLS

# LAB

# PODCAST

“Nada ¿qué se puede hacer?  
Ir al psicólogo y seguir viviendo.  
Pasar tiempo contigo misma.  
Calmarse” estos son los consejos que dan  
las chicas de GIRLSLAB para no volverse  
una loca en la vida.

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.

**¿Si girlslabpodcast pudiera reflejarse en un espejo, os gustaría lo que veríais?**

Todas estamos de acuerdo que como podcast sí nos gusta lo que vemos. Somos fieles a la imagen que queremos proyectar, es decir, la de cuatro amigas contando nuestras experiencias  
Laura: individualmente cada una tiene complejos y preocupaciones.

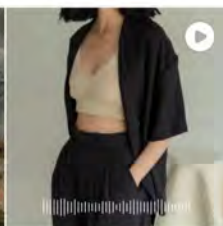
**¿Cuál diríais que es vuestra sombra?**

Raquel: pienso que nadie me va querer nunca. Lo cual no tiene sentido porque todo el mundo de mi alrededor me quiere. Sin embargo, hablo del amor romántico. Nadie quiere quererme. Nunca seré suficiente. También, pienso que voy a ser mediocre el resto de mi vida. Mucha gente me solía decir que soy muy buena en todo, pero he crecido. Me da miedo morir mediocre.



Can't you see?  
I could, but wouldn't stay  
Wouldn't put it like that  
What do you mean?  
I'm sorry by the way  
Never coming around  
It'd be so sweet if things just stayed the same  
La-da-da-da

[Chorus]  
All the lights couldn't put out the dark  
Runnin' through my heart  
Lights up and they know who you are  
Know who you are  
Do you know who you are? (Oh)



Girls Lab 2  
27. ¿qué difícil es ser yo

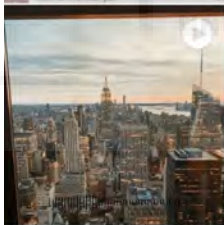
[Chorus]  
Yeah, it feels so good to be so young  
And have this fun and be successful (Yeah)  
I'm so successful, yeah  
And, girl, you too, you are so young  
And beautiful and so successful, yeah  
I'm so successful

[Verse 2]  
This ain't nothing ordinary for me (It's a surprise, surprise)

What else is there to say, boy? (What else is there to say, boy?)  
Say, bee, you should play with me, babe

[Chorus]  
Yeah, it feels so good to be so young  
And have this fun and be successful (Yeah)  
I'm so successful, yeah  
And, girl, you too, you are so young  
And beautiful and so successful, yeah  
I'm so successful

[Verse 2]  
This ain't nothing ordinary for me (It's a surprise, surprise)



Girls Lab 2  
26. ¿hemos ganado? los pequeños éxitos son los verdaderos éxitos

[Chorus]  
Pretty, pretty please  
Don't you ever, ever feel  
Like you're less than fuckin' perfect  
Pretty, pretty please  
If you ever, ever feel  
Like you're nothing, you're fuckin' perfect to me

Mistreated, mistaced, misunderstood  
His "knowin' it's all good"  
It didn't slow me down  
Mistaken, always second guessing  
Underestimated  
Look, I'm still around

[Chorus]  
Pretty, pretty please  
Don't you ever, ever feel  
Like you're less than fuckin' perfect  
Pretty, pretty please  
If you ever, ever feel  
Like you're nothing, you're fuckin' perfect to me



Girls Lab 2  
25. El lado oscuro de la belleza

[Verse 1]  
So no one told you life was gonna be this way  
Your job's a joke, you're broke, your love life's D.O.A.  
It's like you're always stuck in second gear  
When it hasn't been your day, your week  
Your month, or even your year, but

[Chorus]  
I'll be there for you

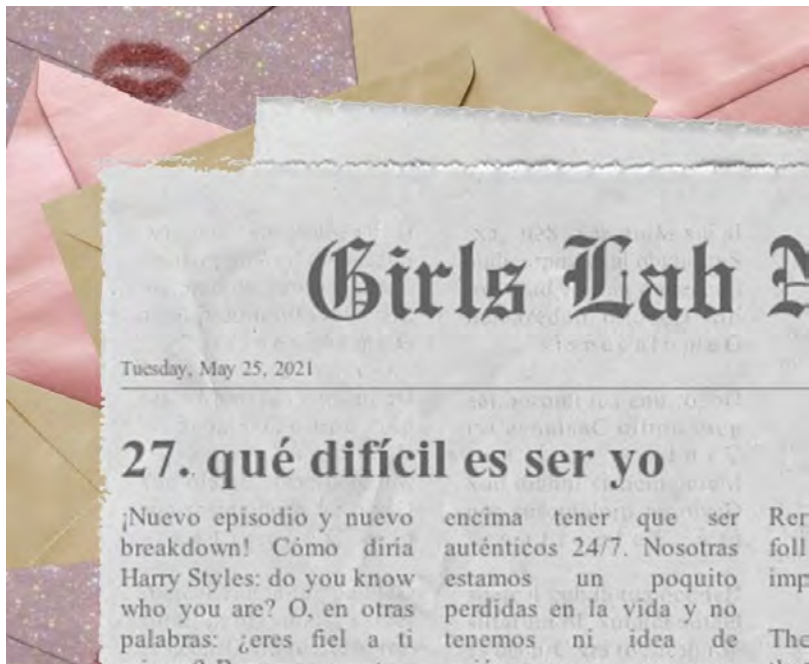
[Verse 1]  
So no one told you life was gonna be this way  
Your job's a joke, you're broke, your love life's D.O.A.  
It's like you're always stuck in second gear  
When it hasn't been your day, your week  
Your month, or even your year, but

[Chorus]  
I'll be there for you



Girls Lab 2  
24. Un año entero de Girls Lab

Feed de Instagram del podcast GirlsLab



# Girls Lab D

Tuesday, May 25, 2021

## 27. qué difícil es ser yo

¡Nuevo episodio y nuevo breakdown! Como diria Harry Styles: do you know who you are? O, en otras palabras: ¿eres fiel a ti mismo? Pues pregúntale...

encima tener que ser auténticos 24/7. Nosotras estamos un poquito perdidas en la vida y no tenemos ni idea de quiénes somos pero oye, somos majas, que es lo que importa. Reflexionamos al respecto en este episodio.

Reser  
foll  
imp  
The  
that  
rela  
the  
beh  
of a



# Girls Lab D

Tuesday, November 17, 2020

## 15. STORYTIME: Dejo que un desconocido me rompa el corazón

¿Por qué a veces las relaciones duelen más que las relaciones? Imagínate que conoces a alguien que te rompe el corazón te miráis, os besáis, de repente tienes la

vuestro amor montada en tu cabeza (boda, hijos, foll

Reser



# Girls Lab D

Tuesday, March 2, 2021

## 21. ¿me gusta o estoy borracha?

La hookup culture = la cultura del fleteo. La relación que tenemos con el sexo viene determinada por muchas cosas, entre ellas nuestra autoestima, la cultura del alcohol y la manera que tenemos de gestionar nuestras emociones, entre muchas otras. No es ningún secreto que la liberación sexual nos permite disfrutar de nuestra sexualidad y que

ya es común tener más ligues que bragas. Ni siquiera el bicho ha sido capaz de acabar con esa cultura que ha ido permeando nuestro día a día. ¿Pero es sano? ¿Sabemos gestionarlo? ¿Por qué se vive de forma tan exacerbada? Nos sentamos a reflexionarlo en nuestro nuevo episodio.

Reser  
fo  
im  
Th  
the  
rel  
the  
bel  
of  
exp  
in  
its

Publicaciones de Instagram de GirlsLabPodcast.



**¿Consideráis que cuando la gente escucha vuestro podcast está viéndose en ese “espejo” del alma?**

¡Sí!

Hablamos de temas cotidianos. Es como escuchar una conversación con tu amiga. Entonces, la gente se siente identificado.

Laura: nuestro nicho son mujeres de nuestra edad. Se han formado on Internet, en la cultura del fandom, en tuitar, por lo que, nos entienden.

**¿Creéis que aún estáis perdidas en vuestras mismas?**

Raquel: ¡Imagínate haber estado ubicada en algún momento de toda tu existencia!

Laura: personalmente, no estoy tan perdida conmigo misma en lo emocional. Me conozco bastante.

Ana: La cuarentena me ha hecho pararme un poco en el presente. Me he dado cuenta que no hay nada seguro. Entonces no me siento perdida porque nadie sabe nada. Ahora mismo pensar en el futuro es como la muerte.

Laura: Laura: Las de sexo en Nuevo York estaban perdidas y tenían 30 años. Entonces, aún nos queda tiempo de no saber qué hacer con nuestras vidas.

**¿Creéis que los tiempos de estar a solas con uno mismo se está debilitando?**

La gente no está con sus pensamientos a solas porque le aterran.

Ainhoa: el único momento en el que estamos realmente a solas con nosotros mismos y escuchamos nuestros pensamientos es antes de dormir. Por eso, mucha gente tiene insomnio.

Laura: escribir un diario es una buena forma de estar a solas. Sin embargo, tengo una teoría sobre estos. Ni siquiera cuando estás escribiendo estás siendo sincera contigo misma. Se le pone un filtro a los pensamientos porque están mediados por el lenguaje. Es muy difícil estar realmente a solas con uno mismo. Para que tus pensamientos pasen al papel, primero tienen que formarse en tu cabeza. Luego, tienen que componerse a través del lenguaje. En este proceso ya se están condicionando los pensamientos.

Los humanos somos expertos en engañarnos a nosotros mismos.

Raquel: estar a solas con uno mismo se está debilitando porque la gente no está acostumbrada. Le da pánico prestar atención a sus inquietudes porque no se enseña las herramientas para poder gestionarlos.

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

Porque da miedo.

Berta: no suele salir nada positivo de mis pensamientos.

Laura: la conversación que visualizo en mi mente conmigo misma se parece a una entrevista. Como si me estuviera entrevistando yo misma. Estoy siempre en una performing para alguien.

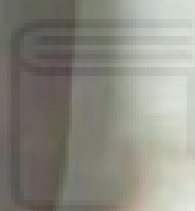
Ainhoa: en conclusión, tenemos la capacidad de hundirnos en la miseria con nuestros pensamientos. Nos da miedo ver de cara a nuestra sombra y, más aún, verla reflejada en el espejo. Somos nuestro propio demonio de la habitación.

# *ARQUETIPO 3:*



**YO MISMO.**





Biblioteca

UNIVERSITATIS Miguel Hernández

Biblioteca  
Universidad Miguel Hernández









Biblioteca

Fundación Miguel Hernández

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.

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

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.



El equipo de *Glittery* en rodaje.

## **¿Qué es lo que querías visibilizar con el 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.

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.

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

Elena Foras: Es muy importante lo contrastes. Tenemos una parte musical más exotérica. Aquí se potencia esa estética con el contraste de la rutina y lo ordinario en escenarios como una cafetería o la facultad que es un entorno sobrio. 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.





 **Biblioteca**  
Miguel Hernández

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

Beatriz Delgado: Gracias a los movimientos feministas se está haciendo un poco de eco. Tenemos muchas ganas de expresarnos con nuestra forma de trabajar.



El equipo de Glittery en rodaje.

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. 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 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.



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

Beatriz Delgado: el hecho de trabajar con un equipo tan grande. Pasaron 36 personas por *Glittery*. Tuve que organizarme y entenderme con ellos. Quería que todo el mundo estuviera cómodo y feliz. Conseguir eso me costaba. Me costó identificar cuando lo estaba haciendo

bien y cuando lo estaba haciendo mal.

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

Beatriz Delgado: 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. 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. \_





El equipo de Glittery en rodaje.

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 Gómez: uno de los coches que utilizamos fue el mío. Me quedé sin batería y, luego, todo el equipo tuvo que arrastrar el coche.

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

Sergio Gómez: teníamos muy claro la sonoridad del cortometraje desde el principio. Nos inspiramos en Dua Lipa, Ariana Grande y The Weekend. 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.



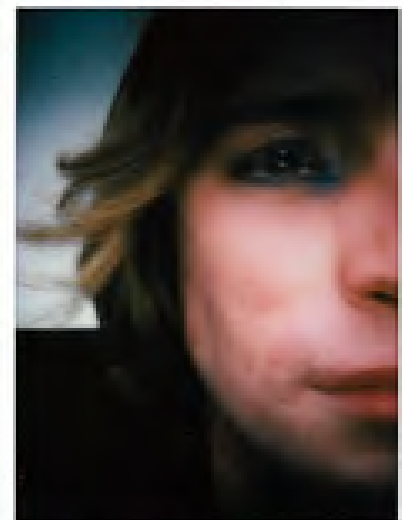
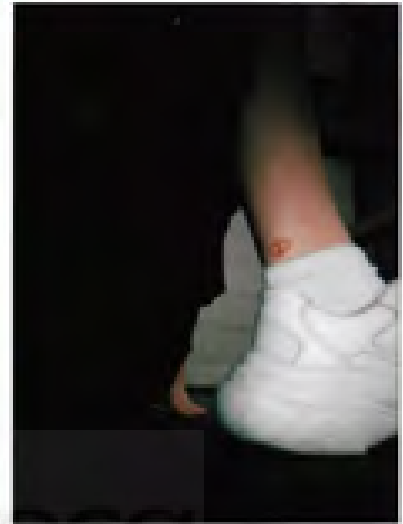
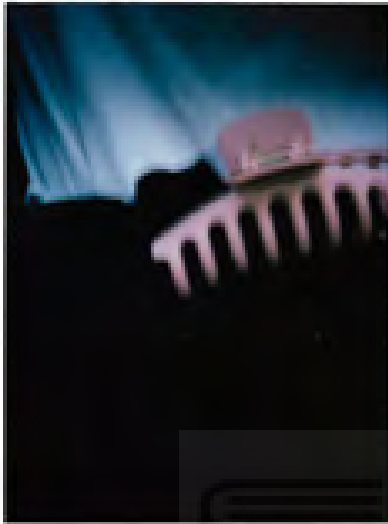
# *ARQUETIPO 4:*



**PERSONA.**

La persona es 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.

# *CARLITOS*



Biblioteca  
Universitat Aberta de Barcelona  
Hernández



# ***"Joder, te pido perdón".***

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 guíe en el camino, lucha por una carrera artística con muchos prejuicios de la sociedad.

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

En mi adolescencia normalicé sufrir bullying. Tuve que perdonarme eso. Recuerdo mirarme al espejo por las mañanas pensar: "A primera hora me toca matemáticas. Luego, un poco de bullying. Después, castellano". Haciendo eso me hice más daño a mí mismo que las personas que me atacaban.

## ***¿Te perturba alguna cosa?***

Hay ciertas cosas que me impiden hacer o ser lo que quiera. A veces tengo miedo de ponerme una falda, ir de la

mano con mi pareja o darle un beso por la calle. El miedo me paraliza por lo que me ha tocado vivir.

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

Quería encajar en la sociedad. Se puede decir que la cosa más tóxica que tenía era mi propia mente. Me considero una persona extrovertida y antes solía negar la música que me gustaba o negaba conocer a algún escritor para encajar.

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

Conocer a gente nueva. Tengo que amar lo que me gusta. Tengo que amar lo que soy.







Biblioteca  
UNIVERSIDAD Miguel Hernández



**¿Tú yo infantil estaría  
satisfecho?**

Sí porque nunca he renunciado a lo que es mí yo infantil. He sido fiel a mí mismo. Me sigue gustando lo mismo, tengo las mismas inquietudes y curiosidades. También, pienso que estaría orgulloso de la libertad que he conseguido.

Siempre recordaré la cita de la película Todo sobre mi madre que dice: "Una es más auténtica cuando se parece a lo que siempre ha soñado de sí misma".

Esto me define. Es decir, estudio lo que me gusta, me pongo la ropa que me gusta y soy feliz.



Fotografía: Celia Escolástico Garvía.

**¿Por qué crees que en las carreras artísticas se dice que tienen "menos salidas laborales"?**

Es culpa de la sociedad. A ojos de la sociedad está más valorada una persona que estudia economía que una que estudia bellas artes.

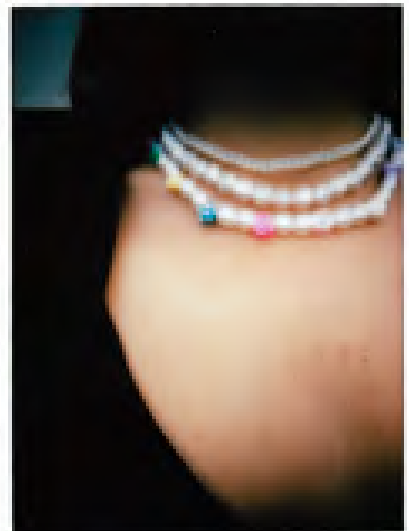
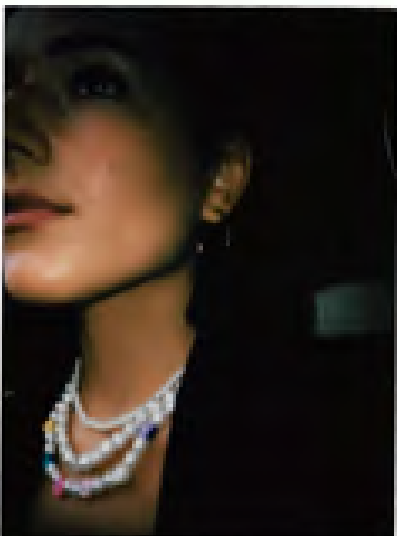
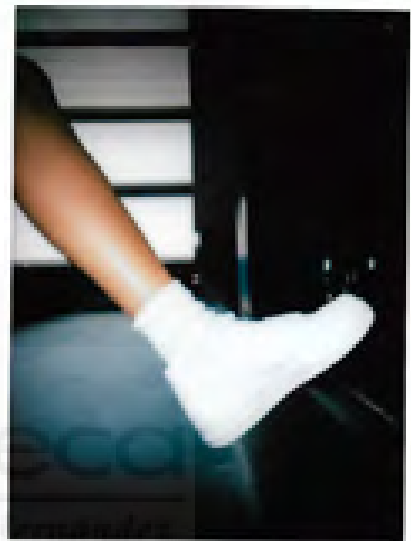
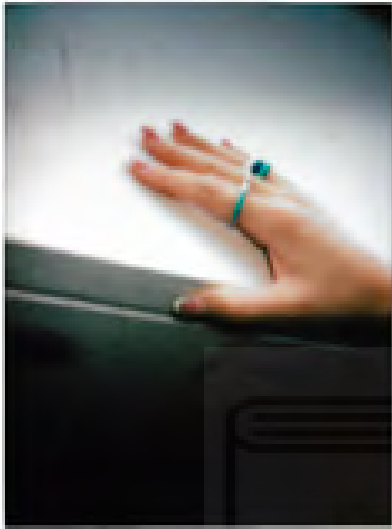
El hecho de pensar que no tienen salidas laborales es un prejuicio. Por ejemplo, en la cuarentena hemos consumido más que nunca cultura y entretenimiento. Sin embargo, esto no se aprecia.

Cada persona en su especialización es buena tanto artística como científica. Este problema hay que trabajarlo desde la educación.



Biblioteca  
UNIVERSITÀ CA' FOSCARI VENEZIA

# *SELINA*



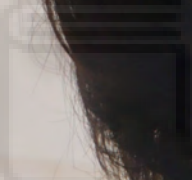




Biblioteca  
UNIVERSITAT





 **Biblioteca**  
UNIVERSITAS Miguel Hernández

# "Lo más tóxico fue no disfrutar del proceso de mis proyectos musicales"

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.

## **¿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.

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

Sin duda, tendría un estilo R&B. Tiene muchos cambios en las canciones y eso me encanta.

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

Hace menos de un año estaba asentada en el mundo laboral.

Tenía un trabajo que me gustaba y que estaba muy relacionado con lo que había estudiado; comunicación audiovisual. Llegó el momento en el que sentía que estaba perdiendo el tiempo. Sin embargo, ganaba dinero y era feliz. Lo tenía todo.

Me olvidé de lo que realmente quería hacer; la música.

Después de pensarlo mucho, abandoné ese trabajo para enfocarme en la música.

También, tenía un pensamiento muy recurrente



y era que jamás conseguiría dedicarme a la música. Tuve que cambiar eso.

Al final, pensando tan negativo acabas haciendo todo lo contrario a lo que quieres hacer.

Hay que aprender a enfocarse en el camino y a disfrutar del proceso. Si tienes claro que vas a llegar a donde quieres llegar, lo harás.



Fotografía: Celia Escolástico Garví.

**¿Qué es lo peor que has tenido que perdonarte?**

Creo que aún no me lo he perdonado. Sin duda, no me perdono los nervios. Para ser una artista tienes que sentirte como en casa en el escenario. Personalmente, lo paso fatal.

Tengo que aprender a gestionarme eso.

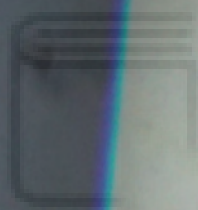


Fotografía: Celia Escolástico Garví.



Biblioteca  
UNIVERSITAS Digital Hermitage





Biblioteca

UNIVERSITAS Miguel Hernández





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

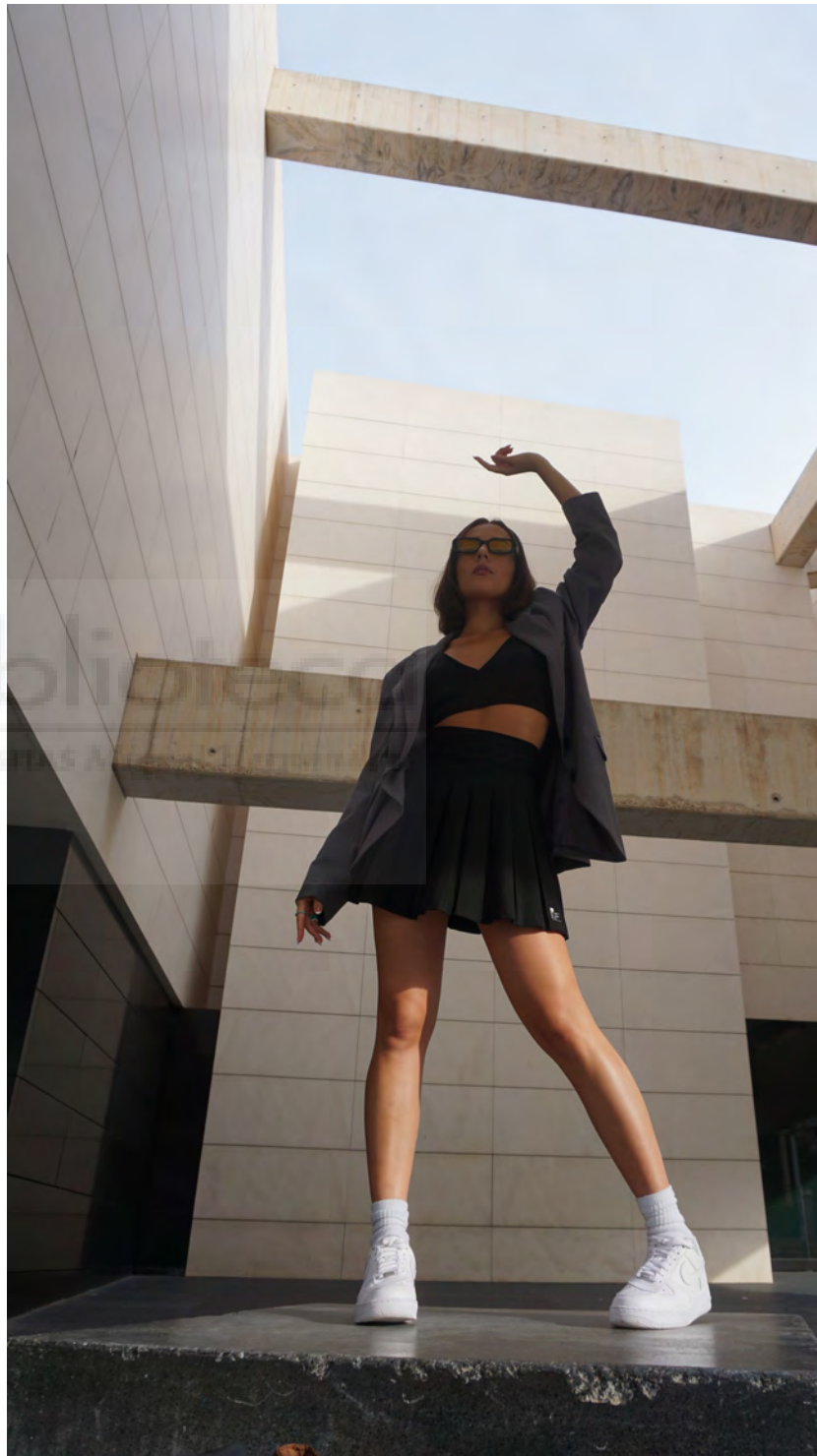
Estoy muy feliz y despreocupada. Voy a terminar mi carrera y eso significa que voy a estar disponible para dedicarme a la música. Tengo muchas ganas. \_

**¿Tú 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.



Fotografía: Celia Escolástico Garví.









*Y tú*

*¿Qué es lo peor que tienes que  
perdonarte?*

*Perdónate aquí:*





Biblioteca

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO