



**bellas artes**

2016-2017



**MENCIÓN:** Artes Visuales y Diseño

**TÍTULO:** Mi vida. Tres semanas ilustradas

**ESTUDIANTE:** María López Benito

**DIRECTOR/A:** Carmen García Muriana



**PALABRAS CLAVE:** Ilustración digital, diario, depresión, dolor, tristeza

**RESUMEN:** *Mi vida. Tres semanas ilustradas* es un proyecto de ilustración original, a modo de diario, que surge de la necesidad de expresar y manifestar los sentimientos y el sufrimiento que padece una persona con trastorno depresivo.

Para ello se han realizado veinticuatro ilustraciones digitales, a modo de serie, en un plazo limitado de tres semanas.

*Mi vida. Tres semanas ilustradas* es el primero de cuatro proyectos que abarcan el tema de la depresión. En este caso, el tema es abordado desde el punto de vista de la soledad. En los demás, lo será desde la familia, la pareja y la amistad.

## Índice

pág/s.

1. Propuesta y Objetivos

04 - 04

2. Referentes

05 - 06

3. Justificación de la propuesta

07 - 08

4. Proceso de Producción

09 - 10

5. Resultados

11 - 23

6. Bibliografía

24 - 25

## **1.- PROPUESTA Y OBJETIVOS**

### **1.1.- Propuesta**

*Mi vida. Tres semanas ilustradas* es un proyecto inédito que radica en la ideación y creación de una serie de ilustraciones mediante las que visibilizar, a modo de diario, lo que vive una persona que sufre depresión en su día a día.

Este proyecto, desde un punto de vista autobiográfico, pretende reflejar cómo la tristeza, ya convertida en nuestro monstruo interior, se ha adueñado de nosotros mismos, tomando el control de nuestras vidas.

Para la autora, la depresión es una cárcel, una prisión en la que uno mismo es tanto el prisionero como el carcelero. Como metáfora de ello, el breve relato gráfico está protagonizado por dos personajes que forman parte de una misma persona. El primero es incapaz de actuar, vive por vivir y respira por respirar en una guerra contra sí mismo que nunca acaba, mientras llora lágrimas de sangre directas del corazón roto. El segundo es el monstruo, la depresión, la automutilación psicológica. Es responsable de las lágrimas del primer personaje, el que controla su día a día, incapacitándolo para actuar tanto física como psicológicamente.

El presente TFG surge como terapia, como medio de expresión de un sentimiento que no puede ser descrito con palabras. La estudiante emplea el dibujo y la creación para experimentar con sus propios sentimientos con el fin de conocerse mejor a sí misma y examinar el efecto que tiene la depresión sobre su persona para, así, poder asimilar y comprender cómo se siente realmente.

### **1.2.- Objetivos**

- Ser capaz de ilustrar el punto más lóbrego del día de una persona que sufre depresión
- Reflejar hasta qué punto este trastorno del estado del ánimo inhabilita y condicionar la capacidad de actuación
- Plasmar y materializar la lucha interna a la que se enfrenta una persona con depresión
- Emplear la ilustración como herramienta de autoconocimiento para entender la propia depresión de la autora e intervenir en la construcción de su día a día

## 2.- REFERENTES

La idea para la creación de *Mi vida. Tres semanas ilustradas* se origina al descubrir el poema *Soledad de Soledades* de Javier Serrano. El poema plantea la necesidad de encontrarse de nuevo, de ir de uno mismo hacia sus adentros con el fin de comprender sus emociones y de liberarse al expresarlas.

El proyecto empieza a tomar forma al basarse y tomar como referencia los recursos utilizados, tanto visual como temáticamente, en las ilustraciones y reflexiones del proyecto *Mundo Yastá* de Yaiza Pérez Moreno.

### *Soledad de Soledades*

Voy de mi soledad a mis soledades.

Voy de mí hasta mis adentros

buscando luces perdidas,

aguas deseadas,

caminos que ya callaron,

farolas apagadas, y faros incendiados

de playas abandonadas por pájaros huidos.

Y busco y busco

para encontrarme de nuevo a mí mismo

ante barcas acartonadas

ante flores de un camino sin ser mirados

que ya pasó la mujer descalza

solo ella

sin más sombras que su sombra

sin más rastro que su rastro.

Y encuentro

solo mi soledad

la de mis adentros.

Y es ahora que me libero

solo con la soledad de mis soledades.

### *Javier Serrano*

Este poema del artista y escritor Javier Serrano, sirve como base para llevar a cabo el experimento de encontrarse a uno mismo y analizar los propios sentimientos con la esperanza de poder liberar la carga que nos aflige.

## **Mundo Yastá**

*Mundo Yastá* es un proyecto artístico que tiene origen en 2015 y continúa hasta la actualidad, donde de Yaiza Pérez Moreno ilustra reflexiones y opiniones sobre su vida y el mundo en general. Es tomada como referente temático y visual por la identificación de la autora con las reflexiones, el parecido en la simplicidad de las ilustraciones y el similar uso del color.



Fig.1. Yaiza Pérez Moreno. Serie de ilustraciones pertenecientes al proyecto *Mundo Yastá*. 2017.

### 3.- JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

*Mi vida. Tres semanas ilustradas* parte de un sentimiento de abandono, provocado por razones familiares y personales, difíciles y/o complejas, que surge en la infancia. La autora y protagonista empieza a desarrollar un sentimiento de soledad en la adolescencia que desemboca en una depresión pero que superará al entrar en la Facultad de Bellas Artes. A lo largo de la carrera y por una serie de duras circunstancias, la soledad empieza a consumir a la autora y la conduce a recaer en una depresión mucho mayor que la anterior.

Encontrándose al límite, la artista no se reconoce a sí misma. Por ello, y tomando como referente el poema *Soledad de Soledades*, de Javier Serrano, decide enfrentarse a sus miedos, mirar de frente el problema y empezar a analizar lo que nunca antes analizó.

Se ve a sí misma llena de dolor, llorando lágrimas de sangre que provienen, no de un corazón roto, sino destrozado. Un corazón que se ha acostumbrado a ser pisoteado, infravalorado, humillado, despreciado. Un corazón que ella misma pisotea, infravalora, humilla y desprecia. La depresión es, para ella, una cárcel en la que es tanto la prisionera como la carcelera.

Se percata, entonces, de que su ser se ha dividido en dos. Por un lado, sufre; por el otro, se automutila. Se da cuenta de que una parte de sí misma se ha convertido en un monstruo y de que este monstruo, que es ella misma, merma su capacidad de actuación, controlando su día a día, sus emociones y sumergiéndola en la más profunda de las oscuridades. Cada día pasado, este monstruo la ha ido alimentando a base de tristeza, ansiedad y dolor. Y al alimentarla, y ella misma dejarse alimentar, este ha crecido, se ha adueñado de su cuerpo y de su mente y ha tomado en control de cada situación a la que se enfrenta. En definitiva, se ha apoderado de su vida.

Incapaz, no solo de expresar sus sentimientos, sino de entenderlos ella misma, la autora decide tomar el arte como terapia y poder, de esta forma, manifestar y comprender cómo se siente realmente. Para ello, se propone crear una serie de ilustraciones digitales que abarcan el periodo de tres semanas, donde representa su momento más bajo y lánguido de cada día.

En lo que a las ilustraciones respecta, a través del color se representan simbólicamente tres estados emocionales. El blanco es utilizado como símbolo de luz, libertad e inocencia. Lo encontramos en el primer personaje, ya que este es una interpretación de la parte buena de sí misma, de la parte pura que espera, algún día, recuperar la ilusión y la esperanza perdidas.

El rojo representa dolor, el corazón y la sangre. Encontramos el color rojo en las lágrimas del primer personaje, símbolo de la tortura y angustia que está sufriendo. El color negro significa tristeza, oscuridad, silencio, abismo, muerte y soledad. Por ello, el segundo personaje, el monstruo que representa la depresión de la autora, es de este color. Finalmente, cabe decir que el fondo de las ilustraciones depende del estado anímico que haya predominado el día de la artista. Cuando el fondo de la imagen es rojo, el sentimiento a destacar es el del dolor; cuando es negro, la tristeza provocada por la soledad.





#### 4.- PROCESO DE PRODUCCIÓN

El proceso de producción del TFG *Mi vida. Tres semanas ilustradas* consta de tres fases: pre-producción, producción y posproducción.

Durante la pre-producción se han analizado los sentimientos generados a lo largo de cada uno de los días de duración del diario y se han concentrado por medio de la acción, gesto y ubicación de dos personajes.

Una vez se ha profundizado en las emociones y se ha hecho un estudio de las mismas, se pasa a la fase de producción dónde se empieza a ilustrar: las ilustraciones tendrán formato DIN-A4 y para realizarlas nos valdremos del programa Adobe Illustrator.

Lo primero que se lleva a cabo en esta fase es el fondo, siempre a tintas planas y cuyo color depende del sentimiento que predomine el día de la autora y protagonista. El fondo será rojo si el sentimiento dominante es el dolor y negro si es la tristeza y la soledad. Seguidamente, si la ilustración lo requiere, se realizan los elementos materiales del fondo, que dependen del lugar donde se haya dado el momento más infausto del día. A continuación, se procede a trazar la silueta de los dos personajes y, finalmente, se aplican los colores correspondientes a cada uno.

Para representar de la forma más fiel posible sus sentimientos, la autora juega en sus ilustraciones con recursos como son la metáfora, la antítesis, la comparación, la metonimia, el paralelismo y la escala.

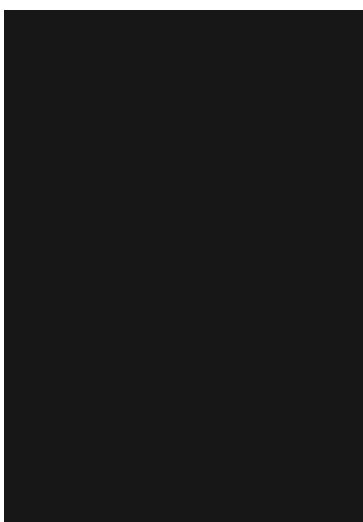


Fig. 2. Ilustración perteneciente al día 02  
*Mañana es tu graduación* Proceso, parte 1

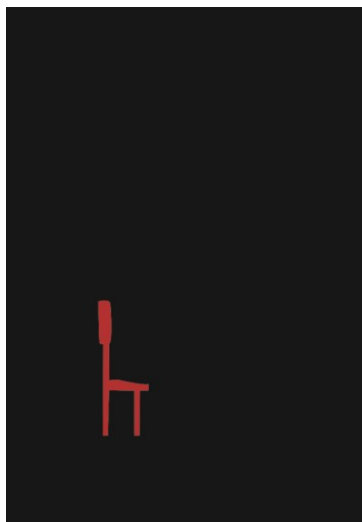


Fig. 3. Ilustración perteneciente al día 02  
*Mañana es tu graduación* Proceso, parte 2

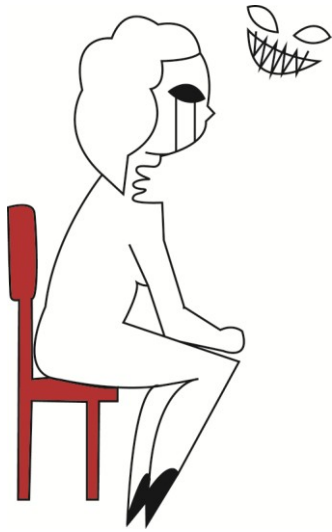


Fig. 4. Ilustración perteneciente al día 02  
*Mañana es tu graduación. Proceso, parte 3*

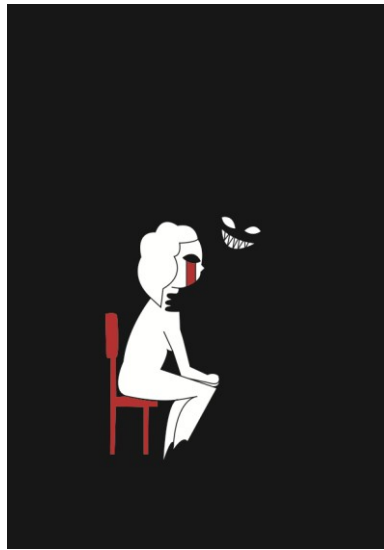


Fig. 5. Ilustración perteneciente al día 02  
*Mañana es tu graduación. Proceso, parte 4*

En la última fase, la de posproducción, pasaremos a imprimir las obras. La impresión será a color, en vinilo sobre un soporte de PVC de 3 mm d grosor.

## 5.- RESULTADOS



Fig. 6. María López Benito. Día 01. *Vamos, analízalo si es lo que quieres*

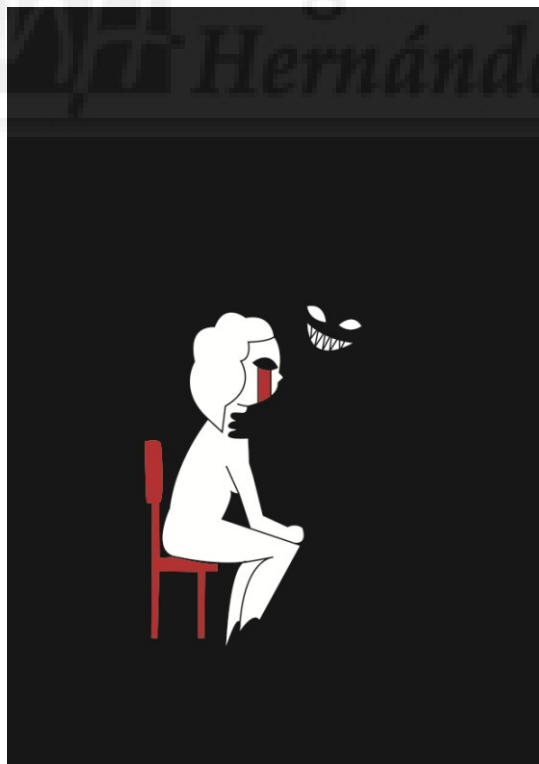


Fig. 7. María López Benito. Día 02. *Mañana es tu graduación*



Fig. 8. María López Benito. Día 03, momento 1. *Graduación: es El Día*



Fig. 9. María López Benito. Día 03, momento 2. *Graduación: allá vamos*



Fig. 10. María López Benito. Día 03, momento 3. *Graduación: sube al escenario*



Fig. 11. María López Benito. Día 03, momento 4. *Graduación: graduada*

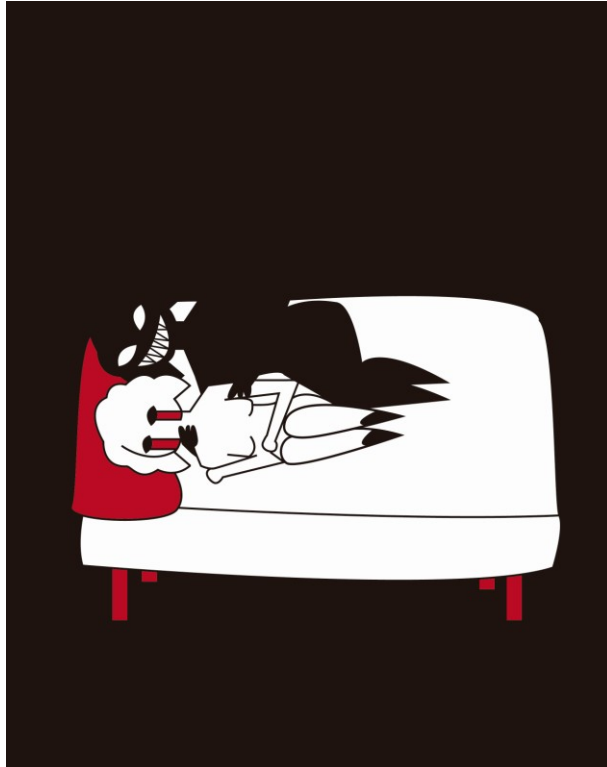


Fig. 12. María López Benito. Día 04. *Las cinco y sin dormir*

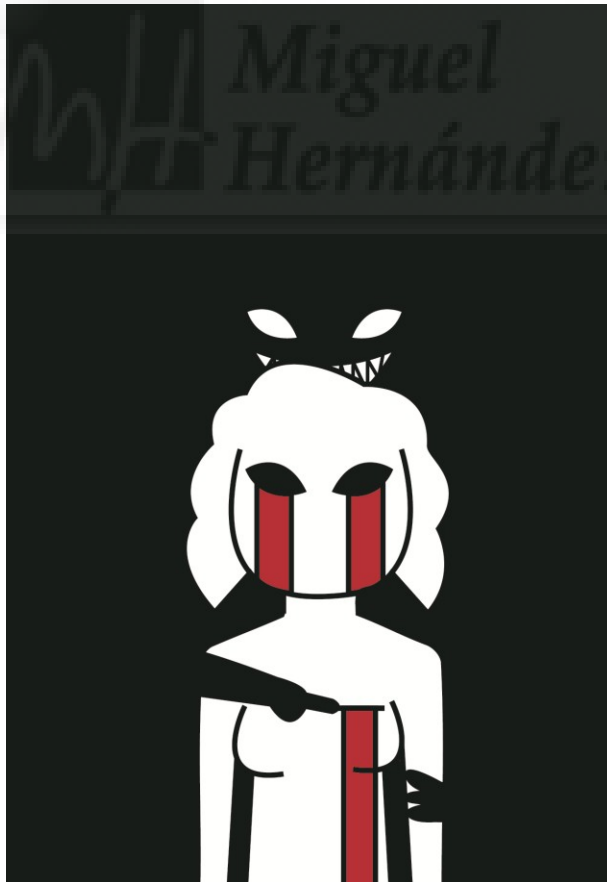


Fig. 13. María López Benito. Día 05. *El día es un asco y duele el corazón roto*

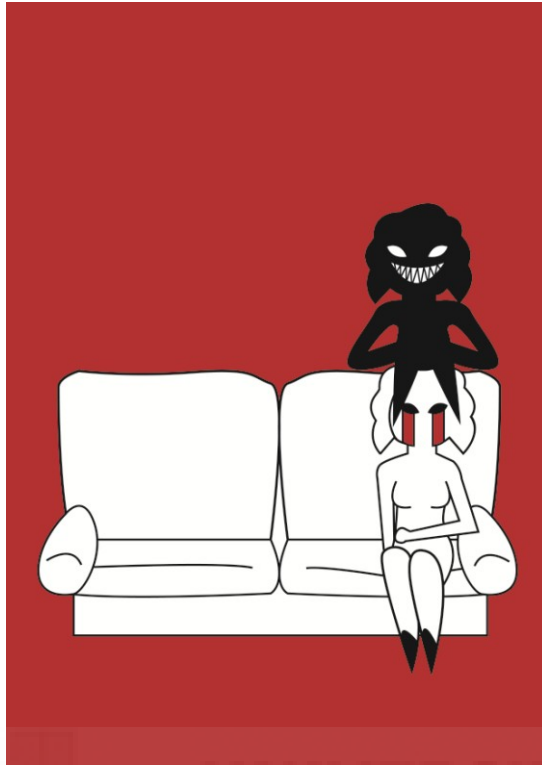


Fig. 14. María López Benito. Día 06. *Viendo la tele sin ver nada*



Fig. 15. María López Benito. Día 07. *Contra la pared*

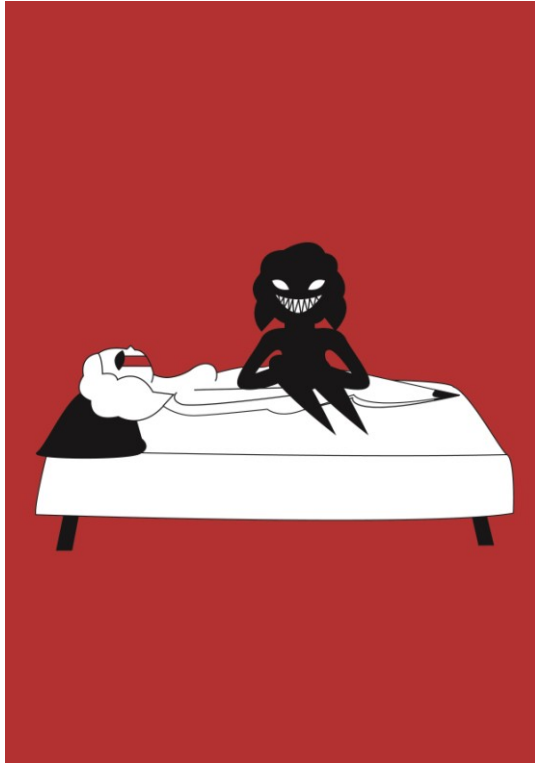


Fig. 16. María López Benito. Día 08. *Otro día sin poder hacer nada*

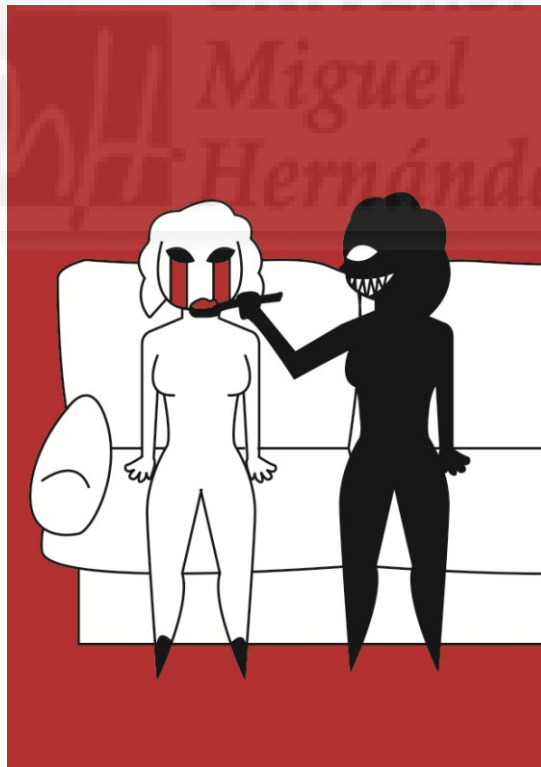


Fig. 17. María López Benito. Día 09. *En realidad sólo te alimentas de dolor*





Fig. 18. María López Benito. Día 10. *Bonitas vistas, pero vamos: salta*



Fig. 19. María López Benito. Día 11. *Es más fuerte que tú*



Fig. 20. María López Benito. Día 12. *Te derrumbas y te encierras*

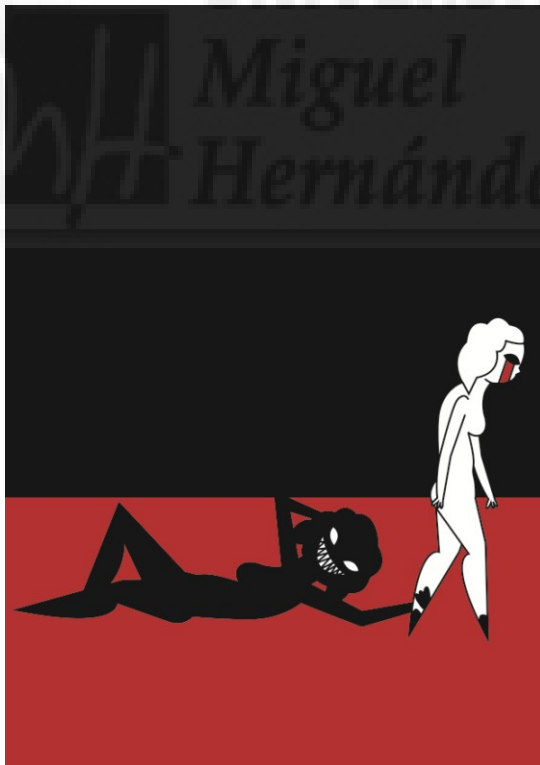


Fig. 21. María López Benito. Día 13. *Arrastrándote por la vida*



Fig. 22. María López Benito. Día 14. *Te estás consumiendo*

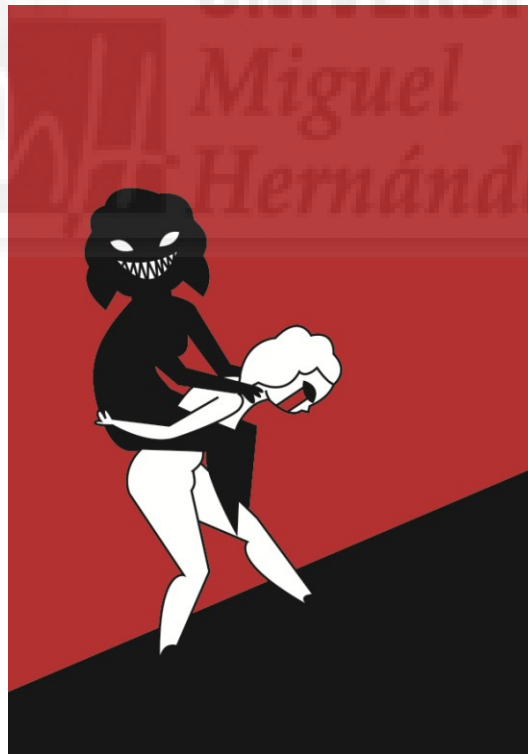


Fig. 23. María López Benito. Día 15. *Pero bueno, vamos con ello*



Fig. 24. María López Benito. Día 16. *Pero cómo aprieta*

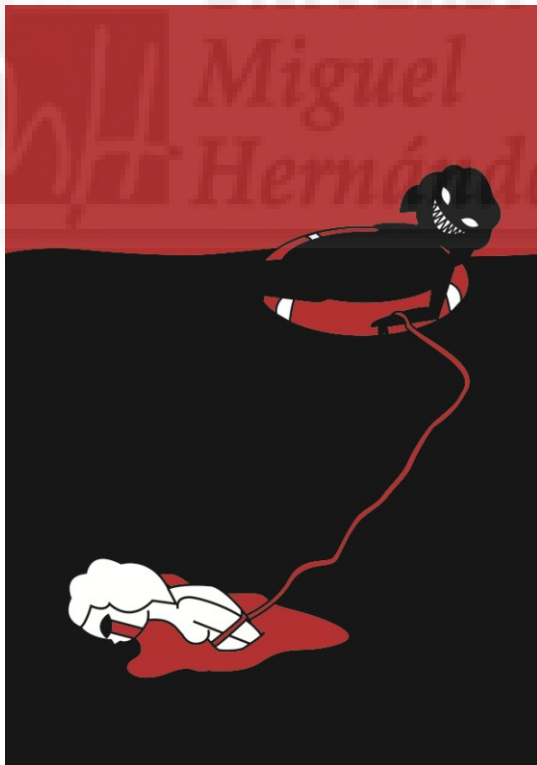


Fig. 25. María López Benito. Día 17. *Ahoga*

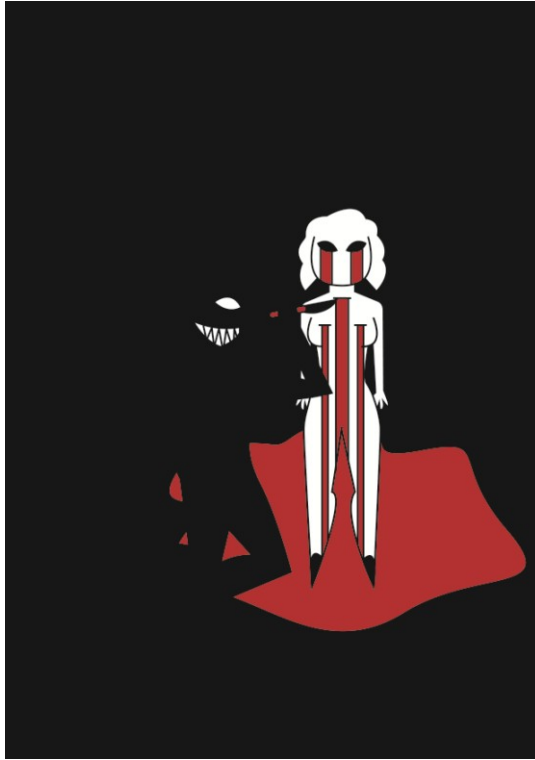


Fig. 26. María López Benito. Día 18. *Te desangras por dentro*



Fig. 27. María López Benito. Día 19. *Mira cómo son las cosas*



Fig. 28. María López Benito. Día 20. *Esto te está matando*



Fig. 29. María López Benito. Día 21. *No hay ni una sola parte de ti que no esté llorando*

Una vez finalizado el proceso de producción y terminado el diario, las ilustraciones cobran sentido individualmente pero, sobre todo, lo hacen en conjunto.

De forma individual, vemos el momento más sombrío del día al que se enfrenta una persona que padece depresión, por lo que el proyecto cumple el primer objetivo.

Si observamos las ilustraciones en conjunto, vemos reflejado en ellas lo que supone padecer trastorno depresivo, la incapacidad de intervenir para cambiar esta situación y la lucha interna a la que se enfrenta quien lo padece. Se cumplen, pues, el segundo y tercer objetivo.

La autora empezó el diario como vía de escape, como método para entender lo que realmente le pasaba. Y cuando lo acaba y lo relee, choca contra la realidad. Se cumple entonces el cuarto objetivo del proyecto: entender sus sentimientos más profundos. Y al comprenderlos, se da cuenta de que el diario no es un diario, sino un grito pidiendo ayuda.

Al finalizar el proyecto *Mi vida. Tres semanas ilustrada*, y como futuras y próximas líneas de investigación, la artista decide continuar analizando cómo le afecta la depresión en los demás ámbitos de su vida. Para ello realizará tres series de ilustraciones más donde abordará los temas de la familia, la pareja y la amistad.

## 6.- BIBLIOGRAFÍA

### 6.1- Webgrafía

- “De la exposición soledad de soledades” URL: <https://losfarosdelsur.blogspot.com.es/2011/08/de-la-exposicion-soledad-de-soledades.html> [última consulta 15/07/2017]
- “Depresión” URL: <https://medlineplus.gov/spanish/depression.html> [última consulta 08/09/2017]
- “Depresión mayor: síntomas, causas, tratamientos” URL: <https://www.lifeder.com/depresion-mayor/> [última consulta 02/09/2017]
- “La relación entre depresión y suicidio desde la psicología”. URL: <https://psicologiaymente.net/clinica/relacion-depresion-suicidio> [última consulta 01/09/2017]
- “Las 5 etapas de la depresión, y primeras señales de alerta” URL: <https://psicologiaymente.net/clinica/etapas-depresion> [última consulta 09/09/2017]
- Mundo Yastá. URL: [https://www.instagram.com/mundo\\_yasta/](https://www.instagram.com/mundo_yasta/) [última consulta 05/09/2017]
- “Suicidios: datos, estadísticas y trastornos mentales asociados”. URL: <https://psicologiaymente.net/clinica/suicidios-datos-estadisticas-trastornos> [última consulta 10/09/2017]
- “30 películas que abordan el tema de la depresión” URL: <http://lavozdelmuro.net/30-peliculas-que-abordan-el-tema-de-la-depresion/> [última consulta 20/07/2017]

### 6.2-Artículos

- Ana G. Gutiérrez-García, Carlos M. Contreras, Rosselli Chantal Orozco-Rodríguez. (2006). “El suicidio, conceptos actuales”. URL: <http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2006/sam065i.pdf> [última consulta: 11/09/2017]
- Carmelo Vázquez, Jesús Sanz (1999). “Fiabilidad y validez de la versión española del Inventario para la Depresión de Beck de 1978 en pacientes con trastornos psicológicos”. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Carmelo\\_Vazquez2/publication/284048803\\_Fiabilidad\\_y\\_validez\\_de\\_la\\_version\\_espanola\\_del\\_Inventario\\_para\\_la\\_Depresion\\_de\\_Beck\\_de\\_1978\\_en\\_pacientes\\_con\\_trastornos\\_psicologicos/links/568cf86708ae197e426b0dbf.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Carmelo_Vazquez2/publication/284048803_Fiabilidad_y_validez_de_la_version_espanola_del_Inventario_para_la_Depresion_de_Beck_de_1978_en_pacientes_con_trastornos_psicologicos/links/568cf86708ae197e426b0dbf.pdf) [última consulta 11/09/2017]
- Catalina González Forteza, Luciana Ramos Lira, Miguel Ángel Caballero Gutiérrez



y Fernando A. Wagner Echeagarra. (2003). “Correlatos psicosociales de depresión, ideación e intento suicida en adolescentes”. URL: <http://www.redalyc.org/html/727/72715403/> [última consulta 10/09/2017]

-María Eugenia Amézquita Medina, Rosa Elena González Pérez, Diego Zuluaga Mejía. (2003). “Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de pregrado de la Universidad de Caldas”. URL: <http://www.redalyc.org/html/806/80632404/> [última consulta 10/09/2017]

-Mónica E. Bella, Ruth A. Fernández, Dr. José M. Willington. (2010). “Intento de suicidio en niños y adolescentes: depresión y trastorno de conducta disocial como patologías más frecuentes”. URL: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0325-00752010000200006&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0325-00752010000200006&script=sci_arttext&tlng=pt) [última consulta: 11/09/2017]

-Norma Coffin Cabrera, Mónica Álvarez Zúñiga y Alejandra Marín Coria. (2011). “Depresión e ideación suicida en estudiantes: un estudio piloto”. URL: <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi114r.pdf> [última consulta: 11/09/2017]

-Sergio Andrés Pérez Barrero. (1999). “El suicidio, comportamiento y prevención”. URL: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21251999000200013&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21251999000200013&script=sci_arttext&tlng=pt) [última consulta 10/09/2017]

### 6.3- Filmografía

-James Mangold. 1999. *Inocencia interrumpida*. 122 mín.

-Krzysztof Kieslowski. 1993. *Tres colores: Azul*. 98 mín.

-Krzysztof Kieslowski. 1994. *Tres colores: Rojo*. 99 mín.

-Krzysztof Kieslowski. 1994. *Tres colores: Blanco*. 92 mín.

-Stephen Daldry. 2002. *Las horas*. 114 mín.