

**Me, Myself and I**

Tatiana Alejandra Gallegos Pinilla

**Asesor de Grado:**

Esteban Andrés Sanchez Quintana

Trabajo de Grado para optar al título de Maestra en Artes Visuales

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias y Humanidades

Programa de Artes Visuales

Bogotá D.C., Colombia

2024

## Resumen

Este trabajo de investigación-creación asume a las artes como una demostración acerca de cómo se lleva un proceso y experimento de vivir y convivir con uno o varios padecimientos mentales. La obra 'Me, Myself and I' se compone de diferentes piezas artísticas, tales como pintura y videoarte, basadas en la experiencia de coexistir con pacientes en una clínica de salud mental, que tuvieron, tienen y han tenido trastornos mentales tales como la ansiedad, la depresión, Trastorno de Conducta Alimentaria – TCA y Trastorno Límite de la Personalidad- TLP.

Cada una de las obras artísticas busca explorar el sentir de una o varias personas consigo mismo, su proceso, su identidad, el 'aporte' del desarreglo y su red de apoyo; con lo cual se busca visualizar la experiencia de las personas que padecen enfermedades mentales, e incluso de lo difícil que es interiorizar y exteriorizar su experiencia debido a los prejuicios y creencias de la sociedad colombiana.

Este trabajo es resultado de un proceso de reflexión de la representación de sí mismo y de la convivencia con estas enfermedades. La obra es producto de mi experiencia personal como artista y paciente, donde con esta obra se espera la concientización de la vulnerabilidad que representa tener un padecimiento mental en la sociedad actual.

**Palabras Clave:** Arte, Concientización, Enfermedades, Mentales, Pintura, Tratamiento, Videoarte.

## Abstract

This Investigation-creation project assumes the visual arts as a demonstration about how works the process and experiment of living and co-living with one or multiple mental illnesses. The work 'Me, Myself and I' compose of different artwork, such as paints, draws and video art, based on the experience of share time with patients in a behavioral Health Clinic, that had, has and has been struggling with mental illness such as anxiety, depression, eating disorder and borderline.

Each one of the artworks search to explore the feeling of one or multiple people living with themselves, their process, their identity, the contribution of the disorder and their support, which help us to visualize the people experience of having some behavioral health need, even how hard is to internalize and externalize their experience because of the preconception and believing of Colombian society.

This project is the result of the reflection of the self-representation process and the coexistence with these mental health need. The artwork represents a product of my personal experience, as a patient and artist, expecting the vulnerability awareness that is the representative of having a Mental Health Need in the current society.

**Keywords:** Art, Awareness, illness, Mental, Paint, Treatment, Video art.

## Tabla de Contenido

<b>Resumen</b> .....	ii
<b>Abstract</b> .....	iii
<b>Tabla de Contenido</b> .....	iv
<b>Planteamiento Temático</b> .....	1
<b>Planteamiento del Problema</b> .....	1
<b>Formulación del Problema</b> .....	1
<b>Justificación</b> .....	1
<b>Objetivos</b> .....	3
<b>Objetivo Específico</b> .....	3
<b>Objetivo General</b> .....	3
<b>Marco Artístico y Teórico</b> .....	4
<b>Referentes Artísticos</b> .....	4
<b>Marco Teórico</b> .....	9
<b>Metodología</b> .....	16
<b>Proceso Creativo</b> .....	18
<b>Obras</b> .....	24
<b>Difusión</b> .....	29
<b>Conclusiones</b> .....	32
<b>Referencias</b> .....	34

## Planteamiento Temático

### Planteamiento del Problema

Aunque en Colombia hay 1'517.933 colombianos diagnosticados con enfermedades mentales, entre enero y mayo de 2023, según las cifras reportadas por la dirección de epidemiología y demografía del ministerio de Salud y Protección Social, se sigue considerando que este tipo de enfermedades son solo una manera de llamar la atención de manera despectiva, de que estas personas solo están en centros psiquiátricos y que no saben ser parte de la sociedad, e incluso de que estas son producto de la imaginación y que no son reales.

No todas las personas tienen las mismas vivencias y que por eso no todos se desarrollan igual; además de que cada persona hace lo que puede con el conocimiento y manera de pensar que ha podido desarrollar, haciendo que a veces necesite tener asesoría de un experto

para disfrutar y tomar mayor ventaja de la vida.

El presente proyecto se centrará en el estudio de la autorreflexión y autopercepción de individuos con diferentes tipos de trastornos mentales, haciendo que para ello sea necesario conocer y tener en cuenta la experiencia de vida de individuos que presenten algún tipo de trastorno mental tal como el Trastorno de Conducta Alimentaria – TCA, Trastorno Limite de la Personalidad – TLP, Ansiedad y Depresión.

### Formulación del Problema

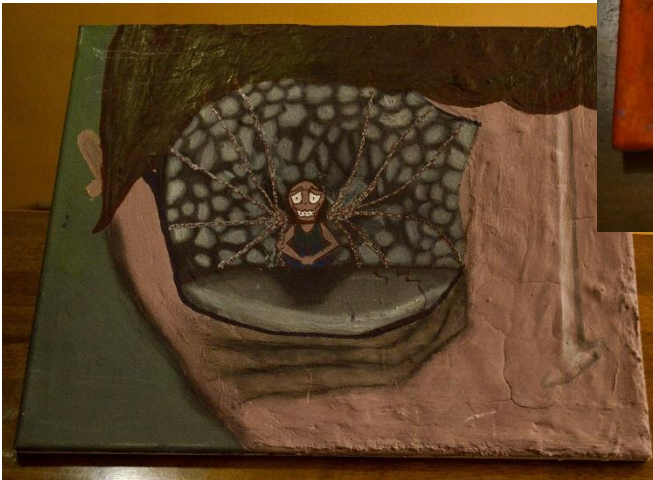
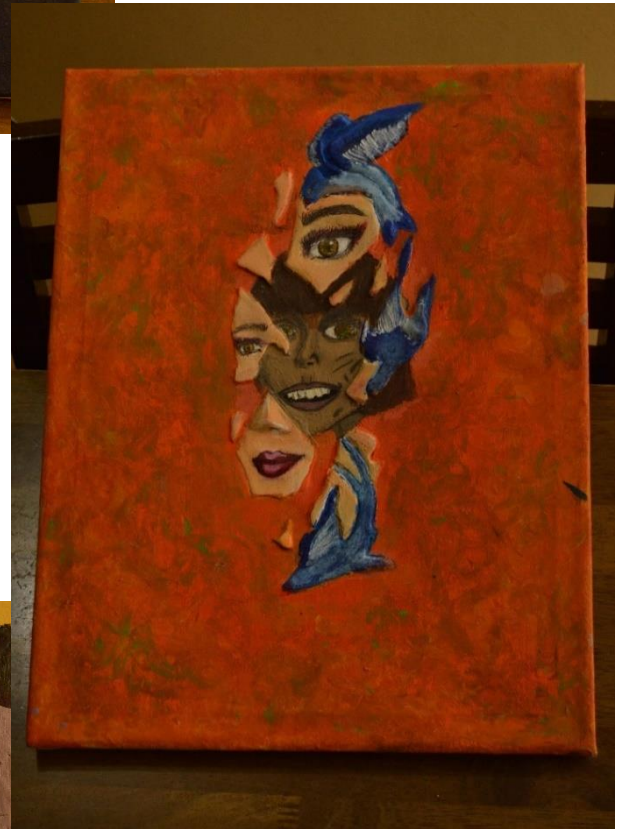
¿Cuál es la percepción que tienen pacientes psiquiátricos frente a sus propios trastornos mentales y cómo influye esto en el prejuicio de la sociedad colombiana? OBJ

## Justificación

Este proyecto artístico busca representar algunas de las más comunes enfermedades mentales como lo son la ansiedad, la depresión, TCA y TLP. En la actualidad de la población colombiana hay 1.5 millones de personas diagnosticadas con alguna enfermedad mental en 2021 y una incidencia en intento suicida es del 58.4% por cada 100.000 habitantes, según el Ministerio de Salud y Protección Social y en Colombia somos alrededor de 51,52 millones de personas, las cuales son cifras bastantes preocupantes y que cada día van en aumento.

Por lo mencionado anteriormente, es importante normalizar la aceptación hacia nosotros mismos y a las cosas que no podemos controlar, tal como los pensamientos que a veces desarrollan diferentes tipos de trastornos y autoconcepciones erróneas.

En lo personal, este proyecto demuestra el proceso de aceptación a partir de la pintura y el videoarte, ya que con el primero es posible utilizar muchos simbolismos de manera simultánea en una obra y el videoarte que ayuda a mostrar el paso a paso de ese proceso, que en ocasiones puede llegar a ser bastante extenuante, pero que a su vez ayuda a tener más claro el progreso obtenido. Ambas técnicas también ayudan a que se pueda cometer el fin de este proyecto que es la concientización sobre las enfermedades mentales, de que se puede pedir ayuda y que se puede mejorar la situación por la que varias personas pueden estar pasando, dándoles a entender que hay una salida y así poder disminuir la estereotipación de las mismas.



## Objetivos

### Objetivo General

Construir una obra de arte autorreferencial en donde se exploren los padecimientos mentales, como la ansiedad, depresión, TCA y TLP



### Objetivo Específico

- Entrevistar a diferentes personas que tengan o hayan tenido algún padecimiento mental.
- Consultar a especialistas en la salud mental certificados acerca de los bocetos realizados en conjunto con los pacientes para verificar que sean aptas las obras tanto para los espectadores como para los pacientes.
- Realizar obras artísticas con diferentes técnicas teniendo como base los bocetos previamente realizados formando una exposición artística.

## Marco Artístico y Teórico

Para el desarrollo de la experimentación e indagación que he hecho es que, desde mi experiencia personal, al tener una condición como lo es la ansiedad crónica y episodios depresivos (ya diagnosticados y tratados médicamente por un profesional), en muchas ocasiones se puede creer que es un limitante en el estudio o trabajo, incluso uno mismo lo llega a creer. Aun así, he visto a bastantes artistas, de bastante admiración que estas enfermedades no fueron para nada un limitante, fueron una inspiración para poder desarrollar sus obras de una manera personal, mostrando qué es lo que se puede tener en la mente en uno de los episodios (como lo hizo Edvard Munch con el grito o Frida Kahlo con Las Dos Fridas) lo cual lo hace llamativo, interesante, fácil de poderse identificar con la obra y difícil de pasar por alto. Actualmente he desarrollado varias propuestas audiovisuales, siendo la base el vídeo arte, donde en muchos de ellos, grabando de a partes, trato de mostrar lo frustrante, opresivo, agobiante y desesperante que se siente estar en uno de estos episodios, junto con una entrevista (la

se siente, tanto la mente como el cuerpo, desde el antes, durante y después de asistir a terapia, adicionalmente he armado una escultura donde se puede mostrar qué se siente tener demasiados pensamientos oprimiendo la mente y que termina siendo agobiante para la persona que padece condiciones como ansiedad y depresión.

### Referentes Artísticos

- **Frida Kahlo:**

Esta gran artista mexicana estuvo con grandes episodios de depresión por varias situaciones duras que pasó en su vida, como, por ejemplo, un accidente en su adolescencia (lo cual causó grandes repercusiones en el resto de su vida), su gran decepción amorosa a manos de Diego Rivera, o su esterilidad, lo cual no la detuvo a la hora de ser una gran artista y que incluso, en muchas de sus pinturas, decidiera plasmar algunas de sus más grandes frustraciones y/o causas-consecuencias de su depresión.

además utilizarlas para poder darle un toque original a cada una de ellas.

- **Francisco de Goya:**

Este impresionante pintor español, a pesar de tener un grave caso de depresión logró plasmar de una manera bastante audaz en algunas de sus obras, su aparente desequilibrio mental.

- **Eduvard Munch:**

Este es uno de los mejores artistas que logró demostrar en muchos casos cómo representar la ansiedad en una obra. La mayoría de sus obras nos puede demostrar la soledad, angustia, tristeza y desesperación, causadas por algunos episodios de ‘alucinaciones’ que puede causar el gran poder de la mente.

- **Vincent Van Gogh:**

A pesar de que mientras vivió no fue tan conocido, sus obras son muy conocidas, replicadas, guardadas y preservadas. Un artista con bipolaridad maniaco-depresiva y esquizofrenia, donde incluso por estas enfermedades llegó a quitarse la oreja después de una pelea con su mejor amigo. Estas afecciones no lo detuvieron para darle el debido respeto y valor a sus obras y

- **Martín La Roche:**

Artista visual de la Universidad de Chile en Santiago nacido en 1988, completando sus estudios en programa de postgrado en Jan Van Eyck Academie en Maastricht, Países Bajos. Trabaja entre Santiago de Chile y Ámsterdam. Realizó una residencia artística en Brooklyn, Nueva York (de la que hablaremos un poco más a continuación) en 2018. Ha hecho muestras artísticas por más de 18 países y galerías.

El artista tenía como problema el poder entender todos los detalles de las terapias que pudo realizar su padre en aquella época de su niñez y adolescencia, ya que nunca pudo ver los estragos como tal, solo mirar los resultados de las terapias y arranques de ira que se pudo haber dejado en el consultorio. Incluso uno de los problemas que se surgieron al inicio de su proceso de investigación le tocó reformular la manera de acercarse y ejecutarla, ya que entendía que para las personas no es tan fácil comentar sus

situaciones de una manera amplia y abierta.

Remember (seré de trabajos donde se hablaba con los pacientes de momentos que ellos recordaran y de piezas artísticas que ellos hacían a partir de ello) y Museo Legítimo (donde también se pueden encontrar las obras finales, en formato de muestra museológica).

Se internó en un psiquiátrico en Nueva York para poder estudiar mejor las enfermedades mentales como inspiración y generó una especie de terapia semanal durante 6 semanas, con el proyecto Remember (que se basa en un libro infantil que basa la mayoría de sus argumentos en Yo Recuerdo Que...) en Beautiful Distress.

#### Ilustración 1. Remember



Por: Mirthe Berentsen & Martin La Roche Contrera. I Remember – by Mirthe Berentsen & Martin La Roche Contreras. Recuperado de:

<https://www.beautifuldistress.org/blog/i-remember-by-mirthe-berentsen-amp-martin-la-roche-contreras-ykcg8>

- **Shawn Coss:**

Shawn Coss es un artista que, a pesar de no tener estudios certificados artísticos y ser un enfermero, ha decidido ilustrar 31 trastornos mentales, donde comparte la experiencia de algunos de sus propios trastornos mentales y que por decisión propia decidió dejar los fármacos.

Además de ilustrarlas con sus 2 versiones del Inktober, ayuda a conseguir fondos para tratamientos para las enfermedades mentales. Es bastante conocido por su trabajo en Cyanide and Happiness y con Any Means Necessary Clothing. En esta parte nos vamos a centrar en su trabajo con #Inktober, donde él abrió un link para que las personas comentaran un poco más acerca de sus enfermedades, siendo de primera mano la información de cómo se siente ese trastorno, abriendo el campo para muchos campos. Coss decidió abrir ese campo de a un día a la vez en el mes de octubre de 2016 y de nuevo en el mes de Octubre del año 2018, también dejando en claro los diferentes campos y tratamientos a los que las personas podían acudir para

poder recibir ayuda, ya que todos en algún momento los necesitamos, e incluso con la de la versión del 2018 trató de poner aun más detalles de cada trastorno.

Lo que también remarca su trastorno es estilo bastante particular que tiene, ya que se podría decir que es tétrico y oscuro, incluso algunas de las personas que apreciaron su trabajo por medio de la red social Twitter (ahora X) solían decir que sus trabajos trataban de ‘satanizar’ los trastornos y se trató de hacer una campaña en contra de él, lo cual fue bastante complicado para él poder aceptarlo al inicio, pero que el mismo ha dicho que ha sido bastante importante para su propia terapia con sus trastornos. Con este trabajo el busca quitar la estigmatización frente a las personas que padecen estos trastornos y poder ayudar a que se simpaticen más con ellos.

### Ilustración 2. Inktober



Por: Jamooji, Shireen Shawn Coss Beautifully Illustrates the Anguish of Mental Illness. HomGrown. Recuperado de: <https://homegrown.co.in/homegrown-creators/shawn-coss->

[illustrates-the-anguish-of-mental-illness-beautifully-for-inktobor](#)

- **Lars Von Trier (Melancholia – Antichrist):**

A pesar de que las referencias de este director danés nacido en 1956 en Copenhague no son muy buenas después de acusaciones por acoso sexual o de comentarios tales como que simpatiza con Hitler, hablando directamente desde el ámbito profesional ha sido un gran director de numerosos filmes, también recibiendo varios premios en el Festival de Cannes y un premio César por filmes como Rompiendo las Olas, Europa y Danzando en la Oscuridad. Comenzó su interés en el cine desde temprana edad y siendo rebelde en sus épocas de estudiante. Sus filmes, llenos de cierta melancolía y oscuridad.

Hay dos filmes en específico que pueden ayudar como referencia para este proyecto que son Melancholia y Antichrist, donde en la primera la historia se puede ver envuelta en la depresión y cómo puede resultar un mal manejo de esta, donde la mente resulta a ser un desesperado bucle de desesperación y desolación. En la segundo filme también la desesperación

y la depresión que puede causar la muerte de un hijo. Son aspectos bastante interesantes que se pueden abordar, ya que los orígenes de esta enfermedad pueden ser varios y bastante difícil para abordar. Von Trier mismo ha declarado que estos filmes, sobretodo Antichrist (2009) la rodó en medio de una gran depresión y que por eso mismo no se siente completamente orgulloso de este trabajo, aun así, este Thriller psicológico (a pesar de que está categorizado como película de Terror), es bastante impactante.

- **David Nebreda:**

David Nebreda fue diagnosticado con esquizofrenia paranoide crónica irreversible desde los 19 años, lo cual no le impidió terminar su carrera, incluso a pesar de no tener estudios artísticos, pero que, si lo mantiene desconectado de la realidad en muchas ocasiones, e incluso vive en un lugar donde se priva de contacto humano y no tiene ninguna comunicación con el exterior. Las fotografías que tomó se pueden tomar como evidencia de su

enfermedad y la huella que deja en su cuerpo, en su arte y vida, aislada.

Nebreda ha podido indicar que él no es masoquista ni mucho menos suicida, y que el propósito de su obra es poder mostrar su realidad de la manera más cruda, donde incluso se pone a sí mismo en inminente peligro debido a terribles ayunos, automutilaciones, parálisis y pérdida de muchas lagunas mentales (por lo cual su obra también es intermitente).

### Ilustración 3. Estéril



Por: Scarcella, Melisa. Autorretrato – David Nebreda. Bex Fotografía. Argentina. Recuperado de:

<https://www.bexfotografia.com/ediciones/libros/ese-instante-que-no-se-olvida/david-nebreda.php>

Todos los artistas que se citan o a los que se refieren en este trabajo tienen relación con mis propios intereses artísticos, ya que todos han demostrado que el tener una condición mental no tan favorable, como lo es una

enfermedad mental, no es un impedimento para poder realizar arte, nos puede ayudar de una manera amplia, como si fuera una especie de inspiración que nos ayudase a poder generar obras peculiares, con diferentes tintes, no necesariamente muy vibrantes o llamativos, puede ser también explicativos. Ya de manera un poco más puntual incluso, en el caso del chileno Martín La Roche, también puede ayudarme con el proceso que manejó en 2018 al internarse en hospital psiquiátrico a manera de estudio, ya que en lo personal también he podido experimentar algo similar; sabiendo que la tarea no es sencilla ni el modo para llegar a conseguirla, los artistas como La Roche, Coss y Von Trier están completamente consientes, al igual que yo, que sobrellevar este tipo de condición no es tan fácil y que los procesos pueden demorarse y/o pausarse por las mismas razones, han podido llegar a procesos bastante extraordinarios después de estudios, y en algunos bastante personales. También con Lars Von Trier es uno de mis referentes metodológicos, ya que sus métodos en producciones como ‘Melancholia’ o ‘Antichrist’ ha podido detallar el sentir y pensar de una persona con estos padecimientos de una manera en la cual incluso una persona que no lo padece

se le hace relativamente sencillo entenderla, además de posibles causas.

### Marco Teórico

- **Acuarela:**

Una acuarela es una pintura que se plasma sobre un cartón o un papel, cuyos colores se diluyen en agua, dónde se aplican los colores desde el más claro hasta el más oscuro y desde las tonalidades cálidas a las tonalidades frías, y también en dónde se procura que para poder tener el color blanco, se conserve el blanco del papel. Hay varias maneras de poder aplicar la técnica de la acuarela, donde cada uno de los formatos en los cuales viene la acuarela puede ayudar bastante con el terminado que se desea, ya que con formatos tales como la acuarela en tubo permiten que los colores de la acuarela misma, la pasta, no sea contaminada por otros colores, así mismo con la cantidad de agua que se le aplique

a cada formato para manejar la densidad del color que se desea.

- **Ansiedad:**

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora. La ansiedad clínica es cuando el sentimiento de estrés/ansiedad no desaparece en largos periodos y pueden generarse en cualquier espacio, como el trabajo, la escuela, la casa, entre muchos otros. Los diferentes tipos de ansiedad pueden ser trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico y/o fobias. Las causas de la ansiedad pueden variar entre lo genético, situaciones experimentales de la vida, biológico y/o química del cerebro. La ansiedad puede ser tratada con fármacos

y/o psicoterapia. Este trabajo se basa en el trastorno de ansiedad generalizada que está siendo tratada con fármacos y psicoterapia.

- **Medicamento Ansiolítico:**

Medicamento que se usa para tratar los síntomas de ansiedad, como los sentimientos de temor, terror, incomodidad y tirantez muscular, que se pueden presentar como reacción a la tensión. La mayoría de los ansiolíticos bloquean la acción de ciertas sustancias químicas del sistema nervioso. También se llama medicamento ansiolítico y medicamento contra la ansiedad. La mayoría de los medicamentos ansiolíticos son las benzodiazepinas, que pueden tener prolongación de larga o corta duración, que pueden ayudar en situaciones como el insomnio o con los ataques de pánico.

- **Antidepresivo:**

Los antidepresivos son medicamentos recetados para tratar la depresión. La depresión es más que sentirse algo triste o "melancólico" durante unos días. Es una enfermedad médica grave y muy común que afecta su estado de ánimo y su salud mental en general. Puede hacerle sentir cansado, desesperanzado,

preocupado o temeroso. Puede cambiar su manera de pensar, dormir y alimentarse. La depresión puede hacer que algunas personas piensen en terminar con sus vidas.

Sin embargo, los antidepresivos pueden ayudar a muchas personas con depresión. Los investigadores creen que los antidepresivos pueden ayudar a mejorar la forma en que su cerebro usa ciertas sustancias químicas que controlan el estado de ánimo o el estrés. (Instituto Nacional de la Salud Mental.

Antidepresivos. MedlinePlus.

Recuperado de:

<https://medlineplus.gov/spanish/antidepressants.html> )

- **Carboncillo:**

Cómo te decíamos, las barras de carboncillos son uno de los materiales más elementales para dibujar. Sobre todo, cuando estás dando los primeros pasos en el mundo del dibujo. Estas barritas son lo bastante blandas para deshacerse sin esfuerzo conforme la vamos rozando contra los papeles. Pero, al mismo tiempo, son lo suficientemente duras para cogerlas, manejarlas y permitir que nuestra mano empiece a tomar experiencia y agilidad. (Totenart. El

Carboncillo: Tipos, usos y accesorios.

Totenart. Recuperado de:

<https://totenart.com/noticias/como-dibujar-con-carboncillo/> )

- **Depresión:**

La depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.

Supone una de las patologías más frecuentes en Atención Primaria y es la primera causa de atención psiquiátrica y de discapacidad derivada de problemas mentales. (Clínica Universidad de Navarra. Depresión. Recuperado de:

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion> )

- **Enfermedad Mental:**

Las enfermedades o trastornos mentales son afecciones que impactan su pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento. Pueden ser ocasionales o duraderas (crónicas).

Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día. (MedlinePlus. Enfermedades Mentales. MedlinePlus. Recuperado de:

<https://medlineplus.gov/spanish/mentaldisorders.html> )

- **Escultura:**

La escultura es una disciplina de las bellas artes que crea a través de la acción de esculpir sobre materiales sólidos una forma tridimensional.

Una escultura, es también, un sustantivo que indica el objeto creado por el artista escultor. Con dicho trabajo, el escultor consigue expresar sus ideas ya sean estas figurativas o abstractas, reflejando lo que alberga la mente del artista y su habilidad técnica. (Significados. (2022). Escultura. Significados. Recuperados de: <https://www.significados.com/escultura/> )

- **Fármaco:**

Cualquier sustancia que no sea alimento, y que se use para prevenir, diagnosticar, tratar o aliviar los síntomas de una enfermedad o afección. Hay fármacos que también pueden alterar el funcionamiento del encéfalo o del resto del cuerpo, y producir cambios en el estado de ánimo, la conciencia, los pensamientos, los sentimientos o el comportamiento. Es posible abusar del consumo de algunos tipos de fármacos,

como los opioides, o que estos generen adicción. (Diccionarios del NCI.

Fármaco. Instituto Nacional de Cáncer.

Recuperado de:

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/farmaco> )

- **Óleo:**

El término óleo es el que se utiliza para designar al producto conocido como aceite que se obtiene a partir del prensado de diferentes semillas o frutos. Normalmente, en el lenguaje común se usa más el nombre de aceite para designar a los productos comestibles y óleo queda reservado con más frecuencia para los productos aceitosos que se usan en otras disciplinas como por ejemplo el arte. Así, cuando se habla de óleo se hace referencia en la mayoría de los casos a las pinturas hechas en base a aceite no comestible que se utilizan para un tipo especial de pintura. (Bembibre, C. (2011). Óleo. Definición ABC.

Recuperado de:

<https://www.definicionabc.com/general/oleo.php> )

- **Pintura:**

La pintura es una manifestación artística de carácter visual que se sirve de un conjunto de técnicas y materiales para plasmar, sobre una superficie determinada, una composición gráfica según ciertos valores estéticos.

La pintura conjuga elementos de la representación plástica como las formas, los colores, las texturas, la armonía, el equilibrio, la perspectiva, la luz y el movimiento. De esta manera, busca transmitir al espectador una experiencia estética. (Significados. Significado de Pintura. Significado. Recuperado de: <https://www.significados.com/pintura/> )

- **Pintura Acrílica:**

La pintura acrílica es una pintura de secado rápido donde la base de su pigmentación está formada por una emulsión de polímero acrílico. Este componente es un derivado del látex, encargado de proporcionarle dureza y resistencia a la pintura una vez seco. (Writers Madrid. (2020). Pintura Acrílica – Cómo usar acrílico paso a paso. Recuperado de: <https://www.writersmadrid.es/blog-writers/pintura-acrilica-guia-base-agua/#:~:text=La%20pintura%20acr%C3>

[%ADlica%20es%20una,la%20pintura%20una%20vez%20seco](#) )

- **Psicólogo:**

Un psicólogo es un profesional de la salud mental que te ayudará a desarrollarte como persona. Existe la creencia de que visitamos a estos profesionales cuando tenemos algún trastorno mental como puede ser la ansiedad o la depresión. Sin embargo, esto no siempre es así. (Rodríguez, R. (2020). ¿Qué es un psicólogo? Definición y tipos. Psiquion. Recuperado de: <https://www.psiquion.com/blog/que-es-psicologo-definicion-tipos> )

- **Psiquiatra:**

Un psiquiatra es un médico especialista que se encarga de diagnosticar, prevenir y tratar problemas de salud mental, incluyendo también trastornos psíquicos y emocionales. (Test Webbing. ¿Qué es lo que hace un Psiquiatra? ¿Cuándo se debe acudir? InstitutRET. Recuperado de: <https://institutret.com/que-hace-un-psiquiatra/> )

- **Terapia Psicológica:**

La terapia psicológica se centra en la evaluación, diagnóstico, tratamiento, prevención de recaídas y seguimiento de

los Trastornos o problemas psicológicos (depresión, ansiedad, obsesiones, personalidad, problemas sexuales, problemas de pareja, etc.) y/o el asesoramiento para manejar, afrontar, superar y/o prevenir los problemas personales, crisis, situaciones difíciles, relaciones problemáticas, conflictos y malestar emocional (toma de decisiones, ruptura de pareja, cambios de trabajo, dificultades de comunicación, afrontamiento ante la enfermedad, etc.). (Tomas, Consuelo. (2015). En qué consiste una terapia o tratamiento psicológico | Psicólogos Valencia. Centro Psicológico Consuelo Tomás.

Recuperado de:

[https://tratamientospsicologicos.es/en-que-consiste-una-terapia-o-tratamiento-psicologico/#:~:text=La%20terapia%20psicol%C3%B3gica%20se%20centra,problemas%20de%20pareja%2C%20etc. \)](https://tratamientospsicologicos.es/en-que-consiste-una-terapia-o-tratamiento-psicologico/#:~:text=La%20terapia%20psicol%C3%B3gica%20se%20centra,problemas%20de%20pareja%2C%20etc.)

- **Tinta China:**

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) indica que la tinta china es una tintura elaborada con negro de humo. Esta tinta se produce con el hollín procedente de hidrocarburos o con fragmentos de carbón que derivan de árboles no resinosos. (Pérez Porto, Julián

y Gardey, Ana. (2014). Definición de Tinta China. Definición. De. Recuperado de: [https://definicion.de/tinta-china/ \)](https://definicion.de/tinta-china/)

- **Tiza:**

Las tizas son barras de arcilla que se utilizan para escribir sobre una pizarra o un pizarrón. A medida que la persona desplaza la tiza sobre la superficie, se desprenden partículas que permiten crear los trazos. Luego, con un borrador, se puede limpiar la pizarra, eliminando estas partículas de tiza. (Pérez Porto, Julián y Gardey, Ana. (2014). Definición de Tiza. Definición. De. Recuperado de: [https://definicion.de/tiza/ \)](https://definicion.de/tiza/)

- **Trabajo Social:**

El trabajador social será uno más dentro del equipo interdisciplinar que gestionan cada caso dentro de la salud mental, es por ello que gestiona cada expediente, analizando y evaluando los aspectos que le competen. Su principal objetivo será que sus pacientes sean capaces de desarrollar capacidades psicosociales adecuadas, para saber abordar su situación personal, así como una capacidad para desarrollar sus recursos personales y los que le ofrece el medio

social, es decir, enseñarles a gestionar su nueva vida como personas con un determinado problema. (Carballeira, Elena. (2016). El Trabajador Social en el Ámbito de la Salud Mental. Fundación AUCAL. Recuperado de:

<https://www.aucal.edu/blog/servicios-sociales-comunidad/el-trabajador-social-en-el-ambito-de-la-salud-mental/> )

- **Videoarte:**

Videoarte es un concepto que no forma parte del diccionario de la Real Academia Española (RAE). Se trata de un movimiento que comenzó a desarrollarse en la década de 1960 y que consiste en crear manifestaciones artísticas mediante sonidos e imágenes en movimiento.

(Pérez Porto, Julián y Gardey, Ana. (2014). Definición de Videoarte. Definción.de. Recuperado de:

<https://definicion.de/videoarte/> ).

## Metodología

basado en mi propio proceso de recuperación, que lleva alrededor de poco más de 3 años, donde se lleva un proceso del antes, durante y después de pedir ayuda, de entender e interiorizar que el hecho de vivir no debe ser tan extremadamente difícil. Por lo mismo este trabajo no solamente se basa en trabajos presentes o que se hayan desarrollado en esta última etapa, sino también en muchos trabajos que se han hecho en el recorrido de la carrera, que se podría tomar como un reconocimiento del tema que quería continuar trabajando para mi posterior proyecto de grado, siendo de esta misma manera complicado manejar una sola técnica artística, por lo cual se desarrollaron 3: Pintura, Dibujo y Videoarte.

David Nebreda es mi mayor referente artístico, ya que con su manera cruda y expresiva, sin la necesidad de muchas palabras da a entender lo difícil que es tener esquizofrenia, también muestra de una manera clara algunos de sus síntomas, donde también se incluyen las autolesiones y donde el mismo hace referencia a que él no es un fotógrafo de heridas ni un hombre autolesivo y de que su obra es basada en su vida y su vida en su obra, a lo cual quiero llegar con este proyecto es a mostrar una realidad que es constante para la mí, que en algunas ocasiones puede llegar a ser muy parecida a la de otra persona con algunas de las mismas condiciones mentales que las mías, haciendo que sea mucho más fácil poder empatizar con la obra.

Entiendo que, al querer representar y empatizar con tantas enfermedades mentales, debería considerar algo más allá de mi propio proceso, así que, mediante terapias grupales, conversando privadamente con más personas que estaban en su tratamiento para sus trastornos mentales, que por momentos podían ser parecidos a los míos, las perspectivas de mis obras podían ser más completa y variada. En la etapa de realización de los bocetos, me pude percatara los bocetos podrían interferir o afectar el tratamiento de alguien más, lo cual no tuve contemplado al inicio y tampoco era el fin al que se quería llegar con este proyecto, por lo que solicité ayuda de especialistas, como psicólogos, psiquiatras, terapeutas y

trabajadores sociales, que había en la clínica donde iba de manera recurrente y donde tuve apoyo y asesorías de todos ellos para lograr a los bocetos que se ven más adelante.

En la obra ‘El vacío a través de mis ojos’ estuve con tres pacientes diagnosticados con depresión severa, donde siempre se veía el peso de aquellos pensamientos y de aquellas cargas pesadas que cada una de ellas llevaba, lo cual también me hacía recaer en cada una de mis propias cargas. En cuanto a la exploración de los materiales, intenté hacer bocetos con acuarelas, aun así, no tenía la densidad o el peso visual que buscaba, quería que ese peso de la tristeza, las lágrimas y que se remarcara solo los ojos, por ende, decidí empezar con el óleo, describiendo los colores que más nos venía a la mente entre los momentos más complicados y los momentos en que la alegría llega. Además, en el color de la piel de la persona, me decidí por el color de piel de una de esas personas que tanto me ayudó en el proceso de la obra y en el propio.

En la obra ‘Recuperando mi Antiguo Yo’ fue la obra que más me costó hacer y que hoy en día más aprecio le tengo. En esta obra solo me basé en mi experiencia en lo difícil que ha sido mi recuperación de la anorexia nerviosa atípica con la que se me diagnosticó tras pesar alrededor de 40Kg. En esta obra no quise centrarme solo en el cuerpo, que es en lo que la mayoría de las personas se fijan cuando uno habla sobre anorexia, así que me fijé en algo que me decían mis padres al verme en tal situación: ‘Tu rostro no es el mismo, te ves demacrada, hasta te ves enferma. ¿Ya fuiste al médico?, mira que te estás matando’, además de que aún trato de aceptar mi cuerpo, por lo que me cuesta retratarlo. Este proceso comenzó después de ver a mi hermana llorando. Esta obra es la más personal de la muestra por eso. Decidí ponerle relieve con acrílico para moldear, el fondo naranja con manchas es de las recaídas que tuve durante todo el proceso. El rostro en el que más me esmeré es en el fondo, ya que fue el que vi durante mucho tiempo con otros ojos. Busqué e investigué el significado de los gorriones y por ello mismo me decidí por este tipo de aves.

La obra ‘Luchando contra... Mí mismo’ también cuenta con relieve por pedido de una de las pacientes que me pudo ayudar con su perspectiva desde su propia enfermedad, donde las piedras, que representan cada síntoma y año que llevamos en los que se basa la pintura. Uno de los síntomas del Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) es un constante peligro en el que nos ponemos de manera inconsciente, las emociones incontrolables, y muchas

otras, por eso se decidió poner un doble peligro, lo que fue el fondo del pozo y la cuerda que puede ahorcarla.

La obra 'Prisionero' es lo que un paciente con ansiedad es, ya que se acerca mucho a ser prisionero de uno mismo y de los pensamientos que rondan la cabeza. También tiene relieve, y una paleta bastante oscura, pues quita el sueño y donde los pensamientos son complicados de sacar de la mente a los que uno está encarcelado. También me centré en los ojos, centrándome en las 'ventanas del alma'. Los materiales son la mayoría de los que ya traté con las anteriores obras, solo hice un cambio ligero a pinturas acrílicas, debido a que se seca mucho más rápido y no engrasaba el acrílico para moldear.

Las obras 'Separándome' y 'Struggling' decidí tratarlas de manera monocromática, ya que en aquellos momentos en los que varios de mis padecimientos mentales me hablan desde dos puntos y en esos momentos no veo ningún tipo de color. Traté de ensayar con colores blancos, pero quedaba muy pálido, por ende, utilicé tiza.

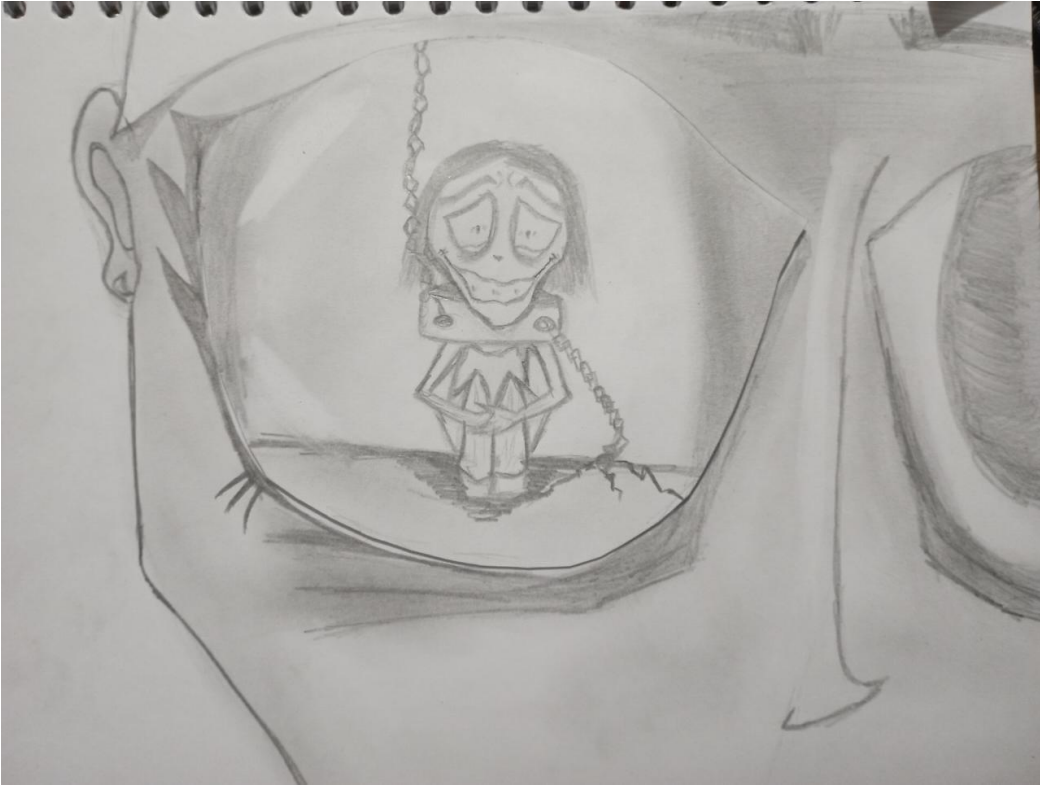
Ya al finalizar las obras, quería que se pudieran difundir de manera efectiva, donde llegaran a personas fuera de mi círculo personal, familiar y laboral, por lo cual decidí que se podría llegar a este objetivo compartiendo las imágenes de las obras en diferentes redes sociales, haciendo una página de internet con las imágenes de las obras y también aplicar por medio del Banco de Proyecto del Programa de Artes Plásticas y Visuales FUGA (En donde no fui escogida para la exposición), dando ya los resultados de más de 50 personas interactuando con las obras por redes sociales y la página de internet, donde alrededor de la mitad son de conocidos de mis conocidos.

Proceso Creativo











### 1. El Vacío a Través de mis Ojos:



En esta obra se pueden ver la ‘Ventana del alma’, que dicen que son los ojos, pero en estos ojos podemos ver la dualidad de una persona que lucha día a día con una depresión, ya que en el ojo izquierdo podemos ver ese vacío, ese desastre que la persona cree que es, por otro lado, el ojo derecho es cuando la persona tiene ‘buenos días’ y siente que la vida puede brindar cosas muy buenas y tiene la percepción de que esos ‘días malos’ son solo un recuerdo, aun así no queda atrás de una manera tan simple, así que cada vez que parpadea vuelve a iniciar ese ciclo que va del ojo izquierdo al ojo derecho.

## 2. Recuperando Mi Antiguo Yo:



Esta obra tiene varios detalles acerca de lo difícil que es lidiar con un Trastorno de Conducta Alimentaria, ya que, como podemos observar en la cara del fondo, es el rostro real, el desgaste, la sonrisa que quiere aparentar que todo está bien y el fondo que una persona con TCA puede llegar a tocar. También podemos observar cómo unos bellos gorriones azules van recogiendo un rostro recuperado, un rostro que vuelve a ser alguien que está aceptando su cuerpo tal y como es, siendo los gorriones los pasos que la persona da a su recuperación, el círculo de apoyo que es bastante importante para ayudarte a seguir dando esos pasos, y los diferentes profesionales que nos ayudan a entender y llegar a una alimentación balanceada.

### 3. Luchando Contra...Mi mismo:



Esta mujer, que de manera descuidada va caminando sobre el borde de un pozo que no se le conoce el fondo (que es una alusión a un mundo desconocido) y por otro lado está que en cualquier momento ella puede alar una cadena, que sin saberlo sujeta su propio cuello, haciendo que la persona por curiosidad hale de la cadena, pero se siente atada, extremadamente sola, temerosa de volverlo a intentar y poniéndose en una posición de peligro sin darse cuenta.

#### 4. Prisionero:



Una persona que tiene una ansiedad clínica medicada, a pesar de que se pueda ver desde una perspectiva externa como alguien exagerado sobre las situaciones que le rodean, aun así, cuando miramos a su ser interno podemos ver que es una persona que está atada a varias cadenas, que representan a los pensamientos que se quedan atorados en la mente y sintiéndose extremadamente pequeño en un entorno tan frío como lo es su propia cueva mental.

## 5. Separándome:



Para el TLP es bastante complicado poder manejar solo un tipo de pensamientos y sensaciones, ya que la persona se puede sentir abrumado con dos tipos de 'personalidades'. Esta obra representa lo complicado y vacío que se siente la lucha con sigo mismo.

## 6. Un Poco De:

- <https://youtu.be/7Lb4o5JFOvE>

## 7. Struggling:



A veces es casi imposible solo intentarlo y hacer las cosas que son rutinarias, es lo que se viene comentando sobre la experiencia de tener depresión. Esta pintura representa como una persona intenta dar esos pasos que deberían ser normales, sin darse cuenta de que por el esfuerzo se va derritiendo en la rutina misma, además de llevar muchas más cargas de las que puede llevar en este derretimiento.

### Difusión

#### 1. Presentación Proyecto:

<https://view.genial.ly/6535bef5d6c260001060a1e8/presentation-me-myself-and>

#### 2. Museo Virtual:

[emaze.me/me\\_myself\\_and\\_i\\_by\\_alex](emaze.me/me_myself_and_i_by_alex)

### 3. Redes Sociales:

- **Instagram:** [https://www.instagram.com/p/Cze-50dPvXB/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/Cze-50dPvXB/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)
- **Facebook:**  
[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=pfbid02gGwqGun9C8zcAXSFMNz52JtoXcoapLre1Edgoj17uQDrL6ZbQsDdknq1xTC1uTNsl&id=100001221979832&mibextid=K8Wfd2](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02gGwqGun9C8zcAXSFMNz52JtoXcoapLre1Edgoj17uQDrL6ZbQsDdknq1xTC1uTNsl&id=100001221979832&mibextid=K8Wfd2)

### 4. Fundación Pisingos:

ASUNTO: Solicitud de espacio para exposición artística.

Dr. Daniel Fernández.

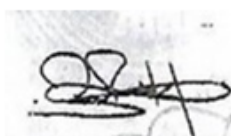
Director Ejecutivo Fundación Los Pisingos.

La presente es para solicitar de una manera muy cordial y respetuosa me conceda su autorización para poder exponer una exposición artística que se compone de 7 piezas en la Fundación Pisingos durante una semana, con la finalidad de poder difundir mi proyecto de Investigación Creación (Tesis de Grado) que va encaminada a la representación de padecimientos mentales como Trastorno Límite de la Personalidad- TLP, Trastorno de Conducta Alimentaria – TCA, Ansiedad y Depresión desde un punto autorreferencial que busca impactar a las personas para tener una nueva perspectiva sobre estas.

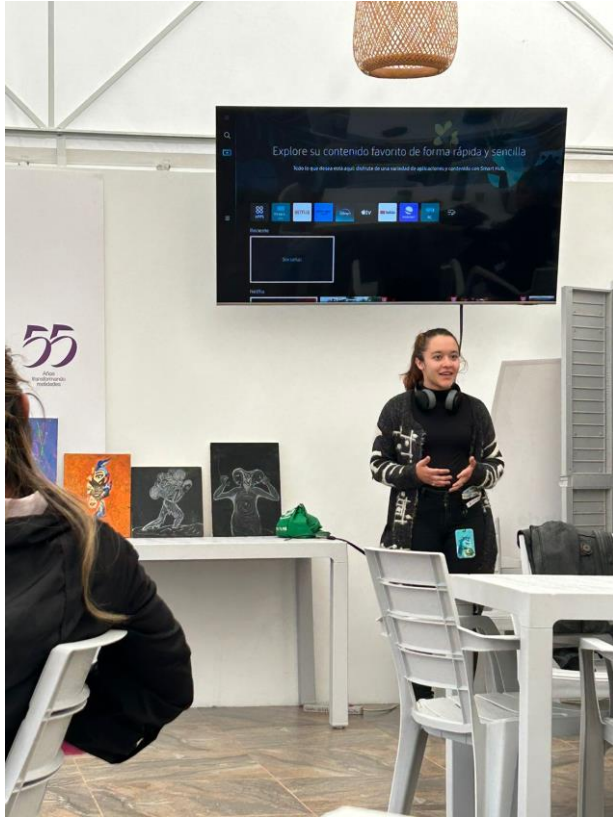
De ser aceptada la solicitud de exposición en las instalaciones de la Fundación Pisingos, la difusión se vería bastante beneficiada, debido a las personas que pasan por este espacio. En caso tal de cualquier duda, se puede comunicar conmigo al número de teléfono 305-913-7597.

Agradezco la atención prestada a la presente.

Cordialmente:



### Evidencias de la exposición de arte en la Fundación Pisingos:





## Conclusiones

El arte siempre ha servido como herramienta para mostrar parte de la realidad de un artista y/o de la comunidad que le rodea, así que es una gran herramienta de concientización y hace que las personas se puedan identificar con estas obras de manera más rápida y profunda.

Se da a entender con este proyecto que para cada persona es diferente la experiencia de sobrevivir con una enfermedad mental, por ende, no es bueno asumir la etapa, proceso, tiempo y/o situación de cada persona y mucho menos compararlas frente a otras personas. Por lo mismo es bastante complicado poder representar con una sola imagen diferentes experiencias y/o puntos de vista de un mismo trastorno.

Adicionalmente, hay que ser bastante cuidadoso cuando se trata de ilustrar el trastorno mental de alguien más, ya que la obra puede interferir e impactar, tanto positivamente como negativamente, el tratamiento y recuperación de alguien más.



## Referencias

- Stakenas, Calor (2020). Beautiful Distress: Arte y Salud Mental. Martin La Roche en conversación con Carol Stakenas. Revista Artishock [Web site]. Recuperado de: <https://artishockrevista.com/2020/07/10/beautiful-distress-arte-salud-mental-martin-la-roche-carol-stakenas/>
- Dieecke. Artistas, Proyectos, Sede Santiago de Chile, Barcelona, Info. Dieecke.cl [Web Site]. Recuperado de: <https://www.dieecke.cl/artistas/martin-la-roche>
- Semana. (2017). La artista japonesa que pinta para luchar contra sus problemas mentales. Diario La Semana [Web Site]. Recuperado de: <https://www.semana.com/yayoi-kusama-la-artista-que-pinta-para-luchar-contra-sus-problemas-mentales/516403/>
- Orellana, Juan Carlos. (2017). Sorprendentes pinturas que ilustran lo que se siente vivir con depresión. Hipertextual [Web site]. Recuperado de: <https://hipertextual.com/2017/01/pinturas-ilustran-depresion>
- Coss, Shawn. (2016). I Illustrated Mental Illness and Disorders for Inktober. Boredpanda [Web Site]. Recuperado de: [https://www.boredpanda.com/for-inktober-i-focused-on-mental-illness-and-disorders/?utm\\_source=google&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=organic](https://www.boredpanda.com/for-inktober-i-focused-on-mental-illness-and-disorders/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic)
- Booth 641. Shawn Coss. Grcomiccon. Recuperado de: <https://www.grcomiccon.com/shawn-coss/>
- Magro, Estefanía. (2019). Once grandes pintores que sufrieron graves enfermedades mentales. ABC- Cultura Inquieta [Página Web]. Recuperado de:

<https://culturainquieta.com/es/arte/pintura/item/16082-once-grandes-pintores-que-sufrieron-graves-enfermedades-mentales.html>

- Betancourt Torres, Isis. (2017). Las enfermedades y su impacto en la obra de genios de las bellas artes. Facultad de Ciencias Médicas ‘Julio Trigo López’ - La Habana, Cuba. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742017000200007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742017000200007)
- RM, Alberto. (2016). 9 artistas que no superaron su depresión, pero la convirtieron en arte. Cultura colectiva [Página Web]. Recuperado de: <https://culturacolectiva.com/arte/artistas-depresivos-que-no-superaron-su-depresion>
- Lara Arévalo, Lilihana. Estos artistas usaron su depresión para inspirarse. Vix [Página Web]. Recuperado de: [https://www.vix.com/es/arte-cultura/169654/5-curiosidades-sobre-sylvia-plath-una-de-las-escriptoras-mas-importantes-del-siglo-xx?utm\\_source=next\\_article](https://www.vix.com/es/arte-cultura/169654/5-curiosidades-sobre-sylvia-plath-una-de-las-escriptoras-mas-importantes-del-siglo-xx?utm_source=next_article)
- Sanchez, Marta (2020). Frida Kahlo: Bibliografía, obras y exposiciones. Alejandra de Argos [Página Web]. Recuperado de: <https://www.alejandradeargos.com/index.php/es/completas/32-artistas/41816-frida-kahlo-biografia-obras-y-exposiciones>
- 3 minutos de arte. Francisco de Goya y sus Pinturas Negras. 3 minutos de arte [Página Web]. Recuperado de: <https://www.3minutosdearte.com/seis-cuadros-un-concepto/francisco-de-goya-y-sus-pinturas-negras/>
- Todo Cuadros. Ansiedad. Todo Cuadros [Página Web]. Recuperado de: <https://www.todocuadros.es/munch/ansiedad.htm>

- Ortiz Zúñiga, Laura. (2019). Las 5 pinturas de Vincent Van Gogh más caras en manos de coleccionistas privados. Expansión [Página Web]. México. Recuperado de: <https://expansion.mx/vida-arte/2019/07/29/las-5-pinturas-de-vincent-van-gogh-mas-caras-en-manos-de-coleccionistas-privados>
- Pérez Porto, J. Gardey, A. (2015). Definición de Acuarela. Recuperado de: <https://definicion.de/acuarela/>
- Instituto Nacional de la Salud Mental. Ansiedad. MedlinePlus. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- Instituto Nacional del Cáncer. Ansiolítico. Recuperado de: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/ansiolitico>
- Instituto Nacional de la Salud Mental. Antidepresivos. MedlinePlus. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/antidepressants.html>
- Totenart. El Carboncillo: Tipos, usos y accesorios. Totenart. Recuperado de: <https://totenart.com/noticias/como-dibujar-con-carboncillo/>
- Clínica Universidad de Navarra. Depresión. Recuperado de: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>
- MedlinePlus. Enfermedades Mentales. MedlinePlus. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/mentaldisorders.html>
- Significados. (2022). Escultura. Significados. Recuperados de: <https://www.significados.com/escultura/>

- Diccionarios del NCI. Fármaco. Instituto Nacional de Cáncer. Recuperado de:  
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/farmaco>
- Bembibre, C. (2011). Óleo. Definición ABC. Recuperado de:  
<https://www.definicionabc.com/general/oleo.php>
- Significados. Significado de Pintura. Significado. Recuperado de:  
<https://www.significados.com/pintura/>
- Writers Madrid. (2020). Pintura Acrílica – Cómo usar acrílico paso a paso. Recuperado de: <https://www.writersmadrid.es/blog-writers/pintura-acrilica-guia-base-agua/#:~:text=La%20pintura%20acr%C3%ADlica%20es%20una,la%20pintura%20una%20vez%20seco>
- Rodríguez, R. (2020). ¿Qué es un psicólogo? Definición y tipos. Psiquion. Recuperado de: <https://www.psiquion.com/blog/que-es-psicologo-definicion-tipos>
- Test Webbing. ¿Qué es lo que hace un Psiquiatra? ¿Cuándo se debe acudir? InstitutRET. Recuperado de: <https://institutret.com/que-hace-un-psiquiatra/>
- Tomas, Consuelo. (2015). En qué consiste una terapia o tratamiento psicológico | Psicólogos Valencia. Centro Psicológico Consuelo Tomás. Recuperado de: <https://tratamientospsicologicos.es/en-que-consiste-una-terapia-o-tratamiento-psicologico/#:~:text=La%20terapia%20psicol%C3%B3gica%20se%20centra,problemas%20de%20pareja%2C%20etc>
- Pérez Porto, Julián y Gardey, Ana. (2014). Definición de Tinta China. Definición. De. Recuperado de: <https://definicion.de/tinta-china/>

- Pérez Porto, Julián y Gardey, Ana. (2014). Definición de Tiza. Definción.de.  
Recuperado de: <https://definicion.de/tiza/>
- Carballeira, Elena. (2016). El Trabajador Social en el Ámbito de la Salud Mental.  
Fundación AUCAL. Recuperado de: <https://www.aucal.edu/blog/servicios-sociales-comunidad/el-trabajador-social-en-el-ambito-de-la-salud-mental/>
- Pérez Porto, Julián y Gardey, Ana. (2014). Definición de Videoarte. Definción.de.  
Recuperado de: <https://definicion.de/videoarte/>