

TRABAJO FIN DE GRADO BELLAS ARTES

MENCIÓN ARTES PLÁSTICAS

TÍTULO EL PESO DE LO INVISIBLE

ESTUDIANTE MIRIAM LÓPEZ CALOT

TUTOR/A SILVIA MERCÉ CERVELLÓ

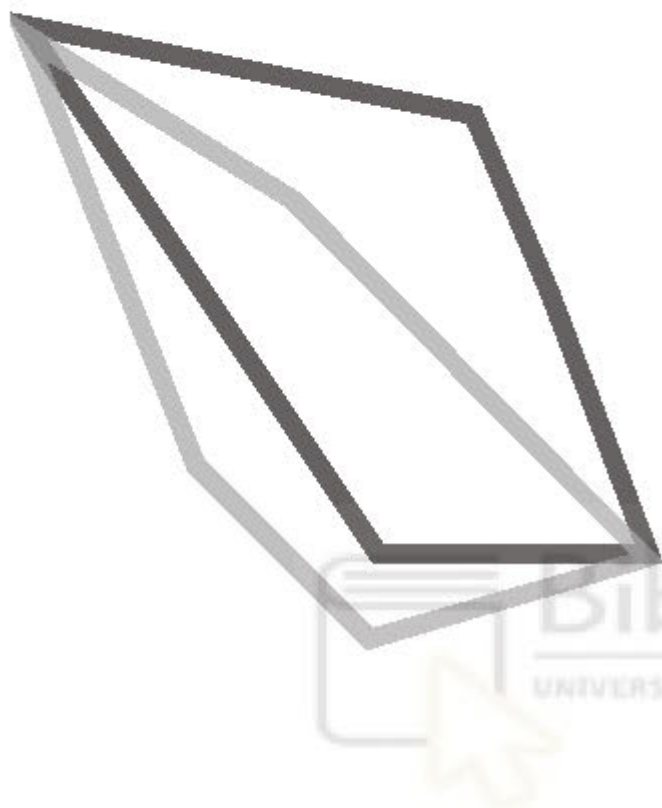


PALABRAS CLAVE

Sobrecarga emocional, espacio habitado, desgaste invisible, repetición simbólica, colapso contenido.

RESUMEN

Este proyecto pictórico parte de una vivencia personal de sobrecarga emocional y familiar. A través de la pintura, hemos buscado representar esa carga invisible mediante elementos como puertas, escaleras y números. Trabajando con óleo sobre lienzo, cada obra intenta poner en imágenes lo que pesa sin mostrarse, lo que se arrastra en silencio. La serie nace como una forma de expresión, pero también como una invitación a reconocer esas emociones compartidas.



INDICE

1. PROPUESTA Y OBJETIVOS	pág. 4
2. REFERENTES	págs. 5–7
3. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA	pág. 8 -9
4. PROCESO DE PRODUCCIÓN	págs. 10–12
5. RESULTADOS	págs. 13–19
6. BIBLIOGRAFÍA	págs. 20–21

1. PROPUESTA Y OBJETIVOS

Este proyecto está centrado en la realización de cuatro obras pictóricas basadas en el tema de la sobrecarga, más concretamente en la sobrecarga familiar y cómo esta afecta a la emocional. La sobrecarga afecta a un gran número de personas en la sociedad actual, ya que surge de un estrés constante debido a las expectativas sociales, familiares y personales que nos imponen. Vivimos en un mundo en el que las responsabilidades y los estímulos son cada vez más intensos, generando un bucle de ansiedad y agotamiento que afecta directamente a la salud mental y al bienestar físico.

Al estar en una constante exposición a las redes sociales, a la información y sobre todo a la exhibición personal de los propios artistas, se crean expectativas poco realistas y una presión abrumadora. Esto puede derivar en problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, así como en malestares físicos provocados por el estrés, como dolores de estómago, insomnio, migrañas, etc. Por lo que es importante abordar este tema desde una mirada reflexiva.

En este proyecto se analizan diferentes aspectos clave para comprender mejor la sobrecarga emocional y su impacto en la vida cotidiana. En primer lugar, la importancia de la salud mental, ya que no solo afecta al estado emocional, sino que influye directamente en la forma en que gestionamos nuestras responsabilidades. También se reflexiona sobre la ansiedad como una respuesta al entorno, que si no se maneja correctamente, puede tener consecuencias psicosomáticas graves. Por último, se explora la influencia de los estímulos sociales y familiares, que generan expectativas constantes y contribuyen al sentimiento de insuficiencia, prolongando el ciclo de estrés.

1.1. OBJETIVOS

- Analizar el impacto de la sobrecarga emocional y familiar en la vida cotidiana y la salud mental.
- Buscar claridad mental.
- Comprender y transmitir el estado de ansiedad y sobrecarga a través de la pintura.
- Fomentar el discurso sobre salud mental en el ámbito artístico.
- Explorar la influencia de los estímulos sociales en nuestra vida cotidiana.

2. REFERENTES

Para desarrollar esta propuesta, hemos trabajado con diversos referentes artísticos visuales, temáticos y conceptuales que han influido durante el proceso artístico.

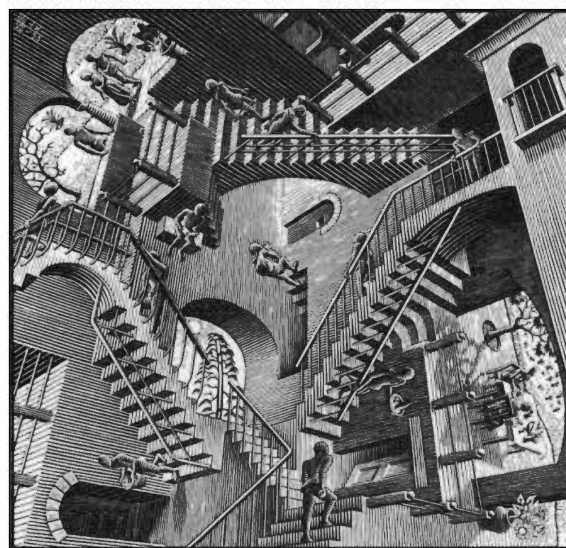
2.1. REFERENTES VISUALES

- Umberto Boccioni fue uno de los primeros artistas de vanguardia, convirtiéndose en el representante del futurismo italiano. Este movimiento defendía el desapego de los modelos, figuras tradicionales y convenciones artísticas del pasado, centrándose en el mundo contemporáneo. Fue pintor, escultor y autor de textos, como el manifiesto de los pintores futuristas en 1910. Su estilo se caracteriza por la representación dinámica del movimiento sobre la vida moderna que consiguió plasmar tanto en sus pinturas como en sus esculturas. Me interesa su forma de representar el movimiento, el caos y la fragmentación de la vida contemporánea, lo cual se relaciona directamente con la sensación de sobrecarga que se intentan expresar en las obras. Además, su paleta de colores vibrantes, azules, marrones y naranjas, conecta con las gamas que se utilizan a lo largo del proyecto.



Fig. 1 Umberto Boccioni, *Visión simultánea* (s.f.), óleo sobre lienzo, 60 × 60 cm.

- Uno de los referentes más importantes para este proyecto es Maurits Cornelis Escher. Este autor es un gran creador de figuras imposibles, ilusiones ópticas y mundos imaginarios. Tuvo un gran impacto en el arte moderno y es uno de los gráficos más famosos del mundo. Nació en 1898 y falleció en 1972. Tiene una gran habilidad para fusionar el arte y las matemáticas, generando composiciones de manera innovadora. Durante su vida, realizó un total de 448 litografías, xilografías y grabados en madera, y más de 2000 dibujos y bocetos. Nos inspiran especialmente sus obras con escaleras y metamorfosis, como “Ascendente y Descendente” y la serie “Metamorfosis”, donde la



estructura visual transmite movimiento, repetición y desorientación. Este enfoque conecta con la idea de subida y bajada emocional que se trabaja en las composiciones.

Escher también entra en lo temático y conceptual porque sus obras no solo son visuales: transmiten ideas sobre ciclos que no terminan, laberintos emocionales y paradojas que reflejan cómo podemos sentirnos atrapados o confundidos en la vida, algo que encaja mucho con lo que quiero mostrar.

- Por otro lado, también está Bridget Riley, nacida en 1931. Sus obras se centran en formas geométricas aparentemente simples. Su estilo es conocido como arte óptico, un estilo de arte visual que hace uso de ilusiones ópticas. Una de sus series más conocidas es “Movimiento en cuadrados”, creada en 1960, donde exploraba los efectos del color y la forma en la percepción visual. Su metodología y organización visual influyen en el proyecto en cuanto a la disposición de los elementos pictóricos y el uso de estructuras geométricas que refuerzan la idea de tensión y colapso.

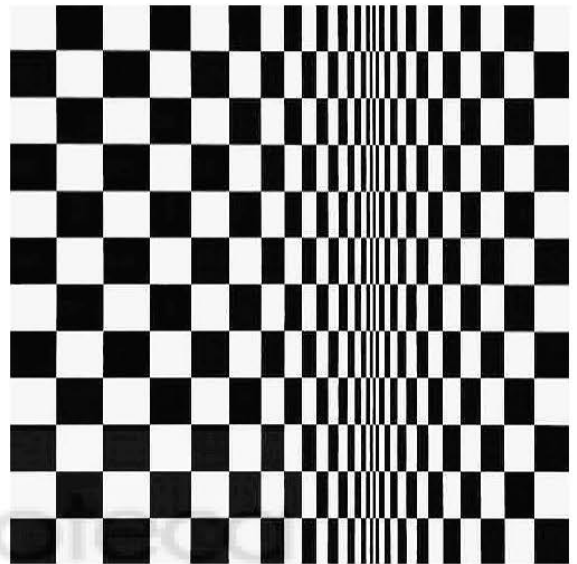


Fig. 3 Bridget Riley, *Movimiento en cuadrados* (1961), óleo sobre lienzo, 122 × 122 cm.

2.2. REFERENTES TEMÁTICOS

- Julie Mehretu es una artista etíope-estadounidense nacida en 1970, conocida por sus grandes lienzos que combinan arquitectura, cartografía, abstracción y trazo gestual. Su trabajo explora temas como la identidad, el desplazamiento, la historia y el poder. Nos interesa por cómo representa el desorden y la acumulación de información a través de líneas, capas y trazos que se cruzan y se amontonan. En sus obras hay caos, pero no es un caos vacío, ya que está estructurado, tiene ritmo, y eso conecta mucho con cómo sentimos la sobrecarga emocional. Sus composiciones inspiran a no tener miedo de llenar el espacio, a superponer formas, a permitir que la imagen se desborde, pero que aun así tenga sentido.



Fig. 4 Julie Mehretu, *Among the Multitude III* (2020–2021), tinta y acrílico sobre lienzo, 72 × 90 cm.

También se podría encontrar en lo conceptual y temático porque su obra habla de identidad, desplazamiento, historia y sobrecarga emocional, temas que son parte importante de este

proyecto. Sus trabajos reflejan cómo la información y las emociones se acumulan y mezclan, algo que intentamos transmitir en las piezas.

2.3. REFERENTES CONCEPTUALES

- Ana Mendieta nacida en Cuba en 1948 y fallecida en 1985, fue exiliada en Estados Unidos. Su obra combina performance, fotografía, vídeo y escultura, y gira en torno a la relación entre el cuerpo, la naturaleza, el exilio, la memoria y lo espiritual. Su serie más conocida, Silueta Series, es una serie de intervenciones efímeras en el paisaje donde inscribe su cuerpo en la tierra, dejando huellas simbólicas. Aunque su obra se centra en la performance y la fotografía, Ana Mendieta es una referencia importante para este proyecto por cómo convierte la experiencia personal en expresión artística directa. En este caso, esa relación con el espacio íntimo se refleja en la representación de los hogares vividos a través de las baldosas, donde también queda marcada la historia propia.



3. JUSTIFICACIÓN PROPUESTA

Nuestra visión solo se aclarará cuando miremos a nuestro interior, cuando entendamos nuestros sueños y esos procesos de nuestra psique. En ese momento, justo cuando entendamos qué hay dentro, despertaremos.

— Carl G. Jung

Como decía Paul Klee, “*el arte no reproduce lo visible, sino que hace visible lo invisible*” (Klee, 1920/2003). Esa frase fue clave para entender que este proyecto no debía ilustrar lo que ya se ve, sino aquello que se siente pero se arrastra en silencio.

La sobrecarga emocional y familiar es una experiencia vivida en distintas etapas de nuestra vida, y que nos lleva a desarrollar este proyecto desde un lugar muy personal.

Desde muy jóvenes sentimos el peso de ciertas responsabilidades y expectativas que, aunque muchas veces no son visibles, se hacen presentes en lo cotidiano. Cosas pequeñas que se acumulan. Esta acumulación constante nos lleva a experimentar momentos de ansiedad y agotamiento profundo, sensaciones difíciles de expresar con palabras, pero que encontraron una salida posible en el acto de crear.

A medida que vamos creciendo, entendemos que no era algo individual, sino que formaba parte de una estructura más grande que afecta a un gran número de personas, especialmente dentro del entorno familiar. Por eso, este proyecto también nace de la necesidad de visibilizar esa carga silenciosa que muchas veces se normaliza.

A lo largo del proceso descubrimos que pintar era una manera de soltar, de vaciar. No buscábamos soluciones, solo entender cómo poner en imágenes todo eso que se acumula por dentro. Esta serie es un intento de dejar de cargar solos, de mostrar lo que normalmente se esconde, y también, de invitar a otras personas a reconocerse en esas emociones.

Nos apoyamos en varios referentes que nos ayudaron a entender cómo podíamos traducir una emoción como la sobrecarga a la pintura. Cada uno nos aportó algo distinto, desde lo visual, lo simbólico, lo corporal o lo compositivo.

Boccioni nos interesó, porque en sus obras hay mucho movimiento, y ese movimiento nos recuerda al ruido interior, a la energía acumulada que no se sabe bien a dónde va. Nos inspiró para romper el espacio, para no quedarnos en composiciones cerradas o estáticas.

Escher nos conecta con la idea de estar atrapados. Sus escaleras que suben y bajan sin sentido parecen una metáfora perfecta de lo que es la sobrecarga, hacer mucho y sentir que no se avanza.

Bridget Riley nos llamó la atención porque sus obras incomodan, hacen vibrar la vista. En este proyecto, también queríamos que las obras provocasen algo así, que mostraran que hay tensión, que hay un exceso que molesta y que pide atención.

Julie Mehretu aportó la confianza para no tener miedo de llenar el espacio. A veces sentíamos que estábamos pasándonos, que las obras eran “demasiado”, pero ver el cómo ella trabaja con tantas capas y líneas nos hizo entender que eso también puede ser parte del mensaje.

Con Ana Mendieta sentimos una conexión muy fuerte. Aunque ella trabajaba con el cuerpo, con la tierra, con el rastro, en estas obras siento que en los cuadros hay huellas.

Para este proyecto trabajamos con óleo sobre lienzo, utilizando únicamente pinceles. Los lienzos no fueron contruidos por la artista, pero realizó personalmente la imprimación de cada uno.

A nivel cromático, elegimos una gama de colores que resultan cercanos como son los marrones, tonos anaranjados, beige y azul. Son colores que forman parte de los espacios que nos rodean en lo cotidiano como son las puertas, los números de las casas o las escaleras, y por eso quisimos que las obras conservaran esa relación con la realidad vivida.

Las composiciones empezaron con bocetos pequeños, hechos a mano y también en la aplicación de Procreate. Desde el principio tuvimos claro los elementos que queríamos utilizar como hemos nombrado anteriormente, las puertas, escaleras y números. A partir de esos bocetos iniciales, se desarrollaron distintas variaciones digitales con el objetivo de generar una sensación de saturación visual y sobrecarga. Aunque los elementos se repiten, cada obra tiene una composición distinta, lo que refuerza la idea de acumulación constante.

Pintar se convirtió en una mezcla de sensaciones. Había momentos de ansiedad por tener que terminar dentro de unos plazos, pero también encontramos mucha calma en el propio proceso. Nos dimos cuenta de que pintar no solo era una forma de expresarnos, sino también de cuidar nuestra salud mental.

Este proyecto ha sido, ante todo, un espacio para mirar hacia adentro y poner en imágenes algo que muchas veces no se puede explicar con palabras como el cansancio que no se ve, la exigencia que se normaliza, la presión de sostener sin pausa. A través de la pintura encontramos una forma de canalizar esa experiencia y también de compartirla, con la esperanza de que quien mire estas obras pueda reconocerse, cuestionarse o simplemente sentirse acompañado.

Más allá del proceso artístico y personal, este proyecto también quiere ser una pequeña aportación a una conversación más amplia sobre la salud mental. Vivimos en una sociedad que exige mucho, pero que pocas veces ofrece espacios reales para hablar del agotamiento emocional, de la ansiedad cotidiana o del malestar silencioso que muchas personas arrastran. Entendemos el arte como una forma de visibilizar eso que nos cuesta decir, y de recordarnos que la salud mental no es un lujo, sino una necesidad básica, ligada directamente al modo en que vivimos y nos relacionamos.

El arte fomenta las reacciones emocionales en las personas que disfrutan de él. Del mismo modo, también favorece el desarrollo de la imaginación y la creatividad.

— MundoArti (s. f.)

4. PROCESO DE PRODUCCIÓN

El proceso de producción de este proyecto se desarrolló a lo largo de aproximadamente dos meses y medio, trabajando con constancia casi diaria, de lunes a domingo. Decidimos llevar a cabo las cuatro obras de forma simultánea, con el objetivo de que compartieran un mismo tono visual, emocional y compositivo. A pesar de trabajar en paralelo, también dedicamos días específicos a cada una de las obras para poder concentrarnos en sus detalles particulares, afinando aspectos como la distribución de los elementos, la intensidad del color o la composición.

La etapa de los bocetos fue la que presentó más dificultad. Hubo bloqueos creativos y momentos de duda sobre cómo representar visualmente un tema tan complejo como la sobrecarga emocional. Sin embargo, esos momentos también fueron importantes para que el proyecto creciera. Los bocetos iniciales surgieron tanto a mano como mediante el programa Procreate, lo que nos permitió explorar múltiples composiciones antes de decidir cómo traducirlas al lienzo.

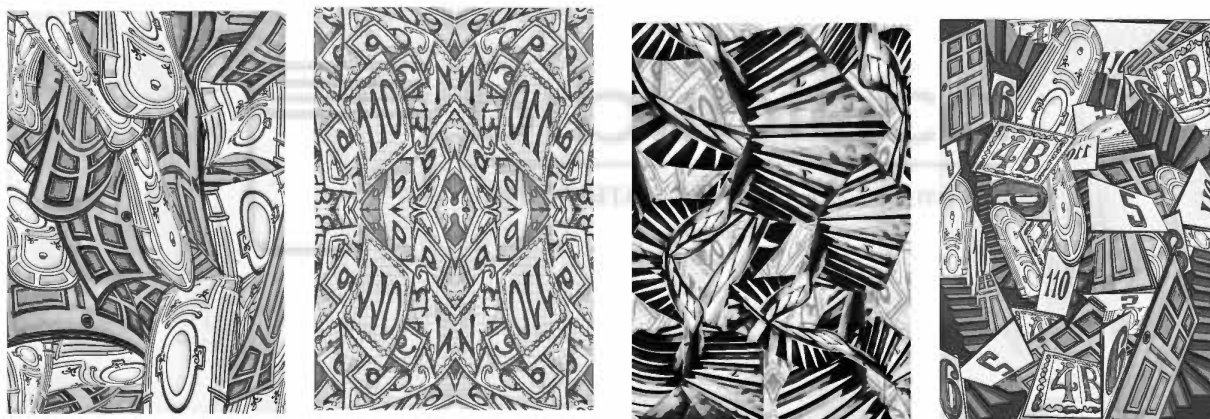


Fig. 5. Bocetos preparatorios de las cuatro obras finales (2025), Procreate digital, 1640 × 2360 px.

Diseños iniciales para *Umbrales*, *Baldosas heredadas*, *Escalera sin destino* y *Todo recae aquí*. Mediante puertas, escaleras y números, se plantea visualmente la idea de repetición simbólica, colapso interno y carga emocional acumulada.

Una vez recopilada esta gran variedad de ideas, y tras varias conversaciones con la tutora Silvia Mercé, seleccionamos los bocetos que mejor representaban el concepto de sobrecarga, además de complementarse entre sí como conjunto pictórico. A partir de ahí comenzamos con la imprimación de los lienzos, un proceso que duró tres días. Utilizamos una mezcla tradicional de pigmento almagra, yeso y cola blanca, aplicando varias capas para lograr una base que unificara visualmente todos los lienzos.

Después de imprimir los lienzos, pasamos a realizar los encajes compositivos de las cuatro obras. A partir de entonces, iniciamos el proceso de pintura, trabajando las cuatro piezas en paralelo. Esta forma de trabajo nos permitió mantener un mismo tono emocional, expresivo y cromático entre ellas. Alternaba el enfoque cada día, por ejemplo, si pintaba las puertas,

intentaba trabajar ese mismo elemento en los cuatro cuadros. Así nos asegurábamos de que la expresividad y el gesto se mantuvieran coherentes, casi como si estuviésemos pintando una sola obra dividida en cuatro cuerpos. Trabajar en paralelo fue una experiencia extraña pero significativa.

A lo largo del día sentíamos que no avanzábamos, que las obras aún no estaban "llenas" emocionalmente. Sin embargo, al mismo tiempo, el proceso nos brindaba calma. Estar tantas horas frente a los lienzos, centradas en cada detalle, nos generaba una sensación de bienestar profundo, aunque también agotamiento mental al final de cada jornada. A menudo, al acabar el día, no éramos capaces de mirar las obras con perspectiva crítica. Solamente al día siguiente, con la mente más despejada, podíamos apreciar los avances y tomar nuevas decisiones.

En cuanto a los materiales, trabajamos exclusivamente con pintura al óleo de la marca Lefranc Bourgeois. Utilizamos pinceles de distintos tamaños, aunque predominaron los pinceles pequeños debido a la gran cantidad de detalles que requería cada composición. Técnicamente, no tuvimos dificultades en la preparación de las superficies ni durante la aplicación de la pintura, pero sí enfrentamos momentos de duda e incertidumbre sobre cómo transmitir con claridad todo lo que llevábamos dentro.

Las decisiones cromáticas fueron mixtas, las puertas y los números están inspirados en referentes reales, y por tanto intenté mantener fidelidad a sus colores originales, en cambio las escaleras fueron construidas desde un enfoque más simbólico. Decidimos pintarlas con tonos marrones y rojizos, buscando integrarlas en la paleta general pero cargándolas de un sentido más metafórico, como símbolo de un esfuerzo constante que no siempre lleva a un destino.

La repetición de elementos fue tanto un recurso visual como una experiencia emocional. Al repetirlos una y otra vez, en diferentes combinaciones y contextos, sentíamos por momentos el mismo cansancio que queríamos representar. Sin embargo, también nos permitía profundizar en cada gesto, como si al volver a pintar esas formas una y otra vez hiciera que pudiéramos entenderlas mejor, o vaciarnos un poco más.

Repetir no es volver al mismo lugar, sino insistir hasta transformarlo.
— Griselda Pollock, 1999

Las referencias para esta serie surgieron de proyectos anteriores en los que ya había trabajado el tema de la sobrecarga emocional. Mi intención con este trabajo de fin de grado fue llevar ese enfoque a un nuevo nivel, potenciando lo pictórico y profundizando en el desarrollo visual del concepto. (MI: uso de primera persona necesario para explicar decisiones personales y facilitar el entendimiento del proyecto)

Para complementar esta explicación, incluimos imágenes del proceso evolutivo de cada obra, donde pueden apreciarse las decisiones compositivas, cromáticas y de construcción visual a lo largo del tiempo. Estas imágenes permiten observar cómo cada cuadro fue transformándose hasta llegar a su resultado final.

Para complementar esta sección, en el Anexo A pueden consultarse los bocetos iniciales descartados, mientras que los Anexos B, C, D y E recogen el proceso pictórico completo de cada una de las obras.

https://drive.google.com/file/d/1RKO9k09qt-YwidNEN5FP6tci1hync_2F/view?usp=sharing

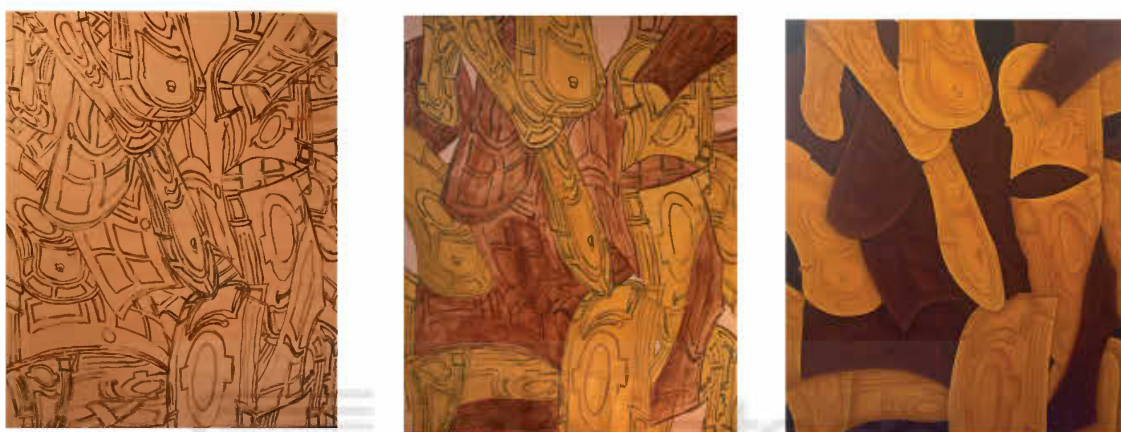


Fig. 6. Umbrales – Proceso pictórico I

Recopilación de imágenes que muestran el proceso pictórico completo de Umbrales, desde la distribución inicial de puertas hasta las primeras manchas sobre el lienzo.



Fig. 7. Todo recae aquí – Proceso pictórico II

Recopilación de imágenes que muestran el proceso pictórico completo de *Todo recae aquí*, desde la disposición inicial de los símbolos principales hasta las etapas siguientes sobre el lienzo.

5. RESULTADOS

El arte puede ser una vía esencial para explorar y comunicar emociones, promover la autoexpresión y construir una salud emocional positiva y sólida.

— Artesco (s. f.)

Al comenzar este proyecto me sentía confundida y con poca confianza en mi capacidad para llevarlo a cabo. Me costaba valorar mis propias obras, y el proceso se sentía incierto. Sin embargo, a lo largo del curso y gracias a un esfuerzo interior muy grande, fui recuperando esa confianza. Empecé a ver con más claridad lo que quería conseguir y a valorar el trabajo que estaba haciendo. (MI: uso de la primera persona justificado por tratarse de una vivencia personal no generalizable)

Durante las primeras capas de pintura todavía sentíamos esa inseguridad, pero a medida que avanzábamos en cada obra, algo empezó a cambiar. Disfrutábamos más del proceso, sentíamos calma incluso cuando trabajábamos sobre la sobrecarga, como si lo que estaba mos pintando también nos ayudara a entendernos. Reflexionamos mucho sobre los tiempos, sobre cómo nos exigimos resultados rápidos, y encontramos en la pintura un ritmo diferente, más pausado.

Este proyecto me enseñó a confiar en mí misma y en mi manera de trabajar. Descubrí que puedo organizarme, comprometerme y darlo todo por algo que realmente me mueve. También me dejó una sensación ambigua al final, por un lado, satisfacción y orgullo, por otro, tristeza y ansiedad al pensar en el futuro, en lo que vendrá después, en las nuevas metas que aún no conozco. (MI: uso de la primera persona justificado por tratarse de una vivencia personal no generalizable)

Lo que buscamos con estas obras es que quien las mire no solo vea saturación o desborde, sino que sienta algo. Que la imagen se quede en su mente, no solo como algo estético, sino como algo que resuena. Nos gustaría que inviten a la reflexión, que incomoden un poco, que hagan pensar sobre todo aquello que cargamos y no siempre mostramos.

Este proyecto me ha permitido observar con más claridad una carga que, hasta ahora, había sentido sin entender del todo. A través del proceso pictórico, he podido representar y dar forma a emociones que han estado presentes durante años, pero que no siempre supe cómo nombrar.

El trabajo con los referentes, el desarrollo de los bocetos y la ejecución final de las obras me han ayudado no solo a expresar visualmente esta sobrecarga, sino también a tomar conciencia de su origen y su peso real.

Aunque el proyecto parte de una experiencia personal, he entendido que muchas personas atraviesan situaciones similares, y eso le da un valor compartido a las imágenes que he creado.

Finalizar este trabajo ha sido también un punto de cierre, una forma de reconocer lo que ha estado ahí durante mucho tiempo y empezar a soltarlo. (MI: uso de la primera persona justificado por tratarse de una vivencia personal no generalizable)

“Umbrales” Esta obra está compuesta por puertas, en concreto, por aquellas que han formado parte de mi vida. Se utilizan como símbolos de entrada o de paso. Transmiten esa incertidumbre de no saber si están abiertas o cerradas, simplemente, están ahí, acumuladas. Representan cargas familiares que uno no elige pero atraviesa, decisiones o momentos que dejan huella. (MI: uso de la primera persona justificado por tratarse de una vivencia personal no generalizable)

En el siguiente enlace podemos encontrar el Anexo F se incluyen imágenes del espacio de trabajo durante el desarrollo del proyecto, así como algunas fotografías personales que formaron parte del entorno creativo.

https://drive.google.com/file/d/1RiJOedhHCOJnpitg34_yeEgPgJ6bfR_7/view?usp=sharing



“Umbrales” Esta obra está compuesta por puertas, en concreto, por aquellas que han formado parte de mi vida. Se utilizan como símbolos de entrada o de paso. Transmiten esa incertidumbre de no saber si están abiertas o cerradas, simplemente, están ahí, acumuladas. Representan cargas familiares que uno no elige pero atraviesa, decisiones o momentos que dejan huella. (MI: uso de la primera persona justificado por tratarse de una vivencia personal no generalizable)

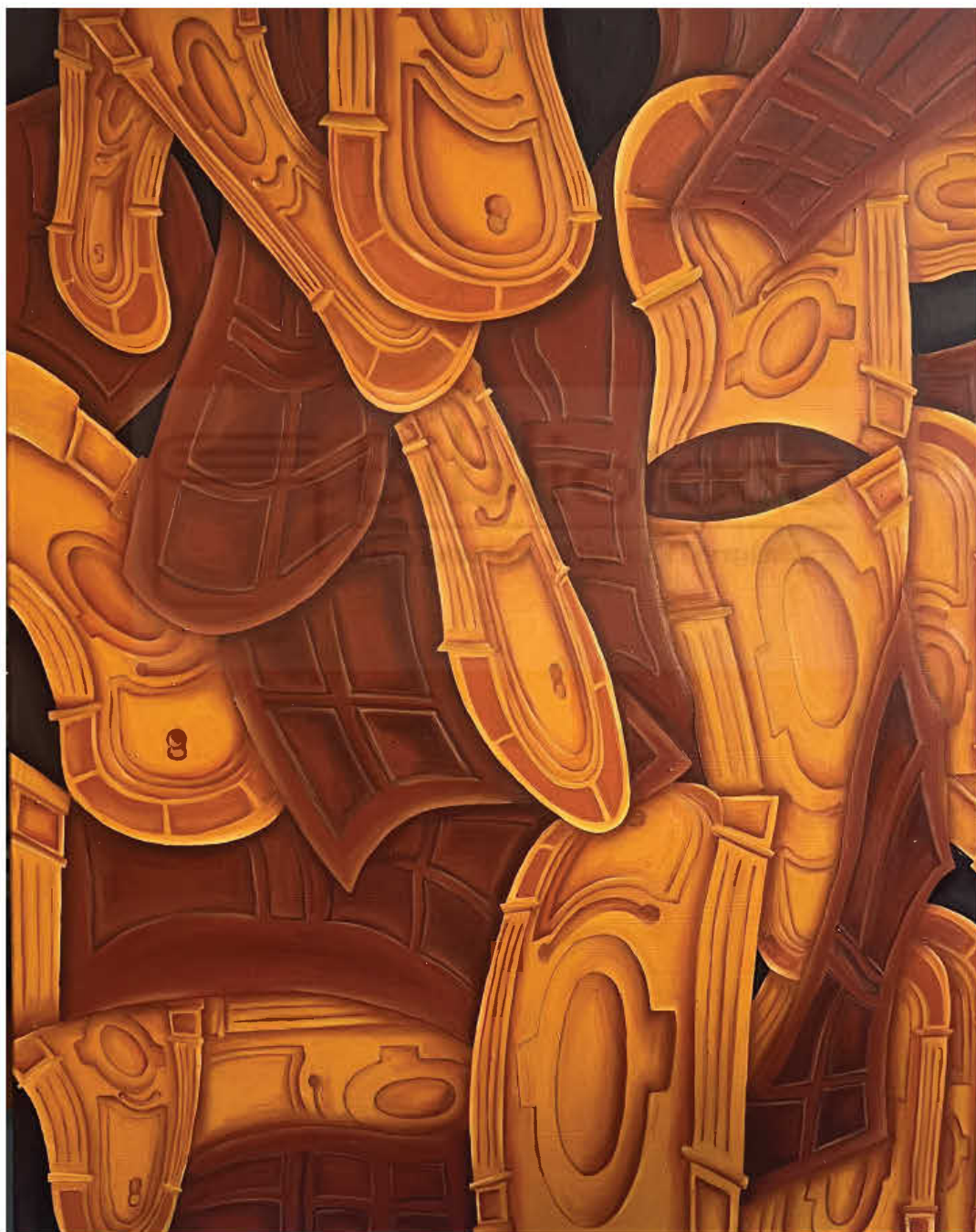


Fig. 8. *Umbrales* (2025), óleo sobre lienzo, 100 × 80 cm. Miriam López Calot.

"Baldosas heredadas" Una vez más, utilizamos la técnica de la repetición. Los números de las puertas forman patrones que construyen historias y memorias. Cada número tiene una carga única y distinta, con problemas distintos. Dentro de esos hogares, detrás de cada número, hay mil historias que no somos capaces de ver, pero que están ahí, latentes.



Fig.9. *Baldosas heredadas* (2025), óleo sobre lienzo, 100 × 80 cm. Miriam López Calot .

“Escalera sin destino” Esta obra parte de la sensación de querer progresar constantemente, sin darnos márgenes para fallar o equivocarnos. Las escaleras se entrecruzan, se multiplican y se interrumpen en su recorrido. No conducen a ningún lugar concreto, pero siguen ahí, recordándonos la exigencia constante de avanzar. Quisimos representar el esfuerzo invisible, la obligación de seguir incluso cuando las decisiones no están claras. Los números acompañan ese proceso repetitivo, como una carga silenciosa.



Fig. 10. *Escalera sin destino* (2025), óleo sobre lienzo, 100 × 80 cm. Miriam

“Todo recae aquí” Esta obra es el lugar donde todo lo anterior converge, las puertas, las escaleras y los números. Quisimos representar el colapso contenido, una síntesis del proceso vivido. Pintarla fue agotador, pero también necesario. Aquí se muestra todo lo que normalmente se esconde, todo lo que pesa aunque no se diga.



Fig. 11. *Todo recae aquí* (2025), óleo sobre lienzo, 100 × 80 cm. Miriam López Calot.

AGRADECIMIENTOS

A Chiara, por ver este proyecto antes de que yo pudiera creer en él. Por animarme a crear desde lo que siento, confiar en lo que hago y por estar cada día, con tus consejos, tu apoyo y tu fuerza.

A mi pareja, Pau, por estar conmigo en cada paso. Por acompañarme sin exigencias, sin juicios y con calma, incluso en los días en los que me costaba todo.

A mi madre, Jacqueline, por ser impulso, apoyo y guía. Por sostenerme desde el primer día, incluso cuando no sabía que lo necesitaba.

Gracias por estar, por creer, y no soltarme, por hacer más llevadero lo invisible.
Este proyecto también es vuestro.

6. BIBLIOGRAFÍA

Salud mental y arte

Artesco. (s.f.). El arte como medio de expresión y salud emocional. Artesco.

<https://artesco.com.pe/co/mundo-artesco/el-arte-como-medio-de-expresion-y-salud-emocional/>

Jung, C. G. (s.f.). Nuestra visión solo se aclarará cuando miremos a nuestro interior. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-4-etapas-de-la-vida-segun-carl-jung/>

Klee, P. (2003). Teoría del arte moderno (H. H. Arnason, Ed.). Ediciones Paidós. (Obra original publicada en 1920)

MundoArti. (s.f.). El arte y las emociones. <https://www.mundoarti.com/magazine/noticia/el-arte-y-las-emociones/>

National Institute of Mental Health. (s.f.). El cuidado de su salud mental. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Salud mental. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Pollock, G. (1999). Differencing the Canon: Feminist Desire and the Writing of Art's Histories. Routledge.

Referentes artísticos

David Zwirner. (s.f.). Bridget Riley – Biography. <https://www.davidzwirner.com/artists/bridget-riley#biography>

Historia Arte. (s.f.). M. C. Escher. <https://historia-arte.com/artistas/m-c-escher>

Historia Arte. (s.f.). Umberto Boccioni. <https://historia-arte.com/artistas/umberto-boccioni>

Historia Arte. (s.f.). Vega III – Victor Vasarely. <https://historia-arte.com/obras/vega-iii>

IFEMA. (s.f.). Op Art: Qué es, artistas y obras. <https://www.ifema.es/noticias/arte/op-art-que-es-artistas-y-obras>

Masdearte. (s.f.). Umberto Boccioni y la escultura futurista. <https://masdearte.com/especiales/umberto-boccioni-escultura-futurismo/>

M.C. Escher Foundation. (s.f.). Biography. <https://mcescher.com/about/biography/>

My Modern Met. (s.f.). ¿Qué es el futurismo? <https://mymodernmet.com/es/que-es-futurismo/>

Singulart. (2024, abril 3). Movement in Squares by Bridget Riley.
<https://www.singulart.com/en/blog/2024/04/03/movement-in-squares-by-bridget-riley/>

