

AMIGA,
DATE
CUENTA.



MARTA PTERROBA



AMIGA, DATE CUENTA

Marta Pérez Terroba

Tutora: Tania Navas

Universidad Francisco de Vitoria

Facultad de Comunicación

Grado en Diseño

Curso 2024/2025

Convocatoria Ordinaria



INDICE

A.RESUMEN	10
B.PALABRAS CLAVE	11
C.INTRODUCCIÓN	12

1.OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

1.1	Objetivos	13
1.2	Metodología	14

2.ESTADO DE LA CUESTIÓN

2.1 Las bases de la investigación	18	
2.2 Definición de amor: La educación y los roles de género influyentes en su concepción y aprendizaje.	19	
2.3 La cultura audiovisual: La educación que recibe cada generación	25	
2.4 El amor en la era digital: Impacto de las redes sociales y aplicaciones de citas	34	
2.5 La soledad: Estar sola y sentirse sola	38	
2.6 Ilustrar para comunicar: entre el humor, la crítica y la emoción:	42	
2.6.1	La ilustración como forma de comunicación y divulgación	42
2.6.2	El humor y sarcasmo como sello personal	44
2.6.3	La reivindicación a través de la ilustración	52
2.6.4	Diario de emociones ilustradas	59

3.DESARROLLO

3.1 Breve diagnóstico del estado de la cuestión	68	
3.2 Introducción		
3.2.1	¿Cómo nace?	70
3.2.2	<i>Amiga, date cuenta</i>	71
3.2.3	Sinopsis del libro	73
3.2.4	Segmentación	74
3.3 Moodboards:		
3.3.1	Texturas	75
3.3.2	Estilos	76
3.3.3	Color	77
3.3.4	Referentes	78
3.3.5	Personajes	80
3.4 Personajes		
3.4.1	Personaje principal	81
3.4.2	Ficha de la protagonista	
3.4.3	Expresiones faciales	87
3.4.4	Estilo visual de los personajes	88

3.5 Elección tipográfica	
3.5.1 Caligrafía manual	92
3.5.2 Tipografía digital	94
3.6 Paleta de color	96
3.7 Técnica utilizada para ilustrar	99
3.8 Estilo visual con los elementos incorporados	104
3.9 Decisiones formales del acabado del proyecto	112
3.9.1 Formato	
3.9.2 Soporte	
3.9.3 Encuadernación	113
3.9.4 Impresión	
3.10 Contenido	115
3.11 Storyboard	121
3.12 Portada y contraportada	124
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	134
CONCLUSIONES	168
BIBLIOGRAFÍA	174
ANEXO	180

RESUMEN

Amiga, date cuenta, es un proyecto editorial en el que a través de la ilustración se narran experiencias propias.

Mediante la indagación en los pensamientos y anécdotas cotidianas y cercanas, se construye un hilo visual de reflexiones sobre la cultura del amor presente en la actualidad.

En definitiva, *Amiga, date cuenta*, muestra un recorrido emocional a través de la ilustración, que refleja la necesidad de redefinir los estereotipos acerca del concepto del amor, en el día a día del siglo XXI.

PALABRAS CLAVE

Ilustración editorial/ Feminismo/ Cultura del amor
/Redes sociales/ Diario

ABSTRACT

Amiga, date cuenta is an editorial project that narrates personal experiences through illustration.

By exploring everyday thoughts and familiar anecdotes, it builds a visual thread of reflections on the current culture of love.

Ultimately, *Amiga, date cuenta* presents an emotional journey through illustration, reflecting the need to redefine stereotypes about the concept of love in the everyday life of the 21st century.

KEY WORDS

Editorial illustration/ Feminism/ Love culture/
Social media/ Diary

INTRODUCCIÓN

La eterna búsqueda de tu otra mitad, sentirte incompleta si no tienes pareja, ligar a través de las redes sociales, el tan mencionado "Príncipe azul" etc.

La construcción cultural del amor, tan presente en la sociedad actual tiene una influencia directa en nuestras vidas. A través de la construcción social existente, la cultura audiovisual y los estereotipos tan sonados acerca de lo que se debe ser como mujer, se generan unas expectativas y una concepción del amor.

Amiga, date cuenta nace como un proyecto editorial que busca redefinir lo establecido y que quiere causar preguntas en las mujeres, de forma que estas se identifiquen lo máximo posible con las reflexiones expuestas. Este libro va dedicado a mujeres entre 20 y 30 años, que, de una manera u otra, alguna vez se han sentido incompletas por no encontrar pareja.

A través del uso de diferentes tipos de narrativa y de la ilustración, se construye una atmósfera a través de la cual el lector se adentra en el universo personal de la autora.

Este Trabajo de Fin de Grado busca reflejar el sentimiento de muchas mujeres en relación con lo que se espera de ellas por el hecho de ser mujeres. El contenido sigue un sentido y orden según se avanza en su lectura, llegando al culmen del proyecto, compartir las experiencias de diferentes mujeres con el fin de que las lectoras se sientan identificadas y acompañadas en los conflictos causados por la concepción del amor existente.

1. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

1.1 Objetivos

Objetivo principal

Desarrollar una pieza editorial en la que la ilustración sea la narrativa principal, componiéndose así, de reflexiones y experiencias visuales ilustradas acerca de la cultura del amor que recibimos a través de la familia, la cultura audiovisual, las redes sociales, o las aplicaciones de citas.

Objetivos secundarios

- Entrevistar a psicólogas con pacientes mujeres entre 20 y 30 años, con el fin obtener una visión del panorama actual en el amor y comprender como lo viven en su día a día, y a que conflictos o barreras se enfrentan.
- Entrevistar a mujeres que comprendan entre los 20-30 años para que muestren sus experiencias propias sobre el amor.
- Indagar en la educación basada en los roles de género para definir los factores de impacto en una educación diferenciada entre hombres y mujeres, y los problemas que esto conlleva a la hora de buscar pareja.
- Investigar las características y factores relevantes de la cultura audiovisual en la educación y construcción de la autoestima de las mujeres, con el fin de analizar la representación de la mujer en esta.
- Analizar el papel de las redes sociales en la construcción social actual del amor, para comprender las expectativas y los referentes de las mujeres entrevistadas.
- Crear ilustraciones sujetas a una reflexión colectiva sobre el amor, obtenida tras la investigación teórica
- Llevar a cabo la maquetación del proyecto editorial, reflejando una estética apropiada.

1.2 Metodología

Metodología teórica

El proyecto se desarrollará mediante un enfoque interdisciplinario que aborde la construcción social del amor, los estereotipos de género y el impacto psicológico de las expectativas sobre las mujeres. Este análisis combinará una investigación teórica, una sección de entrevistas, y una producción artística personal para conectar de manera profunda con el lector.

Por un lado, se analizará el concepto del amor desde su construcción social, con el fin de comprender cómo la cultura del amor romántico ha sido moldeada históricamente y cómo se perpetúa a través de los estereotipos y la narrativa mediática. Este apartado se servirá de libros tan significativos como, *Claves feministas para la negociación en el amor* de Marcela Lagarde y de las entrevistas realizadas a psicólogas y mujeres entre 20 y 30 años.

Una vez entendido el concepto base, se entrará de fondo en comprender el papel de las redes sociales en la construcción social actual del amor, además del análisis del impacto de la cultura audiovisual en la educación de las mujeres.

Dejando a un lado la parte conceptual, otro de los pilares fundamentales de la metodología será la investigación de los diferentes tipos de narrativas que existen a la hora de ilustrar, para poder entender las posibles vías de comunicación y estilo para el proyecto editorial personal.

Metodología práctica

El desarrollo de la parte práctica de este proyecto tendrá como antecedente la investigación teórica y comenzará por una fase de entrevistas a perfiles de interés para el trabajo.

En primer lugar, se entrevistará a profesionales de la psicología, con la finalidad de ver cómo se refleja el impacto de la cultura del amor actual en las jóvenes, de entre 20 y 30 años.


El resto de las entrevistas estarán dirigidas a mujeres que comprenderán desde los 20, hasta los 30 años, con el fin de destacar su concepción del amor, la educación que han recibido sobre ella, las connotaciones existentes, la presión social por encontrar pareja, la influencia que ha tenido la cultura audiovisual y los mitos románticos arraigados a ellas.

La segunda vía de trabajo práctico consistirá, en traducir las palabras y las reflexiones, en ilustraciones y viñetas que muestren las emociones propias y/o cercanas. De esta forma, todo el contenido será diseñado para invitar a la lectora a cuestionar las expectativas sociales impuestas sobre el amor y la identidad femenina.

A través de los referentes mencionados en el marco teórico, se fomentará un lenguaje propio basado en un estilo desenfadado que conecte con las lectoras.

De manera simultánea, se llevará a cabo la redacción de textos reflexivos que conecten las vivencias recopiladas con las inquietudes de la autora, de forma que se construya un puente emocional entre el contenido teórico y la lectora.

Por último, se llevará a cabo la maquetación del libro, recopilando las ilustraciones con el orden más idóneo en el recorrido emocional que se experimentará al observar el proyecto acabado.



2. ESTADO DE LA CUESTIÓN

2.1 Las bases de la investigación

Antes de desarrollar el marco teórico, será importante aclarar los siguientes puntos.

La investigación está segmentada por edad y sexo, centrándose en una perspectiva femenina y heterosexual. El análisis se basará, por tanto, en la experiencia propia y en los testimonios de mujeres entrevistadas con relaciones heterosexuales. Esta perspectiva permitirá profundizar en los roles de género asignados a cada sexo y su impacto en la concepción del amor.

El objetivo de estas entrevistas ha sido explorar en profundidad la concepción del amor en mujeres de entre 20 y 30 años, abarcando desde a la Generación Millennial hasta la Generación Z. De este modo, se obtiene una muestra representativa de una década en la que las mujeres han experimentado el amor de formas diversas, influenciadas por contextos y experiencias diferentes.

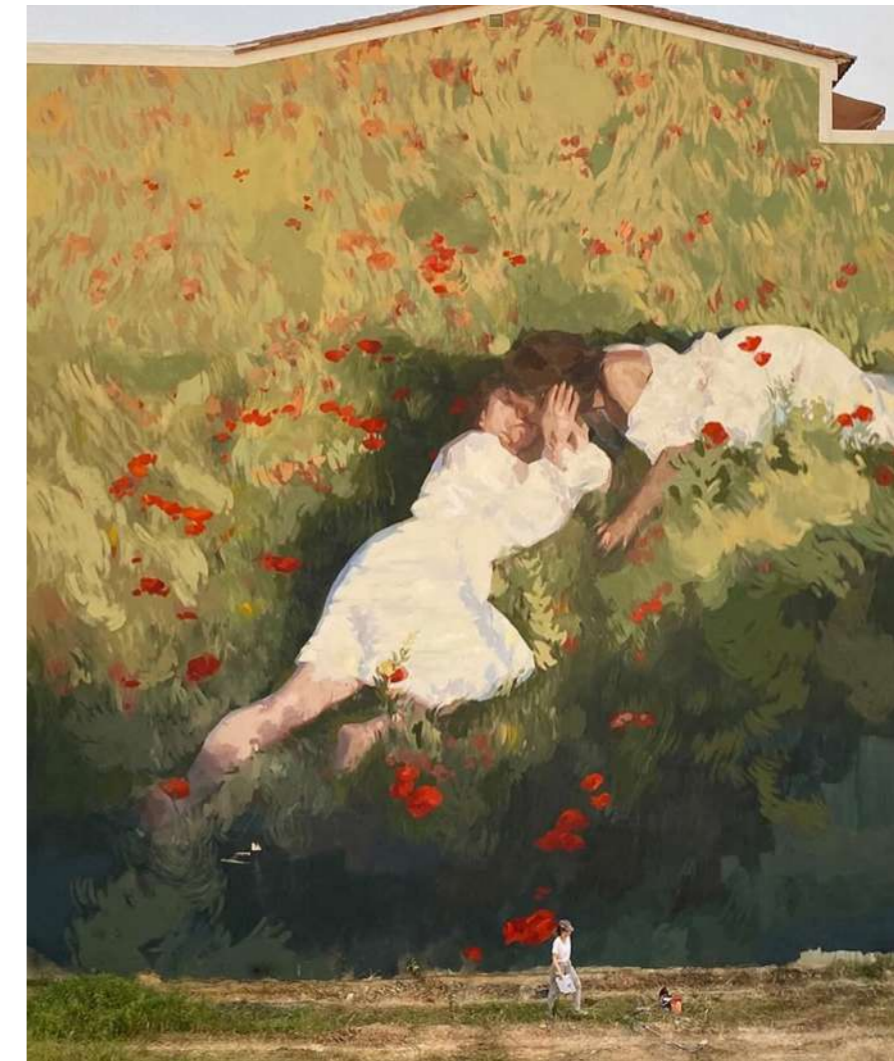
Además, podremos ver la diferencia entre las respuestas de mujeres más cercanas a los 20, y por el contrario, mujeres a punto de pasar de los 30 años. ¿Existirá más presión por encontrar pareja en ellas? ¿Cómo han sido educadas en el amor? ¿Qué películas veían, y cuáles ven ahora...? Todas estas preguntas irán respondiéndose por sí solas a lo largo del marco teórico, acompañadas por reflexiones de otros pensadores y ejemplos visuales.

Por otro lado, se llevaron a cabo tres entrevistas a profesionales de la salud mental. Estas fueron, Camino Bengoechea, Bárbara Ruiz, y María Perez, todas psicoterapeutas que trabajan con pacientes mujeres que comprenden de 20 a 30 años. Estas respondieron a preguntas sobre el panorama actual sobre el amor, según lo que observan en su día a día con sus pacientes. A través de la visión de estas psicólogas podremos desgranar las problemáticas principales en sus pacientes mujeres, y tener una visión real sobre cómo han vivido y viven el amor en su día a día.

***Toda la información en relación con las entrevistas puede encontrarse en el anexo del proyecto. Allí veremos todas las respuestas de las mujeres entrevistadas, y las preguntas que se les plantearon.**

2.2 Definición de amor: La educación y los roles de género influyentes en su concepción y aprendizaje.

Desde que nacemos, el amor, es una emoción fundamental en nuestras vidas, nos acompaña a lo largo de ellas, y con el tiempo, esta emoción se vuelve más compleja. Esta construcción del significado del amor dependerá del aprendizaje social y de la influencia de las relaciones cercanas ¹.



Fabre, A. (2021) Pareja descansando en el césped [mural]. España.
<https://www.instagram.com/p/CSplmxCsPyC/>

¹ Viaña, D., & Pinto, M. (2022). Concepto y actitudes del amor en mujeres de tres generaciones de la ciudad de La Paz. *Ajayu*, 20(1), 143-175. <https://doi.org/10.35319/ajayu.201118>

Según lo comentado en las entrevistas con las psicólogas, la Dra Bengoechea indica que lo más importante a la hora de aprender lo que es el amor, es la familia que nos rodea, en sus palabras: "Lo que más influye es, que los padres hayan permitido la autonomía a sus hijos para generar vínculos afectivos propios, es decir, que la pareja pueda llevar una vida libre sin la presión familiar".



Trumble, S. (2024) [Fotografía]. Detroit, Estados Unidos.
https://www.instagram.com/p/C7nRUwARwz6/?img_index=4

Por otro lado, se observa de forma significativa, que la definición de la palabra amor, para algunas de las mujeres entrevistadas, es el amor que se tienen sus padres. Muchas lo explican así, "He crecido con el amor de mis padres como ejemplo. Elegir un compañero de vida con el que reírte y compartir la vida cada uno por su lado, pero siempre de la mano", o también así: "El amor para mí es, el amor que tienen mis padres. Se cuidan, se quieren, se respetan, están atentos al otro. Sin duda son mis referentes".

Con estas palabras observamos que, el papel que juega lo que vemos en nuestras casas, es fundamental, el amor se aprende, y que mejor forma de aprenderlo que con unos buenos referentes. Pero la realidad es que no todo el mundo tiene la posibilidad de educarse en un entorno emocionalmente saludable y con un ejemplo de pareja. En el caso de no tener este tipo de referentes, otra de las psicólogas afirma que lo que más educa, (ya sea de forma positiva o negativa) actualmente a los jóvenes es: "la escuela, la cultura (cine, arte, música), y la pornografía". En este apartado abarcaremos lo aprendido en el hogar, pasando por los roles de género hasta la construcción de una buena autoestima.

A través de estas reflexiones nos hacemos la siguiente pregunta, ¿El amor puede enseñarse, o es algo que debemos aprender por nuestra cuenta? La respuesta a esta cuestión es que el amor se nos enseña desde muy pequeñas, generando un impacto en nuestra forma de ver la vida. Además, será importante vivir diferentes experiencias para sacar un aprendizaje de cada una de ellas, pero sin perder de vista la construcción social existente, que será la que verdaderamente influya en nuestra manera de relacionarnos en pareja ².

Uno de los principales problemas en la actualidad, es que hay un fuerte desencuentro en las relaciones amorosas entre hombre y mujeres.

Una de las psicólogas entrevistadas lo explica así: "Socialmente a nosotras se nos ha educado para cuidar, para ser empáticas... y los hombres han tenido una educación totalmente diferente, que causa mucho desencuentro en el amor. Nosotras demandamos cosas que ellos no han aprendido a hacer".

La filósofa y feminista, Ana de Miguel se pregunta cuál es la verdadera libertad de la mujer para amar, si está todavía no ha encontrado a un varón nuevo, capaz de comprenderla ³.

² Entrevista Camino Bengoechea (psicóloga)

³ De Miguel, A. (2016). Neoliberalismo sexual. Ediciones Cátedra. p.101

En pocas palabras, si la evolución del amor no va a la par en hombres y mujeres, será muy probable que se produzca un desencuentro.

Para adentrarnos en esta educación recibida, basada en los roles de género, se preguntó a las mujeres si sentían que llevaban más responsabilidad emocional en las relaciones de pareja. La mayoría contestaron que sí, ya que sentían que las mujeres tenían más permitido emocionarse desde niñas, mientras que a los hombres no se les había permitido expresar sus emociones de la misma forma. En palabras de varias mujeres:

“Por desgracia a muchos hombres les enseñan una masculinidad que no puede mostrar grietas, y eso a veces les hace evitar la comunicación necesaria”

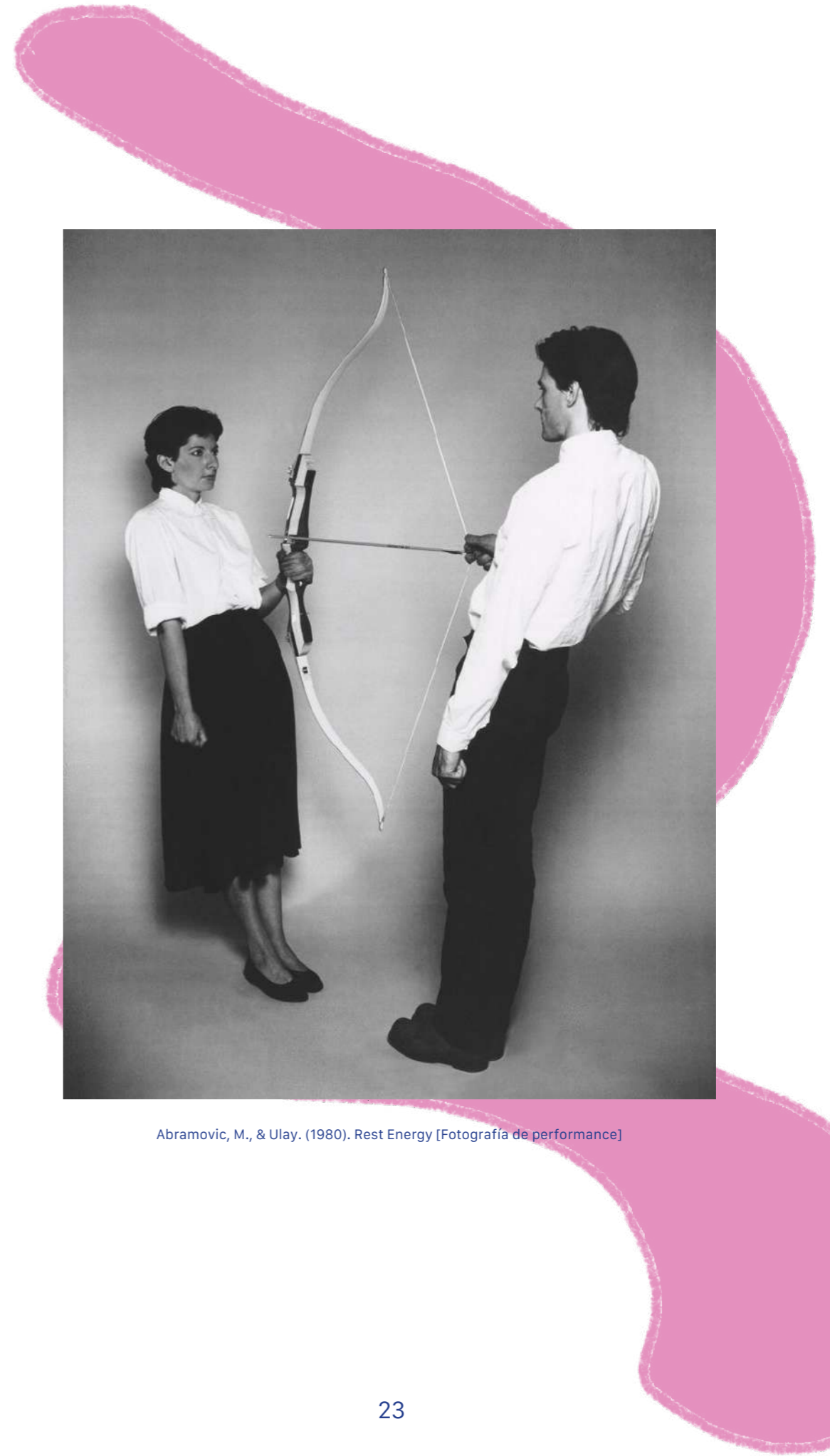
“Muchas veces se asume que la mujer tiene más responsabilidad emocional, es algo que la sociedad aprueba constantemente, pensando que la mujer es más susceptible, y que el hombre no, dando por hecho que los hombres no tienen esa capacidad normalmente, y que, si la tienen, debemos estar muy agradecidas”.

Como se observa en estas entrevistas, las mujeres sienten mucha más carga emocional cuando se trata de estar en pareja, siendo así siempre su visión más emocional que la de sus compañeros, que tiende a ser más racional. En estos tiempos, las mujeres empiezan a considerar intolerables estas actitudes, y es por esto, que sus esperanzas por encontrar pareja se ven frustradas⁴.

Un elemento fundamental a la hora de construir una relación de pareja saludable es la autoestima. Por ello, nos explica otra de las psicólogas, que cada vez es más frecuente que acudan mujeres a terapia con miedo a perder esa autonomía que tanto les ha costado tener. Hoy en día, los jóvenes de la Generación Z han aprendido a poner su bienestar en primer lugar. Son conscientes de que su felicidad depende de ellos mismos y, por eso, priorizan su propia estabilidad antes que la de los demás⁵.

⁴ De Miguel, A. (2016). Neoliberalismo sexual. Ediciones Cátedra. p112

⁵ Klein, J. (2022, 19 enero). El pragmatismo de la generación Z con respecto al amor y el sexo. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/vert-cap-60008184>



Abramovic, M., & Ulay. (1980). Rest Energy [Fotografía de performance]

En una sociedad donde los ritmos de la globalización son tan inmediatos, la falta de autoestima puede suponer un problema⁶. Como mujeres contemporáneas, debemos comprender el amor desde un punto de partida diferente. “Para amar, el primer interés tiene que estar situado en nosotras mismas⁷”. Si yo no sé qué es lo que quiero, lo más seguro es que me conforme con lo que el resto quiere de mí. Otra de las psicólogas entrevistadas lo explica así: “La autoestima dentro de una relación consiste en poder confiar, y tener esa interdependencia donde te relacionas sin fusionarte con el otro, guardando tu identidad”.

Por tanto, la autoestima tiene un impacto innegable en cada una de nosotras, definiendo los modelos de relación que construimos. “La base de todo es el amor propio, cuanto mejor te tratas a ti misma, mejores límites pones para que te traten bien⁸”.

A lo largo de estas reflexiones sobre la definición del amor, y los factores más influyentes en la construcción de este, hemos observado como el sentido más tradicional de lo que se entendía por amor en otras generaciones, actualmente está evolucionando y se está redefiniendo. La sociedad actual está en continuo cambio y el amor también necesita cuestionar los roles tradicionales y fomentar dinámicas más equitativas en la pareja.

Durante este capítulo se han tratado dos factores muy importantes a la hora de educarnos a amar. En primer lugar, el ejemplo de la familia, siendo así para muchas mujeres su principal referente. En segundo lugar, la autoestima ha supuesto un antes y un después en la forma en que muchas mujeres entienden el amor, ayudándolas a liberarse de patrones heredados de generaciones anteriores. En palabras de una de las psicólogas entrevistadas, “Debemos pensar en qué medida ha cambiado lo que pensaba tu madre del amor, a lo que piensas tú, y que permisos te das para cambiarlo y poder ser una persona diferente, coherente con tus actos y pensamientos, y ser aceptada por ello”.

Está claro que estos factores no son los únicos que influyen en la educación de las personas en el amor, por lo que en los siguientes capítulos se tratará la influencia que no se encuentra en el hogar, sino en la cultura, desgranando así los mitos románticos asociados a la cultura audiovisual y las redes sociales.

⁶ Bonavitta, P. (2015). El amor en los tiempos de Tinder. *Cultura y Representaciones Sociales*, 10(19), 197-210. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102015000200009&lng=es&tlng=es

⁷ Marcela, L. (2023). *Claves feministas para la negociación en el amor*. Siglo XXI Editores México. p.20

⁸ Entrevista Dra Bengoechea

2.3 La cultura audiovisual: La educación que recibe cada generación

Durante este apartado se hablará de la importancia de la cultura como principal fuente de educación de las personas. A lo largo de nuestra infancia y adolescencia, aprendemos a través de lo que vemos. El cine ha sido, uno de nuestros mayores referentes y perpetuadores de mitos románticos⁹, y es por ello, que en este capítulo desgranaremos las principales películas que educaron a la Generación Z, atendiendo a la influencia que estas han tenido en la concepción del amor de muchas mujeres y hombres.

Una de las preguntas que más nos hacemos en la actualidad es, ¿Porque no enseñamos que el amor vale la alegría, y no la pena?¹⁰. Parece que, en todas las películas románticas de nuestra infancia, el amor se convertía de forma obligatoria, en sufrimiento constante. Lo vemos, por ejemplo, en la película de *La Bella y la Bestia*, en la que Bella es secuestrada por la Bestia, de quien más tarde se enamorará, una muestra de cómo el sufrimiento se convierte en el puente para merecer amor. Para poder tener una visión ordenada de esta influencia audiovisual, empezaremos por el inicio de todo, las princesas Disney.

Muchas películas de Disney fueron rescatadas de cuentos, cuyas historias originales fueron reinterpretadas para ser llevadas a la pantalla y adaptarse a los intereses de la audiencia¹¹. Si hablamos de las películas, que educaron a las niñas de la Generación Z, debemos entender que todas ellas seguían un mismo patrón argumental. La tendencia más empleada en estas historias es la de representar a la mujer como un ser débil y frágil, a la que un príncipe fuerte y valiente debe salvar¹². Por lo tanto, el primer rol que observamos es, el del hombre salvador, y la mujer, siempre cumpliendo los siguientes estereotipos.

⁹ Monleón Oliva, Vicente (2022). Amor romántico en películas Disney. *Calle14: revista de investigación en el campo del arte*. 17(31), pp. 80-97. DOI: <https://doi.org/10.14483/21450706.18692>

¹⁰ Educar es Todo. (2020, 4 marzo). *Eso no es amor, por Marina Marroquí* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=aJwTpRCOHPU> Minuto 8

¹¹ Delgado, D., & Delgado, D. (2020, 27 marzo). *Las historias y cuentos tras las películas de Disney*. Muy Interesante. <https://www.muyinteresante.com/historia/31293.html>

¹² Ibid

Las princesas Disney siempre son chicas buenas, que destacan indudablemente por su belleza y su dulzura, como observamos en ejemplos como Aurora de la *Bella Durmiente*, *Cenicienta*, o *Blancanieves*. Ninguna de ellas se muestra como una mujer independiente, sino como mujeres princesas, lo que quiere decir, que su trama queda reducida a un príncipe azul, en pocas palabras, a encontrar el amor. Este amor que recibirá por parte del personaje masculino de la historia será lo único que haga cobrar sentido a sus vidas, y lo que realmente les proporcionará la felicidad¹³.



(1959) La Bella durmiente, (1950) La Cenicienta y (1937) Blancanieves. Walt Disney Productions

Otro de los rasgos más perpetuados por las princesas de Disney, es el sacrificio, algo fundamental para que el amor ocurra. Uno de los mayores ejemplos de esto, es *La Sirenita*, quien sacrifica su propia voz, para poder estar con el Príncipe Eric¹⁴. Esto muestra una vez más, como el hilo conductor de estas películas, únicamente se dirige a la búsqueda de un hombre que pueda dar sentido a la vida de estas princesas, ya que, sin ese príncipe, su vida no tendría sentido.

¹³ Raquel, M. S., & De Valladolid Facultad de Filosofía y Letras, U. (2018). Desigualdad de género y machismo en el cine: El caso Disney. Universidad de Valladolid. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/35888> p.11

¹⁴ Ibid p.12

Como vemos, a través de estas películas tan populares, la mayoría de los niños han construido sus valores fundamentales, marcados, de forma inevitable, por los estereotipos de género¹⁵. El cine ha contribuido a mantener estos roles que han sido aceptados en sociedad, y que han marcado la identidad de la cultura de la Generación Z¹⁶.

A continuación, daremos un salto en el tiempo, llegando a las películas que más marcaron la adolescencia del grupo de mujeres escogidas para las entrevistas. Una de las mujeres entrevistadas dijo así: "Con 16 años leí *A tres metros sobre el cielo* y era mi libro y película favorita. Hace poco volví a verla y me pareció una basura, creo que es todo lo que no hay que hacer. Él es malo, es machista, violento con todo el mundo, hace cosas ilegales... Y ella es la chica buena, familia estructurada... Ella intenta salvarle y él le destruye la vida. De pequeña no me llamaba la atención, y ahora no puedo entenderla. Me llama la atención que siempre tienen que ser las mujeres las que curen las heridas de estos hombres".

Como podemos observar en este testimonio de una de las mujeres entrevistadas, la mayoría de los personajes masculinos de las películas de nuestra adolescencia muestran una masculinidad tóxica que muchas mujeres empezaron a romantizar¹⁷. El problema surge cuando en nuestra adolescencia, este estereotipo de "chico malo", comienza a normalizarse, convirtiéndose en algo deseable, y empiezan a romantizarse relaciones tóxicas¹⁸. Uno de los mitos que más se relaciona con este modelo de amor, es: "El amor duele".



González, F. (2010) *A tres metros sobre el cielo*. Z Audiovisual.

¹⁵ Ibid p.14

¹⁶ Gila, J., & Guil Bozal, A. (1999). La mujer actual en los medios: estereotipos cinematográficos. *Comunicar*, 12, 89-93.

¹⁷ Rivera, L. (2021, 26 marzo). CASO 3MSC: ¿ROMANTIZARON EL ABUSO y LAS RELACIONES TÓXICAS? Rackoon. <https://rackoonpe.wixsite.com/rackoon/post/caso-3msc-romantizaron-el-abuso-y-las-relaciones-t%C3%B3xicas>

¹⁸ Educar es Todo. (2020, 4 marzo). Eso no es amor, por Marina Marroquí [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=aJwTpRCOHPU> Minuto 7

“El amor duele” es un mito existente que muestra como el sufrimiento es necesario para alcanzar la meta de encontrar el amor. Pero, no, el amor no debe doler, y mucho menos, nunca debe ser una excusa que justifique comportamientos tóxicos de nuestra pareja¹⁹.

Otra de las películas, que sin dudas marcó a una generación al completo, fue la *Saga de Crepúsculo*, unas películas basadas en las novelas de Stephanie Meyer. Esta historia trata sobre Bella, una adolescente que se muda a un pueblo y se enamora de Edward, un vampiro. Desde el principio, su relación se representa como desigual, ya que ella se expone como una mujer frágil, dispuesta a dar todo por amor, y él en cambio, se presenta como un ser superior que debe proteger a Bella. Este rol de protección a veces llega a convertirse en un control desmedido.

No es casualidad, que uno de los principales motivos de acudir a terapia en la actualidad, sea el conflicto del amor mal entendido. Como explican varias de las psicólogas entrevistadas, muchos jóvenes confunden con amor, lo que verdaderamente no lo es. Los celos, el control y la sobreprotección, nunca deben aparecer en una relación saludable. Debemos eliminar mitos como: “Quien bien te quiere te hará llorar”, “Por amor todo vale”, “Los celos son una demostración de amor”, que solo nos llevarán a la dependencia emocional, según explica una de las psicólogas entrevistadas.

Una de las preguntas que se realizó a las psicólogas entrevistadas fue, si creían que el amor romántico y sus ideales, seguían pesando más en las mujeres que en los hombres. Una de ellas mencionó la clave de esta problemática, afirmando así: “Esos ideales siguen pesando más en ellas ya que esas películas románticas solo las vemos nosotras, están hechas para educarnos como mujeres”. Esto explica que, como indica la Dra. Pérez, “desde niñas, hemos visto un contenido audiovisual, que la mayoría de los hombres no han llegado a ver, de forma que nuestra educación es totalmente diferente”.

¹⁹ Juventud, F. (2023, 10 febrero). Siete mitos sobre el amor romántico con los que tenemos que acabar. Fad Juventud | Fad Juventud. <https://fad.es/planetajoven/siete-mitos-sobre-el-amor-romantico-con-los-que-tenemos-que-acabar/>



Hardwicke, C (2008). Saga Crepúsculo. Paramount Pictures

Actualmente, muchas de las mujeres entrevistadas, empiezan a percibir la cultura audiovisual de forma diferente. Por primera vez, podemos mencionar películas referentes para entender el amor, cuyos valores y principios no son dañinos y tóxicos. Esto es un rasgo muy positivo en el avance de nuestra generación, ya que como hemos visto, la cultura educa, y si aparecen nuevas y mejores alternativas, estaremos mejor formadas, y tendremos verdaderos referentes.

Antes de terminar este apartado, hablaremos sobre dos ejemplos de contenido audiovisual, que actualmente están generando un impacto diferente en la sociedad. Ambos han sido mencionados por varias mujeres entrevistadas y han resultado un buen ejemplo para mostrar la evolución en la concepción del amor.

En primer lugar, hablaremos del fenómeno de Sally Rooney, una escritora cuya novela, *Normal People*, ha llegado a miles de personas²⁰, haciendo que se sintieran totalmente identificadas. Esta novela ha llegado a las plataformas audiovisuales en forma de serie.



Daisy Edgar-Jones y Paul Mescal como Marianne y Connell en *Normal People*. Starzplay

²⁰Rooney, S. (2018). *Normal people*. Faber & Faber.

Uno de los rasgos que define *Normal People*, es su naturalidad²¹. Rooney habla de la ansiedad y las batallas internas de cada persona, de una forma muy real y honesta, haciendo que sus lectores empaticen con la historia de forma inevitable. Esta novela convertida en serie ha transformado el concepto del amor para muchos jóvenes, haciéndoles ver que sus sentimientos y emociones les humanizan y les hacen ser personas normales²².

Otro de los aspectos que ha supuesto un cambio en la concepción del amor, según las mujeres entrevistadas en relación con las películas mencionadas anteriormente, es la desaparición de la perfección y la idealización. En *Normal People* se presentan personajes corrientes con vidas corrientes, que pasan por problemas reales como la falta de autoestima, o la inseguridad ante las relaciones sexuales. Tener la oportunidad de identificarse con personajes tan naturales, lleva al espectador a tener mucha más conexión con la historia, y a liberarse de muchos mitos con los que se ha educado.

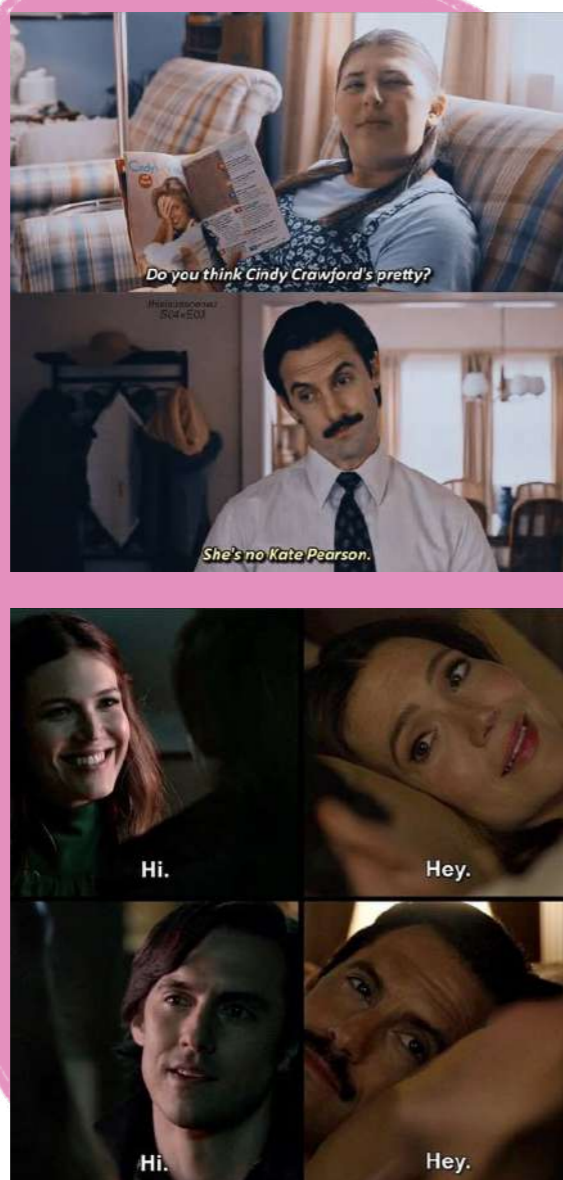


Daisy Edgar-Jones y Paul Mescal como Marianne y Connell en *Normal People*. Starzplay

²¹Alonso, L. (4 de octubre de 2020). "Normal People": un retrato intimista sobre la épica del amor. *Cultura Inquieta*. <https://culturainquieta.com/cine/normal-people-un-retrato-intimista-sobre-la-epica-del-amor/>

²²Ibid

Por último, hablaremos de la famosa serie, *This is Us*²³, la historia sobre la familia Pearson, una familia imperfecta. Esta serie hace viajes al pasado, presente y futuro, mostrando a la familia en diferentes etapas vitales. Esto nos muestra la perspectiva de diferentes generaciones y nos lleva a una mayor conexión con los personajes.



Fotogramas de los protagonistas en diferentes capítulos de *This is Us*

²³ Fogelman, D. (2016–2022). *This is us*. 20th Television.

Los protagonistas muestran los límites emocionales de la vida, poniendo en valor el aprendizaje tras la caída²⁴. A través de la historia de una familia, vemos la complejidad de los vínculos de pareja, y se muestra cómo van cambiando y evolucionando con el paso del tiempo²⁵. En resumen, es un buen ejemplo ya que muestra relaciones que se basan en la comunicación, el respeto, y la posibilidad de hablar de nuestras emociones. Muestra cómo el amor puede tener un papel transformador cuando se basa en la confianza y el cuidado continuo.

Tras haber hecho este recorrido por la cultura audiovisual que han vivido las mujeres entrevistadas, hemos podido observar la relevancia de la educación a través de la cultura. Desde la infancia la sociedad ha normalizado actitudes perjudiciales para las personas, y actualmente, y como nos explicaba la Dra. Bengoechea, las personas luchan para cambiarlo en consulta y en su día a día. Nuestros referentes han pasado a un plano diferente, en el que queremos eliminar los mitos tan sonados del "amor romántico". Las nuevas vías de películas y series mencionadas pueden abrir una puerta a una nueva educación para las nuevas generaciones que vengan al mundo, generando mejores influencias que las que recibieron estas mujeres entrevistadas.

A continuación, se tratará el último factor influyente en la educación de la Generación Z, las redes sociales y aplicaciones de citas.

²⁴ Alonso, B. (2019, 20 octubre). «*This is us*»: 6 motivos para hacer de ella una de tus series favoritas de todos los tiempos. ELLE. <https://www.elle.com/es/living/ocio-cultura/a29457487/this-is-us-serie-amazon-prime-video/>

²⁵ Clarín . (2022, 26 mayo). «*This is us*»: por qué cualquier persona podría identificarse con este drama familiar. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/series/20220526/8295198/this-is-us-drama-familiar-pmv.html>

2.3 El amor en la era digital: Impacto de las redes sociales y apps de citas

Durante este apartado trataremos de analizar el amor en la actualidad, en una era totalmente digitalizada e inmediata. Está claro que la concepción de amor de otras generaciones ya no es la misma, y uno de los principales motivos, es el cambio en la forma de conocer a otras personas, donde ahora predominan las redes sociales o aplicaciones de citas.

El empleo de apps de dating crece cada día en España. Actualmente 4,7 millones de personas, son usuarios de aplicaciones para ligar. Tinder es la aplicación más usada de todas, teniendo un total de 1.479.322 usuarios²⁶.

Las redes sociales también pasan a formar una herramienta imprescindible en la búsqueda de pareja, transformándose en una nueva forma de vinculación. Cada vez es más frecuente empezar a conocer a alguien a través de imágenes, lo que nos lleva a un escaparate a la carta²⁷.

Y es entonces cuando nos preguntamos, ¿estas aplicaciones están fomentando la desaparición del amor, o simplemente se está reconfigurando la forma que tenemos de vincularnos con los demás²⁸? Durante este apartado trataremos de ver el impacto negativo de estas plataformas, a partir de las palabras de las psicólogas entrevistadas. Por último, observaremos el lado positivo que estas aplicaciones o redes sociales pueden aportar a las personas.

La problemática principal de este tipo de vinculación, basada en las redes sociales o las aplicaciones, es el pensamiento que generan a las personas, una especie de fantasía en la que tú puedes moldear a la persona que buscas, en pocas palabras, "Las apps son una posibilidad para acercarnos, asomarnos acotadamente a la vida de los otros en 5 fotos, 400 caracteres y quizás una canción. Nuestro fantasma proyecta el resto²⁹".

²⁶ Medición oficial del consumo y la audiencia digital en España | GfK DAM. (s. f.). <https://www.gfk-media-measurement.com/es/productos/gfk-digital-audience-measurement>

²⁷ Gabriela Cirillo. (2024, julio 17). El amor en tiempos de apps de citas. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/pareja/el-amor-en-tiempos-de-apps-de-citas>

²⁸ Bonavitta, P. (2015). El amor en los tiempos de Tinder. *Cultura y Representaciones Sociales*, 10(19), 197-210. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102015000200009&lng=es&tlng=es

Una de las psicólogas entrevistadas nos explica que el principal conflicto que ella observa en consulta es el vacío o silencio que queda tras una cita. Las personas parecen estar en estas aplicaciones sin expectativas, pero la realidad es que siempre esperan algo más, por lo tanto, sí que hay expectativas, y por eso surge mucha confusión cuando la otra persona desaparece.

Otra de las psicólogas nos enseña la importancia de la estabilidad mental para poder descargarte estas aplicaciones, mencionando así, que la mayoría de las personas entran a ellas por desamor, aburrimiento, o incluso diversión. Es por ello, que las relaciones actuales se caracterizan por ser efímeras, ya que las personas buscan la inmediatez³⁰. El amor también parece haber pasado a un plano muy individualista, donde cada persona trata de satisfacer sus necesidades sin un afán de proyectar al futuro³¹. Una de las psicólogas menciona que, el hecho de estar detrás de una pantalla hace más fácil no actuar con claridad, y en muchas ocasiones no dar la cara, ya que es tan fácil como eliminar un match, o no volver a contestar a un mensaje.



Verdú, K. (2020). Hay tantos fantasmas en mi hogar. https://www.instagram.com/p/CUp_z2StZEa/?img_index=1

³⁰ Invitada, F. (2025, 21 enero). Amor líquido y poder sólido: contradicciones en las relaciones de pareja entre la juventud. Centro Reina Sofía de Fad Juventud. <https://www.centroreinasofia.org/blog/amor-liquido-y-poder-solido-contradicciones-en-las-relaciones-de-pareja-entre-la-juventud/>

³¹ Bonavitta, P. (2015). El amor en los tiempos de Tinder. *Cultura y Representaciones Sociales*, 10(19), 197-210. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102015000200009&lng=es&tlng=es p.203

Por otro lado, las redes sociales, se han convertido en el escaparate de las relaciones, y con ello desaparece la intimidad de las parejas. Esto lleva, en la mayoría de las ocasiones, a constantes comparaciones, donde medimos nuestra relación de pareja, en relación a las imágenes perfectas que vemos en Instagram sobre otras relaciones. Este tipo de confrontaciones siempre desembocan en unas expectativas ficticias, que causan decepción y frustración, por ser inalcanzables. Debemos tener claro que las redes sociales solo muestran una porción del total de nuestras vidas, por tanto, siempre se va a exponer la parte positiva, omitiendo los conflictos cotidianos que todas las parejas atraviesan³².

Siguiendo con otro aspecto, es de vital importancia comprender que la comunicación virtual, no es un reemplazo de la presencial³³. La posibilidad de contactar con una persona desde cualquier lugar puede ser algo positivo y ventajoso, pero a pesar de ello, los vínculos necesitan una interacción cara a cara, que la tecnología no puede suplir.

Para concluir esta sección hablaremos de la parte positiva de esta nueva digitalización del amor. En primer lugar, la autoestima y seguridad en una misma, debe ser un imprescindible, tanto para la búsqueda de pareja, como para participar en aplicaciones o redes sociales. Las inseguridades afloran en mayor medida cuando estamos presentes en estas plataformas. Como hemos visto, es muy fácil desaparecer, compararse, mostrar una sola cara, o no expresar lo que realmente queremos y necesitamos. Tener claros nuestros estándares y saber que buscamos cuando entramos a una aplicación de citas, nos proporcionará una estabilidad mayor, ya que sabremos identificar mejor los límites.

Por otro lado, una de las psicólogas entrevistadas explica, "las redes sociales nos brindan la posibilidad de conocer personas de una manera mucho más sencilla, que de primeras requiere menos tiempo". De primeras, podemos llegar a conocer a hombres o mujeres que están fuera de nuestros círculos de amistades más frecuentes, abriendo la puerta a personas que no habríamos llegado a conocer de no ser por una aplicación.

³² Alfaro, L. (2024, 19 noviembre). El amor en tiempos de Instagram: ¿cómo afectan a las parejas la sobreexposición digital? vanitatis.elconfidencial.com. https://www.vanitatis.elconfidencial.com/vida-saludable/2024-11-19/amor-instagram-redes-sociales-parejas-1qrt_4005368/

³³ Cómo Afectan las Redes Sociales a las Relaciones de Pareja. (2023, 20 julio). Irene Arnás. <https://www.irenearnas.com/terapia-de-pareja/redes-sociales-relacion-de-pareja>

Para finalizar este capítulo en el que hemos hablado sobre la influencia de la tecnología en el amor actual, es relevante entender que, al otro lado de una pantalla, hay una persona real, igual que nosotros. La responsabilidad emocional juega un papel clave para poder expresar no solo lo que deseamos, sino aquello que queremos terminar. Nuestra experiencia participando en estas plataformas, dependerá de nuestras expectativas, autoestima, y valentía para mostrarnos tal y como somos.



Shi, Z. (2015). The more you connect, the less you connect. <https://www.behance.net/gallery/27717225/Phone-Wall-Campaign>

2.3 La soledad: Estar sola y sentirse sola

¿Estar sola es lo mismo que sentirse sola? ¿La soledad y la soltería son sinónimos? Sin duda, estar sola no es lo mismo que sentirse sola³⁴, pero la mayoría de las mujeres experimentan una sensación abrumadora al no encontrar pareja.

En este apartado, abordaremos el sentimiento de soledad que muchas mujeres enfrentan, analizando así, el origen de ello y las connotaciones existentes. Será, además, de vital importancia, tener en cuenta las respuestas obtenidas en las entrevistas realizadas a mujeres entre 20 y 30 años. A través de sus palabras, se observará un pensamiento colectivo que coincidirá con unas preocupaciones comunes, que se observarán en este capítulo.

Una de las claves que nos harán entender la problemática asociada a la soltería femenina, es la siguiente afirmación: la soltería no es una elección u opción³⁵, sino que es un fracaso que convierte a la mujer en una víctima de su soledad.

A lo largo de nuestra vida, aprendemos que el amor es una experiencia vitalizadora, y cuando no lo experimentamos, perdemos esa vitalidad³⁶. El amor, como ha sido entendido durante mucho tiempo, viene a completarnos como personas, a convertirse en nuestra fuente de vida, en centro de nuestra felicidad. De esta forma todas tenemos un alma gemela, pero ¿Y si esta alma gemela no aparece?, estamos incompletas³⁷, y por tanto nos sentiremos solas estando solteras. Partiendo de esta base, las mujeres entendemos que, si nos alejamos de esta fuente de vida, llamada amor, estamos en peligro, aparece el miedo. Si es la pareja la que logrará que la mujer se sienta completa, mientras no la encuentre será amenazada constantemente con tópicos como "Te vas a quedar sola³⁸", y de ahí nacerán otros como, "Sin ti me muero", afirmando así la incapacidad de sentirnos felices estando solteras.

³⁵ Montoya, C. V. (2008). La soltería en mujeres de mediana edad. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4796485> p.2

³⁶ Marcela, L. (2023). Claves feministas para la negociación en el amor. Siglo XXI Editores México. p.33

³⁷ Bárcena, J. G. (2024). Mapa de soledades. Seix Barral. P.377

³⁸ Marcela, L. (2023). Claves feministas para la negociación en el amor. Siglo XXI Editores México. p.56

La constante presión por encontrar la "media naranja", lleva a la confusión de muchas mujeres, creyendo así, que quien ama y encuentra esta otra mitad, no puede sentirse sola, mientras que quien no ha encontrado pareja, está atada de por vida a la soledad³⁹. Y es así, como soportan mejor estar con alguien que no les corresponda, que estando a solas⁴⁰.

Adentrándonos en las respuestas de las mujeres a la pregunta: ¿Te has sentido presionada para estar en una relación?, nos encontramos ante emociones que estas experimentan en su día a día. Algunas expresaron frustración ante lo que la sociedad espera de ellas, sintiendo así, que su vida parece estancada si no se enamoran.

"La sociedad quiere siempre que des un paso más sin dejarte disfrutar del momento en el que estás", "debemos cumplir una check list en un periodo concreto y el no lograrlo hace que te plantees si es correcto ir a otros ritmos o elegir otros caminos".

Estas reflexiones nos llevan a pensar en la siguiente pregunta, ¿avanzar es sinónimo de encontrar pareja? Sin duda, la respuesta es un "no". Muchas mujeres al cumplir años se sienten insatisfechas por "quedarse atrás", equivalente a no haber encontrado novio, no haberse independizado con él, no haber tenido hijos... Y la sociedad responde a estas mujeres con argumentos como, "soltera a los 30... por algo será". Y es aquí donde las mujeres contestamos, que será por elección propia, por no conformarnos, porque avanzar no es análogo de enamorarse, y se puede avanzar en la soledad.

Otro de los casos más comunes en las mujeres frustradas por la soledad, es el hecho de convertir el amor en necesidad. Esta necesidad nace de la imposibilidad de querernos a nosotras mismas, en pocas palabras, de no poseer una buena autoestima. Saber estar sola es una dimensión imprescindible para poder construir una relación de pareja. Y aún más fundamental, es saber quién soy cuando estoy sola⁴¹. En palabras de otras mujeres entrevistadas, "esa urgencia por sentirme querida viene de una inseguridad propia, de no haberme sentido atractiva en la adolescencia y no haber recibido validación masculina".

³⁹ Bárcena, J. G. (2024). Mapa de soledades. Seix Barral. P.377

⁴⁰ Marcela, L. (2023). Claves feministas para la negociación en el amor. Siglo XXI Editores México. p.75

⁴¹ Ibid p.59

A través de estas palabras, comprendemos la importancia del amor propio, y de lo significativo que es atravesar la soledad, por desagradable que parezca⁴². La autoestima, por tanto, es prácticamente obligatoria para poder sentirnos completas estando solteras.



Albi, A. [Fotografía]

Otras mujeres solteras responden a la pregunta, ¿Te has sentido presionada para estar en una relación?, con reflexiones tan valiosas como estas: "lo que me falta de novios lo tengo de amigas y familia. Nunca he sentido esa falta de cariño. Creo que la autoestima es fundamental, por ello no me reafirmo si un novio me quiere más. Creo que sin la autoestima es más fácil sentir esta necesidad de ser amada". La sensación de bienestar que se busca cuando estamos solteras, muchas veces proviene de poseer vínculos valiosos, que no necesitan nacer de la pareja, sino de las amistades y la familia. Como bien explica Juan Gómez Barcelona, "Deslumbrados por el sentimiento del amor hemos perdido de vista el brillo de los restantes vínculos humanos, acaso no menos importantes para combatir la soledad no elegida⁴³".

⁴² Mi querida soledad. (s. f.). <https://share.podimo.com/episode/ebbefe6-3b3e-4a77-a80d-20fd53f2bdc8?creatorId=3f2f94af-0db1-45a2-816d-655de5c388c9&key=f3ilm3rsyx&source=lx&from=webplayer> minuto 12

⁴³ Bárcena, J. G. (2024). Mapa de soledades. Seix Barral. P.379

Debemos enfocarnos en los vínculos que nos unen con las personas que no son nuestra pareja, de tal forma que dejemos de culpar al amor de nuestra soledad. El amor también se encuentra en otras personas, pero sobre todo se encuentra en una misma.

En conclusión, la soltería y la soledad son conceptos profundamente distintos, aunque muchas mujeres experimenten un sentimiento de vacío ocasionado por las presiones sociales que asocian la felicidad con una relación de pareja. La constante búsqueda de esa "media naranja" puede llevar a la creencia errónea de que solo en pareja se puede encontrar el bienestar y el amor verdadero. Sin embargo, al centrarnos en el amor propio y en los vínculos que cultivamos con nuestras amistades y familia, descubrimos que la felicidad no depende exclusivamente de una relación romántica. La autoestima es una pieza clave para encontrar la paz interior y construir relaciones sanas con las personas. Es fundamental replantearnos lo que realmente significa avanzar en la vida, entendiendo que el amor, en sus diversas formas, no siempre tiene que venir de una pareja para que nos sintamos completas.

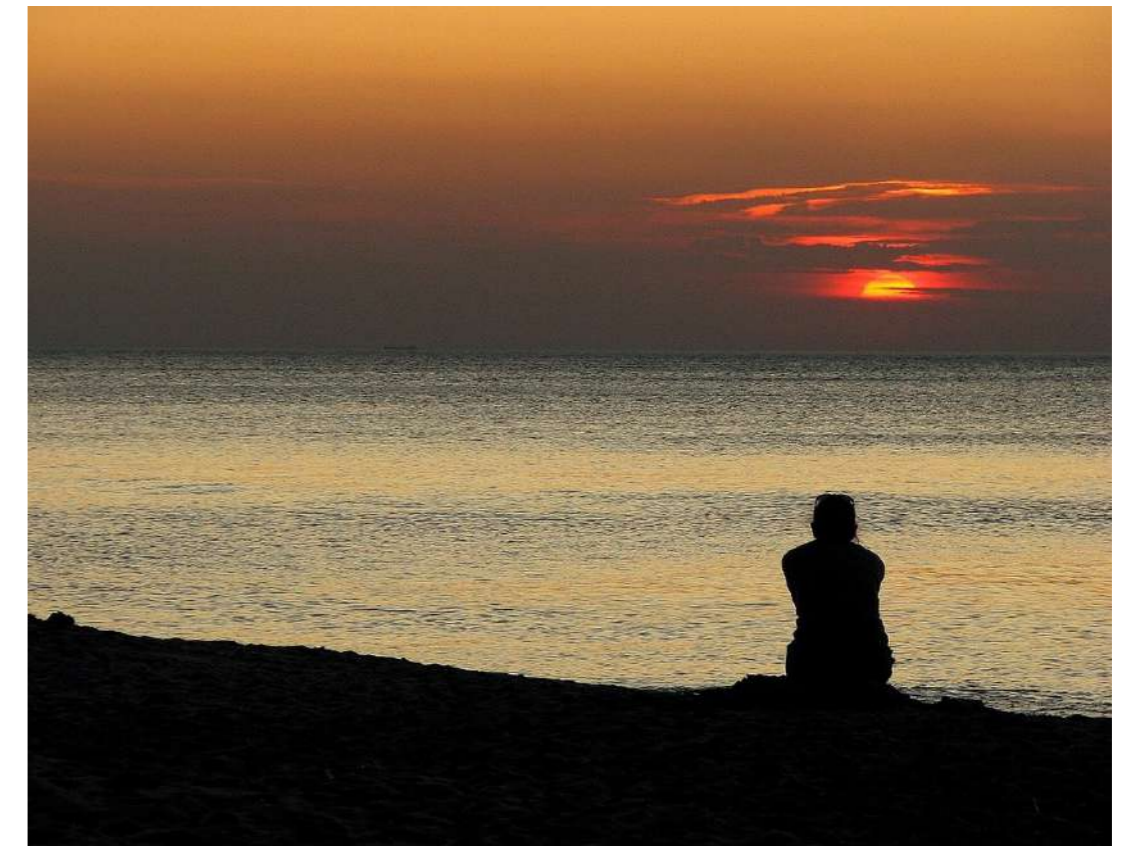


Imagen libre de derechos, vía Pixabay

2.3 Ilustrar para comunicar: entre el humor, la crítica y la emoción

2.6.1 La ilustración como forma de comunicación y divulgación:

La raíz latina de la palabra ilustrar, es *lustrare*, que significa alumbrar. Alumbrar es un concepto muy amplio y un tanto abstracto, y por esta razón, en este apartado se indagará sobre el sentido de la ilustración en la sociedad actual, entendiendo el papel que desempeña y las posibilidades que existen.

La ilustración alumbrar en el sentido más obvio de la sociedad en la que vivimos, ya que cualquier persona aprende a través de la imagen, y entiende que esta, siempre engrandece al texto, lo acompaña y lo dota de sentido⁴⁴. Aunque la disciplina de la ilustración lleva mucho tiempo existiendo y formando parte de las personas, se debe comprender que poco a poco va evolucionando y transformando en diversas tipologías. Estas vías tan diferentes de contar historias a través de la imagen permiten apreciar que existen muchas formas de ilustrar, y que no hay una forma única o correcta de hacerlo⁴⁵. Cada ilustrador define su estilo a través de su voz única, plasmando su identidad en cada imagen. Es esta manera particular de narrar historias al espectador, lo que los distingue de otros ilustradores⁴⁶.

La ilustración nace como una necesidad de expresión, en la que el objetivo principal no es lograr una estética concreta, sino comunicar de forma eficaz lo que se quiere contar al lector, convirtiéndose en muchas ocasiones, en una acción emocional⁴⁷. Naciendo de esta forma, se entiende que hoy en día sigue transformándose de una forma muy rápida. El mensaje del ilustrador ahora tiene mucho más eco, gracias al papel de las redes sociales. Podría decirse que la ilustración contemporánea ha sacado provecho de la situación que le rodea, que se traduce en un motor de venta muy significativo, donde su mensaje puede llegar a más audiencia⁴⁸.

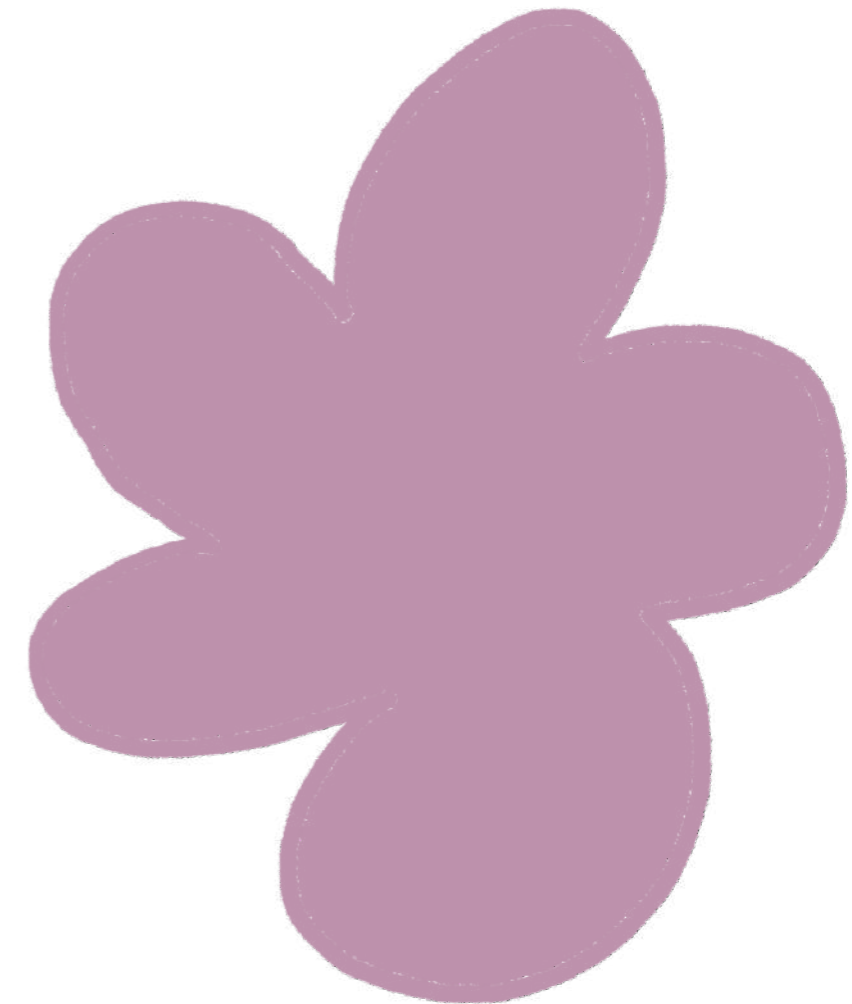
⁴⁵ Durán Armengol, T., & Durán Castells, J. (2007). Narrativa ilustrada y narrativa cinematográfica. AILIJ. Anuario de Investigación en Literatura Infantil y Juvenil, 5, 13–29. p.65

⁴⁶ Fragoso Mora, M. (2022). Ilustración, diseño y patrimonio alimentario. En Actas del III Congreso Internacional sobre Patrimonio Alimentario y Museos (pp. 119-128). Editorial Universitat Politècnica de València. <http://hdl.handle.net/10251/18476> p.3

⁴⁷ Ibid p.3

⁴⁸ Fragoso Mora, M. (2022). Ilustración, diseño y patrimonio alimentario. En Actas del III Congreso Internacional sobre Patrimonio Alimentario y Museos (pp. 119-128). Editorial Universitat Politècnica de València. <http://hdl.handle.net/10251/18476> p.4

A continuación, se presentarán diferentes referentes en el universo de la ilustración. Estos se han escogido como muestra de los diferentes tipos de narrativa existentes a la hora de relatar situaciones, emociones o historias. Se tratará de explicar el estilo que los define y los lleva a ser reconocidos por su forma única de narrar el texto en imágenes. Se observarán los recursos narrativos utilizados por cada referente, comprendiendo también, como utilizar unos u otros, según el mensaje que se quiera transmitir.



2.6.2 El humor y sarcasmo como sello personal:

Uno de los recursos más utilizados en la ilustración, es el sarcasmo, el humor y el cinismo. La clave del funcionamiento de estos recursos es la capacidad que ofrecen al comunicador, para transmitir mensajes complejos, de una manera simple y accesible, generando así un vínculo inmediato con el lector.

Uno de los mayores precursores de este estilo narrativo, fue Joaquín Salvador Lavado Tejón, conocido como **Quino**, uno de los ilustradores y narradores gráficos más influyentes de la historia del cómic. Fue, además, el creador de la tan reconocida Mafalda, un personaje que dio voz a sus innumerables inquietudes. A primera vista, sus viñetas podrían parecer simples historias infantiles, pero al observarlas con detenimiento, el lector descubre una crítica profunda a la sociedad, incapaz de dejarle indiferente⁴⁹. Una de las claves de su estilo narrativo fue el hecho de situar a una niña como protagonista de reflexiones adultas, generando así una mirada inocente a la sociedad, que construyó una fuerte crítica social.



Lavado Tejón, J. S. (1969). Mafalda [viñetas]

⁴⁹ Martín, R. R., Molina, B., & Del Río, Á. F. (2024, 22 mayo). Las 25 viñetas de Mafalda más reivindicativas e ingeniosas. ELLE. <https://www.elle.com/es/living/ocio-cultura/a34223748/mafalda-quino-mejores-vinetas-comic-favoritas/>

Analizando las claves del éxito en las viñetas de Quino, podemos destacar varios aspectos fundamentales.

En primer lugar, **Mafalda**, su personaje más reconocido, servirá como referencia para examinar su estilo. El trazo de Quino se distingue por su simplicidad, ya que con pocas líneas logra transmitir mensajes directos e impactantes. Sus dibujos son limpios y claros, pero siempre dotados de una fuerte personalidad que define a cada personaje.



Lavado Tejón, J. S. (1969). Mafalda [viñetas]

Uno de los aspectos más notables de su estilo ilustrativo es su habilidad para representar expresiones faciales. A través de la exageración, logra intensificar las emociones de sus personajes, permitiendo que el espectador se identifique y empatice con la historia. En el caso del personaje de Mafalda, la proporción inexacta de su protagonista, intencionada por su autor, permite intensificar lo que siente en cada ocasión, dejando mucho espacio para su cabeza, de forma que sobresalgan sus icónicas muecas en su rostro. Otro detalle que llama la atención en sus personajes es que nunca están en pausa, sus figuras siempre tienen algún tipo de movimiento, reforzando así, cualquier escena. Los escenarios siempre son muy sencillos, reduciendo la información innecesaria, y centrándose en el mensaje, que, a fin de cuentas, es lo más destacable de sus ilustraciones.



Lavado Tejón, J. S. (1969). Mafalda [viñetas]

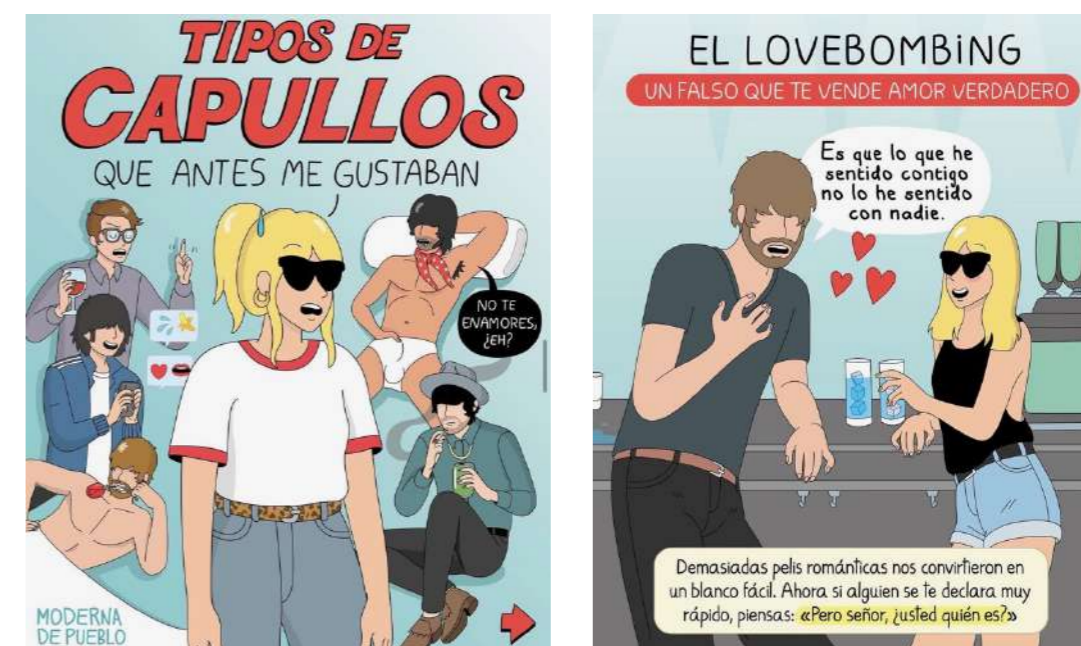
Quino sin duda, fue un ilustrador que supo cómo llegar a las personas a través de mensajes concretos e impactantes, sin nunca perder el sarcasmo, el humor y la empatía con sus lectores⁵⁰. Sus famosas viñetas solo fueron el inicio de muchísimos ilustradores que combinarían este recurso sarcástico para sorprender al lector.

⁵⁰ Escuela Da Vinci. (2020). Quino: un ícono del pensamiento ilustrado. Escuela Da Vinci. <https://davinci.edu.ar/noticias/detalle/quino-un-icono-del-pensamiento-ilustrado>

Si nos trasladamos al panorama actual, hallaremos a ilustradoras como Raquel Córcoles, o mejor conocida como **Moderna de Pueblo**.

*Los capullos no regalan flores*⁵¹, fue su primer gran éxito. Es un libro que trata sobre la constante necesidad de las mujeres por conseguir la aprobación masculina. A través de un humor constante, logra que el lector reflexione sobre aspectos normalizados tras el paso del tiempo. Uno de los aspectos que más cautiva a sus seguidoras, es su capacidad para abordar temas actuales y de gran relevancia, aquellos que están en el centro de las conversaciones en nuestro día a día, consiguiendo así, que estas se sientan identificadas con su propia vida, y logren empatizar con sus vivencias.

El estilo gráfico también cobra mucha importancia a la hora de ilustrar. En el caso de Moderna de Pueblo, el estilo de dibujo es simple pero muy eficaz, crea personajes que se repiten a lo largo de sus páginas e ilustraciones, de forma que el espectador entienda siempre de quien se está hablando. Para la representación de sus personajes, emplea la exageración como herramienta principal. Recurre a clichés y estereotipos, que desvelan a personas reales de una forma cómica y comprensible para todos.



Moderna de Pueblo (2024, abril). Ilustración que satiriza los estereotipos de la masculinidad tóxica. Instagram. https://www.instagram.com/p/C5Q_k6RtsV8/?img_index=1

⁵¹ Moderna de Pueblo. (2024). Los capullos regalan flores. Zenith.

Otra de las estrategias de esta ilustradora para captar la atención de sus lectoras, es el uso de un lenguaje muy coloquial, logrando diálogos desenfadados llenos de sarcasmos. En resumen, su estilo evoca una frescura que conecta con personas de todo tipo, que se sumergen en sus anécdotas y a su vez, aprenden a poner límites en sus vidas.



Moderna de Pueblo (2024, abril). Ilustración que satiriza los estereotipos de la masculinidad tóxica. Instagram. https://www.instagram.com/p/C5Q_k6RtsV8/?img_index=1

Otra de las estrategias de esta ilustradora para captar la atención de sus lectoras, es el uso de un lenguaje muy coloquial, logrando diálogos desenfadados llenos de sarcasmos. En resumen, su estilo evoca una frescura que conecta con personas de todo tipo, que se sumergen en sus anécdotas y a su vez, aprenden a poner límites en sus vidas.

Violeta Navas, o mejor llamada, **La Prados**, se define como, "creadora de un humor cutre, para gente inteligente". Ella es un ejemplo más de como a través del humor, pueden transmitirse mensajes cargados de significado. Su lenguaje propio ha traído a una comunidad de seguidores en su cuenta de Instagram, donde cada día publica viñetas sobre diversas temáticas⁵².



La Prados (2024, noviembre). Ilustración que a través del sarcasmo explica miedos frecuentes. Instagram. <https://www.instagram.com/p/DCxSqMcq-eC/>

⁵² Romero, L. (2021, 7 octubre). La Prados: "Por hablar de temas como La Manada ahora tengo un baño muy grande" RTVE.es. <https://www.rtve.es/playz/20211007/prados-por-hablar-temas-como-manada-ahora-tengo-baño-muy-grande/2182700.shtml>

Violeta explica la importancia de estar al día con la sociedad que nos rodea para acertar en las temáticas que se van tratando en sus viñetas. De esta forma, su audiencia se sentirá más identificada. Además, explica que sus ilustraciones simplemente son un reflejo de lo que ella es, y la controversia que se puede generar tras publicar una nueva viñeta se genera por la incomodidad que carga tratar temas que escuecen en la actualidad.

Una de sus ilustraciones más destacadas entre sus seguidores fue la de una lápida en el cementerio haciéndose la siguiente pregunta:



La Prados. Ilustración que pone la realidad a ojos de su audiencia. Instagram. https://www.instagram.com/la_prados/

Otra de los aspectos más distintivos de sus viñetas, es el equilibrio entre la reflexión y el humor, combinando así temáticas más serias, con viñetas más triviales. Esta manera de alternar su contenido genera mucha conexión con su audiencia, ya que, como ella explica: Me atrae que no sea una cuenta que intente educarte; pero que a la vez te haga reír y también pensar⁵³ .

⁵³ Márquez, M. (2019, 1 febrero). La Prados. Metal Magazine. <https://metalmagazine.eu/es/post/la-prados-lavin-com-pae-k-risa>



La Prados (2022, enero). Ilustración que a través del sarcasmo explica miedos frecuentes. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CYchMqdn-a/>

Como observamos en las ilustraciones de Violeta Navas, en ocasiones, la clave para conectar con las personas es la ausencia de seriedad, la apariencia de lo desenfadado. Sin duda, esta ha sabido abordar temas de actualidad, como el feminismo o la salud mental, a través de una frescura creada por líneas negras y simples, con fondo blanco, que engancha a su audiencia.

El sarcasmo en la ilustración actual actúa como un recurso utilizado para reflexionar, transformando la imagen en un espacio de crítica que a veces incómoda al lector. Esta tensión no solo desafía al espectador, sino que también convierte la ilustración en un medio eficaz para abordar realidades complejas. Como hemos observado en estos tres ejemplos de ilustradores, cada uno con su sello personal y diferenciador, este tipo de ilustración, basada en el sarcasmo, funciona muy bien en quien la observa. Estos ilustradores no buscan imponer lecciones morales, sino invitar a las personas a pensar y cuestionar sus creencias cotidianas. Sin duda, a través del humor, las personas conectan con lo que ven, y cada ilustrador deja una huella en cada persona que observa sus trazos y mensajes.

2.6.3 La reivindicación a través de la ilustración

Como se ha hablado anteriormente, la ilustración es una herramienta de comunicación, y como no podía ser de otra forma, también se utiliza como medio para educar a la sociedad, para iluminar aquellas temáticas abandonadas o tabúes, en pocas palabras, para dar luz a la información⁵⁴.

La temática que se abordará durante esta sección consistirá en entender la importancia de la ilustración a la hora de reivindicar las ideas personales. Son muchos ilustradores que sacan provecho de su talento para visibilizar aquello que la sociedad no quiere ver o aceptar. Este auge del arte reivindicativo llegó en el siglo XX, dando pie a relevantes obras de protesta que respondían a problemáticas del momento⁵⁵. Un ejemplo de ello fue el activismo que comenzó el feminismo a través del arte. **Las Guerrilla Girls**, fue un ejemplo de ello. Este es un colectivo anónimo que utiliza máscaras de gorilas para ocultar sus rostros. Una de sus obras más famosas denuncia la falta de representación de mujeres artistas en los museos y critica que la mayor parte de los fondos culturales favorece a los hombres⁵⁶.



Guerrilla Girls. (1989). ¿Tienen que estar desnudas las mujeres para entrar al Met?

⁵⁴ Frago Mora, M. (2022). Ilustración, diseño y patrimonio alimentario. En Actas del III Congreso Internacional sobre Patrimonio Alimentario y Museos (pp. 119-128). Editorial Universitat Politècnica de València. <http://hdl.handle.net/10251/18476> p.3

⁵⁵ Breve historia del arte protesta: De Goya a Banksy. (2020, 3 septiembre). El Orden Mundial; LUMEN. Recuperado 26 de enero de 2025, de <https://elordenmundial.com/breve-historia-del-arte-protesta>

⁵⁶ Ibid

Al analizar a los ilustradores contemporáneos que transforman la protesta en imágenes, se identifican rasgos comunes presentes en sus obras.

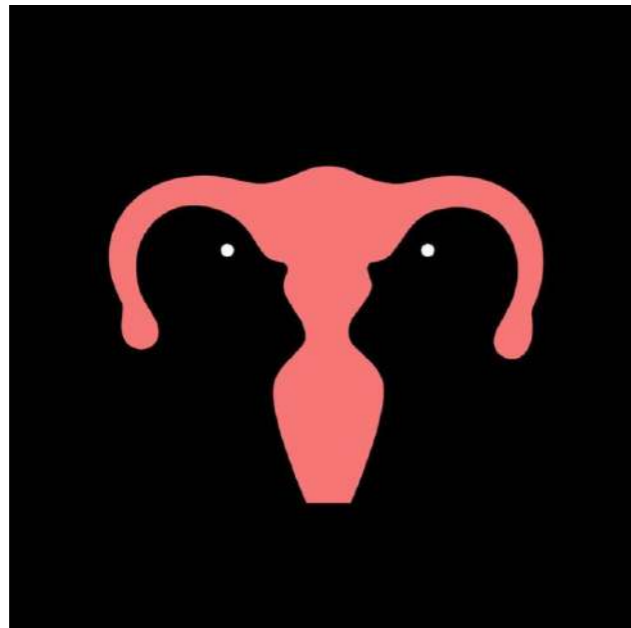
Uno de los principales recursos utilizados, es la famosa frase de, "menos es más"⁵⁷, que realmente quiere decir, que, para generar un impacto, a veces lo simple gana a lo complejo. La ilustradora, Nuria García Travería, conocida como **Furia**, muestra en su estilo, estos recursos. A través de una paleta de color muy reducida, basada en el negro, blanco y rojo, genera su lenguaje personal, Es por ello por lo que este tipo de ilustraciones no necesitan una paleta de colores muy amplia, ya que con dos colores o incluso uno, pueden expresar su identidad de forma eficaz.



Furia (2024, enero) Decir sí a todo acaba sentando mal. <https://www.instagram.com/p/C2kmV-5KHbU/>

⁵⁷ Frase aclamada por Mies Van der Rohe

Otro de los mejores ejemplos para explicar, que la claridad muchas veces gana a la cantidad, es **Noma Bar**, un artista gráfico cuyo estilo es minimalista e ingenioso. Este utiliza recursos como el uso de las formas negativas, jugando con los espacios negativos que generan las formas en los fondos de sus ilustraciones. A través de esta ausencia de detalles, genera vacíos claves para mostrar imágenes impactantes y desconcertantes.



Noma Bar (2022, junio). The fight for women's rights in a post-choice world. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CfTuC87spsE/>



Noma Bar (2022, enero). Ilustración que muestra el ingenio del artista para combinar formas simples <https://www.instagram.com/p/CY9Y6uMsrb2/>

La razón por la que este estilo más minimalista funciona es, que se centra en lo importante, en el mensaje que se quiere contar, y no destaca detalles sin importancia que pueden distraer del foco que se quiere enseñar.

Una de las referentes más representativas de este tipo de narrativa, es Raquel Riba-Rossy, mejor conocida como **Lola Vendetta**.

Esta escritora e ilustradora, dedicada al activismo feminista, ha tratado una gran diversidad de temas tan importantes como el maltrato, el acoso, el autocuidado etc., realmente siempre se ha preocupado por los derechos humanos⁵⁸.



Vendetta, L. [Raquel Riba Rossy].Instagram. <https://www.instagram.com/lola.vendetta/>



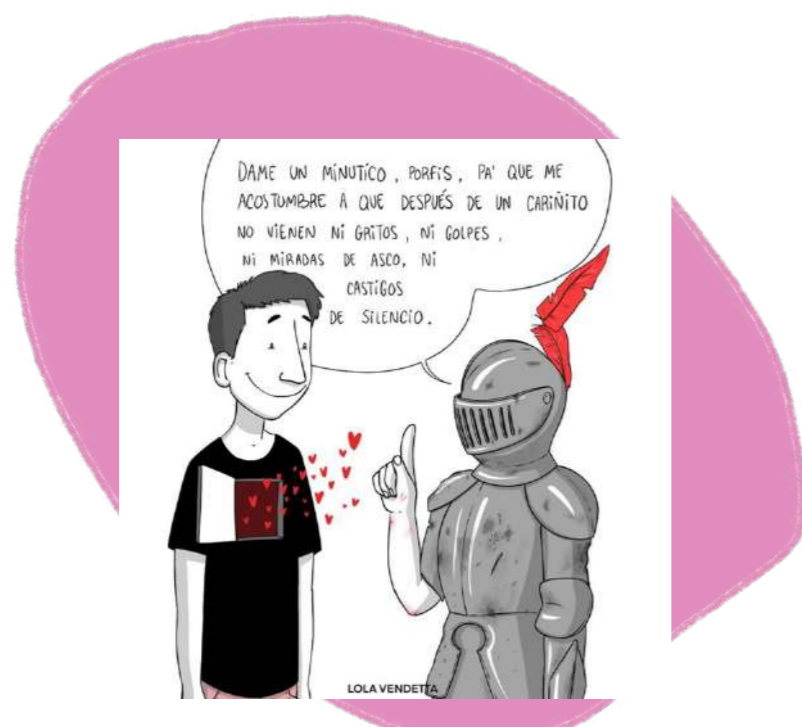
Vendetta, L. [Raquel Riba Rossy].Instagram. <https://www.instagram.com/lola.vendetta/>

⁵⁸ Lola Vendetta. (s. f.). QUIÉN ES LOLA VENDETTA. <https://lolavendetta.com/pages/quien-es-lola-vendetta>

Lo valioso de este tipo de ilustradoras, no solo es su forma tan eficaz de comunicar un mensaje, sino su evolución a lo largo del tiempo. Al fin y al cabo, son personas y tienden a equivocarse y a tener cambios de opinión, es por eso por lo que a lo largo de su trayectoria surgen contradicciones y cambios de intereses⁵⁹.

Una de las claves para que el activismo funcione, es establecer un diálogo con el lector, incorporar personajes en las ilustraciones, dedicados expresamente a educar al espectador. Además, Lola Vendetta incluye diálogos con tópicos como "Siempre lo hemos hecho así", desafiando las justificaciones más comunes de la sociedad ante un hecho que debe cambiar.

El arte reivindicativo, por tanto, es capaz de movilizar emociones y generar conciencia en las personas. Esta forma de ilustrar es una herramienta clave en la protesta social, capaz de desafiar las normas establecidas y amplificar voces silenciadas. En consecuencia, la ilustración no solo informa, sino que incita a la acción, convirtiéndose en un vehículo de cambio y resistencia ante las injusticias.



Vendetta, L. [Raquel Riba Rossy]. Instagram. <https://www.instagram.com/lola.vendetta/>

⁵⁹ Lola Vendetta. (s. f.). QUIÉN ES LOLA VENDETTA. <https://lolavendetta.com/pages/quien-es-lola-vendetta>

2.6.4 Diario de emociones ilustradas:

En este apartado se abordará la relevancia del diario en la ilustración, así como el marcado componente autobiográfico presente en la obra de muchos artistas, ya que, para poder tratar un tema, es esencial que lo hayan vivido previamente.

El diario es un registro personal donde se reflejan experiencias y emociones personales. Este puede tener diferentes objetivos y formatos, y lleva existiendo desde épocas remotas⁶⁰.

Los diarios en la actualidad pueden tener múltiples objetivos, ya sea hablar de forma íntima con uno mismo, siendo así un recurso que forma parte de la intimidad, o bien, generar una experiencia colectiva a través de las vivencias individuales, dando pie a la opinión del resto⁶¹.

La ilustración puede usarse como una herramienta que recoge estas experiencias personales, el día a día del artista. Por ello, es muy frecuente encontrar las anécdotas del autor de forma continuada, como una vía de escape de sus emociones. Estas preocupaciones o emociones salen y generan en el espectador la afirmación de que no están solos. Los seres humanos compartimos una amplia gama de emociones, lo que hace que frecuentemente nos sintamos identificados con los demás, por tanto, observar las emociones de las personas, puede llevarnos a validar las propias.

⁶⁰ Dolores, J. J. M. (2011). El diario como un instrumento de autoformación e investigación. Universidad de la Laguna. <http://riull.uil.es/xmlui/handle/915/10690> p.2

⁶¹ Ibid p.2

Sofía Zargoza, conocida como **Soycloto**, expresa su diario emocional en sus ilustraciones, expresando preocupaciones o pensamientos diarios. Como espectadores, parece como si estuviésemos abriendo las páginas de su cuaderno más personal, que, en su caso, ha decidido compartir con sus seguidores, con el fin de que se sientan identificados. Ella habla de temáticas tan difíciles como el duelo, de una forma sensible que emociona muy fácilmente a sus lectores.



Soycloto. Muestra de su estilo de ilustración. <https://www.instagram.com/soycloto/>

El diario como recurso ilustrativo permite al ilustrador descargar sus preocupaciones y avanzar conectándose con su audiencia. En una sociedad donde la rapidez invade a las personas, y donde el tiempo dedicado a la reflexión ha disminuido, el diario se convierte en un instrumento de desarrollo personal⁶² que implica una liberación total.

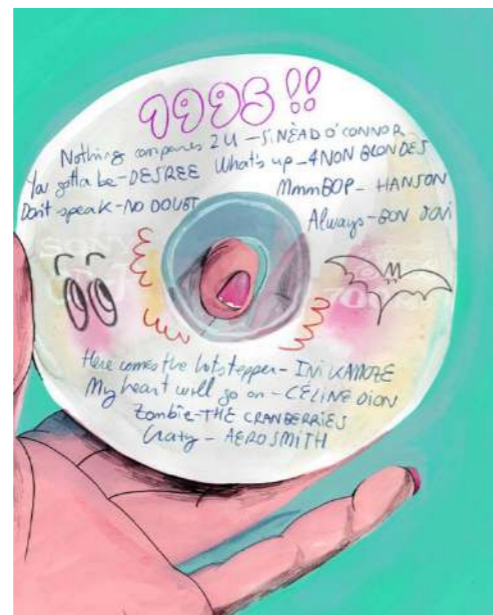
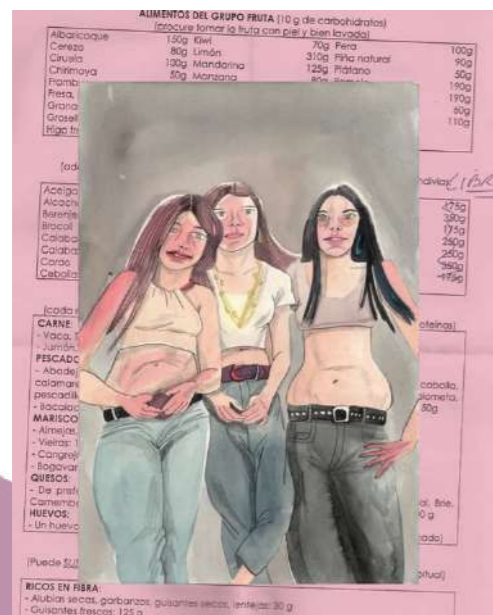
⁶² De la Rosa, M. A. S. (2019). Diarios creativos: el dibujar como germen del aprendizaje productivo. UPC, 34-45. <https://doi.org/10.5821/jida.2019.8212>



Soycloto. Muestra de su estilo de ilustración. <https://www.instagram.com/soycloto/>

María Herreros es una ilustradora actual que ejemplifica a la perfección el concepto de diario ilustrado. Uno de sus libros, *Historia de una niña con pánico a ser mujer*⁶³, es una recolección de pruebas de su experiencia de niña al convertirse en mujer, una íntima reflexión que muestra a la sociedad su proceso de crecimiento y el pánico que este le causaba⁶⁴.

Su forma de trabajar las páginas del libro muestra un diario emocional en el que va escribiendo sus experiencias a lo largo de su niñez, siempre acompañadas de imágenes relevantes en ellas. Es el ejemplo de esta ilustración, donde el fondo del dibujo es una hoja con una dieta que le recetaron en su adolescencia. En este género ilustrativo se permite al ilustrador hablar sin tapujos, sin filtros que nublen la realidad de lo vivido⁶⁵.



Herreros, M (2023). Ilustración realizada para su libro: *Historia de una niña con pánico a ser mujer*. Lunweg Editores.

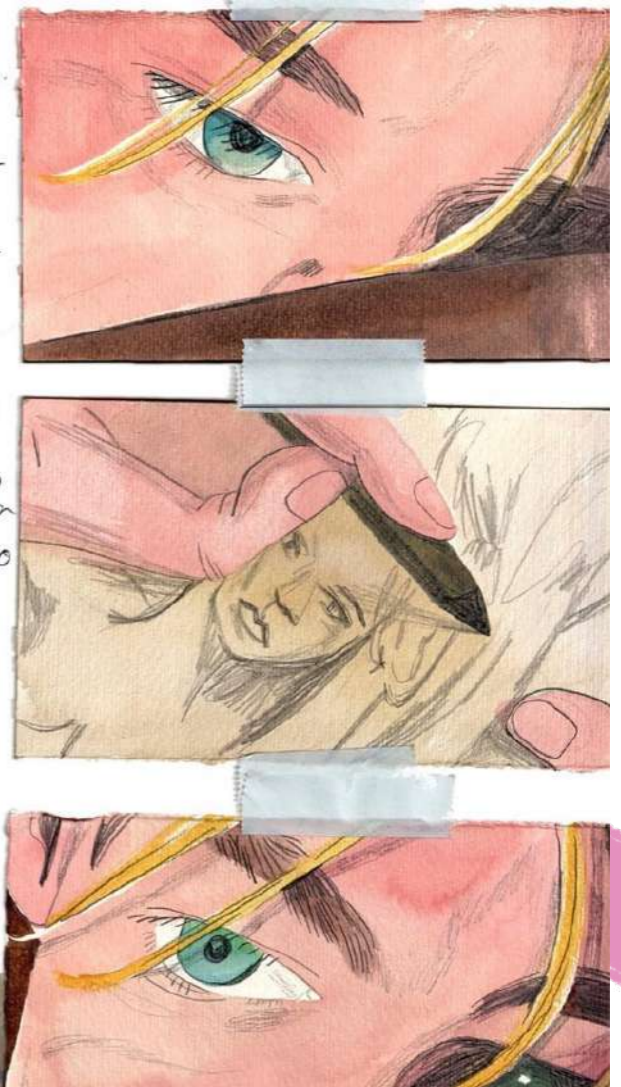
⁶³ Herreros, M. (2023). *Historia de una niña con pánico a ser mujer*. Lunweg Editores.

⁶⁴ Ferrer, C. (2023, 9 mayo). María Herreros: «Hasta los 30 años no hice las paces con el hecho de ser mujer». Última Hora. <https://www.ultimahora.es/noticias/cultura/2023/05/05/1930263/maria-herreros-hasta-anos-hecho-paces-condicion-mujer.html>

⁶⁵ Ferrer, C. (2023, 9 mayo). María Herreros: «Hasta los 30 años no hice las paces con el hecho de ser mujer». Última Hora. <https://www.ultimahora.es/noticias/cultura/2023/05/05/1930263/maria-herreros-hasta-anos-hecho-paces-condicion-mujer.html>

Gritaban muy agudo cuando me pasaba cerca. Gritaban como en esa escena de "Titanic" cuando Leo está dibujando a Rose y levanta la vista. Yo no podía bajar más la cabeza de vergüenza. Un día, los chicos del grupo de Yoshi me trajeron una servilleta que había usado él en los recreativos para sujetar su napolitana de chocolate, y supe que eso ya no era digno.

Nunca me dirigió una palabra. Solo alguna sonrisa dulce. Tenía novia fuera del instituto y era fiel.



Herreros, M (2023). Ilustración realizada para su libro: *Historia de una niña con pánico a ser mujer*. Lunweg Editores.

Las anécdotas, por simples que parezcan, transmiten un mensaje que atraviesa al lector haciéndole meditar sobre su propia vida.



Merino, R. Ejemplos de sus ilustraciones. https://www.instagram.com/rene_estamal/

Durante estas páginas se ha tratado de agrupar a los distintos referentes, por su estilo comunicativo.

A la hora de ilustrar, hay diferentes tonos, diferentes formas de plasmar el texto y las imágenes. Cada uno ha construido un lenguaje e identidad propia, que los hace reconocibles para el resto. A lo largo de esta investigación sobre diferentes artistas, se ha comprendido la importancia de los recursos utilizados por ellos.

En conclusión, la ilustración, como medio de comunicación, exige claridad en el mensaje y una selección precisa de recursos que potencien la transmisión del mensaje. El humor establece una conexión inmediata con el espectador, creando un vínculo que iguala al emisor y receptor. A través de la combinación del humor y el activismo, no solo se puede educar a la sociedad, sino también fomentar el aprendizaje mutuo entre creadores y audiencia. Como hemos observado, la riqueza de la narrativa visual se halla en la capacidad de los ilustradores para expresar sus emociones o preocupaciones de la forma más eficaz para conectar con su audiencia. Cada persona conectará con un tipo de perfil de ilustración, empatizando más a través de la seriedad, a través del humor, o más de tú a tú, en forma de diario personal.



Merino, R. Ejemplos de sus ilustraciones. https://www.instagram.com/rene_estamal/

3. DESARROLLO

3.1 Breve diagnóstico del estado de la cuestión

Una vez desarrollado el marco teórico de este proyecto, procederemos a analizar las conclusiones que este ha proporcionado al proyecto editorial final.

Esta investigación comenzó con la realización de **entrevistas** a dos grupos bien diferenciados, por un lado, se entrevistó a un grupo de 8 mujeres, cada una con ideologías y edad diferentes. Estas comprendieron entre 20 y 30 años, y ofrecieron las claves del proyecto, mostrando sus mayores preocupaciones con relación al amor, y también en cuanto al significado que tenía para ellas. Por otro lado, se llevaron a cabo tres entrevistas a psicólogas, cuyas pacientes también comprendían la edad de las primeras mujeres entrevistadas. A través de estas, se pudo obtener un resumen del panorama del amor actual, y de las principales problemáticas que llevaban las mujeres a consulta, desde su concepción del amor y de las relaciones, hasta conductas de riesgo a las que se exponen al estar en pareja.

Una vez se obtuvieron las respuestas a los dos tipos de entrevistas, se pudieron entender las temáticas de mayor relevancia para las mujeres de entre 20 y 30 años, el público objetivo para el que va dirigido el proyecto. De esta manera se empezó a elaborar el **marco teórico** en el que se analizaron los siguientes puntos.

En primer lugar, se trató de **definir el amor**, desde la educación y los roles de género influyentes en su concepción y aprendizaje. Durante este capítulo se entendió que el amor tal y como se conocía en otras generaciones, está cambiando y se necesita cuestionar los roles de estas, estableciendo nuevas dinámicas más respetuosas en cuanto a las relaciones de pareja. Durante este capítulo, por tanto, se trató de descifrar la importancia de la educación desde casa, siendo así la familia un modelo del que aprender, y del que construir la autoestima, fundamental en el crecimiento de las personas.

Siguiendo la investigación, a partir de las entrevistas, se entendió que el papel de la **cultura audiovisual** había tenido un impacto importante en la educación de las mujeres. En este apartado se analizaron películas de Disney de la infancia, atendiendo al papel que desempeñaban las mujeres, primero siendo princesas, y más tarde, en la adolescencia, víctimas de relaciones tóxicas. Esta sección concluyó con algunas opciones actuales de películas o series, en las que se observa una mejora en cuanto a las relaciones de pareja, mostrándolas más reales, y menos idealizadas, y sobre todo, respetando a las mujeres, posicionándolas de igual a igual frente a los hombres.

El papel de las **aplicaciones de citas y las redes sociales** también fue de gran relevancia para el marco teórico, entendiendo que el amor está redefiniendo sus formas, y que la salud mental es fundamental para abordarlas.

Por último, se indagó en el concepto de **soledad**, que no es sinónimo de soltería. En esta reflexión se entendió que la sensación de soledad que muchas mujeres experimentan al no tener pareja, se origina en la presión social que sufren. Además, se comprenderá la importancia de una buena autoestima para aprender a pasar tiempo con una misma, atendiendo también, a que la vida de una mujer no se limita a encontrar pareja, sino que tiene muchos otros vínculos donde sentirse querida, ya sean la familia o las amistades.

El sentirse completas, sin duda no iba de la mano de estar enamoradas, sino de quererse y disfrutar del tiempo a solas.

Por otro lado, se llevó una investigación de carácter diferente, donde se quiso profundizar en **la ilustración** como motor de comunicación fundamental en la actualidad.

Para ello se fue ahondando en diferentes formas de comunicar a través de la ilustración, pasando por diferentes referentes con sellos personales totalmente diferentes e inconfundibles.

En este sentido, se hizo un recorrido desde ilustradores que usan el humor y el sarcasmo para conectar con las personas, otros que usan la ilustración como una herramienta de reivindicación, hasta algunos que encuentran su lugar en las emociones, como si sus ilustraciones fueran parte de un diario emocional.

Como conclusión de este último capítulo, se entendió que cada ilustrador tiene una forma de comunicar, y que hay una serie de recursos que ayudan a que el espectador empatee con las ilustraciones y los mensajes que estas llevan consigo.

3.2 Introducción

3.2.1¿CÓMO NACE EL PROYECTO?

La ilustración siempre ha sido una herramienta fundamental para mí, ya que siempre he necesitado relatar experiencias personales o cercanas. Es por ello por lo que empecé a hacer una búsqueda de temáticas relevantes entre mis diarios de los últimos 5 años, y para mi sorpresa, encontré una fuerte y constante preocupación por la llegada del amor, el amor no correspondido, la autoestima..., y fue entonces cuando decidí que las expectativas de las mujeres en el amor eran un tema de interés del que podía obtener muchas posibilidades.

El primer paso fue recopilar las ilustraciones más recientes que tenía en estas páginas, ya que no solo eran palabras escritas, sino vivencias ilustradas. Es así como decidí crear un libro que remitiera a esta sensación de diario personal, donde la imagen habla por sí sola, aunque los textos ayuden a comprender el mensaje principal.

Una de las partes más importantes de este proyecto fueron las entrevistas que realicé al principio del proyecto. Una vez tuve clara la idea que quería llevar a cabo, también reflexioné sobre cómo vivían el amor otras mujeres, que experiencias tenían, si se parecían a las mías, si cambiaban en función de la edad..., y es así como escogí a un grupo de mujeres que comprendían entre los 20 y 30 años, y por otro lado a un grupo de psicólogas para que me pudieran ofrecer una visión clínica sobre su experiencia en consulta.

El objetivo de estas entrevistas es que, aunque el libro estuviera escrito e ilustrado por mí, no solo estuviese formado por mi experiencia, sino por la de otras mujeres, de tal forma, que fuera más fácil que más mujeres se sintieran identificadas con las escenas que se relatan en los capítulos. En pocas palabras, a través de sus palabras en las entrevistas, he tenido el permiso de traducirlas en el libro, y han servido como base para el marco teórico, ya que se ha indagado en las preocupaciones concretas de las mujeres entrevistadas.



EN REALIDAD NUNCA DEJAMOS DE MIRARNOS.



AQUÍ SIGO, ESPERÁN-
-DOTE

Por otro lado, las entrevistas realizadas a las psicólogas me permitieron entender, que problemáticas tenían sus pacientes mujeres respecto al amor, abriendo así un abanico de temas mucho mayor que el que yo me había planteado en un principio.

Es así como obtuve los principales puntos de interés, y las temáticas que eran recurrentes en la mayoría de las mujeres entrevistadas, como, por ejemplo, la carga emocional de las mujeres en la pareja respecto a la de los hombres, los mitos del amor, o la visión negativa de la sociedad hacia las mujeres solteras.

A través de todas estas respuestas pude construir un índice que conectaba con lo investigado en el marco teórico, pero esta vez de una manera más cercana y personal.

3.2.2 AMIGA, DATE CUENTA

Amiga, date cuenta, es el título del proyecto, y es por ello por lo que merece una explicación. Se trata de una expresión muy presente en el lenguaje coloquial de las jóvenes, una especie de lema entre amigas para abrir los ojos, para salir de situaciones que no nos hacen bien. Es esa frase que se dice desde el cariño, pero sin dejar la claridad y firmeza propias de una verdadera amiga. En otras palabras, este lema viene a decirte, "ahí no es, ahí no te quieren como mereces, ahí no te valoran"...

Aunque muchas veces se relaciona con el amor, **Amiga, date cuenta**, va mucho más allá, ya que es una invitación a despertar en todos los aspectos de la vida.

Este lema resume a la perfección el sentido del libro, ya que la narradora acompaña a las lectoras como lo haría una amiga de toda la vida, ayudándolas a recordar lo que han olvidado, a identificar patrones que viven cada día en el amor, y a mirarse con más cariño y respeto.

Amiga, date cuenta, es un proyecto editorial, en concreto, un libro ilustrado. A través de un tono irónico, se irán narrando escenas cotidianas en las que la narradora irá entendiendo de que va el amor actual, y si está preparada para adentrarse en él.

3.2.3 SINOPSIS

De amiga a amiga, este libro te acompaña en un viaje para dismantelar todo lo que nos contaron sobre el amor (y que resultó ser falso).

Desde pequeñas nos enseñaron cosas que a los niños no. Nos dijeron que teníamos que ser dulces, pacientes y comprensivas, vamos, luchar por ser princesas Disney.

Mientras, ellos recibían otro manual de instrucciones. Crecimos con príncipes azules que en la vida real resultaron ser más bien red flags ante las que salir corriendo. Cuando por fin nos lanzamos al mundo de las citas, descubrimos que hablábamos idiomas diferentes a ellos, básicamente ellos no tenían permitido llorar, y nosotras sí. Nos haremos muchas preguntas, como ¿Dónde está mi príncipe azul?, o incluso más adelante descubriremos qué es una red flag o qué es el famoso ghosting....

En pocas palabras, nos adentraremos en el amor actual, un lenguaje lleno de nuevas terminologías y muchos hombres desubicados.

Este libro es una guía ilustrada de lo que nunca nos explicaron. Te hará reír, reflexionar y replantearte qué llevas en tu 'bolso del amor' sin darte cuenta. Aprenderás a reírte de ti misma, y, sobre todo, a entender que estar sola no es un castigo, sino la base para quererte.

3.2.4 SEGMENTACIÓN

Este libro va dirigido a mujeres entre 20 y 30 años, aunque pueda leerlo cualquier persona.

Este proyecto habla de mujer a mujer, y es por ello por lo que es más fácil que estas se sientan identificadas con las situaciones que se relatan a lo largo de las páginas. Este libro, como hemos visto desde el inicio del proyecto, se ha construido a partir de experiencias personales y cercanas de las mujeres entrevistadas, amigas y psicólogas.

Por otro lado, tuve que hacer una segmentación en cuanto a la edad de las mujeres a las que quería dirigirme. El amor cambia mucho de una generación a otra, y me resultaba casi imposible conectar con mujeres cuyas vivencias han sido muy distintas por haber nacido en otras etapas vitales.

Por eso, decidí centrarme en un público objetivo compuesto por mujeres de entre 20 y 30 años, pertenecientes a las generaciones Millennial y Z. Mujeres a las que podía acceder de forma más sencilla y con las que comparto no solo un lenguaje y una forma de ver el mundo, sino también experiencias. Yo misma formo parte de la generación Z, así que hablar desde lo vivido me resultaba mucho más natural y real.

Amiga, date cuenta, va dirigido a aquellas mujeres que están atravesando etapas vitales como el paso de relaciones adolescentes a vínculos más maduros, la exploración de su identidad personal, o incluso el sentimiento de vacío originado por la presión social asociada a la soltería. Son mujeres con acceso a redes sociales, a discursos feministas y a conversaciones entre amigas que empiezan a poner sobre la mesa temas como la dependencia emocional, la autoestima, la soltería como una opción válida, o las relaciones tóxicas de las que parece imposible salir.

Este libro conecta especialmente con lectoras que sienten que están en un proceso de "darse cuenta" de que están cuestionando lo que siempre les dijeron que era el amor, y que ahora buscan nuevas formas de quererse sin perder su esencia, y que necesitan escuchar una voz de amiga, sincera, y que no juzga, la de una amiga que ya pasó por ahí.

3.3 Moodboards

3.3.1 MOODBOARD DE TEXTURAS:

Este moodboard reúne las texturas que más me inspiraron a la hora de definir el estilo visual del libro. La mayoría evocan elementos de papelería como, sobres, hojas de carta, clips, post-its.... El objetivo de esto es el de transportar a las lectoras a las páginas de mi diario. En definitiva, crear una atmósfera íntima y personal, donde estas se sientan en una conversación entre amigas.



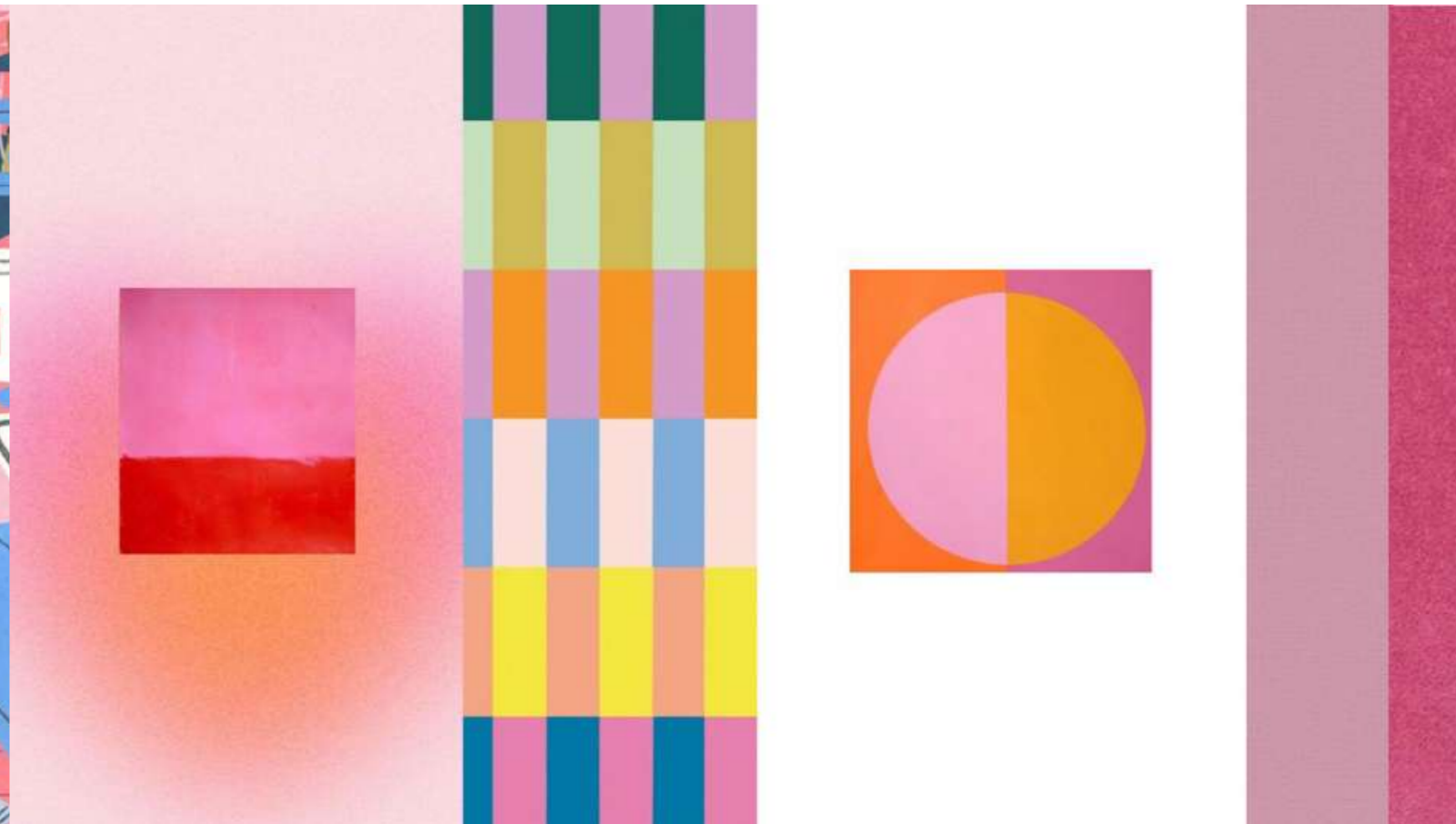
3.3.2 MOODBOARD DE ESTILO:

En este moodboard se recogen diferentes ejemplos de ilustración, y del estilo que quiero aplicar en el proyecto. Todos tienen en común el aspecto desenfadado y el texto como acompañante de las ilustraciones. En estas ilustraciones me llamó la atención la simplicidad que las caracterizaba para poder expresar reflexiones mucho más complejas. Por otro lado, creo que representan la realidad de la vida, con sus rarezas, sus imperfecciones y sus preocupaciones, en resumen, una realidad que no está edulcorada, que se acerca más al espectador porque no es perfecta.



3.3.3 MOODBOARD DE COLOR:

En este moodboard de color observamos que desde el principio tuve claro que quería una paleta de color cuyo protagonista fuera el rosa. El principal problema que posteriormente encontraría a este ejemplo es la ausencia de contraste, que veremos añadido en la selección final de color.



3.3.4 REFERENTES:

En este moodboard de referentes he querido poner como protagonistas a estas cuatro ilustradoras, ya que son las que más me inspiran en mi día a día. Empezando de izquierda a derecha nos encontramos a **Pezones Revueltos**, una ilustradora de moda que me interesa por su estilo colorido, y por sus personajes icónicos, que siempre son reconocibles para su audiencia. Siguiendo hacia la derecha nos encontramos la viñeta de **Pepita Sándwich**, otro ejemplo de ilustración que destaca mucho por sus viñetas, que con pocos elementos expresan emociones muy fuertes. Por otro lado, encontramos la ilustración que muestra una carta saliendo de un sobre, y se trata de Sofía Zaragoza, o mejor conocida como **SoyCloto**, una artista que abre su corazón a todos sus seguidores y nunca les deja indiferente. Lo que más me llama la atención de ella es su forma de fusionar el texto con sus ilustraciones, asemejándose al estilo de diario visual que mencionaba anteriormente.

Por último, se muestra a **Moderna de Pueblo**, un gran referente en la ilustración irónica y en el activismo feminista.



He querido mencionar a otra de mis referentes a nivel visual desde que tengo uso de razón. **Agatha Ruiz de la Prada** siempre me ha interesado por su ausencia del miedo a la hora de mezclar colores, estampados y estilos, generando un lenguaje propio distinguible para todo el mundo. Sus colores y sus diseños siempre me han inspirado para crear ilustraciones impactantes en cuanto a forma y combinaciones de colores innovadoras.



3.3.5 PERSONAJES

Para este moodboard dedicado a personajes he querido hacer una pequeña muestra de los antecedentes de este proyecto, mis propias ilustraciones. Al pensar en el aspecto de los personajes del libro, recurrí a mi estilo personal, ya que ya era muy marcado y quería seguir desarrollándolo.

Siempre me ha obsesionado representar a la mujeres de forma explosiva, mostrándolas valientes y fuertes. Es por ello por lo que observaremos aquí a mujeres en solitario, mujeres en grupo, en resumen, mujeres que no tienen miedo a hacerse preguntas. El estilo de estas ilustraciones servirá como punto de partida para empezar a desarrollar a los personajes del proyecto.



3.4 Personajes

3.4.1 PERSONAJE PRINCIPAL

El personaje principal de *Amiga, date cuenta*, es la narradora, una mujer de 23 años que viaja en el tiempo para desaprender todo lo que le enseñaron del amor, y reaprender lo que verdaderamente necesita ahora. Esta mujer no tendrá nombre ya que simplemente acompañará a las lectoras en el recorrido del libro, personificando a muchos tipos de mujeres, ya que realmente la narradora es una fusión de toda la información recogida en mi vida personal, en la de mis amigas, en las entrevistas y en todo lo que aprendí a través de las psicólogas.

3.4.2 FICHA DE LA PROTAGONISTA:

A continuación veremos las características principales de la protagonista.

SOY:

VALIENTE
REFLEXIVA
SARCÁSTICA
CRÍTICA

CONTEXTO:

ACTUALIDAD,
aunque hago viajes
a mi yo de 8 y 16 años

ESTILO:

- ATREVIDO
- SIEMPRE COLORIDO Y CÓMODO
- NARANJA Y ROSA COMO COLORES PRINCIPALES
- MARRÓN OSCURO PARA MAYOR CONTRASTE.
- MEZCLA DE ESTAMPADOS



MI FÍSICO:

- 23 AÑOS
- COMPLEXIÓN MEDIA
- PELO ROSA Y SUELTO
- OJOS MUY EXPRESIVOS
- ESTATURA MEDIA

VIATE PERSONAL

- CRECIÓ CON EL AMOR DE DISNEY
- APRENDIÓ A BASE DE GOLPES EMOCIONALES
- BUSCA DESAPRENDER LO QUE LE ENSEÑARON DEL AMOR, PARA REAPRENDER LO QUE NECESITA.

RELACION CON LA LECTORA:

- DE AMIGA A AMIGA



Como podemos observar, la narradora tendrá tres versiones en cuanto a su apariencia y personalidad.

Todas tendrán en común la paleta de colores elegida, pero cada una se adaptará a la edad que le corresponde. He querido dividir a este personaje en varias etapas vitales para que pueda entenderse mejor el viaje emocional que se recorre en el libro, y para que la lectora también se sienta acompañada en estas reflexiones a través del tiempo y el crecimiento.

Mi yo de 8 años:

En este caso quise representar una niña que se pareciera a la mujer de 23 años que quería plasmar a lo largo del libro, y para ello recurrí a las mismas formas, pero llevadas a un lenguaje más infantil.

Como rasgos característicos que la hacen ser una niña de 8 años veremos su estatura, su pelo recogido en dos coletas, su vestido y sus bailarinas con un lazo. En cuanto al carácter, se mostrará de manera inocente y tranquila.



Mi yo de 16 años:

Mi yo de 16 años representa esa versión adolescente que todas hemos tenido, atrevidas pero inseguras, fuertes pero débiles, y, sobre todo, muy inocentes aún. En este momento empezarán a aparecer sus primeras derrotas en el amor, pero no reaccionará de forma consciente y madura, ya que aún no sabrá ver las señales de peligro.

Su aspecto será muy parecido al suyo en su versión más adulta, pero se realizaron algunos cambios que resaltaron mayormente la época a la que quería viajar, la adolescencia.

Su físico será de aspecto redondeado, estatura media, mejillas sonrojadas, pelo suelto, pero con dos moños, ya que sigue todas las modas que ve en las demás.

Su estilo será el mismo, pero variando las medidas de su ropa, teniendo, así como conjunto, una falda corta, que no podía faltar en aquel momento, unas medias de rejilla, un buen top con los hombros al aire, un bolso donde no cabían ni tres cosas, unos aros como pendientes (siempre enormes), y siempre, unas buenas botas con las que sentirse más segura.

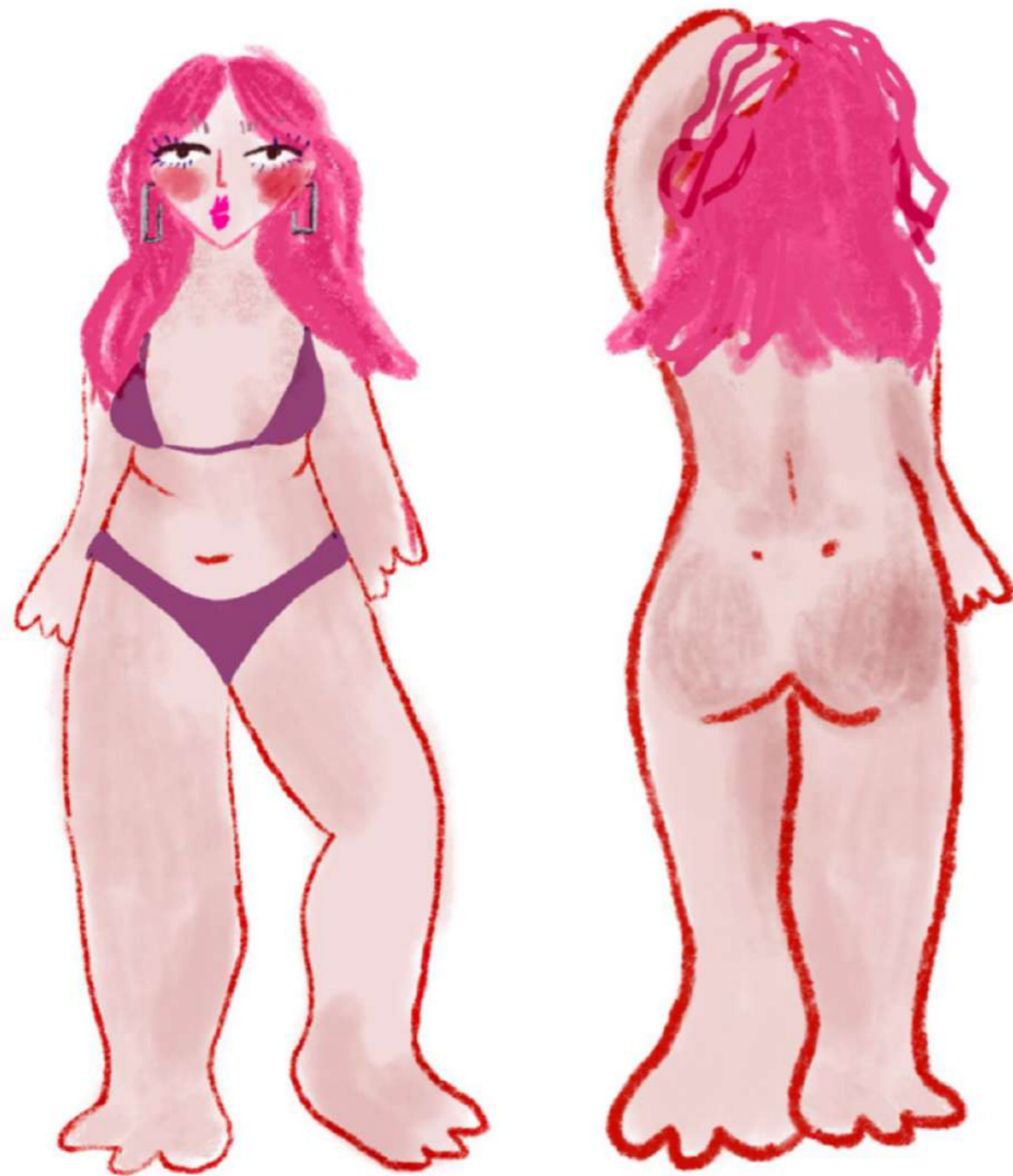
Con 16 años sus rasgos faciales empezaron a definirse más, teniendo así una mirada muy fuerte, con los ojos grandes y unas pestañas azules. Sus labios siempre tendrán un color melocotón chillón, indicando su jovialidad y su gusto por el maquillaje.

Mi "yo" de 23 años:

El último escalón del personaje principal es su versión adulta, aquella en la que pretende quedarse, pero sin olvidarse de quien ha sido años atrás.

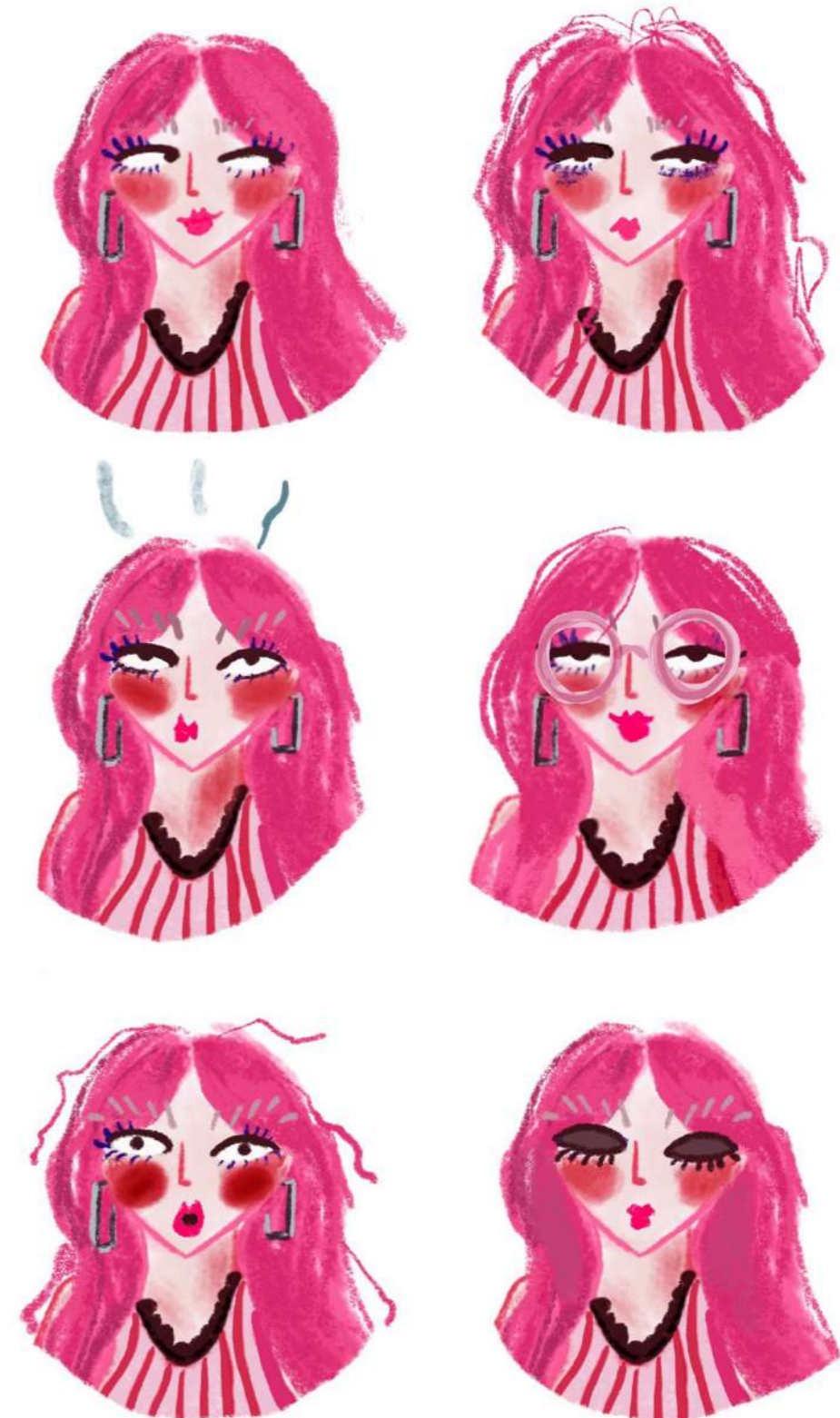
En esta mujer observaremos un conjunto de prendas muy similar, pero llevado a la comodidad, pasando así de una falda a un pantalón, de un top sin hombros a un top de tirantes, y a un pelo suelto, con cierto aspecto desaliñado. En este momento empieza a alcanzar la seguridad en sí misma y simplemente quiere vestirse para gustarse a sí misma y sentirse tranquila.

Algunos rasgos comunes a todas las versiones del personaje principal que me parecen importantes mencionar, es que he querido representar a una mujer que no siempre sonríe y es dulce, que no tiene un cuerpo normativo y en ocasiones duda de sí misma. A pesar de ello siempre buscará la seguridad a través de aquellas cosas que le gustan, como atreverse con su estilo de vestir, combinando colores y estampados, llevando el pelo rosa, y teniendo accesorios que la caracterizan, como sus pendientes rectangulares, que a veces sigue intercambiando con sus pendientes de aros de la adolescencia.



3.4.3 EXPRESIONES FACIALES:

Sus expresiones faciales jugarán un papel muy importante en cuanto a su estado emocional. A través de sus ojos y boca, la lectora sabrá si esta narradora está feliz, exhausta, decepcionada o incluso enfadada. Para poder detenernos en estos estados de ánimo y desarrollarlos a lo largo del libro, recopilé sus expresiones faciales principales.



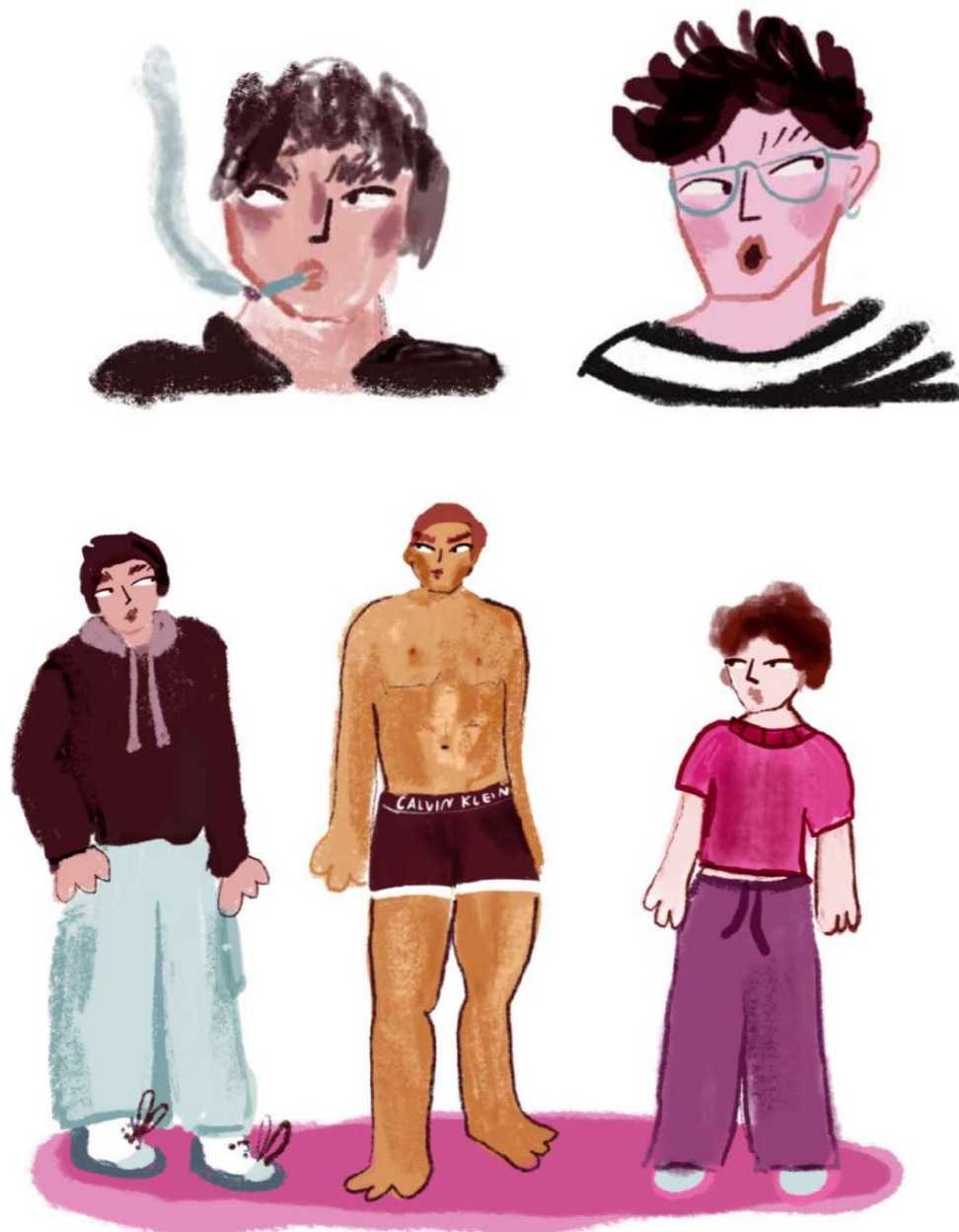
3.4.4 ESTILO VISUAL DE LOS PERSONAJES:

El resto de los personajes que aparecen a lo largo del libro tienen un estilo visual concreto y común en todos ellos.

Es cierto que todos conviven en la misma atmósfera de estilo, pero encontramos algunas diferencias entre la creación de personajes femeninos y masculinos.

En los femeninos las formas son más suaves y redondeadas, mientras que en los masculinos se muestran líneas más rectas y menos curvas, con el fin de marcar rasgos como la mandíbula o la espalda. Además, las expresiones faciales de estos cobrarán un significado importante para caracterizar su personalidad.

Como vemos en este ejemplo, representé al chico malo con moratones causados por peleas, un cigarro, el pelo alborotado y una mirada agresiva.



Los rasgos comunes que generan esa sensación de que todos los personajes pertenecen a una misma historia residen en la elaboración de sus rostros. Siempre he tenido una forma muy concreta de representar las facciones, y en este libro no ha cambiado. Los ojos siempre dotan de gran expresividad a los personajes, estando solo formados por una línea que delinea la forma, un espacio blanco y la pupila. Por otro lado, las cejas siempre ayudarán a conformar el rostro, siendo más abundantes, más ligeras, y siempre acompañando a la emoción, estando hacia arriba al enfadarse, hacia abajo al entristecerse, o rectas al estar indiferentes.





Durante todo el proyecto he querido mostrar muchas formas de ser hombre o mujer, pretendiendo destruir así los estereotipos de género. De esta manera encontraremos personajes hombres muy masculinos, pero también otros con un aspecto menos normativo, utilizando colores que se suelen asociar a la mujer, etc.



Otro rasgo común a la creación de los personajes es la forma que he tenido de acentuar las mejillas. Este rasgo está presente sobre todo en los personajes femeninos, ya que completa muy bien esa sensación de "estar maquillada".

Las mujeres, por otro lado, también tienen una personalidad fuerte, he querido que fueran muy diferentes entre sí, tanto en su rostro como en su complexión corporal. Cada una es única tanto en estilo como en personalidad. El pelo me ayuda a crear un aspecto muy diferenciado en cada una, siendo prácticamente el elemento que más revela la identidad de cada una. Los accesorios, pueden pasar desapercibidos, pero nunca olvido añadirlos ya que siento que también generan esa imagen que el espectador hace de los personajes y que le ayuda a entenderlos mejor.



3.5 Elección tipográfica

Para este proyecto decidí utilizar una tipografía manual, ya que no solo aporta un valor estético, sino también emocional y conceptual.

3.5.1 CALIGRAFÍA MANUAL

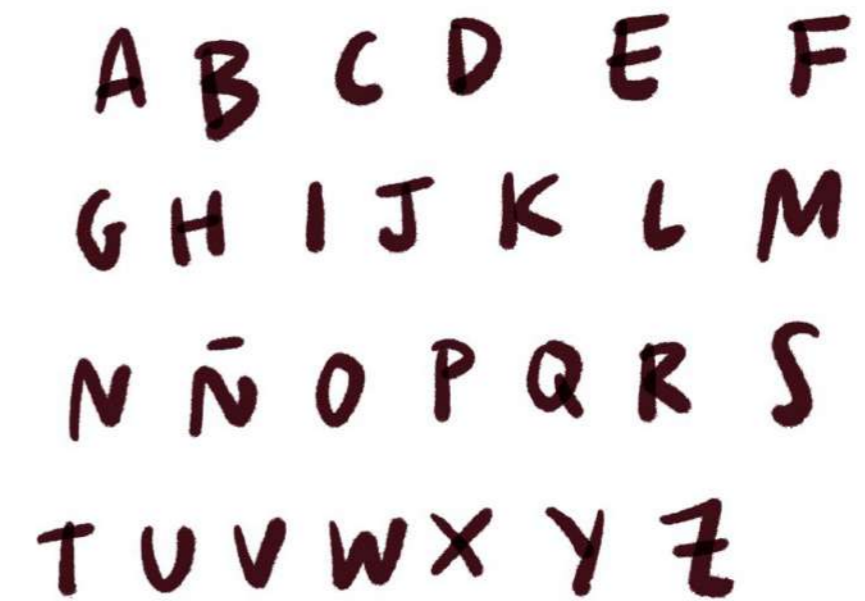
La elección no fue aleatoria, desde el inicio tuve claro que quería escribir con mi propia letra. Escribir a mano remite directamente al formato de diario personal, ese que quería plasmar en cada página, al fin y al cabo, el hilo conductor del libro. El uso de mi caligrafía propia me ayudó a generar una atmósfera íntima, cercana, como si la narradora estuviera compartiendo pensamientos directamente con la lectora, conversaciones de amiga a amiga, crudas y reales, sin filtros ni edulcorantes.

Además, lo manual también me sirvió para reforzar el aspecto imperfecto que buscaba desde el principio en los primeros moodboards. Un efecto aparentemente caótico y sobre todo un aspecto humano. En un contexto donde el amor está lleno de expectativas y de una falsa perfección, que quería romper, la escritura manual fue el contraste que necesitaba. Además, no quise generar mi propia tipografía a través de mi escritura, ya que me atrajo la idea de que, en cada página, las letras fueran teniendo ligeros cambios. Es así como sería si abriéramos un diario, por lo que decidí que así sería en el libro.

La caligrafía manual que he elegido aparece principalmente en mayúsculas, ya que ofrece una lectura más clara y se integra mejor con el estilo visual de las ilustraciones.

Aun así, también he utilizado la versión en minúsculas en ciertos casos, como textos breves o aclaraciones menos relevantes, funcionando, así como una tipografía secundaria que aporta dinamismo y contraste al conjunto.

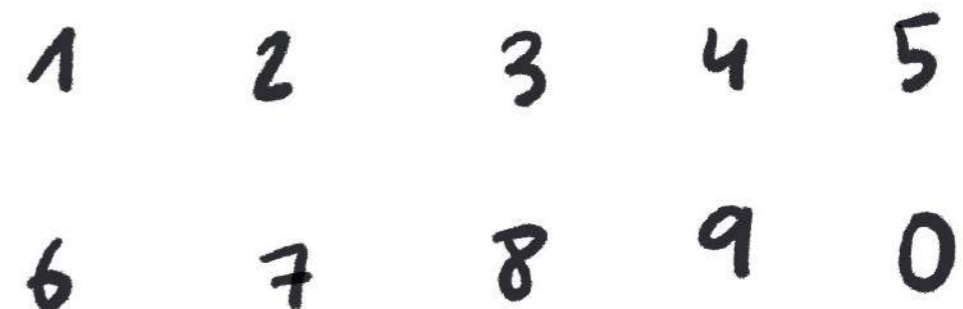
Por otro lado, el uso de los números en el libro responde a una intención práctica. Estos sirven para ir guiando a la lectora en las escenas que aparecen en las páginas. Sobre todo, los he empleado para establecer el orden de elementos, como los años que tienen los personajes, o el año en el que se sitúan. En pocas palabras, ayudan a estructurar las páginas, a la vez que complementan la parte formada por ilustración.



A B C D E F
G H I J K L M
N Ñ O P Q R S
T U V W X Y Z



a b c d e f g h
i j k l m n ñ o p
q r s t u v w x y z



1 2 3 4 5
6 7 8 9 0

3.5.2 TIPOGRAFÍA DIGITAL

Al mismo tiempo escogí una tipografía digital para generar textos más extensos que forman parte de las introducciones de cada capítulo. En este caso quería extenderme más al escribir y por eso decidí buscar una tipografía que se ajustara al estilo visual del libro y complementara bien las páginas.

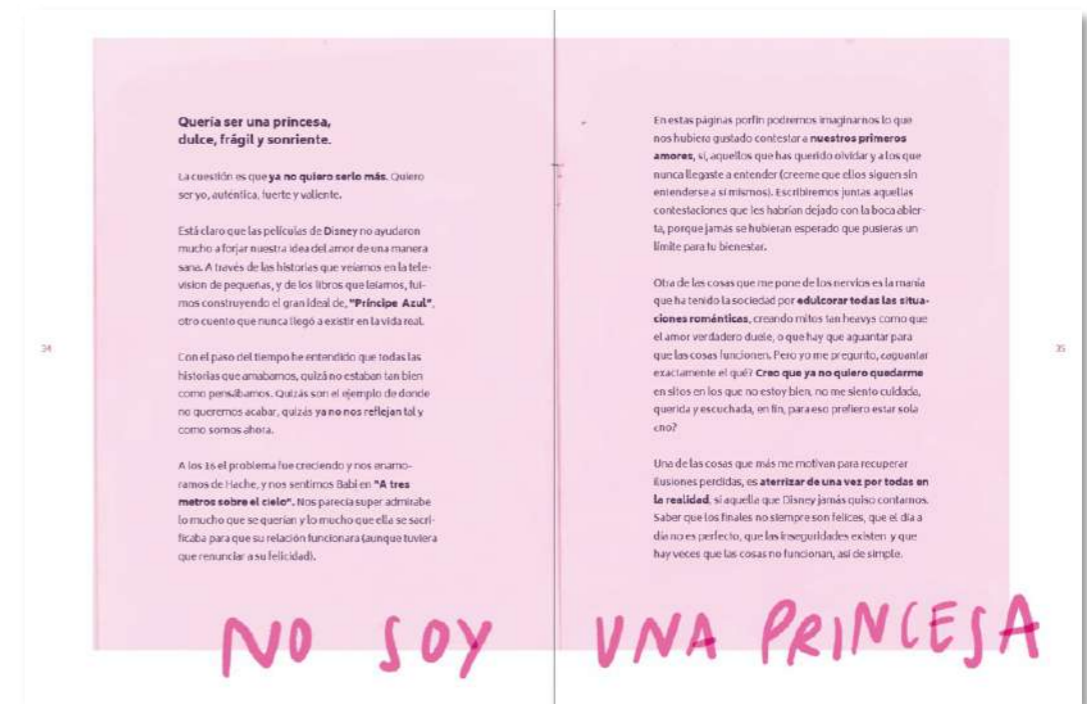
El estilo visual del libro es muy desenfadado y explosivo, y por ello decidí complementarlo con una tipografía más sencilla, que no se fusionara con el aspecto de mi caligrafía manual.



En este paso decidí utilizar la tipografía Biryani, una tipografía de palo seco sin serifa. La facilidad de lectura en este caso era lo más importante, por lo que su diseño simple era perfecto para generar una sensación de limpieza frente al ruido de otras páginas. De esta manera las lectoras pueden leer sin distracciones y el libro mantiene la coherencia visual, fusionando el ruido visual de la ilustración, con el minimalismo tipográfico en la introducción de los capítulos.

Cabe destacar también el uso de la tipografía en color morado, ya que, sobre el fondo aplicado en estas páginas, ofrecía el contraste visual necesario y mantenía una buena legibilidad. Decidí no utilizar el color negro porque no forma parte de la paleta principal del proyecto y visualmente desentonaba.

Algunas palabras se remarcan sutilmente mediante el uso de negrita para señalar momentos clave durante la lectura y hacerla más amena para la lectora.



3.6 Paleta de color

El color es uno de los pilares fundamentales de proyecto y es por ello por lo que voy a detenerme en explicar su uso durante el transcurso del proyecto. Como artista que lleva unos años ilustrando, siempre he tenido una obsesión por el color rosa, y en este proyecto será el principal protagonista. A pesar de ello, la paleta de color escogida apoyará a este color base, para complementar todas las escenas. A continuación, iré explicando el porqué de cada color escogido:

Rosa:

El rosa funciona como referencia clara a la feminidad que hemos aprendido desde niñas. El tono escogido podría acercarse a ese rosa *Barbie* o de princesa, ya que aparece de forma muy vibrante y reconocible. Como observaremos en las páginas, este generará una atmósfera común a todo el hilo conductor del libro, expresando la identidad y estilo de la narradora en cada página.

Como comentábamos anteriormente, el libro se asemeja a un diario personal y es por ello por lo que la autora expresa su obsesión por este color.

Naranja:

El naranja siempre está presente en el vestuario de la narradora, por lo que aparecerá constantemente como foco hacia este personaje. Ya que pertenece a esta, intenté reservar el color naranja para destacar su presencia en las páginas, dejando otros colores como complementarios de la escena.

Gris:

Cuando empecé a seleccionar la paleta de color supe que el libro necesitaría un color neutro que sirviera para completar las escenas. Una tonalidad como el gris aporta ese contraste necesario entre los colores más intensos, para poder generar ilustraciones más atractivas visualmente hablando.

Otro aspecto en el que me detuve es que no todos los colores podrían tener la misma vibración, por lo que un tono como el gris me aportaría una homogenización de la paleta.

Marrón:

El marrón servirá para dar solidez a la imagen y sobre todo para generar contraste ya que era muy necesario romper la paleta de colores más vibrantes, con otro que aportará más nitidez a la hora de observar las imágenes. Este color también será empleado para los textos que escribí a mano en las ilustraciones.

Una vez vistos todos los colores por separado, entendiendo que aporta cada uno al proyecto, entendí como todos ellos formaban un lenguaje propio que aportaba cohesión visual al conjunto de páginas.

A partir de estos colores base, se fueron obteniendo colores secundarios, que serán aplicados constantemente en cada ilustración, jugando así con las tonalidades más oscuras sobre otras más claras, o viceversa. Esta versatilidad a la hora de aplicar la paleta de color permite jerarquizar el contenido de los capítulos y aportar un ritmo de lectura que se aleja de lo estático y aburrido. El objetivo que quise cumplir a través del color es que la lectora pudiese disfrutar cada escena a través de su contenido y de cómo apliqué el color en él.



GRIS	ROSA	NARANJA	MARRÓN
C= 44,71	C= 4,31	C= 1,18	C= 48,24
M= 23,92	M= 71,37	M= 92,94	M= 91,37
Y= 27,45	Y= 0	Y= 93,73	Y= 61,18
K= 4,71	K= 0	K= 0	K= 76,08
#97AAAE	#E66AA4	#E42B1E	#3C1118



Por otro lado, el color tiene un valor emocional durante el proyecto, acompañando siempre el estado de la narradora y generando el ambiente necesario para que esta relate cualquier escena.

Como observamos en el siguiente ejemplo, el gris puede utilizarse para expresar decepciones, tristeza y malestar.

En conclusión, el color definirá el estilo de cada sección, y acompañará a la lectora, no solo de manera visual, sino emocional, empatizando así con la narradora.



3.7 Técnica utilizada para ilustrar

Para llevar a cabo la creación de, *Amiga, date cuenta*, mi herramienta principal ha sido Procreate, una aplicación con la que pude ilustrar cada página del libro.

Una vez tuve clara la paleta de color que quería emplear, comencé a ilustrar todas las ideas que tenía y todos los conceptos que integraba cada capítulo (en los que me detendré posteriormente).

Pinceles utilizados:

Los pinceles empleados para generar el estilo visual escogido fueron el del rotulador y el lápiz.

Ambos se complementan muy bien para generar imágenes con contraste. El rotulador me sirvió para cubrir superficies amplias, y el lápiz para contornearlas, aunque ambos se van fusionando en todas las ilustraciones. El aspecto del lápiz me permitió crear un efecto informal para el proyecto, causando esa sensación de diario que buscaba desde el inicio.





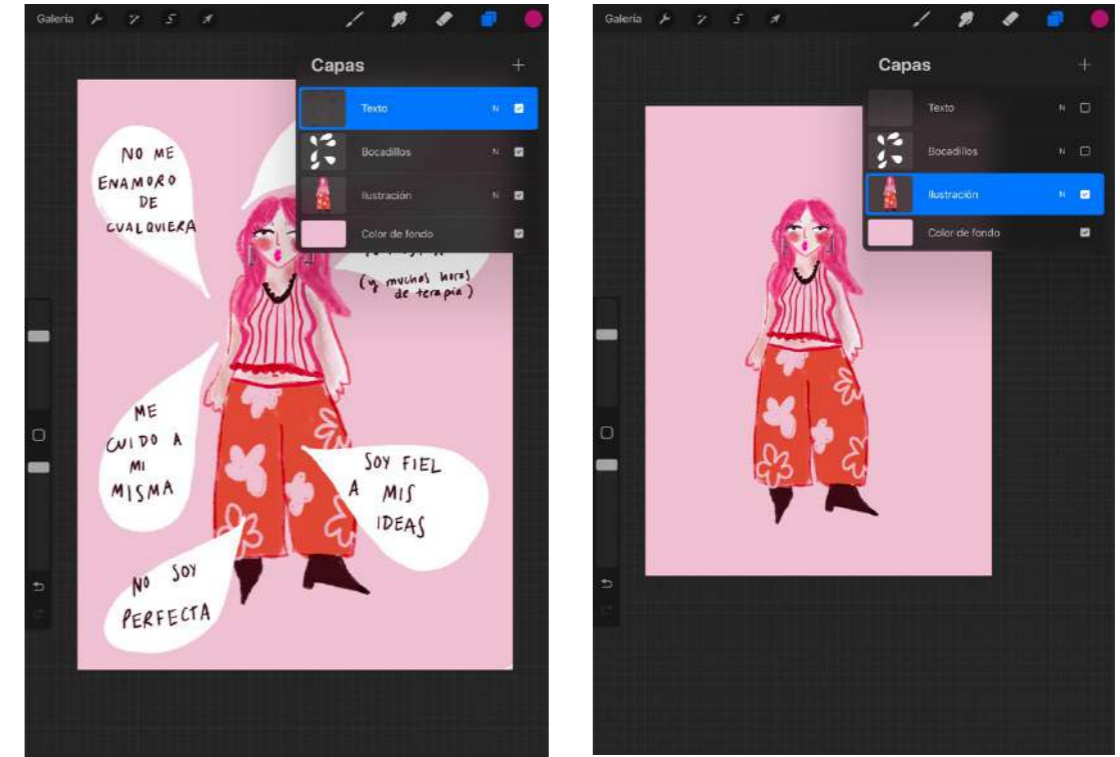
Ejemplo de cómo se aplican los pinceles en las ilustraciones

En esta ilustración vemos como el rotulador juega un papel muy importante para generar manchas de color, que posteriormente se van completando a través de las sombras que el propio material genera tras pasar por la misma superficie varias veces.

El lápiz por otro lado les proporciona un aspecto desenfadado a los personajes, contorneando los bordes de sus siluetas y creando detalles como el pelo de la narradora.

La utilización de capas:

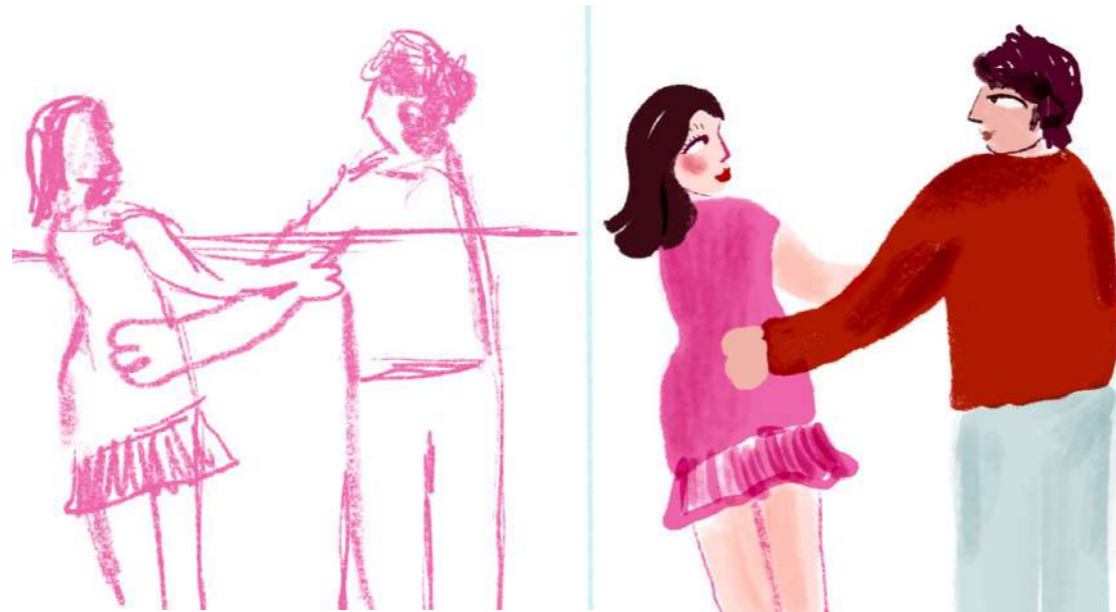
Otro aspecto importante a la hora de ilustrar en Procreate es la existencia de las capas, una herramienta muy útil para distribuir los elementos. De esta manera, siempre separaba la ilustración del texto, para que posteriormente pudiera desplazarlo a cualquier sitio de la página.



Aquí observamos un ejemplo de la división en capas, que permite manejar los elementos de manera independiente, ya que no siempre colocaba las cosas como me gustaban desde el principio, y esta herramienta me permitió ir cambiando de lugar los elementos y barajar más de una opción.



Otra de las funciones que tuvieron las capas en el desarrollo de las ilustraciones, fue la posibilidad de posicionar en una capa un boceto, y en la siguiente capa, por encima de la anterior, comenzar a desarrollarlo. De esta manera tenía un dibujo base sobre el que ir añadiendo las siguientes capas de color y detalles.



Ejemplos de bocetos que posicionaba en las primeras capas para guiarme en el desarrollo de personajes.

Por último, las capas también me permitieron posicionar imágenes que actuaran como fondos en las ilustraciones, y posteriormente dibujar por encima en otras capas.

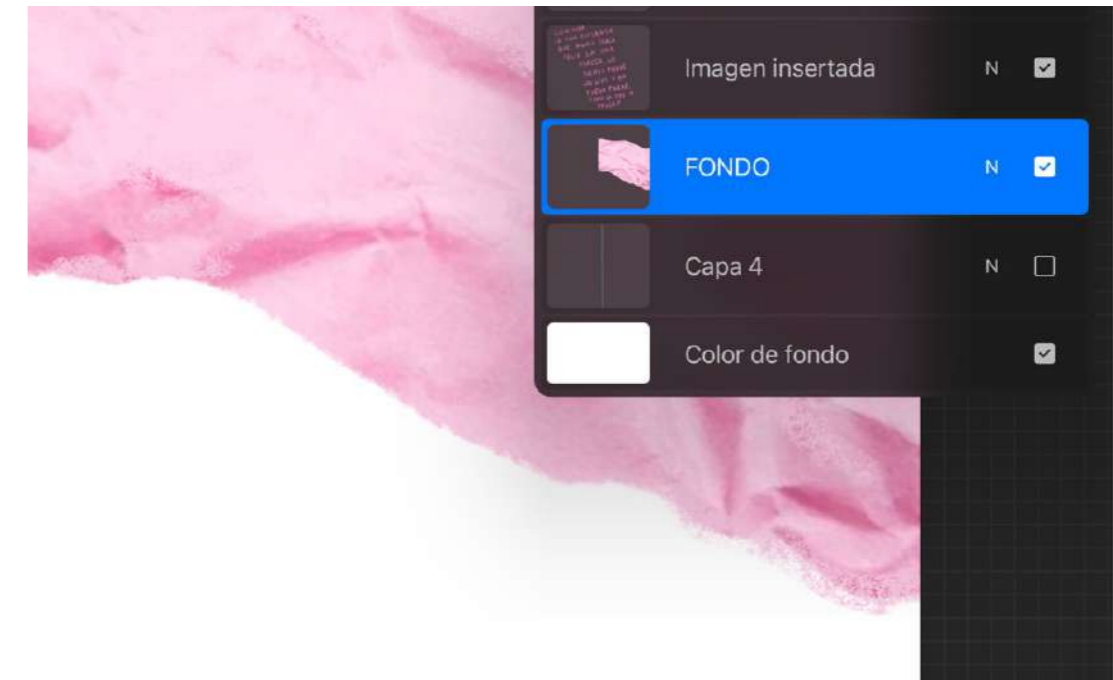


Imagen de la capa que se sitúa por encima del fondo

3.8 Estilo visual con los elementos incorporados

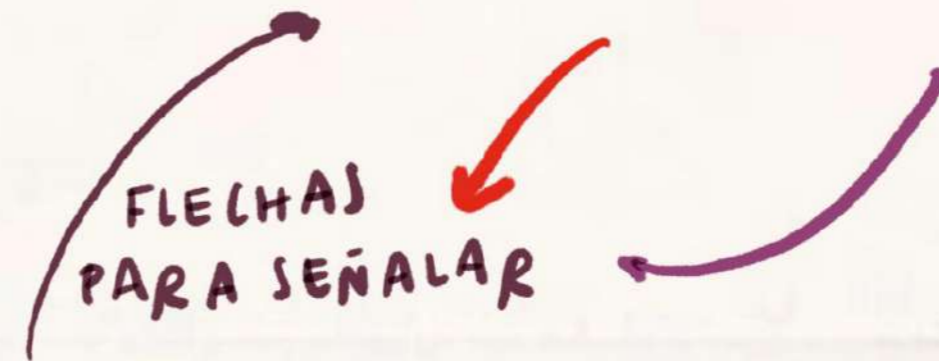
A continuación, explicaré el estilo visual del conjunto del proyecto, atendiendo a todos los elementos incorporados.

En otras palabras, observaremos más detenidamente los apartados anteriores, viendo cómo funcionan en las páginas ya completadas.

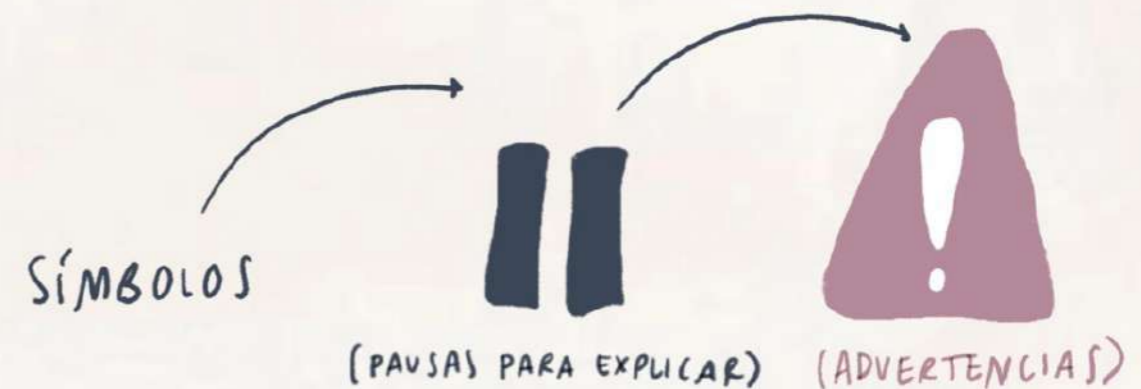
Antes de empezar a mostrar ejemplos me parece importante aclarar algunos elementos visuales que he empleado a lo largo del proyecto, y que definen la estética constantemente. A través de recursos como los bocadillos, las flechas, los subrayados o el uso de símbolos, conseguí expresar todas las emociones que quería ir relatando a lo largo de los capítulos.

En la siguiente página los veremos representados:

RECURSOS VISUALES:



PARA INSULTOS



El texto en las páginas:

El texto de las páginas irá distribuido de maneras diferentes, en algunas ocasiones lo encontraremos escrito sobre la página en blanco, en otras con el fondo de colores o texturas, y en muchas ocasiones lo encontraremos en el interior de bocadillos propios de un estilo de ilustración en viñetas.

Este proyecto es guiado por la narradora y ella constantemente se hará preguntas y hablará con las lectoras, de manera que no es una conversación a solas. Los bocadillos ayudan a reforzar este concepto, y acompañan cada reflexión que aparece. Veamos algunos ejemplos de cómo se introduce la caligrafía manual en las páginas:



Ejemplo de bocadillos en forma de nube, que funcionan como pensamientos o preocupaciones de la narradora, aquellas cosas con las que carga en su mente cuando está a solas.

Y DESCUBRÍ...
QUE NOS HABÍAN
ESTAFADO, NOS
HABÍAN EDUCADO DE
FORMAS TAAAAAN
DIFERENTES, QUE NO
CONSEGUÍAMOS
VERNOS...



Ejemplo del texto sobre la página en blanco



Otro elemento visual recurrente en el libro será el uso del asterisco (*), que cumple dos funciones específicas durante la lectura. En primer lugar, se utilizará como una herramienta para insertar aclaraciones o notas adicionales sin interrumpir el flujo del texto. Estas aclaraciones se presentarán en un formato sutil, de manera discreta, que no alterará la narrativa principal pero que ofrecerá una información adicional.



En segundo lugar, el asterisco se empleará de manera irónica para censurar parte de palabras, como las siglas de ciertos términos coloquiales como insultos o expresiones consideradas vulgares. El objetivo de esto es que sea la lectora quien complete las palabras en su mente, creando así un diálogo entre ella y la narradora, un lenguaje de amiga a amiga.



1. ¿QVE' **ÑO ES FLUIR?

El uso de símbolos complementará algunas páginas concretas donde pretendo llamar la atención de la lectora de forma divertida. Algunos de los más destacados son el símbolo de advertencia de un peligro, aportando ese toque de humor a la historia, y otro de ellos es el símbolo de pausa. Este funciona como un *stop* entre tanta información, puede ser para salir de la conversación que se está manteniendo o para aclarar algún término que la lectora podría desconocer.



En estos ejemplos vemos cómo funcionan estos recursos, dando como resultado un tono irónico en el que la narradora toma confianza con la lectora y se dirige a ella como si de una amiga se tratase.

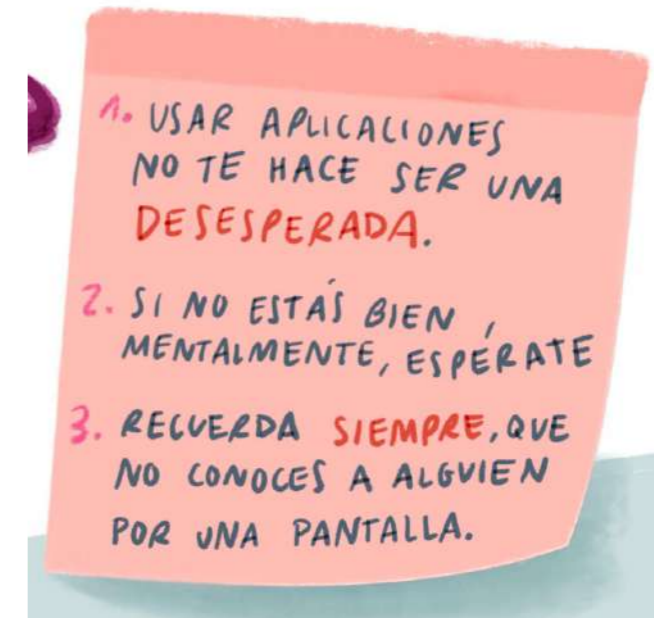
El estilo visual, por tanto, se resumirá en una apariencia cercana y personal, en la que la lectora irá comprendiendo a la narradora según avancen los capítulos. A través de todos los elementos empleados, como, el uso del color, la tipografía escogida, las imágenes empleadas, y las ilustraciones como protagonistas, se logrará transmitir la sensación que buscaba desde el principio. Esta sensación de la que hablo remite a lo íntimo, aquello de lo que no siempre tenemos la suerte de hablar, y más, sin tapujos. En este libro lleno de reflexiones comunes a muchas mujeres, me acerco a ellas de una manera irónica y divertida, donde a pesar de experimentar sensaciones negativas, siempre trato de abrir una puerta a la esperanza y la mejora colectiva, tanto de mujeres como de hombres.

En estos ejemplos se refleja el tono personal que define **Amiga, date cuenta**. La combinación de todos los recursos visuales, tipografía, color, ilustración y composición, me ha permitido plasmar una identidad como ilustradora que busca siempre generar un vínculo con quien lee mis imágenes. Ninguno de estos elementos funcionaría por separado, el color, por ejemplo, no tendría sentido sin el texto, ni los personajes sin el entorno visual que los acompaña. El estilo cobra fuerza precisamente en esa interacción constante entre bocadillos con mensajes, personajes haciéndose preguntas, entornos que dialogan con ellos y siempre, emociones que sacar de una misma.

~~ASÚMELO, EL AMOR
HA CAMBIADO, LA
FORMA DE ENAMORARSE
HA CAMBIADO.~~



SÍ, ME HE DESCARGADO TINDER. NO SÉ QUE PUEDO ENCONTRARME.
¿ENCONTRARÉ EL AMOR AHÍ?
¿CÓMO DETECTO RED FLAGS?
CREO QUE ME HAN HECHO GHOSTING.



Ejemplo de cómo todos los elementos visuales dialogan en una misma página

3.9 Decisiones formales del acabado del proyecto:

3.9.1 FORMATO:

La elección del formato fue uno de los primeros pasos clave para definir la estructura visual del proyecto. En este caso, opté por un tamaño personalizado de 17 x 23 cm, buscando un equilibrio entre lo funcionalidad y lo creativo. Este formato, algo más cuadrado que un A5 tradicional, me permitió tener una amplitud mayor en las páginas, facilitándome la composición y la integración de todos los elementos. De esta manera conseguí disponer las ilustraciones, los textos y los fondos, de una manera más libre y personal. Al mismo tiempo, sigue siendo un formato manejable, y cómodo para leer, perfecto para esa introspección de la lectora, más cercana, pero a la vez inolvidable, casi como si se tratara de un diario personal.

3.9.2 SOPORTE:

El soporte que elegí para este proyecto es el libro físico en formato editorial, ya que sentía que era necesario que la lectora pudiera tener en sus manos las mismas hojas que la narradora crea para ella. Además, este libro no solo está concebido para su lectura, sino como un manual al que siempre regresar y hacerse preguntas. Es por ello por lo que la textura del papel generará esa experiencia táctil de los recuerdos y vivencias pasadas.

Además, el formato físico apoya el ritmo visual empleado, y, sobre todo, deja espacio a la lectora para asumir todas las emociones y reflexiones que se le presentan al comenzar la lectura. De esta manera puede detenerse más en observar los detalles y generar pausas entre capítulos, en pocas palabras, generar esa emoción de no querer acabar las páginas, y dejar tiempo entre ellas para disfrutarlo al máximo.

3.9.3 ENCUADERNACIÓN:

A pesar de tratarse de un objeto que alude al concepto de diario, elegí darle un aspecto más profesional con la elección de una tapa dura. Aunque el tamaño permite leerlo de forma sencilla y manejable, el hecho de tener una portada resistente facilita conservar el libro en mejor estado, siendo así, un recuerdo para siempre, un objeto que coleccionar y tener siempre a la vista.

3.9.4 IMPRESIÓN

La impresión de **Amiga, date cuenta**, será en un papel mate, para aludir a un aspecto de cuaderno personal, que facilita la lectura por la ausencia de reflejos y brillos, que aparecerían en caso de imprimir el libro con un acabado brillante. El mate proporcionará al proyecto un acabado más cálido y cuidado, mientras que el brillante se caracterizará por una apariencia más fría e impersonal. Por otro lado, la elección de una impresión en acabado mate, aportará una percepción más natural y cotidiana al libro y, sobre todo, más adecuada al universo visual del proyecto.

La siguiente decisión que tomé fue el acabado del color del papel, en conjunto con el color de mis ilustraciones.

Para ello escogí varias páginas del libro y las imprimí en varios tipos de papeles para observar cómo funcionaban los colores en ellos, y para ver cual se acercaba más a esta sensación de calidez y cercanía que quería transmitir.

Finalmente me decidí por un papel de 120g de un blanco natural, ya que tenía un toque ligeramente más cálido que el resto de los blancos, que generaban una sensación más fría e impersonal.



Muestra del papel elegido para el libro final



Comparativa de papeles para la selección final, en la que decidí quedarme con el de la derecha de la imagen.

3.10 Contenido

El contenido del proyecto fue la base con la que empezar a crear el proyecto. En este apartado explicaré el origen de los temas que se tratan en el libro, y de cómo me organicé para estructurar los capítulos, y que todos tuvieran un hilo conductor.

Las fuentes principales de inspiración a la hora de organizar el contenido del libro, fueron, el marco teórico y las entrevistas que realicé. La fusión de ambas, dio como resultado una amplia gama de temas y preocupaciones, que podrían ir organizándose por secciones diferenciadas.

Uno de los primeros pasos fue revisar y releer todas las respuestas de las entrevistas con el fin de encontrar puntos clave de los que poder extraer reflexiones importantes. Fue así como comencé a subrayar frases que me llamaban la atención, tanto en positivo como en negativo. Lo importante en esta fase fue la diferencia de opiniones entre todas las mujeres entrevistadas, y también los puntos en común de otras.

• **¿Qué te han enseñado sobre el papel de las mujeres en una relación amorosa?** Creo que mi generación vivimos entre 2 aguas, entre los resquicios de las mujeres tradicionales que seguimos teniendo alma de ama de casa, cuidadoras y maternales y a la vez empoderadas luchando contra nuestra naturaleza para evitar los errores que tanto daño les hicieron a nuestras madres y abuelas.

• **¿Crees que existe una manera "correcta" de vivir el amor? ¿Quién o qué te ha hecho sentir que debería ser así?**

Amar y servir, querer incondicionalmente a la otra persona, y saber sacrificar

Yo creo que las mujeres y hombres estana. A partes iguales, pero siento que somos diferentes. Veo el papel de la mujer como el papel de una madre, que sacrifica y cuida.

• **¿Crees que actualmente existe una igualdad real entre hombres y mujeres en las relaciones amorosas? ¿Por qué sí o no?**

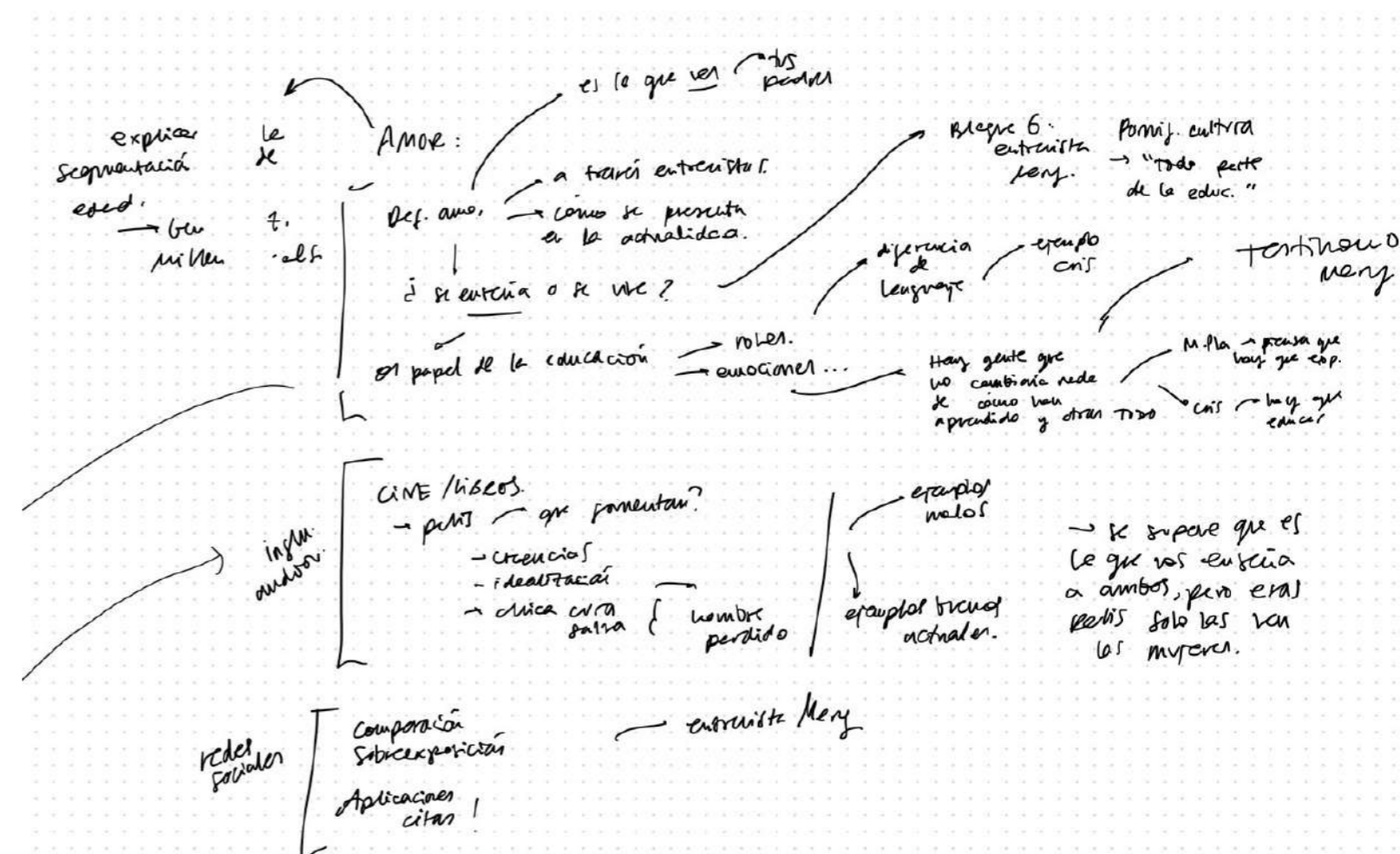
Yo creo que sí, pero no somos iguales, somos diferentes. Cada uno tiene una forma de solucionar los problemas. Nosotras tendemos más a poner lo emocional por delante y a no callarnos, y los hombres, al contrario.

ES una tendencia?
↓
MDS
EDUCAN DIF.

• **¿Qué aspectos o factores crees que influyen en si mereces amor o no?**

No mereces más amor si eres más atractiva, pero indirectamente facilita conseguir pareja. Lo primero ahora mismo en una sociedad tan superficial, es el físico.

Una vez tuve claros los puntos a destacar en todas las respuestas obtenidas a raíz de las entrevistas, pude empezar a generar diferentes esquemas sobre todo el contenido que tenía, que era muy amplio y diverso. Descubrí que el tema elegido, el amor, era un tema muy amplio, y para abordarlo en el libro tenía que seleccionar lo verdaderamente significativo, poniendo siempre el foco en los temas que más se repetían, o aquellos que, como mujer, siempre me preocuparon. De esta manera lograría conectar con el máximo número de personas.



La siguiente fase que empezó tras tener esta lluvia de ideas trabajada, fue la de concretar aquellos conceptos que no podían faltar, generando un contenido asequible en cuanto al resultado que buscaba, una lectura fácil, entretenida, pero que no dejara indiferente a las lectoras.

Básicamente, organicé el índice del libro por los temas más interesantes y relevantes, y fue introduciendo en cada uno de ellos, subtemas a tratar, e ideas de posibles ilustraciones. Esto me sirvió de apoyo para comenzar a ilustrar, ya que iba siguiendo todas las ideas que tenía apuntadas en estos primeros esquemas. A pesar de ello, hubo temas que finalmente no incluí, a la vez que aparecieron nuevas ideas que sí que decidí incorporar.

Así fue como se crearon los 5 capítulos del libro, que abordan la evolución del personaje principal, la narradora, en diferentes fases de su vida. El hilo conductor a todas estas etapas es el descubrimiento y autoconocimiento de la narradora. Durante todas las páginas se irá expresando tal y como es, sin tapujos, mostrando a las lectoras sus miedos, inseguridades y preocupaciones. En este viaje por su propia vida no estará sola, ya que irán apareciendo diferentes personajes con los que mantendrá conversaciones. En estas aprenderá muchas cosas, algunas buenas, y otras le decepcionarán, pero también le enseñarán algo.

1 Nacimos para amar (o eso nos dijeron)

Aprendiendo lo que es el amor
El espejo donde mirarse son sus padres (esto puede afectar para bien o para mal)

La diferenciación en la educación de niños y niñas. ¿Nos educaron de formas diferentes?

- A nosotras nos dijeron:
 - "Tienes que ser comprensiva, amorosa, paciente"
 - "Si un niño te molesta, es porque le gustas"
 - "Las niñas son más sensibles, entienden mejor las emociones"
 - "Si cuidas bien de los demás, te querrán"

(+) ideas

¿Qué pasa cuando crecemos y queremos enamorarnos?:
El GRAN Desencuentro Amoroso

Ya no queremos más Príncipes Azules, queremos hombres con responsabilidad emocional...

Viñeta amiga aconsejando a otra, amigo aconsejando a otro, como parecer más hombre o más mujer

- A ellos les dijeron:
 - "Los hombres no lloran" pero sí gritan y golpean paredes
 - "No seas intenso, las mujeres aman a los chicos difíciles"
 - "Tienes que ser fuerte, no hablar tanto de lo que sientes"
 - "Demuestra interés, pero no demasiado"

2 Felices para siempre (y otras mentiras)/Cómo ser una princesa

Hacer recorrido en edad, de una niña a quien soy ahora

- Todo lo que aprendimos en las películas
- Cómo ser una princesa y cómo ser tu misma
- La adolescencia y el chico malo (cosas que nos encantaban y que ahora son RED FLAGS)
- Mitos del amor romántico (El amor es sufrimiento...) (Mr Wonderful...), el amor vale la alegría, no la pena
- Algunas recomendaciones más realistas

Possible ilustraciones

3 Like, match, ghosting (y otros deportes de riesgo)

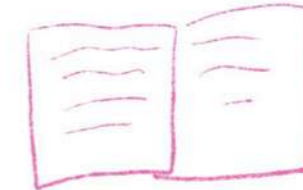
Parodia de: Cómo se conocían nuestros padres vs Cómo nos conocemos ahora

- Tipos de perfiles en las redes de citas (Representar de manera cómica los hombres que nos encontramos, el escalador, el guapuras, el que solo sale con gafas de sol...)



Las esperanzas de encontrar a alguien normal entre tanta morralla
Diccionario del lenguaje de citas:

- Ghosting
- Love bombing
- Gashlighting
-



4 El desamor (y lo que Disney nunca nos contó)

El ghosting

Etapas del desamor (Ruleta), un calendario por meses...



Viñeta: Tipos de ruptura, todas duelen aunque sean diferentes

Consejos de amiga a amiga...

"NO hay forma correcta de vivirlos"

5 Cómo aprender a estar sola (sin acabar hablando con las plantas)

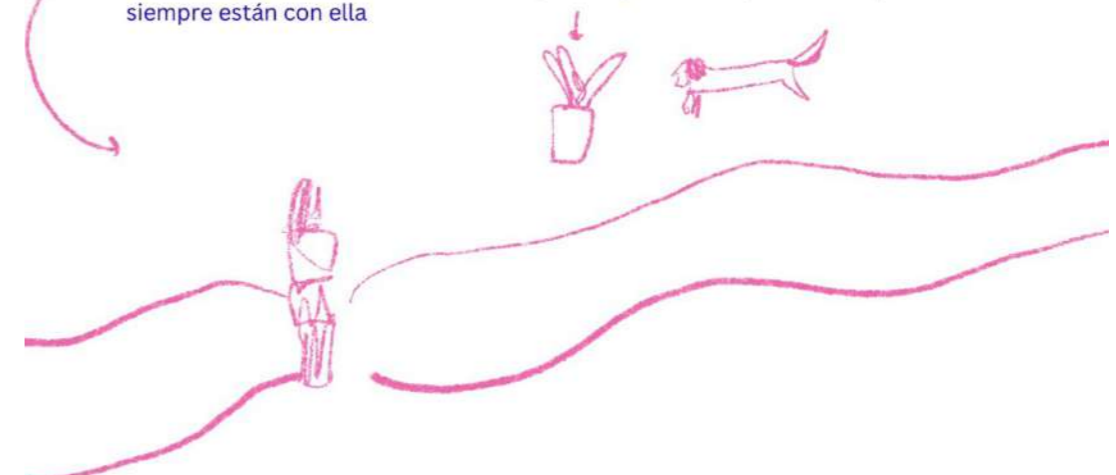
Guía rápida para disfrutar tu compañía sin aburrirte:

- Tener una playlist de chica empoderada (para cuando necesitas bailar)
- Hacer citas contigo misma (ideas ilustradas)
- Aprender a poner límites y decir lo que quieres

cine, paseo, ducha, café...

Ilustración de que no hay un solo camino correcto (casarse, hijos...)

Ilustración de chica hablando con sus plantas y mascotas, los únicos que siempre están con ella



Es así como recorrerá en primer lugar su **niñez**, viéndola desde su madurez actual, preguntándose si realmente la educación que recibimos nos influye en nuestra manera de crecer y de concebir el amor, o si realmente somos diferentes desde que nacemos. Estas diferencias entre las niñas y niños, que siempre ha percibido, le harán entender las decepciones posteriores.

La siguiente estación por la que la protagonista se detendrá será por la **adolescencia**, esa en la que no sabía del todo quien era y no sabía poner límites aún. En este momento empezarán los desencuentros amorosos y las primeras decepciones, al descubrir que Disney no era la realidad que le habían contado.

Las **redes sociales y las aplicaciones de citas** serán uno de los capítulos más llamativos, y en él se abordará el amor actual y sus peculiaridades. Como se observó en el marco teórico, la forma de encontrar el amor ha cambiado, y justamente de esto hablarán esas páginas, de intentar descifrar los códigos y conductas actuales, totalmente opuestas a las de otras generaciones.

El **desamor** era un tema que no podía dejar fuera de este proyecto, ya que tarde o temprano, todos lo experimentamos. En esta sección se tratará el tema desde el humor, y la reflexión, entendiendo que no todas somos iguales y que cada ruptura es diferente y no hay una manera correcta de vivirla.

Como no podía ser de otra forma, el último capítulo será el de la **soledad**, esa emoción tan castigada socialmente. En este capítulo se presentarán todas esas presiones con las que la narradora y todas las mujeres que tiene a su alrededor, han experimentado al estar solteras. Este capítulo se introduce como último, ya que pretende hacer entender a la lectora que el primer paso para buscar el amor, es quererse a unas misma, y que puedes estar completa sin necesidad de otra persona.

3.11 Storyboard

El storyboard, fue el mapa guía para desarrollar el ritmo visual del libro. Una vez tuve claro el contenido y los capítulos del proyecto, empecé a pensar en la apariencia que quería que tuvieran las páginas. Para ello, realicé un storyboard con la estética que quería introducir en el proyecto.



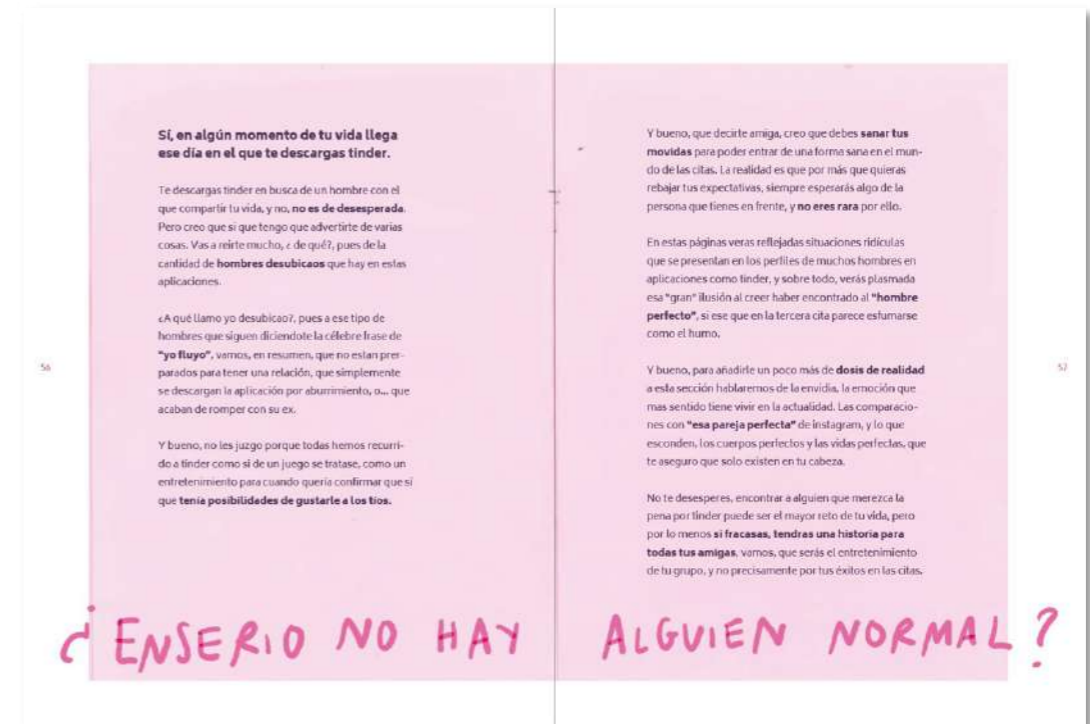
En este storyboard se ve reflejado el estilo visual visto anteriormente, donde todos los elementos dialogan entre sí, dando coherencia al contenido del libro. En resumen, los capítulos comenzarán con una portada que será una libreta con el título del capítulo correspondiente:



Los capítulos se abrirán con este aspecto ya que se asemejarán a un manual personal con instrucciones para sobrevivir en diferentes ámbitos. Por el ejemplo, el capítulo que trata sobre las citas, te introduce en el universo del dating, explicándote desde los términos que te puedes encontrar, hasta los prototipos de hombres más comunes. El objetivo es que la lectora sienta que se trata de consejos que una amiga le está ofreciendo, siendo así, reflexiones imperfectas, pero siempre con un toque de humor.

A pesar de tratarse de un libro de ilustración, sentía que era necesario introducir brevemente cada capítulo, para que las lectoras se orientasen un poco en el universo al que iban a entrar en cada sección del libro. Las ilustraciones van acompañadas de texto y se entienden, pero el contexto previo ayuda a sumergirle más en el terreno que van a abordar.

Es por ello por lo que cada capítulo, tras la portada, tendrá una doble página escrita con tipografía digital, ya que como veíamos en apartados anteriores, ofrece mayor legibilidad al tratarse de un texto más extenso. Además de la tipografía escrita, se introducirán frases escritas con mi letra, para destacar el tema del que trata el texto.



Siguiendo el esquema propuesto en el storyboard, se irán sucediendo las siguientes páginas, que empezaran a introducirse por la narradora, siendo el foco principal, siguiéndose de comparaciones entre épocas de su propia vida, como, por ejemplo, lo que me gustaba de los chicos de la adolescencia, y lo que les habría respondido mi "yo" actual, o como se conocían nuestros padres, vs como nos conocemos ahora....

Por lo general, el resto de las páginas se caracterizaran por representar escenas cotidianas en las que nos hacemos preguntas a unas mismas, o incluso a nuestras amigas. Estas conversaciones desgranaran elementos clave, que fueron obtenidos a través de experiencias personales y de las respuestas de las entrevistadas. Veremos ejemplos como, la narradora haciéndose preguntas como, ¿Por qué a mí?, ¿Por qué no hay nadie normal?, etc.

Por último, siempre intentaré acabar los capítulos con una visión irónica de la realidad, que en ocasiones se basará en abrir la puerta a una visión más esperanzadora, y en otras será una versión más hater de la realidad, en la que la narradora se basa para desarrollar sus quejas con el mundo que le rodea.

3.12 Portada y contraportada

PORTADA:

Una vez tuve todo el contenido del libro creado, incluyendo el diseño de cada página, llegó el momento de crear la portada.

Para esta decisión tuve claros los siguientes puntos:

En primer lugar, quería que pudiera verse desde la portada, el estilo visual del libro, por lo que debía haber algún rastro de mis ilustraciones y mi estilo de dibujo. En segundo lugar, tenía claro que no quería repetir ninguna ilustración que ya hubiese usado en el libro, de manera que fuera una ilustración protagonista y diferente.

En último lugar, quería mostrar a la protagonista, pero sin desvelar del todo lo que se iba a encontrar.

En pocas palabras, quería que la portada respirase esa atmosfera creada en todo el proyecto, pero sin caer en algo literal y obvio.

Teniendo estos puntos decididos, me puse a desarrollar posibles opciones para ir haciendo descartes de lo que no funcionaba como quería, o de aquellas cosas que no cumplían con el objetivo o aspecto del libro. Lo más importante para mí, es que la portada tuviera una apariencia que encajara con el mensaje que quería transmitir con el libro.

Las primeras opciones se basaron en usar a la protagonista como foco principal de la portada. En primer lugar, probé a utilizar un fondo blanco, sobre el que situar a la narradora, junto con el título escrito de forma manual, Amiga, date cuenta.

De esta manera me parecía que la ilustración hacía cierto spoiler al libro, y que tenía una apariencia muy literal con lo que la lectora se encontraría dentro de las páginas.

La segunda opción que barajé, fue la de emplear una ilustración a sangre, que ocupara todo el espacio de la portada. El principal problema de esto, es que había mucho peso visual, y no encajaba el título en ningún espacio.



La tercera y última opción fue la de optar por una portada minimalista, donde la narradora apareciera, pero no al completo, de modo que no se llega a desvelar de primeras su apariencia total.



Una vez tuve el diseño final, me planteé cambiar el color de la portada, ya que sentía que no dialogaba con la paleta seleccionada para el interior de las páginas. Es así como elegí el color más oscuro de la paleta principal, para el diseño final de la portada, teniendo como resultado, un color granate semejante al color del vino, con un matiz de color fresa.

En la siguiente imagen veremos el resultado:



El antes y el después de la propuesta elegida.

Tras barajar diferentes opciones, me acabé decantando por la segunda opción, aunque había algunos detalles a mejorar.

Con esta opción quiero aludir a una portada que nos muestra una carta de la autora y narradora del libro, hacia las lectoras, a las que hablará de amiga a amiga. Además, se cumplen todos los requisitos de los que hablábamos al principio, ya que consigue ser una portada un tanto misteriosa, que no se deja llevar por lo literal del libro, sino que deja que la lectora se pregunte de que trata, y le invita a abrirlo para descubrirlo.

En cuanto al color elegido, el color granate de fondo, y el rosa utilizado para el sobre donde aparece asomada la protagonista, quise hacer referencia a esos colores que se asocian a lo romántico y a lo femenino, el tono mas oscuro, aludiendo a la pasión y la intensidad, y el rosa, el color que acompañará a la protagonista durante todo el libro, siendo así el color que establecerá la cercanía de la narradora con la lectora, y que, en este caso, ejercerá un papel importante en el contraste de imagen-fondo.



CONTRAPORTADA:

Para la realización del diseño de la contraportada, primero tuve que definir el texto que quería poner como resumen del libro hacia las lectoras.

El resultado de este texto fue el siguiente:

¿Alguna vez has sentido que hablas otro idioma cuando te relacionas con tíos?

¿Has confundido estar soltera con estar sola?

¿Pensabas que habías encontrado el amor... y al final solo quedó el humo?

Amiga, date cuenta es un diario de esos que podrías leer con un café en mano. Un recorrido por las cosas que nos contaron desde pequeñas, desde cuando soñábamos con ser princesas, hasta ese momento en que empezamos a romantizar amores que duelen más de lo que sanan.

Aquí no hay una fórmula mágica para encontrar al amor de tu vida, pero sí vas a encontrar un montón de verdades que, al principio, escuecen... y con el tiempo se vuelven anécdotas que contar entre risas con tus amigas.

Porque estar sola no es lo que duele.

Lo que duele es que nos enseñaran a tenerle miedo.

Tras tener una idea clara de este texto de sinopsis del libro, me puse a pensar cómo podía introducirlo de forma creativa, para que tuviese sentido a nivel visual, junto con el resto del libro, y la portada. Para ello hice la siguiente ilustración:



Esta me permitió tener un espacio liso donde introducir el texto que hemos visto anteriormente.

Sin perder de vista el color rojo de la portada, superpuse la ilustración y luego el texto.

El resultado final fue el siguiente:





4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Amiga, date cuenta, es un proyecto editorial cuyo centro es la ilustración. A lo largo de este, se experimenta un recorrido junto a la narradora, en el cual va atravesando diferentes etapas vitales. A lo largo de este viaje, la protagonista se cuestiona todo lo aprendido sobre el amor, y se pregunta porque las cosas no son de otra manera.

Junto con las lectoras, irá aprendiendo a resignificar lo que se entendía por amor, atendiendo a aquellas cosas que no lo son, aprendiendo a poner límites, y sobre todo, entendiendo que sin el amor propio no puede existir ningún otro amor.

El propósito de **Amiga, date cuenta** es generar en la lectora una reflexión crítica sobre aquellas actitudes, creencias y dinámicas amorosas que están socialmente romantizadas, pero pueden resultar perjudiciales en nuestro bienestar. A través de una voz narrativa irónica, cercana y realista, como la de una amiga, el proyecto busca acompañar a las lectoras en un proceso de revisión de sus estándares e ideas respecto al amor, y hacerlas más conscientes de lo que realmente merecen. Este libro no pretende imponer respuestas, ni juicios perfectos, sino plantear preguntas y reflexiones que inviten a repensar el amor desde una perspectiva diferente, más igualitaria, sana, y siempre desde el humor y la ironía. De esta forma, **Amiga, date cuenta**, no solo es un título, sino una invitación a reír, cuestionar, enfadar y llorar; pero, sobre todo, a reconocerse como mujeres completas, sin necesidad de una pareja que las complete como personas.

Durante el proyecto, entendemos que las preocupaciones que se muestran no solo forman parte de la autora, sino que es una fusión de todas las ideas y reflexiones que las mujeres entrevistadas fueron exponiendo durante las entrevistas. A través de toda la información recogida se pudo abarcar de forma más cruda y real, el tema principal, el amor de pareja.

La investigación realizada también fue imprescindible para obtener datos más concretos y cercanos a la actualidad, entendiendo así las principales problemáticas con las que las mujeres se encuentran en su día a día.

A través del orden de las secciones investigadas, se comprenderá que primero se empieza por la niñez, luego continua la adolescencia, y más tarde la adultez, poco a poco comienza el uso de aplicaciones de citas para la búsqueda del amor, entendiendo que el amor tal y como se entendía en otras generaciones, ya no es el mismo. Por último, se indaga en la importancia de la soledad como una manera de vivir, comprendiendo que no es algo negativo, sino una emoción más, que impulsa a las mujeres a ser independientes y felices sin necesidad de encontrar una pareja. Además, se desvincula la semejanza entre la soltería y la soledad, atendiendo a que no tiene nada que ver una cosa con la otra, y por tanto, no son sinónimos.

Por otro lado, se llevó a cabo el proceso de ilustración de todo el libro final, en el que la división temática por capítulos fue de gran ayuda, y que, a su vez, coincidió con el orden de los capítulos investigados en el marco teórico. Una vez se tuvo claro esto, se pudo ilustrar con mucha más claridad y decisión, expresando las emociones en su totalidad.

A través de 142 páginas, se observa el estilo visual logrado a través del uso de diferentes recursos visuales, tanto tipográficos, como de color, texturas, o dibujo. Este estilo, definitivamente, es el que aúna todos los campos de la investigación, aportando una coherencia en cuanto al objetivo que persigue el proyecto, representada en cada página. Estas se resumen como íntimas, cercanas y cuidadas, siempre atendiendo a los detalles que aportan la diferencia.

El resultado final es una pieza editorial que, a través de la ilustración y el texto, compuestos como un todo, expresan las emociones de la narradora y acompañan a la lectora en su evolución personal. Cada página está pensada para que la lectora se sienta identificada con la narradora, provocando reflexión y ofreciendo una mirada crítica pero cercana sobre las dinámicas amorosas actuales. De este modo, el libro no solo es un mero entretenimiento, sino que actúa como una herramienta de empoderamiento emocional y femenino, con un estilo y lenguaje visual directo y cercano.

A continuación pueden observarse imágenes del resultado final del proyecto:



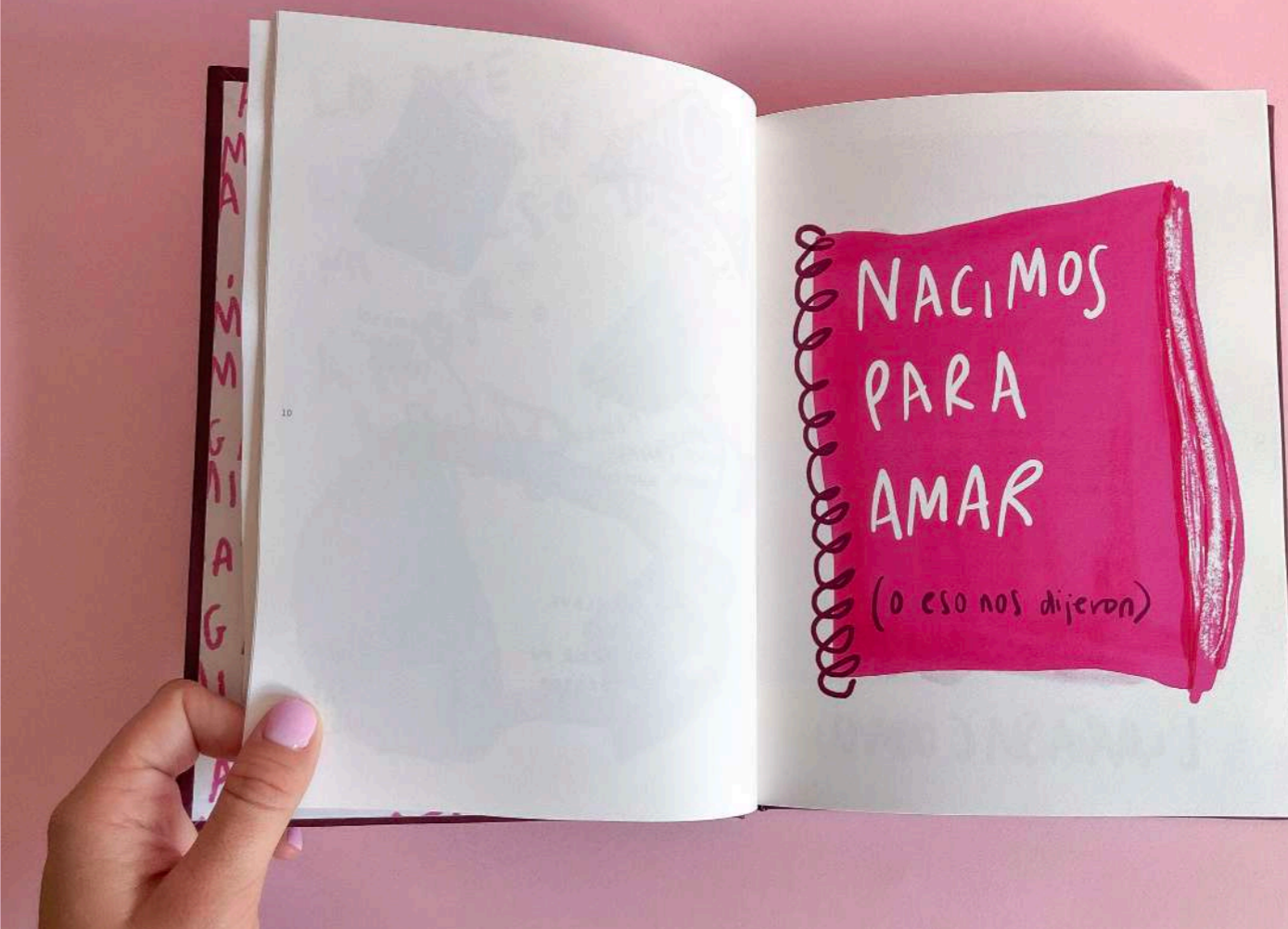


PARA QUE TE UBICUES:

(de lo que vamos a hablar)

1. NACIMOS PARA AMAR ... 15
2. CÓMO SER UNA PRINCESA ... 33
3. LIKE, MATCH, GHOSTING ... 55
4. EL DESAMOR ... 85
5. APRENDER A ESTAR SOLA ... 107

PARA ESA AMIGA
QUE NECESITA
ABRIR LOS OJOS.



**¿Nacimos para amar?,
o ¿eso nos dijeron?**

Desde bien pequeña sentí muchas diferencias en cuanto a como se educaban a los niños y a las niñas, por el mero hecho de ser niñas o niños.

El **sentirme insuficiente** pasó a ser mi lema de vida en la adolescencia, creando muchas contradicciones en mi día a día. De repente la película que nos habían contado del amor, no era real, **los hombres no eran ni príncipes** ni personas educadas emocionalmente. Esto me hizo darme cuenta de que íbamos por caminos muy opuestos, y que lo que ellos buscaban de nosotras era imposible de cumplir, y viceversa. Nosotras necesitábamos cosas de ellos, que nadie les había enseñado a hacer nunca.

"No llores", **"eso es de niñas"**, "los hombres son fuertes", "los hombres ganan"... y mil frases más, que la verdad es que ya me he cansado de escuchar.

En el crecimiento que he tenido como mujer, me voy dando cuenta de que sí, **hemos sido totalmente estafadas**, nada es como parecía que sería, la vida no es un planning perfecto en el que nada falla.

Otra de las cosas que he descubierto a lo largo del tiempo, es que **no hay una sola forma de ser mujer u hombre**, que los estereotipos de género yo creo que deberían pasar página, y que no hay una manera correcta de cumplir con la feminidad o la masculinidad.

Simplemente debemos vestarnos y comportarnos como mejor nos sintamos, dejemos de buscar la aprobación constante de los hombres, y empecemos a valorarnos a nosotras mismas.

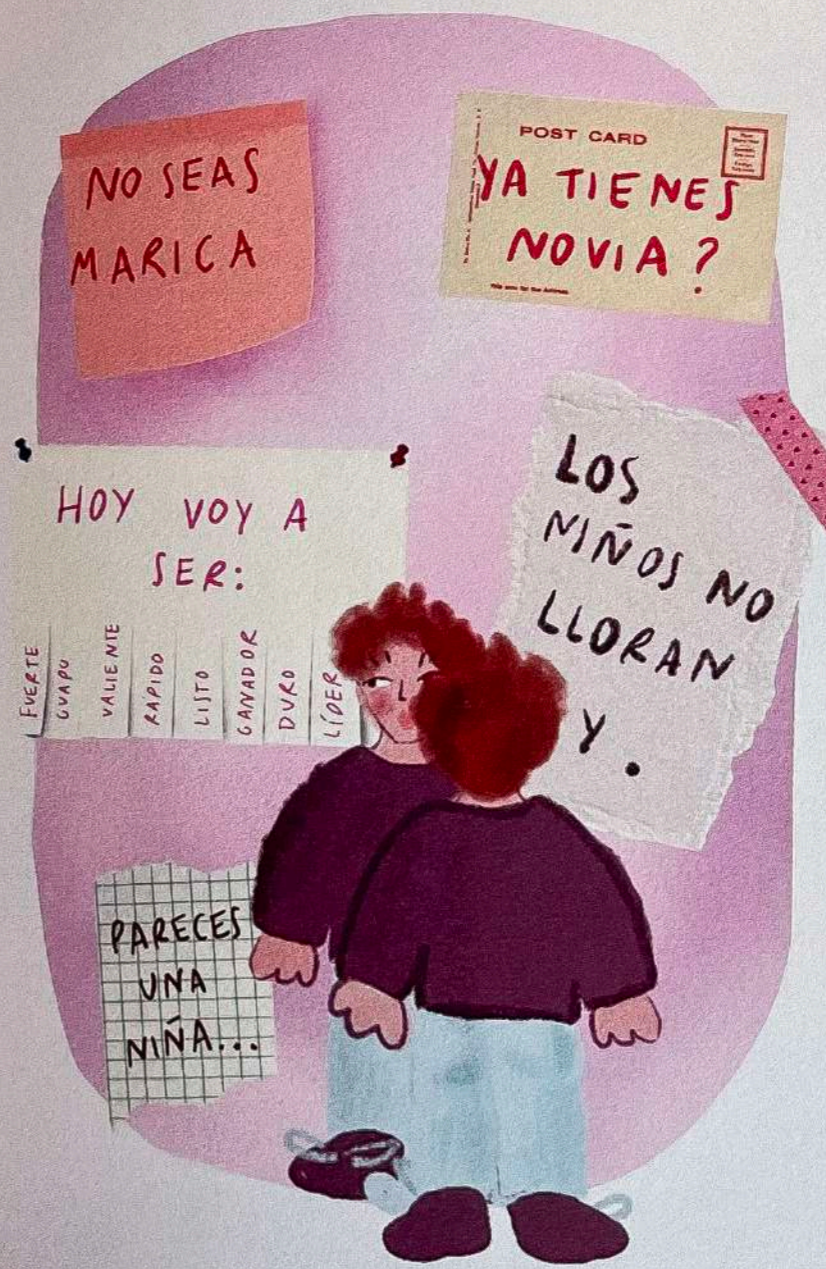
Espero que pronto lleguemos a encontrarnos, y a descubrir ese idioma que nunca nos enseñaron en el colegio, **el idioma de los hombres**. Claramente nunca pudimos ni hemos podido entenderlo, al igual que ellos el nuestro. ¿No creéis que más que nacer diferentes, la sociedad nos fuerza a ser totalmente diferentes?

Y bueno, ya para acabar, ojala se deje de decir el ilustre insulto de... **"llores como una niña"**, creo que con eso ya podría dormirme más tranquila.

13

LLORAS COMO UNA NIÑA

M
A
M
M
G
M
A



SÍ, ME HE DESCARGADO
TINDER. NO SÉ QUÉ PUEDO
ENCONTRARME.

¿ENCONTRARÉ EL AMOR AHÍ?
¿CÓMO DETECTO RED FLAGS?
CREO QUE ME HAN HECHO
GHOSTING.

JAJAJA,
TRANQUILA, ESTO SOLO
ACABA DE EMPEZAR

...

DEMASIADO
G-O-R-D-A

MUY
INTENSA

DEMASIADO ALTA



EL QUE OLVIDA QUITARSE
+ EL AMILLO +



EL QUE PARECE QUE
VA A ROMPER SU
PANTALLA ...



EL QUE NUNCA
HA LEIDO UN
LIBRO ...



EL QUE QUIERE
ASEGURARSE QUE
CONOCE SU COCHE "

"LO QUE HAY QUE VER" 07



EL QUE NO SE QUITA LAS
GAFAS NI PARA C*GAR



EL QUE HACE
TOODOS LOS
DEPORTES ...

(Pero nunca
tiene tiempo para
ti)





GRITA
CANTA "ESA"
CANCIÓN EN
EL COCHE



REGÁLATE
FLORES





TÚMBATE EN
EL CAMPO Y
RESPIRA

E LO
ES
ZÓN

O DE
EALIDAD
O QUIERE
O Y TÚ
ASUMIRLO

Y SÍ, EL AMOR



A VECES TERMINA

A
CU
N
DA
T
A
M

COSAS QUE
NUNCA HAGO
SOLA:



- IR
- COM
- IR
- HAB

TU
QUE HAY
NO HACE
TENER C

DECIRTE: AMIGA, DATE CUENTA

DE amiga a
amiga: DA EL PASO
AHÍ NO EJ TE MERECEJ NADIE
COMPRATE FLORES ALGO ESTÁ
TU CUERPO ES MEJOR MIRA'NDOTE
VALIDO ABRAZA A ESA
EL AMOR NO NIÑA QUE
DUELE SI ES AMOR. FUISTE

¿3ª CITA?

¿Se pueden restar *?

¿ENSERIO NO VA
A VENIR?



CONCLUSIONES

Durante el desarrollo de **Amiga, date cuenta**, se ha buscado mantener una coherencia narrativa que reflejara un proceso de autoconocimiento real y sin tapujos. El objetivo era construir un proyecto editorial que pusiera en el centro el amor, y todos esos mitos que muchas mujeres han cargado siempre sin darse cuenta. La necesidad de expresar un sentimiento compartido por muchas se fue haciendo cada vez más fuerte, y fue la ilustración la herramienta que permitió traducirlo en imágenes. A través de ella, se cuenta la evolución emocional de una narradora que no camina sola, sino que va de la mano de sus lectoras, como si fueran sus amigas, reconociéndose unas a otras a lo largo de las páginas.

Amiga, date cuenta ha sido posible gracias a una investigación teórica centrada en las construcciones sociales del amor romántico y su impacto en la vida de las mujeres.

A través del análisis de la importancia de la educación recibida, las películas y creencias que estas enseñaban a las niñas, se ha reflexionado sobre cómo se han perpetuado mitos del amor que, lejos de empoderar, han servido para sostener relaciones desiguales y una sensación de insuficiencia en las mujeres.

La revisión crítica de todos estos mitos, como el de la media naranja, o el de, el amor duele y vale la pena, ha sido clave para comprender porque las mujeres siguen encontrándose atrapadas en dinámicas que no las representan ni las satisfacen. Este proyecto pone el foco no en ellas como "culpables" de repetir estos patrones, sino en la sociedad que los alimenta desde edades muy tempranas.

Siguiendo por el análisis de esta mochila emocional con la que cargan muchas mujeres en el amor, se indagó en el mundo actual de las citas, un mundo lleno de nuevas terminologías donde parece que hombres y mujeres hablan idiomas diferentes. A través de estas aplicaciones de *dating*, las psicólogas nos expresaron como sus pacientes vivían este tipo de relaciones, atendiendo así a los pros y contras. Se entendió que por muy anecdótico que parezca el hecho de buscar pareja a través de una pantalla, las personas siempre guardan expectativas detrás de aquello que parece meramente superficial. Además, se concluyó con que la responsabilidad emocional y la autoestima, eran claves para poder adentrarse en estas nuevas formas de relacionarse con el otro.

Por último, se desgranó el sentimiento tan frecuentado por las mujeres al estar solteras, ese sentimiento de soledad y vacío. Durante esta sección se comprendió que la soledad puede sentirse estando en una sala llena de gente, o incluso con una pareja que no te llena. A través de la diferenciación expuesta, entre sola y soltera, se pudo entender que una mujer soltera no tiene por qué sentirse sola, y que, en el caso de sentirse así, se debía a la presión social que afecta a las mujeres. La edad de las mujeres en este tema, también representa una reflexión clave, que muchas mujeres expresaron en las entrevistas, comprendiendo que cuantos más años cumplen, más se juzga se elección de no tener pareja, recibiendo siempre mensajes como, tranquila ya te llegaré, haciéndoles ver que están incompletas.

Se realizaron más de 100 ilustraciones para relatar experiencias comunes a muchas mujeres, logrando así, que estas se vieran representadas en las vivencias que se exponen a lo largo de las páginas. Además, el uso del estilo visual consigue captar la atención de las lectoras, atendiendo a los detalles y captando de forma amena y clara las reflexiones que se van representando en el proyecto. A través de una herramienta como la ilustración se pudo aplicar un estilo personal impulsado por referentes como Moderna de Pueblo, o Pepita Sandwich.

La ilustración de este libro ha logrado captar las preocupaciones comunes de las mujeres de entre 20 y 30 años, reflejando así un estilo fresco y adaptado a la actualidad. Todos estos aprendizajes no habrían llegado hasta aquí, sin asignaturas tan relevantes como la de Ilustración en 3º de carrera, con profesores como Eduardo Arroyo, Lidón Ramos o Jorge Arévalo, aprendiendo claves muy significativas en cada una de sus clases. Gracias a esta asignatura, pude descubrir mi sello personal y mi estilo propio, siendo así único e impulsado por grandes referentes del mundo del arte y la ilustración. Además, descubrí lo importante que era crear a un personaje que reflejara un carácter o vivencias determinadas, atendiendo a las formas, los colores, y las expresiones faciales.

Por todo esto, el proyecto ha supuesto un camino personal en cuanto a las reflexiones y el proceso de ilustración, recogiendo en cada parte del proceso, todos los aprendizajes realizados a lo largo de la carrera, aplicando así un estilo trabajado en cada página, y que fue evolucionando a lo largo del proyecto.

Una vez cumplidos los objetivos principales del proyecto se plantearan áreas de mejora posibles. Una de las cosas que más ampliarían el resultado final del proyecto, es la elaboración de más capítulos, y con ello, más páginas, para poder obtener un libro de mayor grosor. Por otro lado, en relación con la posibilidad de ampliar este proyecto, sería de gran valor, tener en cuenta más fuentes culturales en la investigación, y por tanto en el proyecto, analizando así otros aspectos que no se limitan al uso de redes sociales o aplicaciones de citas, sino que se explorarían fuentes como la música, la moda, los podcasts, la publicidad o los libros, generando una mirada actual más amplia, con más elementos que desarrollar.

Por último, si se tuviera la oportunidad de seguir desarrollando este tipo de proyectos editoriales, se abarcaría desde más perspectivas amorosas, no limitándose al amor heterosexual, sino que podría llevarse a cabo una investigación con otro tipo de perfiles, generando así una mirada inclusiva a todo tipo de relaciones afectivas.

En conclusión, **Amiga, date cuenta**, ha demostrado que el amor, cuando se cuestiona desde la cercanía y el humor, se convierte en una herramienta de cambio. Este proyecto editorial no solo visibiliza las emociones que muchas mujeres han ocultado durante mucho tiempo, sino que ofrece un espacio seguro donde reconocerse a sí mismas y ponerle humor a las situaciones negativas que han tenido que enfrentar en sus vidas. A través de la ilustración y el estilo de narración, desenfadada e irónica, se ha creado una conversación íntima entre amigas, que al mismo tiempo es colectiva.

Este libro no pretende dar lecciones, sino acompañar. No busca respuestas absolutas, sino abrir los ojos ante aquello que nos han enseñado a ver como normal. Porque las mujeres ya se han cansado de sufrir por amor, y esperar actitudes que nunca llegan, y para eso, a veces, solo hace falta una amiga que te mire y te diga con cariño, pero con firmeza: **Amiga, date cuenta**.



BIBLIOGRAFÍA

LIBROS:

Bárcena, J. G. (2024). Mapa de soledades. Seix Barral.

De Miguel, A. (2016). Neoliberalismo sexual. Ediciones Cátedra.

Herreros, M. (2023). Historia de una niña con pánico a ser mujer. Lunwerg Editores.

Marcela, L. (2023). Claves feministas para la negociación en el amor. Siglo XXI Editores México.

Moderna de Pueblo. (2024). Los capullos regalan flores. Zenith.

Rooney, S. (2018). Normal people. Faber & Faber.

PELÍCULAS, SERIES, VÍDEOS Y PODCAST

Educar es Todo. (2020, 4 marzo). Eso no es amor, por Marina Marroquí [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=aJwTpRC0HPU>

Fogelman, D. (2016–2022). This is us. 20th Television.

Mi querida soledad. (s. f.). <https://share.podimo.com/episodio/ebbbefe6-3b3e-4a77-a80d-20fd53f2bdc8?creatorId=-3f2f94af-0db1-45a2-816d-655de5c388c9&key=f3ilm3rsyx&source=lx&from=webplayer>

ARTÍCULOS

Aguado Molina, M., & Villalba Salvador, M. (2020). La Ilustración como recurso didáctico. DEDiCA. Revista de Educação e Humanidades, 17, 337–359. <http://hdl.handle.net/10481/64433>

Bonavitta, P. (2015). El amor en los tiempos de Tinder. Cultura y Representaciones Sociales, 10(19), 197-210. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102015000200009&lng=es&tlng=es

De la Rosa, M. A. S. (2019). Diarios creativos: el dibujar como germen del aprendizaje productivo. UPC, 34-45. <https://doi.org/10.5821/jida.2019.8212>
DOI: <https://doi.org/10.14483/21450706.18692>

Dolores, J. J. M. (2011). El diario como un instrumento de autoformación e investigación. Universidad de la Laguna. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/10690> p.2

Durán Armengol, T., & Durán Castells, J. (2007). Narrativa ilustrada y narrativa cinematográfica. ALIJ. Anuario de Investigación en Literatura Infantil y Juvenil, 5, 13–29.

Fragoso Mora, M. (2022). Ilustración, diseño y patrimonio alimentario. En Actas del III Congreso Internacional sobre Patrimonio Alimentario y Museos (pp. 119-128). Editorial Universitat Politècnica de València. <http://hdl.handle.net/10251/18476>

Gila, J., & Guil Bozal, A. (1999). La mujer actual en los medios: estereotipos cinematográficos. Comunicar, 12, 89-93.

Monleón Oliva, Vicente (2022). Amor romántico en películas Disney. Calle14: revista de investigación en el campo del arte. 17(31), pp. 80-97.

Montoya, C. V. (2008). La soltería en mujeres de mediana edad. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4796485>

Raquel, M. S., & De Valladolid Facultad de Filosofía y Letras, U. (2018). Desigualdad de género y machismo en el cine: El caso Disney. Universidad de Valladolid. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/35888>

Viaña, D., & Pinto, M. (2022). Concepto y actitudes del amor en mujeres de tres generaciones de la ciudad de La Paz. Ajayu, 20(1), 143-175. <https://doi.org/10.35319/ajayu.201118>

PÁGINAS WEBS

Alfaro, L. (2024, 19 noviembre). El amor en tiempos de Instagram: ¿cómo afectan a las parejas la sobreexposición digital? *vanitatis.elconfidencial.com*. https://www.vanitatis.elconfidencial.com/vida-saludable/2024-11-19/amor-instagram-redes-sociales-parejas-1qrt_4005368/

Alonso, L. (4 de octubre de 2020). "Normal People": un retrato intimista sobre la épica del amor. *Cultura Inquieta*. <https://culturainquieta.com/cine/normal-people-un-retrato-intimista-sobre-la-epica-del-amor/>

Breve historia del arte protesta: De Goya a Banksy. (2020, 3 septiembre). *El Orden Mundial; LUMEN*. Recuperado 26 de enero de 2025, de <https://elordenmundial.com/breve-historia-del-arte-protesta>

Clarín . (2022, 26 mayo). «This is us»: por qué cualquier persona podría identificarse con este drama familiar. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/series/20220526/8295198/this-is-us-drama-familiar-pmv.html>

Cómo Afectan las Redes Sociales a las Relaciones de Pareja. (2023, 20 julio). Irene Arnás. <https://www.irenearnas.com/terapia-de-pareja/redes-sociales-relacion-de-pareja>

Delgado, D., & Delgado, D. (2020, 27 marzo). Las historias y cuentos tras las películas de Disney. *Muy Interesante*. <https://www.muyinteresante.com/historia/31293.html>

Escuela Da Vinci. (2020). Quino: un ícono del pensamiento ilustrado. *Escuela Da Vinci*. <https://davinci.edu.ar/noticias/detalle/quino-un-icono-del-pensamiento-ilustrado>

Fogelman, D. (2016–2022). *This is us*. 20th Television.

Ferrer, C. (2023, 9 mayo). Maria Herreros: «Hasta los 30 años no hice las paces con el hecho de ser mujer». *Ultima Hora*. <https://www.ultimahora.es/noticias/cultura/2023/05/05/1930263/maria-herreros-hasta-anos-hecho-paces-condicion-mujer.html>

Gabriela Cirillo. (2024, julio 17). El amor en tiempos de apps de citas. *Portal Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/pareja/el-amor-en-tiempos-de-apps-de-citas>

Invitada, F. (2025, 21 enero). Amor líquido y poder sólido: contradicciones en las relaciones de pareja entre la juventud. *Centro Reina Sofía de Fad Juventud*. <https://www.centroreinasofia.org/blog/amor-liquido-y-poder-solido-contradicciones-en-las-relaciones-de-pareja-entre-la-juventud/>

Juventud, F. (2023, 10 febrero). Siete mitos sobre el amor romántico con los que tenemos que acabar. *Fad Juventud | Fad Juventud*. <https://fad.es/planetajoven/siete-mitos-sobre-el-amor-romantico-con-los-que-tenemos-que-acabar/>

Klein, J. (2022, 19 enero). El pragmatismo de la generación Z con respecto al amor y el sexo. *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/vert-cap-60008184>

Lola Vendetta. (s. f.). QUIÉN ES LOLA VENDETTA. <https://lolavendetta.com/pages/quien-es-lola-vendetta>

Màrquez, M. (2019, 1 febrero). La Prados. *Metal Magazine*. <https://metalmagazine.eu/es/post/la-prados-lavin-compae-k-risa>

Martín, R. R., Molina, B., & Del Río, Á. F. (2024, 22 mayo). Las 25 viñetas de Mafalda más reivindicativas e ingeniosas. *ELLE*. <https://www.elle.com/es/living/ocio-cultura/a34223748/mafalda-quino-mejores-vinetas-comic-favoritas/>

Medición oficial del consumo y la audiencia digital en España | GfK DAM. (s. f.). <https://www.gfk-media-measurement.com/es/productos/gfk-digital-audience-measurement>

Rivera, L. (2021, 26 marzo). CASO 3MSC: ¿ROMANTIZARON EL ABUSO y LAS RELACIONES TÓXICAS? *Rackoon*. <https://rackoonpe.wixsite.com/rackoon/post/caso-3msc-romantizaron-el-abuso-y-las-relaciones-t%C3%B3xicas>

Romero, L. (2021, 7 octubre). La Prados: "Por hablar de temas como La Manada ahora tengo un baneo muy grande" *RTVE.es*. <https://www.rtve.es/playz/20211007/prados-por-hablar-temas-como-manada-ahora-tengo-baneo-muy-grande/2182700.shtml>

Rooney, S. (2018). *Normal people*. Faber & Faber.

ANEXO

Preguntas que se plantearon a las entrevistadas:

Entrevista: El Amor en Mujeres (20-30 años)

1. El amor

¿Qué es el amor para ti?, ¿Cómo lo definirías? ¿Recuerdas alguna idea, frase o mensaje sobre el amor que te enseñaron de niña (en casa, la escuela, o la cultura)?

¿Crees que existe una manera "correcta" de vivir el amor? ¿Quién o qué te ha hecho sentir que debería ser así?

¿Qué te han enseñado sobre el papel de las mujeres en una relación amorosa?

2. Expectativas sobre el amor

¿Te has sentido presionada para estar en una relación? ¿De dónde crees que viene esa presión (familia, amigos, redes sociales)?

¿Qué connotaciones, positivas o negativas, sientes que tiene estar soltera en nuestra sociedad? ¿Cómo te hace sentir?

¿Qué aspectos o factores crees que influyen en si mereces amor o no?

3. Influencia de las redes sociales y la cultura audiovisual

¿Hay alguna película o serie que represente el amor para ti? También puedes hablar de alguna con la que no te sientas identificada.

¿Las series y películas suelen representar la realidad?, ¿Crees que hay alguna que sí la retrate con fidelidad?

¿Has cambiado alguna vez tu forma de comportarte en una relación porque pensabas que era necesario para encajar en ese ideal?

4. Problemas y Contradicciones Reales

¿Sientes que las mujeres llevan más responsabilidades emocionales en las relaciones? ¿Cómo lo experimentas?

¿Qué situaciones o dinámicas dentro de una relación te generan frustración o incomodidad?

¿Según la definición que me has dado del amor, alguna vez has confundido amor con otras acciones, hechos, ¿palabras que realmente no entran dentro de esa misma?

5. Los Mitos del Amor

¿Qué opinas de frases como "para que una relación funcione hay que aguantar" o "el amor todo lo puede"?

¿Te has sentido incompleta o "menos" por no tener pareja?

¿Qué opinas de la idea de la "media naranja", es decir, que el amor romántico te completa como persona?

6. Reflexiones sobre el Amor Actual

¿Qué piensas de las personas que eligen estar solteras o no priorizan el amor romántico en sus vidas?

¿Crees que actualmente existe una igualdad real entre hombres y mujeres en las relaciones amorosas? ¿Por qué sí o no?

Desde tu perspectiva, ¿qué cosas crees que deberían cambiar para que las relaciones amorosas sean más justas y saludables?

7. Definiciones Personales del Amor

¿Cómo describirías una relación amorosa ideal para ti?

¿Qué cualidades valoras más en una pareja y qué cosas crees que no deberían formar parte de una relación amorosa?

Si pudieras cambiar algo sobre cómo aprendemos o vivimos el amor, ¿qué sería?

Preguntas para Psicólogas sobre sus pacientes mujeres (20-30 Años) y su concepción del amor:

1. Dinámicas Emocionales en Consulta

¿Cuáles son los principales motivos de consulta relacionados con el amor en mujeres de 20 a 30 años?

¿Detectas patrones en cómo las mujeres de esta edad gestionan las rupturas en comparación con los hombres?

2. La Influencia de la Cultura y la Educación

¿Qué ideas culturales o familiares detectas que condicionan cómo estas mujeres viven el amor?

¿Qué factores influyen en la educación emocional y como influyen en su forma de relacionarse?

¿Crees que los ideales de "amor romántico" siguen pesando más en mujeres jóvenes que en hombres?

3. Las Relaciones y la Sociedad Actual

¿Qué impacto tienen las redes sociales en las relaciones amorosas que describen tus pacientes?

¿Qué papel juegan las aplicaciones de citas en los problemas amorosos o emocionales que traen a consulta?

¿Cómo afecta la presión social de "estar en pareja" a las mujeres de esta generación?

4. Expectativas y Contradicciones

¿Qué dificultades observas en mujeres jóvenes al intentar equilibrar su deseo de ser independientes con las expectativas que sienten sobre cómo debería ser su rol en una relación de pareja?

¿Crees que aún existe presión para que las mujeres "agraden" o adapten su comportamiento en función de las necesidades de su pareja?

5. Factores de Riesgo y Vulnerabilidad

¿Qué conductas o patrones de relación observas que podrían considerarse tóxicos o de riesgo emocional?

¿Qué impacto tienen factores como la autoestima o la inseguridad en las relaciones de tus pacientes?

¿Crees que las dinámicas de control o celos siguen siendo comunes en relaciones de mujeres jóvenes?

6. Cambios en las Tendencias Amorosas

¿Notas diferencias significativas en cómo las mujeres de esta generación entienden y viven el amor, comparado con generaciones anteriores?

¿Qué tanto influye el foco en el desarrollo profesional y personal en sus prioridades amorosas?

¿Hacia dónde crees que se dirigen las relaciones amorosas en las mujeres jóvenes según lo que observas en consulta?

7. El Amor y las Nuevas Dinámicas de Género

¿Qué retos enfrentan las mujeres jóvenes al tratar de construir relaciones más equitativas?

¿Crees que conceptos como el "amor libre" o relaciones no convencionales generan más libertad o más incertidumbre para ellas?

8. El Papel de los Mitos del Amor

¿Cuáles son los mitos sobre el amor que más afectan a las mujeres jóvenes en sus relaciones?

¿Qué impacto tiene la creencia de que "el amor lo puede todo" en las dinámicas tóxicas que describen tus pacientes?

¿Qué problemas identificas derivados de buscar la "pareja perfecta" o el "príncipe azul"?

9. La Soledad y la Soltería

¿Percibes una diferencia generacional en cómo las mujeres viven la soltería hoy en día?

¿Cómo describen tus pacientes la experiencia de estar solteras? ¿Es algo que disfrutan o les genera incomodidad?

¿Qué miedos o creencias relacionadas con la soledad detectas en esta franja de edad?

¿Notas diferencias significativas en cómo las mujeres de esta generación entienden y viven el amor, comparado con generaciones anteriores?

¿Qué tanto influye el foco en el desarrollo profesional y personal en sus prioridades amorosas?

¿Hacia dónde crees que se dirigen las relaciones amorosas en las mujeres jóvenes según lo que observas en consulta?

10. Propuestas para Mejorar las Relaciones

Desde tu perspectiva, ¿qué cambios podrían ayudar a construir relaciones más saludables en esta franja de edad?

¿Cómo se podría mejorar esa educación emocional en tus pacientes mujeres?

¿Qué consejos darías a una mujer joven que busca entender mejor sus emociones y relaciones amorosas?

RESPUESTAS MUJERES ENTREVISTADAS:

(20-30 AÑOS)

Mujeres entrevistadas:

- Marina (30 años)
- Claudia (22 años)
- María (23 años)
- Marta (24 años)
- Luisa (23 años)
- Alba (22 años)
- Candela (25 años)
- Cristina (30 años)

MARINA, 30 AÑOS

1. El amor

• ¿Qué es el amor para ti? ¿Cómo lo definirías? Para mí el amor (en el sentido romántico de la palabra) es sentir que otra persona se convierte en tu hogar y refugio, una sensación de calma adornada por la aventura de conocer al otro y compartir todo, desde las acciones más mundanas hasta los momentos más importantes de tu vida. Es sonreír cuando alguien entra en la habitación sin saber por qué.

¿Recuerdas alguna idea, frase o mensaje sobre el amor que te enseñaron de niña (en casa, la escuela, o la cultura)? "Te quiero no por quién eres, sino por quien soy cuando estoy contigo". Gabriel García Márquez

• ¿Crees que existe una manera "correcta" de vivir el amor? ¿Quién o qué te ha hecho sentir que debería ser así? Creo que cada persona debe vivir el amor a su manera, con sus tiempos, su espacio, creando una relación única, no hay instrucciones para amar. No creo que nadie pueda enseñarte a amar, con cada persona te salen detalles y actitudes diferentes.

• ¿Qué te han enseñado sobre el papel de las mujeres en una relación amorosa? Creo que mi generación vivimos entre 2 aguas, entre los resquicios de las mujeres tradicionales que seguimos teniendo alma de ama de casa, cuidadoras y maternales y a la vez empoderadas luchando contra nuestra naturaleza para evitar los errores que tanto daño les hicieron a nuestras madres y abuelas.

2. Expectativas sobre el amor

• ¿Te has sentido presionada para estar en una relación? Creo que siempre sentimos presión con el mundo de las relaciones. cuando conoces a alguien con el noviazgo, ennoviados con la boda, casados con los hijos... la sociedad quiere siempre que des un paso más sin dejarte disfrutar del momento en el que estamos.

¿De dónde crees que viene esa presión (familia, amigos, redes sociales)? Todas partes, la idea de que es necesario avanzar y cumplir una check list en un periodo concreto y ver que todos los que te rodean cumplen este calendario, hace que te plantees si es correcto ir a otros ritmos o elegir otros caminos.

• ¿Qué connotaciones, positivas o negativas, sientes que tiene estar soltera en nuestra sociedad? ¿Cómo te hace sentir? Bueno, "soltera a los 30...por algo será". Creo que la gente no se para a pensar en ese "por algo será", y no es consciente de que a veces, pueden hacer mucho daño. Puede ser por no conformarnos, por elegir mejor, pero también por no haber sido elegidas, por haber tenido desengaños o no encontrar a la persona adecuada. Hay muchas razones por las que no hemos asentado la cabeza todavía, no todas de nuestra elección.

- ¿Qué aspectos o factores crees que influyen en si mereces amor o no?

Todo el mundo es merecedor de que le amen. pero supongo que el factor es la generosidad en todos los aspectos. generoso con tu tiempo, con tu espacio, con tu amor y confianza

3. Influencia de las redes sociales y la cultura audiovisual.

¿Hay alguna película o serie que represente el amor para ti? • ¿Las series y películas suelen representar la realidad?, ¿Crees que hay alguna que sí la retrate con fidelidad? También puedes hablar de alguna con la que no te sientas identificada.

La películas están demasiado romantizadas o viceversa, demasiado encrudecidas, no creo que haya que buscar referentes en el cine o las series, las comparaciones son odiosas y sobre una realidad guionizada, más.

Por poner un ejemplo, la serie This is us representa perfiles de relaciones y amores diferentes bien plasmados para mí.

Podría dar 100 ejemplos de películas y series que no me identifican! Toda la corriente de novelas adolescentes tipo "Élite", "After"... crean personajes que hacen que los adolescentes creen que la toxicidad, las prísas, la infidelidad...son factores habituales y ensuciando las bases del amor sano.

- ¿Has cambiado alguna vez tu forma de comportarte en una relación porque pensabas que era necesario para encajar en ese ideal?

Uy, diría que jamás. Tengo una personalidad demasiado marcada para luchar contra ella.

4. Problemas y Contradicciones Reales

- ¿Sientes que las mujeres llevan más responsabilidades emocionales en las relaciones? ¿Cómo lo experimentas?

Creo que más que responsabilidad, nos cargamos nosotras mismas con el peso de la profundidad de la relación, ellos se dejan llevar por lo que le apetece o sienten en cada momento, sin pensar en las consecuencias o las razones.

- ¿Qué situaciones o dinámicas dentro de una relación te generan frustración o incomodidad?

Las conversaciones de cambio de ciclo, el miedo al principio de no agobiar a la otra persona con la intensidad, tener que medir lo que te das a alguien... esa parte me frustra demasiado.

- ¿Según la definición que me has dado del amor, alguna vez has confundido amor con otras acciones, hechos, ¿palabras que realmente no entran dentro de esa misma?

Todos hemos "justificado" que no "confundido" hechos y actitudes con el amor, "lo hace, dice, porque me quiere" ... red flag de manual, pero todos la hemos ondeado más de una vez.

5. Los Mitos del Amor

- ¿Qué opinas de frases como "para que una relación funcione hay que aguantar" o "el amor todo lo puede"?

Hay que coger las frases de ese tipo con pinzas y buscar los matices de cada una. Hay que aguantar y no rendirse a la primera de cambio, la gente se ha acostumbrado a tirar las cosas en vez de arreglarlas, pero tampoco hay que aguantar hasta dejar de ser uno mismo por amor. y no, el amor no lo puede todo, la vida, el trabajo, los problemas.... pueden más que el amor muchas veces.

- ¿Te has sentido incompleta o "menos" por no tener pareja? mil veces, soy una persona social por naturaleza y la soledad me cuesta mucho.

- ¿Qué opinas de la idea de la "media naranja", es decir, que el amor romántico te completa como persona?

Totalmente en contra, tú debes ser una naranja por ti misma. Si no estás completa tú, no puedes complementar a nadie. Evidentemente te hace más feliz, te enseña cosas y experiencias que no tienes soltera, pero no te completa.

6. Reflexiones sobre el Amor Actual

- ¿Qué piensas de las personas que eligen estar solteras o no priorizan el amor romántico en sus vidas? Cada uno tiene que encontrar su equilibrio, y me parece que no obsesionarse con encontrar una pareja es muy sano, pero a veces es un boicot contra los sentimientos que perjudica una felicidad mayor cuando aparece una persona que te gusta y complementa por haber generado excesivas manías o rutinas solo.

- ¿Crees que actualmente existe una igualdad real entre hombres y mujeres en las relaciones amorosas? ¿Por qué sí o no?

No se puede generalizar, hay en algunas relaciones que si, y en otras no... no puedo responder a esta pregunta afirmando o negando. Los hombres han evolucionado mucho en los últimos años, pero como en todo, hay diferencias y ritmos de evolución.

- Desde tu perspectiva, ¿qué cosas crees que deberían cambiar para que las relaciones amorosas sean más justas y saludables?

Uy, creo que cada uno se debería meter en su vida y sus relaciones, sin opinar todos tanto de las relaciones o decisiones de los demás, sobre los tiempos establecidos para hacer las cosas... creo que si viviéramos el amor de manera genuina, sin que nadie opine ni presione, viviríamos un amor más sano y tranquilo.

Pero la sobreexposición en RRSS, el control continuo... hacen mucho daño.

7. Definiciones Personales del Amor

- ¿Cómo describirías una relación amorosa ideal para ti? Un equipo, con todas las acepciones de la palabra, 2 amigos que se aman.

- ¿Qué cualidades valoras más en una pareja y qué cosas crees que no deberían formar parte de una relación amorosa?

La sinceridad (sin senciricidio), la confianza, la empatía y la ambición de una vida en común.

Las que no deberían formar parte es la imposición, de tiempos, de hábitos, de planes... si te enamoras de la esencia de alguien, ¿por qué la quieres cambiar?

- Si pudieras cambiar algo sobre cómo aprendemos o vivimos el amor, ¿qué sería?

Enseñar que las cosas pueden salir mal Y NO PASA NADA, a veces se gana y a veces se aprende.

CLAUDIA (22 AÑOS)

1. El amor

- ¿Qué es el amor para tí? ¿Cómo lo definirías?

Entregarte al 100% a la otra persona y abrirte en todos los ámbitos y crear un vínculo de respeto, confianza, fidelidad. Y esperar lo mismo del otro. Mucha comunicación

¿Recuerdas alguna idea, frase o mensaje sobre el amor que te enseñaron de niña (en casa, la escuela, o la cultura

Una relación es 50% y 50. Hay momentos de tu vida en los que no puedes dar tanto por el momento en el que te encuentres. Hay momentos en los que tú puedes dar más que el otro o al revés.

- ¿Crees que existe una manera "correcta" de vivir el amor? ¿Quién o qué te ha hecho sentir que debería ser así?

NO. Cada persona lo vive a su manera y cada persona tiene unas necesidades diferentes. Es muy fácil criticar una relación, pero no estamos dentro.

- ¿Qué te han enseñado sobre el papel de las mujeres en una relación amorosa?

Entregarte al 100%, ten pocas relaciones que si no eres una puta... Siempre se escuchan esas cosas, pero yo en mi casa he escuchado que tengo que estar en un lugar donde me sienta querida y respetada. Y que no te quedes en una relación que no te llena, no tienes por qué encontrarlo a la primera, es mejor tener más experiencias y encontrar a la persona correcta.

2. Expectativas sobre el amor

- ¿Te has sentido presionada para estar en una relación?

Sí, pero presionada por mí misma y mi obsesión por esa relación, no tanto por el alrededor, que era el que le intentaba sacar de ahí.

¿De dónde crees que viene esa presión (familia, amigos, redes sociales)?

- ¿Qué connotaciones, positivas o negativas, sientes que tiene estar soltera en nuestra sociedad?

¿Cómo te hace sentir?

Poco a poco se normaliza, pero cuando somos más pequeñas hay más presiones por vivir la soltería de forma libre (por liarte con más gente y ser una fresca). Ahora mismo veo a hombres más avanzados y lo ven más normal. Cuando creces lo normalizas y maduras.

- ¿Qué aspectos o factores crees que influyen en si mereces amor o no?

Todos merecemos amor, yo siento que merezco todo lo mejor del mundo, pero hay otra gente que siente que merece menos.

3. Influencia de las redes sociales y la cultura audiovisual.

¿Hay alguna película o serie que represente el amor para tí? • ¿Las series y películas suelen representar la realidad?, ¿Crees que hay alguna que sí la retrate con fidelidad? También puedes hablar de alguna con la que no te sientas identificada.

Está bien tener referentes, pero muchas películas son fantasía y demasiado idealizadas.

Las películas te cuentan un trozo de algo, pero falta mucho más contexto que sí que está presente en la realidad.

Como conocí a vuestra madre, o Friends, la gente lo idealiza, pero luego no es la realidad.

- ¿Has cambiado alguna vez tu forma de comportarte en una relación porque pensabas que era necesario para encajar en ese ideal?

He cambiado cosas, pero para que la relación mejorara, no de mi personalidad.

Depende también mucho del momento vital en el que te encuentres.

4. Problemas y Contradicciones Reales

- ¿Sientes que las mujeres llevan más responsabilidades emocionales en las relaciones? ¿Cómo lo experimentas?

Idealizamos relaciones, pero no vemos nada de lo que hay detrás.

- ¿Qué situaciones o dinámicas dentro de una relación te generan frustración o incomodidad?

Celos, egocentrismo, egoísmo...

- ¿Según la definición que me has dado del amor, alguna vez has confundido amor con otras acciones, hechos, ¿palabras que realmente no entran dentro de esa misma?

Sí, con control y sobreprotección

5. Los Mitos del Amor

- ¿Qué opinas de frases como "para que una relación funcione hay que aguantar" o "el amor todo lo puede"?

Que no siempre hay que quedarse en sitios donde no somos felices, pero sí que hay que luchar por construir una relación sana, ya que no es algo tan fácil.

- ¿Te has sentido incompleta o "menos" por no tener pareja?

No

- ¿Qué opinas de la idea de la "media naranja", es decir, que el amor romántico te completa como persona?

Que primero tienes que completarte a ti misma.

6. Reflexiones sobre el Amor Actual

- ¿Qué piensas de las personas que eligen estar solteras o no priorizan el amor romántico en sus vidas?

Qué es una elección válida y respetable.

- ¿Crees que actualmente existe una igualdad real entre hombres y mujeres en las relaciones amorosas? ¿Por qué sí o no?

Cada vez más, aunque hay de todo.

- Desde tu perspectiva, ¿qué cosas crees que deberían cambiar para que las relaciones amorosas sean más justas y saludables?

Que admires a tu pareja y que la veas como a un igual, sin que ninguna de las partes asuma más responsabilidades.

7. Definiciones Personales del Amor

- ¿Cómo describirías una relación amorosa ideal para ti?

Confianza, respeto y mucho cariño.

- ¿Qué cualidades valoras más en una pareja y qué cosas crees que no deberían formar parte de una relación amorosa?

Valoro el respeto, y todo lo que esté fuera de él no debería formar parte.

- Si pudieras cambiar algo sobre cómo aprendemos o vivimos el amor, ¿qué sería?

Ver películas que no romantizaran actitudes tóxicas, y tener un buen espejo donde mirarnos .

MARÍA (23)

1. El Amor

- ¿Qué es el amor para ti? ¿Cómo lo definirías?

El amor de pareja perfecto para mí, parte de una amistad que quieres que perdure para el resto de tu vida. Cuidarlo hasta donde se pueda. Tiene que concordar con mis defectos y mi forma de ser. No quiere decir que seamos polos opuestos, pero no podría estar con una persona que no concordara con mis valores. Estos son pilares fundamentales y me hacen elegir y tomar decisiones. Hay que saber diferenciar el cariño y el amor. Puedes tener mucho cariño a alguien y llevar mucho tiempo pero que no sea el amor de tu vida. Hay que valorar cada detalle de la otra persona, y también pensar antes de actuar.

¿Recuerdas alguna idea, frase o mensaje sobre el amor que te enseñaron de niña (en casa, la escuela, o la cultura

Tengo como ejemplo a mis padres, y el ejemplo es saber vivir el día a día, ya que al fin y al cabo las relaciones se convierten en monótonas

- ¿Crees que existe una manera "correcta" de vivir el amor? ¿Quién o qué te ha hecho sentir que debería ser así?

Amar y servir, querer incondicionalmente a la otra persona, y saber sacrificar una parte de ti a la otra persona sin esperar nada a cambio. Si nos ponemos muy por delante del otro creo que a veces podemos llegar a ser egoístas. Hay que ponerse por delante, pero hasta cierto punto. Hay que saber adaptarse

- ¿Qué te han enseñado sobre el papel de las mujeres en una relación amorosa?

Yo creo que las mujeres y hombres están a partes iguales, pero siento que somos diferentes. Veo el papel de la mujer como el papel de una madre, que sacrifica y cuida.

2. Expectativas sobre el amor

- ¿Te has sentido presionada para estar en una relación?

Yo no he estado presionada pero otra gente sí. Hoy en día tenemos muchísimas actividades que hacer, lo que me falta de novios lo tengo de amigas y familia. Nunca he sentido esa falta de cariño. Creo que la autoestima es fundamental, por ello no me reafirmo si un novio me quiere más. Creo que si esta parte no la tienes sí que puedes sentir más esta necesidad de ser amada.

¿De dónde crees que viene esa presión (familia, amigos, redes sociales)?

- ¿Qué connotaciones, positivas o negativas, sientes que tiene estar soltera en nuestra sociedad?

¿Cómo te hace sentir?

Se responden con la anterior

- ¿Qué aspectos o factores crees que influyen en si mereces amor o no?

Todo el mundo. Hay gente que está perdida y el amor les puede salvar de sentirse hundidos. Una pareja te puede cambiar de mentalidad y hacerte mejor persona.

3. Influencia de las redes sociales y la cultura audiovisual. ¿Hay alguna película o serie que represente el amor para tí? • ¿Las series y películas suelen representar la realidad?, ¿Crees que hay alguna que sí la retrate con fidelidad? También puedes hablar de alguna con la que no te sientas identificada.

Diario de Noa, amor incondicional, trabajo diario, en la salud y enfermedad...

One Day

Chica inteligente y chico más fiestero. La vida les separa y luego la mujer muere. El noviazgo con muchos baches

La mayoría de las películas no representan el amor, efímero, vemos un amor más material, sexo por sexo...

- ¿Has cambiado alguna vez tu forma de comportarte en una relación porque pensabas que era necesario para encajar en ese ideal?

Ahora no tanto, pero tur primeras experiencias amorosas sí. Tus primeros planes piensas más en el qué dirán, pero ahora menos.

4. Problemas y Contradicciones Reales

- ¿Sientes que las mujeres llevan más responsabilidades emocionales en las relaciones? ¿Cómo lo experimentas?

Creo que no, pero ellas dan el primer paso en las emociones. Nosotras vamos a preguntarle como se ha sentido, etc., nosotras abrimos ese melón. A partir de ahí ellos van abriéndose más. A nosotras se nos permite más expresar nuestras emociones que a ellos, por lo que a veces ellos mismos se ponen un freno por no dejar ver esas emociones.

Lo ideal sería el 50, pero hay veces que uno da más que el otro (igual que lo que dice Claudia)

- ¿Qué situaciones o dinámicas dentro de una relación te generan frustración o incomodidad?

El pasotismo, dar las cosas por hecho. Quitar ilusión. Las cosas bonitas.

Confundir el tiempo que lleves e idealizar a un tío en tu cabeza. No pones los pies en la tierra

- ¿Según la definición que me has dado del amor, alguna vez has confundido amor con otras acciones, hechos, ¿palabras que realmente no entran dentro de esa misma?

Confundo mucho lo cuantitativo con lo cualitativo. Yo he tenido celos y me han confundido porque tiendes a comparar.

5. Los Mitos del Amor

- ¿Qué opinas de frases como "para que una relación funcione hay que aguantar" o "el amor todo lo puede"?

Creo que no todo lo puede, pero si hace gran parte. No se puede ceder en todo, pero sí que hay que sacrificar ciertas cosas.

Creo que somos muy tiquismiquis, a la primera de cambio nos replanteamos la relación.

Tú también tienes que ponerle los límites y enseñarle a que hay ciertas cosas de las que no te vas a hacer responsable.

- ¿Te has sentido incompleta o "menos" por no tener pareja?

Me siento muy querida por todas y por mí misma y ahí está la clave. Lo único que me afecta es ver a mis a migas felices con sus novios, y eso me genera un anhelo de vivir la misma situación, ser tan querida, los planes, no cansarte del otro, desear una vida con él...

- ¿Qué opinas de la idea de la "media naranja", es decir, que el amor romántico te completa como persona?

No creo en la media naranja, pero sí que nos podemos complementar, que no es lo mismo que completar. A mí me hará mejor persona mi pareja. Trata de aportar al otro lo que más necesita, que las carencias e uno el otro sepa mejorarlas y viceversa.

6. Reflexiones sobre el Amor Actual

- ¿Qué piensas de las personas que eligen estar solteras o no priorizan el amor romántico en sus vidas?

Nadie elige estar soltera, yo creo que o han tenido una experiencia muy traumática, o porque tienen muchas complicaciones a nivel social. Creo que si tienes salud mental siempre vas a aspirar a que te quieran y a tener pareja.

- ¿Crees que actualmente existe una igualdad real entre hombres y mujeres en las relaciones amorosas? ¿Por qué sí o no?

Yo creo que sí, pero no somos iguales, somos diferentes. Cada uno tiene una forma de solucionar los problemas. Nosotras tendemos más a poner lo emocional por delante y a no callarnos, y los hombres, al contrario.

- Desde tu perspectiva, ¿qué cosas crees que deberían cambiar para que las relaciones amorosas sean más justas y saludables?

Se le da mucha bola a tonterías irrelevantes. Es importante asumir tus errores y pedir perdón. Siempre con cariño y sinceridad. No acumular problemas.

7. Definiciones Personales del Amor

- ¿Cómo describirías una relación amorosa ideal para tí?

Me encantaría que brotase de una amistad, pero si no es así, que haga una amistad de la relación.

El amor que englobe tu vida, querer con defectos, saber sacar de ello lo bueno.

Querer mejorar juntos, ser feliz viendo triunfar al otro

Disfrutar de su gente y planes.

- ¿Qué cualidades valoras más en una pareja y qué cosas crees que no deberían formar parte de una relación amorosa?

No debería existir los celos y comparaciones. Los prejuicios y secretos, mentiras

Valoro ser agradecido, disfrute del día a día, no anclarse al pasado y futuro.

- Si pudieras cambiar algo sobre cómo aprendemos o vivimos el amor, ¿qué sería?

Se debería plasmar en casa y también en el colegio. Hay que saber esperar y querer. Saber quererse a uno mismo y dar mucho de ti. Enseñar la fidelidad. Enseñar a respetar al otro, no reír gracias que fomentan eso.

Hacer ver a la persona lo que vale

MARTA (24)

1. El Amor

- ¿Qué es el amor para ti? ¿Cómo lo definirías?.

Admiración, respeto. Ver esa persona tal y como es, darle libertad y disfrutar de ella. Sentirte en paz

¿Recuerdas alguna idea, frase o mensaje sobre el amor que te enseñaron de niña (en casa, la escuela, o la cultura

Estamos muy acostumbrados a Disney, las veo, pero no me lo creo. He crecido con el amor de mis padres como ejemplo. Elegir un compañero de vida con el que reírte y compartir la vida cada uno por su lado, pero siempre de la mano.

- ¿Crees que existe una manera "correcta" de vivir el amor? ¿Quién o qué te ha hecho sentir que debería ser así?

Amor libre sin dependencia. El amor es seguir líneas paralelas pero cada uno tenga su propia vida.

2. Expectativas sobre el amor

- ¿Te has sentido presionada para estar en una relación? ¿De dónde crees que viene esa presión (familia, amigos, redes sociales)?

Siempre he sentido presión por mis amigas. Ver fallos en mi pareja, comparaciones... Todo el mundo enseña la parte buena y tendemos a pensar que nuestras relaciones no son lo suficientemente buenas.

- ¿Qué connotaciones, positivas o negativas, sientes que tiene estar soltera en nuestra sociedad?

¿Cómo te hace sentir?

Si estas soltera y disfrutas del sexo libremente, eres una "puta", se mancha tu nombre, cuando el tío se convierte en un crack. La gente se va a acordar de tu connotación de ese insulto.

Estar soltera ahora mismo no se ve mal, pero toda la gente soltera que conozco busca emparejarse.

Creo que también es más difícil según cumplas años, pq tus amigas se casan, tienen hijos...

- ¿Qué aspectos o factores crees que influyen en si mereces amor o no?

No mereces más amor si eres más atractiva, pero indirectamente facilita conseguir pareja. Lo primero ahora mismo en una sociedad tan superficial, es el físico.

3. Influencia de las redes sociales y la cultura audiovisual.

¿Hay alguna película o serie que represente el amor para ti? • ¿Las series y películas suelen representar la realidad?, ¿Crees que hay alguna que sí la retrate con fidelidad? También puedes hablar de alguna con la que no te sientas identificada.

I feel pretty: Una mujer con un cuerpo no normativo. Un estereotipo que no se ve atractivo. Ella nunca se había querido, ni físicamente (se considera gorda, fea...) ni mentalmente. Ella se apunta al gimnasio y empieza a competir con otras mujeres ya que no consigue verse igual. Un día se da un golpe a la mañana siguiente se empieza a querer mucho, de repente tiene un subidón de autoestima y empieza a actuar de otra forma respecto al mundo que le rodea.

Empieza a lograr muchas más cosas que antes. Descubre que no había sucedido un cambio físico en ella, sino que lo que había cambiado realmente era su actitud, la que determinaba su posición en la sociedad.

Estas películas románticas no siempre representan la realidad. Siempre nos muestran el final feliz, te piensas que el primero que pasa, es el hombre de tu vida. "Antes de que venga el príncipe azul, tienen que venir muchos sapos"

- ¿Has cambiado alguna vez tu forma de comportarte en una relación porque pensabas que era necesario para encajar en ese ideal?

Al principio pretendes dar tu mejor versión y haces más comentarios para agradar a la otra persona.

Hubo una situación en concreto que sí que destacaría:

Empecé a quedar un chico "malote", por así decirlo y yo justo acaba de terminar otra relación tóxica. Yo me vendía la película de mujer empoderada en aquel momento, y me llevé una sorpresa. Él no era mi prototipo y de hecho era una persona que no me iba a hacer bien, pero yo veía su pasotismo como algo poderoso a lo que quería llegar. Yo era más pequeña que él, y lo idealicé. Dejé de ser yo para gustarle. Me dijo que quedaba con otra chica a la vez para ver quien le gustaba más. Llegué a obsesionarme y a competir con la otra chica, para ver quien se quedaba al chico.

4. Problemas y Contradicciones Reales

- ¿Sientes que las mujeres llevan más responsabilidades emocionales en las relaciones? ¿Cómo lo experimentas?

Depende de la energía que tengas, yo por ejemplo tengo la energía masculina y mi novio femenina. A mí me gusta llevar el control y él es más tranquilo. Yo sí que pido más cosas y me emociono más. A las mujeres nos han educado de una forma en la que podemos expresar más nuestras emociones y ellos no. Creo que no es cuestión de que llevemos más papel que los hombres, sino que lo mostramos más que ellos.

Aparte, las mujeres somos cíclicas, la fase en la que estemos influye mucho en nuestras emociones y la forma de expresarlas.

- ¿Qué situaciones o dinámicas dentro de una relación te generan frustración o incomodidad?

Cuando te invalidan las emociones. "No es para tanto".

- ¿Según la definición que me has dado del amor, alguna vez has confundido amor con otras acciones, hechos, ¿palabras que realmente no entran dentro de esa misma?

Sí, el principal problema era el amor propio. Los límites no son hacia el otro, sino hacia ti misma. Si no tienes el amor propio no puedes querer a nadie. Muchas veces no es amor, es dependencia, es control. Lo traté en terapia y mi problema era no quererme lo suficiente, saber lo que quería, etc....

5. Los Mitos del Amor

- ¿Qué opinas de frases como "para que una relación funcione hay que aguantar" o "el amor todo lo puede"?

Estoy de acuerdo en el que sí es la persona correcta y tú ya has hecho ese proceso de quererte lo suficiente. Si ya has conocido lo suficiente a la persona y compartís los mismos ideales, adelante. Nos venden un amor sin espinas, pero el amor es constancia y lucha, hay etapas peores y mejores. Siempre y cuando sea amor, si esta fuera de mi concepción del amor, no se debe aguantar (celos, violencia).

- ¿Te has sentido incompleta o "menos" por no tener pareja?

Un poco. He disfrutado de estar soltera pero cuando veía a mis amigas se me generaba una necesidad. Con las películas, las redes... Muchas veces esperas a tener novio para hacer x cosas que no te atreves a hacer sola o con tus amigas.

- ¿Qué opinas de la idea de la "media naranja", es decir, que el amor romántico te completa como persona?

El amor propio es la clave. Tener pareja siempre aporta, pero porque hace de novio, amigo y familia. Tener una pareja te completa porque somos seres sociales, pero te completa si ya estas completa de antes.

6. Reflexiones sobre el Amor Actual

- ¿Qué piensas de las personas que eligen estar solteras o no priorizan el amor romántico en sus vidas?

Que cada uno viva su vida.

Sí que creo que si no quieres tener una relación y lo rechazas de forma consciente, tiene que ver con algún trauma que tengas. No es, lo mismo no obsesionarse y dejar que llegue, a rechazarlo activamente.

- ¿Crees que actualmente existe una igualdad real entre hombres y mujeres en las relaciones amorosas? ¿Por qué sí o no?

Sí, nunca he sentido desigualdad, cuando he estado en una relación sana

- Desde tu perspectiva, ¿qué cosas crees que deberían cambiar para que las relaciones amorosas sean más justas y saludables?

Cambiar de pareja, si una persona no te quiere y respeta, no estés con ella. Vete del lugar de donde no te respetan, es problema de la otra persona, que es la que te hace sentir así, pero tuyo también por quedarte

7. Definiciones Personales del Amor

- ¿Cómo describirías una relación amorosa ideal para ti?

Que haya unos meses donde se conozca muy bien a la otra persona. Sus valores etc... No adentrarse en una relación sin conocer bien al otro.

La madurez es muy importante, que puedas comunicarte, respetar, admirar, que tengas libertad.

- ¿Qué cualidades valoras más en una pareja y qué cosas crees que no deberían formar parte de una relación amorosa?

Yo siempre he querido un novio que fuera igual que mi padre, ese molde que yo había construido por como he aprendido el amor en mi casa. Esto me ha llevado a frustrarme cuando un chico no cumplía esos ideales. "De pequeña lloraba pq quería casarme con mi padre y ya se lo había llevado mi madre".

- Si pudieras cambiar algo sobre cómo aprendemos o vivimos el amor, ¿qué sería?

Aprender a que cada uno es como es. No hay un solo tipo de amor o de hombre. Creo que es algo que no se enseña, se aprende por uno mismo, prueba y error. Creo que es importante salir con diferentes hombres y tener diferentes experiencias, ir probando. Hay que equivocarse, tienes que estar con alguien que te de paz, hay que eliminar el ruido, tu pareja es tu hogar.

LUISA (23)

1. El Amor

¿Qué es el amor para ti?, ¿Cómo lo definirías?

Para mí el amor es ese sentimiento que me hace ser completamente vulnerable hacia esa persona que amo, sin sentirme expuesta. Se que está en su mano dañarme o exponer las partes más íntimas de mí, pero si no lo pienso activamente, no soy consciente de ello.

¿Recuerdas alguna idea, frase o mensaje sobre el amor que te enseñaron de niña (en casa, la escuela, o la cultura)?

El primer recuerdo que tengo sobre el amor es la relación de mis padres, y como ellos se repartían todas las tareas por igual. Mas concretamente mi madre me cantaba la canción de Frank Sinatra donde dicen "L, is for the way you look at me, O is for the only one i see. V is very very, extraordinary. E is even more than anyone that you adore can". Entonces asocio el amor con la mirada y las expresiones no verbales de cariño, porque son mucho más difíciles de controlar que las palabras

¿Crees que existe una manera "correcta" de vivir el amor? ¿Quién o qué te ha hecho sentir que debería ser así?

No creo que la haya, Cada persona es distinta, y siente las cosas a sus tiempos. Algo que siempre me han dicho es que, dentro de un matrimonio, los únicos que lo saben todo son los propios individuos en la pareja. Igual pienso del amor platónico. No creo que pautar las relaciones sea algo natural. Muchas de nuestras decisiones se basan en instintos, y no creo que eso pueda categorizarse de bueno o malo. Hay veces que la basura de un hombre es el tesoro de otro.

¿Qué te han enseñado sobre el papel de las mujeres en una relación amorosa?

En mi casa me han enseñado que tienen los dos el mismo papel. Cumplir con las responsabilidades que se haya decidido que son suyas. La responsabilidad común de la comunicación.

¿Te has sentido presionada para estar en una relación? ¿De dónde crees que viene esa presión (familia, amigos, redes sociales)?

Si me he sentido presionada. Soy una persona que fantasea mucho, y probablemente esa urgencia por sentirme querida viene de una inseguridad propia, de no haberme sentido atractiva en la adolescencia y no haber recibido validación masculina. Entonces a veces siento que debo "recuperar el tiempo perdido".

¿Qué connotaciones, positivas o negativas, sientes que tiene estar soltera en nuestra sociedad?

¿Cómo te hace sentir?

Creo que estar soltera tiene una connotación negativa en cuanto a parecer "desesperada" si eres una mujer, también me he sentido juzgada y siento que la gente suele pensar que las mujeres que están solteras son "fáciles" o "promiscuas", solo por el hecho de no tener pareja.

También es verdad que hay un perfil muy particular de mujer que en vez de parecer más promiscua, parece más "seria" o "profesional" por el hecho de ser una mujer soltera. Parece un reto conseguir una cita con ella, o que le haga caso a un hombre, porque está tan centrada en si misma que no tiene el amor como prioridad. Estas mujeres pueden llegar a parecer más "deseables".

No me gusta mucho usar estas descripciones porque me parecen esencialmente misóginas y reducen a la mujer a un producto que se mueve en el mercado donde la moneda de cambio es la atención masculina, pero es la mejor forma que encuentro de describirlo.

¿Qué aspectos o factores crees que influyen en si mereces amor o no?

A ojos de la sociedad, la edad, el físico, las ganas que tengas de "jugar el juego", es decir, jugar al gato y el ratón. Sin embargo, creo que todo el mundo merece amor, aunque sea amor platónico. Si no eres capaz de desnudarte ante nadie, hay heridas que no llegas a curar tu solo, porque no las ves, o porque no tienes el estómago suficiente para echar agua oxigenada sobre ellas

¿Hay alguna película o serie que represente el amor para ti?

Me gusta mucho una película de Adam Sandler, ya se cómo suena eso, pero no es una comedia. Se llama "Punch Drunk Love". Me parece que es una película que representa perfectamente la pérdida de oportunidad por el miedo a amar, y como nos da miedo muestra como nos sentimos realmente.

¿Las series y películas suelen representar la realidad?, ¿Crees que hay alguna que sí la retrate con fidelidad?

No estoy segura de que diría que la mayoría retratan la realidad, aunque puede que la esencia sea acertada. Creo que muchas películas románticas basan su trama en el hecho de que los humanos no somos perfectos, entonces suele haber un conflicto y luego una resolución. Lo que demuestran es que el amor no es lineal. Pero he visto muchas películas en las que se representan relaciones de codependencia insanas o abuso, manipulación, es decir, generalmente cosas que no son deseables, pero pasan. En "Eternal sunshine of the spotless mind" creo que aciertan. Una serie, basada en libros, que habla sobre el amor desde el punto de vista de personas de la comunidad LGBTQ+ que puede ser más inocente y verdadera es "Heartstopper".

¿Has cambiado alguna vez tu forma de comportarte en una relación porque pensabas que era necesario para encajar en ese ideal?

Si, más que para cumplir ese ideal, para complacer lo que la otra persona quería. Mi forma de ser en relaciones iba más pautada por lo que yo sentía que esa persona creía que era el amor, que por mi propia definición de amor. Sentía que yo tenía que complacerle a él.

¿Sientes que las mujeres llevan más responsabilidades emocionales en las relaciones? ¿Cómo lo experimentas?

Siento que sí. Por desgracia a muchos hombres les enseñan una masculinidad que no puede mostrar grietas, y eso a veces les hace evitar comunicación y esconder ciertas cosas que siento que son necesarias hablar. Muchas veces en esa situación, me ha tocado ser paciente y poco a poco hablar los puntos de tensión que haya habido.

¿Qué situaciones o dinámicas dentro de una relación te generan frustración o incomodidad?

La falta de comunicación y la soberbia de pensar que lo puedes hacer todo solo me molesta bastante. También me molesta la aparente indiferencia y sentir que me mienten por convivir.

¿Según la definición que me has dado del amor, alguna vez has confundido amor con otras acciones, hechos, ¿palabras que realmente no entran dentro de esa misma?

Si, una de las palabras que siento que se confunde mucho con el amor es la "obsesión". Es muy fácil encariñarse de la idea de cómo quieres que sea tu relación con una persona. Tanto que puedes enamorarte de esa idea, más que de la persona con quien se supone que quieres construir algo, y cuando te das cuenta de que eso no es posible, acabas con el corazón roto, pero de una forma más vacía, porque has vivido una relación unidireccional, y no puedes tener ningún tipo de "closure".

¿Qué opinas de frases como "para que una relación funcione hay que aguantar" o "el amor todo lo puede"?

Me parece que son mentira. El amor no es lo que puede todo, el amor es la decoración de un edificio, el amor es la enredadera que trepa por las paredes de mi casa. Pero lo que aguanta todo son las vigas estructurales, los cimientos del edificio. El amor es el pétalo bonito de la flor del almendro, pero no está en flor todo el año, lo que aguanta el frío son las raíces.

¿Te has sentido incompleta o "menos" por no tener pareja?

En muchas ocasiones sí, por sentirme "unlovable", o demasiado trabajo para esforzarse.

¿Qué opinas de la idea de la "media naranja", es decir, que el amor romántico te completa como persona?

No creo que sea verdad. Creo que es importante tener amor en tu vida, pero no necesariamente romántico. Si es verdad que creo que todo el mundo puede encontrar a una persona que les complementa perfectamente, pero no tiene por qué ser el caso. Uno puede vivir lleno de cualquier modo.

¿Qué piensas de las personas que eligen estar solteras o no priorizan el amor romántico en sus vidas?

Me parece que es una opción completamente válida, yo he tenido épocas en mi vida en las que no he querido entretener ese tipo de atención y he vivido igual de tranquila, o más, que cuando estaba cultivando algo con otra persona.

¿Crees que actualmente existe una igualdad real entre hombres y mujeres en las relaciones amorosas? ¿Por qué sí o no?

Creo que no. Por desgracia sigue bastante arraigada en la cultura popular la idea de la "mujer perfecta". Siento que las mujeres sufren mayor escrutinio por su apariencia física y el miedo de que tu pareja "empeore" o "se relaje" es muy común. Siento que hasta muy recientemente, en películas y series se mostraba a la mujer de la pareja con un papel, generalmente, de servir al marido.

Desde tu perspectiva, ¿qué cosas crees que deberían cambiar para que las relaciones amorosas sean más justas y saludables?

Creo que es muy necesario que cambie la visión que tiene la sociedad sobre el cuerpo de la mujer, y sobre cómo debe envejecer. Es injusto que las operaciones estéticas se conviertan en "modas" y algo que hace 2 años era deseable, a día de hoy es fuente de risas y señalamientos por haberse operado demasiado. Con esto me refiero, por ejemplo, a las mujeres que se han inyectado botox, y ahora se tienen que gastar una millonada en disolverlo porque el canon de belleza ha cambiado.

¿Cómo describirías una relación amorosa ideal para ti?

Me gustaría estar acompañada de una persona sin necesidad de decir algo, poder entendernos sin necesidad de explicar todo lo que queremos decir, sentirme cómoda en mi estado más vulnerable, tener ganas de presumir a esta persona, ganas de cuidarle, y de dejarme cuidar cuando lo necesito sin atacar a mi ego.

¿Qué cualidades valoras más en una pareja y qué cosas crees que no deberían formar parte de una relación amorosa?

Valoro mucho la capacidad de ser natural cuando estoy con un grupo más grande de gente, y el poder incluirnos el uno al otro en nuestros planes sociales, que se sienta cómodo con mis amigos y yo con los suyos.

Si pudieras cambiar algo sobre cómo aprendemos o vivimos el amor, ¿qué sería?

Quitaría la vergüenza a demostrar lo que sentimos.

ALBA (22)

1. El amor

¿Qué es el amor para tí? ¿Cómo lo definirías? Recuerdas alguna idea, frase o mensaje sobre el amor que te enseñaran de niña?

Para mí el amor es una de las características más singulares del ser humano, pues a pesar de nuestra capacidad de raciocinio, solo en el amor somos capaces de ausentarnos de toda lógica, llegando a amar de formas que ni siquiera nosotros somos capaces de comprender (amor incondicional, por ejemplo)

Cuando era pequeña me inculcaron mucho la idea de que el amor no tiene límites, y que no solo se haya en una pareja, sino que hay muchos tipos de amor, algunos cuya duración está garantizada; como el de una madre a sus hijos.

¿Crees que existe una manera correcta de vivir el amor? ¿Quién o que te ha hecho sentir que debería ser así?

Sí lo creo, cuando compartes un amor sincero, y quieres a los demás como si de ti mismo se tratara. Mi madre siempre ha sido un ejemplo de esta forma de amar, que para mí es la correcta.

¿Qué te han enseñado sobre el papel de las mujeres en una relación amorosa?

Me han enseñado a querer mucho, y a querer muy bien, pero nunca renunciando a mis principios, y por supuesto tampoco a tolerar ni la mínima falta de respeto.

2. Expectativas sobre el amor

¿Te has sentido presionada por estar en una relación? ¿De dónde crees que viene esa presión?

Actualmente no, sin embargo, creo que durante mi adolescencia 15-17, sí me presionaba a mí misma. Estoy convencida de que era por un factor social, en aquel momento pensaba que tener novio me permitía hacerme la mayor, más guay. Quizás iba también ligado a esa validación constante que los adolescentes necesitan, ya que es la etapa donde todas las inseguridades físicas florecen.

¿Qué connotaciones, positivas o negativas, sientes que tiene estar soltera en nuestra sociedad?

¿Cómo te hace sentir?

Entre las connotaciones positivas, diría que quizás la más evidente es que te obliga a pasar tiempo sola, contigo misma (cosa que muchas veces olvidamos al estar en una relación). Entre las negativas, por un lado, la sensación de incertidumbre hasta que llega alguien que vuelva a merecer la pena, y a nivel social, por ejemplo en una discoteca los chicos tienden a respetarte menos.

¿Qué aspectos o factores crees que influyen en si mereces amor o no?

Creo que el amor no es algo que merezcamos, simplemente es propio de nosotros, se puede vivir a través de muchas vías. Solo por el hecho de ser persona, cualquiera merece ser amado.

3. Influencia de las redes sociales y la cultura audiovisual

¿Hay alguna película o serie que represente el amor para tí? ¿También alguna con la que no te sientes identificada?

Sí, la película de Vacaciones, obviando lo inverosímil del relato. Es una de mis películas de amor favoritas. Refleja muchos tipos de amor, el propio: olvidado por todos los protagonistas, y cada uno de ellos por distintas razones: el divorcio de unos padres durante la infancia, la obsesión por un hombre, el cuidado de los demás olvidando el de uno mismo, o la devoción por una novia infiel.

A su vez, refleja el amor en la amistad fruto del respeto y la admiración. También el amor doble de un padre a sus hijas, que ahora ejerce de padre y de madre. El respeto a uno mismo. Y finalmente las dos relaciones que acaban surgiendo, son relaciones naturales, honestas en las que lo personal prima por encima de lo físico.

¿Las series o las pelis suelen representar la realidad? ¿Crees que hay alguna que si lo trate con fidelidad?

Habitualmente no, pero porque suelen omitir todo el proceso de enamoramiento, el tiempo de conocerse. Además, que suelen ser historias increíblemente descabelladas, muy alejadas del día a día.

¿Has cambiado alguna vez tu forma de comportarte en una relación porque pensabas que era necesario para encajar en ese ideal?

Desde que me considero una persona madura, no.

4. Problemas y contradicciones reales

¿Sientes que las mujeres llevan más responsabilidades emocionales en las relaciones? ¿Cómo lo experimentas?

Es posible que en muchos casos las mujeres carguen con más responsabilidades emocionales, no creo que sea porque nuestra condición sea muy distinta a la de los hombres, sino porque creo que a nosotras nos enseñan a sentir más, y que a los hombres en la mayoría de los casos se les intenta inculcar que las emociones son más propias de las mujeres, y que no es necesario sentir tanto.

¿Qué situaciones o dinámicas dentro de una relación te generan frustración o incomodidad?

La falta de comunicación, la frialdad, la falta de cariño y de sensibilidad.

¿Según la definición que me has dado del amor, alguna vez has confundido amor con otras acciones, hechos ¿palabras que realmente no entran dentro de esa misma?

Bueno, creo que el cariño que sentimos hacia alguien es peligroso, porque puede confundirse por amor. Pero creo que casi siempre he tratado de tener claros cuales son los límites de lo que se trata de amor o no. En una ocasión la persona a la que quería me dejó andando sola por la calle, porque él se enfadó consigo mismo, si bien en ese momento no reaccioné, pero si algo tenía claro, es que esa acción no era un gesto de amor. Ni la forma en la que quería ser querida.

5. Los Mitos del Amor

¿Qué opinas de frases como "para que una relación funcione hay que aguantar o el amor todo lo puede"?

Considero que son dos afirmaciones que tratan de humillar el compromiso, la clave para que una relación funcione no es aguantar todo lo que venga, porque hay cosas que nunca estarán justificadas. Por esa misma razón el amor no todo lo puede.

No obstante, el amor implica compromiso, no tirar la toalla a la primera de cambio, acompañar a tu persona en épocas difíciles...Pero creo que al ser el amor una elección, si esa elección se ha realizado de forma correcta, las situaciones adversas con las que te vas a encontrar van a ser las propias de la vida, no situaciones tan graves como para replantearte abandonar ese compromiso.

¿Te has sentido incompleta o menos por no tener pareja?

No

¿Qué opinas de la idea de la media naranja, es decir, que el amor romántico te completa como persona?

Bueno, la expresión no me gusta mucho, las personas se completan a sí mismas, nuestra propia definición lo indica, somos el ser más completo. No obstante, es cierto que un buen acompañante puede conseguir que tus virtudes se potencien. Lo cual no quiere decir que solo nos podamos ver potenciados por una buena relación amorosa, también puede ser gracias a las amistades, al deporte....

6. Reflexiones sobre el amor actual

¿Qué piensas de las personas que eligen estar solteras o no priorizan el amor romántico en sus vidas?

Creo que es una elección que cada uno es libre de hacer, que las razones que se encuentran detrás de esa decisión pueden ser múltiples. Pero que todas las personas por lo menos durante una etapa de su vida acaban decidiendo amar.

¿Crees que actualmente existe una igualdad real entre hombre y mujeres en las relaciones amorosas?

¿Por qué sí o no?

Desde tu perspectiva ¿qué cosas crees que deberían cambiar para que las relaciones amorosas sean más justas y saludables?

Que se abandone un poco esta idealización constante, así como la preocupación por el futuro. El amor hay que vivirlo al día, sin miedos, y estando dispuesto a amar con toda nuestra capacidad.

7. Definiciones Personales del Amor

¿Cómo describirías una relación amorosa ideal para ti?

La relación amorosa ideal, sería una relación donde imperase el respeto, la diversión, el entendimiento, la consonancia, donde me sintiese querida, y donde compartiésemos los mismos objetivos de vida.

¿Qué cualidades valoras más en una pareja y que cosas crees que no deberían formar parte de una relación?

La comunicación, la confianza, la honestidad. No deberían formar parte, la envidia, los celos o el egoísmo.

Si pudieras cambiar algo sobre cómo aprendemos o vivimos el amor, ¿qué sería?

Es una cuestión complicada, ¿Acaso el amor se puede aprender antes de vivirlo?

CANDELA (25)

1. El amor

¿Qué es el amor para tí?, ¿Cómo lo definirías? ¿Recuerdas alguna idea, frase o mensaje sobre el amor que te enseñaron de niña (en casa, la escuela, o la cultura)?

Para mí el amor es confianza plena, comunicación, querer estar con una persona, mirarle a los ojos y saber que es el mejor sitio donde puedes estar.

¿Crees que existe una manera "correcta" de vivir el amor? ¿Quién o qué te ha hecho sentir que debería ser así?

No creo que exista una manera correcta, pero sí que hay formas que no son correctas, no todo vale. El control, los celos... Cuando los principios básicos no están, no se puede vivir de forma saludable.

¿Qué te han enseñado sobre el papel de las mujeres en una relación amorosa?

Cuando echamos la vista atrás, la mujer tiene un rol de cuidadora, de servicial. Es una concepción que yo no tengo, pero existe en nuestros padres y abuelos, y al final es lo que vemos en casa.

2. Expectativas sobre el amor

¿Te has sentido presionada para estar en una relación? ¿De dónde crees que viene esa presión (familia, amigos, redes sociales)?

No, pq me considero muy despegada, a no ser que esté muy segura no empiezo una relación. He sentido más presión con chicos que no conocía de nada, por presión de mis amigos o presión de la otra persona sobre ti. También hay veces que me llevo a presionar yo misma, pensando en que si yo le gusto a alguien, entonces a mí también me debería gustar, y al final te metes en algo que no querías hacer.

¿Qué connotaciones, positivas o negativas, sientes que tiene estar soltera en nuestra sociedad?

¿Cómo te hace sentir?

Estar soltera tiene una connotación un poco negativa. La gente entiende que, si no tienes pareja es porque no puedes, sobre todo en las mujeres. Los hombres sí que lo eligen, viven la vida... Pero las mujeres tenemos ese rol de que no podemos elegir, siempre queremos estar en relación, entonces se tiende a pensar que es pq no puedes. Cuando la gente te pregunta si tienes novio y respondes que no, te dicen: no te preocupes, ya llegara... Pero igual es una elección el no tener pareja. Para mí es una elección y me hace sentir muy bien mentalmente.

¿Qué aspectos o factores crees que influyen en si mereces amor o no?

Si entras en el canon (guapa, lista, simpática, delgada), pero sin pasarte, llamas más la atención de los hombres. Servicial, que se preocupe por él... Si estas dentro de lo que se espera de ti como mujer, será más fácil emparejarte.

3. Influencia de las redes sociales y la cultura audiovisual

¿Hay alguna película o serie que represente el amor para ti? También puedes hablar de alguna con la que no te sientas identificada.

Normal people, habla muy bien de la realidad en pareja. Es la muestra de que si no estas bien mentalmente tu relación se va a ver afectada sí o sí.

¿Las series y películas suelen representar la realidad?, ¿Crees que hay alguna que sí la retrate con fidelidad?

Siempre es un amor muy idealizado, de cuento. Te enseñan las fases que más te gustan, como el enamoramiento, al final está hecho para entretener.

¿Has cambiado alguna vez tu forma de comportarte en una relación porque pensabas que era necesario para encajar en ese ideal?

No, pero en el sentido de ligar, si, para agradar, intento atraer siendo más simpática... Pero al final es la primera impresión, luego no se sostendría si te llegas a conocer.

4. Problemas y Contradicciones Reales

¿Sientes que las mujeres llevan más responsabilidades emocionales en las relaciones? ¿Cómo lo experimentas?

Si, pq se asume que la mujer tiene más responsabilidad emocional. Es una cosa que la sociedad aprueba constantemente. Se ve que la mujer es más susceptible, y que el hombre no. Dando por hecho que los hombres no tienen esa capacidad normalmente, y que, si la tienen, debemos estar muy agradecidas. Es algo que debería ser.

¿Qué situaciones o dinámicas dentro de una relación te generan frustración o incomodidad?

Si tú sabes llevar a cabo una relación sana, no debería haber frustración e incomodidad. Pero mirando a mi alrededor, me genera mucha frustración la gente posesiva, el saber qué haces, donde estas...

El pensar que alguien te pertenece

¿Según la definición que me has dado del amor, alguna vez has confundido amor con otras acciones, hechos, ¿palabras que realmente no entran dentro de esa misma?

El amor es una cosa muy fuerte, entonces no puedes sentir amor por alguien que acabas de conocer. A veces he confundido el que me guste alguien, con que esa persona me trate bien.

5. Los Mitos del Amor

¿Qué opinas de frases como "para que una relación funcione hay que aguantar" o "el amor todo lo puede"?

Si, pero no. A la primera de cambio no puedes rendirte, hay veces que hay que luchar, somos personas y atravesamos diferentes momentos vitales. Hay que intentar solucionar los problemas, ver como cambiar las cosas. Pero creo que cuando algo es insostenible o te hace perder la salud mental o te hace infeliz, no hay que aguantar.

¿Te has sentido incompleta o "menos" por no tener pareja?

No incompleta, pero te meten en la cabeza que la felicidad depende de una pareja. Se asocia el casarte y tener familia a felicidad. Pero sí que a veces confundes ese anhelo con una falta de algo en tu vida, y creo que no es lo mismo. Si estas bien no puedes sentirte incompleta, pero es un pensamiento intrusivo de "te vas a quedar sola" ...

¿Qué opinas de la idea de la "media naranja", es decir, que el amor romántico te completa como persona?

No, no te completa si tu contigo misma estas bien. Te tienes que completar a ti misma, la pareja añade, es un plus, pero no te completa, pq sino se generan relaciones de dependencia.

6. Reflexiones sobre el Amor Actual

¿Qué piensas de las personas que eligen estar solteras o no priorizan el amor romántico en sus vidas?

Pues que es de tener mucha personalidad y fuerza, ya que la sociedad siempre te hace pensar que tener pareja es lo mejor que te puede pasar. Me parece una decisión valiente.

A mí me puede más lo que esta socialmente impuesto y dudo que fuera feliz toda la vida sin pareja.

¿Crees que actualmente existe una igualdad real entre hombres y mujeres en las relaciones amorosas? ¿Por qué sí o no?

Cada vez las mujeres están más concienciadas y los hombres también, que no solo hemos venido al mundo a cuidar. Las dos personas deben ser igual de responsables. Cuanta más conciencia tengas tú y tu pareja, menos desigualdad habrá.

Desde tu perspectiva, ¿qué cosas crees que deberían cambiar para que las relaciones amorosas sean más justas y saludables?

La mentalidad individualista y la mentalidad de roles de la pareja. Debemos destruir esos roles y cada pareja organizarse como mejor le venga. Cuando entendamos que la persona con la que estas no te pertenecen, todo te ira mejor. Trabajar más en ti mismo, tanto tu como el otro, porque va a causar mucha más seguridad, en resumen, poseer salud mental.

7. Definiciones Personales del Amor

¿Cómo describirías una relación amorosa ideal para ti?

Atractivo por ambas partes, pero a nivel emocional, mucha confianza, tanto para hablar como para ser tu misma, expresarte. Confianza también en ti misma y en tu pareja y el amor que os tenéis.

¿Qué cualidades valoras más en una pareja y qué cosas crees que no deberían formar parte de una relación amorosa?

Confianza, comunicación, persona emocionalmente abierta, que tenga responsabilidad afectiva, que sepa escuchar. Que sea una persona culta, con aspiraciones...

Cosas que no, la posesión, la desconfianza, todo lo que conlleva una relación tóxica.

Si pudieras cambiar algo sobre cómo aprendemos o vivimos el amor, ¿qué sería?

Desidealizar el amor, las frases de que todo lo puede, pensar que el amor no es perfecto. El amor al fin y al cabo son dos personas que deciden estar juntas a pesar de las circunstancias de sus vidas, por tanto, no siempre es perfecto ni bonito.

CRISTINA (30)

1. El amor

¿Qué es el amor para ti?, ¿Cómo lo definirías? ¿Recuerdas alguna idea, frase o mensaje sobre el amor que te enseñaron de niña (en casa, la escuela, o la cultura)?

El amor que tienen mis padres, se cuida, se quieren, se respetan, están atentos al otro. El amor es que mi padre le lleva todos los días a la cama a mi madre. Sin duda son mis referentes.

¿Crees que existe una manera "correcta" de vivir el amor? ¿Quién o qué te ha hecho sentir que debería ser así?

Creo que no, cada pareja tiene sus códigos, siempre y cuando haya normas básicas y respeto. No hay una sola forma de vivir el amor, por ello, cada pareja encuentra su forma.

¿Qué te han enseñado sobre el papel de las mujeres en una relación amorosa?

Se nos enseña muy de forma romántica, de cuidado... Con las pelis, música... Se nos enseña que la mujer es la débil, la que hay que proteger, la que tiene que cuidar, hacer sacrificio. El hombre siempre tiene que salvarte de algo. Salvar también a chicos malos para hacerles mejores...

2. Expectativas sobre el amor

¿Te has sentido presionada para estar en una relación? ¿De dónde crees que viene esa presión (familia, amigos, redes sociales)?

No se me ha inculcado esa presión gracias a mi entorno familiar y de amistades. No es un estigma el no tener pareja.

¿Qué connotaciones, positivas o negativas, sientes que tiene estar soltera en nuestra sociedad?

¿Cómo te hace sentir?

Creo que actualmente no hay ninguna, pero creo que tiene que ver mucho con el entorno social en el que te encuentras. Creo que está cambiando mucho. Nunca he dejado de hacer nada por estar soltera, igual que no he dejado de hacerlo por estar en pareja.

3. Influencia de las redes sociales y la cultura audiovisual

¿Hay alguna película o serie que represente el amor para ti? También puedes hablar de alguna con la que no te sientas identificada.

A tres metros sobre el cielo, cuando yo lo leí con 16 años, era mi película favorita. El otro día volví a verla y me pareció una basura. Creo que es todo lo que no hay que hacer. Él es malo, es machista, violento con todo el mundo, hace cosas ilegales... Y ella es la chica buena, familia estructurada... Ella intenta salvarle y él le jode la vida. De pequeña no me llamaba la atención, y pensaba en porque ella no hacía más esfuerzo por salvarle. Siempre tienen que ser las mujeres las que curen las heridas de estos hombres.

¿Las series y películas suelen representar la realidad?, ¿Crees que hay alguna que sí la retrate con fidelidad?

No, tanto lo bueno como lo malo se llevan al extremo, en la realidad las cosas no pasan de repente, sino que se construyen.

¿Has cambiado alguna vez tu forma de comportarte en una relación porque pensabas que era necesario para encajar en ese ideal?

Actualmente sí, pero encajar ciertas cosas para que la relación funcione. Pero no cambias tu forma de ser, pero sí que creo que hay ciertas cosas que haces para aprender.

4. Problemas y Contradicciones Reales

¿Sientes que las mujeres llevan más responsabilidades emocionales en las relaciones? ¿Cómo lo experimentas?

Sí, tenemos mucha responsabilidad emocional, pero por cómo se nos ha enseñado. Eso se muestra luego en las relaciones. En cualquier conflicto yo tiro más por lo emocional y él por lo racional. A los niños se les oculta mucho esa parte y no se les permite emocionarse desde niños.

¿Qué situaciones o dinámicas dentro de una relación te generan frustración o incomodidad?

El que yo hable desde un lenguaje emocional y él desde otro racional. Eso desemboca en que hay veces que no hablamos el mismo lenguaje. Aun así, eso a veces nos hace completarnos. Te vas acomodando, pero eso es lo que más enfado me ha generado, por no quitar importancia a cosas que me importan, o porque él no se las da cuando para mí sí lo son.

¿Según la definición que me has dado del amor, alguna vez has confundido amor con otras acciones, hechos, ¿palabras que realmente no entran dentro de esa misma?

Muchas veces lo he confundido, he dado todo por esa persona y la otra persona no te quiere, es decir, que das por hecho que, si haces x por él, debería quererte, pero no es así. En una situación concreta yo llegué a pensar que tenía amor para los dos. Yo hacía todo para que esa persona sintiera que me necesitaba.

5. Los Mitos del Amor

¿Qué opinas de frases como "para que una relación funcione hay que aguantar" o "el amor todo lo puede"?

No lo puede todo, pero sí creo que se puede luchar por un amor. Hay ciertos momentos que son complicados, por situaciones familiares o por convivir...

Hay veces que se tiene que ceder para que las cosas funcionen. Siempre y cuando sean cosas que no te afecten a tu identidad. Cada uno tiene una mochila, y ella va contigo y con tu pareja.

¿Te has sentido incompleta o "menos" por no tener pareja?

Nunca, gracias a mi entorno. Muchas veces me ha podido apetecer el plan de pareja, pero no me he sentido menos.

¿Qué opinas de la idea de la "media naranja", es decir, que el amor romántico te completa como persona?

Creo que hay que entender el amor muy bien en casa, para entender que tu eres una naranja entera, tener una pareja te aporta muchas cosas, pero no significa que tu estes incompleta. Tener una pareja sana te suma, pero no significa que si se va estas peor.

6. Reflexiones sobre el Amor Actual

¿Qué piensas de las personas que eligen estar solteras o no priorizan el amor romántico en sus vidas? Me parece fenomenal, ya que ahora se vive el amor de diversas maneras.

¿Crees que actualmente existe una igualdad real entre hombres y mujeres en las relaciones amorosas? ¿Por qué sí o no?

Desde tu perspectiva, ¿qué cosas crees que deberían cambiar para que las relaciones amorosas sean más justas y saludables?

Desde mi perspectiva ahora sí que experimento igualdad, los dos aportamos de forma igual. A nivel general creo que no hay esa igualdad. Ahora estamos volviendo a ver mujeres más sumisas, y no me parece que hable desde la igualdad. Creo que hay generaciones muy buenas, como la mía, que estamos aprendiendo en feminismo, pero creo que generaciones por detrás están dudosas. Pero me preocupan más las generaciones de 18 años, que no veo igualitarias.

7. Definiciones Personales del Amor

¿Cómo describirías una relación amorosa ideal para tí?

Creo que ideal no existe como tal. Creo que una relación sana se basa en la igualdad, compromiso, educación, respeto, cuidar...

Repartir la carga mental de las mujeres y que no solo sea de ellas.

¿Qué cualidades valoras más en una pareja y qué cosas crees que no deberían formar parte de una relación amorosa?

Que sea capaz de entenderte, de empatizar, de pasar tiempo de calidad. El cariño...

Lo que no, sería la agresividad, ejercer más poder sobre mí... Donde no hay igualdad.

Si pudieras cambiar algo sobre cómo aprendemos o vivimos el amor,

¿qué sería?

Cambiaría todo, en el momento en el que se nos enseña de diferentes maneras a niños y niñas, entra el problema.

El ejemplo es super importante porque yo en mi casa he visto mucha igualdad.

He podido hablar mucho con. Mis padres, me han dado espacios para preguntar, para enfadarme... He visto películas que no me afectaban para bien, pero gracias a que había visto una relación sana en mis padres, he podido aprender lo que quiero y necesito.

RESPUESTAS PSICÓLOGA: (20-30 AÑOS)

Psicólogas entrevistadas:

- María Pérez
- Camino Bengoecheas
- Bárbara Ruiz

MARÍA PEREZ

1. Dinámicas Emocionales en Consulta

¿Cuáles son los principales motivos de consulta relacionados con el amor en mujeres de 20 a 30 años?

El desamor, la queja por la falta de compromiso, falta de responsabilidad afectiva, falta de autoestima

¿Detectas patrones en cómo las mujeres de esta edad gestionan las rupturas en comparación con los hombres?

Sí, que la gestión es muy diferente, a las mujeres se nos ha permitido emocionarnos, y a los hombres no.

2. La Influencia de la Cultura y la Educación

¿Qué ideas culturales o familiares detectas que condicionan cómo estas mujeres viven el amor?

Creencias educativas, solo estas completa si tienes pareja, ser madre es una de tus finalidades en la vida, si te quedas sola, te quedas para vestir santos. Necesitan a una pareja para tener una vida útil, de manera que un fracaso amoroso se pierden los privilegios otorgados por tener pareja.

Socialmente a nosotras se nos ha educado para cuidar, para ser empáticas... y los hombres han tenido una educación super diferente que causa mucho desencuentro en el amor. Nosotras demandamos cosas que ellos no han aprendido a hacer y ellos solo demandan cosas relacionadas con nuestra sexualidad.

¿Qué factores influyen en la educación emocional y como influyen en su forma de relacionarse? Familia, escuela (colegios hombre y mujeres), cultura (cine, arte, musica), pornografía...

¿Crees que los ideales de "amor romántico" siguen pesando más en mujeres jóvenes que en hombres? Sí, porque esas pelis de ideales románticos solo las vemos nosotras. A ellos no les educan de esa manera. A ellos se les da el privilegio de la elección, y si no eliges tener una familia no pasa nada. A las mujeres se nos presenta como un mandato social.

3. Las Relaciones y la Sociedad Actual

¿Qué impacto tienen las redes sociales en las relaciones amorosas que describen tus pacientes?

Escaparate a través del cual muestras tu relación al mundo. Su manera de confirmar que su relación es oficial o importante es a través de subirlo a redes. Noto un cambio respecto a la otra generación. No es tanto subir una foto con tu pareja, sino como cosas más indirectas y sutiles, más toxico. No pueden entenderse de primeras.

¿Qué papel juegan las aplicaciones de citas en los problemas amorosos o emocionales que traen a consulta?

Factores positivos: En un mundo tan digitalizado nos dan la posibilidad de conocer personas de una manera mucho más sencilla, que de primeras requiere menos tiempo.

Negativos: Tienes que tener muy buena autoestima, teniendo muy claro lo que buscas. Si te falta eso, catástrofe.

Muchas personas entran por desamor, aburrimiento, diversión, necesidad de cercanía emocional momentánea, y el hecho de estar detrás de una pantalla hace más fácil no ser claro, no decir la verdad. En las aplicaciones esta más permitido tratar mal a las personas y no dar la cara.

Para un rato, produce malestar cuando eso no se mantiene con el tiempo.

¿Cómo afecta la presión social de "estar en pareja" a las mujeres de esta generación?

Estar en pareja te hace formar parte de un club social superior, las que pueden quedar en pareja, hacer viajes... Cuando no estás ahí estas fuera de ese círculo guay, esto afecta mucho a tu autoconcepto y a tu forma de relacionarte. Partimos de que si tienes buena autoestima no entras en bucle, pero puedes llegar a emparejarte con gente mediocre por no estar sola. Para alcanzar el finde casarte, tener hijos...

4. Expectativas y Contradicciones

¿Qué dificultades observas en mujeres jóvenes al intentar equilibrar su deseo de ser independientes con las expectativas que sienten sobre cómo debería ser su rol en una relación de pareja?

Que quieras que eso equilibrado depende de tu educación, si has tenido educación tradicional y machista, de alguna manera, pasas de ser tú, a la mujer de. En ese caso adquieres responsabilidades que no te llevan a pensar en tu individualidad, sino que pienses que es lo que toca.

Si eres más abierto y haces ese equilibrio. Si hay dificultades es pq la persona con la que estas n tiene la apertura mental que tu necesitas.

Esa pregunta nunca se la harías. A un señor, si esa persona te ve como un igual, pierde sentido ese planteamiento.

¿Crees que aún existe presión para que las mujeres "agraden" o adapten su comportamiento en función de las necesidades de su pareja?

Principales problemas, es el tipo de relaciones sexuales que quieren tener los hombres, ellas lo asumen o fingen dolor de cabeza.

La visión sexual es tan diferente que ahí surgen muchas barreras. Los hombres asocian eso a sentirse queridos y deseados, ellos sienten como una falta de amor. Ellos utilizan el sexo como objeto de cambio. Esas relaciones cambian al tratarse de parejas homosexuales.

Aparte, el hecho de ser persona dulce, sumisa, dócil, agradable. Las mujeres más masculinas o rudas lo tienen más complicado para encontrar pareja.

En el previo a tener pareja es más fácil así que si eres más borde.

Nosotras hacemos más renunciaciones y ajustes del que hacen ellos.

5. Factores de Riesgo y Vulnerabilidad

¿Qué conductas o patrones de relación observas que podrían considerarse tóxicos o de riesgo emocional?

Compartirse todas las contraseñas de las aplicaciones, pq pierdes la privacidad, pero ellos lo viven como una señal de amor.

Entrar a aplicaciones desde la soledad (sin conocerte, ver que quieres...), y ahí te conviertes en un terrorista emocional y vas a hacer daño a la gente

Aceptar sexo o practicas con las que no te sientes cómoda, fingir que te gusta...

Fingir todo cuando no tienes deseo sexual

Adolescencia y principios de los 20, el alcohol y pornografía afectan mucho. Las relaciones se exponen en grupo, ellas juegan con ellos y más gente y se la tacha de guarras. Las dinámicas sociales es exponer a la pareja y ponerla en juego. Como en la isla de las tentaciones, se promueve normalizar conductas que son profundamente dañinas para la salud mental.

¿Qué impacto tienen factores como la autoestima o la inseguridad en las relaciones de tus pacientes?

Les afecta eligiendo mal, entonces todo lo que viene después es peor.

¿Crees que las dinámicas de control o celos siguen siendo comunes en relaciones de mujeres jóvenes?

Sí, sobre todo por las redes sociales. Miran con mucho odio a otras mujeres. Afecta más en las mujeres más jóvenes. Los celos están directamente relacionados con la baja autoestima.

6. Cambios en las Tendencias Amorosas

¿Notas diferencias significativas en cómo las mujeres de esta generación entienden y viven el amor, comparado con generaciones anteriores?

Creo que las redes nos hacen vivir en inmediatez, cuando no la tienes lo pasas mal. Ahora es muy volátil, falta de compromiso, te lleva al punto de no querer vincularte con nadie. La pornificación de la cultura lleva a que el sexo sea lo más importante, pero realmente tenemos otras dimensiones. Todo parte del desencuentro causado por la educación tan diferente.

¿Qué tanto influye el foco en el desarrollo profesional y personal en sus prioridades amorosas?

Puede ser un problema si estas con un hombre con un estereotipo de género anticuado. Si te ve de igual a igual, lo verá como que tú, sumas cosas positivas, pero si el hombre es un inseguro, le restará.

¿Hacia dónde crees que se dirigen las relaciones amorosas en las mujeres jóvenes según lo que observas en consulta?

A que cada vez más mujeres no quieran emparejarse, a que cada vez más mujeres exploren su sexualidad hacia el lesbianismo, pensando que quizás allí les traten de igual a igual. Parece que hay ciertos avances, pero lo que vemos en las noticias son hombres ejerciendo violencia. Los cambios están poniendo en riesgo todo esto. Las mujeres cada vez son más libres de emparejarse con alguien que no quieran.

Hay mucha desesperanza y es lógico, mucha gente se rinde. Llegas a pensar que tú tienes un problema, te ves muy exigente, te cuestionas a ti misma.

7. El Amor y las Nuevas Dinámicas de Género

¿Crees que conceptos como el "amor libre" o relaciones no convencionales generan más libertad o más incertidumbre para ellas?

Creo que tienes que estar mucha autoestima para involucrarte ahí. Muchas aceptan porque su pareja se lo pide, no porque ellas realmente lo deseen. No estoy segura de que una chica se sienta libre de que su pareja se vaya con otra persona. (por la educación recibida), más que nada porque esos checks que debemos hacer de cumplir con casarte etc., se derrumban con el poliamor.

8. El Papel de los Mitos del Amor

¿Cuáles son los mitos sobre el amor que más afectan a las mujeres jóvenes en sus relaciones?

Amor todo lo puede,

Si aguantas, la situación mejorará

Seguro que conmigo cambia

¿Qué impacto tiene la creencia de que "el amor lo puede todo" en las dinámicas tóxicas que describen tus pacientes?

Entrar en relaciones de mierda y quedarse, no irse a tiempo.

¿Qué problemas identificas derivados de buscar la "pareja perfecta" o el "príncipe azul"?

Te lleva a tener una elección de pareja muy infantil. Ninguna pareja es perfecta, el príncipe azul viene a salvarte y a sacarte de esa mierda que eres estando soltera. El problema en el amor heterosexual no suele ser igualitario. Esos mitos vienen de fantasías, pero en la realidad no sucede. Por eso vemos la diferencia entre pareja y amistades, donde si nos permitimos rebajar un poco esa perfección.

9. La Soledad y la Soltería

¿Percibes una diferencia generacional en cómo las mujeres viven la soltería hoy en día? Sí, ahora se nos permite, aunque haya cierto juicio, antes no.

10. Propuestas para Mejorar las Relaciones

Desde tu perspectiva, ¿qué cambios podrían ayudar a construir relaciones más saludables en esta franja de edad?

La educación desde pequeños, igualitaria, eso es lo que más falta. Eso hace que tu trates a tu pareja con una igual. Educar en la empatía, sobre todo a los hombres, a ellos no les educan en conmoverte por el dolor ajeno. A ti te hacen daño y ellos no saben el dolor que pueden causar. Nosotras al pensar que alguien lo pasa mal por ti, nos conmovemos más. El problema no es que un hombre no quiera estar contigo, sino su manera de comunicarlo.

Educar en feminismo

¿Cómo se podría mejorar esa educación emocional en tus pacientes mujeres?

¿Qué consejos darías a una mujer joven que busca entender mejor sus emociones y relaciones amorosas?

Que lea feminismo, que se dé cuenta de lo engañada que ha estado, El feminismo te va. Hacer entender mejor tus dinámicas, porque tenemos tanto anhelo por encontrar pareja...

"Mujer despierta, el feminismo te cambia la vida".

Si estas más formada, ves mucho mejor las red flags.

ENTREVISTA A BÁRBARA RUIZ

1. Dinámicas Emocionales en Consulta

¿Cuáles son los principales motivos de consulta relacionados con el amor en mujeres de 20 a 30 años?

Ruptura, dependencia emocional, problemas relacionados con la Sexualidad.

¿Detectas patrones en cómo las mujeres de esta edad gestionan las rupturas en comparación con los hombres?

Depende, en la mayoría de las ocasiones hay otras variables más allá de si son hombres o mujeres.

Pero en rasgos generales en caso de ser dejadas, podría observarse bastante enganche, negación, no querer perder la esperanza. También cambios en el apetito, en el sueño. Conductas de hiperobservación (comprobaciones de varios tipos, mucho análisis, etc). En el otro polo estarían esas personas que irían de una relación a otra. Pero la mayoría de esos casos es como que se quedan bastante paradas y con gran dificultad para afrontar la pérdida.

2. La Influencia de la Cultura y la Educación

¿Qué ideas culturales o familiares detectas que condicionan cómo estas mujeres viven el amor?

Mitos amor romántico, y tengo 2 polos, más que siguen repitiendo patrones muy tradicionales, muy sumisos, muy dependientes, y las que vienen con todo lo contrario, y lo que les da miedo es la intimidad y perder sobre todo su autonomía.

¿Qué factores influyen en la educación emocional y como influyen en su forma de relacionarse?

La cercanía de los padres o cuidadores. También el permitirles frustrarse, el desarrollar una relación sana desde pequeños donde han recibido cuidados suficientes al igual que poco a poco van aumentando su autonomía. Todo esto puede influir en la forma de relacionarte después. En poder confiar, en poder tener esa interdependiente donde te relacionas sin fusionarte guardando tu identidad.

¿Crees que los ideales de "amor romántico" siguen pesando más en mujeres jóvenes que en hombres?

En mi caso, tengo una muestra bastante sesgada, y centrándome en ella diría que es bastante igualitario. Pero, fuera de mi consulta diría que sigue pensando más en mujeres (pero bastante de los hombres que me consultan sufren mucho por estos ideales, aunque algunos de ellos en cierta forma pesan mucho más en mujeres que en hombres.

3. Las Relaciones y la Sociedad Actual

¿Qué impacto tienen las redes sociales en las relaciones amorosas que describen tus pacientes?

Bastante. No hay intimidad, no hay autenticidad. Es un foco muchas veces de malentendidos, celos, espionaje y falsedad.

¿Qué papel juegan las aplicaciones de citas en los problemas amorosos o emocionales que traen a consulta?

Desde mi experiencia son pocos los que me han traído problema en relación con apps de citas, pero por nombrar alguna: ghosting, miedos de quedar con alguien que no conocen, sensaciones de "mercado de carne", donde se sienten vacíos o mal. Algún paciente lo ha usado para regularse emocionalmente, y a modo distractor y evasión de sus emociones.

¿Cómo afecta la presión social de "estar en pareja" a las mujeres de esta generación?

Creo que la presión es mucho menor que años atrás. Algunos efectos podrían ser que hay bastantes que se acaban construyendo una defensa respecto a ello, distanciándose de dicha presión, de esta manera se pueden ir a la independencia "no necesito a nadie" generando mucho rechazo a estar en pareja, y también a aislamiento o evasión de ciertos temas. Creo que puede tener un impacto en la autoestima "que tengo de malo" y también un señalamiento de que hay problemas en ellas de "quizás eres demasiado exigente".

4. Expectativas y Contradicciones

¿Qué dificultades observas en mujeres jóvenes al intentar equilibrar su deseo de ser independientes con las expectativas que sienten sobre cómo debería ser su rol en una relación de pareja?

Principalmente que están muy perdidas, que tienen mucho caos y confusión interna. Veo como un conflicto interno que a veces ni ellas mismas entienden que quieren ni de donde les viene todo ello.

¿Crees que aún existe presión para que las mujeres "agraden" o adapten su comportamiento en función de las necesidades de su pareja?

Sí, totalmente. Aunque ha reducido mucho.

5. Factores de Riesgo y Vulnerabilidad

¿Qué conductas o patrones de relación observas que podrían considerarse tóxicos o de riesgo emocional?

Inseguridad, comportamientos machistas, violencia, fusión, comprobaciones, celos patológicos, control, estereotipos de género, diferencias de poner, baja autoestima.

¿Qué impacto tienen factores como la autoestima o la inseguridad en las relaciones de tus pacientes?

Tienen un alto impacto. Suele funcionar de base. Cuanto mejor autoestima tengo mejor me trato y mejores límites pongo para que me traten bien. La inseguridad afecta en la forma en la que me relaciono, si no tengo seguridad me voy al control, y en el control me relaciono desde la dominancia, la sumisión, u otros roles relacionados con el control.

¿Crees que las dinámicas de control o celos siguen siendo comunes en relaciones de mujeres jóvenes? Sí.

6. Cambios en las Tendencias Amorosas

¿Notas diferencias significativas en cómo las mujeres de esta generación entienden y viven el amor, comparado con generaciones anteriores?

Sí, la mayoría de ellas sabe que no necesita un hombre como generaciones anteriores. También entiende el amor más libre y desde el "no hay que aguantarlo todo". Esto a veces puede hacer que se vayan al otro extremo, pero por lo general ya no hay tanto miedo a terminar una relación y ese sentimiento de fracaso.

¿Hacia dónde crees que se dirigen las relaciones amorosas en las mujeres jóvenes según lo que observas en consulta? Depende del caso. Tengo bastante variedad.

7. El Amor y las Nuevas Dinámicas de Género

¿Qué retos enfrentan las mujeres jóvenes al tratar de construir relaciones más equitativas?

Normas de género muy arraigadas (donde se espera que ella asuma las responsabilidades domésticas, emocionales, o de cuidado), también el hecho de partir de una familia del origen, que no era una relación equitativa, hace que sea más complicado llevarlo a cabo, que no esté bien definido y que se exponga a críticas o a no ser entendida por su entorno de una generación anterior. Eso estaría relacionado con la falta de modelos a seguir. En función de la pareja puede despertar inseguridades que son del otro y que se acabe relacionando desde el control. Dificultad para poner límites claros.

¿Crees que conceptos como el "amor libre" o relaciones no convencionales generan más libertad o más incertidumbre para ellas?

Creo que es importante definir bien y entender a que nos referimos con todo esto. Por lo general suele causar más incertidumbre, es bastante caótico, hay muchos prejuicios y estereotipos hacia relaciones no convencionales. Puede generar mayor libertad cuando esto lleva a una comunicación más honesta, abierta y clara. Pero si es difuso no hay unas reglas establecidas o se utiliza como una forma de enmascarar y evitar compromisos entonces no, claramente genera confusión. Por todo ello depende de la persona, de la relación, de los valores, de la forma de entender la relación y de un conocimiento profundo sobre todo esto.

8. El Papel de los Mitos del Amor

¿Cuáles son los mitos sobre el amor que más afectan a las mujeres jóvenes en sus relaciones?

Si nos queremos todo va a ser fácil.

En el amor no hay conflictos.

Las mujeres aman más que los hombres.

El amor todo lo puede.

Los celos forman parte de la relación y significa que te quiere más.

Tú le vas a cambiar (mito de la Bella y la bestia).

En el amor no hacen falta palabras (como si tuvieras que adivinar o saber todo de tu pareja sin que él te lo diga como una especie de telepatía).

El amor es para siempre. Y muchos más ...

¿Qué impacto tiene la creencia de que "el amor lo puede todo" en las dinámicas tóxicas que describen tus pacientes?

Lleva a justificar dinámicas de manipulación e incluso violencia. Es una forma de autoengaño y de intentar ser más paciente y esperar a que el amor por sí solo arregle todo... es una forma de no responsabilizarse de la relación.

¿Qué problemas identificas derivados de buscar la "pareja perfecta" o el "príncipe azul"?

Muchísimos. Por un lado, nada es suficiente, y por el otro, una idealización cuando algo con alguien se termina pronto... suele ser cuando ellos dejan de quedar y ellas se quedan enganchadas en que eran perfectos y no salen de ahí, además es como si para ellas ya no fuesen a encontrar a nadie más porque era ese el perfecto. Y no avanzan. Además, una vez dentro de la relación, lo idealizan, o no les parece suficiente y van en búsqueda de otro.

9. La Soledad y la Soltería

¿Percibes una diferencia generacional en cómo las mujeres viven la soltería hoy en día? Si

¿Cómo describen tus pacientes la experiencia de estar solteras? ¿Es algo que disfrutan o les genera incomodidad?

Depende mucho de la gente de su alrededor, de la familia, de sus creencias... algunas chicas han llegado a consulta con muchísimo malestar por esto, y otras no le dan importancia o incluso prefieren estar solteras ya que disfrutan más.

¿Qué miedos o creencias relacionadas con la soledad detectas en esta franja de edad?

Un clásico es "estoy en mis mejores años si ahora no encuentro a nadie ya me quedará sola". "Hay algo malo en mí y por eso no me quieren". Miedo en general a esa soledad no elegida en el futuro. Y creencias de que pueden tener defectos si no están siendo elegidas.

¿Notas diferencias significativas en cómo las mujeres de esta generación entienden y viven el amor, comparado con generaciones anteriores?

Sí, actualmente creo que estamos redefiniendo como nos vinculamos y, por tanto, cómo se vive el amor. Esto puede ser una oportunidad, pero viene acompañado de muchos retos muy complejos.

Algunos autores apuntan a una pérdida en la forma de entender el amor donde ya no hay compromiso ni intimidad, pero a la vez otros hablan de mayor libertad (unido a responsabilidad), donde vas viendo que no hay un solo molde y construyes tu manera de relacionarte.

¿Hacia dónde crees que se dirigen las relaciones amorosas en las mujeres jóvenes según lo que observas en consulta? A medida que vamos trabajando, observó que de alguna manera empiezan a tenerse más en cuenta, y a ver al otro por quien es, no por cómo le han dicho que tiene que relacionarse con él. Observo que se cuestionan ciertos roles muy marcados, y que acaban dando repuesta desde ellas, y no desde diferentes discursos hacia un lado y otro que interiorizan. Esto en un proceso terapéutico. Pero en general veo que suelen ser caóticas y con mucha dificultad para definir las (junto a miedo).

10. Propuestas para Mejorar las Relaciones

Desde tu perspectiva, ¿qué cambios podrían ayudar a construir relaciones más saludables en esta franja de edad?

Autoconocimiento y abrazo a la interdependencia (que las mujeres de esta edad se conozcan y se construyan en base a quienes son, que entiendan de dónde vienen, que se cuestionen ciertas creencias que no sean suyas para elegir las o elegir otras distintas, y que todo ello vaya ayudando a ver al otro, a relacionarse desde la intimidad sin perder autonomía, fomentando una buena autoestima que les permita cuidarse, cuidar al otro y cuidar la relación). También teniendo una comunicación consciente expresando necesidades y poniendo límites, ya que muchas mujeres a esta edad tienen un discurso muy polarizado, y muchas de ellas tienen a complacer o a priorizar el bienestar del otro. Y el cuestionamiento de mitos románticos (media naranja, sacrificio extremo, idealización de la pareja, ...)

¿Cómo se podría mejorar esa educación emocional en tus pacientes mujeres?

Trabajo terapéutico, grupos de mujeres, fomento de redes de apoyo, trabajo de creencias familiares y culturales, herramientas terapéuticas, el vínculo terapéutico, psicoeducación emocional, ...

¿Qué consejos darías a una mujer joven que busca entender mejor sus emociones y relaciones amorosas?

Hazte preguntas para conocerte a ti y en relaciones. Obsérvate, cómo te sientes, que te dice tu cabeza y tu cuerpo. Ve aprendiendo de ti. Busca relaciones desde la autenticidad, no intentes encajar en un molde o ser algo que otros esperan. Busca el crecimiento en cada experiencia, "y esto que me ha pasado que me enseña" "que he aprendido sobre mí en esta relación.". Y sobre todo se amable contigo en los momentos de duda y error. No debes tener todas las respuestas ahora, porque necesitarás ir viviendo y sometiendo esas emociones y relaciones, así que por el camino irás aprendiendo todo lo necesario. Lee, habla con otros que han estado ahí, mírate una película que te inspire y te ayuda a proyectar tu historia o a identificar estas preguntas que necesitas contestarte.

ENTREVISTA CAMINO BENGOCHEA

1. Dinámicas Emocionales en Consulta

¿Cuáles son los principales motivos de consulta relacionados con el amor en mujeres de 20 a 30 años?

Muy diversos, no hay un patrón que lo unifique todo. Algunas tienen que ver con el hecho de no haber encontrado pareja, otras con el hecho de que no quieren comprometerse, y otras porque no quieren, por fortalecer sus deseos profesionales.

¿Detectas patrones en cómo las mujeres de esta edad gestionan las rupturas en comparación con los hombres?

No del todo, veo en los hombres esta misma decepción de creer que es un amor para toda la vida. Es cierto que a partir de los 28 las mujeres tienen el deseo de la maternidad más fuerte, por el reloj biológico.

2. La Influencia de la Cultura y la Educación

¿Qué ideas culturales o familiares detectas que condicionan cómo estas mujeres viven el amor?

Influye mucho la familia, lo que se espera. Si han tenido experiencias traumáticas o conflictivas, eso afectará mucho en que las mujeres no quieran formalizar sus relaciones. Las mujeres que viven en ambientes muy estrictos o rígidos, como, por ejemplo, por motivos religiosos, tener prohibiciones de no poder vivir juntos etc....

¿Qué factores influyen en la educación emocional y como influyen en su forma de relacionarse?

Lo que más influye es que los padres hayan permitido la autonomía a sus hijos para generar vínculos afectivos propios, es decir, que la pareja pueda llevar una vida libre sin la presión familiar. Hay veces que no quieren dejar a la pareja por la buena relación que tenían con su familia.

También vienen muy influenciados por la autoestima, si tienen buena identidad no van a buscar relaciones de dependencia. Esto sirve para reconocer lo que pasa y poder expresarlo, si esto no se ha dado en la familia, será difícil que se de en la pareja.

¿Crees que los ideales de "amor romántico" siguen pesando más en mujeres jóvenes que en hombres?

Sí, en la mujer hay una madurez previa a la de los hombres. Buscan mayor compromiso los hombres.

3. Las Relaciones y la Sociedad Actual

¿Qué impacto tienen las redes sociales en las relaciones amorosas que describen tus pacientes?

Muchísimo impacto. Influye en los celos, las redes sociales se convierten en un escaparate.

¿Qué papel juegan las aplicaciones de citas en los problemas amorosos o emocionales que traen a consulta?

Cuando han tenido una cita y ocurre un vacío de silencio. La gente cree que solo es para quedar y demás, pero realmente hay más expectativas detrás, de ser visto y no utilizado para una sola cita. Por un lado, piensas que no te estas exponiendo, pero por otras esperas que la cita se repita.

Las personas cada vez pasan más tiempo en casa, por tanto, los romances de antes, donde se socializaba más, ocurren menos.

¿Cómo afecta la presión social de "estar en pareja" a las mujeres de esta generación?

Cada vez afecta menos, pero sigue presionando el hecho de tener que ser madre. Hay que diferenciar entre la presión por ser madres, y el deseo de serlo. Las que lo desean están preocupadas por encontrar pareja, y, por otro lado, hay otras que no quieren ser madres, y parece difícil encontrar una pareja que respete esa opinión.

Esa presión muchas veces viene de los abuelos, lo que quiere decir que es una generación anterior, y ahora estamos evolucionando.

4. Expectativas y Contradicciones

¿Qué dificultades observas en mujeres jóvenes al intentar equilibrar su deseo de ser independientes con las expectativas que sienten sobre cómo debería ser su rol en una relación de pareja?

Actualmente, si han tenido buena educación emocional y apoyo social, cada vez son más independientes y no cambian su rol al estar en pareja. Antiguamente esto era mucho más difícil. Ahora identifican rápidamente cuando su pareja intenta privarle de estos temas, de hecho, el problema de hoy, es que hay tanta independencia que las personas no entienden que tienen que renunciar a algo por estar en pareja, y no podemos tener todo.

¿Crees que aún existe presión para que las mujeres "agraden" o adapten su comportamiento en función de las necesidades de su pareja?

Ya no tienen que agradar tanto con su comportamiento. Vienen más por no encontrar pareja, que por intentar agradar. Hay mucha más libertad para el desarrollo profesional y personal, y dejan para después el hecho de tener pareja.

5. Factores de Riesgo y Vulnerabilidad

¿Qué conductas o patrones de relación observas que podrían considerarse tóxicos o de riesgo emocional?

Relaciones abiertas o el poliamor, que no es real, porque caemos en la cosificación y destrucción. Generan mucha confusión en las mujeres.

¿Qué impacto tienen factores como la autoestima o la inseguridad en las relaciones de tus pacientes?

Las mujeres que no tienen buena identidad tienden a establecer relaciones de dependencia, de esperar validación o identidad a través del otro.

¿Crees que las dinámicas de control o celos siguen siendo comunes en relaciones de mujeres jóvenes?

Donde más lo veo es en las redes sociales. Cuando siguen a otras mujeres teniendo novia... Se juega con la seducción y esto genera muchos celos. Dinámicas de control de, déjame ver tu móvil...

6. Cambios en las Tendencias Amorosas

¿Notas diferencias significativas en cómo las mujeres de esta generación entienden y viven el amor, comparado con generaciones anteriores?

Sí, muy significativas, para mucho mejor, ahora las mujeres entienden de otra forma el amor. El problema es que ahora viene mucha insatisfacción, pq queremos todo inmediato.

7. El Amor y las Nuevas Dinámicas de Género

¿Qué retos enfrentan las mujeres jóvenes al tratar de construir relaciones más equitativas?

Que con 30 años es muy pronto para unas cosas, y muy tarde para otras (el reloj biológico)

Hay un miedo a perder el rol que tanto ha costado conseguir.

¿Crees que conceptos como el "amor libre" o relaciones no convencionales generan más libertad o más incertidumbre para ellas?

Mucha más incertidumbre.

8. El Papel de los Mitos del Amor

¿Cuáles son los mitos sobre el amor que más afectan a las mujeres jóvenes en sus relaciones?

Existe menos en las mujeres jóvenes. Han desaparecido, aunque sigue habiendo una búsqueda de respeto, autonomía y libertad. No debemos confundir el amor romántico con la importancia que tiene un buen compromiso.

¿Qué impacto tiene la creencia de que "el amor lo puede todo" en las dinámicas tóxicas que describen tus pacientes?

Que el amor lo puede todo cuando es amor. Nos pensamos que el amor es la entrega absoluta, perdiéndome yo en él, y no es así. No nos podemos perder a nosotras mismas. Hay relaciones que son insalvables. A veces hay que aceptar que no nos quieran, que no significa que no seas igual de valiosa.

¿Qué problemas identificas derivados de buscar la "pareja perfecta" o el "príncipe azul"?

Confundimos príncipe azul (solo se ve lo bueno), con que a esa persona le agrade absolutamente todo de ti. Esperamos que te acepte con virtudes y defectos sin yo haberlos reconocido previamente.

El amor es una construcción de dos yos diferenciados que tratan de hacerse mejor uno a otro, construyendo buenos momentos de intimidad.

No hay parejas perfectas.

10. Propuestas para Mejorar las Relaciones

Desde tu perspectiva, ¿qué cambios podrían ayudar a construir relaciones más saludables en esta franja de edad?

Yo creo que lo más importante es la educación emocional. Construir mujeres que se den cuenta de los linajes que arrastran, que su familia anteriormente ha construido. Podemos tener mucha apertura mental, pero tenemos que ver cómo nos ha afectado la experiencia vivida.

¿Cómo se podría mejorar esa educación emocional en tus pacientes mujeres?

Dándose cuenta de lo que han heredado, en qué medida ha cambiado lo que pensaba tu madre a lo que piensas tú, y que permisos te das para cambiarlo. Poder ser una persona diferente, ser coherente, mis actos y pensamientos van juntos, y ser aceptada por eso.

¿Qué consejos darías a una mujer joven que busca entender mejor sus emociones y relaciones amorosas?

El autoconocimiento es lo más valioso que puede haber en la vida. Es un error pensar que podemos vivir solos, habrá relaciones que nos empujen a querer construir un vínculo y habrá otras que no, pero debe ser una elección, no algo influenciado por la sociedad. Debemos ser interdependientes.

La intimidad es muy valiosa, y estar abierta a compartirla es de tener mucha generosidad y valor.