

tf g
memoria
bellas artes

2019- 2020



MENCIÓN: Artes Plásticas

TÍTULO: Epidemia silenciosa. Trastornos de ansiedad

ESTUDIANTE: Zdeba, Matylda

DIRECTOR/A: Maravall Llagaria, José Luis

PALABRAS CLAVE: Ilustración digital, trastornos de ansiedad, surrealismo, autorretrato, arteterapia.

RESUMEN: Serie de siete ilustraciones digitales en las que se representa una figura femenina a modo de autorretrato, en espacios de inspiración surrealista.

Epidemia silenciosa es un proyecto que intenta representar las sensaciones y emociones provocadas por los diferentes tipos de trastornos de ansiedad, aquello que padece y siente el individuo que sufre este tipo de patología.

Surge como una especie de arteterapia, es decir, la necesidad de expresar y manifestar los sentimientos y emociones que no se pueden describir con palabras. Con el fin de deshacerse de esas sensaciones que atormentan a la persona afectada.

Índice

pág/s.

1. Propuesta y Objetivos	4	5
2. Referentes	6	8
3. Justificación de la propuesta	9	9
4. Proceso de Producción	10	13
5. Resultados	14	21
6. Bibliografía		22



1. PROPUESTA

Nuestra propuesta para el Trabajo Final de Grado se ha orientado a la ejecución de una serie de siete ilustraciones digitales que corresponden a los siete tipos de trastornos de ansiedad (TOC, TEPT, TAD, fobia social, agorafobia, trastorno de pánico y fobia específica).

Epidemia silenciosa es una serie que invita a experimentar y entender las emociones, sensaciones, pensamientos y estados anímicos que padecen las personas afectadas. Entre ellas la propia autora, ya que, el proyecto surge de la necesidad de resolver la problemática interna con la ansiedad. Y Con la que se pretende visibilizar a esas personas que sufren en silencio debido a este trastorno.

Se articula a partir de la experimentación con el propio cuerpo, la idea del autorretrato, como una metáfora en busca de un modo de conocerse, un autoanálisis de esas sensaciones que atormentan nuestro inconsciente, con el fin de comenzar el camino a la purificación, una metamorfosis personal.

Para ello, se ha tratado de reflejar las propias experiencias, en contraste a la información obtenida de distintas fuentes, asociando así cada tipo de ansiedad a unos colores, formas y elementos visuales que conceptualizan cada trastorno.

El presente TFG surge como terapia para la autora, así como de aprendizaje de la técnica formal, introduciéndose en la pintura digital, plasmando de esta manera, la incertidumbre que provoca esta situación personal, y la idea de poder adaptarse al reto que se le plantea al individuo en cuestión, donde la persona tiene esas sensaciones que no se pueden describir con palabras, y es por ello, por lo que surge la necesidad de expresarlo mediante una obra gráfica.

Hablar de ansiedad es referirnos a una crisis interna, un instante donde la realidad nos supera, y donde la mente busca algo que ni siquiera el mismo entiende. Esto nos permite revisar una estética que se desarrolla en entornos de estilo surrealista, transmitiendo al espectador sano la impresión de un mundo representacional extraño.

1.1. OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los trastornos de ansiedad.
- Mostrar al espectador la representación visual de los diferentes trastornos de ansiedad, con el fin de intentar dar visibilidad a las sensaciones y vivencias del individuo afectado.
- Reflejar la lucha interna a la que se enfrenta la persona con ansiedad.
- Emplear la ilustración como una herramienta de autoanálisis para entender el problema de la propia autora.
- Lograr un acabado coherente para todas las ilustraciones teniendo en cuenta la experimentación con la técnica elegida.



2. REFERENTES

TEMATICOS

Tras la lectura de la metamorfosis de Kafka, un relato que narra el camino que sigue el protagonista Gregorio, en mucho sentido autobiográfico, llevado al extremo de las sensaciones anímicas y emocionales, ha colaborado a la elaboración de la serie, convirtiéndose en un referente temático, debido al hecho de como el autor te cuenta sus vivencias desde el rechazo y la angustia.

La percepción del estado en el que se encuentra Gregorio muestra una manera de abrirse muy particular. La obra invita a la idea de mostrarse de manera emocional, y es por ello, por lo que surge una necesidad de transmitir una perspectiva personal desnudándose artística y gráficamente al público.

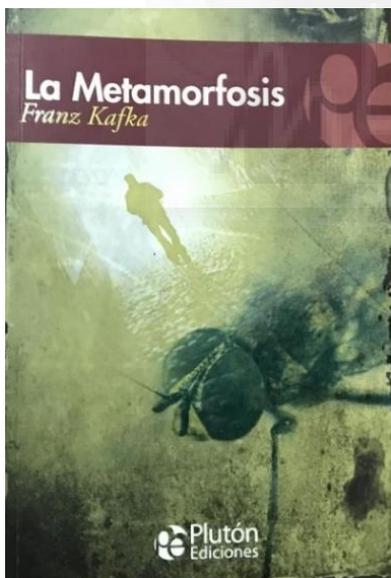


Fig. 1 - Libro '*La metamorfosis*', Franz Kafka.



Fig. 2. Libro Paula Bonet '*La sed*'.

Destacamos a Paula Bonet también como referente temático. La autora ilustra los sentimientos de ansiedad con el fin de deshacerse de ellos. Te sumerge en una historia, con un discurso lleno de sus pensamientos más ocultos. En la obra que observamos (fig. 2), trata esas roturas desde su estilo artístico personal, y como en contraste con nuestro trabajo, sigue también esa idea desde la intimidad.

VISUALES

La obra pictórica de Frida Kahlo, principalmente la que recoge sus autorretratos, se consideran un referente tanto visual como temático. Nos interesa el modo en el que retrataba su sufrimiento por medio del autorretrato y el uso de elementos surrealistas, con los que expresaba sus vivencias de una manera muy personal y particular. Puesto que, nuestra serie se ve íntimamente ligada a un vocabulario de elementos simbólicos que precisan ser descifrados para entender las sensaciones que interpreta cada una de las ilustraciones. Frida es un claro ejemplo de cómo ella utilizaba ciertos elementos como la columna agrietada (fig. 3), como una metáfora de su sufrimiento interno tras sus vivencias trágicas.

Desde el punto de vista de la estética visual, destacamos la composición de una figura femenina principal, en contraste a un espacio o entorno sea real o imaginario, que pone en contexto las emociones plasmadas por la artista. Me interesa su estilo surrealista, y el grado de acabado que le proporcionaba a las pinturas.

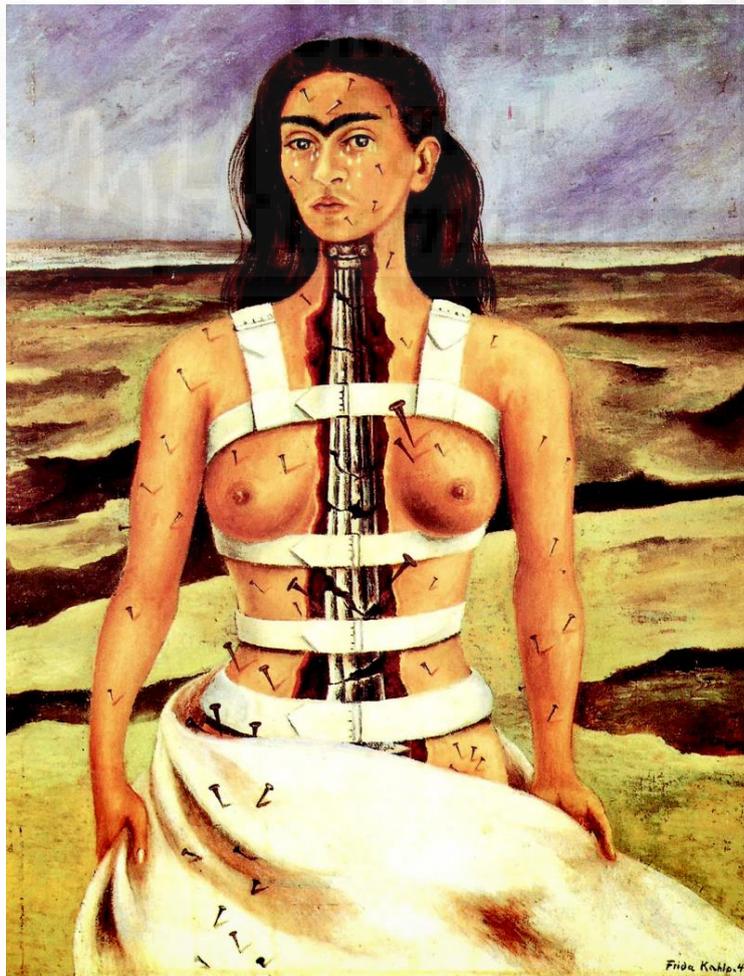


Fig. 3. - Frida Kahlo (1944) *La columna rota*. Óleo (30 x 39 cm.). México. Museo Dolores Olmedo

El *realismo fantástico* de Zdzisław Beksiński, también es un referente directo, si hablamos desde el punto de vista visual, me interesa como el artista hace un significativo uso de los colores, como su estética, donde las pinturas obtienen un aspecto lúgubre y tenebroso. Incorporando diferentes elementos en un espacio de inspiración surrealista, entre ellos partes de cuerpos humanos, que contextualizan un mensaje visual cargado de interpretaciones.

Beksiński comenzó con el óleo, pero al final de su trayectoria empezó a interesarse por el ámbito digital, pues la técnica de la pintura digital proporciona un gran abanico de posibilidades plásticas.



Fig. 4. - Zdzisław Beksiński (1981) *Untitled* , 495x600 píxeles.

3. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La ansiedad es la enfermedad tabú de la que nadie habla, el tema de la salud mental es todavía un auténtico tabú en la sociedad, obligando a los que padecen cualquier tipo de trastorno de ansiedad a interiorizar esos procesos, empeorando así sus propios síntomas y miedos. No se dan cuenta de todos los pensamientos negativos que llenan su cabeza con ideas autodestructivas.

Nuestra propuesta parte de ese estado de nerviosismo que se produce ante una situación determinada, una generación constante de preocupación., analizado como un síntoma de la ansiedad. La conmoción, el alboroto, el desasosiego, la incertidumbre o la inquietud son algunos de los sentimientos que pretendemos transmitir en esta serie digital. La autora y protagonista empieza a desarrollar este sentimiento desembocando en un estado totalmente desconocido, encontrándose al límite, la artista se reconoce así misma, llena de dolor, la ansiedad para ella es una cárcel de la que ella misma es la prisionera. Tomando como referente a Frida Kahlo, decide revestir una estética que se desarrolla en un ambiente de estilo surrealista para contextualizar las vivencias y experiencias de cada uno de los tipos de ansiedad que se conocen actualmente. Partiendo de tres conceptos clave que se otorgará a cada trastorno, con el fin de reflejar una interpretación visual de cada uno.

El Proyecto a parte de surgir como arteterapia, una necesidad de expresarse con el fin de conocerse, autoanalizarse y reconstruirse. Está dirigida con el objetivo de visibilizar esta problemática interna, y que actualmente, se ha convertido en un tema bastante recurrente debido al contexto en el que se desarrolla.

La crisis producida por el COVID-19, ha supuesto un cambio repentino a lo desconocido, teniendo grandes efectos negativos en el enfrentamiento emocional de esta crisis. La ansiedad nos alerta, sin embargo, cuando nos sentimos superados por la ansiedad, puede perjudicarnos. Las tecnologías tampoco es que ayuden, no nos dejan tampoco desconectar, las noticias constantes y la instauración del miedo por parte de los medios de comunicación agravan la situación. Saber mirar más allá de imágenes proyectadas en redes sociales o tras una pantalla, descubrirás mucha gente que está pasando por una crisis existencial.

Lo más difícil es que la gente que hay alrededor no lo entienda, por ello, se pretende dar vida y forma a esas interpretaciones, ilustramos desde la experiencia personal, una figura femenina a modo de autorretrato como una metáfora al hecho de desnudarse artística y gráficamente al público. Esta tarea ha supuesto un paso bastante grande para la autora ya que, no solo solo se adentra en un mundo totalmente nuevo, sino que se propone una tarea de autoanálisis, y aprendizaje de una técnica nueva, que ayudara a comprender como se siente la persona afectada.

Siguiendo con este estilo se pretende dar rienda suelta a una estética de ambiente surrealista que ayudará a entender los sentimientos que pretendemos transmitir y que algunos de ellos plantean sus bases en torno al miedo, el estrés, la impulsividad, etc.

4. PROCESO DE PRODUCCIÓN

FASE 1 – Documentación

Búsqueda de información sobre los trastornos de ansiedad, y como se han representado a lo largo de la historia.

Documentación de libros cargados de elementos que profundizan en la elección temática y formal, del desarrollo del proyecto.

Se han analizado cada uno de los distintos tipos de trastornos de ansiedad y se le ha asignado a cada uno tres adjetivos que serían los conceptos clave que se representarían visualmente en las ilustraciones. Las palabras recogidas de cada trastorno de ansiedad se recogen a continuación:

TOC: impulsividad, aprensión, repetición. TEPT: pesadillas, trauma, peligro. TAD: preocupación constante, insomnio, dificultad de controlar. Trastorno del Pánico: malestar, inquietud, pánico. Fobia Social: antisocial, huida, preocupación. Agorafobia: agobia, angustia, incomodidad. Fobia Específica: temor, nervios, sensación de impotencia.

FASE 2 - Bocetos

Una vez se ha profundizado en las emociones y se ha hecho un estudio de estas, se pasa a abocetar las diferentes situaciones en las que aparece la figura principal femenina interactuando con su alrededor. Tanto los bocetos como las pinturas acabadas se realizarán en el programa de Adobe Photoshop y tendrán un formato vertical.

Durante el proceso del trabajo se conciertan una serie de tutorías con el director del proyecto, para elegir los bocetos definitivos y empezar aplicarles color, luces y sombras.

Se comienza a ilustrar reflejando los sentimientos por medio de una serie de elementos que intentan plantear unas claves para entender la interpretación de cada trastorno.

Para ello, se experimenta con la aplicación de distintos elementos, colores o texturas que acompañaran a la figura principal.

Experimentación y practica de la aplicación de color a las ilustraciones para adquirir experiencia en torno a la pintura digital.

FASE 3 - Edición de originales

Pruebas de color, cambio de elementos de la composición con el fin de elegir el que más se ajusta a nuestra propuesta.

FASE 4 – Control de calidad.

Repaso de todas las ilustraciones digitales para el detallado o si se cree necesario cambiar algunos elementos para que mejore visualmente.

FASE 5 - Memoria

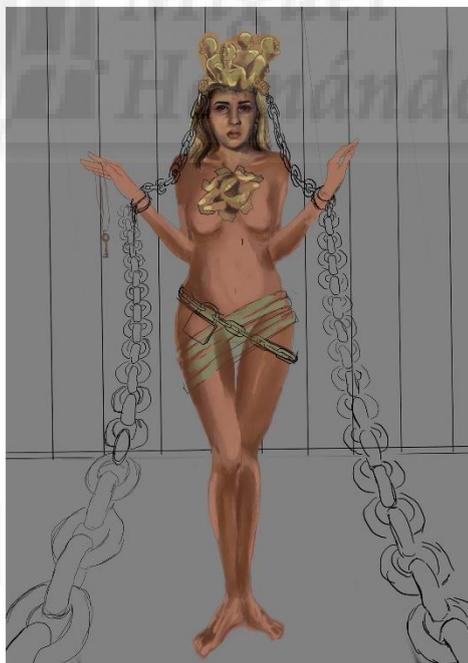
Realización de la memoria del proyecto.

FASE 6 – Defensa

Preparación de la presentación oral.



BOCETO INICIAL



EXPERIMENTACIÓN

PRUEBAS DE COLOR

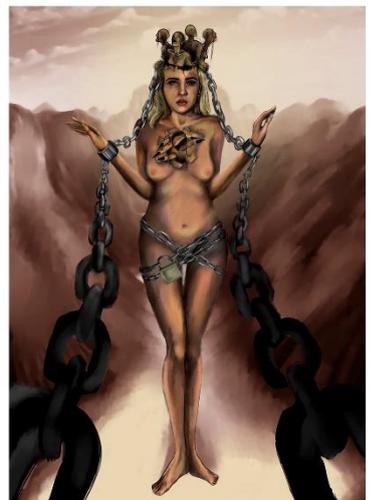
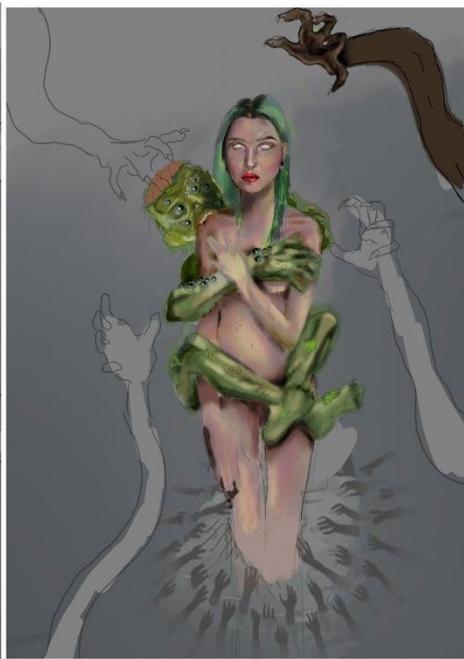


Fig. 5– Desarrollo del proceso trastorno del pánico.



BOCETO INICIAL



EXPERIMENTACIÓN

PRUEBAS DE COLOR



Fig. 6 – Desarrollo del proceso trastorno de ansiedad generalizada.



BOCETO INICIAL



EXPERIMENTACIÓN

PRUEBAS DE COLOR

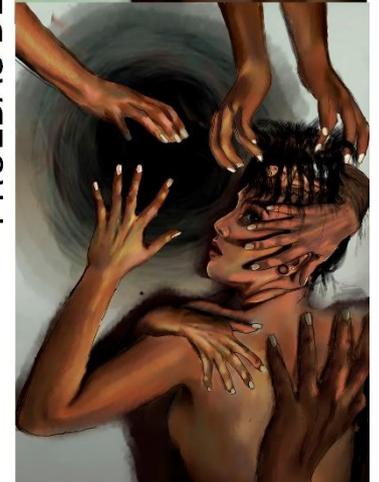
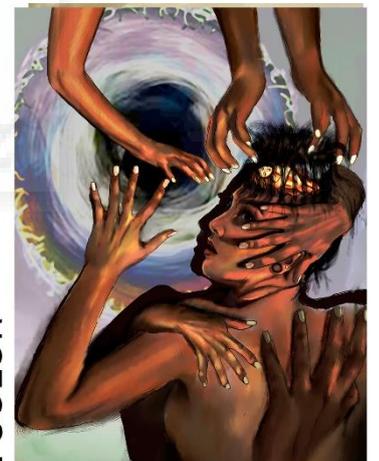
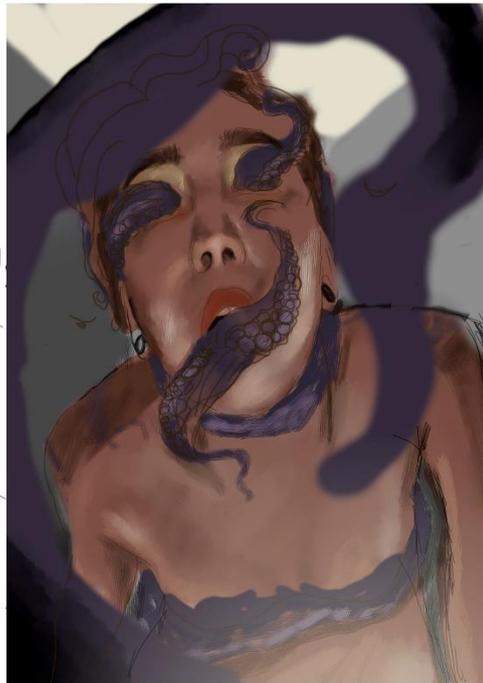


Fig. 7 – Desarrollo del proceso trastorno obsesivo-compulsivo



BOCETO INICIAL



EXPERIMENTACIÓN

PRUEBAS DE COLOR



Fig. 8 – Desarrollo del proceso fobia específica.



BOCETO INICIAL



EXPERIMENTACIÓN

PRUEBAS DE COLOR



Fig. 9 – Desarrollo del proceso estrés postraumático.

5. RESULTADOS

Hemos obtenido satisfactoriamente una serie de ilustraciones originales que no sólo consiguen conceptualizar los trastornos de ansiedad, sino que además obtienen un acabado coherente en su conjunto, ajustadas a la técnica de la pintura digital, cumpliendo el último objetivo del proyecto.

En cada una de las imágenes creemos que se ponen en contexto todas esas sensaciones que se buscaban reflejar, convirtiéndose en unos códigos para la autora y detenerse a comprender la lucha interna a la que se enfrenta.





Fig. 10 - Trastorno del pánico, pintura digital.. 2020



Fig. 11 - Trastorno de estrés postraumático. 2020



Fig. 12 - Trastorno de ansiedad generalizada. 2020



Fig. 13 - Fobia social, pintura digital. 2020



Fig. 14 - Trastorno Obsesivo-Compulsivo. 2020



Fig. 15 - Agorafobia, pintura digital. 2020

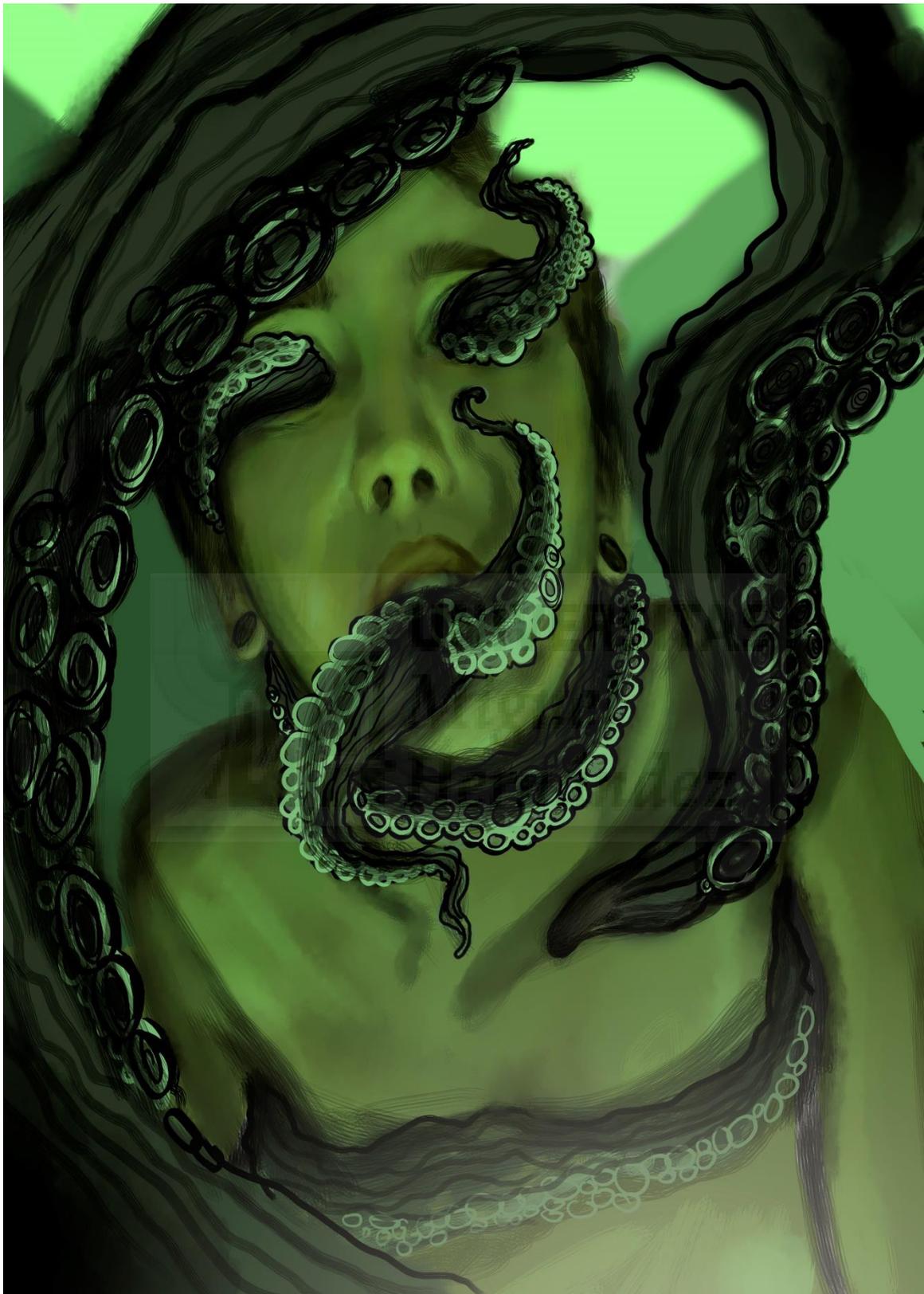


Fig. 16 - Fobia específica, pintura digital. 2020

6. BIBLIOGRAFÍA

LIBROS:

- Franz Kafka (1924) *La metamorfosis*. Madrid: Akal.
- Juan Eduardo Cirlot (1997) *Diccionario de símbolos*. Madrid. Ediciones: Siruela.
- Soren Kierkegaard (1844) *El concepto de la angustia*. Madrid. Ediciones: Alianza.

REFERENCIAS ELECTÓNICAS:

- Marta Pérez Astigarraga. (2017). Paula Bonet, sobre la renuncia y la libertad. 2016, de Revista arte Sitio web: <https://www.descubrirelarte.es/2017/05/12/paula-bonet-sobre-la-renuncia-y-la-libertad.html>
- Rachel Ehmke. (2020). Lidar con la ansiedad y el coronavirus. 2020, de Child Mind Institute Sitio web: <https://childmind.org/article/lidiar-con-la-ansiedad-y-el-coronavirus/>
- Nacho Cortés. (2019). La ansiedad: la enfermedad tabú de la que nadie habla. 2020, de SEAS Sitio web: https://www.consalud.es/pacientes/la-ansiedad-la-enfermedad-tabu-de-la-que-nadie-habla_67123_102.html
- Santiago Cid Paz. (2018). ¿Cuáles son los distintos tipos de ansiedad?. 2020, de Centro de Psicología, Santiagocid Sitio web: <https://www.psicologoemadrid.co/tipos-de-ansiedad/>
- 'Página oficial de Paula Bonet y reflexiones' :<https://www.paulabonet.com/>
- 'Página obras de Zdziswal Beksinski' : <https://www.wikiart.org/es/zdzislaw-beksinski/all-works#!#filterName:all-paintings-chronologically,resultType:masonry>
- Revista diners (2019) *El arteterapia ayuda a controlar la ansiedad, según la ciencia*. <https://revistadiners.pe/2019/08/13/el-arteterapia-lo-ayuda-a-controlar-la-ansiedad-segun-la-ciencia/>

FILMOGRAFÍA:

- Jean-Pierre Jeunet (2001) *Amélie* – Claudie Ossard Productions, Francia.
- Todd Haynes (1995) *Safe* – American Playhouse. United Kingdom.

