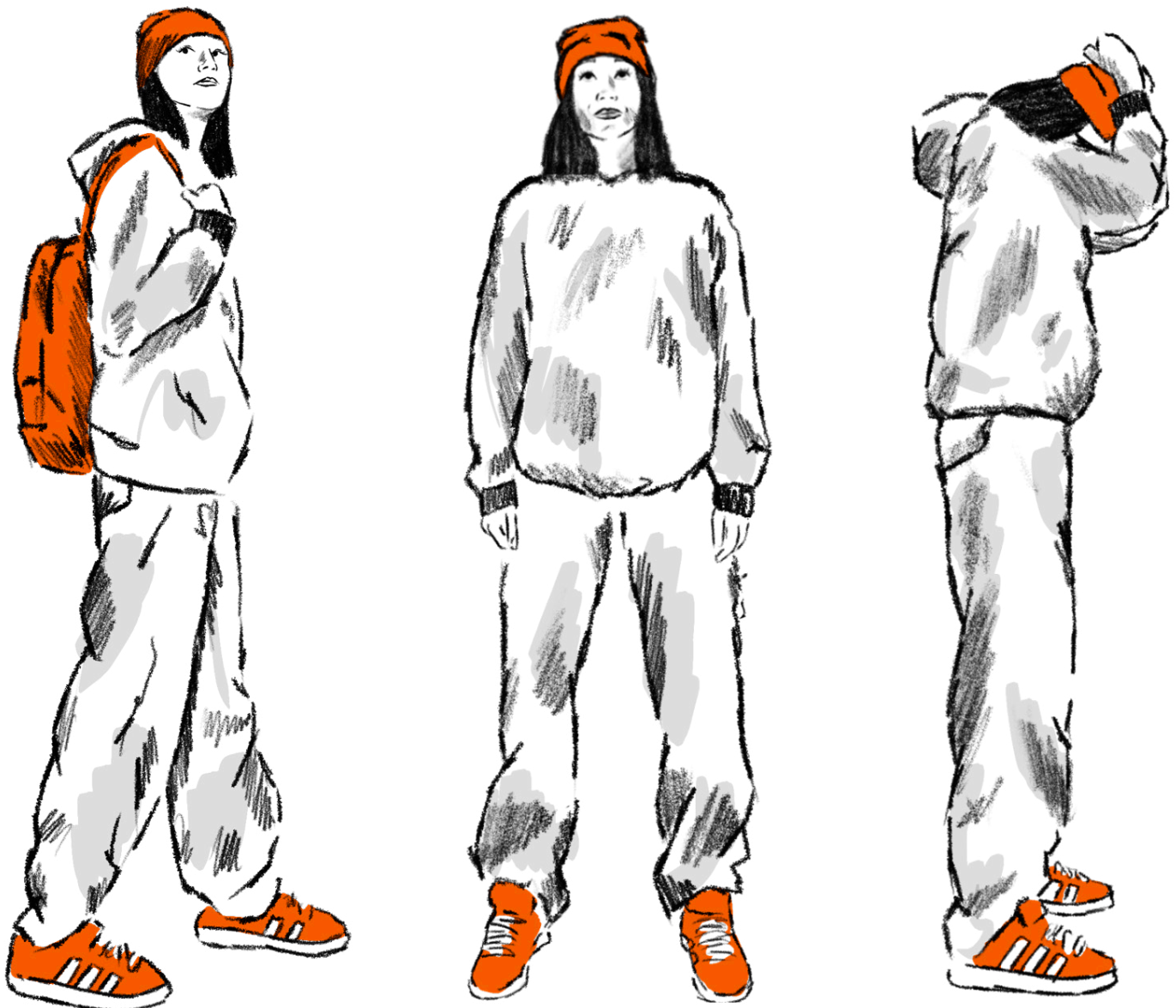


Tutora: Amaia Salazar Rodríguez

Amaia.salazar@hotmail.com

Ilustrando Emociones. “*El camino*” Un Viaje de Cambio y Vida

Irene Mora Bengoechea / iremorab@icloud.com



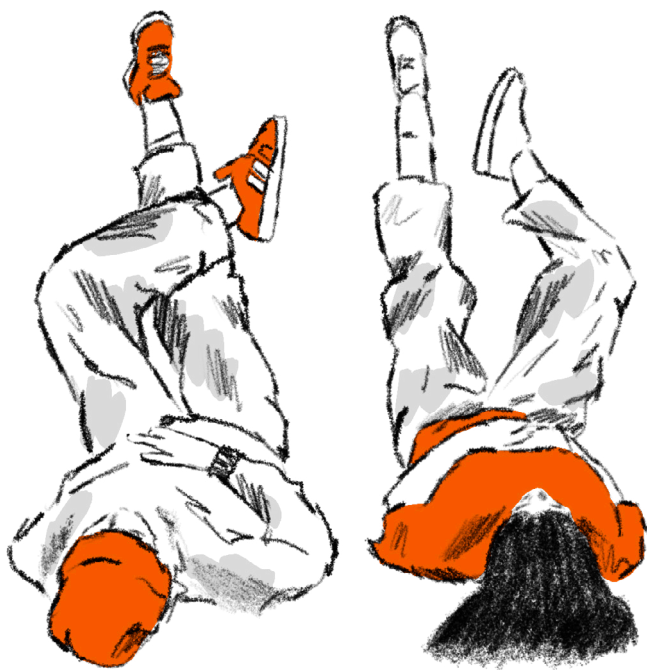






“ *Las palabras nunca alcanzan
cuando lo que hay que decir
desborda el alma* ”

J. Cortázar.



Ilustrando Emociones.
“*El camino*” Un Viaje de
Cambio y Vida

ÍNDICE:

Resumen y palabras clave	11
Introducción	13
1. Objetivos y Metodología	15
1.1 Objetivo principal	
1.2 Objetivos específicos	
1.3 Metodología	
1.3.1 Metodología de investigación teórica	16
1.3.2 Metodología de investigación de carácter cualitativo	19
1.3.3 Metodología creativa o de diseño	20
2. Estado de la cuestión	
2.1 Quién es “la persona”. El desarrollo humano	
2.1.1 Dimensión psicosocial de la persona	23
2.1.2 Desarrollo de la persona	26
2.2 El ser humano como ser de encuentro	
2.2.1 El ser humano, ser relacional	30
2.2.2 El ser humano como ser de encuentro	32
2.3 Las emociones y los sentimientos	
2.3.1 ¿Qué entendemos por el concepto de “emoción”?	36
2.3.2. ¿Qué entendemos por el concepto de “sentimiento”?	44
2.4 Arte	
2.4.1 Representación de emociones en la historia del arte.	50
2.4.2 Interpretación y respuesta del espectador. Emoción interna y/o externa.	60
2.4.3 Artistas y obras como referencia.	66
A. Pintura	67
B. Música	72
C. Escultura	77
D. Ilustración	82

3. Desarrollo	
3.1 Libro ilustrado	
3.1.1 Introducción: libro ilustrado	87
3.1.2 Sinopsis	87
3.1.3 Explicación: historia y personajes	88
3.1.4 Concepto: A quien va dirigido y que se quiere conseguir	90
3.2 Concept Art Personaje	
3.2.1 Ficha del personaje	92
3.2.2 High concept del personaje	93
3.2.3 Mapa mental	93
3.2.4 Moodboard	94
3.2.5 Paleta de color y texturas	96
3.2.6 Expresiones faciales	98
3.2.7 Modelsheet	99
3.2.8 Paleta de color alternativa	100
3.2.9 Personaje final	100
3.3 Dirección de arte y estilo	
3.3.1 Tipografía	104
3.3.2 Selección de color	108
3.3.3 Moodboard	111
3.3.4 Estilo	111
3.3.5 Croquis del ritmo	112
3.3.6 Portada y contraportada	112
3.3.7 Archivo Indesign	118
3.3.8 Impresión	120
3.4 Contenido	
3.4.1 Ilustración como herramienta	124
3.4.2 Investigación	132
3.4.3 Entrevistas y transcripción	134
3.4.4 Producción	146
4. Análisis de resultados	162
5. Conclusión	168
6. Bibliografía	176



RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

ABSTRACT

Through this final work, an illustrated book will be made in order to represent emotional and personal aspects that occur after developing a stage of change in your life. The objective is to illustrate feelings and emotions that occur in adolescence with different psychological aspects associated with artistic patterns such as color, shape or expression of the line and get the public to connect with them.

The objective of this book is to narrate and illustrate a journey through different emotions, with an 18-year-old teenager as the protagonist, stopping at each emotion, feeling and experience. The final result will be an editorial piece of 125 pages, in which it is described how the protagonist is facing the path of life.

Illustration/ Emotions/ Life/ Feelings/ Person/ Process/ Path

RESUMEN

A través de este trabajo final, se realizará un libro ilustrado con el fin de poder representar aspectos emocionales y personales que se producen tras desarrollar una etapa de cambio en la vida. El objetivo es ilustrar sentimientos y emociones que se producen en la adolescencia con diferentes aspectos psicológicos asociados a patrones artísticos como el color, la forma o la expresión del trazo y conseguir que el público conecte con ellas.

El objetivo de este libro es narrar e ilustrar un viaje a través de diferentes emociones, teniendo como protagonista a una adolescente de 18 años, deteniéndose en cada emoción, sentimiento y experiencia. El resultado final, será una pieza editorial de 125 páginas, en las cuales se describe cómo la protagonista se está enfrentando al camino de la vida.

Ilustración/ Emociones/ Vida/ Sentimientos/ Persona/ Proceso/ Camino

PALABRAS CLAVE

KEY WORDS



INTRODUCCIÓN

Este proyecto, nace de la necesidad de expresar mis sentimientos a través de la ilustración, ya que muchas veces no somos capaces de expresarlos mediante el lenguaje verbal. Se trata de entender las emociones de una forma visual e ir mas allá de las limitaciones de las palabras ya que estas muchas veces pueden quedarse cortas y el arte puede ser un gran método para complementar la transmisión del mensaje y poder liberar emociones reprimidas o difíciles de expresar.

La ilustración, satisface perfectamente esta necesidad ya que se trata de una disciplina capaz de transmitir información de manera efectiva, facilitando la transmisión de la información deseada. Es una forma creativa de compartir experiencias, conectar con los demás y poder plasmar y explicar mediante el lenguaje artístico, emociones comunes y así, poder entenderlas mejor.

Estas ilustraciones se recopilarán en una pieza editorial de 125 páginas, todas ellas cargadas de ilustraciones y textos de acompañamiento. La protagonista es una adolescente, ya que se quiere poner el foco de atención en esta transición de la vida entre sentirse niña, pero a la vez adulta. Esta transición se representará mediante un camino, el cual la adolescente recorre enfrentándose a todas estas nuevas emociones en su vida y, finalmente, entendiendo lo que le sucede y entendiéndose a si misma.

En este trabajo de fin de grado se investigará principalmente el campo de las emociones, el arte como medio comunicativo y las dimensiones de la persona. El objetivo es entender quién es la persona y su sentido en la vida y como el arte es capaz de transmitir y expresar emociones y sentimientos para posteriormente poder mostrarlo en la pieza editorial desarrollada.



1. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

OBJETIVO PRINCIPAL

Expresar mediante la ilustración aspectos emocionales que surgen al experimentar cambios emocionales en la transición de la adolescencia a la vida adulta.

Estos son los 10 objetivos específicos que se esperan llevar a cabo para abordar el objetivo principal:

1. Crear y elaborar una narrativa correcta acompañada de ilustraciones que sea adecuada para ser publicada en formato de libro.
2. Expresar emociones, sentimientos y experiencias a través de ilustraciones que transmitan de manera efectiva.
3. Crear ilustraciones digitales que mantengan una estética y coherencia visual.
4. Diseñar y maquetar un libro de 125 páginas de manera profesional, asegurando una presentación visualmente atractiva y coherente.
5. Llevar a cabo una impresión y resultado final óptimo y profesional de dicha pieza editorial.
6. Investigar y comprender el papel del arte como medio de expresión.
7. Conectar con el espectador de manera que pueda identificarse con estas ilustraciones.
8. Explorar acerca de las dimensiones del ser humano y las etapas vitales del mismo.
9. Investigar acerca de la búsqueda del sentido en la vida.
10. Entender al ser humano como un ser relacional.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

En la primera parte del estado de la cuestión (2.1 y 2.2) donde, se hablará del ser humano, sus dimensiones y el encuentro, en términos de concepto, se analizarán temas como la identidad, la creatividad, la persona, el encuentro, las crisis vitales, la búsqueda de sentido y las relaciones humanas, entre otros. Estos conceptos han sido clave para poder entender la entidad del ser humano y su proceso de desarrollo y crecimiento en las diferentes etapas de la vida.

En cuanto a los discursos explorados, se han llevado a cabo temas de crucial importancia como las relaciones humanas, el papel del arte y la creatividad en la expresión y comprensión del ser humano, y la búsqueda de sentido y plenitud en la vida. Estos, serán temas claves dentro del libro ilustrado que se realizará.

Por último, en cuanto a los autores de referencia, se han mencionado varios; Alfonso López Quintás, filósofo, escritor y profesor español, conocido por sus contribuciones a la filosofía, la educación y la estética, nos proporcionará con su escrito “Descubrir la grandeza de la vida”(2009) información acerca del encuentro y los niveles de este para el descubrimiento de virtudes y valores.

Se investigará además a John Bowlby, psiquiatra y psicoanalista británico con su “teoría del apego” (1950 y 1980) y a E. Erikson, psicoanalista y psicólogo del desarrollo con su “teoría del ciclo vital” (1950) donde ambos explicarán el desarrollo humano desde el nacimiento hasta la adultez madura.

Josep Pieper, filósofo y teólogo alemán con “Sólo quien ama canta”(1998) se investigará para comprender la naturaleza del hombre como ser en constante movimiento y búsqueda y, por último, Romano Guardini, teólogo, sacerdote y escritor católico, transmitirá un mensaje acerca de valores como la verdad, el bien y lo sagrado en la vida humana.

En la segunda parte del estado de la cuestión (2.3 y 2.4) Donde se habla de los sentidos y emociones y la aparición de estos en la historia del arte, se estudiarán conceptos fundamentales como la definición y naturaleza de las emociones y los sentimientos, el procesamiento emocional en el cerebro, la inteligencia emocional y su impacto en las decisiones y relaciones interpersonales, la emoción y expresión artística, el arte como medio comunicativo y la evolución en las teorías de la expresión artística.

Por otro lado, se profundizará en discursos como la evolución histórica de las emociones y los sentimientos; la influencia de las emociones en la toma de decisiones y en la supervivencia; la conexión entre emociones y sentimientos; la interacción entre emociones y la adaptación al entorno social y cultural; el papel del arte en la manifestación de emociones humanas a lo largo de la historia; la interpretación y respuesta emocional del espectador y la teoría centrípeta de Gombrich, uno de los más destacados historiadores del arte sobre, la expresión artística.

Por último, se estudiarán autores como Spinoza, uno de los pensadores más importantes de la filosofía occidental y un precursor de la Ilustración, con su “Ética”(1677) la cual, es considerada una de las obras más influyentes en la historia de la filosofía occidental y ha tenido un impacto significativo en campos como la ética, la metafísica y la filosofía de la mente.

Por otro lado, se estudiarán a diferentes filósofos como Descartes en su “Tratado sobre las pasiones del alma”(1649) donde examina las emociones y pasiones humanas desde una perspectiva filosófica y científica, ofreciendo una explicación de cómo surgen y funcionan en el ser humano según su visión dualista de la mente y el cuerpo, y Aristóteles con su “Retórica”(350 a.C) donde examina el arte de la persuasión y la comunicación efectiva, incluyendo cómo las emociones pueden ser utilizadas en el discurso persuasivo.

Para finalizar, investigaremos a autores como: Santiago Ramón y Cajal sobre respuestas emocionales; Charles Darwin sobre la “teoría evolucionista de las emociones”(1872); Paul Ekman sobre emociones universales; Ronald de Sousa y Robert C. Solomon sobre la conexión entre razón y emoción y el juicio, y E.H. Gombrich en “Cuatro teorías sobre la expresión artística”(1963).

Esta investigación se realizará especialmente mediante los libros y biografías de dichos autores. Para ello, se investigará en qué bibliotecas se encuentran disponibles los libros de los autores que hablan de estas teorías. Se tratará de una investigación densa y extensa ya que se tratan de grandes autores y sus diferentes teorías y es que, entenderlas y resumirlas, no será una tarea fácil.

Para una mejor la comprensión de estos conceptos y discursos, se investigarán diferente artículos en lo que diferentes personas lo han explicado y analizado. Esto, nos proporcionará una mejor investigación y entendimiento sobre lo que se desea transmitir.

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN DE CARÁCTER CUALITATIVO

Se llevará a cabo una encuesta publicada en redes sociales en la cual se debe contestar a la pregunta; “¿Qué emociones/sentimientos experimentaste entre los 17 y 20 años?” De esta forma, en el libro se abordarán emociones y sentimientos reales que todos los adolescentes han experimentado a dicha edad. Estas emociones fueron recopiladas y organizadas para tener en cuenta cuáles serían las más populares y verificar la inestabilidad emocional a cierta edad.

Por otro lado, se llevarán a cabo diferentes entrevistas a psicólogas profesionales. La finalidad principal de estas entrevistas era garantizar que el contenido del libro transmitiera de una forma precisa y eficaz las emociones y sentimientos que emergen en una determinada etapa de la vida. Para ello, se contactó con profesionales del ámbito emocional a las que se les hizo una estudiada entrevista acerca de los temas a tratar en el libro. La información fue recopilada y estudiada con el fin llevar a cabo una narrativa correcta y veraz.

En cuanto al proceso de desarrollo, se realizará una pieza editorial que recogerá textos e ilustraciones expresando el cambio emocional en una adolescente de 18 años.

Para llevar a cabo estas ilustraciones se desarrollará un concept art en el que se creará un personaje de forma profesional teniendo en cuenta sus colores, texturas, poses, expresiones, etc. De esta forma se obtendrá un estudio desarrollado acerca del personaje a ilustrar y, en la realización del libro, poder desarrollar dicho personaje teniendo en cuenta todos sus detalles creando así una estética visual más profesional para esta pieza editorial.

Por otro lado, se ejecutará un gran desarrollo en cuanto a la maquetación, ya que se estudiarán los diferentes aceptos y posibilidades dentro del archivo Indesign. Esto se realizará para desarrollar una impresión final coherente y visualmente organizada.

Por último, se llevará a cabo todo un proceso de investigación para la realización de los textos que acompañarán a las ilustraciones. Estos textos, serían escritos tras realizar entrevistas a profesionales sobre el tema, garantizando una transmisión de información correcta sin dar pie a información falsa o errónea.

Además, esta pieza se realizará mediante la ilustración ya que lo que se busca con este proyecto es expresar una información concreta, y es que la ilustración es una de las mejores disciplinas para transmitir cualquier información de manera efectiva. Se trata de un arte instructivo el cual amplía y enriquece nuestro conocimiento visual y nuestra percepción del mundo, interpretando y complementando un texto o clarificando conceptos que no pueden ser expresados con las palabras.



2. ESTADO DE LA CUESTIÓN

2.1 ¿QUIÉN ES “LA PERSONA”? EL DESARROLLO HUMANO

2.1.1 LA DIMENSIÓN PSICOSOCIAL DE LA PERSONA.

El ser humano está constituido por varias dimensiones: física, psíquica, social y espiritual. Cada una de estas dimensiones no funciona o se desarrolla de manera aislada, sino que constituyen una unidad íntimamente relacionada. Por lo que el ser humano no es algo, sino que es alguien, se trata de una persona única, irrepetible e insustituible y la persona, es un ser digno y por esa dignidad tiene una profunda conciencia de valor.

La dimensión física ha sido muy desarrollada por los estudios científicos y por las ciencias de la salud y, aunque cada vez dan más evidencias y respuestas al funcionamiento de nuestro cuerpo, siguen sin dar respuesta a su origen. Las dimensiones psíquicas y espirituales son aquellas que son más inaccesibles al conocimiento por su carácter no evidente o contingente. La filosofía, la religión, la psicología, las artes y las humanidades, en general, se han ocupado de estos aspectos tan complejos de la persona. La persona tiene afectos, sentimientos, anhelos, deseos, que trata de alcanzar, comprender y/o explicar, pero no hay respuestas evidentes ante eso. La vida se trata de un misterio y la persona a de ir respondiendo a la pregunta acerca del sentido de su existencia.¹

El ser humano, además, también es un ser social y debe aprender a convivir en el mundo con el resto de personas que le rodean. Y es que cada persona, tiene la responsabilidad de construir su propia identidad. Este proceso es muy complejo y requiere de un trabajo difícil de diferenciación y de búsqueda a través del encuentro con uno mismo, con los otros y con el mundo.

1. PINEDA, Carlos (2020)
“¿Qué es la Persona?: Concepto, definición y ejemplos” En, *Red de Universidades Anahuác. México*

La identidad es una concepción coherente del yo, construida con las metas, valores y creencias con las que se establece un compromiso sólido. Y es que esa construcción no es sencilla ya que, como hemos mencionado en el párrafo anterior, el ser humano es un ser relacional y debe aprender a relacionarse con otras personas afectivamente para vivir en sociedad, “el ser humano es un ser individual de naturaleza esencialmente social que tan solo puede vivir en el seno de una matriz sociocultural, la cual es tan imprescindible como la matriz biológica en la que ha vivido durante nueve meses”²

El ser humano, a pesar de la idea de omnipotencia con la que vive actualmente, es un ser finito y limitado. Se trata de un ser incompleto, nunca satisfecho y necesitado de otro y de otros. La persona tiene un anhelo constante de plenitud que le lleva a vivir situaciones de sufrimiento o felicidad, de amor o desesperanza, de búsqueda y encuentro o de vacío y tristeza. El hombre encuentra en el arte y en los procesos creativos la respuesta y comprensión a estas vivencias. López Quintás se trata de un filósofo, escritor y profesor español conocido por su enfoque en la educación en valores y la formación integral de la persona, ha señalado que durante el proceso creador la persona va creando un campo de valores y genera vida espiritual. La creatividad une al hombre a las realidades del entorno con formas relevantes de unidad, lo pone en presencia de ellas, porque supera la escisión entre el campo de lo interior y de lo exterior. Tal forma de superación sólo es posible si el hombre adopta una actitud de humildad y de amor.³ Victor Frankl superviviente de un campo de concentración alemán, en su obra “El hombre en busca de sentido” donde explica la capacidad humana para superar la adversidad dando sentido a las experiencias, afirma: “esta unicidad y singularidad que diferencia a cada individuo, y confiere un sentido a su existencia, se fundamenta en su trabajo creador y en su capacidad de amar. Cuando se acepta a la persona como un ser irreplicable, insustituible, entonces surge en toda su trascendencia la responsabilidad que el hombre asume ante el sentido de su existencia.”⁴

2. GUERRA CID, L. R., JIMÉNEZ Torres. *Psicoterapia psicoanalítica* [PDF]. Nuevos caminos para el avance de un método. Salamanca: 2011. Disponible en web https://www.academia.edu/36897089/Terapia_regresiva [Consultado el: 5 de mayo de 2024].

3. LÓPEZ-QUINTAS, A. (2005) *Estética musical*. Valencia: Rivera ediciones.

4. FRANKL, V. (1979) *El hombre en busca de sentido*. Herder. Barcelona.

5. Ramón Bayés (2022) *Mi largo viaje por la vida*. Ramón Bayés, psicólogo y escritor [Video]. Aprendemos Juntos 2030. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vSrjyUELkKM>

6. BAYÉS, Ramón (2009) "Sobre la felicidad y el sufrimiento." *En, Quaderns de psicologia vol. 11, no 1/2*, P. 0011-16.

Ramón Bayés afirma que la persona es un viaje y cada viaje es distinto. Empieza cuando nacemos y termina al morir. Cada persona es única, compleja insustituible. Y lo que la persona en su vida no haga quedará sin hacer para la eternidad porque nadie puede sustituir a otra persona. Tenemos posibilidades, conocimientos, formas, no podemos despreciarlas.⁵ Estamos en el mundo para que sea mejor en la medida que podamos y esta es nuestra misión. "La persona no es el organismo; no es la mente; no es el cerebro, y es, a mi juicio, insatisfactorio limitarse a decir que es un producto bio-psico-social. La esencia de la persona lo constituye su identidad individual, fruto de su historia, única e irrepetible, de interacciones. La persona es, por tanto, a mi juicio, una realidad esencialmente relacional."⁶

EL ser humano, por lo tanto, es una entidad compleja y multidimensional, compuesta por aspectos físicos, psíquicos, sociales y espirituales que no pueden ser entendidos de manera aislada. Además, el ser humano es inherentemente social, necesitando aprender a vivir y relacionarse con los demás. Este proceso de interacción social es crucial para la construcción de nuestra identidad. Somos seres finitos y limitados, siempre en busca de plenitud y significado, lo cual nos lleva a experimentar grandes de emociones y estados de ánimo. Por este motivo y como asegura López Quintás, la creatividad puede ser un medio a través del cual podemos crear un campo de valores y encontrar unidad y relevancia en nuestro entorno, razón de más para desarrollarla por medio del arte.

2.1.2 EL PROCESO DE CAMBIO EN LA PERSONA

7. CHESTERTON,
Gilbert Keith. (2004) *El
hombre eterno*. Ediciones
Cristiandad

La persona, se trata de un ser en constante cambio y crecimiento ya que nace, crece, se desarrolla y finalmente fallece. La vida se trata de un misterio para el hombre y este trata de darle un sentido constantemente. En el hombre de las cavernas de Platón, ya tenemos una evidencia del hombre expresándose como un personaje humano e incluso humanizado, ya que se puede observar cómo los seres humanos incluso en condiciones de ignorancia todavía demuestran cualidades y comportamientos que son fundamentales para la condición humana y que tienen el potencial de ser humanizados a través del conocimiento. En su desarrollo el hombre busca aquello que está llamado a ser.⁷ En este sentido el arte aparece como respuesta y manera de preguntar sobre esta cuestión tan central en la persona. Lo que sus pinturas nos muestran no es un hombre inhumano, violento o feroz sino un hombre que hacía cosas humildes y no útiles o al servicio únicamente para la supervivencia. El hombre que muestran es un ser humano que pinta.

8. *Íbidem* P 47-48

9. PIEPER, J. (1998) *Solo quien ama canta*. Madrid: Encuentro

10. MORA, F. (2022) *¿Qué es la neuroeducación?* Francisco Mora, doctor en Neurociencia y Medicina [Video] Aprendemos Juntos 2030 https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&redir_

Existe una gran diferencia del hombre respecto al resto de las criaturas. “El hombre es considerado en absoluta independencia y singularidad respecto a todo lo demás. Una prueba excelente de ello es el impulso artístico. Esta criatura es verdaderamente diferente de todas las demás porque era creador además de criatura (...) El arte es la firma del hombre.”⁸ Josep Pieper en su obra “Sólo quien ama canta”(1998) señala: “El hombre está constantemente en movimiento, está existencialmente llegando a ser, está en camino. Para el hombre ser significa ser caminante: en realidad el hombre no puede ser de ninguna otra forma”⁹. Por tanto, el ser humano, es un ser en continuo desarrollo. El hombre tiene la capacidad de pensar y razonar y por eso, lleva a cabo conductas con significado. Al igual que los mamíferos el hombre tiene emociones, pero en el hombre hay emoción con razón, con un significado emocional, con reflexión. El animal puede resultar creativo en su manera de resolver situaciones, en su manera de organizar el mundo en el que vive, pero nunca tendrá conciencia del arte. Es el hombre el que crea, goza y disfruta del arte porque el hombre sabe que eso es bello. Crea algo que no es útil por el impulso artístico. Porque quiere crear belleza. La persona tiene conciencia sobre sus pensamientos y sus emociones y por eso el hombre tiene capacidad de generar belleza. “La belleza es un prodigio creado por nuestro cerebro”¹⁰ Conforme el ser humano va creciendo, va cambiando y va estableciendo nuevos órdenes de lo que considera bello, bueno y verdadero.

E. Erikson construye una teoría psicológica del ciclo evolutivo del ser humano con una gran carga antropológica donde afirma que la existencia del ser humano depende de tres procesos: biológico, psíquico (experiencia personal y relacional) y ético-social. Su teoría del ciclo vital explica cómo el hombre evoluciona y se desarrolla plenamente como ser humano desde el nacimiento hasta la adultez madura a través de una serie de estadios que suponen crisis y retos que debe afrontar.

¹¹ Cada crisis supone una lucha entre el desarrollo de sus virtudes y potencialidades y las fuerzas que le impiden ese desarrollo con los defectos y vulnerabilidades. Cuando esta crisis se resuelve aparece una nueva fuerza, una nueva virtud (generatividad, integridad, confianza, etc.) ¹² que lleva al ser humano a seguir creciendo. De lo contrario, si la crisis no se resuelve, aparecen las patologías (aislamiento, desconfianza, desesperación, etc). Por tanto, Erikson nos plantea una teoría que da sentido a las crisis vitales por las que todas las personas pasan y que les hacen madurar o enfermar. El reconocimiento de estas crisis y la superación nos aporta un aprendizaje y un sentido de vida plena, descubrimiento de los valores y que nos permite crecer. Por lo que, el ser humano, va a estar expuesto a una serie de crisis vitales a lo largo de toda su vida que necesita reconocer, comprender y expresar y que no se explican desde una lógica racional. La razón no da respuesta al misterio de la existencia humana. La palabra tampoco abarca a expresar esta profundidad del alma humana. Es el arte lo que va a permitir a la persona relacionarse con estas circunstancias, llamándolo Kandinsky como “el principio de la necesidad interior”, refiriéndose a la vida espiritual del artista. ¹³

11. BORDIGNON, Antonio. El desarrollo psicosocial de Eric Erikson [PDF]. El diagrama epigenético del adulto, Revista Lasallista de investigación. Antioquia, Colombia: Julio-diciembre, 2005, Corporación Universitaria Lasallista. Disponible en web <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf> [Consultado el: 8 de mayo de 2024].

12. *Ibidem* P.55

13. Burini, S. “Kandinsky y el arte popular ruso. Su viaje iniciático por Vólogda.” Kandinsky. *Pequeños mundos. Museo del Palacio de Bellas Artes*, 2018

14. *Opus. cit*
BAYÉS, Ramón

Ramón Bayés firma que la vida es un viaje, una travesía única e irrepetible que debemos descubrir en cada una de sus etapas. El afirma que “Lo crucial no es llegar a Ítaca. Lo importante es el viaje en sí. El viaje depende de nosotros. Es un viaje en búsqueda de la verdad, hay que abrir los ojos, los oídos , estar atentos y conservar si es posible, la curiosidad. La vida es camino.”¹⁴

Por lo que concluimos que el ser humano es un ser en constante desarrollo, enfrentándose a crisis vitales que moldean su crecimiento y evolución. La búsqueda de sentido en la vida es un proceso continuo que va más allá de la lógica racional, encontrando en el arte y la creatividad medios esenciales para expresar y comprender la profundidad del alma humana. Esta capacidad de creación y amor destaca la unicidad de cada individuo y subraya la responsabilidad de cada persona en su propio desarrollo y en la construcción de su identidad

2.2 EL SER HUMANO COMO SER DE ENCUENTRO

15. BERMEJO, Francesc Sáinz (2017). *Winnicott y la perspectiva relacional en psicoanálisis*. Herder Editorial.

16. LOPEZ QUINTAS, A. (2009) *Descubrir la grandeza de la Vida*. Bilbao. Desclée de Brouwer.

17. SACRISTÁN, J. G. (2001). *Educación y convivir en la cultura global: las exigencias de la ciudadanía*. Ediciones Morata.

18. *Íbidem* P.92

Todas las etapas mencionadas en el punto anterior, el ser humano las vive siempre en relación con otras personas. El ser humano es un ser social que nace en condiciones de máxima vulnerabilidad y necesita de otro para sobrevivir. No solo necesita de alimento y cuidados básicos, también tiene necesidad de afecto y en este intercambio recíproco de afectividad el ser humano se desarrolla creando vínculos afectivos. El ser humano nace en búsqueda de otro con el que poder relacionarse y así construir su vida y su identidad.¹⁵

Alfonso López Quintás en su obra “Descubrir la grandeza de la vida”(2009) nos habla de la importancia y necesidad del encuentro y los niveles de encuentro para el descubrimiento de estas virtudes y valores. El hombre está llamado a la realización de sus virtudes, llamado al ideal de bondad, belleza y verdad.¹⁶

El ser humano existe porque hay otro ser humano. No nos relacionamos con las otras personas por necesidad, sino que existimos en relación a los otros. Desde el nacimiento de un niño, ya se crea una relación, es decir, nace en relación. Esa esa relación con los otros, ese vínculo que se va a crear, es lo lo que configurará su identidad. Una identidad que tiene que ir creando a lo largo de las distintas etapas de la vida para conservar su singularidad y su diferencia.¹⁷

La teoría del apego, desarrollada por John Bowlby, abarca una necesidad humana universal para formar vínculos afectivos estrechos. Como resultado de nuestra condición social necesariamente nos vinculamos de manera afectiva. Tendemos a permanecer próximos a otro del que recibir afecto y reconocernos como seres necesitados de este mismo. De ahí surge una mutua proximidad y una fuerte resistencia a la separación. “Así pues, muchas de las más intensas emociones humanas surgen durante la formación, el mantenimiento y la ruptura y la renovación de estos lazos afectivos; los cuales, por tal motivo, son designados como vínculos emocionales”¹⁸

19. BERMEJO, Francesc
Sáinz (2017). *Winnicott y
la perspectiva relacional en
psicoanálisis*. Herder Editorial

20. CAMERON, J. (2011). *El
camino del artista: Un curso de
descubrimiento y rescate de tu
propia creatividad*. Aguilar.

Si valoramos que el hombre es un ser relacional y que además se relaciona consigo mismo en todo su proceso de cambio y desarrollo podemos decir que “El ser humano tiene la tarea de relacionarse consigo mismo (relación intrapsíquica) y también con los demás (relación interpersonal) y ambas formas son indivisibles e interdependientes”¹⁹ El hombre se conoce y se reconoce en relación con los otros y consigo mismo. Pero es necesario ponernos en juego en las relaciones para que las experiencias que vivimos nos vayan transmitiendo quienes somos y quienes queremos ser. Y en este salir al encuentro del otro nos llevan a descubrir todo un panorama de emociones y experiencias emocionales que debemos aprender a identificar, conocer, comprender, expresar y regular para un óptimo desarrollo de nuestras relaciones personales y de nuestra identidad.²⁰

Por lo que, salir al encuentro del otro y participar activamente en las relaciones interpersonales nos permite explorar y comprender una amplia gama de emociones y experiencias emocionales. Esta exploración y comprensión son fundamentales para un desarrollo óptimo de nuestras relaciones personales y de nuestra identidad individual.

2.2.2 LA TEORÍA DEL ENCUENTRO DE A. LÓPEZ QUINTÁS

D. Alfonso López Quintás lleva a cabo la creación de un método para lograr una manera de pensar rigurosa y creativa con el objetivo de que al ponerlo en práctica las personas podamos descubrir los valores y estos nos ayuden a orientar nuestra vida y encontrar su sentido.

Como ya se ha señalado anteriormente, su método se basa en el descubrimiento de las posibilidades creativas del encuentro. El hombre es un ser de encuentro. Sabemos que el hombre siempre está en relación entre un yo y un tu, un yo y el ambiente, un yo y el mundo. Pero la riqueza de este método es su dimensión creativa, ya que el ser humano tiene la capacidad de transformar constantemente la realidad dándole dimensión de ámbito en lugar de objeto. Lo decisivo en la vida humana es aceptar el propio ser, con sus condiciones y en todo su alcance y dirigir su vida de manera creativa al ideal de unidad, al amor. En ese camino irá descubriendo los valores porque en todo acto creativo, como en el arte, hay un descubrimiento y una experiencia trascendente que nos lleva a tratar de descubrir el sentido de la vida.

López Quintás, afirma que es creativa una persona cuando recibe activamente posibilidades que le permiten dar origen a algo nuevo, dotado de gran significado para su vida. “La creatividad empieza cuando asumo activamente posibilidades para generar algo nuevo dotado de cierto valor”²¹. En su filosofía del encuentro nos enseña que es necesario el encuentro para descubrir los valores, las virtudes y el ideal verdadero de vida, el amor. Pero éste sólo es posible por la vía del descubrimiento.

Como ya sabemos el ser humano es un ser relacional y al establecer relaciones, por consecuente, sale al encuentro del otro. Este salir al encuentro requiere de dos descubrimientos previos: el de las realidades abiertas o ámbitos y el de las experiencias reversibles. El primero, se trata de una realidad cerrada, que es la que está ahí sin tener relación alguna con dicha persona. En el momento en que esa realidad que está ahí de manera cerrada, se abre a nosotros para permitirnos entrar en juego y con ello, crear jugadas. Se produce de esta forma el salto al ámbito de realidad o, sencillamente, al ámbito. En esta realidad debemos mostrarnos con respeto y colaboración, evitando el dominio. Se adquiere de esta manera, una forma superior de libertad, la cual denomina la libertad creativa.

El segundo descubrimiento, se trata de un salto hacia las experiencias reversibles. Estas, se tratan de aquellas que son bidireccionales, es decir, se influyen de manera mutua. El otro ya no se encuentra fuera de mí, sino que está en mí fomentando un espacio de intimidad y de unión. Estas experiencias reversibles, son las que nos permiten ser creativos. Transfiguramos lo externo, en interno y de esta forma, los artistas pasan de ver el lienzo como objeto a convertirlo en aquello que serán en la creación conjunta. Las experiencias reversibles hacen posible el acontecimiento de nuestra vida: el encuentro.

El tercer descubrimiento, se trata del encuentro, que es cuando la persona ascendiente al ámbito de la creatividad y necesita de unas condiciones para el encuentro. Estas son: la generosidad y la disponibilidad de espíritu. El cuarto descubrimiento son los valores y las virtudes. Cuando asumimos los valores como formas de conducta los convertimos en virtudes. Por último, el quinto descubrimiento se trata del ideal de la vida. El ideal de vida es aquello que dará sentido a la vida del ser humano y tal transfigurará. En este nivel se promueve la creatividad, la productividad y la procreatividad. Se quiere compartir nuestra propia experiencia con el otro, y que este también pueda descubrir estas experiencias creativas.

21. LOPEZ QUINTAS, A.
(2099) *Descubrir la grandeza de la vida*. Bilbao: Desclée de Brouwer

Aparece la experiencia del asombro, el entusiasmo y la alegría del proceso creativo, la cual nos lleva a la conciencia de plenitud y de felicidad debido al desarrollo de mi personalidad. Esta plenitud viene de la toma de conciencia y de la experiencia de sentir que estamos realizando nuestra vocación y eso nos aporta paz interior. El amor es el fruto del encuentro, y cuando no se producen auténticos encuentros y transformaciones, convirtiendo a los sujetos en objetos. De esta forma, es mediante la cual aparece la infelicidad, la envidia, la frustración. .. Cuando uno encuentra el ideal de su vida, le lleva al sentido y a la experiencia de una vida creativa. Los seres humanos tenemos oportunidades diarias de vivir el encuentro y vivir estos de una forma profunda.

22. LOPEZ QUINTAS, A.
*Los niveles de realidad y de
conducta y su importancia
decisiva en la vida humana*
[PDF]. Disponible en we
[http://www.riial.org/espacios/
dpersona_doc4nr.pdf](http://www.riial.org/espacios/dpersona_doc4nr.pdf)
[Consultado el: 7 de mayo de
2024].

López Quintás escribe “Moverse en el nivel 3 es propio del ser humano visto como “ser de encuentro”, pues el encuentro perfecto pide adhesión incondicional a la bondad, la justicia, la veracidad, la belleza, la unidad. Con profunda razón solía advertir Romano Guardini que el espíritu humano enferma cuando no asume estos grandes valores: La vida del espíritu se realiza en su relación con la verdad, con el bien y con lo sagrado. El espíritu está vivo y goza de salud por medio del conocimiento, la justicia, el amor y la adoración (...). ¿Qué ocurre cuando aquella relación es perturbada? El espíritu enferma. (...) Esto sucede con toda seguridad desde el momento en que la verdad en cuanto tal pierde su importancia, el éxito sustituye a lo justo y lo bueno, lo sagrado ya no se siente y ni siquiera se echa de menos. Lo que entonces ocurre no pertenece ya a la psicología sino a la filosofía del espíritu, y lo que puede resultar eficaz en tales casos no son sino a la filosofía del espíritu, y lo que puede resultar eficaz en tales casos no son medidas terapéuticas, sino tan sólo una inversión del pensamiento, una conversión, es decir, la metanoia”²²

2.3 LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTO

20. BERICAT, Eduardo. *Emociones* [PDF]. Editorial Arrangement of Sociopedia. isa. Sevilla, España: Universidad de Sevilla, 2012. Disponible en web: <https://idus.us.es/handle/11441/47752> [Consultado el: 27 de marzo de 2024]

21. CAMPS, V. (2012). *El gobierno de las emociones*. Herder Editorial.

22. QUALITAS, hodie (2006). "Emociones de calidad." En, *Dialnet*.

Las emociones son un aspecto esencial para las personas ya que estamos hechos de compuestos químicos que las generan siendo estas inherentes al ser humano. Es un aspecto fundamental que todo ser humano experimenta. Cumplen varias funciones, pero la más importante es que contribuyen en las decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida. Aunque la palabra ‘emoción’ es usada con frecuencia, es una tarea difícil encontrar un término que las defina de manera exacta.²⁰

En la filosofía, se ha comentado mucho el término ‘emoción’, como Spinoza en su ética determinista, en la cual describe al hombre como alguien que es determinado a obrar de cierta manera en virtud de unas causas y de acuerdo a unos principios que rigen su naturaleza, o Descartes en su ‘Tratado sobre las pasiones’ (1649). De manera general, las emociones se han definido como aquello que sentimos de forma interna y que no podemos controlar. Descartes de hecho, habla de ellas como “afecciones del alma”²¹. El Diccionario de la Real Academia Española, por otro lado, las define como ‘alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática’²². Tanto los filósofos como las definiciones modernas, destacan la intensidad y la naturaleza transitoria de las emociones, así como su conexión con el estado emocional y físico de la persona.

2.3.1 ¿QUÉ ENTENDEMOS POR EL CONCEPTO DE “EMOCIÓN”?

El estudio de las emociones ha sido fundamental para comprender la relación humana con su entorno y su capacidad de adaptación. A lo largo de la historia, el interés por las emociones fluctuó, desde la antigua creencia de Hipócrates en la estabilidad emocional relacionada con los humores, hasta las visiones de Platón y Aristóteles sobre la división de la mente y el papel de las emociones en la supervivencia. Durante la Edad Media, las emociones fueron vistas negativamente y consideradas pasiones que debían ser controladas. Más tarde, en el siglo XVII, Descartes introdujo diferentes aspectos fisiológicos en su estudio, como “las emociones como percepciones, sensaciones o pasiones del alma”²³ encargándose así de hablar sobre ellas. En el siglo XX, el enfoque científico sobre las emociones se centró en el cerebro, con investigaciones de Santiago Ramón y Cajal sobre respuestas subjetivas, fisiológicas y motoras. Además, se comenzó a explorar las microexpresiones, con contribuciones importantes de autores como Duchenne y Williams James. La teoría evolucionista de Darwin también influyó en la comprensión de las emociones, destacando la importancia de los reflejos, instintos y hábitos. Autores posteriores, como Plutchik y Tomkins, desarrollaron modelos explicativos de la emoción, y se iniciaron trabajos para codificar las expresiones faciales emocionales, culminando en sistemas como el Facial Action Coding System (FACS) el cual se encarga de denominar movimientos faciales humanos por su apariencia en la cara, que permitieron una clasificación más precisa de las emociones.²⁴

La emoción es un motor que se encuentra dentro de las personas y que nos impulsa a vivir y a interactuar con el mundo y con nosotros mismo. Esto se debe a que se produce una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en el sistema límbico (grupo de estructuras que dirigen las emociones y el comportamiento). Estos circuitos, se mantienen siempre activos incluso mientras dormimos, alertándonos y ayudándonos a reconocer los estímulos importantes para nuestra supervivencia. Entonces, la emoción es una respuesta automática e inconsciente que prepara nuestro cuerpo para enfrentarse al peligro, centrándose en nuestra supervivencia.²⁵

23. VILLAMIL PINEDA, Miguel Ángel (2011). “Emociones y ética. Aportes al desarrollo de una ética integral”. En, *Franciscanum, Revista de las Ciencias del Espíritu*. Bogotá

24. GORDILLO, Fernando. MESTAS, Lilia. PÉREZ, Miguel Ángel. ARANA, José M. (2020). “Una breve historia sobre el origen de las emociones”. En: *Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza UNAM*. España y México.

25. BISQUERA, Rafael. *¿Cómo es educar? La inteligencia emocional en la infancia ya adolescencia* [PDF]. Cuadernos faros. Llobregat, Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu, 2012. Disponible en web: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3483 [Consultado el: 27 de marzo de 2024].

Los desarrollos recientes en la neurociencia hablan del proceso de respuesta emocional del cerebro ante estímulos, resaltando la secuencia de eventos que preceden a la comprensión consciente de los mismos. En particular, se destaca que los estímulos sensoriales simples como el oído, el olfato y el gusto, son procesados inicialmente por áreas subcorticales, como la amígdala y el tálamo²⁶. La amígdala cerebral es una de las principales encargadas de las reacciones que generan las emociones. Es la principal estructura primitiva de nuestro cerebro que hace que nos cuidemos de las amenazas y tengamos una visión equilibrada de todos los riesgos que existen en el mundo cotidiano.²⁷ Esto sucede antes de que el neocórtex construya una representación más completa de los objetos y eventos del entorno. Según el prestigioso neurocientífico Joseph E. LeDoux, esta respuesta “precognitiva”, se considera adaptativa ya que permite una acción rápida ante situaciones relevantes antes de que se complete un procesamiento cognitivo más complejo, lo cual podría resultar tardío e ineficiente en contextos de emergencia. Este mecanismo sugiere que las áreas emocionales del cerebro tienen prioridad en el procesamiento de información sobre los centros responsables de la toma de decisiones y la planificación. En consecuencia, las emociones sirven como señales que orientan la cognición hacia la identificación de situaciones ‘peligrosas,’ influyendo así en la posterior toma de decisiones y acciones del individuo.²⁸

26. GREENBERG, L. S. & PAIVIO, S. (1999). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Ediciones Paidós; Translation edición

27. NARVÁEZ, Daniel *¿Qué son los sentimientos?* [PDF]. Universidad Los Leones: Julio 2015. Disponible en web: https://www.academia.edu/29349465/_Qué_son_los_sentimientos_Breve_ [Consultado el: 9 de abril de 2024]

28. *Opus cit.* GREENBERG, L. S. & PAIVIO, S.

29. CAMPS, Victoria (2023).
“el gobierno de las emociones”.
En, *Ethic*.

30. *Ibidem*. P.2

31. CAMPS, V. (2012). El
gobierno de las emociones.
Herder Editorial.

32. *Ibidem*. P.52

33. *Opus cit.* BERICAT,
Eduardo.

34. *Opus cit.* GREENBERG, L.
S. & PAIVIO, S.

En la actualidad, se habla mucho de lo emocional y lo racional y es que hay una idea común de que no podemos separarlas por completo, sino que ambas están siempre conectadas. Esta idea es apoyada en la tesis de Ronald de Sousa, profesor emérito del Departamento de Filosofía de la Universidad de Toronto, quien defiende que “la función de la razón es llenar los huecos dejados por la razón pura en la determinación de la acción o creencia”²⁹. Otro experto en emociones, Robert C. Solomon, profesor de Filosofía continental en la Universidad de Texas en Austin, comparte una opinión similar al atribuir a las emociones una función normativa y proactiva que tradicionalmente se atribuía exclusivamente a la razón. Afirma que “las emociones son racionales y propositivas más que irracionales y disruptivas, se parecen mucho a las acciones, escogemos una emoción como escogemos una línea de acción”³⁰. En realidad, Aristóteles fue el primero que vinculó las emociones al conocimiento. En la Retórica se refiere a las emociones como “aquellos sentimientos que cambian a las personas hasta el punto de afectar a sus juicios”³¹. Por ende, la emoción y la cognición son dos procesos diferentes en nuestro cerebro. La emoción estará ligeramente relacionada con la motivación y la acción, mientras que la cognición con el conocimiento y el análisis de las situaciones para tomar decisiones.³² Según la “teoría de la apreciación” (1999) de Brody, los seres humanos no son solo pura biología, sino que analizamos, empleando la razón, nuestro entorno para posteriormente manifestar cualquier emoción. Arlie Hochschild, conocida como la fundadora de la sociología de las emociones, se basó en Freud para afirmar que las emociones actúan como agentes perceptivos que nos alertan sobre aspectos relevantes para nuestro bienestar psicológico, facilitando así nuestra capacidad de adaptación y nuestra interacción con el entorno circundante.³³ Antes, la emoción nos impulsaba a actuar de inmediato, pero en la actualidad, es imposible sentir una emoción sin que también haya un funcionamiento cognitivo. Las emociones nos preparan para actuar, pero necesitamos pensamiento y razón para analizar situaciones, corregir percepciones automáticas y ejecutar nuestras acciones. Por lo que, necesitamos de la emoción para identificar lo que nos afecta y establecer metas, y de la cognición para darle sentido a nuestras experiencias.³⁴

La forma en que percibimos y expresamos nuestras emociones en un momento dado, está influenciada entre otros factores, por el grupo cultural al que pertenecemos. Las emociones, se encuentran completamente ligadas a un lenguaje que nos conecta con el otro y contribuye a la comunicación de nuestros sentimientos. Comprenderlas, será crucial para el estudio de diferentes áreas del conocimiento.³⁵

35. *Opus cit.* BERICAT, Eduardo.

36. *Íbidem.* P.7

37. *Íbidem.* P.46

La antropología, es uno de los áreas del conocimiento que se encargará de estudiar cómo nuestra expresión facial y corporal puede expresar diferentes emociones según la cultura y el grupo social. Desde un punto de vista biológico, las emociones no siempre serán iguales para todos los seres humanos, estas cambiarán según las circunstancias y la persona. Científicos, intentarán separar las emociones de la expresión facial, ignorando otros signos emocionales como gestos, palabras y movimientos. Tienden a simplificar las emociones y no consideran la diversidad emocional de las personas en diferentes culturas y situaciones sociales. Por último, desde un enfoque más naturalista, las emociones son principalmente una respuesta física en lugar de simbólica. Pero el estudio de las emociones será sobretodo de crucial importancia para la sociología, ya que es una ciencia que se encarga de estudiar cómo las personas se comportan en sociedad. Y es que las emociones jugarán un papel fundamental a la hora de las interacciones sociales. Se encontrarán siempre presentes en la forma en la que nos relacionamos y nos comportamos en sociedad.³⁶ La emoción que una persona siente en diferentes situaciones, dependerá de cómo cree que los actos de los otros afectarán en su vida, en sus necesidades y en lo que anhela lograr. Esto significa que no se tratan solo de reacciones automáticas a lo que sucede a nuestro alrededor, sino que se encuentran influenciadas por determinados factores, como lo que valoramos, a quién culpamos, qué esperamos y con quién nos identificamos. Es decir, nuestras emociones están conectadas con cómo interactuamos con los demás y con lo que nos rodea, no son solo reacciones físicas.³⁷

A pesar de poder mostrar las emociones físicamente de manera semejante, no significa que usemos las emociones de la misma manera en todas las culturas y grupos sociales. La emoción es mucho más que eso; implica interpretación, expresión, significado y relación con los demás. Siempre serán diferentes en cada persona.³⁸ Por consiguiente, el análisis de las emociones promueve una apreciación más completa de la naturaleza humana y promueve avances en nuestro discernimiento tanto a nivel individual como colectivo, en relación con nosotros mismos y la sociedad en su conjunto.

Las experiencias emocionales suelen ser mixtas, eso quiere decir que pueden mezclarse en distintas situaciones, por ejemplo, podemos estar riéndonos ante una situación graciosa pero al mismo tiempo estar sintiendo ansiedad por una noticia que nos angustia. Controlar nuestras emociones y manifestarlas, no es una tarea a fácil.³⁹

38. LE BRETON, David.
Por una antropología de las emociones [PDF]. Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad. Argentina: Universidad Nacional de Córdoba, 2012. Disponible en web: <https://www.redalyc.org/pdf/2732/273224904006.pdf> [Consultado el: 27 de marzo de 2024].

39. *Ibidem*. P.50.

40. PALLARÉS, Miguel.
(2010). *Emociones y
sentimientos*. España,
Barcelona: Marge books.

41. *Opus cit.* GREENBERG, L.
S. & PAIVIO, S.

42. *Íbidem.* P.8

En todas las culturas y entre todas las personas, incluyendo aquellos con deficiencias auditivas o visuales que no han experimentado la manifestación de emociones a través de la vista u el oído, hay emociones básicas que pueden considerarse universales, aunque su percepción pueda ser influenciada por otros factores. Estas emociones se expresan y pueden interpretarse a través de expresiones faciales y corporales casi idénticas. El psicólogo estadounidense Paul Ekman identifica seis de estas emociones universales: el miedo, la alegría, la sorpresa, la ira, el asco o aversión, y la tristeza.⁴⁰ Estas, se suelen separar en emociones ‘positivas’ y ‘negativas’, de hecho, se comprenden mejor cuando comenzamos a distinguirlos. Estos dos términos, harán referencia al aspecto fenomenológico de la emoción, es decir, cómo experimentamos esas emociones en términos de placer o displacer, en lugar de su utilidad adaptativa. Es decir, cuando decimos que una emoción es positiva, no significa que sea buena en términos de adaptación, sino que nos hace sentir bien en general. La función adaptativa de las emociones, por otro lado, se considera positiva por definición, independientemente de si la emoción en sí misma se siente como placentera o no. Las emociones positivas son fundamentales para motivar un comportamiento exploratorio y proactivo. La alegría y la felicidad, son un ejemplo de estas.⁴¹

Es necesario encontrar un equilibrio entre la mente y el corazón, sin permitir que las emociones nos dominen ni ignorarlas por completo. Para confiar en nuestras emociones, debemos desarrollar inteligencia emocional, lo que implica ser conscientes de nuestras emociones y manejarlas adecuadamente. Esto incluye reconocer y gestionar nuestras emociones a medida que surgen, controlar nuestros impulsos y motivarnos a nosotros mismos. Además, la inteligencia emocional nos permite comprender las emociones de los demás y manejar con éxito las relaciones interpersonales. Todas estas habilidades se basan en la conciencia emocional, que es fundamental para adaptarnos a la complejidad cultural y social actual, integrando nuestras reacciones emocionales y el contexto en un enfoque racional hacia la acción.⁴²

En resumen, las emociones son un componente esencial de la experiencia humana, influyendo en nuestras decisiones y acciones a lo largo de la vida. Desde la antigüedad hasta la era moderna, filósofos, científicos y diferentes estudios y teorías se han encargado de investigarlas, reconociendo su papel tanto en la adaptación individual como en las interacciones sociales. Reconocer nuestras emociones, así como comprender su influencia en nuestras vidas, nos brinda una perspectiva más completa de nuestra naturaleza humana y promueve un mayor entendimiento tanto de nosotros mismos como el resto.

3.2.1 ¿QUÉ ENTENDEMOS POR EL CONCEPTO DE “SENTIMIENTO”?

Las emociones entonces son respuestas psicofisiológicas automáticas, en cambio los sentimientos se tratan de cómo interpretamos y actuamos sobre esas emociones mediante nuestros pensamientos, formándose en el momento que nuestra mente observa y comprende los cambios que han causado en nosotros las emociones.⁴³ Los sentimientos nos ayudan a relacionarnos emocionalmente con otros, animales, objetos y con nosotros mismos. Tienen dos funciones principales: 1) Facilitar conexiones emocionales y formar lazos. 2) Organizar valores de manera única para cada individuo.⁴⁴

Según la Real Academia Española de lengua, “sentimiento” se defiende como “estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente”⁴⁵. Los sentimientos se encuentran fuertemente conectados con el cerebro y deciden cómo el ser humano reaccionará en determinadas situaciones. Se les considera impulsos y reacciones sensibles ante hechos que pueden percibirse como positivos o negativos. En otras palabras: son ‘pequeñas emociones’ que influyen en el estado de ánimo de las personas.⁴⁶

Los seres humanos, como hemos mencionado, gracias a nuestro mecanismo cerebral producen reacciones emocionales inconscientes en nosotros frente a determinadas situaciones. Esto es lo que denominamos emoción. Pero, gracias a una parte específica de nuestro cerebro denominada corteza cerebral, nosotros los humanos, podemos ser conscientes de esas emociones.⁴⁷ Las emociones no solo provocan acciones, sino que también pueden dar lugar a sentimientos cuando las reconocemos y las interpretamos de determinada manera. Los sentimientos son estados afectivos que perduran en el tiempo con una intensidad más baja que las emociones que los originaron, las cuales suelen ser más intensas pero de una duración menor.⁴⁸ Esa sensación de ser conscientes de nuestras emociones se llama sentimientos. Por ejemplo, si se da una situación de ataque, somos conscientes de esta reacción emocional por lo que sabemos que tenemos miedo.

43. *Opus cit.* ALLARÉS, Miguel.

44. CASTILLA DEL PINO, Carlos (2000). *Teoría del los sentimientos*. España, Barcelona: Círculo de Lectores.

45. RAE

46. *Opus cit.* NARVÁEZ, Daniel

47. *Opus cit.* BISQUERA, Rafael.

48. PALLARÉS, Miguel. (2010). *Emociones y sentimientos*. España, Barcelona: Marge books.

49. López, B. B., & Sierra, M. (2020). "Historia de las emociones: ¿qué cuentan los afectos del pasado?". En, *Historia y Memoria*. Colombia: Tunja. P. 29.

50. CHOZA, jacinto. *Historia de los sentimientos* [PDF]. Thémata. España, Sevilla: Publidisa, 2011. Disponible en web: [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/41931/Historia de los sentimientos.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/41931/Historia%20de%20los%20sentimientos.pdf?sequence=1)[Consultado el: 9 de abril de 2024]

En 1941, tiempo antes de que las emociones tomaran un lugar importante en el ámbito de investigación histórica, el historiador francés Lucien Febvre, afirmaba que aunque los historiadores siempre habían mantenido presentes a los sentimientos, nunca se les había gratificado la atención que merecían. Esto a menudo causaba que interpretaran los sentimientos de las personas del pasado según sus propios valores y creencias actuales.⁴⁹

El estudio de los sentimientos ha sido abordado desde una perspectiva cronológica y sociocultural, reconociendo que su configuración y funcionamiento dependen en gran medida del entorno sociocultural en el que se desarrollan. Este enfoque se centra en entender cómo los sentimientos son moldeados y manifestados por el contexto histórico, social y cultural en el que surgen.⁵⁰

A lo largo de la historia de la filosofía occidental, los sentimientos han sido tratados de diversas maneras. Aristóteles, por ejemplo, examina los sentimientos desde múltiples perspectivas, como la política, la educación, la retórica, la poética, la ética y la psicología. Para él, los sentimientos son el resultado de evaluaciones y procesos cognitivos complejos que influyen en el comportamiento humano. Santo Tomás de Aquino también estudia los sentimientos como componentes intrínsecos de como el ser humano actúa, junto con facultades y hábitos, pero desde una perspectiva biopsicológica más centrada en la ética existencial. Ambos filósofos ofrecen diferentes enfoques para comprender la naturaleza y el papel de los sentimientos en la vida humana. En períodos posteriores, como la Ilustración y el Romanticismo, los sentimientos adquieren una importancia aún mayor en la reflexión filosófica y en la vida social.

Filósofos como Shaftesbury y Rousseau los consideran clave en el comportamiento moral humano, y en el Romanticismo, los sentimientos se convierten en guías de la existencia y la expresión artística. Por último, ya en el siglo XX, la fenomenología proporciona un análisis profundo de la estructura ontológica y la dinámica existencial del hombre desde la perspectiva de los sentimientos. Filósofos como Max Scheler y Martin Heidegger exploran la afectividad humana y su relación con la experiencia y la comprensión del mundo.⁵¹

51. *Íbidem*. P. 30

52. *Íbidem*. P. 37

53. *Opus cit.* NARVÁEZ,
Daniel

Por lo que se concluye que es importante reconocer que la valoración y el papel de los sentimientos han variado a lo largo del tiempo y según las diferentes culturas. En algunos períodos históricos, como el siglo XX, los sentimientos han sido considerados como centrales en la existencia humana, mientras que en otros, pueden haber sido subestimados o ignorados en favor de otros aspectos de la vida humana, como la razón o la organización social.⁵²

A diferencia de las emociones, los sentimientos suelen tener variaciones menores en lo que se percibe y no causan cambios físicos tan destacables en el cuerpo. Además, el sujeto puede controlar mejor sus respuestas ante los sentimientos. Se trata de un estado de ánimo que puede persistir durante días o incluso más tiempo. Se originan a partir de emociones que hemos experimentado en el pasado y que quedan guardadas de manera notable en nuestra memoria. Por ejemplo, si alguien pierde a un ser querido, experimentará emociones intensas al principio como la tristeza. Con el tiempo, esa emoción intensa puede convertirse en un sentimiento de tristeza persistente, aunque la persona continúe con su día a día. Aunque la emoción inicial ya haya pasado, el sentimiento puede seguir presente en el fondo. Los sentimientos pueden ser controlados en cierta medida por la persona que los experimenta.⁵³

54. HERNÁNDEZ Luna (2021). "habilidades para l vida." En, *revista; habilidades para el manejo de sentimientos y emociones*.

55. *Ibidem*. P.23

Los sentimientos, se podrían dividir en dos categorías principales: Sentimientos positivos, los cuales promueven las buenas obras y el bienestar del sujeto; y los sentimientos negativos, los que fomentan las malas acciones y el mal estar del sujeto.⁵⁴ Como se mencionó anteriormente, los sentimientos tienden a perdurar en el tiempo, lo que significa que pueden estar presentes durante años en una persona. Por ejemplo, si alguien siempre muestra optimismo, es probable que esté influenciado por un sentimiento positivo constante, mientras que si alguien tiende a ser depresivo, esa característica puede ser evidente para quienes lo rodean.⁵⁵

Por lo tanto, los sentimientos no son solo esas reacciones automáticas como los son las emociones. Nos permiten ser más flexibles en cómo actuamos ante diferentes situaciones.

Una vez tenemos esto claro, podremos comprender la importancia tanto de las emociones como de los sentimientos y como estos nos acompañarán siempre en nuestro recorrido. Estaremos recibiendo estímulos externos de manera constante al igual que continuamente emplearemos nuestra capacidad intelectual para recordar, pensar o imaginar determinados episodios que generan sentimientos y tendencias emocionales.⁵⁶ Cada individuo reaccionará de manera única ante los estímulo emocionales. Si percibimos un cambio que puede ser beneficioso, experimentaremos emociones positivas que nos aproximarán a la fuente del estímulo, manifestando sentimientos como alegría o felicidad. Por otro lado, si consideramos que el cambio que se ha producido es negativo, experimentaremos emociones negativas que nos alejan de la fuente del estímulo, generando sentimientos de ansiedad, ira o miedo. Los seres humanos cuentan con el mecanismo de la emoción para orientarse en diversas situaciones o cambios.⁵⁷

56. *Opus cit.* PALLARÉS, Miguel.

57. *Ibidem.* P.51

58. CASTILLA DEL PINO, Carlos (2000). *Teoría del los sentimientos*. Barcelona: Círculo de Lectores.

Además, los sentimientos no solo afectan al estado mental de una persona sino que también influyen a la totalidad de su cuerpo. La experiencia de un sentimiento cambia el estado físico del organismo, desencadenando diferentes síntomas (por ejemplo, un síndrome de ira, de euforia, de envidia, de amor, entre otros). De hecho, todos los sentimientos van acompañados de síntomas, ya que el desequilibrio provocado por el sentimiento necesita señalar al cuerpo para que este responda y se adapte. Pueden ser observados directamente (como respirar de manera agitada) o indirectamente (como aumentar la presión arterial o la frecuencia cardíaca). El conjunto de estos síntomas forma un síndrome, que combina la experiencia mental y física del sentimiento. Si después de experimentar un sentimiento no hay cambios en el estado físico del individuo, ni él ni los demás perciben ningún síntoma, se podría decir que esa emoción no ha tenido un impacto significativo en él.⁵⁸

Además, si no hubiera sentimientos hacia los diferentes entornos, podría afectar negativamente a nuestros procesos cognitivos. Por ejemplo, personas con depresión, ansiedad o trastorno obsesivo compulsivo, a menudo expresan preocupación por cambios en la memoria, la atención y la concentración, así como dificultades para comprender, es decir, ‘sufren alteraciones de los procesos considerados ‘cognitivos stricto sensu’, y que deben ser consideradas como la repercusión del estado emocional sobre estos, como lo prueba su reversibilidad’⁵⁹. Sin sentimientos, no podríamos organizar nuestra realidad ni ordenar el mundo que nos rodea de manera personal. Spinoza, filósofo prestigioso, argumentaba que mientras la razón puede ser uniforme para todos, son los sentimientos los que nos distinguen unos de otros, singularizándonos. En el ámbito psicológico, aunque existen muchas diferencias en los aspectos cognitivos de los seres humanos, son los sentimientos los que nos hacen únicos en nuestras relaciones con el mundo y los demás.⁶⁰

En resumen, los sentimientos y las emociones son esenciales para nuestra experiencia humana. Mientras que las emociones son respuestas automáticas, los sentimientos son la interpretación consciente de esas emociones. Han sido estudiados y debatidos a lo largo de la historia por su influencia en nuestra percepción, pensamiento y comportamiento. Además de afectar nuestra mente, los sentimientos también tienen un impacto físico en nuestro cuerpo, reflejado en síntomas observables. Influyen en nuestros procesos cognitivos y pueden alterar nuestra memoria y concentración. Es importante reconocer la diversidad y la individualidad de los sentimientos, así como su papel en nuestras relaciones y valores personales. Entonces, se podría decir que los sentimientos son una parte integral de nuestra humanidad y nos ayudan a comprendernos mejor a nosotros mismos y al mundo que nos rodea.

2.4.1 REPRESENTACIÓN DE LAS EMOCIONES EN LA HISTORIA DEL ARTE

2.4 ARTE Y EMOCIONES

A través de los tiempos, el arte ha desempeñado un papel crucial como medio para manifestar las emociones humanas. Desde las creaciones de la Edad Media hasta las contemporáneas, el arte ha permitido a los artistas plasmar sus más íntimas inquietudes, logrando suscitar una respuesta emotiva en quienes contemplan sus obras.

Desde el Renacimiento, encontramos de manera continua la necesidad de expresar constantemente emociones. Este periodo, se caracterizará por el resurgimiento cultural en Europa debido al interés hacia el conocimiento la expansión y la evolución de las artes. Abarca desde finales del siglo XV hasta principios del XVI, periodo durante el cual, los artistas se esforzaban por captar tanto la experiencia humana como las emociones y el misterio que suponía la naturaleza. Finalmente, los artistas terminaron por adquirir un estatus altamente semejante al de los poetas.⁶¹ Los artistas pertenecientes al renacimiento, se encargaron de incorporar a sus creaciones un nivel de significado mas profundo, que pudiese trascender la primera impresión visual. Tiziano fue uno de estos artistas ya que hablaba en sus obras de temática mitológica como ‘una forma de poesía’. Esto de demuestra en su obra “El rapto de Eropá” (1632)

61. HODGE, Susie (2018).
Breve historia del arte. España:
Blume.



Fig. 1 "El rapto de Europa" 1632

Fig. 2 "María Magdalena" 1440



62. CARTWRIGHT, Mark. *Arte renacentista* [PDF]. Enciclopedia de la Historia del Mundo. Reino Unido: Noviembre, 2020. Disponible en <https://www.worldhistory.org/trans/es/1-19090/arte-renacentista/> [Consultado el: 7 de marzo de 2024].

63. BAS JAN, Ader (2019). "Poéticas de la emoción". Sevilla, Barcelona y Zaragoza

La religión será del tema predominante en el Renacimiento, destacando sobretodo en la escultura. Por ejemplo, Donatello se encargó de experimentar con la técnica y el acabado de sus esculturas de forma que la emoción de la figura fuera la protagonista. Esto se ve reflejado en su escultura de madera "María Magdalena" (1440), donde se pueden observar sus ojos hundidos, su boca sin dientes, y sus manos alargadas y huesudas descansando sobre su pecho en actitud de oración, logrando crear una María Magdalena que expresa un profundo dramatismo.⁶² El arte religioso destacará en esta época por su capacidad para resaltar la intensidad y dramatismo de los sentimientos plasmados en los personajes principales de las obras. Esto se realizará con un único fin: que el espectador pueda captar esa emoción, empatizar con ella y que finalmente le conmueva.⁶³

Fig. 3 “Acantilados blancos en Rügen” 1818 1440

Más tarde, en el siglo XVIII, se producirá una sacudida en Europa por parte de las guerras napoleónicas en la Revolución Francesa. Además, las crisis internas de los sistemas del Antiguo Régimen erosionarán en la fe y la razón. Como respuesta ante estos hechos, emergerá una sensibilidad nueva la cual se encargará de enfatizar el valor fundamental de los sentimientos y de exaltar de forma efusiva la pasión y la libertad a la hora de imaginar. A este periodo le conocemos como Romanticismo, que sobre todo se definirá como ‘una forma de sentir’.

El Romanticismo, por lo tanto, surgió ante la respuesta de la desilusión frente a los valores de la razón, predominando la imaginación y las emociones. Este hecho, supuso que las emociones jugasen un papel por encima de la lógica. Se caracterizará por sobresaltar las pasiones, los sentimientos y la individualidad sobre el desapego y la racionalidad. La naturaleza jugará un papel fundamental y es donde se puso el foco principal.⁶⁴ Se hará especial hincapié en el paisaje, ya que este se entiende como un vehículo para expresar y contagiar estados emocionales controlados por el poder de lo infinito de la naturaleza por la que el ser humano se siente oprimido.⁶⁵ Un ejemplo de este último, es el artista Caspar David Friedrich con su obra “Acantilados blancos en Rügen”(1818)

64. *Opus cit.* HODGE, Susie

65. GOMBRICH, E. H. *Historia del arte (Vol. 16)* [PDF]. Editorial Diana. México: Rafael Santos Torroella y Javier Setó, pnoviembre 2007. Disponible en web: <https://es.pdfdrive.com/historia-del-arte-e185303455.html> [Consultado el: 14 de marzo de 2024]





Fig. 4 “En la puerta de la eternidad” 1890

En la entrada del siglo XIX no encontramos con un movimiento cargado de emoción en sus obras: El postimpresionismo. Este movimiento marcará entre muchas otras cosas el retorno de la transcendencia del dibujo. También el desasosiego por captar el momento de luz y de la expresión tanto de los objetos como de las personas.⁶⁶ Según el artista y crítico británico Fry, los postimpresionistas eran un conjunto de artistas que de manera consciente querían explorar e indagar en la técnica tradicional como vehículo para transmitir emociones.

En 1886, Gauguin y Seurat compartieron la idea acerca de trabajar, al igual que en la música, en un método para expresar información mediante un sistema de signos el cual pudiera fortalecer cómo lo visual expresa el significado de las cosas. Es decir, a partir de manchas, líneas y colores determinados, un cuadro puede transmitir emociones y estados de ánimo.⁶⁷

Van Gogh era un artista que sentía una pasión profunda por los colores como medio para expresar emociones abrumadoras. Frecuentemente en su obra, Van Gogh hablaba de la depresión y angustia que él experimentaba. Esto se observa en obras como “En la puerta de la eternidad”(1890). En una de sus muchas cartas hacia su hermano Theo, escribió una carta diciendo: «Mi tormento no es otro que este: ¿para qué valgo? ¿Es que no puedo servir y ser útil de algún modo?». La respuesta de Theo fue poco convencional, pero muy profética: “hazte artista.”⁶⁸

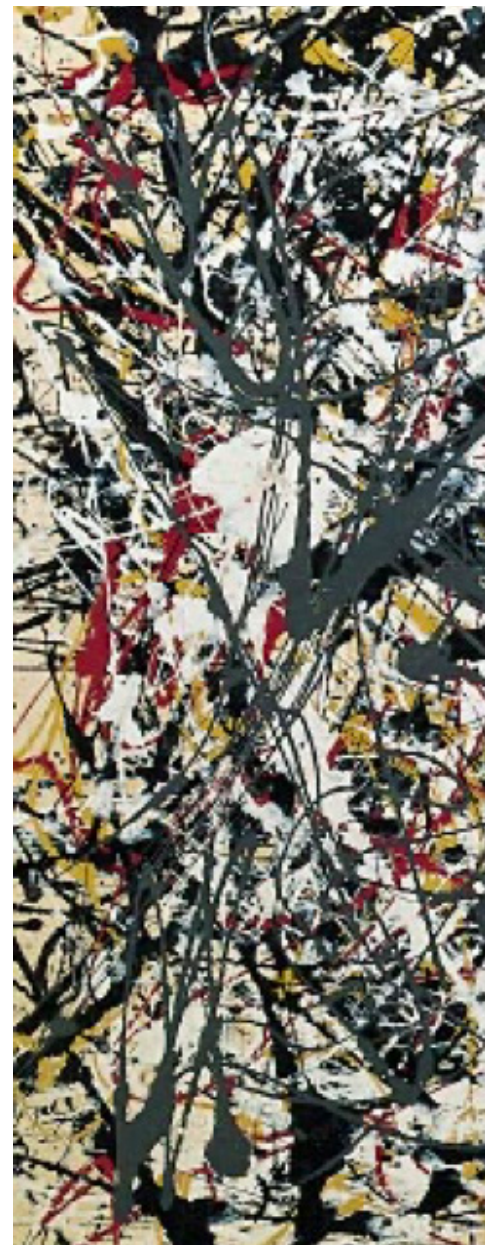
66. *Íbidem*. P. 233

67. THOMSON, B (1999). *Postimpresionismo: Movimientos en el Arte Moderno* (Serie Tate Gallery). Encuentro.

68. GOMPERTZ, W. (2013). *¿Qué estás mirando? 150 años de arte moderno en un abrir y cerrar de ojos*. TAURUS.

Por último, ya en el sXX, observamos la aparición de las emociones en el movimiento expresionista. Este término se encarga de denominar una forma de pintura en la cual, la expresión subjetiva, será el centro de la obra. Indagarán sobretodo en una mirada dramática, pesimista y crítica. La libertad de expresión individual, será fundamental en este periodo. El artista en el expresionismo, se encargará de representar y transmitir emociones las cuales despierten en el espectador los sentimientos del propio artistas. La forma en la que estos artistas expresaban sus emociones mediante la pintura, supuso una gran revolución en la historia del arte ya que se formaron diferentes grupos expresionistas que creaban imágenes cargadas de emociones como angustia, ansiedad y sufrimiento entre otros.⁶⁹

Uno de los temas principales que abarcaba el artista expresionista Barnett, era simbolizar y recordar la respuesta emocional del espectador que surge cuando contempla un paisaje y cómo nos quedamos asombrados ante él. Quiere que esta emoción al ver su obra, invite a una profunda reflexión del espectador. Por otro lado, Pollock y Rothko admiten revelar en su obra emociones sumamente humanas. Pollock habla de temas como frustración, ansiedad y energía y Rothk por otro lado, afirmaba que sus obras trataban ‘sobre la tragedia, el éxtasis, la pena y demás’.⁷⁰ Esto se observa en la obra de Pollock “Composición”(1948).



69. *Opus cit.* HODGE, Susie

70. *Opus cit.* GOMPERTZ, W.



Fig. 5 “Composición” 1948

Tras haber repasado desde la época medieval hasta los movimientos contemporáneos, comprobamos que los artistas han encontrado en su trabajo una manera de comunicar y evocar respuestas emocionales en los espectadores. Ya sea a través de la religión, la naturaleza, la individualidad o la expresión subjetiva, el arte ha demostrado la capacidad de transmitir emociones profundas y universales. En cada período, desde el Renacimiento hasta el Expresionismo, ha existido el deseo de conectarse con los espectadores a un nivel emocional, cuestionar las convenciones establecidas y explorar nuevas formas de expresión. En definitiva, el arte sigue siendo una forma poderosa de comprender y compartir las emociones humana

2.4.2 INTERPRETACIÓN Y RESPUESTA DEL ESPECTADOR. EMOCIÓN INTERNA Y/O EXTERNA.

El arte es un conjunto de ideas e intenciones estéticas, las cuales componen una obra. Para que la obra cobre un sentido propio dependerá del artista que la lleve a cabo y el contexto en el que se produzca.⁷¹ Desde los primeros periodos prehistóricos hasta las vanguardias, se ha reflejado de manera activa tanto la idea estética del ser humano como de sus necesidades por expresar sus sentimientos. Es evidente que a lo largo de los años, se ha producido una clara evolución del pensamiento humano y cómo este ha conseguido, de algún modo, expresar sus emociones y comunicarlas a partir de las artes plásticas. Pablo Picasso, uno de los artistas del siglo XX, “concebía al artista como un receptáculo de emociones y un vehículo de transformación de esas emociones vividas en obras de arte tangibles”.⁷²

71. CASTIÑEYRA FERNÁNDEZ, Patricia (2014). “Vista de Arte y expresión en el pensamiento de E. H. Gombrich”. En, Panta Rei, Revista Digital de Ciencia y Didáctica de la Historia. Murcia. P. 59

72. DE REIZÁBAL, Lorenzo y Dra. Margarita (2022) “El arte como generador de emociones: estudio de ocho narrativas de estudiantes de posgrado”. En, Revista Humanidades, vol. 12, núm. 2. País Vasco: Donostia-San Sebastián. P. 62.

El arte es un sistema de comunicación. Se podría decir en otras palabras que no existe arte sin un proceso comunicativo. Las obras de arte se encargan de crear impulsos de comunicación que llevan a cabo un proceso de inercia donde el espectador se verá en la necesidad de ofrecer una respuesta vivencial ante la obra creada, y de esta forma, trascenderla. Si no existiese este proceso por parte del espectador, se puede considerar que la obra sería un fracaso, ya que estaría muerta. En este proceso, el arte lo encontramos en el contenido comunicativo subyacente de la obra y a través del individuo en su experiencia vital. Es aquí donde se debe encontrar esta comunicación, el elemento que convertirá en experiencia artística en algo trascendental ya que, si bien el arte es un acto comunicativo, no todo acto comunicativo es arte.⁷³

No es necesario que el artista se muestre representado físicamente en la obra para estar presente en ella ya que, a pesar de no aparecer, el medio de comunicación que se crea respecto la obra y el espectador habla de la necesidad del artistas de querer expresar. En el momento en el que se da esta comunicación, el artistas y el espectador estarán compartiendo una vivencia emocional. Esta forma de enfocar la obra es más bien cognitiva, hay ciertos signos que están presentes en la obra como las expresiones faciales en las cuales el espectador puede ver reflejadas diferentes emociones y sensaciones. Este, está perfectamente cualificado para leer la intención del artista y de esta forma, experimentar la emoción del mismo plasmada en su obra.

Esta correlación no siempre será necesaria, aunque percibamos la emoción que el artista quiere transmitir. En ocasiones el sentimiento que nos produce puede ser diferente al del mismo.⁷⁴ Es decir, una creación artística puede encargarse de reflejar la emoción del artista, pero esta no debe coincidir necesariamente con la emoción que pueda experimentar el espectador. Cuando nos encontramos frente a una obra de arte, dependiendo de nuestras experiencias y vivencias, dotaremos a la obra de diferentes significados. Cada experiencia vital del individuo influirá en la forma de ver la intención de la obra.⁷⁵

73. RUIZ MOLINA, David (2018). "El arte definido como acto comunicativo." En, *Revista AV Notas, N°6*. España: Jaen. P. 112

74. CENTRO BOTÍN (2022). *Artes, emociones y creatividad: investigación aplicación y resultados*. Santander: Informe fundación Botín.

75. *Opus cit.* DE REIZÁBAL, Lorenzo y Dra. Margarita

La neurociencia ha estudiado cómo es la experiencia artística interpretada por el cerebro de un espectador y cómo se desencadenan las diferentes emociones dadas en este proceso de comunicación entre artista, obra y espectador. Según los neurólogos Hirstein y Ramachandran, destacados en los campos de la conducta y de la psicofísica, afirman que el espectador puede experimentar fuertes emociones hacia una obra de arte debido a que el cerebro reaccionará frente a colores, formas, texturas y demás recursos empleados por el artista. El proceso mediante el cual una obra es observada se trata de una experiencia sensorial que se produce en el cerebro del espectador y que evoca emociones debido al recuerdo de experiencias pasadas del mismo.⁷⁶ Las emociones íntimas que se producen por parte del espectador se manifiestan en dos fases: La primera, se tratará de la proyección de estas en la obra y cómo el espectador las interpreta nada más observarla. En otras palabras, se trata de lo que acontece en el cuadro y lo que el autor expresa. Esto se da para que más tarde pueda proyectarse la segunda fase, que es atribuirle ese significado propio e individual de manera inmediata. Se ha comprobado entonces, que las manifestaciones artísticas además de ser un medio para transmitir las propias emociones del artista, generan emociones íntimas e individuales que no necesariamente deben ser compartidas con las del artista ni con las cualquier otro espectador.⁷⁷

76. CONTRERAS ALBORNOZ, Paula. *Las emociones del espectador en una experiencia, fotográfica, pictórica y cinematográfica*. [PDF]. Dialnet. La Rioja: Luis Fernando Bazurto, 2016. Disponible en web: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5601301> [Consultado el: 9 de marzo de 2024]

77. *Opus cit.* DE REIZÁBAL, Lorenzo y Dra. Margarita

78. *Opus cit.* CENTRO BOTÍN

79. *Opus cit.* CASTIÑEYRA FERNÁNDEZ, Patricia

Como hemos podido comprobar en los párrafos anteriores, sabemos que el artista busca provocar emociones específicas en el espectador. Pero esto no implica necesariamente que el espectador busque identificar qué emociones quiere transmitir el artista, sino que simplemente las experimenta sin necesidad de indagar. Se produce la mayor parte de las veces en esta interpretación de la obra por parte del espectador la llamada ‘emoción compartida’. Este proceso se lleva a cabo cuando artista y espectador comparten la misma emoción de una forma espontánea. En la mayoría de los casos en los que esto sucede, se da sin intencionalidad ninguna. No es necesaria la intención del artista por expresar una emoción que sea captada por el espectador ni que el espectador se esfuerce por captar dicha emoción, se trata de un proceso emocional sin realizar un esfuerzo consciente. Está demostrado por lo tanto, que estos procesos no solo se producen cuando interactuamos entre los seres humanos, sino que también suceden cuando se interactúa con una obra de arte.⁷⁸

Uno de los historiadores y teóricos del arte más importantes y prolíficos es E.H. Gombrich, en su artículo “Cuatro teorías sobre la expresión artística” (1963), presenta una evolución de las teorías de la expresión artística desde la antigüedad clásica hasta el Romanticismo, introduciendo además una teoría centrípeta que busca unificar las anteriores. Gombrich distingue tres funciones del lenguaje en la expresión artística: síntoma, señal y símbolo. La función síntoma se refiere a la expresión individual de una emoción, la señal a la respuesta que provoca esa expresión en otros, y el símbolo alude directamente a la emoción representada. Estas funciones evolucionan a lo largo de la historia del arte.⁷⁹

80. *Íbidem*. P. 59

81. *Íbidem*. P. 59

Durante la función señal, que abarca desde tiempos primitivos hasta el Renacimiento, el énfasis está en el efecto que la representación tiene en los espectadores, más que en la autenticidad emocional del artista. La función simbólica, que se desarrolla desde finales del siglo XVI hasta el XVIII, se centra en la representación realista de las emociones, a menudo mediante gestos y simbolismos visuales. Por último, la función síntoma, propia del siglo XVIII y el Romanticismo, enfatiza la expresión sincera de las emociones interiores del artista.⁸⁰

Gombrich introduce su teoría centrípeta como una alternativa a las teorías expresionistas centrífugas. Según esta teoría, el artista se basa en los códigos y convenciones establecidos por la tradición artística para expresar sus emociones, utilizando fórmulas preexistentes para comunicar sentimientos. Para Gombrich, las fórmulas son fundamentales en la expresión artística y ayudan al artista a comunicar sus emociones de manera efectiva. Además, Gombrich destaca la importancia de las disposiciones biológicas y las tradiciones culturales en la expresión artística. Estas influencias moldean la forma en que percibimos y respondemos al arte, y los artistas utilizan estas influencias para crear obras que resuenen con los espectadores. Gombrich también examina la evolución del arte a lo largo de la historia, desde el arte pictográfico hasta el Renacimiento y más allá, destacando la importancia del contexto cultural y las convenciones artísticas en la interpretación del arte. En resumen, ofrece una visión compleja de la expresión artística que incorpora elementos emocionales, culturales y tradicionales. Su teoría centrípeta destaca la importancia de las convenciones artísticas y las fórmulas preexistentes en la comunicación de emociones a través del arte.⁸¹

El arte, desde sus raíces en la prehistoria hasta las vanguardias contemporáneas, es un reflejo dinámico ante la evolución del pensamiento humano y cómo este es capaz de expresarse mediante el arte. Durante toda la historia, el arte se ha convertido en un acto comunicativo que trasciende la mera representación visual para generar tanto impulsos emocionales en el espectador como convertirse en el reflejo de las emociones del propio artista. Es decir, la obra de arte como herramienta de comunicación, lleva consigo la carga emocional del artista, pero también se transforma en un espejo donde los espectadores reflejan sus propias vivencias y emociones

Podemos concluir que, desde una perspectiva neurocientífica, se evidencia que la experiencia artística desencadena emociones en el cerebro del espectador, conectando recuerdos pasados con las sensaciones presentes. Este proceso, influenciado por las convenciones artísticas y los diferentes contextos culturales, revela una compleja interacción entre el artista, la obra y el público. La teoría centripeta de Gombrich, que resalta la importancia de las fórmulas preexistentes y las tradiciones en la expresión artística, complementa este entendimiento al reconocer la influencia del contexto histórico y cultural en la interpretación del arte. El arte es una disciplina que va más allá de una simple representación visual, se trata de un medio de comunicación que conecta emocionalmente al artista y al espectador a través de la experiencia estética.

2.4.3 ARTISTAS Y OBRAS COMO REFERENCIA

El arte ha sido a lo largo de la historia una vía fundamental para la expresión de las emociones. Los artistas han utilizado diversas formas y medios para plasmar en sus obras sus sentimientos más profundos e incluso experiencias de su vida. El arte se ha encargado de comunicar aquello que a menudo es difícil de expresar con palabras y los artistas han encontrado en sus respectivas disciplinas un medio para compartir y expresar sus sentimientos y emociones.

En este apartado, exploraremos cómo distintos artistas han utilizado su talento y creatividad para expresar emociones, centrándonos en artistas significativos en el ámbito de; la pintura, la escultura, la música y la ilustración. A través de sus obras, descubriremos cómo han logrado capturar y transmitir las emociones y experiencias humanas y provocar en el espectador una experiencia emocional.

A. Pintura

82. MUNCH, E. (2020). O grito, Óleo sobre tela, Têmpera e Pastel sobre cartão. Galeria Nacional. Oslo/Noruega.

83. GHANI DAHLAN, Abdul. “El grito y La noche estrellada”: emociones, símbolos y motivos [PDF]. Servicio de publicaciones, Universidad Complutense de Madrid. Kuala Lumpur, Malaysia: junio, 2014. Disponible en web: https://www.researchgate.net/publication/272647856_El_grito_y_La_noche_estrellada_emociones_simbolos_y_motivos [Consultado el: 28 de marzo de 2024].

84. Opus cit. MUNCH, E.

85. Pablo Young, Bárbara C. Finn (2014). “Edvard Munch, El grito y la atmósfera”. En, Revista médica de Chile. Santiago de Chile.

Dentro de la pintura, nos enfocaremos en dos artistas que han utilizado su arte para transmitir emociones profundas y complejas. El pintor noruego Edvard Munch es reconocido como uno de los pioneros del expresionismo, con obras como “El Grito” (1893), y Gerhard Richter, artista alemán contemporáneo con su obra “Septiembre” (2005).

El pintor noruego Edvard Munch es reconocido como uno de los pioneros del expresionismo, un movimiento artístico que priorizaba la expresión de los sentimientos y emociones del artista sobre la representación objetiva de la realidad.⁸² Para Munch, el arte no se limita solo al pensamiento humano, sino que está cargado de emociones y expresiones donde se reflejan experiencias vitales.⁸³ Su obra más famosa, “El Grito”(1893), se considera un poderoso símbolo del desaliento experimentado por el hombre moderno en la transición entre los siglos XIX y XX.⁸⁴ Sobre ella, escribió: “Estaba caminando con dos amigos. Luego el sol se puso, el cielo bruscamente se tornó color sangre, y sentí algo como el toque de la melancolía. Permanecí quieto, apoyado en una baranda, mortalmente cansado. Sobre el fiordo azul oscuro y de la ciudad, colgaban nubes rojas como sangre. Mis amigos se fueron y yo otra vez me detuve, asustado con una herida abierta en el pecho. Un gran grito atravesó la naturaleza”⁸⁵

Fig. 6 “El Grito” (1893)

Esta obra ha conseguido representar la angustia y ansiedad del hombre moderno dentro de la sociedad del momento. La imagen se centra en un protagonista cuyo rostro parece una calavera. Este se sostiene la cabeza entre las manos como si estuviera a punto de explotar. Los colores vibrantes y violentos, dispuestos en bandas agresivas, intentan transmitir el intenso estado emocional del autor. La pintura se caracteriza por su gran expresividad, que se ve reforzada por la presencia de dos figuras lejanas y anónimas en el fondo, creando una perspectiva diagonal violenta que impacta al espectador. Las formas se distorsionan y los colores son utilizados de manera arbitraria para expresar los sentimientos del artista, más que para representar una realidad objetiva.⁸⁶

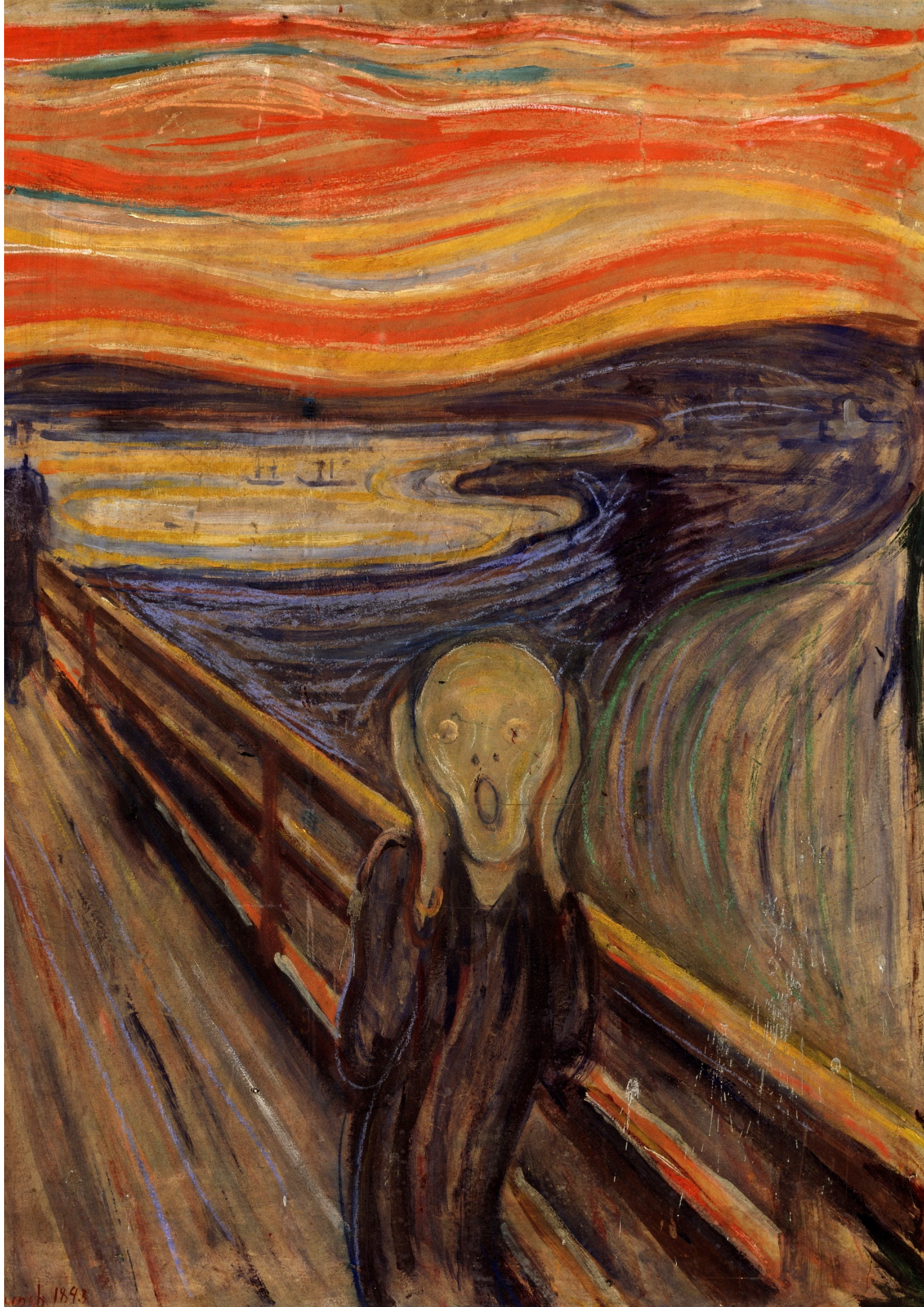
86. *Opus cit.* MUNCH, E.

87. *Opus cit.* GHANI DAHLAN, Abdul.

88. *Íbidem.* P. 71

89. *Íbidem.* P. 71

Sus pinturas, y en concreto esta, han servido como medio para comunicar la mente humana y reflejar el impacto del estilo de vida social. Además, las experiencias traumáticas de la infancia de Munch, como la pérdida de seres queridos, han influido profundamente en su trabajo artístico.⁸⁷ Munch tenía la fuerte creencia de que el dolor y el sufrimiento que experimentaba una persona con depresión, eran la fuerza impulsora detrás de su creatividad artística. Él expresó: “No renunciaría a mi enfermedad porque le debo mucho a mi arte”.⁸⁸ En sus pinturas, Munch empleaba colores, líneas, texturas y metáforas para transmitir emociones humanas. Por ejemplo, en “El grito”, usaba ondas de colores expresivos y líneas ondulantes para representarse a sí mismo en un estado de angustia.⁸⁹



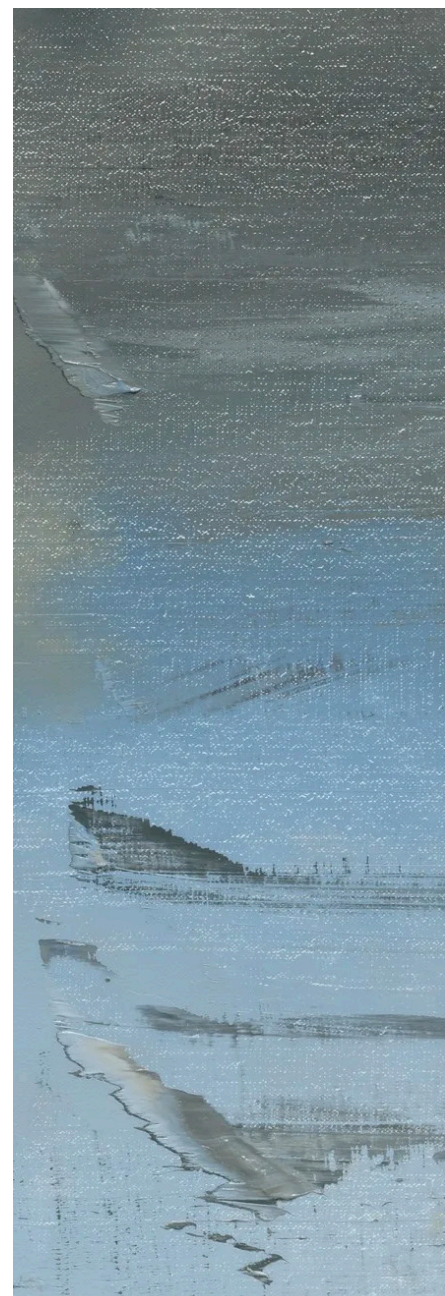
1893

Fig. 7 “Septiembre” (2005)

El artista alemán Gerhard Richter ha desarrollado un lenguaje único a través de la observación. Un lenguaje que va más allá de las barreras culturales y generacionales, abarcando una amplia gama de imágenes que evitan cualquier categorización simplista de su obra. Este lenguaje no pretende ofrecer interpretaciones definitivas, sino más bien una comprensión del momento histórico que vivió.⁹⁰ Buscó crear expresiones de supervivencia, recuerdos, emociones y cosas de la vida después de la Segunda Guerra Mundial.⁹⁰ Richter ha enfrentado muchas adversidades a lo largo de su vida, lo que le lleva a encontrar consuelo en el arte.

Richter ve sus obras abstractas como una oportunidad para comunicar aspectos que no tienen una referencia material concreta. Para él, el arte es algo serio, una vía para hablar sobre la verdad, su verdad. Su obra simboliza sus creencias, su convicción de que el arte puede consolar y elevar, y su esperanza de que algún día superará todas las divisiones. Este enfoque tiene mucho más valor para Gerhard Richter que el valor cuantitativo que alcanzan sus cuadros.⁹²

En el caso de “Septiembre” (2005), Gerhard Richter explicó en una entrevista con el director del Tate Modern que inicialmente pintó las Torres Gemelas de manera muy colorida, destacando el fuego y las llamas. Finalmente, esta obra no le agradó, ya que no transmitía las emociones que él deseaba expresar. Como resultado, decidió destruir esa versión y adoptar un enfoque completamente diferente. Esta vez, optó por una paleta en escala de grises, aplicando múltiples capas de pintura que luego raspaba y superponía nuevamente. La obra final, con sus tonos sombríos y texturas ásperas, refleja la gravedad y la complejidad de las emociones asociadas a ese día. A través de este método, Richter logra transmitir una profunda sensación de duelo y desesperanza, pero también de resistencia y persistencia. Finalmente, esta obra no solo captura un momento histórico, sino que también nos ofrece una gran proceso emocional y artístico.⁹³



90. Gerhard Richter Obras a la Venta | *Composition Gallery*. (s. f.). *Composition.Gallery | Buy Original Contemporary Artworks & Prints Online*.

91. JONATHAN, Goodman. (2020). “Gerhard Richter, maestro del desenfoco y poeta de la contención.” En, *El Met Breuer*.

92. RICHTER, Gerhard (2018)



93. PEDREÁÑEZ, Inger (2024). "El universo diverso de Gerhard Richter." En, *E S T I L o*.

94. MURILLO LIGORRED, Victor. *El componente social en la obra de Gerhard Richter* [PDF]. Zaragoza: 1 de marzo de 2018, Asociación Aragonesa de Críticos de Arte. Disponible en web: https://zaguan.unizar.es/record/69937/files/texto_completo.pdf [Consultado el: 15 de mayo de 2024]

Richter se diferenciaba del grupo pop principalmente por su tono emocional. Sus obras, desde su propia iconografía, incitan a una mirada crítica en el espectador ya que conmueven profundamente, sumergiendo al espectador en un sentimiento de compasión humana al contemplarlas. Por todo ello, las obras de Richter no solo destacan por su habilidad técnica, sino también por su capacidad de evocar emociones profundas y universales.⁹⁴

B. Música

Centrándonos en la música, exploraremos al gran compositor Ludwig van Beethoven, con su “Appassionata”(1804) como claro ejemplo de la expresión de las emociones mediante el arte y a Vasili Kandinsk artista que enfocó la expresión de las emociones tanto en el ámbito del arte como de la música.

La obra de Beethoven rompió con el equilibrio del clasicismo. Sus piezas eran más libres y enérgicas, lo que influyó en los compositores del romanticismo que buscaban expresar sentimientos más subjetivos. Una de las contribuciones más importantes fue desarrollar grandes composiciones a partir de una estructura musical breve, conocida como motivo melódico, que desarrollaba a lo largo de la pieza.⁹⁵

Beethoven enfatizaba virtudes como la solidaridad y el amor entre las personas. Para él, el amor por el arte despertaba su admiración por la belleza, un fenómeno hermoso que surge gracias a la colaboración humana. Cuando nos dejamos llevar por la belleza del arte, experimentamos un asombro por la grandeza que alcanzamos al crear conexiones. Según Beethoven, el verdadero significado de la música solo se contemplará en aquellos que la buscan, abriéndose a las posibilidades que ofrece cada obra y las recibéndolas. En cierta ocasión, Beethoven confesó que su tarea era transmitir esa belleza a los demás a través de la música, el medio que mejor conocía.⁹⁶

95. MIRANDA, Marcelo (2018). “Ludwig van Beethoven, el genio de Bonn atormentado por sus enfermedades: su historia médica”. En, *Revista médica de Chile*. Santiago: Chile. P. 42

96. *Ibidem*. P. 221

97. *Íbidem* P. 263

98. ANCHUNDIA CARRILLO, Javier Humberto. *Beethoven: tormenta appassionata* [PDF]. Universidad de las Artes. Guayaquil, Ecuador: 3 de oct de 2020. Disponible en web [https://dspace.uartes.edu.ec/bitstream/123456789/380/1/Norberto Bayo, edici3n final dos.pdf#page=33](https://dspace.uartes.edu.ec/bitstream/123456789/380/1/Norberto%20Bayo_edici3n%20final.pdf#page=33) [Consultado el 16 del 04 del 2404]

99. *Íbidem*. P. 43

En su obra “Appassionata” (1804), Beethoven transmite dos emociones principales: la calma y el caos, reflejando la naturaleza con sus momentos de furia y tranquilidad. Cada nota del piano, con su intensidad, resalta el drama de la historia que la obra narra. El piano, será el medio con el que expresará sus emociones, y la música el lenguaje. El contenido de esta composición es fruto de una cuidadosa planificación por parte del autor, donde cada acción y cada sonido son deliberados y razonados para impactar al espectador. Estos elementos dramáticos a menudo evocan sensaciones cercanas a la tragedia, provocando una profunda conmoción en las emociones del oyente y permitiéndole apreciar la belleza del mundo a través de esa experiencia.⁹⁷ Cada nota musical busca comunicar una emoción, representar una acción y, a menudo, invitar a la reflexión y al análisis por parte del oyente.⁹⁸

Las obras de Ludwig van Beethoven están impregnadas de elementos estéticos que se basan en los sentimientos y emociones. Con un estilo distintivo del romanticismo, a pesar de pertenecer a este, Beethoven “plasma los sentimientos y emociones de manera que nos hacen experimentar sensaciones que van más allá de lo natural a tal punto que no estamos acostumbrados a sentir o vivirlo, Beethoven nos lleva a un mundo desconocido”. Lo que puede considerarse como “siniestro” en la música de Beethoven nos presenta esos sentimientos cargados de miedo, angustia y desesperación, profundizando en aspectos emocionales que cualquiera puede experimentar.⁹⁹





Fig. 8 “Pintura con círculo”(1911)

100. RODRÍGUEZ
MALDONADO, Raquel.
*La sinestesia en la pintura
abstracta de Vasili Kandinsky*
[PDF]. Departamento de
Historia del Arte y Filosofía. La
Laguna, Santa Cruz de Tenerife:
Carmen Milagros González
Chávez y Pompeyo Pérez Díaz,
2020/2021. Disponible en
web: [https://riull.ull.es/xmlui/
handle/915/24863](https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24863) [Consultado
el: 10 de febrero de 2024].

Wassily Kandinsky fue uno de los iniciadores del arte abstracto del siglo XX el cual creía que el arte abstracto tenía el poder de comunicar emociones de una forma más profunda a la representación figurativa.

Desde muy temprana edad, el pintor tuvo una conexión especial con los colores y pasó toda su vida tratando de comprender cómo estos se relacionaban profundamente con la música. Esta conexión se refleja en su primer escrito, “De lo espiritual en el arte”(1911), donde describe detalladamente cómo percibía cada color como sonidos. Lo que Kandinsky no sabía en ese momento es que tenía sinestesia, una condición que mezcla la percepción auditiva y visual, y que esta influía en todas sus obras de arte. Este es el principal motivo detrás de su trabajo: quería que sus obras reflejaran su mundo interior. Kandinsky es considerado el padre del arte abstracto no porque fuera el primero en practicarlo, sino porque exploró esta forma de arte más profundamente que otros y deseaba que la pintura tuviera el poder de llegar al alma de la misma manera que lo hace la música.¹⁰⁰

“Kandinsky dirige la energía hacia lo físico, es decir el impacto a la vista y hacia la conmoción emocional, bajo esta convicción: El color es un medio para ejercer una influencia directa sobre el alma.”¹⁰¹ Por eso, se inspiraba para realizar sus obras en la música, es decir, mientras escuchaba música clásica se dedicaba a realizar sus creaciones, especialmente en las obras de Wagner. Por ello, su proceso creativo era completamente improvisado, reflejando sus emociones mas internas en las obras de arte que realizaba.¹⁰²

Concretamente, en su pintura “Pintura con círculo”(1911) quería que fuese una experiencia similar a una obra musical: completamente abstracta y expresiva y, por eso mismo, más sonora. Kandinsky terminó este cuadro el mismo año en que escribió un libro llamado “De lo espiritual en el arte”, donde hablaba de sus ideas sobre el arte y el color. En una de las partes del libro, explica el significado detrás de la musicalidad de su arte: “Grosso modo, el color es una potencia que influye directamente sobre el alma. El color es el teclado del piano y los ojos son los macillos; el alma es el piano con todas sus cuerdas. El artista es la mano que toca una tecla u otra para provocar vibraciones en el alma”.¹⁰³ Según su visión, la armonía de los colores debería basarse en cómo estos se relacionan con el alma humana.¹⁰⁴

101. HIDALGO SÁNCHEZ, Paula. *Educación emocional y artística a través de dos artistas: Kandinsky y McCracken* [PDF]. Universitat Jaume I. Departament d'Educació i Didàctiques Específiques. Disponible en web: <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/204104> [Consultado el: 12 de febrero de 2024].

102. HIDALGO SÁNCHEZ, Paula. *Educación emocional y artística a través de dos artistas: Kandinsky y McCracken* [PDF]. Universitat Jaume I. Castelló de la Plana. Castelló: junio 2023. Disponible en web: [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/11490/La educacion emocional a traves del arte.pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/11490/La%20educacion%20emocional%20a%20traves%20del%20arte.pdf?sequence=1) [Consultado el: 15 de febrero de 2024].

103. *Opus cit.* GOMPERTZ, W.

104. *Íbidem.* P.9

C. Escultura

105. GOODMAN, Jonathan (2022). "Louise Bourgeois, poetisa de las emociones sombrías y lo simbólico frente a lo personal". En, *Fronterad*. P.2

106. VILLARÁN, Valeria. *louise bourgeois y el psicoanálisis: refugios, espirales, celdas y espejos* [PDF]. Revista Psicoanálisis No 27. Lima 2022

107. *Íbidem* P. 5

En este apartado centrado en la escultura, hablaremos de dos artistas contemporáneos que han empleado el arte para transmitir sus sentimientos y provocar una respuesta emocional en el espectador. Louise Bourgeois, famosa por sus esculturas abstractas, utiliza la escultura para explorar y comunicar experiencias emocionales, como en su serie de "Celdas" (2016) y Ron Mueck, por otro lado, conocido por sus esculturas hiperrealistas de gran escala que captan la emocionalidad humana con detalles en obras como en "Man in a Boat"(2002).

La artista estadounidense Louise Bourgeois es principalmente reconocida por su trabajo en escultura. Es famosa a nivel internacional por sus ambientes que incorporan esculturas abstractas y sus gigantescas arañas. Frecuentemente descrita como una simbolista con un enfoque psicológico sombrío, también se la puede considerar una surrealista.

¹⁰⁵ Ordena y configura alrededor de las vivencias, los sentimientos y las emociones que surgen de las situaciones y experiencias desde el interior de cada individuo. Bourgeois se "retraumatizaba", empleando las emociones de la infancia para dar forma a expresiones visuales.¹⁰⁶

El arte de Louise Bourgeois generaba diversas sensaciones como incomodidad o desesperación, dentro de un ambiente que a menudo resultaba amenazante para el espectador. Utilizaba estructuras abstracta que no se relacionaba directamente con experiencias concretas de su vida, pero que de alguna manera lograba transmitir una inquietud profunda que ella misma sentía. Bourgeois tenía la capacidad de crear obras que provocaban emociones intensas en quienes las observaban, permitiendo una conexión emocional sin necesidad de adentrarse profundamente en ella. Al optar por lo simbólico en lugar de lo confesional, Bourgeois ofrecía a los espectadores una experiencia emocionalmente resonante y accesible, creando un diálogo entre su arte y las experiencias humanas compartidas.¹⁰⁷

Fig. 8 “Celdas” (2016)



108. *Íbidem* P. 6

109. TORRES, Laura (2015). “Louise Bourgeois, el arte de tejer emociones”. En, *RTVE.es*. P. 2

El Museo Guggenheim de Bilbao ha dedicado varias exposiciones a la obra de la escultora Louise Bourgeois, destacando una en particular titulada “Estructuras de la existencia. Celdas”(2016). Esta exposición incluyó 28 sus espacios arquitectónicos que la artista denominó como “Celdas” (2016), de las 62 que la artista creó a lo largo de su carrera. En estas piezas, Bourgeois reúne y organiza objetos como; ropa, muebles y esculturas, impregnándoles una carga emocional más allá de su materialidad. Las celdas representan para ella símbolos de la falta de libertad y la angustia, emociones que intenta transmitir a través de su arte. Al mismo tiempo, estas estructuras actúan como espacios de su propia memoria, diseñados para sumergir al espectador en su mundo interior. A través de estos espacios, Bourgeois expresa sus sentimientos más profundos, creando una experiencia inmersiva que invita a la reflexión sobre la condición humana y las emociones universales.¹⁰⁸

El carácter psicológico se hace presente en cada una de las piezas expuestas haciendo un reflejo de los traumas convertidos en experiencias para ella y el público: “Mi tema es la crudeza de las emociones, el efecto devastador de las emociones que se sufren. El arte puede ser a veces un instrumento para lidiar con los conflictos y mirarlos de frente, para lograr resucitar de estas pequeñas muertes que tiene vivir. Es una obra que opera y actúa como un procedimiento alquímico, de transformar el mal rollo en una solución para seguir viviendo”. La obra de Bourgeois tiene una gran capacidad para provocar el llanto de muchos de quienes la contemplan. “Mirar, observar y pensar, y salga con algo que le pueda servir para vivir un poquito mejor”.¹⁰⁹

110. MARQUEZ, Evelyn
(2017). “Ron Mueck y la
tristeza que nos hace humanos”.
En, Temporada de Relámpagos.
Buenos Aires: Argentina

111. ESPINOSA, Alfonso
(2001). *Las Emociones.*
BeCoach.

112. *Opus cit.* MARQUEZ,
Evelyn

Como escultor hiperrealista, Ron Mueck se diferencia notablemente del resto de contemporáneos por la escala de sus obras. En lugar de replicar las proporciones humanas, él elige distorsionarlas significativamente, exagerándolas o reduciéndolas. Las expresiones y gestos de sus figuras evocan emociones profundas en el espectador. La presencia de sus esculturas transmiten sensaciones como incertidumbre, miedo, esfuerzo y desorientación.¹¹⁰ Al observar estas obras, resulta casi imposible para nuestra mente evitar la narrativa que evocan y sugieren. Las historias, antecedentes y desenlaces se presentan inevitablemente al contemplar a los personajes e imaginar qué los ha llevado a ese momento particular de sus vidas. Destaca su gran capacidad para captar la emocionalidad de cada ser que representa.¹¹¹

Sin ser la más impactante a nivel visual o con respecto al público, la obra con mayor carga emotiva es “Man in a boat”(2002). Esta pieza muestra a un hombre de mediana edad, de apariencia similar a los personajes de Pablo Suárez, completamente desnudo en un bote que parece enorme en comparación con su tamaño, acentuando su pequeñez en el vacío de la gran sala en la que se encuentra. El hombre mira hacia delante con el ceño fruncido y una expresión perdida. Aunque su mirada pretende transmitir temor, en realidad provoca un sentimiento de fragilidad. Al verlo pequeño, desnudo e indefenso frente a lo desconocido, parece perdido y sin ninguna herramienta para escapar de esa inmensidad en la que se encuentra.¹¹²



113. CÁRDENAS, Rocío. Ron Mueck: Entre la realidad y la ficción [PDF] Disponible en web: <http://rac.db.uanl.mx/id/eprint/1331/1/VU245-0019.pdf> [Consultado el 12 de febrero de 2024]

114. KROCHMALNY, Syd. Ron Mueck: lo real como imposible [PDF] Buenos Aires: Argentina. Disponible en web https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/28387/CONICET_Digital_Nro.4b1926f4-5a45-4c53-8cfc-794d38eb4962_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y [Consultado el 16 de febrero de 2024]

Desde bebés hasta ancianos, sus personajes están meticulosamente trabajados para mostrar tanto los estados físicos como los emocionales. La utilización de escalas y tamaños en sus obras es un recurso fundamental en su enfoque visual, destacando su habilidad para transmitir efectos emotivos y expresivos.¹¹³ Mueck alcanzó el reconocimiento internacional por esculturas hiperrealistas en las que reproduce la figura humana con excepcional precisión técnica. Una madre con su hijo, una mujer con las compras, una pareja joven tomándose del brazo y otra adulta bajo una sombrilla, son algunas piezas que se exhiben por primera vez en Latinoamérica en la Fundación Proa. Hechas con resina, fibra de vidrio, silicona y pintura acrílica, las expresiones faciales y corporales oscilan entre la tensión y la relajación muscular atravesando las distantes emociones de la vida y la muerte: tristeza, furia, disgusto, miedo.¹¹⁴

Fig. 9 “Man in a boat”(2002)



D. Ilustración

Por último, dentro de la ilustración, se hablará de dos artistas: Arthur Rackham ilustrador contemporáneo que transporta al espectador a mundos fantásticos llenos de emociones como en su ilustración de “Fiesta del té enojado” (1907) y Anna Llenas, ilustradora y psicoterapeuta actual que utiliza el arte para explorar y comunicar emociones complejas como en sus libros “El Laberinto del Alma” (2016) y “Vacío” (2016).

Arthur Rackham, ilustrador inglés altamente valorado, domina las técnicas de la pluma, la tinta y la acuarela desde sus inicios en la ilustración periodística. Revolucionó la ilustración de libros con sus características líneas, detalles y método único de impresión con colores que enriquecen las narrativas de los cuentos. Las ilustraciones de Rackham inspiran grandes sentimiento como asombro y nostalgia. Son perfectas para la ilustración editorial ya que consiguen transportar al lector a los diferentes mundos fantásticos repletos de emociones.¹¹⁵

Su cuadro “Fiesta del té enojado” (1907) es una de sus piezas más conocidas. En esta obra Rackham representa una escena caótica y llena de color donde la composición destaca por su dinamismo. Los detalles en las expresiones de los personajes y los colores del ambiente, consiguen transportar directamente al lector a esta escena y atmósfera de sentimientos. Su estilo único y su capacidad para transmitir emociones a través de la ilustración hace de esta obra un icono del la ilustración contemporánea.¹¹⁷

Fig. 10 “Fiesta del té enojado” (1907)

115. Arthur Rackham Art for Sale on SINGULART

116. Jimenez, RAQUEL (2018). “Arthur Rackham” En, *El Bail de los libros asombrosos*. P. 1

117. Artivi (2024). Fiesta del te enojado (Arthur Rackham). En, *Artistas y Cuadros*. P. 4



Anna Llenas es tanto ilustradora como psicoterapeuta. Su sensibilidad y creatividad la han llevado a formarse en diversos campos como: la Publicidad, el Diseño Gráfico, la Psicología y la Arteterapia. Gracias a su perspectiva única, ha logrado conectar con personas de todas las edades, plasmando su imaginario y conocimiento en sus ilustraciones. Comenzó su carrera en el ámbito de la publicidad, pero decidió finalmente seguir un camino más artístico y personal. Desde entonces, se dedica a escribir e ilustrar libros que destacan por su creatividad y expresión de emociones.¹¹⁸

118. LLENA, Ana. Ilustradora y diseñadora gráfica. Barcelona

120. *Íbidem*. P. 1

Sus dos libros principales son: ‘Laberinto del alma’ (2016) el cual se trata de una colección de 58 emociones y estados del alma que te invita a reencontrarte con cada uno de ellos en un viaje hacia tu interior y ‘Vacío’ (2016) un libro que nos habla de la resiliencia y la capacidad de sobreponerse a la adversidad y encontrarle un sentido. Ambos libros te invitan a realizar un viaje hacia ti mismo a través de las emociones, y sentimientos. De esta forma sus ilustraciones se han convertido en todo un referente a la hora de tratar con los niños numerosos temas relacionados con la educación emocional.¹²⁰

Fig. 11 “Laberinto del alma” (2016)





3. DESARROLLO

3.1 LIBRO ILUSTRADO

3.1.1 INTRODUCCIÓN: LIBRO ILUSTRADO

Este libro expresa la necesidad de una adolescente por compartir su experiencia respecto al cambio que sienten al dejar de ser una niña y comenzar a sentirse adulta. A través de este libro, se explora cómo emociones desconocidas que la protagonista nunca había experimentado aparecen en su vida de forma inesperada. En este camino, se encuentra con una nueva versión de sí misma; una persona que siente de manera diferente y de forma intensa. Se da cuenta de que se está enfrentando a la vida.

Con esta obra, se busca dar voz a aquellas experiencias por las que todos los adolescentes pasan, pero que la mayoría no han sabido explicar o expresar con palabras. Por ello, se empleará la ilustración para poder expresarlo, ya que esta es capaz de alcanzar niveles de expresión que la palabra muchas veces no puede. Es un relato que aborda la vida como un camino único para cada persona, y cada uno decide cómo y qué construir en él.

“El Camino” es una historia ilustrada sobre la transición a la vida adulta, el auto descubrimiento y la aceptación.

Inés es una adolescente que acaba de cumplir 20 años. Siente que poco a poco está dejando de ser una niña, lo que trae consigo muchos cambios en su vida. Comienzan a surgir emociones que nunca antes había experimentado. No sabe de dónde vienen ni por qué, ni siquiera entiende su significado. Lo único que tiene claro es que hay un camino frente a ella, y debe seguir avanzando.

Esa noche, Inés sueña con este camino y, por primera vez, se atreve a adentrarse en él. Este largo recorrido marcará un antes y un después en su vida. Se encontrará con multitud de dificultades en este, pero lo más importante, se encontrará consigo misma. Comienza a entender que sentir estas emociones es parte del camino, de crecer, de hacerse mayor, de madurar, y aprender a aceptar todos estos sentimientos que forman parte de ella. Aprenderá a enfrentarlos, a aceptarlos y a aceptarse a sí misma. Este proceso le proporcionará las herramientas necesarias para manejar sus emociones en la vida real, permitiéndole construir su propio camino.

3.1.2 SINOPSIS

Este relato se basa en la frase del psicólogo Ramón Bayés “La persona es un viaje y cada viaje es distinto. Lo importante no es llegar, lo importante es el viaje, es lo que depende de nosotros. La vida es cambio, la vida es búsqueda, la vida es camino. Caminante no hay camino, se hace camino al andar. Esto es esencial, con esto ya puedes. Intenta encontrar un camino, todos son distintos, tú eres distinto, trata de encontrarlo.”¹²²

“El Camino” se trata de un viaje de auto descubrimiento y crecimiento personal de una adolescente que acaba de cumplir 18 años. A través de su historia, nos enfrentamos a la realidad del proceso de maduración mediante un camino repleto de emociones. Inés representa a todos aquellos que, al dejar atrás la niñez, se encuentran en un terreno completamente desconocido con emociones y sentimientos que aparecen en nuestras vidas sin previo aviso y no sabemos manejar. El camino que ella recorre, se trata de una metáfora del viaje interno que todos en algún momento nos encontramos, y no sabemos como enfrentarnos a él.

Inés, se enfrentará a; El miedo y la ansiedad y su poder ante nosotros a través de una lucha interna contra ellos, a enfrentar no solo sus propios miedos internos sino también los comentarios externos que intentan definirnos, a los diferentes desafíos sobre enfrentarse a un entorno destructivo y la difícil pero necesaria decisión de cambiar para protegerse y crecer. Aprende a rodearse de personas que ofrecen apoyo incondicional y que las adversidades no se afrontan en solitario sino a través de la conexión y el apoyo y a quererse a ella misma como es, a aceptarse y a querer ser la mejor versión de sí misma.

Inés no solo se enfrenta a sus emociones, sino que también aprende a aceptarlas, a aceptarse a sí misma y saber que camino es el que quiere construir. Conocer estas emociones, será lo que le ayudará a obtener las herramientas necesarias para construir su nuevo camino.

122. 14. *Opus. cit*
BAYÉS, Ramón

Al final, Inés reflexiona sobre la vida, cosa que cuando era niña nunca había hecho. Reflexiona sobre las personas, como estas van y vienen, como tenemos miedo a perderlas, como son capaces de destruirnos y a la vez de salvarnos... y sobre sus miedos, como ahora su mayor miedo no es la oscuridad y su mayor preocupación que sus padres le dejen salir hasta tarde, sino que le preocupan cosas que nunca antes había imaginado.

Aprende que cada paso que da dejará huella, valorando así cada momento de su vida y que las emociones, aunque puedan parecer en ocasiones molestas, son necesarias tanto las malas como las buenas, y que son una consecuencia de crecer. Inés será capaz de construir un camino que refleje verdaderamente quién es y quien quiere ser.

3.1.4 CONCEPTO: A QUIEN VA DIRIGIDO Y QUE SENSACIÓN SE QUIERE CONSEGUIR

La obra, no va dirigida únicamente a aquellas personas que están atravesando esta etapa de la vida. La vida se trata de un constante cambio, y ello conlleva vivir las emociones de forma diferente, el miedo, la ansiedad, las preocupaciones, las inseguridades, etc. Por ello, la obra tiene como intención ser una herramienta de comprensión tanto para los adolescentes como para adultos que han atravesado ya esta etapa o están atravesando ahora mismo emociones similares y se sienten de alguna forma conectados con Inés.

La obra también tiene el propósito de comunicar que el camino no siempre será una línea recta, sino que las emociones que experimentamos por primera vez en nuestra adolescencia, siguen siendo relevantes cuando somos adultos y, aunque pueden cambiar de contexto, continúan siendo una gran parte de nosotros.

Por ello, se pretende que los espectadores pueda conectar con Inés y con alguno de los aspectos que ella está atravesando. Invita a todos los lectores a reflexionar sobre su propio camino y que cada etapa de la vida, cada emoción y cada experiencia, ya sea buena o mala, nos ayuda a construir quienes somos.

En términos artísticos, el proyecto pretende conseguir un diseño libre y creativo que refleje la autenticidad de una adolescente de 18 años. Este enfoque estético no solo pretende capturar la atención del lector, sino que también pretende simbolizar la libertad y el caos de esta etapa, creando una obra visualmente significativa y juvenil. Este enfoque estético no solo pretende capturar la atención del lector, sino que también pretende simboliza la libertad y el caos de esta etapa, creando una obra visualmente significativa y juvenil.

3.2 CONCEPT ART PERSONAJE

3.2.1 FICHA DEL PERSONAJE

Contexto: Inés es una adolescente que acaba de cumplir 18 años. Esto marcará una transición significativa en su vida, ya se da cuenta de cómo poco a poco deja atrás su infancia y su vida se encuentra llena de cambios. En este período de cambio, Inés empieza a experimentar emociones nuevas que nunca antes había experimentado. Una noche sueña con un camino que, a medida que avanza, aparecen todas estas emociones. Este sueño le permite detenerse y reconocer cada emoción, ayudándola a aceptarlas como parte de su crecimiento. Gracias a este proceso, Inés comienza a entender y abrazar sus sentimientos, construir su camino y enfrentarse a la vida

Fisionomía: Inés es una adolescente de 18 años recién cumplidos, por lo que su apariencia es joven e inocente. Mide 1,75 y es de complexión delgada, aportando delicadeza en su figura. Su pelo es corto y oscuro, y su gorro de color naranja se trata de un distintivo personal simbolizando su energía y vitalidad. Sus ojos son también oscuros y pequeños. Inés resalta por su vestimenta ancha, optando por sudaderas y pantalones grande, un estilo que resalta su cambio a nivel personal. Esta elección de ropa reflejará como deja de lado el estilo femenino e infantil que las niñas utilizan cuando son pequeñas y su deseo de ser reflejar su verdadera personalidad.

Psicología: Inés es una chica muy risueña y sensible. A pesar de su apariencia inocente e introvertida, se trata de una persona con gran valentía y corazón. Consciente de como poco a poco está dejando su niñez atrás, está experimentando un gran cambio a nivel personal. Este período estará marcado por el auto descubrimiento y la aceptación. Su capacidad para enfrentar este camino, la convierte en un ejemplo de madurez.

3.2.2 HIGH CONCEPT DEL PERSONAJE

Inés, es una adolescente de 18 años la cual está experimentando nuevas emociones.

Emoción: Inés es una chica risueña, inocente, bondadosa y muy valiente

Color: Los únicos colores presentes en el personaje serán el negro y el naranja

Forma: La forma del personaje es una chica alta y delgada

Textura: La textura del personaje será abocetada

Línea: La línea será gruesa y oscura

Tamaño: El personaje mide 1,75

Concepto opuesto: negativa, apática, conformista...

3.2.3 MAPA MENTAL



3.2.4 MOODBOARD

Se han llevado a cabo dos moodboards: uno de inspiración y otro de referencia. Estos han ayudado a recopilar influencias significativas para llevar a cabo al personaje y la técnica con la que se representará.



INSPIRACIÓN

REFERENCIA



3.2.5 PALETA DE COLOR Y TEXTURAS

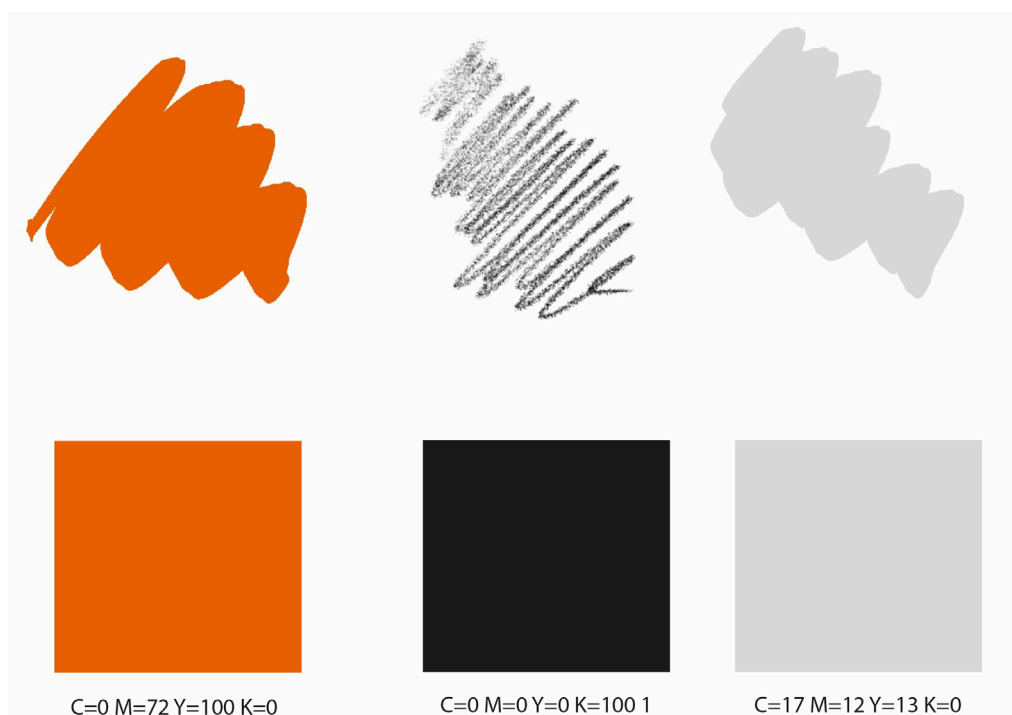
Los colores empleados en el personaje serán el negro, el naranja y el gris. Cada uno de estos colores tendrá un propósito específico y aportará diferentes cualidades tanto visuales como emocionales al personaje y su estética.

El negro será el color principal con el que se ilustrará al personaje. Este proporcionará el toque abocetado y de 'cómic' el cual será el estilo característico del libro. Este uso del negro no solo ayudará a definir las líneas y los contornos del personaje, sino que también estas líneas rápidas y sueltas aportarán expresividad y esencia joven al personaje, dejando atrás los detalles mas precisos. La elección del negro permitirá resaltar el personaje y crear ese fuerte contraste, haciendo que el personaje sea visualmente más impactante con respecto a los diferentes elementos y el blanco del fondo.



El naranja, por otro lado, es un color que se asocia con la energía, la creatividad y el entusiasmo, gestos característicos de Inés y de la etapa adolescente. Este color se aplicará específicamente en el gorro y en las zapatillas. El naranja, se incorporará con el propósito de dar vitalidad y dinamismo que complementa la base negra del dibujo y le aporten ese toque especial y personal al dibujo. La textura será plana, para no quitarle protagonismo al abocetado del personaje.

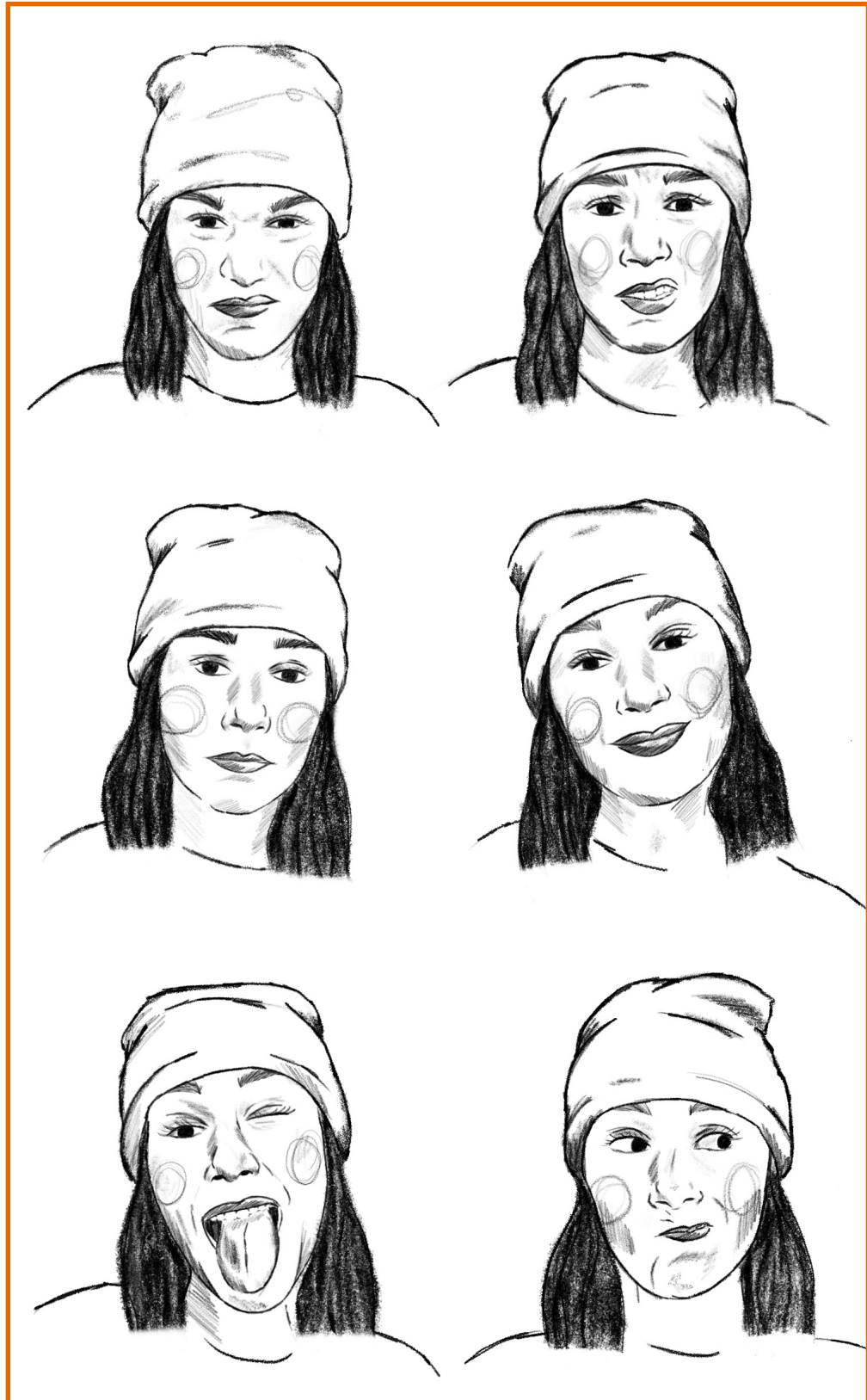
Por último, el gris se empleará para darle profundidad y sombra al personaje. El uso del gris permitirá crear una sensación de volumen, haciendo que el personaje tenga algo más de vitalidad y desarrollo. Las sombras grises ayudarán a enfatizar las luces y sombras del cuerpo y sobretodo, de la vestimenta, aportando un mayor grado de detalle. Este contraste permitirá que el personaje destaque aún más y tenga una presencia más fuerte y definida.



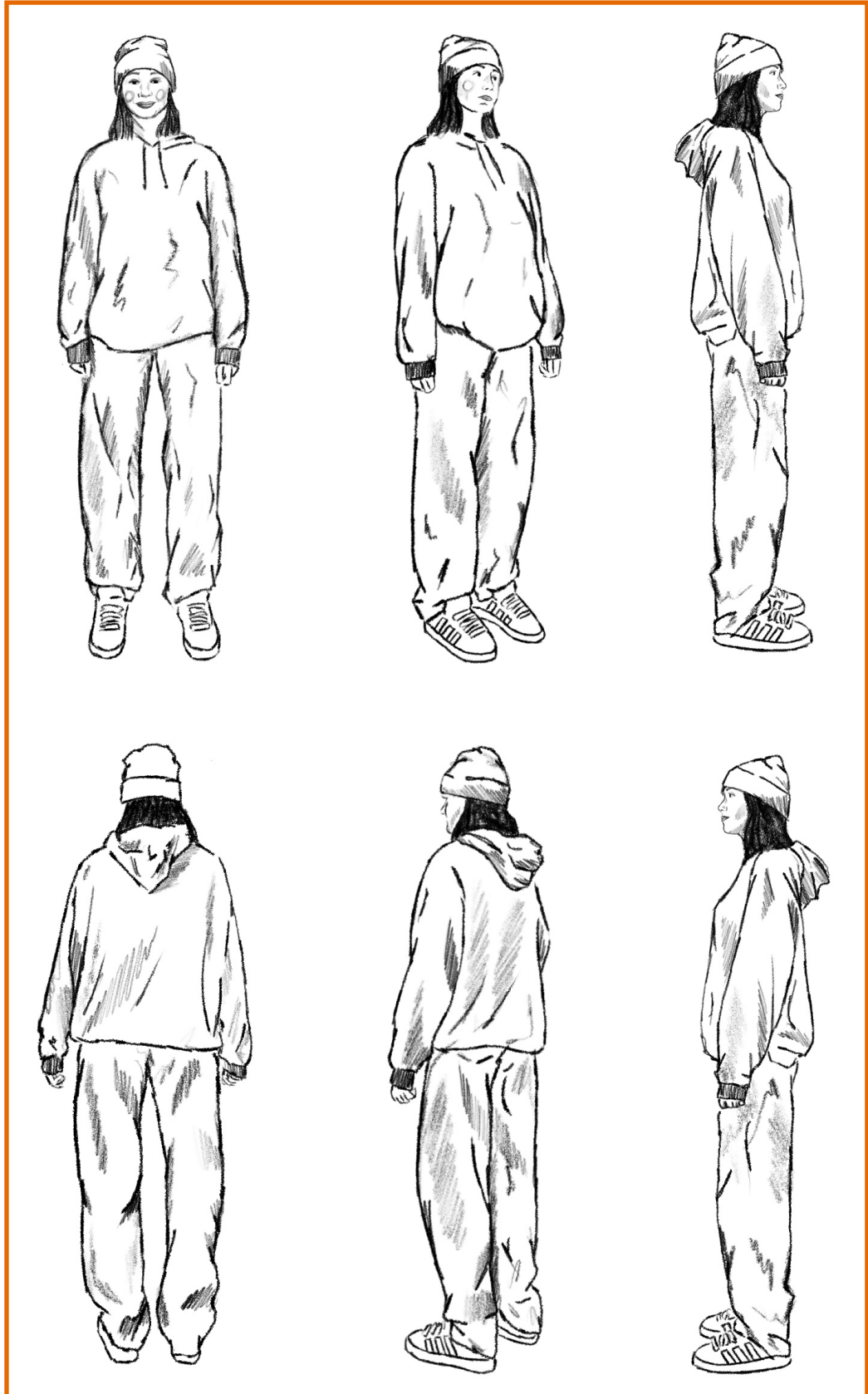
En conjunto, estos colores no solo aportarán un atractivo visual, sino que también comunicarán diferentes aspectos del carácter y la energía del personaje, logrando una ilustración equilibrada y expresiva.

3.2.6 EXPRESIONES FACIALES

Se realizaron 6 expresiones faciales del personaje con el fin de estudiar el rostro del mismo.



Se ejecutó una vista 360 del personaje con el fin de estudiar la fisiología completa del personaje



3.2.7 MODELSHEET

3.2.8 COLORES ALTERNATIVOS

El color naranja, fue el finalmente elegido para desarrollar el personaje. Pero antes se comprobaron diferentes colores alternativos teniendo en cuenta la estética que debía seguir la maquetación.

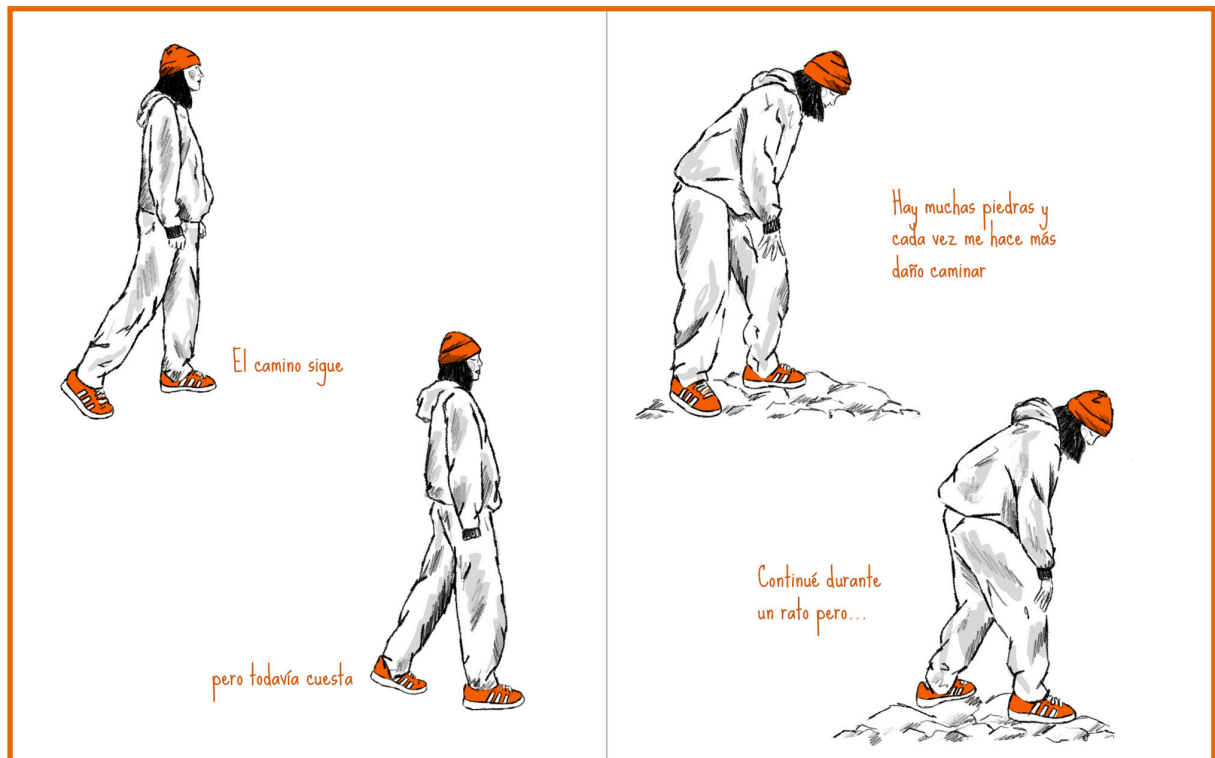
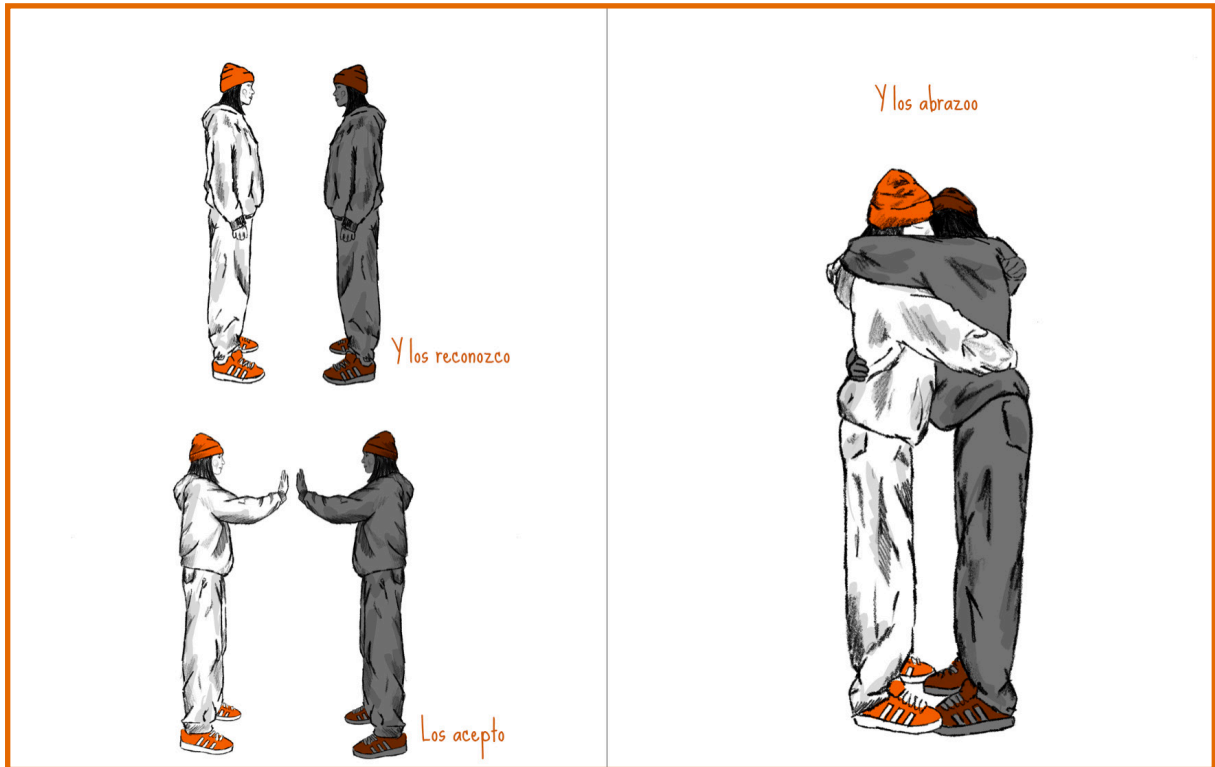
Empezamos comprobando colores análogos, como el rojo o el amarillo.

El amarillo en seguida fue descartado ya que no le aportaba la suficiente potencia a la ilustración al ser un color menos fuerte a nivel visual. Además, el exceso de amarillo puede causar fatiga visual ya que al ser menos potente, el espectador forzará la vista para poder verlo.

Por otro lado el rojo, al ser una pieza editorial que muchas veces muestra aspectos negativos de la vida, en seguida se puede relacionar con la violencia ya que en ocasiones se le da connotaciones negativas, como guerra, agresión o peligro.

Como última opción, tuvimos en cuenta el color complementario, en este caso el azul. Este color fue una de las opciones finales ya que visualmente no se trata de un color excesivamente fuerte, cansado de esta forma la vista, ni excesivamente claro teniendo que forzar la vista. Además, es un color que favorecía a la vestimenta de la protagonista ya que las zapatillas y gorros azules se ven de manera habitual a día de hoy. Finalmente no se escogió este color ya que, en ocasiones, puede ser percibido como un color frío y distante, que es un sentimiento contrario al que se quiere transmitir, pero podría ser usado como alternativo al naranja.

Finalmente el personaje final aplicado a la pieza editorial será este:



3.3 DIRECCIÓN DE ARTE Y ESTILO

Desde el inicio, se tuvo claro que esta pieza editorial no se trataría de una narrativa. En lugar de ello, se quiso que el texto cumpliera la mera función de complementar y realzar la ilustración, la cual sería la protagonista de la pieza. Por este motivo, se optó por textos breves y precisos diseñados para acompañar y dar sentido a la ilustración.

Por ello, primero se quiso usar una letra clásica y simple, ya que el texto se usaría para acompañar a la ilustración sin quitarle el protagonismo a esta. Se hicieron varias pruebas con las tipografías: Bodoni, Arial, Minion Pro y Times New Roman.

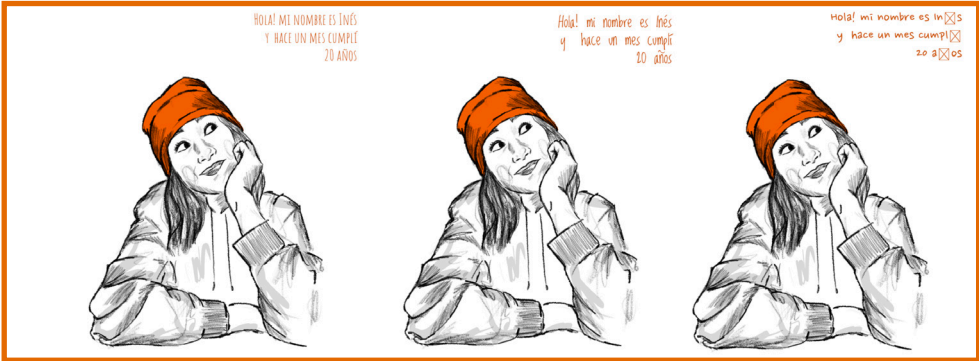
3.3.1 TIPOGRAFÍA



Ninguna de estas tipografías lograba complementar la obra de la forma adecuada. La ilustración, se caracteriza por un estilo abocetado e imperfecto, y las tipografías eran demasiado sencillas y uniformes, lo cual creaba un gran contraste. Por esta razón, se buscaron tipografías de estilo “handwritten” que imitaran la escritura a mano.



De este modo, tanto la tipografía como la ilustración compartirían un mismo estilo y además, lograr que pareciera que el propio personaje hubiera escrito el texto, creando así una mayor coherencia y conexión entre la ilustración y el texto. Se probaron las siguientes:



Sue Ellen Francisco, Amatic SC , Vividly, Hate Your Writing , DK Lemon Yellow Sun, Loved by the King, Oliver, Lovely y Nanum Pen Script.



Se seleccionaron las tres que mejor complementaban la ilustración: DK Lemon Yellow Sun, Sue Ellen Francisco y Vividly



Finalmente se optó por usar Sue Ellen Francisco. Esta tipografía fue diseñada por Kimberly Geswein y afirma que “Sue Ellen Francisco es una fuente basada en mi propia letra. Se trata de una letra imperfecta, con las líneas altas y delgadas.”¹²³ En cuanto a estilo y diseño, esta tipografía se adapta perfectamente a las ilustraciones ya que se caracteriza por un estilo casual y desenfadado, que imita la escritura a mano alzada.

Las letras tienen un trazo irregular, lo que le da un toque natural, transmitiendo así sensación de cercanía. Además, a pesar de este estilo desenfadado, Sue Ellen Francisco mantiene una buena legibilidad, lo que la hace adecuada para una variedad de aplicaciones, desde encabezados y títulos hasta textos cortos.

123. Sue Ellen Francisco - Google Fonts.

● Sue Ellen Francisco

No OpenType features

Styles Glyphs Waterfall

● Sue Ellen Francisco Regular TTF

The quick brown fox jumps over the lazy dog.

handwriting

	!	"	#	\$	%	€	'	()
*	+	,	-	.	/	0	1	2	3
4	5	6	7	8	9	:	;	<	=
>	?	@	A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	[
\]	^	_	`	a	b	c	d	e

1 Se

Sue Ellen Francisco Regular

Choosing and combining type

Consider the medium for which the typeface was originally designed.

Typographic purists like to see every typeface used with the technology for which it was designed. Taken literally, this means that virtually all typefaces designed before 1950 must be set in metal and printed letterpress, and the majority must be set in metal.

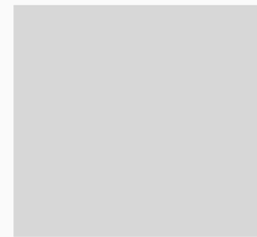
Most typographers apply this principle in a more relaxed and complex way, and settle for preserving something rather than everything of a type's original character.

On the technical side, several things can be done to increase the chance that a letterpress typeface will survive translation to digital composition and offset printing.

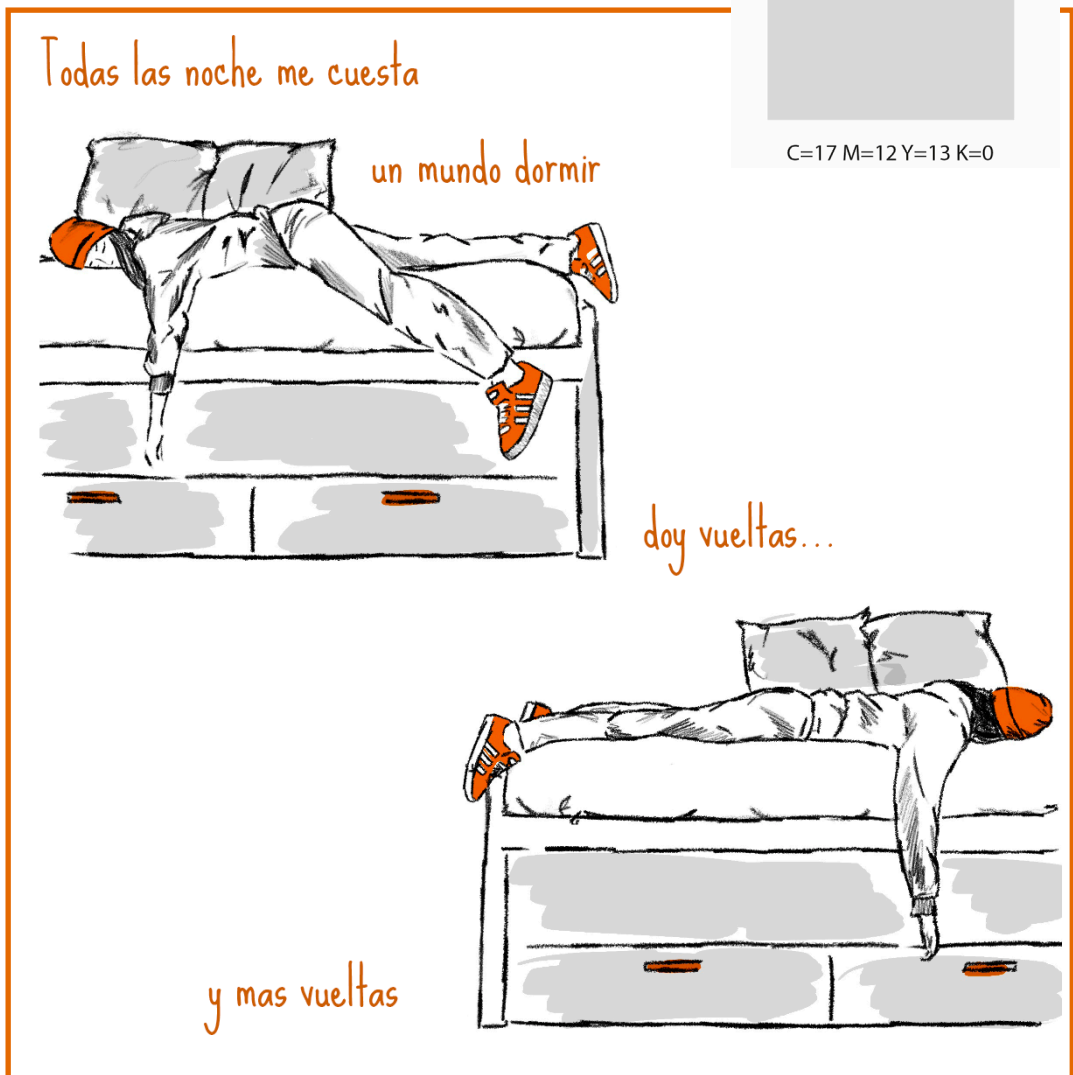
Como se ha mencionado en el punto anterior, los colores empleados en la ilustración serán el negro, el naranja y el gris. Cada uno de estos colores tendrá un propósito específico y aportarán diferentes cualidades tanto visuales como emocionales al personaje y su estética. Ya se ha visto como estos colores se emplearán en el personaje, pero no en el resto de elementos.

El gris, en este caso, desempeñará la misma función que en el personaje, aportar profundidad y sombra.

3.3.2 SELECCIÓN DE COLOR



C=17 M=12 Y=13 K=0





Y otras así



El color naranja, destacará especialmente en la tipografía. Este color, al igual que en el gorro y las zapatillas, aportará ese toque de color que transmitirá dinamismo y energía a la página, haciéndola cobrar vida.



Y otras así



Si la tipografía permaneciera negra y los únicos puntos de color fueran las zapatillas y el gorro, la página tendría un aspecto apagado, soso y triste. El naranja en la tipografía realza diseño, creando una composición más equilibrada y vibrante

Además, el naranja también lo encontraremos presente en elementos secundarios por la misma razón.





C=0 M=0 Y=0 K=100 1

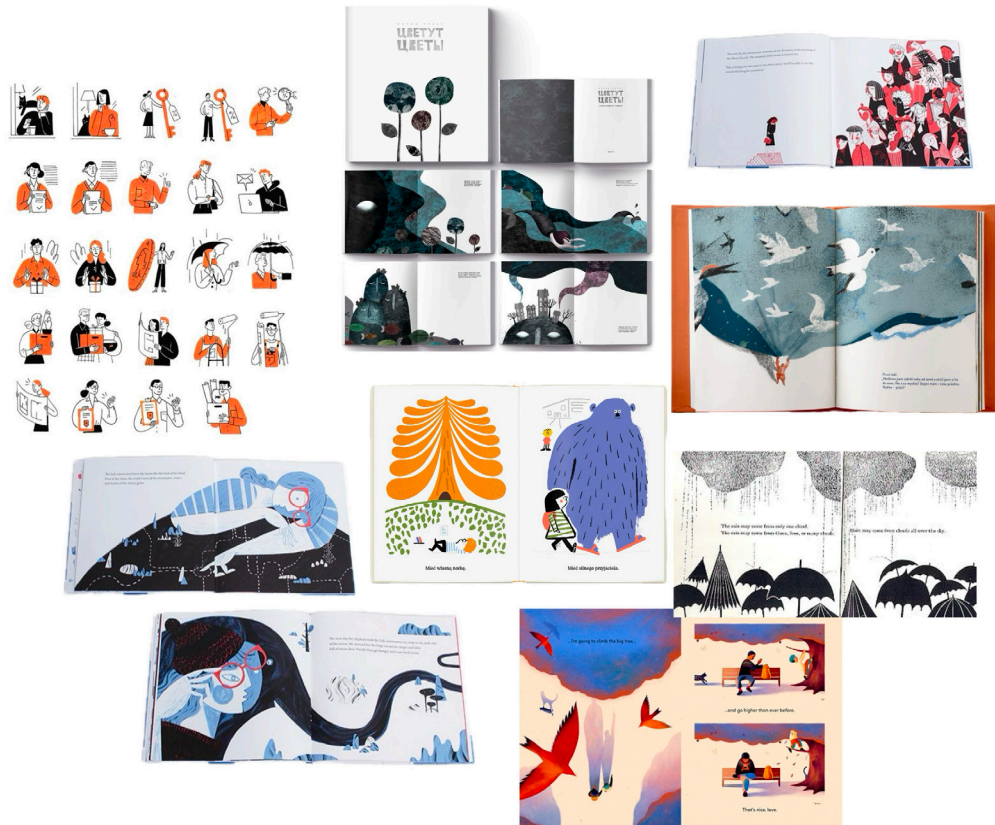
El negro, además de ser el color principal con el que se ilustrará al personaje, estará presente en elementos que transmiten sensaciones oscuras, tristes o imaginarias. Por lo que se empleará para enfatizar aspectos emocionales y simbólicos de la ilustración, los cuales son de vital importancia en esta pieza.



C=0 M=72 Y=100 K=0



3.3.3 MOODBOARD

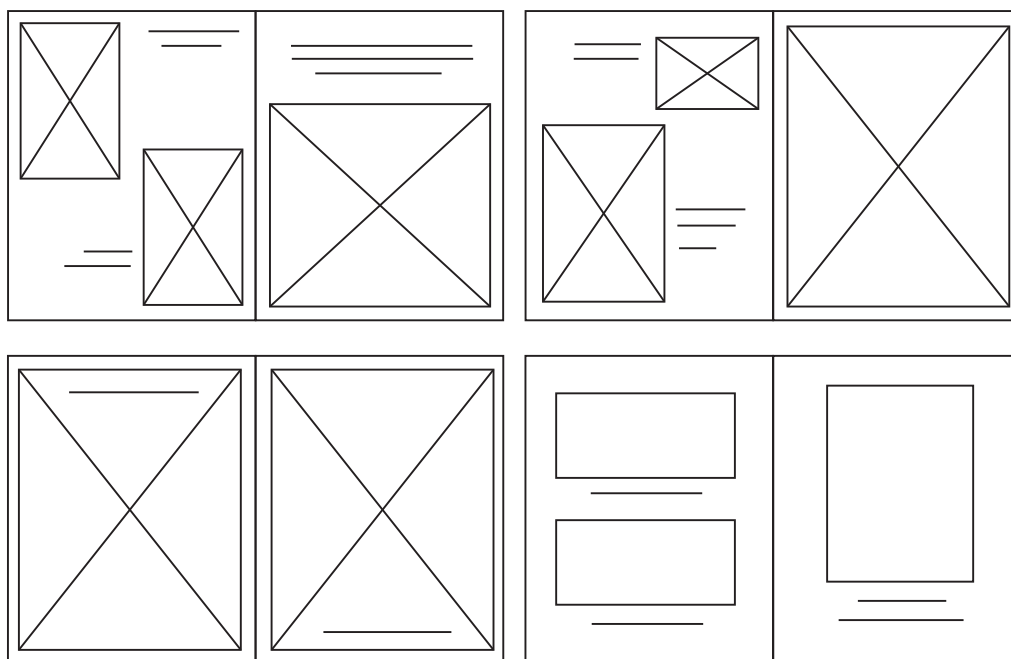


El estilo de esta pieza editorial será libre y creativo. En lugar de seguir una estructura firme en todas las páginas, cada ilustración será colocada de manera individual conforme a la intención que se requiera. La idea no es presentar un libro ordenado y cuadrulado, sino reflejar la vivacidad de una adolescente de 18 años. Por lo tanto, los textos e ilustraciones se distribuirán de manera suelta y natural, manteniendo siempre un orden estético. Se reflejará con este estilo los sentimientos de Inés construyendo su camino, natural y libre pero a la vez caótico. Se transmitirá la espontaneidad y la autenticidad de una adolescente en pleno cambio, donde se encuentra en un momento de su vida donde reina la mezcla entre el orden y el desorden, y esa es la sensación que se quiere transmitir en el estilo de maquetación.

3.3.4 ESTILO

3.3.5 CROQUIS DEL RITMO

Se llevará a cabo un pequeño croquis del ritmo el cual seguirá la pieza editorial final.



Para la portada y la contraportada se realizó un largo proceso creativo. Desde el principio se tuvo claro que si la obra iba a titularse ‘el camino’ en la portada debía aparecer un camino. Se optó por varias opciones:



3.3.6 PORTADA Y CONTRAPORTADA



Tras haber elegido la que mejor se adaptaba a lo deseado, se le aplicaron los tres colores principales del libro; naranja negro y blanco, de esta forma:

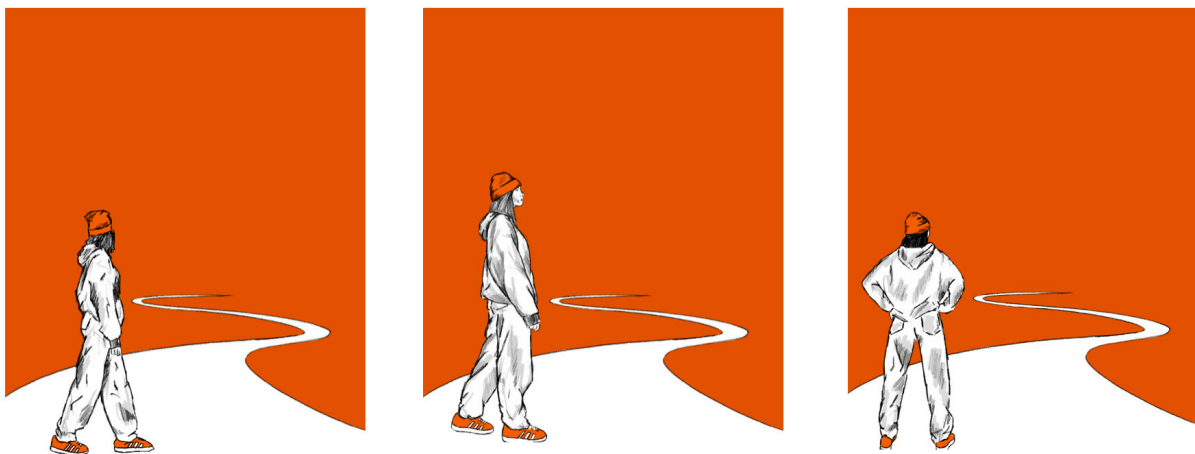
Se quiso además incorporar la figura de Inés ya que es la protagonista del libro y es con la cual el lector debe conectar. Por ello, se vió conveniente introducir su personaje en la portada. Al principio, se visualizó a Inés de cerca, de forma que se pudiera observar su rostro y el potencial del personaje.



Tras haber probado esta idea, se llegó a la conclusión de que probablemente no fuera la más adecuada. La intención era destacar el concepto de “el camino”, ya que no solo se trata de el título de la pieza, sino también el foco central de la historia: una adolescente enfrentándose a un gran camino. Al representar al personaje tan de cerca, se sintió que se le quitaba importancia al camino y la relación entre el personaje y este no quedaba clara.

Por ello, para asegurarse de que la conexión entre ambos conceptos fuera clara, se optó por representar a la protagonista de cuerpo entero, como si estuviera adentrándose en este camino. De esta forma, se entendería la relación entre ambos y sobre que puede tratarse la historia.

Además, se comprobó que era mucho mas interesante mostrar a Inés de cuerpo entero que únicamente su rostro. Al mostrar a Inés de cuerpo entero, su vestimenta ancha y su estilo juvenil, nos transmiten su personalidad aún insegura y un gran contraste con la vestimenta tradicionalmente asociada a las niñas, dejando ver así esta transición y la psicología del personaje.



Finalmente, se optó por la opción de la izquierda. En ella, Inés está representada mirando el camino con una postura que transmite cierta inseguridad, como si no estuviera segura sobre que esperar de ese camino. Tras haber escogido esta opción, se adaptó al formato del libro añadiendo la misma tipografía empleada en toda la pieza. Esta vez usaremos la mayúscula para darle una mayor importancia.

Para la contraportada, se quiso mantener la idea de la portada inicial, mostrar el rostro de Inés y que esta se pudiera visualizar de cerca, potenciando así su personaje. Desde el principio, se escogió la figura de Inés con la mirada hacia arriba, como si fuera ella misma la que nos está contando la Sinopsis.

Para la sinopsis, no se empleó la misma tipografía que para el resto de la pieza ya que, para un texto algo más extenso, esa tipografía resultaba incómoda de leer e incluso poco estética. Por ello, se optó por una tipografía simple con serifa, para aportar mayor legibilidad, estilo clásico asociado a libros y estabilidad visual. Por último, el color naranja se rebajó de tono en ambas para reducir así su potencia e intensidad ya que se trataba de un color demasiado fuerte para una portada. Este fue el resultado final de ambas:

“El Camino” es una historia ilustrada sobre la transición a la vida adulta, el auto descubrimiento y la aceptación.

Inés es una adolescente que acaba de cumplir 20 años. Siente que poco a poco está dejando de ser una niña, lo que trae consigo muchos cambios en su vida. Comienzan a surgir emociones que nunca antes había experimentado. No sabe de dónde vienen ni por qué, ni siquiera entiende su significado. Lo único que tiene claro es que hay un camino frente a ella, y debe seguir avanzando.

Esa noche, Inés sueña con este camino y, por primera vez, se atreve a adentrarse en él. Este largo recorrido marcará un antes y un después en su vida. Se encontrará con multitud de dificultades en este, pero lo más importante, se encontrará consigo misma. Comienza a entender que sentir estas emociones es parte del camino, de crecer, de hacerse mayor, de madurar, y aprender a aceptar todos estos sentimientos que forman parte de ella. Aprenderá a enfrentarlos, a aceptarlos y a aceptarse a sí misma. Este proceso le proporcionará las herramientas necesarias para manejar sus emociones en la vida real, permitiéndole construir su propio camino.

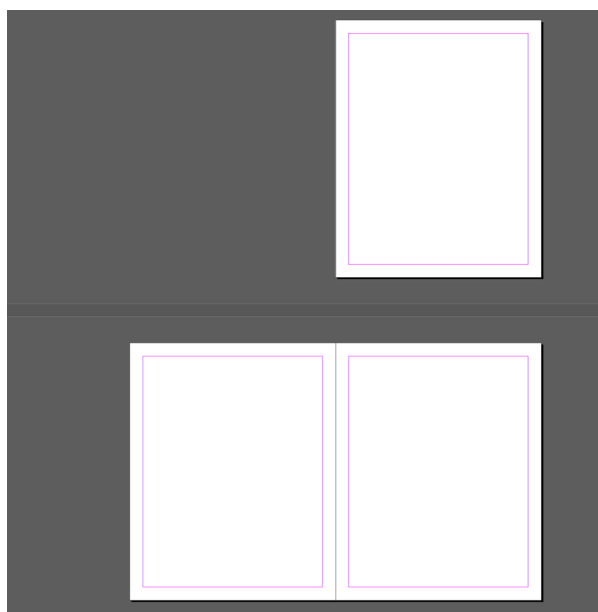
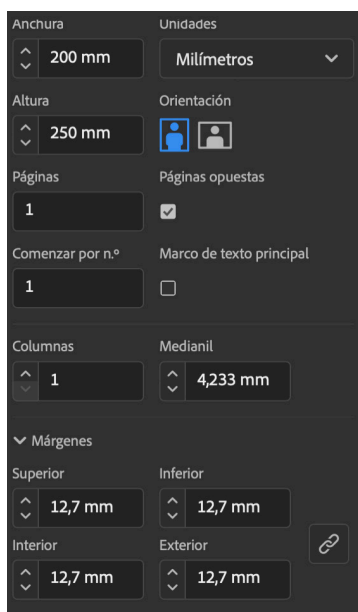


EL CAMINO

IRENE MORA



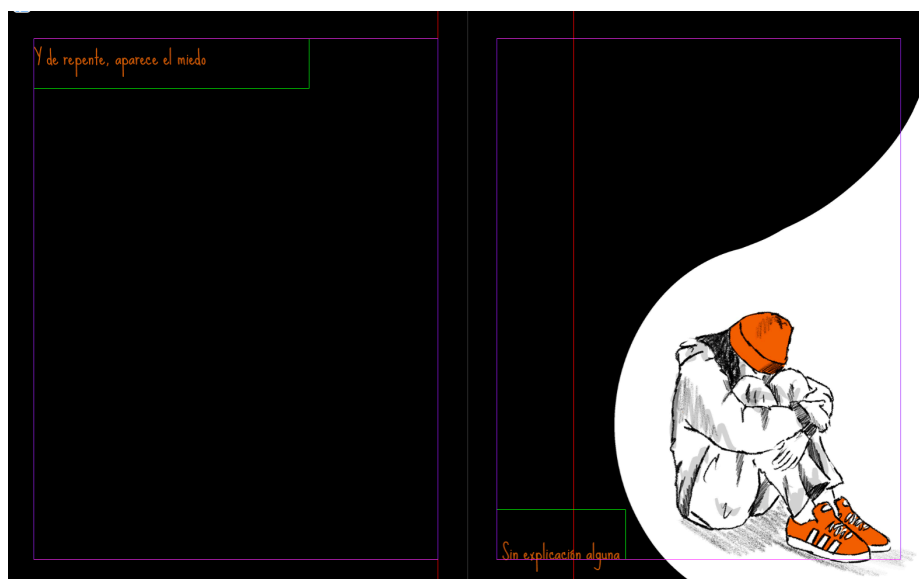
Se comenzó creando un archivo Indesign con los siguientes datos:



3.3.7 ARCHIVO INDESIGN

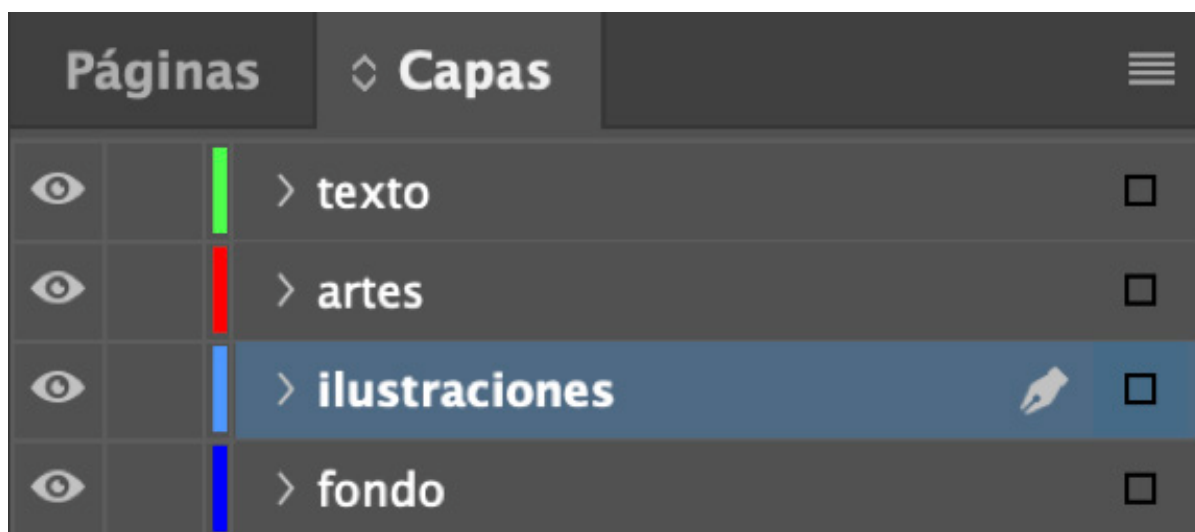
Se escogió el tamaño 20x25 cm ya que resultó el mas indicado para un libro ilustrado. Se consideró que un formato A4 sería demasiado estrecho para poder acomodar de manera adecuada las ilustraciones, mientras que un formato cuadrado no convencia desde un punto de vista estético. Finalmente, se optó por un tamaño de 25 cm de alto por 20 cm de ancho.

En cuanto a la disposición del contenido, se utilizaron unos márgenes de 12,7mm para ubicar los textos dentro de ellos, asegurando así una visión estéticamente organizada. Las ilustraciones por otro lado, se extenderán hasta el ras de la página, creando un impacto visual más fuerte. Este enfoque permite que las imágenes sean el centro de atención, mientras que los textos al estar dentro de los márgenes, proporcionan una estructura ordenada y coherente.

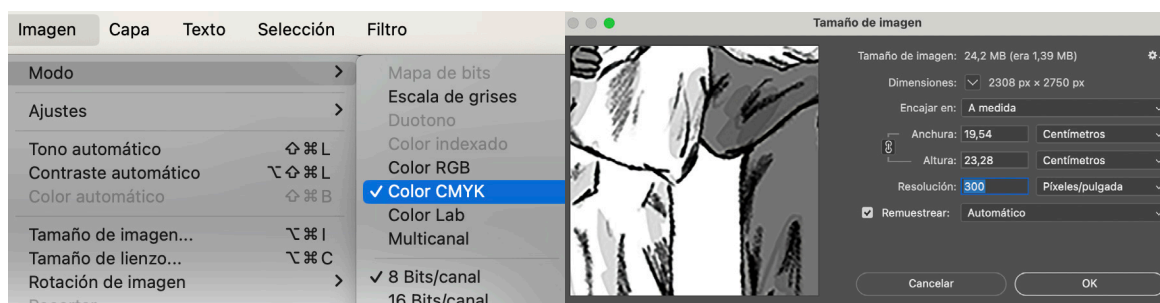


En cuanto a la organización de las capas, se estructuraron en cuatro secciones distintas:

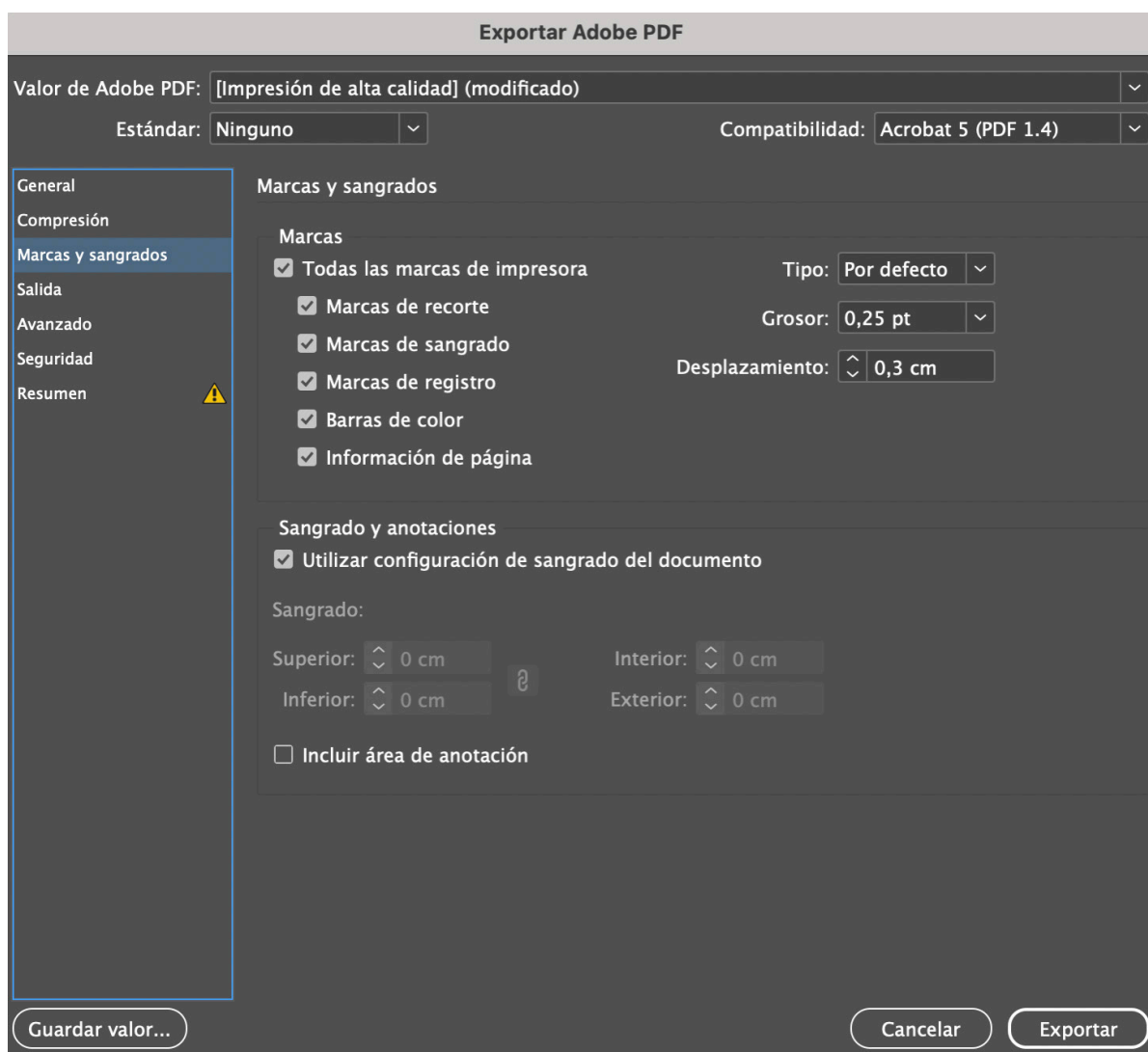
1. Texto: Esta capa permite comprobar de forma sencilla si los textos están correctamente alineados dentro de los márgenes, tienen todos el mismo tamaño y están escritos de manera correcta
2. Artes: En esta capa se revisan los elementos añadidos que están fuera de las ilustraciones principales y que son necesarios para dar mayor sentido y cohesión.
3. Ilustraciones: Aquí se incluyen todas las ilustraciones realizadas. Esta capa permite gestionar y ajustar cada ilustración de forma independiente.
4. Fondo: En esta capa se encuentran las páginas que tienen un solo color de fondo.



Todas las ilustraciones, antes de ser insertadas en el archivo Indesign, serán pasadas por Photoshop. Aquí se transformarán todos los colores a CMYK y se subirá la resolución de las imágenes de 72pp a 300pp para una mayor profesionalidad en la impresión. Una vez hecho todo esto estarán preparadas para ser insertadas en el Indesign.



Por último para la exportación, marcaremos todas las marcas y sangrados para que el documento se imprima correctamente.



3.3.8 IMPRESIÓN

Para que el resultado final fuese lo más profesional posible, se acudió a un centro especializado en imprei3n editorial. El sitio se trata de ‘Centro de impresi3n’ en Moncloa. Una vez ah3, se mostraron los tipos de papel y tapas para la portada.



El papel seleccionado para las páginas del libro fue un papel satinado de 160g. Se escogió este papel ya que se caracteriza por una superficie lisa y brillante permitiendo así una reproducción de imágenes de gran calidad. Los detalles de las ilustraciones y los colores vivos de las mismas se ven más definidos, lo que es crucial para esta pieza. Además, el papel satinado se caracteriza por una mayor resistencia al desgaste, lo que significa que el libro puede soportar un uso continuo, manteniendo las imágenes y los textos en buen estado.

Por otro lado, se escogió un grosor de 160g ya que un papel más grueso proporciona una base más sólida y uniforme para las impresiones de alta calidad. Esto asegura que los colores y detalles de las ilustraciones se reproduzcan con mayor precisión ya que, las ilustraciones tienen una textura abocetada muy característica la cual se debe conservar en la impresión. El papel más grueso además, reduce la transparencia evitando que las ilustraciones del otro lado de la página se vean.

Así mismo, este papel proporciona mayor estabilidad y rigidez en las páginas, facilitando así la lectura y la contemplación de las páginas. Las páginas se doblan y arrugan menos, lo que es esencial para libros de ilustraciones donde se busca mantener las páginas planas y en buen estado.

124. DA VINCI, Leonardo (2016). “Vista de La ilustración: dilucidación y proceso creativo.” *En, Revista KEPE*. Bogotá: Colombia

125. KANT (2016). “Vista de La ilustración: dilucidación y proceso creativo.” *En, Revista KEPE*. Bogotá: Colombia

3.4 CONTENIDO

Da Vinci expresaba “Y tú deseas representar con palabras la forma del hombre y todos los aspectos de su metrificación, renuncia a esa idea. Por el mayor tiempo que tú describas, más confinarás la mente del lector, y más lo alejarás del conocimiento de la cosa descrita. Entonces es necesario dibujar y describir.”¹²⁴

La ilustración se escogió como herramienta principal por su capacidad para transmitir significados de manera inmediata y evidente, su poder de persuasión y su eficacia para facilitar la comprensión e interpretación de los relatos. La ilustración es un arte instructivo ya que amplía y enriquece nuestro conocimiento visual y nuestra percepción del mundo. Con frecuencia, interpreta y complementa un texto o clarifica conceptos que no pueden ser expresados con las palabras.

Las ilustraciones no solo acompaña al texto, sino que lo enriquece, ofreciendo una nueva dimensión interpretativa y emocional que facilita una conexión más profunda y significativa con el lector.

Menza V., Sierra B., y Sánchez R. en su obra “La ilustración: dilucidación y proceso creativo”(2016) destacan que la ilustración es un recurso fundamental de comunicación visual, facilitando la comprensión de textos y la transmisión de mensajes en contextos educativos, científicos y culturales. Su uso se ha extendido a carteles, libros narrativos, educativos y científicos por este mismo motivo. La ilustración tiene como objetivo transmitir y evidenciar lo que un texto no puede comunicar por sí solo. Como expresó Immanuel Kant “es usar la inteligencia propia sin la guía de otro”¹²⁶

La comunicación establecida entre emisor y receptor a través de la ilustración es una forma de comunicación ‘narrativa, argumentativa y secuencial’. Afirmamos que ilustrar es una forma de narrar, y por tanto, un ilustrador es, por consecuencia, un narrador..

126. *Opus. cit* KANT

La ilustración como medio visual a menudo se confunde con otras disciplinas artísticas como el arte, el dibujo o el diseño. Mi Young Sung (2013) destaca que aunque artistas e ilustradores comparten talento y creatividad, la ilustración busca transmitir un mensaje o comunicar información específica más allá de la imagen. En contraste, la obra de arte se centra en expresar la visión personal, los sentimientos y la creatividad del artista.

En conclusión, la ilustración es una disciplina que logra transmitir información de manera muy efectiva. Esto facilita la transmisión de información entre el ilustrador (emisor) y el observador (receptor), permitiendo que el mensaje sea comprendido y recibido de manera inmediata. Por ello, el método empleado para llevar a cabo este proyecto ha sido la ilustración.

“La ilustración es la liberación del hombre de su culpable incapacidad.”¹²⁶

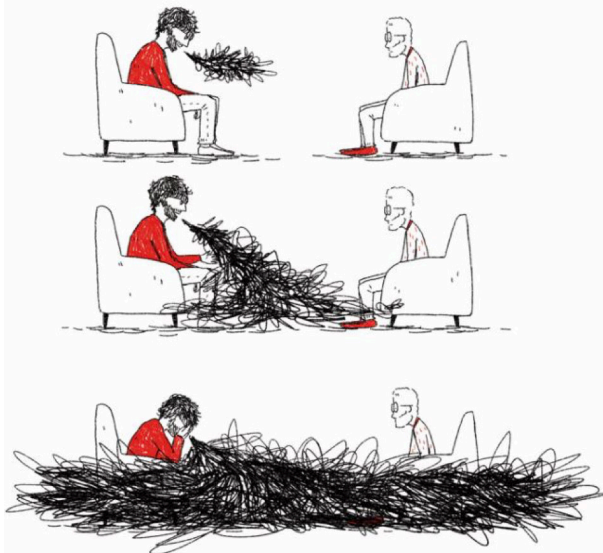
Se comenzó a investigar acerca de ilustradores y sus respectivos libros. Cada uno de estos libros han sido una gran fuente de inspiración, motivando a poder expresar emociones mediante la ilustración y recogerlas en un libro. Al observar cómo estos artistas lograban transmitir sus emociones y experiencias a través de la ilustración, se pensó que también se podría tener esa capacidad y esto fue lo que impulsó a lanzarse con este proyecto. El objetivo, fue poder comunicar emociones a través de las ilustraciones, al igual que lo hacen estos grandes ilustradores.

Uno de estos artistas es René Merino, con su libro ‘Todo saldrá bien (a veces)’. “Nací en Madrid en 1980 y, prácticamente desde que puedo hacerlo, me dedico a dibujar encima de todo lo que tengo a tiro, lo que, por cierto, me costó en su día algún que otro disgusto: con mi madre por dibujarme en las manos, con los profes en el colegio por dibujar en las mesas, y con mi jefe por dibujar sobre él (acerca de él, quiero decir). Para tranquilidad de mi madre -y mía-, desde hace varios años me gano la vida trabajando como ilustrador. En 2013 comencé a hacer viñetas y tiras cómicas sobre diferentes temas en un proyecto que llamé ‘Está mal, pero se puede empeorar’ con el que continúo a día de hoy y fruto del cuál he publicado tres libros con la editorial Lunwerg (Grupo Planeta)”¹²⁷ En sus ilustraciones, presenta de forma sencilla y minimalista situaciones cotidianas, anhelos y miedos, utilizando humor, ironía y crítica.

En su libro 'Todo saldrá bien (a veces)' cuenta:

HOLA, ME LLAMO RENÉ Y UNA DE LAS COSAS QUE MÁ'S ME GUSTAN ES CONTAR HISTORIAS CON DIBUJOS. LA QUE OS VOY A CONTAR AQUÍ TRATA DE CÓMO UN DÍA MI CABEZA DEJÓ DE FUNCIONAR BIEN Y MI MUNDO SE QUEDÓ PATAS ARRIBA. TÚVE QUE BUCEAR MUY PROFUNDO EN MI INTERIOR, LUCHAR CONTRA MIS FANTASMAS Y TAMBIÉN CONTRA MIS PREJUICIOS, HASTA QUE, FINALMENTE, BUSQUÉ AYUDA PROFESIONAL... Y EMPECÉ A REMONTAR. OJALÁ QUE COMPARTIR MI EXPERIENCIA CONTIGO TE PUEDA RESULTAR ÚTIL, AUNQUE SOLO SEA PARA RECORDAR QUE, CUANDO SE APAGAN LAS LUCES DEL TODO, SIEMPRE HAY ALGUIEN AL OTRO LADO.

HACER TERAPIA FUE UN PROCESO LARGO Y COMPLICADO. DE NUEVO, NO SABÍA QUÉ ESPERAR DE TODO AQUELLO. SENTADO EN LA CONSULTA ME SENTÍ PEQUEÑO, FRÁGIL E INDEFENSO Y, SIN EMBARGO, AL POCO DE ESTAR ALLÍ, EMPEZARON A MOVERSE MUCHAS COSAS DENTRO DE MÍ QUE NECESITABAN SALIR AL EXTERIOR.



IMAGINO QUE, COMO EN TODO, HAY TERAPEUTAS DE TODOS LOS COLORES Y QUE LA CLAVE ES DAR CON UNA O UNO CON EL QUE CONECTES LO MÁXIMO POSIBLE. YO TUVE MUCHA SUERTE. SALVADOR ERA ATENTO, AMABLE, CON GRAN CAPACIDAD DE ESCUCHA Y SENTIDO DEL HUMOR, PERO, MÁ'S ALLÁ DE TODO ESO, SENTÍA QUE LO QUE ME DECÍA ME AYUDABA.



(ESTO NO VIENE A CUENTO, PERO JAMÁS HE PODIDO SENTARME COMO EN EL DIBUJO).

Lo que más llamó la atención de René al leer su libro fue su gran capacidad para lograr transmitir sus emociones más profundas a través de su mayor pasión, la ilustración. René utiliza sus dibujos como un medio muy personal y con gran potencial para contar su historia. Sus ilustraciones, además de reflejar su gran talento artísticos, van muchos mas allá, y es que son capaces de expresar sus sentimientos más íntimos. Se contempló esta gran forma de contar y transmitir a los demás una de las peores épocas de su vida, conectando directamente con el lector y emocionándolo.

Además su estilo de ilustración minimalista fue una gran fuente de inspiración desde el primer momento. Sus dibujos abocetados y simples, el empleo de un solo color, la textura y el texto cuidadosamente seleccionado... todo ello hizo apostar por este estilo de ilustración ayudando a comprobar como a través de una ilustración minimalista es posible conectar tanto con los demás y comunicar nuestras experiencias más personales.



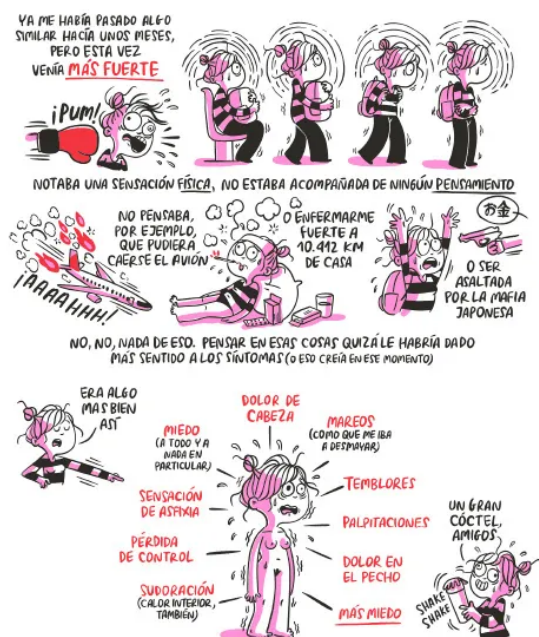


128. Agustina Guerrero | Web
y tienda oficial de agustina
guerrero. (2024)

Por otro lado, hace no mucho tiempo, se descubrió a la ilustradora Agustina Guerrero. Esta artista afirma “Cuando alguien le pregunta de qué vive, a veces lo cuenta haciendo dibujitos”. Agustina se trata de una ilustradora que se ha encargado de expresar sus emociones y vivencias a través de las ilustraciones. En su libro ‘El viaje’ nos cuenta mediante ilustraciones y pequeño textos su viaje a Japón ‘Parece que nada puede salir mal, pero en el momento de partir los miedos acumulados en un año de decisiones difíciles se desatan y forman un negro nubarrón sobre su cabeza. Las andanzas por un país lleno de rituales y de exotismos se convertirán irremediamente en un viaje interior del cual solo podrá salir indemne gracias al poder del humor y la amistad.’¹²⁸

Agustina, se trata sin lugar a dudas de una de las ilustradoras favoritas que han inspirado a la realización de este libro. Su trabajo, al igual que el de René, hizo que la autora valorará más su propia obra y creer en su propio potencial. Agustina en su libro, nos relata su largo viaje a Japón compartiendo no solo las experiencias del viaje, sino también sus emociones más internas mientras lo realizaba.

ESTABA TODO PLANEADO. SOLO FALTABA HACER LAS MALETAS Y PARTIR HACIA JAPÓN. RESERVAS HECHAS, LA GUÍA DE LUGARES QUE VISITAR, Y UNA GRAN AMIGA. NADA PODÍA FALLAR, PERO SUCEDIÓ LO QUE MÁS TEMÍA, Y EMPRENDÍ UN VIAJE MÁS PROFUNDO DE LO QUE PODÍA INTUIR: HASTA EL LUGAR MÁS RECÓNDITO DE MÍ MISMA. Y LLEGUÉ MUCHO MÁS LEJOS DE LO QUE NUNCA HUBIERA IMAGINADO. POR SUERTE, EN EL CAMINO NO PERDÍ NI LAS MALETAS, NI A MI AMIGA LOLY, NI EL SENTIDO DEL HUMOR.

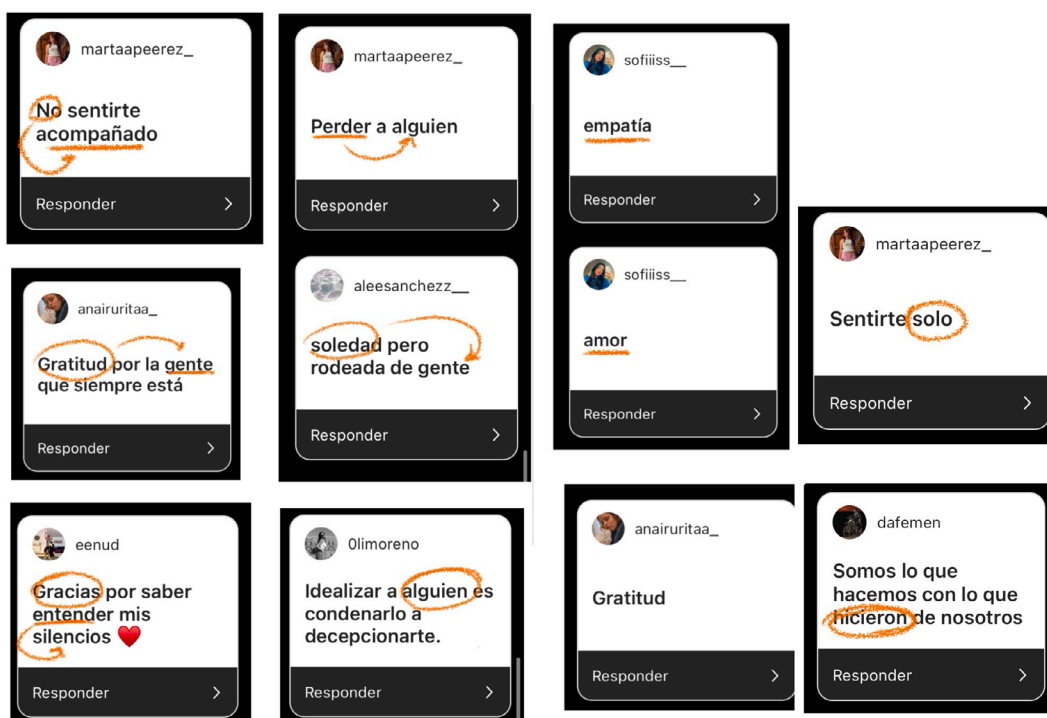




Su libro, emocionó y alucinó completamente con su gran forma de expresar sus sentimientos mas profundos durante este viaje. Sus dibujos poseen una gran fuerza para transmitir directamente al espectador las emociones que ella misma estuvo viviendo durante este viaje. A pesar de que sus personajes tienen un estilo más animado, su ilustración sigue teniendo ese toque minimalista, utilizando una paleta de color sencilla y textos de acompañamiento para sus ilustraciones.

Tanto Agustina como Rene, no solo han sido una gran fuente de inspiración para este proyecto, sino que también han ayudado a ver el potencial y el valor del propio trabajo de la autora.

Personas:



Antes de comenzar a escribir este libro, se necesitaba definir claramente las emociones de las que se hablaría. Se pensaron gran cantidad de ellas, como el amor, el miedo, la inseguridad, la tristeza... Había multitud de temas interesantes de los que hablar, pero no se encontraba la forma de abordarlos ni estructurarlos dentro del libro. Por ello, se llevó a cabo una encuesta con el objetivo de identificar las primeras emociones en personas de entre 17 y 20 años.

De esta forma, se entendería mucho mejor las experiencias emocionales comunes en esta etapa y así, poder transmitirlos en la obra. Se obtuvieron gran cantidad de respuestas, concretamente 110, incluso mucha gente escribió directamente sus experiencias. Posteriormente se analizaron:

3. Por último, aunque ninguna de las respuestas se centró directamente en este tema, todas llevaron a reflexionar sobre la importancia del amor propio y la búsqueda de una mejor versión de uno mismo. Esta reflexión surgió al notar que la mayoría de las respuestas eran negativas; ninguna mencionaba crecimiento personal, amor propio, ni nada positivo sobre ellos mismos. Por esta razón, se consideró esencial dedicar un capítulo del libro a este tema.

Tras haber realizado este proceso de investigación, se tomó la decisión de dividir el libro en 7 partes: Introducción, miedo y ansiedad, inseguridades, personas y entornos tóxicos, la importancia de pedir ayuda, el amor propio y una pequeña conclusión final de lo que requiere crecer y enfrentarse a la vida. Ahora, toca informarse en profundidad acerca de estos.

3.4.3 ENTREVISTAS Y TRANSCRIPCIÓN

Para la elaboración de este libro, se llevaron a cabo varias entrevistas a psicólogas profesionales. La finalidad principal de estas entrevistas era garantizar que el contenido del libro transmitiera de una forma precisa y eficaz las emociones y sentimientos que aparecen en una determinada etapa de la vida.

En primer lugar se seleccionaron claramente las emociones de las cuales se deseaba hablar y de manera forma se iban a transmitir. Con estos objetivos claros, se procedió a realizar dichas entrevistas, asegurando de esta forma que la información a transmitir en el libro fuera correcta.

Uno de los objetivos de este libro, es que las personas puedan verse reflejadas en él, identificándose con las experiencias y emociones descritas. Para asegurar que la información es correcta y no se está transmitiendo mensajes erróneos o falsos, se consideró esencial consultar a expertas en el campo de la psicología.

Estas entrevistas fueron cruciales para este proyecto y para aportar seguridad a la hora de querer transmitir cualquier mensaje. Gracias a estas entrevistas, se garantiza esa seguridad sobre la información presentada, permitiendo a los lectores conectar con un contenido real y veraz. Las psicólogas entrevistadas fueron las siguientes:

Camino Bengoechea

Camino es psicóloga, pero también se ha dedicado muchos años a a la educación y a la musicoterapia, porque también también músico y pedagoga. Durante bastantes años trabajó en el mundo de los niños que antes se llamaban psicóticos y autistas. Ahora son niños de espectro autista. Y después ha pasado más de diecisiete años dedicándose a niños y adolescentes que tienen cáncer, tanto en el en el tratamiento desde el diagnóstico hasta su curación o su muerte en sus cuidados paliativos como musicoterapeuta y como psicóloga. Actualmente se dedica a la psicología clínica en una en una consulta en Madrid, donde atiende a niños, adolescentes y adultos, también a familias. Le encanta su trabajo porque le encanta las personas y le encanta estudiar y siente que las personas son inagotables y siempre están aprendiendo. También le encanta la relación de ayuda, el poder estar disponible para para ser instrumento de de curación, de ayuda, de salud, de de lo que el otro necesite.





Sonia Dieguez

Sonia Dieguez, es psicóloga general sanitaria y también profesora en la Universidad Cárdenas Cisneros, que pertenece a Complutense. También, es profesora en universidades online, como la UNIR y la VIU, pero, sobre es profesora en la Cardenal Cisneros y y ejerce la consulta. Su modelo de intervención es terapia contextual. Es una terapia más contextualista, tiene una base humanista y tiende mucho a a lo conductual.

Bárbara tiene experiencia divulgando contenido científico e impartiendo ponencias o talleres sobre diferentes temáticas como dependencia emocional, el amor o las relaciones tóxicas. Graduada en Psicología y con un máster en Psicología y Psicoterapia. Es además general Sanitaria y humanista Integrativa. Por último esta formada en Sexología Clínica y es experta en Mediación y Resolución de Conflictos.

Bárbara Ruiz



Belén Tarrat

El ámbito de desarrollo de su carrera profesional comenzó recientemente a la población infantil-juvenil y sus familias, iniciando su actividad profesional con la atención en procesos de enfermedades crónicas en la infancia y combinado con población en riesgo socioeducativo. Desde 2004 desarrolla su actividad asistencial tanto en el entorno de entidades sin ánimo de lucro como en la consulta privada. Dentro del ámbito social, colabora con distintas asociaciones y fundaciones con gran dedicación en el mundo hospitalario de la Comunidad de Madrid. En los últimos años, su actividad se ha centrado en la intervención individual, de pareja y grupal en personas que están atravesando un duelo o un proceso de enfermedad



Psicóloga sanitaria especializada en terapia infantil y juvenil. Coordinadora de la clínica Psikids Pozuelo. Actualmente trabaja realizando terapias individuales y familiares desde una perspectiva integradora.

María Pérez

La entrevista consta de 5 partes: Miedo y ansiedad, inseguridades, personas y entornos tóxicos, solos no podemos y el amor propio. A Camino, Belén, Sonia y Bárbara se las entrevistó acerca de los cuatro primeros puntos. A María fue a la única a la que se le entrevistó sobre el último punto, el amor propio, ya que este tema surgió más adelante. Cada parte de la entrevista tendrá su propio objetivo y sus propias preguntas, pero el objetivo común se trata de entender bien cada concepto. Se trata de entender que son, como aparecen y como los enfrentamos, para posteriormente transmitir esto mediante la ilustración.

Título de la sección: Relaciones y entornos tóxicos

Objetivo: El objetivo de esta entrevista es obtener información detallada sobre como en la vida de cualquier persona pueden aparecer personas y entornos tóxicos y cómo estos se experimentan. Se busca entender en profundidad qué es relación tóxica en cualquier contexto, ya sea personal, profesional o social. Se pretende que, al leer este capítulo, cualquier persona pueda identificar y relacionar estas experiencias con situaciones similares en su propia vida. Además, se pretende aprender bien sobre este tema para poder dar las indicaciones correctas de lo que significa el concepto 'tóxico' en nuestras vidas.

Preguntas:

¿Qué es una persona tóxica?

¿ y un entorno tóxico?

¿Como se manifiestan y que sensaciones provocan en nosotros?

¿Por qué se generan estas relaciones?

¿Como se identifican?

¿Como se sale de una relación tóxica?

Título de la sección: Inseguridades

Objetivo: El propósito de esta entrevista es obtener una comprensión detallada sobre cómo el miedo y la ansiedad aparecen en la vida de las personas, y como es esa la lucha interna frente a ellas. Será importante informarse acerca de como se manifiestan estos sentimientos, qué los provoca y de qué manera las personas los enfrenta. Esta entrevista es de vital importancia debido a que el miedo y la ansiedad son emociones que nos acompañan a lo largo de toda nuestra vida.

Preguntas:

¿Qué es el miedo?

¿Y la ansiedad?

¿Como se manifiestan y que sensaciones provocan en nosotros?

¿Por qué aparecen en nuestra vida?

¿Como los enfrentamos?

Título de la sección: Inseguridades

Objetivo: El propósito de esta entrevista es obtener una comprensión detallada sobre las inseguridades que surgen en las personas a lo largo de su vida. Se quiso profundizar en qué son exactamente, cómo se manifiestan y qué efectos tienen en nosotros. Al explorar estos aspectos, se busca ofrecer una visión clara para el lector y que, de esta forma, puede identificar aquello que le hace sentirse inseguro.

Preguntas:

¿Qué son las inseguridades?

¿Por qué aparecen?

¿Como se manifiestan y que provocan en nosotros?

¿Como las reconocemos?

¿Como las enfrentamos?

Título de la sección: Solos no podemos

Objetivo: El propósito de esta entrevista es obtener una comprensión detallada la importancia de pedir ayuda en determinadas situaciones de nuestra vida. Se busca comprender por que muchas veces las personas se avergüenzan de sus debilidades y trata de ocultarlas. La información que se quiere proporcionar, es dejar de esconder esas debilidades y comprender que necesitamos de un otro para salir adelante. Por ello, esta entrevista será de vital importancia para entender todos estos conceptos y transmitirlos con claridad

Preguntas:

¿Por que creemos que podemos hacer todo solo?

¿Por qué escondemos nuestra debilidades?

¿Por qué cuesta tanto pedir ayuda?

¿Como saber a quien pedir ayuda?

Título de la sección: Amor propio

Objetivo: El propósito de esta entrevista es obtener una comprensión detallada de la importancia de querernos y aceptarnos a nosotros mismos. Este se trata de uno de los capítulos mas importantes del libro ya que la protagonista aprenderá a quererse y a aceptarse con sus cambios y con su nueva perspectiva de la vida. Será crucial esta entrevista para entender de que manera se construye el amor propio y de esa forma, poder transmitírselo a todos los lectores que hayan podido sentirse así en alguna etapa de su vida.

Preguntas:

¿Qué es el amor propio?

¿Por qué nos cuesta tanto querernos?

¿Que factores son importantes para una falta de amor hacia uno mismo?

¿Como aprender a querernos a nosotros mismos?

Tras tener claros todos los objetivos, las preguntas y a que personas se realizarían se llevaron acabo tanto de forma presencial como online estas entrevistas. Más tarde, se organizaron los diferentes aspectos más importantes de cada entrevista y se pusieron en común.

Sobre el miedo y la ansiedad, las cuatro psicólogas coinciden en que el miedo se trata de una emoción innata y universal que actúa como una respuesta inmediata ante un peligro, lo cual ayuda al ser humano a protegerse. Ambas mencionan que el miedo provoca reacciones fisiológicas automáticas. Mencionan que el miedo prepara al individuo para enfrentar situaciones de peligro.

Camino y Bárbara distinguen entre el miedo, una reacción inmediata a amenazas concretas, y la ansiedad, que es una respuesta a menudo relacionada con la anticipación del peligro. Sonia y Belén también reconocen esta distinción, subrayando que la ansiedad puede surgir fruto de la retroalimentación del miedo, generando un estado de alerta prolongado y a veces desadaptativo. Sonia menciona que el miedo y la ansiedad pueden alimentarse mutuamente haciendo más intensa esta experiencia emocional

Belén enfatiza la importancia de reconocer cuando estas respuestas se vuelven desadaptativas, afectando negativamente la calidad de vida del individuo. Indica que es crucial relajar las respuestas fisiológicas para abordar los pensamientos que generan miedo y ansiedad. En cuanto a las estrategias para enfrentar el miedo y la ansiedad, Sonia y Bárbara defiende que se debe dar una actitud de aceptación, sugiriendo que los pacientes deben observar, aceptar y atravesar sus emociones sin juzgar. Es decir aceptar y entender la ansiedad como una respuesta al miedo.

Camino y Belén coinciden en la importancia de abordar tanto las respuestas fisiológicas como los pensamientos que generan ansiedad. Camino destaca la utilidad de entender la ansiedad como una alarma que nos prepara para actuar.

Inseguridades

Sobre las inseguridades, Camino y Sonia coinciden en que las inseguridades se desarrollan a partir de experiencias de vida y la influencia de personas cercanas. Camino menciona la importancia de la identidad y cómo las miradas y comentarios negativos de los demás pueden ser factores directos hacia las inseguridades. Belén y Bárbara destacan que las inseguridades pueden surgir de eventos traumáticos y críticas constantes. Abordan las inseguridades como manifestaciones de pensamientos y emociones negativas, que pueden llevar a la parálisis.

Camino y Bárbara enfatizan acerca de la importancia de la confianza y la autoaceptación. Camino sugiere buscar personas que devuelvan una mirada positiva y de confianza, mientras que Bárbara propone un enfoque estructurado que incluye autoconocimiento, autoaceptación y autocompasión. Sonia nos habla de cómo enfrentamos y atravesamos los miedos es clave para reducir las inseguridades. Indica que, aunque siempre estarán presentes, se pueden hacer más pequeñas con el tiempo.

Camino hará un enfoque en la evolución personal y la construcción de una identidad sólida a lo largo de nuestra vida. Destaca la importancia de las relaciones y la mirada de los demás para el desarrollo de la autoestima. Sonia los habla de las historias personales y los patrones de aprendizaje como origen de las inseguridades. Su enfoque es más hacia entender y aceptar la presencia de inseguridades como parte del viaje personal. Belén aborda las inseguridades desde la perspectiva de la vulnerabilidad y la necesidad de aceptar la falta de control para poder desarrollar una mayor seguridad a través de los recursos internos.

Las cuatro, coinciden en las historias personales tienen una gran importancia para las inseguridad, especialmente en la infancia. La influencia del entorno, las críticas y los diferentes eventos traumáticos son factores comunes que contribuyen al desarrollo de las inseguridades. Además, comparten la visión de que estas inseguridades pueden ser gestionadas a través de la construcción de confianza ofrecida por el otro y la autoaceptación.

En cuanto a las personas y los entornos tóxicos, todas las psicólogas afirman cosas muy similares. Destacan aspectos clave como la dependencia emocional, la manipulación, la falta de límites y la adaptación y normalización hacia comportamientos dañinos. Todas coinciden en que los seres humanos necesitan relaciones de afecto para su desarrollo emocional y que las relaciones tóxicas surgen cuando estas necesidades no se satisfacen de manera saludable. Se hace hincapié en cómo las relaciones tóxicas pueden transformar a las personas de sujetos a objetos de satisfacción para los demás. Esto, dará fruto a una pérdida de la libertad y autonomía. Señalan además, que identificar estas relaciones puede ser difícil debido a la dependencia emocional y el miedo al enfrentamiento o al cambio. Destacan la importancia de establecer límites y la búsqueda de apoyo externo, ya sea de amigos, familiares o profesionales de la salud mental, para salir de estas relaciones tóxicas.

Solos no podemos

Por último, en cuanto a la importancia de pedir ayuda, Camino y Bárbara empezarán afirmando cómo la sociedad contemporánea promueve el individualismo y la negación de la vulnerabilidad como mecanismo de defensa. Es decir, como nos están enseñando a ocultar nuestras propias limitaciones y debilidades. Destacan ambas como la sociedad promueve la idea de que los individuos deben ser capaces de hacerlo todo y de que ‘solos podemos’, lo que lleva a la culpabilización de las personas ante sus fracasos.

Bárbara, señala la naturaleza social del ser humano, argumentando que el ser humano es un ser esencialmente social que necesita del otro para todo, y critica la como se ve de forma negativa reconocer la interdependencia como un signo de debilidad. Es decir, lo que parece que la sociedad actual muestra es que pedir ayuda es igual a debilidad

Sonia y Belén, ponen dos punto en común y es que destacan la necesidad de mostrar empatía hacia los demás, poniéndose en su lugar y ofreciendo apoyo sin juzgar, argumenta que el otro actúa como un espejo de nosotros, ayudándonos a reconocer nuestras propias carencias y ofreciendo una muestra de acompañamiento hacia estas.

Por último, Camino señala que las relaciones verdaderas se construyen sobre la base de la intimidad y la vulnerabilidad compartida, lo que requiere confianza en el otro y aceptación de la propia fragilidad. Argumenta que el ser humano es esencialmente vulnerable y necesita del otro para crecer y desarrollarse. Las cuatro, afirman la importancia de pedir ayuda en momentos de debilidad y no creer que lo podemos hacer todo solo porque, del pozo no se sale solo.

La última entrevista fue realizada a Maria y esta fue sobre el amor propio. Maria define el amor propio como el amor que tenemos de manera directa hacia nosotros mismo. Habla de como no solo se basa en el hecho de querernos a nosotros mismos, sino saber conocernos bien, conocer nuestras fortalezas, nuestras debilidades, y nuestras áreas de mejora. Nos habla de dos puntos diferente, un punto de conocerse y luego un punto de de valorarse, quererse y aceptarse. Afirma que es difícil tener ese amor propio cuando el individuo no se conoce.

Comenta que se debe tener en cuenta cómo se construye la autoestima y cómo se construye el amor propio. Los niños empiezan a construir esto en su entorno más cercano, en su familia y luego posteriormente en el colegio cuando son más pequeños. Podríamos decir que durante unos años los adultos son el espejo en el que nos miramos. Más tarde, afirma que en la adolescencia se produce una etapa bastante complicada en la que aparece comparación. El agrado de comparación hoy en día, hace que cada vez sea mas complejo desarrollar un amor propio y esa aceptación absoluta de de cómo somos. Nuestro entorno es crucial para desarrollar una buena autoestima.

Por último, concluye que para llegar al amor propio y el trabajo de la autoestima, el primer paso es conocerse bien a uno mismo. A María le gusta decir a mis pacientes que que cada persona es única es valiosa y y simplemente es valiosa por el mero hecho de estar aquí y de existir. Entonces en base a eso construimos sabiendo que eres un ser absolutamente único en el mundo con un montón de cualidades que te hacen una persona especial y única en el mundo. Y afirma que es desde ahí donde se empieza a construir

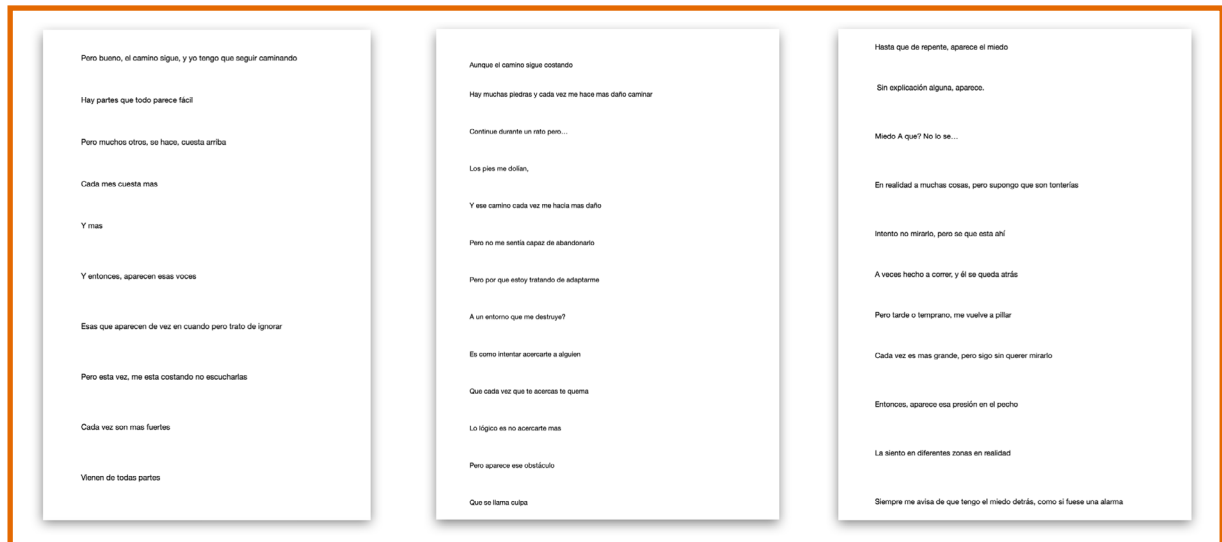
Tras realizar este profundo análisis y organizar los aspectos más relevantes de cada entrevista, se pudo escribir textos coherentes acerca de estos temas. La diversidad de opiniones y perspectivas presentadas por las psicólogas proporcionó mayor sabiduría sobre el contenido, permitiendo así una comprensión más completa de estos temas.

Una vez tenemos claros los colores, la tipografía, el personaje y la maquetación, se comenzará a crear el libro.

Como ya hemos mencionado, el libro estará dividido en 7 partes: Introducción, miedo y ansiedad, inseguridades, personas y entornos tóxicos, solos no podemos, el amor propio y una pequeña conclusión final

Tras haber analizado las entrevistas de la psicólogas y haber puesto en común la información necesaria para transmitir el mensaje deseado, se comenzará a escribir el texto. El libro, se tuvo claro desde un primer momento que no iba a tratarse de una narrativa, al igual que tampoco iba a ser un libro de autoayuda ofreciendo frases profesionales. En el libro, la ilustración será la protagonista y la que cargue con el mensaje a transmitir. El texto, será fundamentalmente de acompañamiento a estas ilustraciones, siendo estos cortos y sencillos. Además, se trata de la vida de una adolescente contada en primera persona por lo cual, el lector al leer este texto, debe relacionarlo con una adolescente. Por ello para la realización del texto, se escribieron frases cortas con lo que se quería transmitir, pensando siempre en la ilustración. Estos son algunos ejemplos:

3.4.4 PRODUCCIÓN



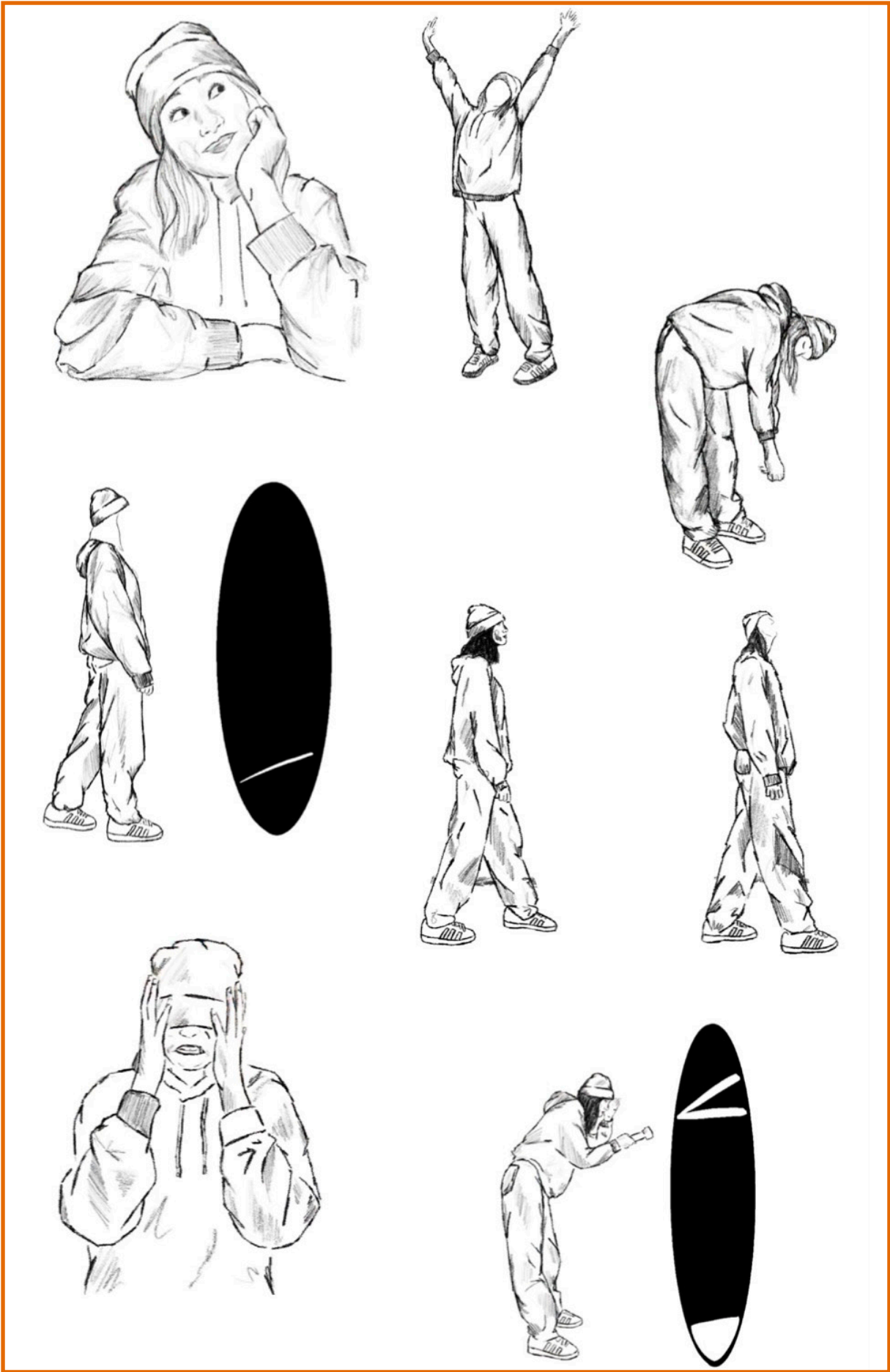
Una vez se llevo acabo la realización de todo el texto, a cada frase le debía pertenecer una ilustración, por ello el texto fue escrito en frases dejando un espacio entre ellas, para dejar clara la separación entre ilustraciones. Finalmente contamos con 125 frases, por lo que se debían llevar acabo 125 ilustraciones. Estas se realizaron capítulo a capítulo.

Introducción

Primero, se empezó redactando una pequeña introducción en la que se pretende transmitir ese sentimiento de encontrarte en una etapa de la vida en la que ya no te sientes una niña y te encuentras completamente perdida. Se explica como vemos la vida adulta cuando somos pequeños y como es en realidad cumplir 18 años.

Empiezas a ver la vida de diferente forma y esta, empieza a asustar. Es por ello que el camino de la vida se representa mediante un camino oscuro que nos da miedo afrontar. Todos esos cambios emocionales a los que nos enfrentamos sabemos que están dentro de ese camino, porque hemos crecido y ya nada es igual. Es como si nos soltasen en medio de un territorio desconocido donde las emociones y los sentimientos son completamente diferentes.

Se llevaron a cabo varios bocetos de las ideas principales que más tarde, se desarrollaron.



Miedo y ansiedad

En este capítulo se quiso transmitir el enfrentamiento hacia nuestros miedos, capturando y representando esa lucha interna contra el miedo y la ansiedad.

Se quiso transmitir como este aparece sin previo aviso y como tratamos de ignorarlo, pero finalmente consigue paralizarnos. Cuando decidimos dejar de correr y de ignorar esa alerta llamada ansiedad, nos damos la oportunidad de observar nuestros temores con claridad. Al enfrentarlos, los identificamos y comprendemos que son parte de nosotros. Además, el acto de reconocer y aceptar nuestros miedos como parte de nosotros, nos ayudará a poder abrazarlos y perdonarnos, ya que ese gran monstruo que se reprendía en el libro, en realidad es una pequeña niña asustada dentro de nosotros.

Al aceptar estos miedos, le quitamos todo el poder sobre nosotros y nos damos cuenta, de que no es el miedo en sí lo que nos impide avanzar, sino nuestra intención de ocultarlo. Avanzamos cuando dejamos de ocultarlo, continuamos caminando con el miedo como un compañero de viaje, no como un enemigo. La pregunta de si tenemos miedo deja de ser relevante, porque la respuesta siempre siempre será afirmativa, aya eu todos siempre tendremos miedo, lo importante es que ya no nos domina. Hemos aprendido que el problema no es el miedo, sino cómo lo que hacemos con el.

Por ello, el miedo se ha representado como un gran monstruo negro que se encuentra detrás de nosotros, del que tratamos de huir y escondernos pero siempre vuelve a estar detrás. La ansiedad esta representada como señales de alerta que nos avisan de que el miedo esta constantemente detrás, y se representa a la protagonista con presión en el pecho debido a todas esta alarmas que muchas veces no nos dejan respirar. Cuando nos adentramos en el miedo, descubrimos todos esas miedos que habíamos estado evitando y nos vemos a nosotros mismos. Por ello, se representa como la protagonista acaba viéndose a si misma como una niña asustada detrás de todo ese miedo, a la que termina reconociendo y abrazando.



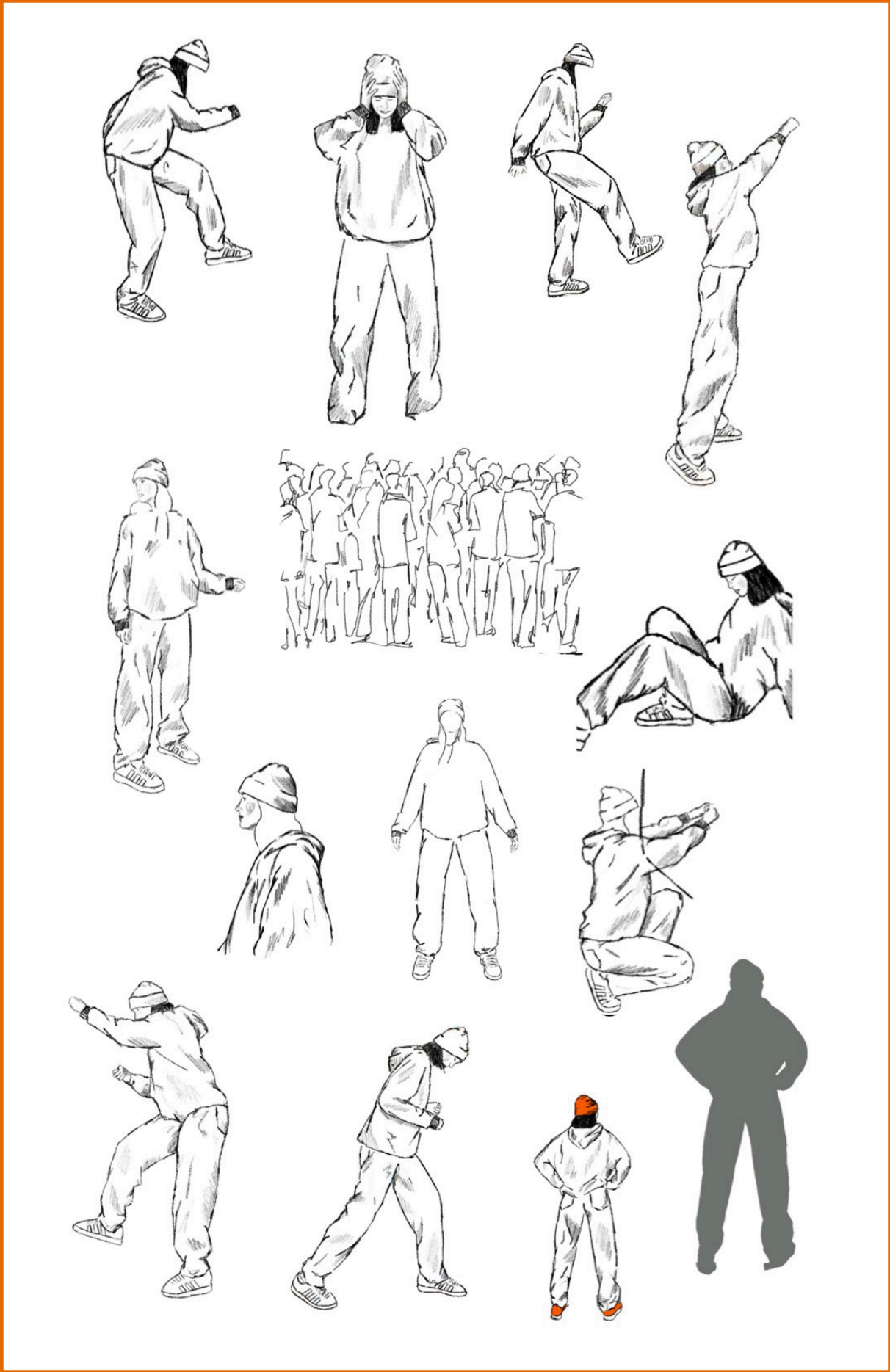
Inseguridades

En este capítulo se quiso transmitir como la vida puede estar llena de inseguridades y desafíos que pueden hacer que nuestro camino parezca cuesta arriba. Este fragmento pretende ilustrar como a medida que avanzamos, enfrentamos no solo nuestros propios miedos internos, sino también las voces externas que intentan definirnos.

A veces, estas voces se vuelven tan fuertes que nos hacen dudar de nuestro valor y nos llevan a construir una imagen de nosotros mismos basada en las creencias de otros, pero que realmente no es una versión real. Por ello, se ilustra como la protagonista construye una barrera frente a quienes proyectan esas inseguridades sobre nosotros y descubrimos a aquellas personas que realmente le devuelven la mirada de que es valiosa y capaz. En lugar de permitir que estas percepciones nos definan, debemos rodearnos de aquellos que ven nuestro potencial y nos animan a creer en nuestras propias fortalezas.

Todas esas palabras que tratan de definirnos, nos deben ayudar a coger mas fuerza para seguir adelante y, encontrar la atención, en aquello que si nos reconocen tal y como somos. Al continuar nuestro camino, es vital construir encontrar el apoyo en quien nos ayuda a encontrar la fuerza y la seguridad para seguir adelante.

Para transmitir como todas estas palabras externas que tratan de definirnos no nos dejan seguir adelante, se han reflejado como flechas que, si nos exponemos a ellas, se nos clavan directamente. Por ello, se presento la idea de crear un muro frente a todas esas palabras que nos permita ignorarlas y poder enfocar nuestra atención en aquellas palabras que si nos ayudan. Estas personas fueron representada como una luz que, al mirarnos, proyectan una gran sombra detrás de nosotros representando esa grandeza que a veces no somos capaces de ver. Por ultimo, la protagonista utiliza estas palabras negativas para construir una cuerda que le ayuda a subir esa cuesta del camino.



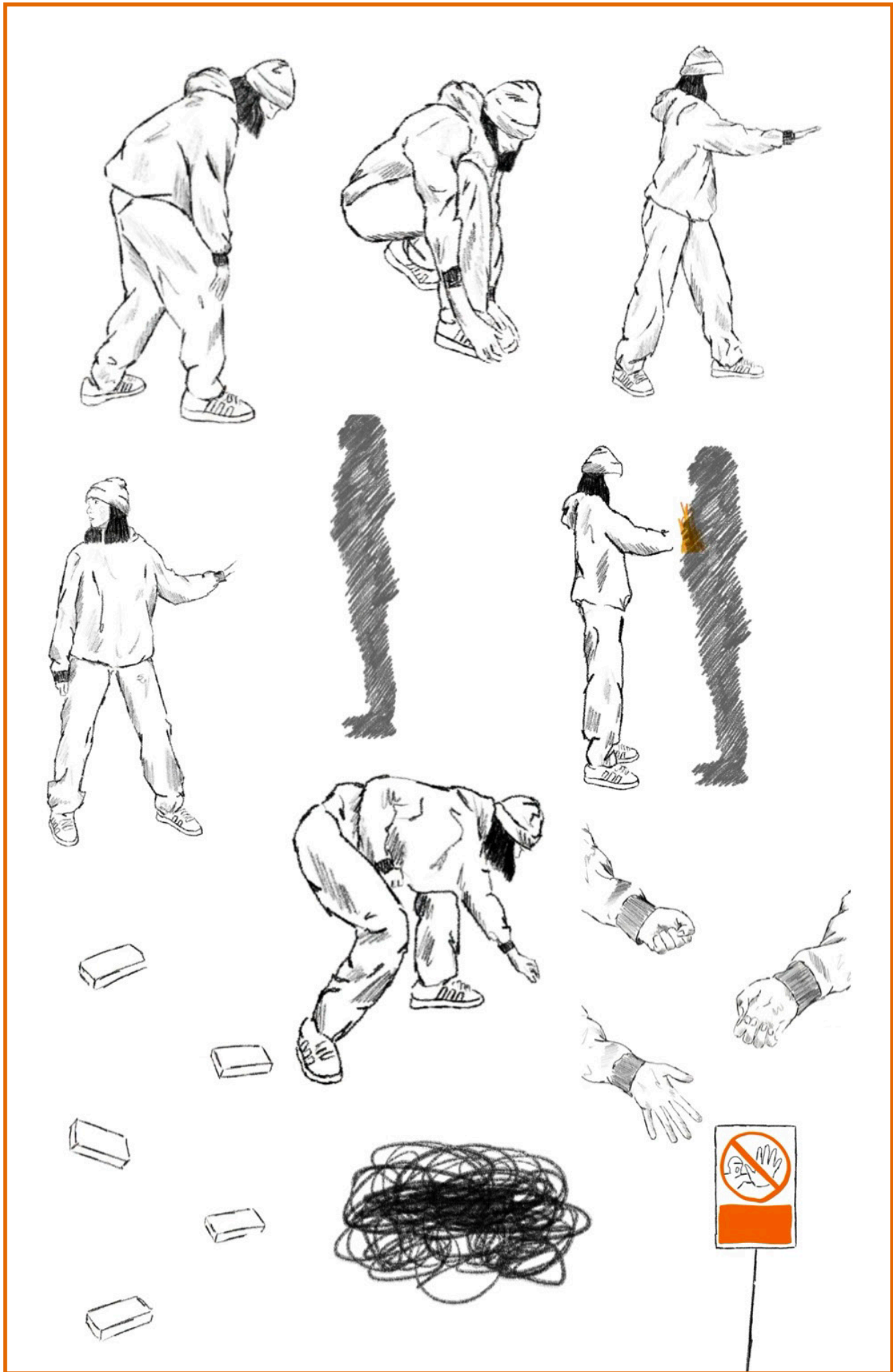
Personas y entornos tóxicos

En este capítulo se quiso transmitir es una reflexión sobre la dificultad de adentrarse en un camino doloroso y destructivo, tanto física como emocionalmente, y no ser capaz de salir de él. En el capítulo, se muestra a la protagonista luchando por caminar sobre un sendero lleno de obstáculos dañinos.

A pesar del sufrimiento, siente una gran culpa interna a abandonarlo, lo que le causa esa sensación de no poder alejarse de aquellos que le hace daño. A medida que avanza, se da cuenta de que adaptarse a un entorno destructivo solo le hará aprender a convivir con entornos que le hacen sufrir, en vez de salir de ahí. Este dolor, cada vez le limita su libertad y autoestima.

Por no poder huir, a consecuencia de la culpa y de la manipulación, es ella la que acaba destruyéndose y debe darse cuenta de que tiene que alejarse de aquello que le destruye. Este proceso le lleva a concluir que, para protegerse y avanzar, debe aprender a soltar aquello que la hiera en vez de adaptarse a ello, aunque esto le resulte doloroso.

Para representar como muchas veces nos adentramos en entorno tóxico que nos hiera, se representó a la protagonista adentrándose en un camino lleno de rocas, las cuales a medida que avanzaba e intenta adaptarse a ellas, le hacen más daño. Las personas tóxicas, se representan como personas que al acrecerse, te quemar. Es una forma de representar como por querer quedarnos, acabamos quemándonos, y que en este caso nos tenemos que elegir si no queremos hacernos daño. La culpa aparece representada como una señal de prohibido el paso, ya que muchas veces nos creemos que no podemos irnos de estas relaciones tóxicas, como si estuviese prohibido abandonarlas. También, se representa mediante ladrillos, como nos sentimos cuando nos vamos de esos sitios y la manipulación que se recibe. Por último, se ilustra como es poner límites y la ausencia de dolor a medida que vas soltando algo que te destruye mediante las manos de la protagonista.



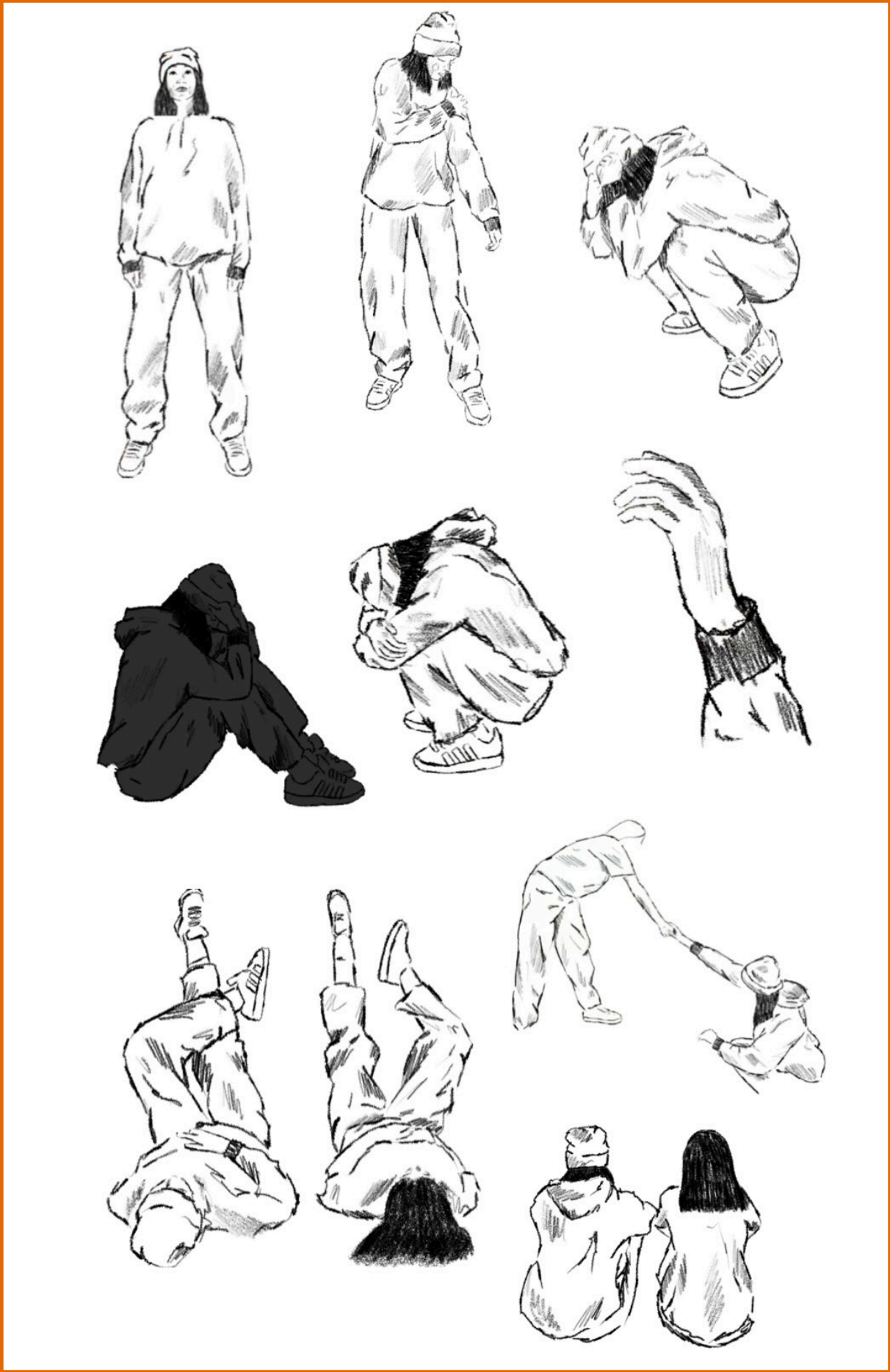
Solos no podemos

En este capítulo se quiso transmitir fue la importancia de pedir ayuda en momentos difíciles y en los que nos sentimos vulnerables. Se describe una experiencia de lucha contra tormenta simbólica, insistiendo en que la protagonista puede enfrentarla sola, haciendo referencia al erróneo mensaje de que podemos con todo solos

Se muestra la gran presión acerca de no mostrar nuestras debilidades por vergüenza y como esto nos lleva a crear una fachada para ocultar nuestro lado más vulnerable. Todos dentro e nosotros tenemos grandes debilidades las cuales no da miedo mostrar al exterior porque esta sensación, nos creemos que nos hace más fuertes. Hasta que finalmente se encuentra en una situación insostenible y termina gritando ‘socorro’, simbolizando que a veces es necesario pedir ayuda porque nos ahogamos. Esta intervención demuestra que pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino una acción salvadora. La simple compañía de alguien dispuesto a estar allí sin juzgar ni exigir, proporciona la fortaleza necesaria para seguir adelante.

Se enfatiza en como no siempre se puede superar los desafíos solos, y que tener a alguien dispuesto a acompañarte en los momentos difíciles es esencial, sin necesidad de abrirse, simplemente saber que hay alguien ahí para ti. Aprender a reconocer cuándo se necesita ayuda y aceptarla es la gran lección que se desea transmitir. Además de la valentía de mostrarse vulnerable y la sabiduría de rodearse de personas que realmente importan.

La presión de ocultar tus debilidades, se simboliza a través de una tormenta. Cada vez caen más y más gotas, hasta que finalmente la protagonista termina por ahogarse, y si no pide ayuda, nunca podrá salir de ahí sola. Esa ayuda se representa a través de una mano, que te ayuda a salir de ahí. Se ilustra a través de la figura de la protagonista agachada en un color más oscuro, suspirando debilidades y la realidad de su estado, mientras ella misma se pone delante tratando de ocultar su yo más débil y vulnerable.



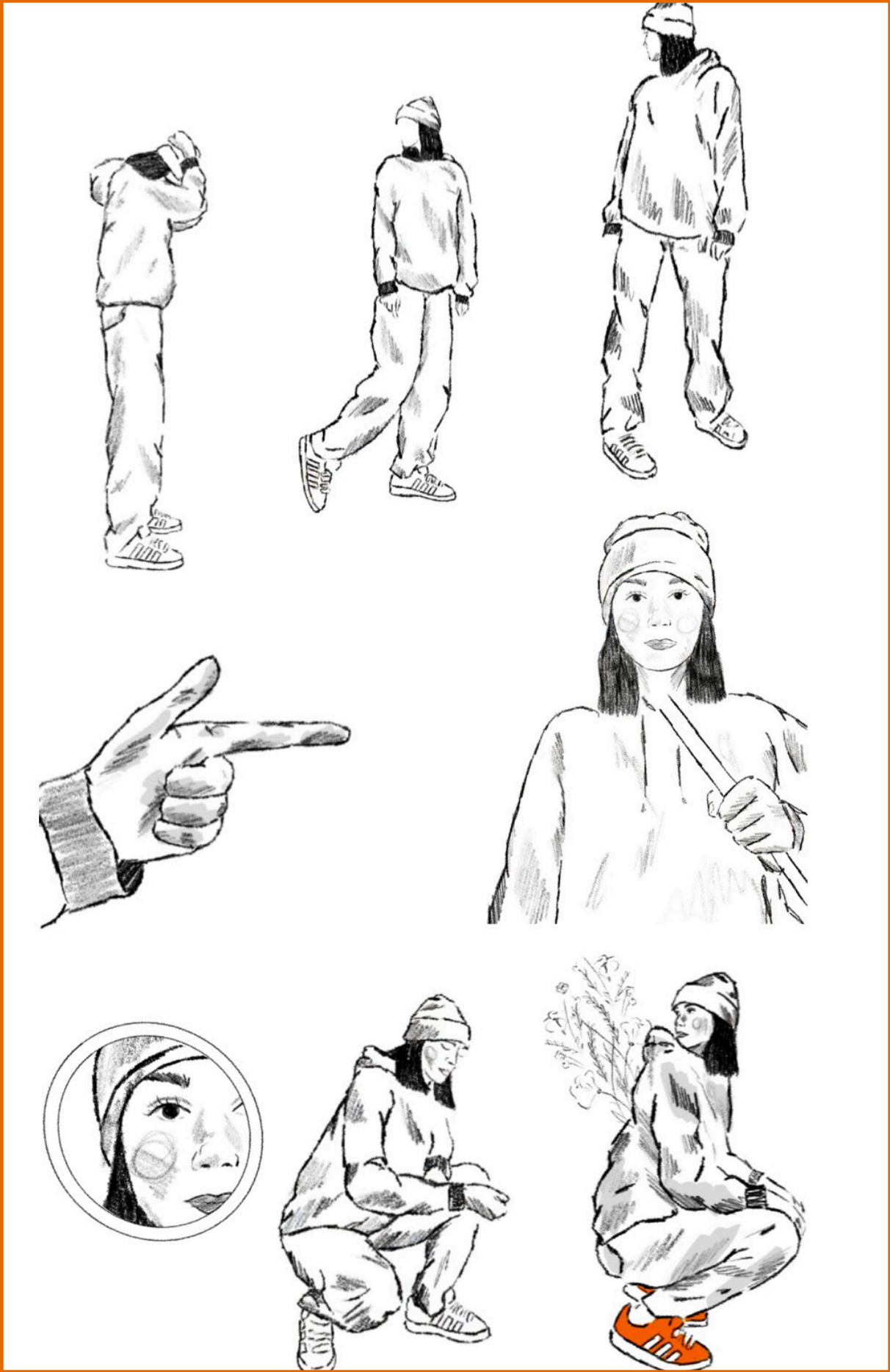
Amor propio

En este capítulo, se quiere reflejar la importancia de conocernos para aceptarnos y querernos. Se pretende hablar del amor propio como algo indispensable en nuestro camino implicando no solo quererse, sino también conocerse a fondo, incluyendo nuestras fortalezas, debilidades y áreas de mejora. Por ellos, se muestra una parte del camino en el que la protagonista se da cuenta de la importancia de esto.

La historia comienza mostrando a la protagonista reconociendo cómo, en muchas ocasiones, ha sido muy dura consigo misma debido a las comparaciones con los demás. Esto se representa mediante una lupa con la que examina cada detalle susceptible de comparación, en lugar de centrarse en sus propias fortalezas y cualidades. Esta metáfora ilustra cómo los mensajes que nos transmitimos a nosotros mismos a través de estas comparaciones pueden anularnos y ocultar nuestra verdadera identidad.

Además, se hace hincapié en cómo, muchas veces, nos preocupamos por cuidar nuestro entorno, pero olvidamos cuidarnos a nosotros mismos. Esto se ilustra a través de la protagonista, quien utiliza una regadera para regar constantemente a los demás, pero nunca se riega a sí misma. Esta metáfora representa cómo solemos dedicar esfuerzo a cuidar a los demás, hablarles bien y comportarnos adecuadamente, pero olvidamos aplicar el mismo cuidado hacia nosotros mismos. Al igual que cuidamos a los demás, es fundamental que también nos cuidemos a nosotros mismos.

Por último, se transmite la importancia de vernos, conocernos y aceptarnos. Por ello, se muestra a la protagonista con un espejo, en el que se está viendo a ella misma tal y como es. Esta autoaceptación es crucial para establecer una relación saludable con nosotros mismos. Al reconocer y valorar tanto nuestras virtudes como nuestros defectos, podemos desarrollar una autoestima sólida y resiliente.



Final

En este capítulo que actúa como conclusión final del libro y por lo tanto, de la historia de Inés, se trata de una reflexión acerca del viaje y como se da cuenta de cuánto de todos estos cambios en su vida.

Es capaz de reconocer que ha crecido y que su vida está llena de nuevas emociones y sentimientos. Ha aprendido la importancia de las relaciones, la necesidad de crear un círculo social saludable, y que las personas van y vienen. Inés también comprende que los miedos son parte de ella, que sus inseguridades no la definen y que siempre habrá obstáculos en el camino. Sin embargo, ha descubierto la importancia del amor propio y la aceptación.

Pero lo más importante, Inés entiende que esta es solo una etapa de muchas en su vida y que su camino estará lleno de subidas y bajadas, pero que así es la vida, un camino por construir. Se da cuenta de que se siente extraña porque es consciente de que se está enfrentando a la vida y que poco a poco debe construir su propio camino, Inés se da cuenta de que cada paso que da, dejará su huella.

Se representa como Inés se da cuenta de que ya no es una niña mediante una ilustración en la que se mira a ella misma de pequeña, y es esa misma niña pequeña la que le da su nueva mochila, para cargar otras grandes cosas que le esperan en su gran cambio. Se repiten todas las lecciones aprendidas durante el libro como el miedo o las inseguridades mediante diferentes ilustraciones, pero esta vez, se enseña mediante como ella borra todos los comentarios externos que le escriben en el espejo y como se abraza a ella misma, la aceptación de todas estas emociones y la aceptación hacia esa nueva Inés, que vive y siente diferente.

Se realiza una conclusión final del camino, en la que se habla de como este son etapas, representando esto mediante dos imágenes paralelas; una con un día lluvioso y otra con un día soleado. También se transmite que el camino no siempre es línea mediante la protagonista frente a dos líneas; una recta y otra llena de baches. Finalmente aparece Inés y se ve que, Durante todo su camino, ha ido dejando grandes huellas, las cuales se representan con flores.





4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

“El Camino” es un libro que recoge algunas de las emociones más comunes que toda persona de entre 17 y 20 años experimenta al adentrarse en esta transición entre la niñez y la madurez, y como esta se enfrenta mediante un camino metafórico, a la vida. Tras una exhaustiva investigación sobre las dimensiones humanas, las emociones y los sentimientos y el arte, se pudo llevar a cabo con éxito una propuesta para expresar mediante el arte esta etapa que experimentan todas las personas. El objetivo de “El Camino” es expresar las experiencias emocionales típicas de esta transición, utilizando la ilustración como medio de comunicación entre autor y lector.

La propuesta se ha desarrollado con éxito, logrando una representación auténtica acerca de una adolescente que se siente perdida en medio de un camino oscuro. Aunque este libro está inspirado en una adolescente, no está dirigido únicamente a ellos ya que lo que se busca es que cada persona, pueda llevarse las experiencias de la protagonista a su propia vida personal. Se busca que cada lector, independientemente de su edad, pueda identificarse con ella.

En el libro, comprobamos cómo el miedo y la ansiedad, las inseguridades, las personas y el amor propio se ilustran mediante una serie de 125 ilustraciones y pequeños textos de acompañamiento.

Estas ilustraciones cumplen las expectativas deseadas ya que, se tratan de ilustraciones minimalistas y abocetadas que, de forma potente, consiguieran transmitir esa actitud adolescente y, de una forma sencilla, las emociones deseadas. Desde el principio, se buscó evitar un libro sobrecargado de ilustraciones, técnicas y color. Se optó por pequeñas ilustraciones que, con muy poco, fueran capaces de transmitir mucho. Estas ilustraciones no se realizaron solo para funcionar con los textos, sino que por sí solas también tuvieran fuerza y potencial estético. Cada ilustración ha sido diseñada para transmitir y expresar en cada caso las emociones deseadas.

Las ilustraciones, aunque aparentemente luzcan simples, posean una fuerza y estudio suficiente para comunicar sus mensajes de manera clara y eficaz.

Por otro lado, las entrevistas realizadas y el proceso de investigación, aportará precisión y seguridad de que la información transmitida es correcta, evitando así la transmisión de un mensajes falso o erróneo acerca de estas emociones. Gracias a estas entrevistas y al proceso de investigación, se han podido desarrollar pequeños textos que complementan las ilustraciones de manera clara, efectiva y profesional.

El texto no debía ser el protagonista ni el que transmitiese el mensaje, por ello estas entrevistas con expertas y la revisión de artículos y libros, han sido fundamentales para garantizar que cada texto proporcione una comprensión clara de lo deseado. Informarse todo lo posible acerca de lo que se desea tratar ha sido imprescindible para realizar el proyecto. El objetivo es que estos breves textos, sean lo suficientemente informativos y precisos para ayudar a los lectores a captar las emociones ilustradas. De esta manera, el resultado de la combinación de ilustraciones y textos es una visión integral.

En cuanto a la maquetación, se comprueba la decisión correcta ante las medidas de los márgenes, asegurando que proporcionen el espacio necesario para que los textos e ilustraciones no se pierdan durante el proceso de impresión. El tamaño del libro ha sido seleccionado que permite a las ilustraciones y los textos respiren de forma adecuada y evitar una presentación confusa o sobrecargada. Este formato facilita una mejor integración visual entre las ilustraciones y los textos, y proporciona una visión mas equilibrada y estética.

Además, observamos como el papel escogido aporta resistencia y durabilidad, lo que es esencial para un libro ilustrativo además de garantizar que los colores y detalles de las ilustraciones se reproduzcan de manera fiel.

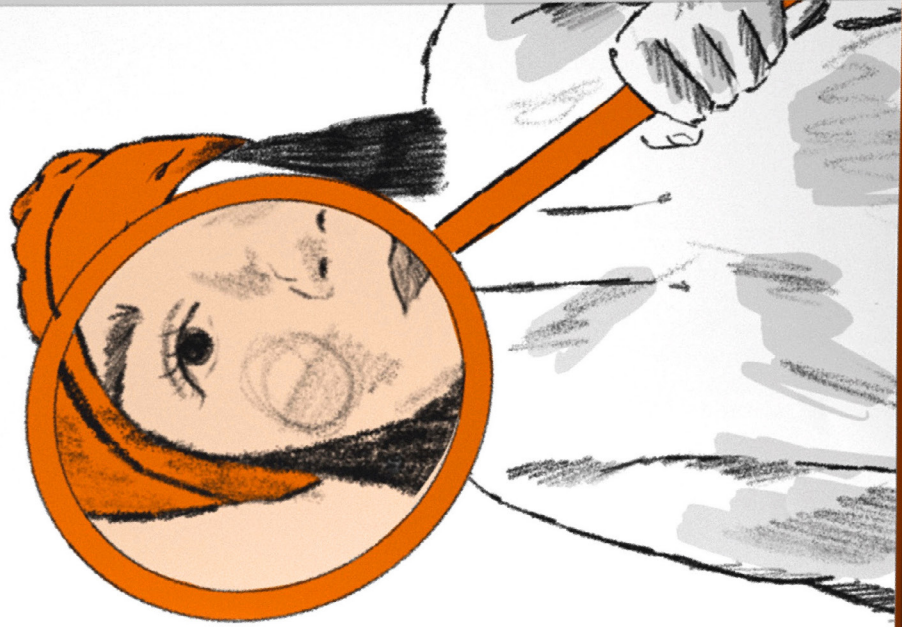
Por ello, el resultado final se trata de una pieza editorial maquetada profesionalmente que mediante gran cantidad de ilustraciones y pequeños textos, ambos perfectamente estudiados, consigue expresar el sentimiento de una adolescente al crecer y enfretarse a la vida de una forma emotiva. Estos son algunos mockups para hacerse una idea del resultado final:

EL CAMINO

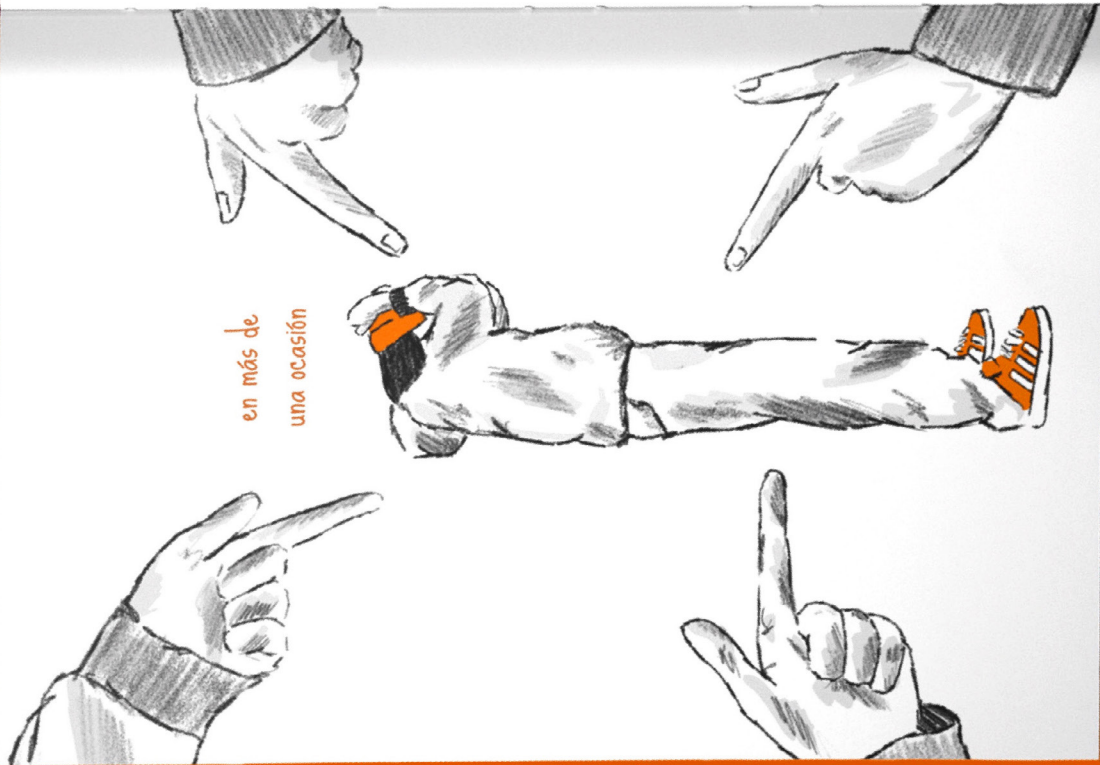
IRENE MORA



Siempre me he fijado en todo menos en mí,
comparándome constantemente



en más de
una ocasión



Cuando era pequeña pensaba que a esta edad tendría...



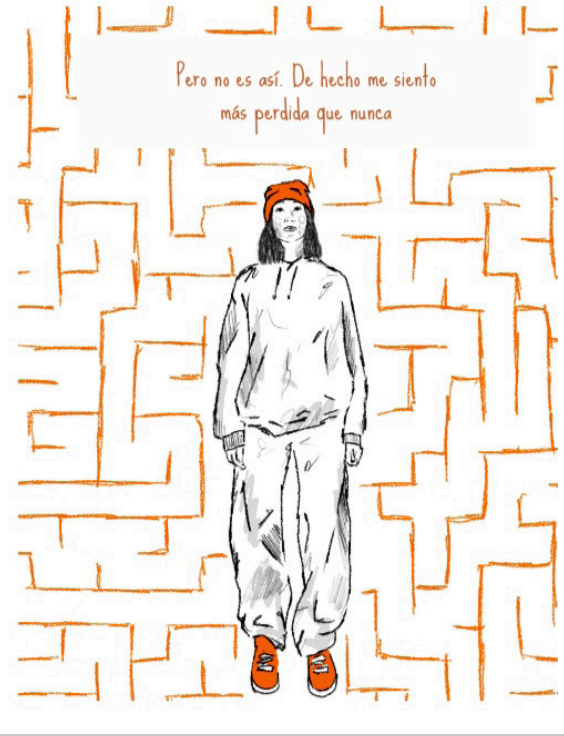
Mi propio coche

Mi propia casa

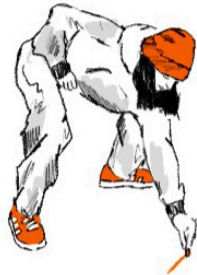
Un novio formal...

En fin, esas cosas que se dicen...

Pero no es así. De hecho me siento más perdida que nunca



Y es que elegir irte



es elegirte



Aprende a soltar aunque duela



porque es necesario soltar



para avanzar

Pasaban los minutos



las horas...



y ahí seguía



Y los reconozco



Los acepto

Y los abrazo





5. CONCLUSIÓN

Todo el proceso de investigación llevado a cabo en el estado de la cuestión, ha sido fundamental para entender los conceptos clave desarrollados en el libro.

La teoría de Erik Erikson ha sido fundamental para llevar a cabo este proyecto. Gracias a ella, se ha podido comprobar que el ser humano se encuentra constantemente en proceso de cambio a lo largo de su vida y que cada etapa de la vida es única y diferente y nos presenta tareas que deben ser cumplidas para el desarrollo personal, experimentando problemas emocionales. Esta información reflejaba exactamente el mensaje que se pretendía comunicar en la pieza y estudiarla ha sido sumamente enriquecedor y de gran ayuda para plasmar lo deseado en el libro.

Por otro lado estudiar al ser humano como un ser social el cual desde el día que nace está hecho para relacionarse, ha sido crucial para entender el proyecto. Como bien se trata en la pieza editorial, el ser humano se relaciona y construye inevitablemente afectos, donde aparecen los vínculos afectivos en los cuales podemos ser ‘bien’ o ‘mal’ tratados.

La afirmación de López Quintás acerca de que en la medida que nos relacionamos construimos encuentro, fue primordial para relacionar el ser humano y el arte, ambos protagonistas de este proyecto. Afirma que, cuando el artista toma un lienzo, no lo trata como un objeto de su posesión, sino como un ámbito con el que interactúa, otorgándole valor y significado. Este proceso creativo transforma el lienzo en una obra de arte, reflejando la expresión y creatividad del artista. Los procesos creativos también construyen los valores personales.

Esta información nos permite comprender que el ser humano busca constantemente dar respuesta a la vida y, la mayoría de las veces, no puede. En este trabajo, se emplea el arte como medio ante ese problema. Inés no encuentra una evidencia de por qué está experimentando esa serie de emociones, y la autora a través del arte, es capaz de expresarlo.

Ya desde la época medieval hasta los movimientos contemporáneos, los artistas han hecho de su obra, un medio por el cual comunicarse con el espectador y evocar una respuesta emocional en el mismo. Cada periodo artístico empleó diferentes temáticas como la religión, la naturaleza, la individualidad o la expresión subjetiva, para transmitir estas emociones universales. Pero, lo que todas estas épocas tienen en común, es que ha existido el deseo de conectar con los espectadores a nivel emocional mediante la expresión artística. Es decir, la obra, se llevó a cabo como medio por el que transmitir sus sentimientos más profundos y comunicarlos.

Por lo que, haciendo un repaso por la historia del arte, se ha demostrado la capacidad del arte para transmitir las emociones más profundas y difíciles de expresar con palabras. El arte no solo ha permitido a los artistas conectar emocionalmente con el espectador, sino que también les ha permitido explorar nuevas formas de expresión. Además, lo ha conseguido mediante diferentes ámbitos como, la música, la literatura, la danza... en todas sus manifestaciones, tiene el poder de expresar las emociones más profundas del alma humana.

El arte ha evolucionado como un poderoso medio de comunicación, capaz de transmitir tanto las intenciones y emociones del artista como las vivencias y sentimientos del espectador. Se evidencia que la experiencia artística desencadena emociones en el cerebro del espectador, conectando recuerdos pasados con las sensaciones presentes. A través de este intercambio comunicativo, entre emisor y receptor, las obras de arte no solo representan una expresión estética, sino que también facilitan una experiencia emocional profunda y personal.

Por ello, toda esta investigación nos lleva a entender lo que se desea transmitir en la pieza editorial, es decir, el arte como medio de comunicación y expresión para transmitir emociones y el ser humano como ser relacional y ser de cambio experimentando diferentes sentimientos y emociones. La ilustración, ha sido el medio por el cual, se han representado dichas emociones en el proceso de cambio de una adolescente.

Mediante la ilustración, se ha conseguido transmitir de manera eficaz la información deseada. Gracias a diferentes fuentes de inspiración como, Agustina Guerrero, René merino o Anna llenas, se pudo desarrollar la confianza necesaria para comprobar que, la ilustración puede ser una herramienta muy poderosa en la comunicación artística.

La ilustración en este libro, ha sido capaz de transmitir emociones difíciles de expresar mediante pequeños dibujos y textos. Todo esto, no habría sido posible sin un previo estudio ilustrativo. Sin ello, las ilustraciones nunca habrían conseguido llevar acabo su función. Gracias a la asignatura ‘ilustración’ impartida en 3º de carrera, en la cual se estudió como desarrollar una ilustración de forma profesional, con todas sus características, colores, texturas y formas, se ha podido conseguir este propósito y llevar acabo ilustraciones con coherencia visual y estética llamativa. Además de conseguir captar las emociones que se quieren transmitir en cada página.

La ilustración ha servido como medio de expresión de difíciles emociones de transmitir y con esta pieza editorial, se pretende llegar al alma de la personas. Mediante el desarrollo de 125 ilustraciones, se ha comprendido que la ilustración es capaz de expresar aquello que nos excede, que no abarca la palabra. Y lo curioso es que con materiales o elementos limitados, concretos, como un lápiz y una única paleta de color, se consigue crear algo ilimitado.

Por ello, ha sido importante estudiar la técnica y el desarrollo de las mismas, para llegar a esos niveles de expresión. A través del arte se ha podido conectar con lo más sencillo y a la vez con lo más profundo del ser humano. La obra nos comunica algo mucho más grande que el diálogo entre los dos, nos comunica con lo que es más allá del artista y de nosotros mismos. El arte va más allá de lo que las personas ven, y es que, el artista, tiene una visión del mundo distinta, ve lo que otras personas no son capaces, y es que mediante sus obras, nos transportan a su mundo, y nos comunica lo que las palabras no pueden.

Estas ilustraciones, no son solo un conjunto de técnicas o de manchas, sino que superan lo físico y se transforma en un lenguaje que te conecta contigo mismo, conecta al espectador y la belleza.

Este proyecto, se ha tratado de todo un reto. Crear un libro de forma profesional en todos sus sentidos y realizar aproximadamente 130 ilustraciones todas ellas con un propósito concreto, se trataba de algo impensable a principio de curso. El trabajo final ha conseguido acercarse a los objetivos y conseguir una sensación final muy gratificante .

De momento su comercialización se trata de una gran incognita pero, de cara a futuro, se ha estudiado los márgenes de mejora para poder construir piezas similares centrándose en mejorar, aprender y poder continuar con proyectos ilustrativos relacionados con las emociones y los sentimientos.

A nivel profesional, este proyecto se trata de una muestra de que todo esfuerzo y trabajo tiene su recompensa. Se ha comprobado un gran nivel de compromiso y madurez para sacar adelante el proyecto, además de la realización de una gran investigación y estudio de las técnicas para obtener el mejor resultado posible. Este proyecto ha servido para madurar a nivel profesional y continuar formándose para nunca dejar de aprender, trabajar y mejorar. Además, se tomarán como aprendizaje todos los fallos y errores de este proyecto para mejorar en los próximos.

A nivel personal, esta pieza editorial ha servido para confiar en futuros proyectos y sobre todo, conectar de nuevo con la creencia de que las personas son capaces de crear grandes cosas a través del arte. La intención de la autora es poder emplear su herramienta artística favorita, la ilustración, para compartir lo que esta es capaz de transmitir al espectador. Este trabajo no trata simplemente de una recopilación de ilustraciones, cada una de ellas lleva un trozo del corazón y el alma de la autora.

En el proyecto no solo se refleja un gran nivel de dedicación y esfuerzo, sino también el amor por la ilustración, el arte y compartir ese amor con el mundo. Se espera que esta pieza editorial inspire a otros a confiar en su propio potencial y a utilizar sus talentos artísticos para expresar su verdad interior, tal y como se ha hecho en este trabajo.

Inés no es la única que ha emprendido un viaje repleto de aprendizajes. Llevar acabo esta obra, ha supuesto una experiencia transformadora y enriquecedora de la que solo se pretende seguir aprendiendo y mejorando, siempre acompañada del arte.



6. BIBLIOGRAFÍA

ARTÍCULOS

BAS JAN, Ader (2019). “Poéticas de la emoción”. Sevilla, Barcelona y Zaragoza P.41

CAMPS, Victoria (2023). “el gobierno de las emociones”. En, *Ethic*. P. 23

CASTIÑEYRA FERNÁNDEZ, Patricia (2014). “Vista de Arte y expresión en el pensamiento de E. H. Gombrich”. En, *Panta Rei, Revista Digital de Ciencia y Didáctica de la Historia*. Murcia. P. 59.

DE REIZÁBAL, Lorenzo y Dra. Margarita (2022). “El arte como generador de emociones: estudio de ocho narrativas de estudiantes de posgrado”. En, *Revista Humanidades*, vol. 12, núm. 2. País Vasco: Donostia-San Sebastián. P. 62.

HERNÁNDEZ Luna (2021). “habilidades para l vida.” En, *revista: habilidades para el manejo de sentimientos y emociones*. P. 35

LÓPEZ, B. B., & Sierra, M. (2020). “Historia de las emociones: ¿qué cuentan los afectos del pasado?”. En, *Historia y Memoria. Colombia: Tunja*. P. 29.

MEDINACELI, Carlos (2016). “Dostoievski y la clarividencia psicológica”. En, *Rev Cien Cult vol.20 no.37*. La Paz: Obrajes. P. 23.

MIRANDA, Marcelo (2018). “Ludwig van Beethoven, el genio de Bonn atormentado por sus enfermedades: su historia médica”. En, *Revista médica de chile*. Santiago: Chile. P. 42.

PINEDA, Carlos (2020). “¿Qué es la Persona?: Concepto, definición y ejemplos”. En, *Red de Universidades Anahuác*. México. P. 23

RUIZ MOLINA, David (2018). “El arte definido como acto comunicativo.” En, *Revista AV Notas, N°6*. España: Jaen. P. 112.

VIVES, J. (2022). “Dostoievski, el escritor que reflejó el alma humana”. En, *Junior Report, El diari dels joves lectors. P. 1*.

VILLAMIL PINEDA, Miguel Ángel (2011). “Emociones y ética. Aportes al desarrollo de una ética integral”. En, *Franciscanum, Revista de las Ciencias del Espíritu*. Bogotá P.4

QUALITAS, hodie (2006). “Emociones de calidad.”. En, *Dialnet. P. 3*

TEXTOS ELECTRÓNICOS:

ANCHUNDIA CARRILLO, Javier Humberto. *Beethoven: tormenta appassionata* [PDF]. Universidad de las Artes. Guayaquil, Ecuador: 31-oct-2020 [16/04/24].

BERICAT, Eduardo. *Emociones* [PDF]. Editorial Arrangement of Sociopedia.isa. Sevilla, España: Universidad de Sevilla, 2012. Disponible en web: <https://idus.us.es/handle/11441/47752> [Consultado el: 27 de marzo de 2024].

BISQUERA, Rafael. *¿Cómo es educar? La inteligencia emocional en la infancia ya adolescencia* [PDF]. Cuadernos faros. Llobregat, Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu, 2012. Disponible en web: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3483 [Consultado el: 27 de marzo de 2024].

BORDIGNON, Antonio. *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson* [PDF]. El diagrama epigenético del adulto, Revista Lasallista de investigación. Antioquia, Colombia: Julio-diciembre, 2005, Corporación Universitaria Lasallista. Disponible en web: <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf> [Consultado el: 8 de mayo de 2024].

CARTWRIGHT, Mark. *Arte renacentista* [PDF]. Enciclopedia de la Historia del Mundo. Reino Unido: Noviembre, 2020. Disponible en <https://www.worldhistory.org/trans/es/1-19090/arte-renacentista/> [Consultado el: 7 de marzo de 2024].

CHOZA, Jacinto. *Historia de los sentimientos* [PDF]. Thémata. España, Sevilla: Publidisa, 2011. Disponible en web: [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/41931/Historia de los sentimientos.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/41931/Historia%20de%20los%20sentimientos.pdf?sequence=1) [Consultado el: 9 de abril de 2024].

CONTRERAS ALBORNOZ, Paula. *Las emociones del espectador en una experiencia, fotográfica, pictórica y cinematográfica* [PDF]. Dialnet. La Rioja: Luis Fernando Bazurto, 2016. Disponible en web: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5601301> [Consultado el: 9 de marzo de 2024].

GHANI DAHLAN, Abdul. *“El grito y La noche estrellada”:* *emociones, símbolos y motivos* [PDF]. Servicio de publicaciones, Universidad Complutense de Madrid. Kuala Lumpur, Malaysia: junio, 2014. Disponible en web: [272647856_El_grito_y_La_noche_estrellada_emociones_simbolos_y_motivos](https://www.repositorio.uca.edu.pe/bitstream/handle/2018-1/272647856/El_grito_y_La_noche_estrellada_emociones_simbolos_y_motivos)[Consultado el: 28 de marzo de 2024].

GOMBRICH, E. H. *Historia del arte (Vol. 16)* [PDF]. Editorial Diana. México: Rafael Santos Torroella y Javier Setó, noviembre 2007. Disponible en web: <https://es.pdfdrive.com/historia-del-arte-e185303455.html> [Consultado el: 14 de marzo de 2024].

GUERRA CID, L. R., JIMÉNEZ Torres. *Psicoterapia psicoanalítica* [PDF]. Nuevos caminos para el avance de un método. Salamanca: 2011. Disponible en web: https://www.academia.edu/36897089/Terapia_regresiva [Consultado el: 5 de mayo de 2024].

HIDALGO SÁNCHEZ, Paula. *Educación emocional y artística a través de dos artistas: Kandinsky y McCracken* [PDF]. Universitat Jaume I. Castelló de la Plana. Castelló: junio 2023. Disponible en web: https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/11490/La_educacion_emocional_a_traves_del_arte.pdf?sequence=1 [Consultado el: 15 de febrero de 2024].

LE BRETON, David. *Por una antropología de las emociones* [PDF]. Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad. Argentina: Universidad Nacional de Córdoba, 2012. Disponible en web: <https://www.redalyc.org/pdf/2732/273224904006.pdf> [Consultado el: 27 de marzo de 2024]

LOPEZ QUINTAS, A. *Los niveles de realidad y de conducta y su importancia decisiva en la vida humana* [PDF]. Disponible en web: http://www.riial.org/espacios/dpersona_doc4nr.pdf [Consultado el: 7 de mayo de 2024].

MONTERO BOSCH, David. 1864. *El asalto a la razón de Dostoievski* [PDF]. Universidad de Murcia. Murcia: Revista Internacional de Filosofía, 2016. Disponible en web: https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/51229/2/15_Daimon_N68_2016.pdf [Consultado el: 27 de febrero de 2024].

NARVÁEZ, Daniel *¿Qué son los sentimientos?* [PDF]. Universidad Los Leones: Julio 2015. Disponible en web: https://www.academia.edu/29349465/_Qué_son_los_sentimientos_Breve_ [Consultado el: 9 de abril de 2024].

RODRÍGUEZ MALDONADO, Raquel. *La sinestesia en la pintura abstracta de Vasili Kandinsky* [PDF]. Departamento de Historia del Arte y Filosofía. La Laguna, Santa Cruz de Tenerife: Carmen Milagros González Chávez y Pompeyo Pérez Díaz, 2020/2021. Disponible en web: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24863> [Consultado el: 10 de febrero de 2024].

LIBROS:

BERMEJO, Francesc Sáinz (2017). *Winnicott y la perspectiva relacional en psicoanálisis*. Herder Editorial.

BOWLBY, John. (2014). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Ediciones Morata.

CAMERON, J. (2011). *El camino del artista: Un curso de descubrimiento y rescate de tu propia creatividad*. Aguilar.

CAMPS, V. (2012). *El gobierno de las emociones*. Herder Editorial.

CASTILLA DEL PINO, Carlos (2000). *Teoría del los sentimientos*. España, Barcelona: Círculo de Lectores.

CENTRO BOTÍN (2022). *Artes, emociones y creatividad: investigación aplicación y resultados*. Santander: Informe fundación Botín.

CHESTERTON, Gilbert Keith. (2004). *El hombre eterno*. Ediciones Cristiandad.

FRANKL, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

GOMPERTZ, W. (2013). *¿Qué estás mirando? 150 años de arte moderno en un abrir y cerrar de ojos*. TAURUS.

GREENBERG, L. S. & PAIVIO, S. (1999). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Ediciones Paidós; Translation edición.

HODGE, Susie (2018). *Breve historia del arte*. España: Blume.

LÓPEZ QUINÁS, Alfonso (2005). *Estética musical*. Valencia, España: Rivera editores.

LOPEZ QUINTAS, A. (2009). *Descubrir la grandeza de la Vida*. Bilbao, Desclée de Brouwer.

MUNCH, E. (2020). *O grito, Óleo sobre tela, Têmpera e Pastel sobre cartão*. Galeria Nacional. Oslo/Noruega.

PALLARÉS, Miguel. (2010). *Emociones y sentimientos*. España, Barcelona: Marge books.

PIEPER, J. (1998). *Solo quien ama canta*. Madrid: Encuentro.

SACRISTÁN, J. G. (2001). *Educación y convivir en la cultura global: las exigencias de la ciudadanía*. Ediciones Morata.

THOMSON, B (1999). *Postimpresionismo: Movimientos en el Arte Moderno (Serie Tate Gallery)*. Encuentro.

DOCUMENTOS AUDIOVISUALES:

BAYÉS, Ramón (2022) *Mi largo viaje por la vida*. Ramón Bayés, psicólogo y escritor [Vídeo]. Aprendemos Juntos 2030. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vSrjyUeLkKM>

MORA, F. (2022) *¿Qué es la neuroeducación?* Francisco Mora, doctor en Neurociencia y Medicina [Vídeo] Aprendemos Juntos 2030 https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&redir_

