



# La crisis del cuarto de vida

Autora: Virginia Monserrat Suárez.

Grado en Bellas Artes.

Tutora: Moneiba Lemes Lemes.

Ámbito de ilustración y animación, facultad de Bellas Artes.

Universidad de La Laguna, 2019-2020.



# Agradecimientos

Quería dar las gracias en este apartado a varias personas que han resultado clave en el desarrollo de este trabajo.

A mis amigas y amigos, por apoyarme siempre y animarme a seguir adelante, incluso cuando parecía que no había por dónde seguir.

A mi tutora Moneiba Lemes, gracias por tu capacidad de entendimiento, tu mente abierta, tu sabiduría y tu empatía durante todo este proceso tan maravilloso.

A mi pareja, por ser un pilar fuerte durante todo este camino, por confiar y creer en mí y porque, si no hubiera sido por su empuje, nada de esto habría sido posible.

A mi madre, siempre serás la persona más importante de mi vida, gracias por no dejar que abandone, por tu sinceridad, cariño y apoyo, y sobretodo, por demostrarme que con un poquito de esfuerzo todo se puede lograr.

# Índice

1.	Resumen/Abstract	4
2.	Introducción	5
3.	Objetivos	6
	- Generales	
	- Personales	
4.	Metodología	7
5.	Contextualización	8
	- Referentes	
6.	Preproducción	26
	- Desarrollo del proyecto	
	- Primeras ideas	
	- Guión	
	- Escenas	
7.	Producción	35
8.	Postproducción	43
9.	Conclusiones	45
10.	Bibliografía/Webgrafía	46
11.	Anexo	47

# Resumen

Este proyecto se basa en la realización de una serie de ilustraciones que tratan temas delicados, pero muy presentes en el día a día, como la depresión, la ansiedad, la soledad y un largo etcétera de dolencias mentales que atormentan sobre todo a la población joven. Concretamente los años que comprenden de los 20 a los 30 se han delimitado y estudiado dando lugar a una crisis bastante común conocida como “la crisis del cuarto de vida”, en ella todas las preocupaciones de la vida, tanto generales como personales, se hacen eco y, por ello, mi trabajo consiste en reflejar todas estas cuestiones que nos atormentan y por las que yo misma he pasado.

## SUMMARY

This project is based on the realization of a series of illustrations that deal with delicate issues, but very present in everyday life, such as depression, anxiety, loneliness and a long list of mental illness that especially torment the young population. Specifically, the years from 20 to 30 have been delimited and studied, giving rise to a fairly common crisis known as "the crisis of the quarter of life", in it all the concerns of life, both general and personal, are made echo and, therefore, my job is to reflect all these issues that torment young people and that I myself have gone through.

# Introducción

Vivimos en un mundo cada vez más inmerso por el constante cambio que, de manera directa, termina trayendo consigo problemas en nuestro rendimiento diario y, de un modo más peligroso, en nuestra salud tanto física como mental. En el presente trabajo, motivada por numerosas vivencias de carácter íntimo y personal he querido enfocar mi Trabajo de Fin de Grado a establecer una relación entre las que, probablemente, son las tres enfermedades mentales más presentes en nuestra sociedad: ansiedad, depresión y soledad. Todo ello, enmarcado en el concepto de la ilustración como una técnica que servirá como conector hacia el mundo exterior.

Podríamos empezar por ponerme en contexto a mí misma y resumir algunos hechos que se desencadenarán en este trabajo. Desde muy pequeña sufría de pánico a las oscuridad, pasé por 3 mudanzas, una de ellas provocada por la separación de mis padres, muerte de seres queridos, a los 21 ya me encontraba apática con la vida, me planteaba cosas como mudarme y dejar la carrera y, tras una traición amistosa, decido ir al psicólogo ya que había sufrido un par de ataques de ansiedad muy fuertes y no entendía el motivo. La respuesta fue obvia, pues sufría depresión con episodios de ataques de ansiedad. Todo ello tenía que soltarlo y superarlo de alguna manera, y lo que más me ayuda a día de hoy es dibujar y el maquillaje como medio expresión.

He querido desarrollar este proyecto a través de la ilustración (y otros métodos artísticos), entendiendo esta desde la perspectiva más conceptual, es decir, que no se ciñe a unos datos dados, sino dando lugar a una expresión o desarrollo con libertad de una idea o tema. De una manera similar, la artista zamorana Rocío Aguirre describió durante una entrevista para La Opinión de Zamora (2015) la ilustración y lo potencialmente útil que esta puede ser en nuestro día a día: “La ilustración es un método de expresión para que los demás entiendan qué hay en tu cabeza”

# Objetivos

## GENERALES

El principal objetivo que quiero lograr con este trabajo es la empatía y reconocimiento en el ojo ajeno de las situaciones reflejadas en las ilustraciones, que haya un sentimiento de identificación, a sabiendas de que no se podrá reflejar en un entorno global, espero que, al menos se mire y aprecie con incertidumbre, y a la vez, que el espectador quede con ganas de aprender más sobre los temas que atañen al trabajo.

## PERSONALES

Ya que es un proyecto en el que he usado experiencias propias como referencia, también hay un objetivo personal, el cual ha sido ayudarme a mí misma a comprender mejor la situación actual que me rodea y mis propios sentimientos. Además, que las ilustraciones realizadas me sirvan, de algún modo, para ponerlas en el punto de mira como elemento de investigación y, de alguna forma, encontrar una solución a dichos pensamientos y dolencias.



# Metodología

Este trabajo consiste en una serie de ilustraciones que reflejan problemas sociales y, sobretodo mentales, que abarcan el día a día de muchas personas jóvenes bajo el título de “la crisis del cuarto de vida”.

En la asignatura que acompañó dos años de mi carrera, creación III y creación IV, aprendimos a darle vida a las ilustraciones a través de una historia y una pequeña animación, esa animación tenía que estar previamente bocetada y la profesora nos recomendó un libro para entender el cómic, ya que el viñeteado y los posibles diálogos acompañaban con el estilo reflejado. Este libro se llama “Entender el comic Arte invisible” escrito por Scott McCloud. En este libro se entiende el cómic como forma artística y medio de comunicación, explora su propia definición, el desarrollo histórico, su vocabulario y las diversas formas en las que se pueden plantear estos elementos. Habla del propio medio y sus mecanismos internos, a la par que examina numerosos aspectos de la comunicación visual.

# Contextualización

## Situación social

- Crisis de 2008

Las últimas décadas han venido cargadas de cambios notables, en la sociedad, en la economía, en el pensamiento... En mis vivencias personales se recuerda con claridad la crisis financiera sufrida en 2008. En ese momento todo se derrumba, se percibe un sentimiento de derrota en el ambiente y en las familias más afectadas por la ruptura del nivel de vida, que se podría considerar, adecuado. A nivel español se recuerda un descontento con la política y piden soluciones rápidas y efectivas, mientras tanto, muchas personas se las tienen que ver para sacar adelante su vida o sus familias. Se trata de un claro descontento a nivel social y mundial.



Ilustración de “El Roto” para el periodico *El País*.



La primera generación de jóvenes españoles nacida en democracia sufrió como la crisis económica acababa con sus sueños y sus altas expectativas de vida. Fueron muchos los que dejaron los estudios en busca de unos ingresos inmediatos. Gran parte de éstos viven con trabajos cada vez más precarios o sufren un desempleo, que duplica la media de Europa. Este fenómeno social fue conocido como la generación perdida.

En el ámbito artístico implosiona una mayor politización de los discursos: todos los temas giran en torno a crear una polémica y a la crítica de la actualidad. Uno de los mejores ejemplos es el ilustrador de *El País* conocido como El Roto que diariamente refleja en sus obras este malestar social con un tono sarcástico a la vez que fresco y actual.

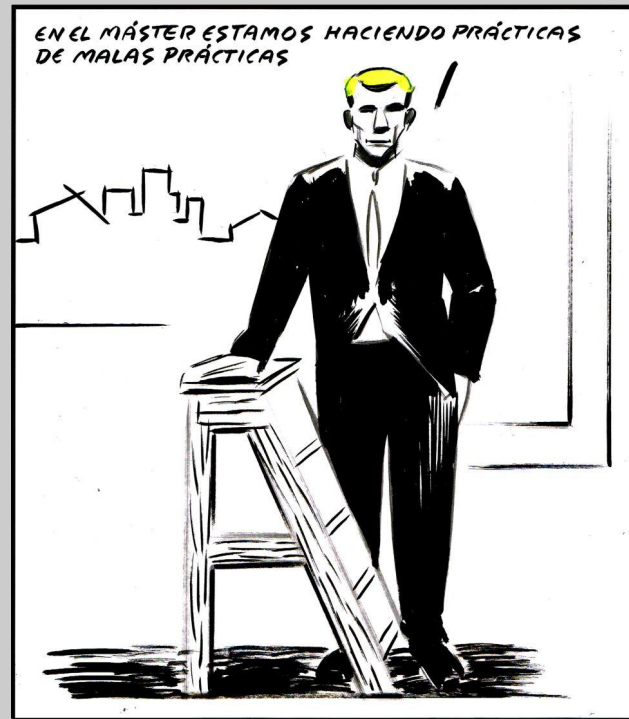


Ilustración de “El Roto” para el periódico *El País*.

- Crisis actual y Covid-19

Sobra nombrar que la situación que nos embistió a principios de 2020 nos deja un mal sabor de boca, el covid 19 azota no solo a nivel nacional, sino mundialmente, a todos. Los cambios bruscos nunca son bien recibidos, en mi caso personal la cuarentena concretamente me envolvió en un sentimiento de apatía total, de desasosiego y, sobretodo, miedo por no saber qué estaba pasando realmente ahí fuera. Los días se hacen repetitivos, pero te levantas con una sensación de que tienes todo el tiempo del mundo para hacer/probar cosas nuevas, por el contrario te sientes con un peso que te empuja hacia abajo y que te impide realizar esas cosas.



Ilustración por Alireza Pakdel, en su instagram, sobre el Covid19'.

En el libro de Lipovetsky “La era del vacío” encontramos muchas similitudes con lo que se planteaba hace más de 30 años hacia el individuo de aquella actualidad, un individuo con temores, incertidumbre y sometido a constantes cambios, además, viene acompañado de una cruda crítica a la sociedad.

En el capítulo sobre la *Indiferencia Pura* vemos cómo todos estos planteamientos hacia el individuo y su forma de pensar se pueden traspasar al día de hoy, y nos sirve como punto de referencia para el desarrollo del personaje principal, el cual se reflejará en las ilustraciones de este trabajo, dice así: “Ha provocado una democratización sin precedentes de <<La enfermedad de vivir>> . La generalización de la depresión no hay que achacarla a las vicisitudes psicológicas de cada uno o a las dificultades de la vida actual, sino a la deserción de la res publica. Narciso en busca de sí mismo, obsesionado solamente por sí mismo, y así propenso a desfallecer o hundirse en cualquier momento”<sup>1</sup>

Importantísimo destacar que este libro fue escrito cuando las novedades tecnológicas como internet o los móviles era algo inimaginable.

En el capítulo *Narciso o la estrategia del vacío*, también podemos apreciar algunas observaciones relevantes a este trabajo sobre cómo el individuo busca relacionarse/socializar y los cambios en el pensamiento, ya que ahora busca “vivir en un entorno distendido y comunicativo, sin alturas ni pretensión excesiva”<sup>2</sup>. A pesar de ello, ejerce una crítica contra sí mismo ya que se ven frustradas las exigencias demandadas por la sociedad de la seducción “Jamás la ansiedad, la incertidumbre, la frustración alcanzaron estos niveles”.<sup>3</sup>

1. *La era del vacío*, Lipovetsky, 1986, pg 46.

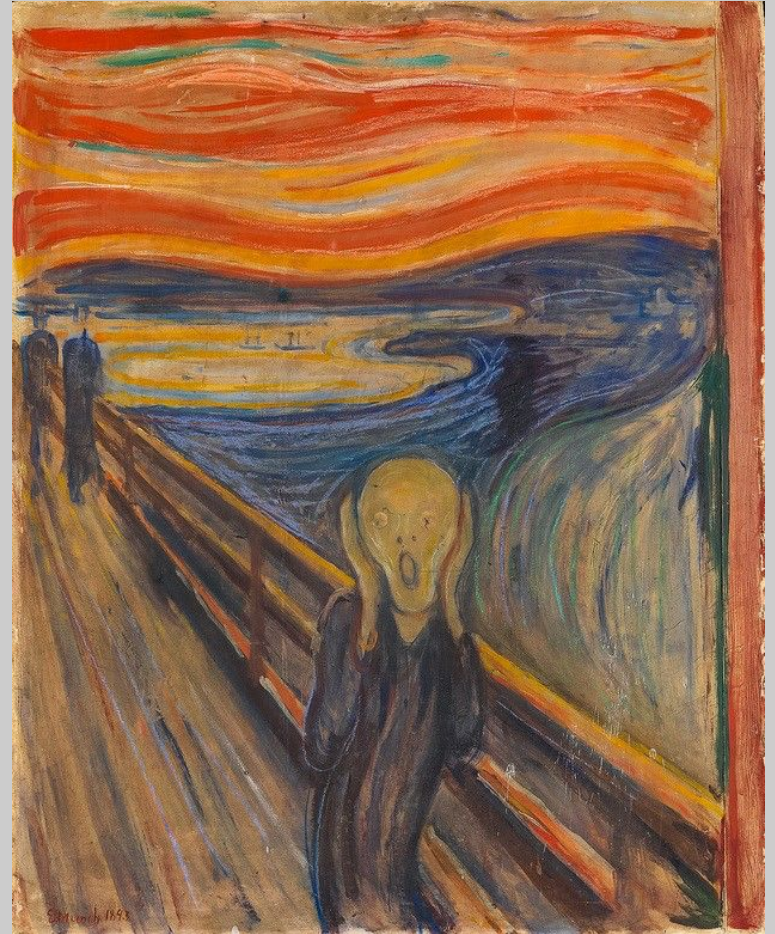
2. *La era del vacío*, Lipovetsky, 1986, pg 71.

3. *La era del vacío*, Lipovetsky, 1986, pg 73.

## Depresión

La depresión es un trastorno del estado anímico donde la vida diaria se ve interferida por sentimientos de tristeza, frustración, ira o pérdida, extendiéndose en el tiempo de una manera variable.

Esta grave enfermedad ha sido padecida por grandes artistas como Van Gogh o Andy Warhol o el conocido caso de Edvard Munch, cuyas crisis han sido consideradas las principales fuentes de inspiración a la hora de pintar su famoso cuadro “El Grito”. De hecho, considero interesante exponer a continuación la cita de Munch sobre cómo surgió la idea de pintar dicha obra, y que podría servir también como un ejemplo de lo que sienten las personas depresivas: “Iba por la calle con dos amigos cuando el sol se puso. De repente, el cielo se tornó rojo sangre y percibí un estremecimiento de tristeza. Un dolor desgarrador en el pecho”<sup>4</sup>.



El grito, Edvard Munch, 1893. Óleo, temple y pastel sobre cartón.

4. Diario de Munch, 1891. Extraído del artículo de La Razón, 27, 07, 2018.

Si indagamos en otros ámbitos artísticos, en el mundo del cine, salió a la luz una película que además de obtener un éxito instantáneo, captó mi atención y dejó en mí una sensación de empatía extraña, como si mi personalidad pasara a verse proyectada en esa pantalla. Hablamos de “El Joker” (Phillips, 2019). Su protagonista, interpretado por Joaquin Phoenix, además de sufrir el síndrome de la risa, padece una depresión de alta gravedad que, tal y como se veía en la película, le hacía vivir en un constante estado de desequilibrio y cambios de humor.

Para concluir, considerando la música como otro ámbito del arte, y motor fundamental de inspiración en mi día a día, vemos que la depresión ha sido tratada con considerable extensión a través de exitosas canciones como “Hello” 2015 (Adele), “Lost Cause” 2002 (Beck), “Losing My Religion” 1991 (R.E.M.), “Back To Black” 2006 (Amy Winehouse) o “Something In The Way” 1991 (Nirvana), entre otros.



Frame de la película El Joker, Phillips, 2019

## La soledad

La soledad es un concepto más abstracto y cuya definición es probable que varíe dependiendo de cada sujeto que la padezca. De un modo simple podría afirmarse que esta consiste en la carencia de cualquier tipo de compañía. La soledad, a su vez, implica tristeza, miedo o, en casos extremos, depresión y ansiedad.

Desde la perspectiva puramente artística, la soledad ha sido y es tratada en el ámbito de la pintura a través de artistas como Edward Hopper, sus cuadros representan de manera extraordinaria una sensación de soledad e individualismo.



Los noctámbulos, Edward Hopper, 1942, óleo sobre lienzo.

Si acudimos nuevamente a otra representación visual de la mente como es el cine, comprobaremos que la soledad posee un peso más considerable pudiendo destacar títulos como “Soy Leyenda” (Lawrence, 2007), “Gravity” (Cuarón, 2013) o “Marte” (Scott, 2015). A continuación, una frase que considero apropiada con la temática, citada por Robert de Niro en la película “Taxi Driver” (1976): “La soledad me ha seguido toda mi vida. A todos lados. En las tabernas, en los autos. Por las aceras, en las tiendas. Por todos lados. No hay manera de escapar de ella. Dios me hizo un hombre solitario”.

Y en el mundo de la música podemos abarcar desde las canciones más literales como “Lonely” 2004 (Akon) a otras más complejas como “Creep” 1993 (Radiohead) o “Lost boy” 2015 (Ruth B). De esta última mostraré un pequeño verso en original y con traducción en español.

“Here was a time when I was alone  
Nowhere to go and no place to call home  
My only friend was the man in the moon  
And even sometimes he would go away, too... ”

“Hubo un tiempo en el que estaba sola,  
ningún sitio al que ir y ningún lugar al que llamar hogar.  
Mi único amigo era el hombre en la luna,  
e incluso él algunas veces se marchaba también...”

Por lo tanto, como puede observarse, la soledad ha sido representada con mayor fuerza en algunas disciplinas artísticas.

## Ansiedad

Podríamos hablar de la ansiedad como una sensación o sentimiento que es inmanente al ser humano y que varía en cuanto intensidad y duración dependiendo de la persona que lo sufre. La ansiedad puede manifestarse a través de miedo, angustia o fobia social, entre otros aspectos.

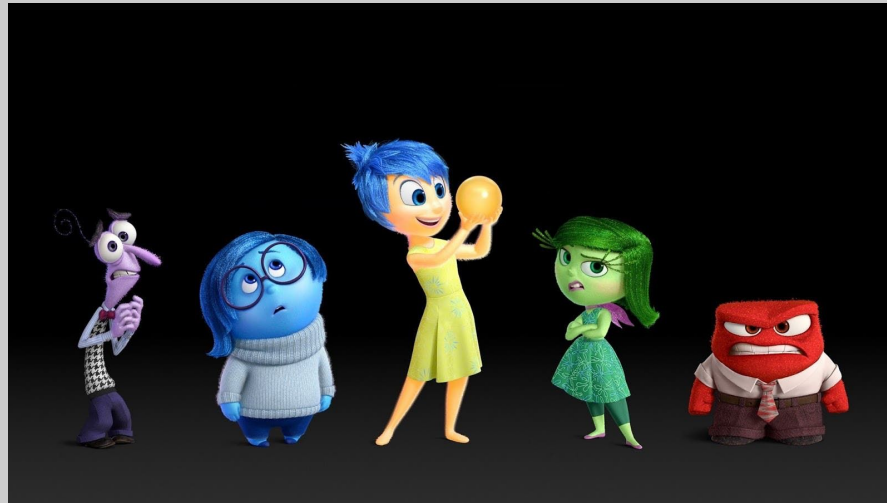
En el ámbito de la ilustración se pueden mencionar algunas artistas que han abordado la ansiedad mediante sus dibujos, un ejemplo es Gemma Correll, quien trabaja en un estudio de diseño e ilustración y realiza dibujos por encargo desde su casa para cualquier cliente del mundo. Sus trazos coloristas y sencillos se han hecho famosos en Instagram. Su éxito está en lo que cuenta: un reflejo divertido, irónico y sin dramatismos de los trastornos de ansiedad y fobia social que padece.



Ilustración sacada del instagram de Gemma Correll, 2019



En otras disciplinas artísticas como el cine, tampoco abundan las referencias a esta dolencia, lo cual, a su vez, hace más difícil su visibilidad. Una de las mejores representaciones de lo que la ansiedad implica puede observarse en Riley, la protagonista de la aclamada película de la factoría Disney titulada “Del Revés” (Pete Docter, 2015), quien, a través de una representación ilustrada de sus emociones y sentimientos vive episodios donde el interior de su mente se desordena y sus sentimientos varían constantemente, impidiéndole relacionarse adecuadamente.



Póster promocional de la película “Inside Out” Pete Docter, 2015.

# Referentes

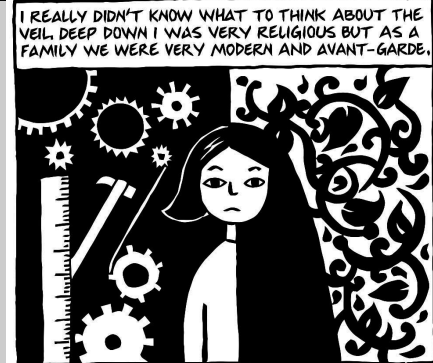
A lo largo de la historia del arte conocemos a miles de artistas que no han tenido reparo al reflejar sus distintas dolencias mentales o los trastornos que han sufrido. Es así como sirven de fuente de inspiración y referencia clave para el desarrollo de este trabajo. Artistas con los que empatizas, te conmueven o incluso te sanan, porque el mundo ya está lo suficientemente “maquillado” para seguir ocultando hechos y problemas que ocurren en el día a día.

Como movimiento artístico destacable, en el que encontramos cierta influencia en este trabajo, mencionar el Expresionismo ya que fue un movimiento de vanguardia que destaca por sus tonos pesimistas y donde se muestra una realidad más cruda y morbosa, su característica principal es mostrar los sentimientos y emociones, en las obras de esta época encontramos una deformación de la realidad y una representación más subjetiva del artista. Una forma de reflejar la amargura existencialista de esos años, con una visión trágica del ser humano en la que el individuo va a la deriva en la sociedad moderna, industrializada, donde se ve alienado, aislado. Nada demasiado distante de lo que se puede interpretar en la actualidad.

## Persépolis

Novela gráfica escrita e ilustrada por Marjane Satrapi (2000-2003), en ella refleja todas sus vivencias, desde su infancia en Teherán hasta su adultez en Europa. Esta novela incluye críticas sociales y políticas que resultaron innovadoras a la vez que “crudas” ya que relatan hechos reales como vivir en un régimen fundamentalista islámico y tener que huir de tu propio país. La obra, publicada en cuatro volúmenes, alcanzó un gran éxito de crítica y público y fue adaptada por ella misma y Vincent Paronnaud al cine de animación (junio de 2007).

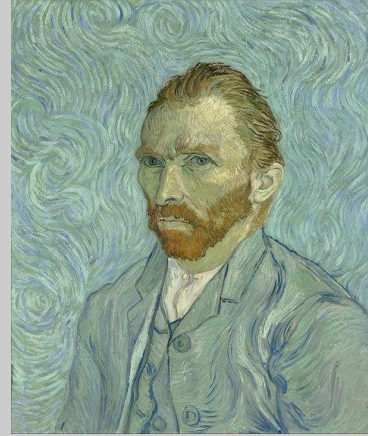
Tiene un estilo bastante sencillo, ilustraciones en blanco y negro que refuerzan el mensaje y dan unidad al texto.



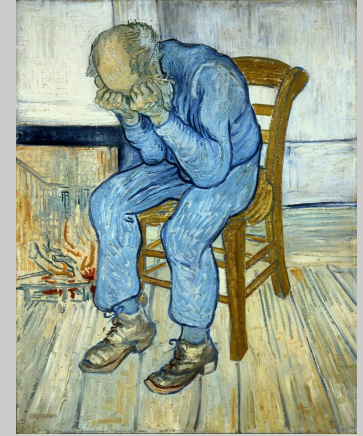
Arriba y abajo, frames de la animación de Persépolis.  
En medio, ilustración del libro Persépolis. Ambas por Marjane Satrapi, 2000

## Vincent Van Gogh:

Este archi conocidísimo artista postimpresionista, en sus años de mayor reconocimiento se supo que sufrió algún que otro desorden mental el cual provocó que aquello quedara reflejado en sus cuadros, en su pincelada gruesa, sus fuertes colores y sus remolinos. Vivió una desdicha tras otra y padeció depresión, pues así se demostró después al estudiar más detalladamente sus obras y las temáticas que lo acompañan.



Autorretrato, Vincent Van Gogh, 1889, óleo sobre lienzo.



Anciano afligido, Vincent Van Gogh, 1890, óleo sobre lienzo.

## Andy Warhol:

Considerado el padre del “pop art”, este ingenioso artista también sufrió diferentes enfermedades mentales como el diógenes o la depresión. Aún así, no dejó de crear obras maestras que le sirvieron como vía de escape o refugio.

## Shawn Coss:

Artista independiente de Ohio, que realiza ilustraciones oscuras. En 2016 crea una serie durante el “Inktober” con los diferentes tipos de enfermedades mentales, dicha serie le sirvió para enfocar mejor su obra y conectar de una manera distinta con sus fans.

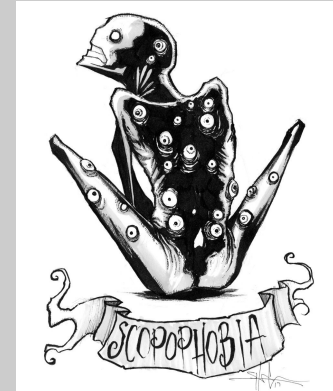


Ilustración Shawn Coss, realizado en el inktober, 2016

## Polly Nor:

Quien, como ella misma especifica en su cuenta de Instagram: “Dibujo a mujeres y sus demonios”. Las ilustraciones de esta treintañera británica se centran en temas como la identidad femenina, la autoestima o el sexo. Y qué mejor lugar para cuestionarse sobre todo ello que una habitación llena de demonios, sirenas, escobillas del váter, espejos, portátiles y mensajes de texto... todo está permitido en el vibrante mundo de Polly Nor.



A real woman, ilustración digital, Polly Nor, 2016

## Ketnipz:

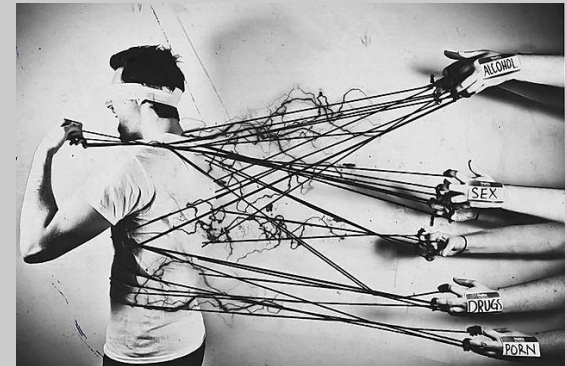
Su creador se llama Harry Hambley y con sólo 18 años consiguió un estrepitoso éxito con la tira de cómics de Ketnipz, que demuestra que no son necesarios mensajes larguísimos y “ñoños” para conseguir comunicar una idea. Basta con frases cortas y directas que cuenten una realidad común a la mayoría. Ahora da mensajes positivos sobre la vida, pero tuvo una etapa donde hacía dibujos más depresivos y oscuros.



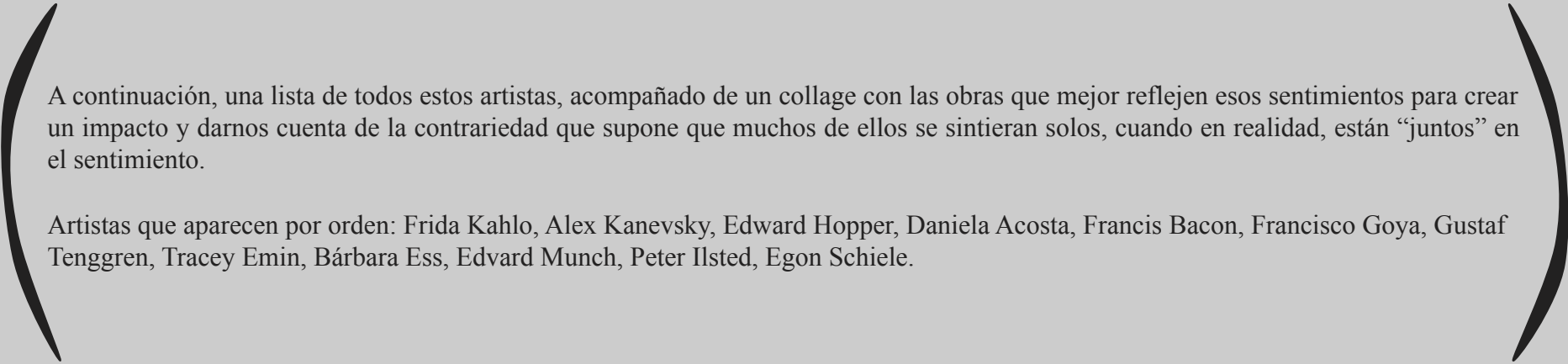
Pongo el pro en procrastinar, Ketnipz, ilustración digital, 2018

## Christian Sampson:

Realizó una serie fotográfica sobre las diferentes enfermedades mentales como la anorexia, el pánico, el TOC y un largo etcétera, todas sus fotografías son tomadas en blanco y negro. Se puede ver en su trabajo una representación cruda y agobiante de lo que suponen estas enfermedades.

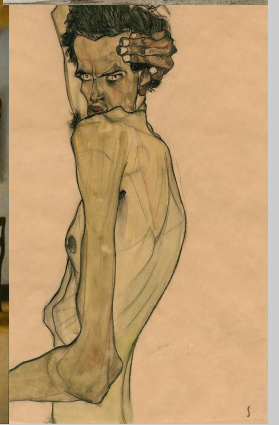
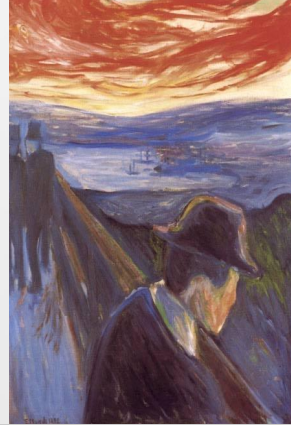
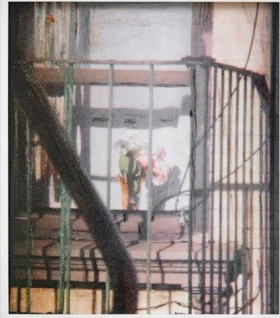
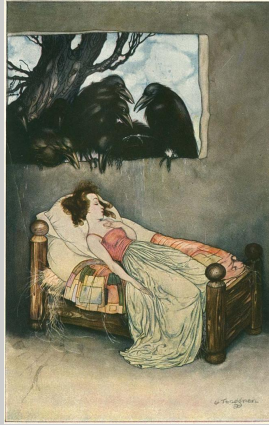
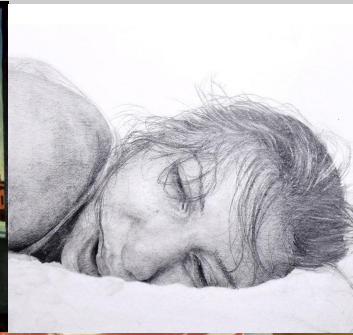


Addiction, Christian Sampson, fotografía, 2016



A continuación, una lista de todos estos artistas, acompañado de un collage con las obras que mejor reflejen esos sentimientos para crear un impacto y darnos cuenta de la contrariedad que supone que muchos de ellos se sintieran solos, cuando en realidad, están “juntos” en el sentimiento.

Artistas que aparecen por orden: Frida Kahlo, Alex Kanevsky, Edward Hopper, Daniela Acosta, Francis Bacon, Francisco Goya, Gustaf Tenggren, Tracey Emin, Bárbara Ess, Edvard Munch, Peter Ilsted, Egon Schiele.





# Referencias en el trabajo

Diferentes ámbitos artísticos, como el cine o la música, se han tenido en cuenta para la realización de este trabajo que sirvieron de referentes o “guiños” en algunas de las ilustraciones.

- SUBMARINE, Richard Ayoade, 2010 - película que mezcla drama y comedia que envuelve la historia de un adolescente que pasa por varias crisis como la posible separación de sus padres o su primera novia. En la película se muestran diferentes escenas de los personajes principales de espaldas, evocando cierta melancolía o tristeza.
- REX ORANGE COUNTY - Artista musical que combina sonidos alegres ”indies” con letras más oscuras que hablan de la depresión y momentos duros de su vida.



# Pre-producción

Para llevar a cabo este proyecto se realizarán una serie de 10/12 láminas ilustradas gráficamente, principalmente elaboradas en el ipad pro, aplicación “procreate”, en las cuales se podrá añadir color en ellas si se viera necesario y también, se dará lugar a un encuentro con la animación digital de la misma forma, solo si se considera necesario.

La mayoría de ilustraciones partirán de un punto de vista personal, pero como este trabajo pretende llegar a un público bastante amplio, se pedirán diferentes opiniones a través de redes sociales y amigos cercanos, para que cuenten sus experiencias relacionadas con los temas a tratar, y así, lograr una mayor unidad en el trabajo.

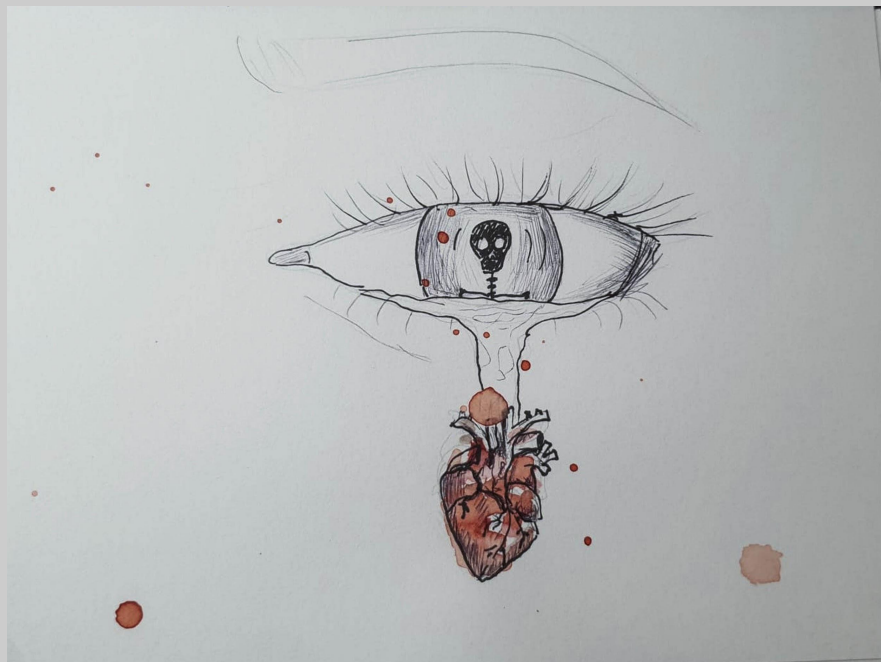


## Primeras ideas

Para dar comienzo con la parte creativa de este proyecto, se realizaron diferentes bocetos, en diferentes estilos para ver cuáles serían las ideas que iba a reflejar y de qué forma. Después, en algunos de ellos les añadí acuarela y rotulador rotring porque consideraba que les daría una mayor fuerza al dibujo.



Pruebas con acuarela.



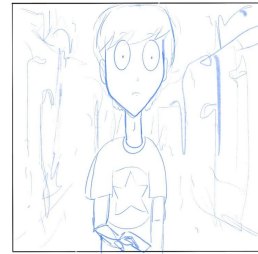
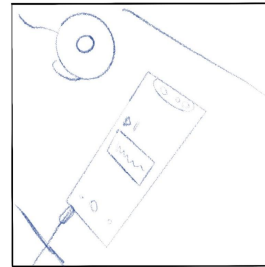
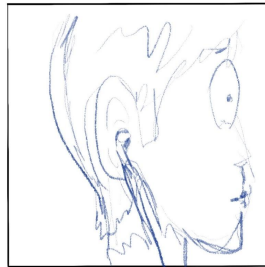
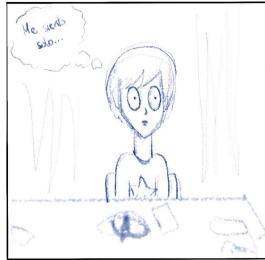


Pruebas a lápiz de expresiones, realizadas ante el espejo.

Encuentro de personajes, prueba de diferentes estilos



Bocetos realizados en Procreate, con ipad pro.



# “Guión”

El proyecto comienza a coger forma cuando pregunto por *instagram* las experiencias propias o cercanas a los diferentes problemas psicológicos que planteo y tuve una muy buena y receptiva respuesta al respecto.

Dado que mis seguidores tienen una media de edad de los 20 y los 30 y las experiencias contadas eran de esos años concretos, no me costó deducir que algo pasaba y se relacionaba. Basta con teclear un poco en *google* y rápidamente dar con el *quit* de la cuestión: “la crisis de los 20”. Este título, también conocido como “la crisis del cuarto milenio” ha sido objeto de estudio por muchos años y psicólogos de diferentes lugares del mundo. Todo ello, y tras leer un poco sobre el tema, me dio pie a la imaginación para terminar de visualizar las siguientes viñetas o escenas que comprendería mi trabajo.

Se trata sencillamente de escenas que todos y todas hemos vivido en algún momento y que resultan determinantes para cuestionarse la vida, como por ejemplo, cumplir años, graduarse, pasar demasiado tiempo en redes sociales o el amor.

Todas las escenas giran en torno a un personaje (de los dibujados previamente en boceto) que, tanto mi tutora como yo, vimos que tenía potencial y personalidad para protagonizar todos estos momentos clave en la vida de un joven en plena veintena.

# Escenas

A continuación todas las escenas definitivas y sus títulos.

- El cumpleaños.

Cada año se hace más complicado cumplir años, lo que antes se consideraba una celebración de la vida, ahora se siente como un año menos que perdemos y que se acerca a la vida adulta, esa vida llena de responsabilidades y seriedad.

- El instagram.

Las redes sociales tienden a mostrar una realidad que no suele ser la más fiable, cada vez más gente muestra una versión idílica de su vida, también cuesta menos desenmascarar esa falsa realidad, ya que, poca gente realmente se puede permitir tantos lujos.

- El tiempo pasar...

¿Quién no se ha dicho alguna vez por la mañana que va a aprovechar el día al máximo, o que probará cosas nuevas, o incluso realizar las tareas de la casa más simples, y luego, se ha visto envuelto en una nube de malestar, vaguedad y tristeza y se ha ido a dormir sin haber hecho nada de lo que se propuso? Pues básicamente este sentimiento creo que se ha visto repetido en más de una ocasión debido a la situación de cuarentena que hemos vivido.



- La graduación ¿y ahora qué?

Ese estado de alarma cuando terminas una carrera, un grado superior o el mismo instituto y no sabes qué va a deparar el futuro, te entra inseguridad y miedo, bastante recurrente en muchos/as jóvenes de hoy en día que bajo este marco social no se prevé un buen futuro laboral próximo.

- Los amigos.

Esta situación pasa más a menudo en personas introvertidas y es una sensación de soledad incluso cuando estás rodeada de gente que te quiere y, más importante, que tú has escogido. Buscas la manera de evadir situaciones sociales o no crees que encajes o aportes nada al grupo.

- El amor, lo quiero, no lo necesito.

A estos tiempos de “millennials” y “Generación Z” acompañan modernas formas de encontrar pareja o, incluso, se nos abre un mundo de posibilidades dentro del modo en que puedes vivir tus relaciones. Es así que muchas personas pueden llegar a sentirse confusas de cómo se sienten con respecto al amor romántico hoy en día.

- Necesito llorar.

Todos y todas hemos vivido la muerte de manera más o menos cercana, tanto en personas como en animales, toda pérdida se sufre y se asimila de varias formas pero, ¿quién no ha sentido las ganas de romper a llorar? De alguna manera, sentimos que sobrellevamos mejor el dolor.

- El dinero.

Como buen joven, la vida te pide experiencias nuevas o un poco de independencia y para ello hace falta un medio fundamental, el dinero. Los jóvenes que no han vivido en la sociedad más acomodada siempre sufrirán un poco más por no tener una vida social más plena o animada debido a la falta de dinero.

- La fiesta.

Te encuentras en plena juventud y como es lógico la acompañan las fiestas, esta vez, te animas a ir pero inmediatamente te atraca una sensación de angustia: conocer gente nueva, estar en un sitio cerrado, sudar, gente borracha... Es entonces cuando sientes que no debiste decir que sí y cuando llega el día te refugias en casa y pasas del plan.

- Música, mi refugio.

Imagina ir por la calle, en el un autobús, o simplemente estar en tu casa pero escuchando tu música favorita y te invadirá un sentimiento de confort, como de que nada malo te puede pasar en ese momento. Por un breve instante eres feliz, se te olvidan los problemas y solo estás tú y tu imaginación.

# Producción

## Pruebas de color:

Las primeras pruebas se realizaron utilizando en el ipad pro el uso del color de manera normalizada. Se hacía notar que igual no era el punto de seriedad que buscaban las ilustraciones así que posteriormente, se puso a prueba una gama de colores más reducida en la que jugaba con las gamas cromáticas frías y colores generalmente entendidos como “tristes”.

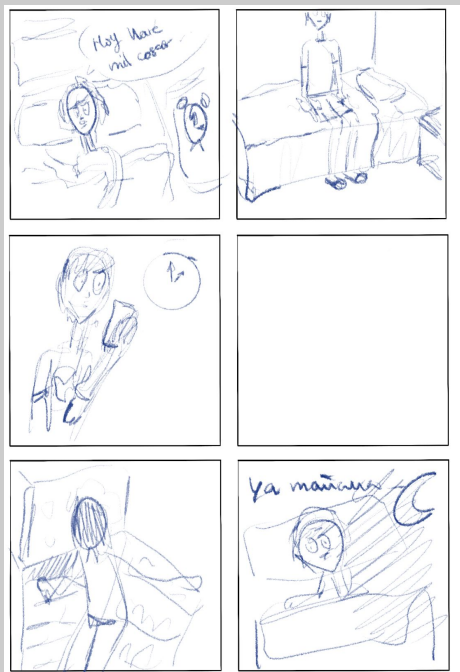
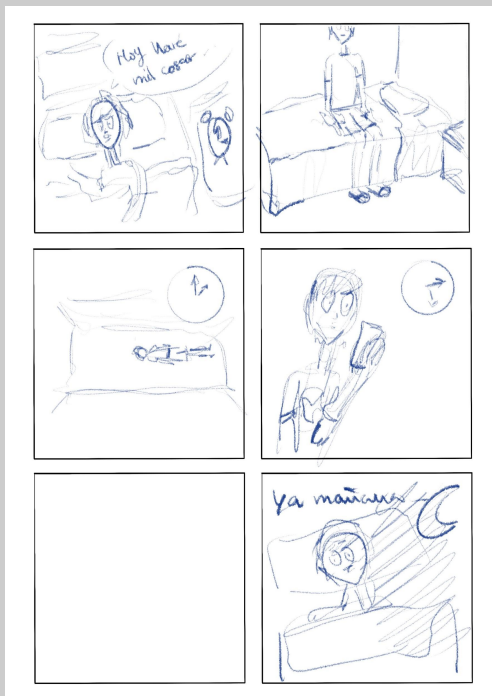
Las brochas se alternaron entre tipo acuarela con ese efecto tan característico, que deja ver por donde ha pasado el trazo, y brochas suaves, las cuales daban facilidades para jugar con el degradado.



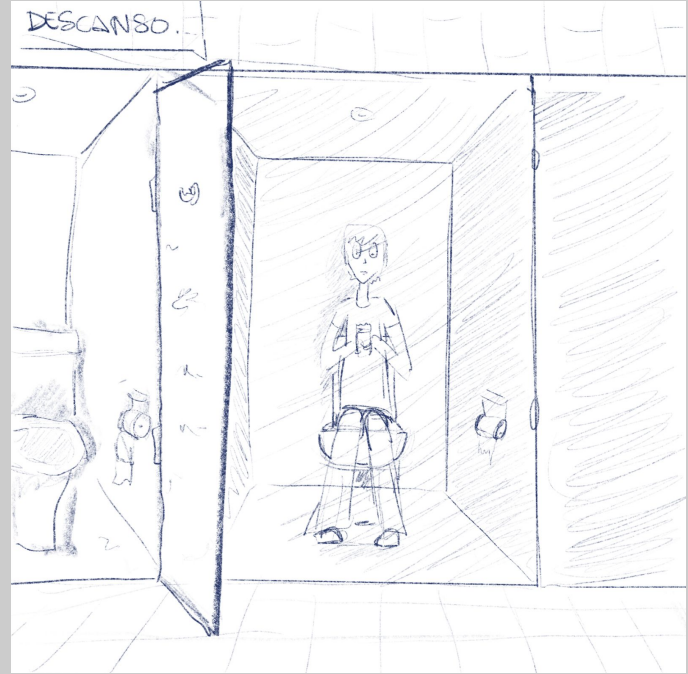
Finalmente, di por definitivo algo más sencillo, caracterizado por una técnica rápida que comunica un trazo desordenado y manual. Ya que yo asocio los problemas que se reflejan en el trabajo como caos y oscuridad, el trazo rápido de efecto lápiz y la estética monocromática resultaron, a mi parecer, las idóneas para el mensaje final.



Gama en blanco y negro, brocha Hartz y entintado Syrup.



Los bocetos se planteaban directamente en el iPad Pro, pero gracias a su comodidad de borrado y movimiento de capas, estas podían sufrir los cambios pertinentes hasta llegar al resultado deseado.

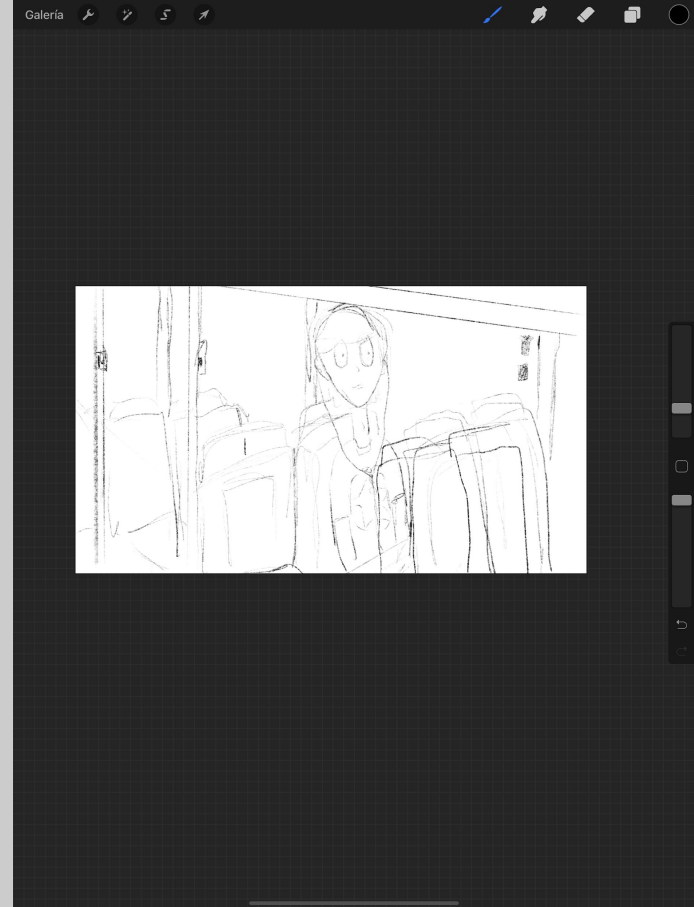


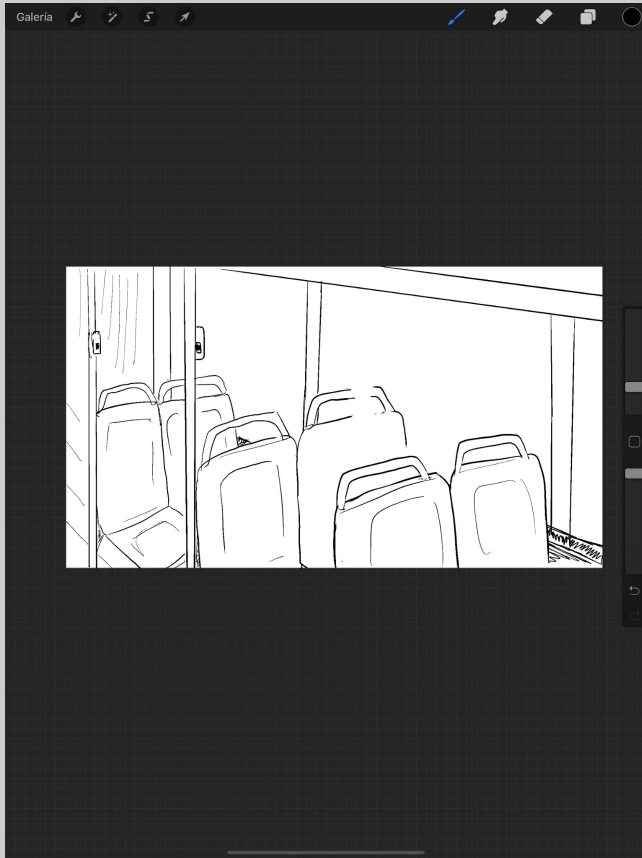
Como la sucesión de imágenes se empezaba a hacer monótonas durante el proceso se planteó añadir ilustraciones sueltas que dieran algo más de información de nuestro protagonista.

# Animación

1. Boceto previo a lápiz.

Situación: El protagonista se encuentra en un autobús, en un día lluvioso, escuchando a su grupo favorito.

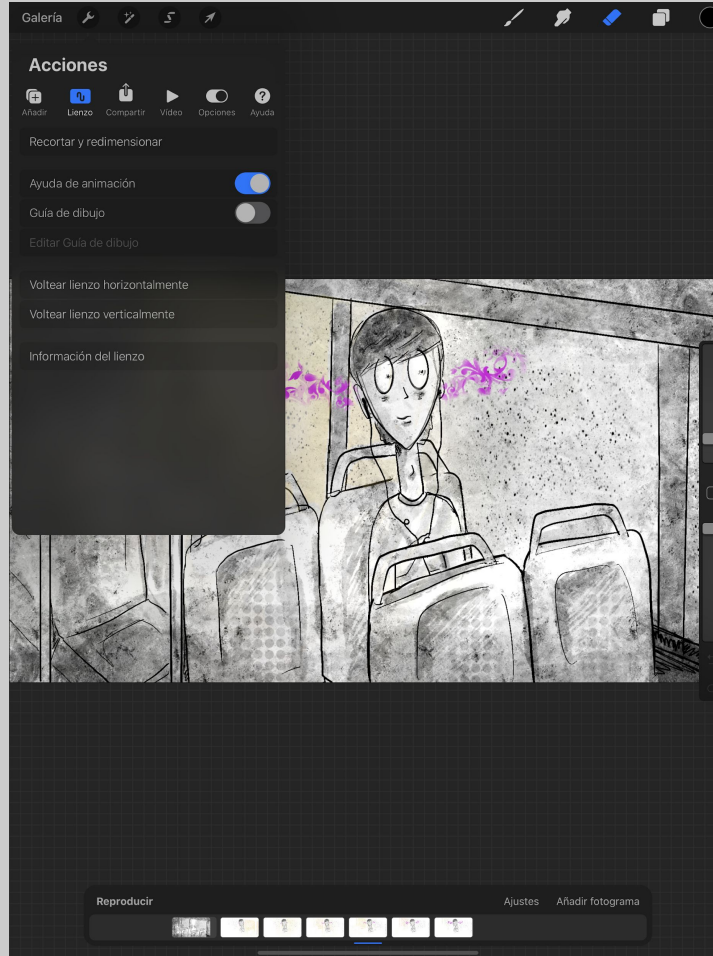




2. Pasar las líneas a limpio, separando el fondo del personaje principal.



Vamos a las *Acciones*, pulsamos en *Lienzo* y activamos la ayuda de animación.



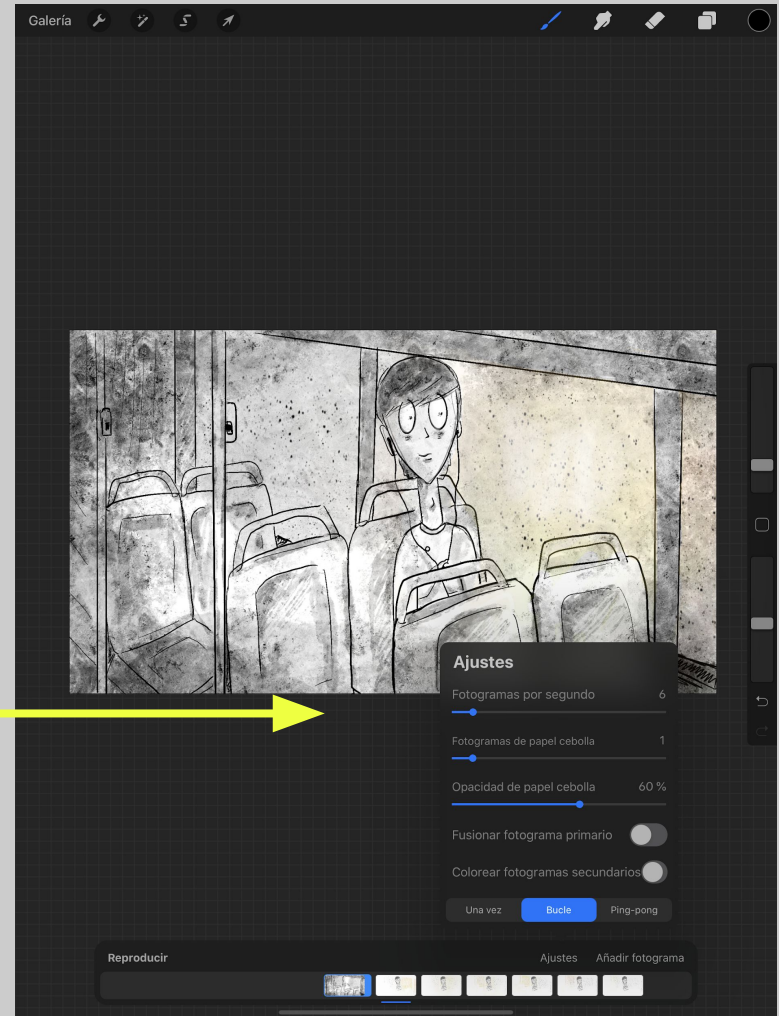
Se nos aparecerá una línea de tiempo con las distintas ilustraciones.



Si pulsas en la capa que estas utilizando te aparece un recuadro de ajustes en el que puedes determinar la velocidad de fotogramas por segundo y los fotogramas de papel cebolla, estos te permiten ver el dibujo que tienes antes y después de tu capa.

También puedes duplicar la capa y jugar con las diferentes opacidades, por último, si tienes un fondo que no se va a mover tienes la opción de anclar ese fotograma.

Para finalizar solo tienes que exportar el archivo como mp4 o como gif según cómo lo desees.



# Postproducción

Como resultado final de todo el proceso creativo, y de las ilustraciones en sí, procederé a plantear las diferentes posibilidades que tiene este trabajo en su acabado, las cuales no se han llevado a cabo debido a la situación de alarma y a la falta de tiempo al plantear este proyecto.

- Libro físico con enlaces:

Estas ilustraciones pueden ir acompañadas de un texto algo más desarrollado que el planteado en el guión y puede ser maquetado como libro físico si se ampliara su contenido. Posible maquetado en aplicación *InDesign* por la rapidez y eficacia. Por supuesto, como este trabajo viene acompañado de una animación, se puede plantear acompañar el libro de enlaces e intentar que fuera más interactivo. El rango de edad que veo adecuado para consumo sería +12 años, puesto que es cuando comienzan los jóvenes de hoy en día con su “pre-adolescencia” y les resultará fácil de comprender.

- Libro interactivo online:

Otra opción sería la de directamente plantear el libro en formato digital y hacerlo aún más interactivo. Una opción sería añadir la participación del consumidor/a para que pueda tomar parte en el proyecto así como asignar una canción a alguna escena concreta o dejar una sección de pensamientos donde puedan expresar lo que sienten con algunas de las ilustraciones.

- Dedicar todo el arte del proyecto a una cuenta propia en las redes sociales, de este modo, la gente puede ser más partícipe aún de la experiencia de manera directa con el artista, gracias a la rapidez de interacción y el acceso directo a las estadísticas. Al final, este tipo de plataformas son las que han tenido más éxito estos últimos años y sirve como escaparate perfecto para darte a conocer e impulsarse como artista.



# Conclusiones

Esta serie de ilustraciones, aparte de tener una finalidad como proyecto de final de grado, fueron clave en el conocimiento y evolución personal. En él he podido plasmar mis emociones y las de mucha gente que se siente igual y creo que el sentimiento de globalidad ha enriquecido el trabajo de manera exponencial.

Todo el proceso de búsqueda de un punto de partida, o idea definitiva, que estuviese a la altura ha supuesto un agotamiento emocional y mental que ha resultado crucial para reflejar de manera honesta y transparente todos los sentimientos e ideas volcados en el trabajo. Con ello, espero poder continuar con esta serie y ampliar el rango de público añadiendo nuevos personajes y compartiéndolo en diferentes plataformas como *instagram* con el fin de dar visibilidad y concienciar.

Como meta final, la cual sería ideal para dar un paso más allá a mi trayectoria en este grado de Bellas Artes, culminaría con la publicación de un libro virtual en el que poder añadir ilustraciones y animaciones en torno a los pensamientos de personas que sufren cualquier tipo de enfermedad mental.

# Webgrafía

- <https://acheronmag.wixsite.com/acheron/single-post/2016/1/30/Christian-Sampsons-brilliantly-creepy-take-on-mental-illness> [20, 05, 2020]
- <https://www.arteallimite.com/2016/06/29/los-desordenes-que-llevaron-a-van-gogh-al-abismo/> [30, 07, 2020]
- <https://culturacolectiva.com/arte/artistas-depresivos-que-no-superaron-su-depresion> [22, 04, 2020]
- <https://culturacolectiva.com/arte/artistas-que-trabajaron-en-la-soledad> [20, 08, 2020]
- <https://culturacolectiva.com/arte/obas-de-arte-tristes-nighthawks> [04, 08, 2020]
- <https://www.efe.com/efe/america/cultura/el-arte-como-terapia-y-herramienta-de-divulgacion-frente-a-la-covid-19/20000009-4249673> [03, 09, 2020]
- <https://www.efesalud.com/dexpresionismo-plasmar-depresion-arte/> [08, 08, 2020]
- <https://historia-biografia.com/vincent-van-gogh/> [22, 04, 2020]
- <https://www.laopiniondezamora.es/zamora/2015/08/26/ilustracion-metodo-expresion-entiendan-hay/866992.html> [18, 04, 2020]
- <http://shawncoss.com/about> [03, 05, 2020]
- <http://revistapicnic.com/ketnipz-la-caricatura-que-todos-aman-en-instagram/> [20, 05, 2020]
- <https://www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-generacion-perdida/1219065/> [03, 09, 2020]
- <https://www.20minutos.es/noticia/1709522/0/generacion-perdida/jovenes-espanoles/desempleo-estudios/> [20, 08, 2020]
- Google Imágenes

# Bibliografía

- La era del vacío, Gilles Lipovetsky, 1986.

# Anexo

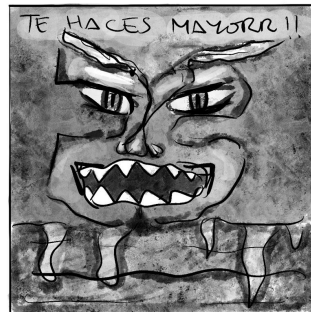
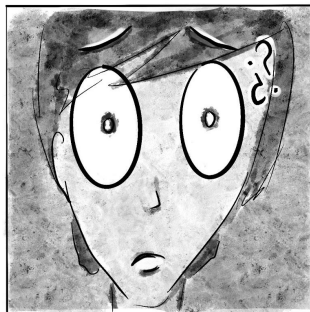
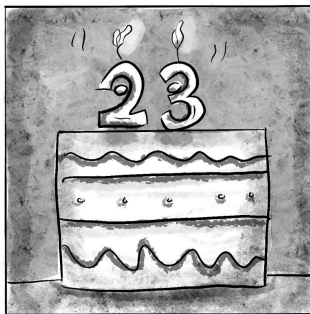
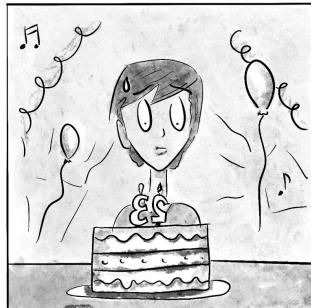
Recopilatorio de experiencias cercanas a diferentes enfermedades mentales, recogidas de encuestas realizadas en Instagram. Por decisión propia estas se reflejarán de manera anónima.

- “Cuando tu cerebro defectuoso te controla y no al revés, te sientes profundamente avergonzada y culpable.”
- “El año pasado empecé a tener una crisis de ansiedad, que en junio ya me impidió seguir con mi trabajo, y hasta día de hoy, he estado en tratamiento pero no he vuelto a gestionar nada como antes de tener ansiedad. Estoy aprendiendo a convivir con ella.”
- “En mi caso son cosas muy raras, es súper jodido porque no son ataques de ansiedad es más bien que me da miedo todo, no puedo estar sola en casa porque tengo pánico de que me vengán a robar y me dan ataques de pánico por ello. Cuando voy por la calle pienso que me están persiguiendo, me voy asustando con cualquier persona que pasa, luego en la calle también pienso que me voy a caer y que la gente me va a mirar, por último con la gente de mi alrededor cuando habla y yo no lo oigo pienso que están hablando de mí.”

- “Sufrió ansiedad por dos años, del tipo cuestionarme quién soy, qué quiero en la vida, no podía salir a la calle y me salieron fobias que no sabía que tenía. Todo ello acompañado de vómitos y dolores de barriga constantes más los propios ataques de ansiedad y pánico. Gracias a la terapia pude encontrarme mejor.”
- ”Yo siento una fobia terrible a quedarme sola y muchas veces mis comportamientos para no quedarme sola son excesivos, por otra parte, tengo cambios de humor repentinos, y esto provocaba que me llegara a autolesionar.

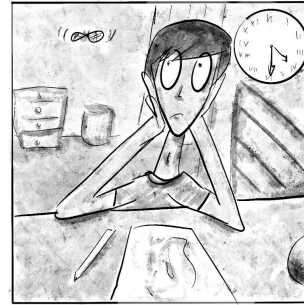




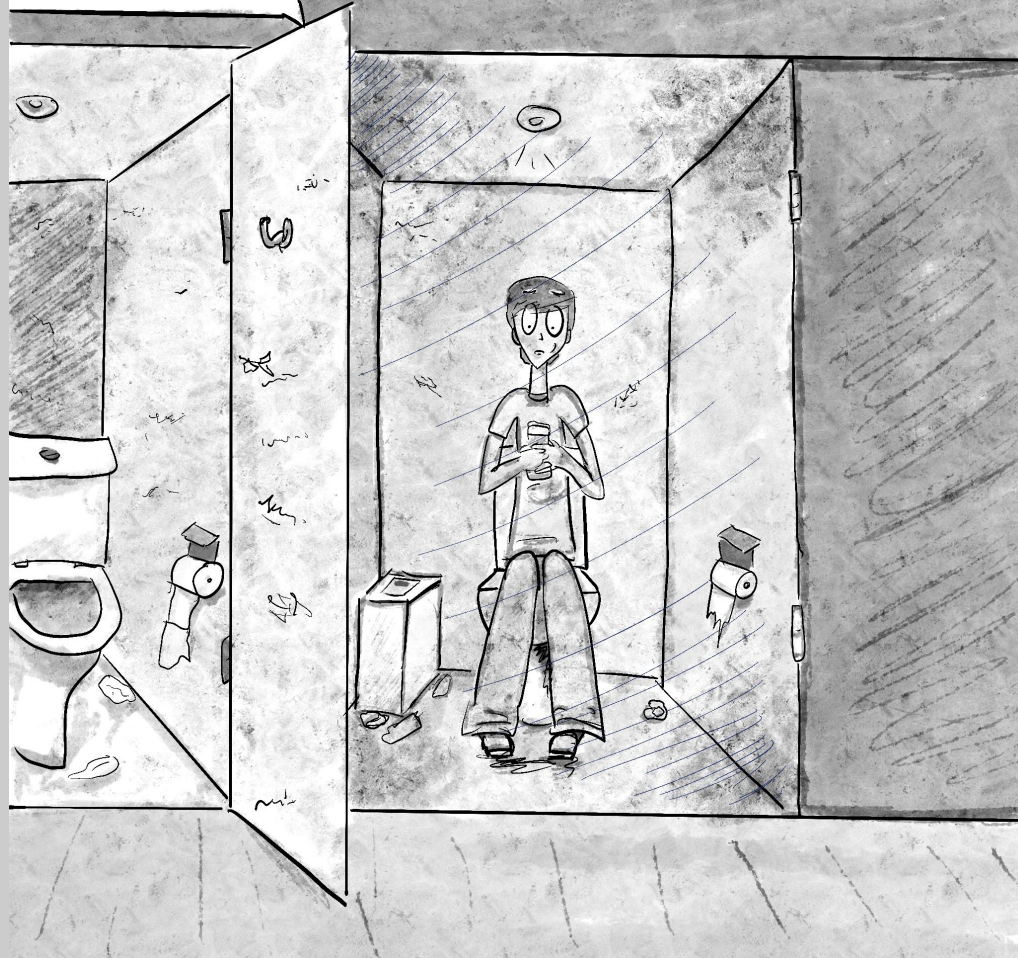


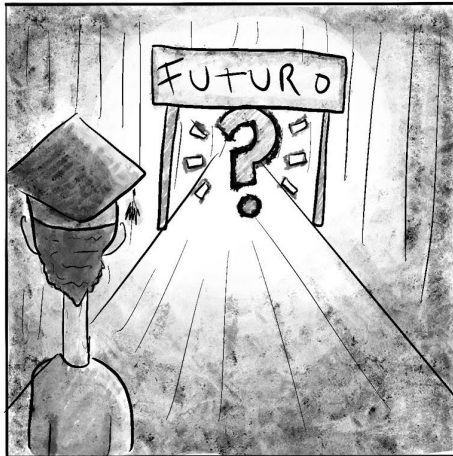
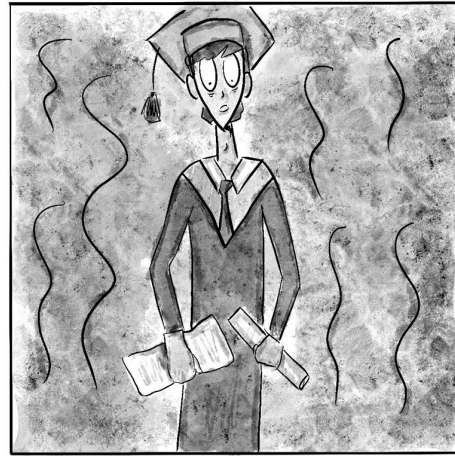
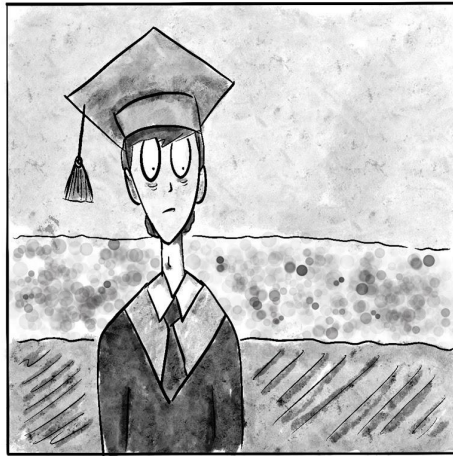


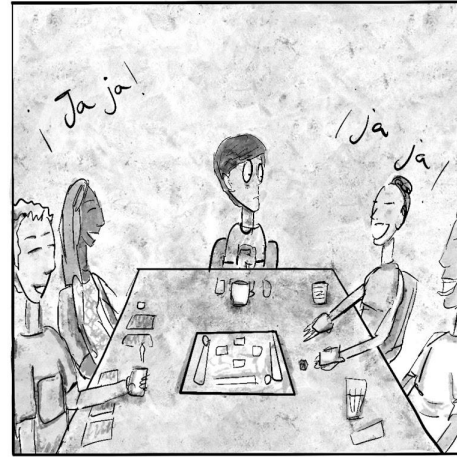
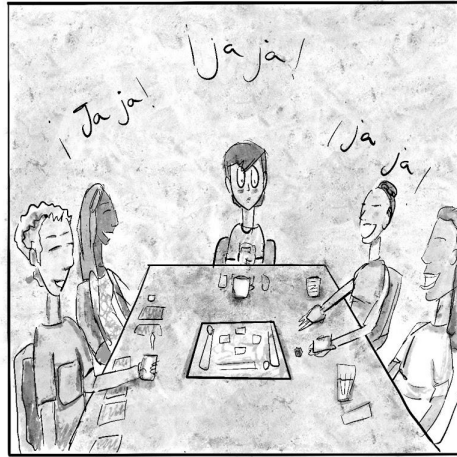




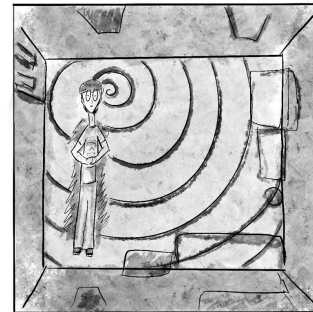
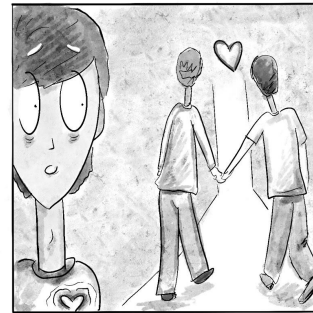
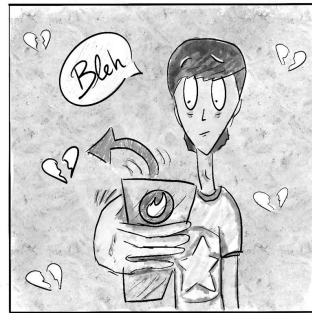
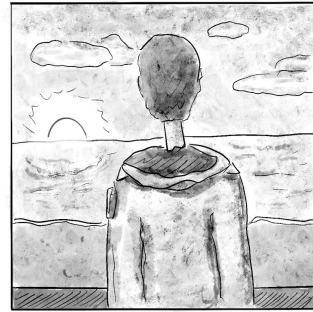
DESCANSO...

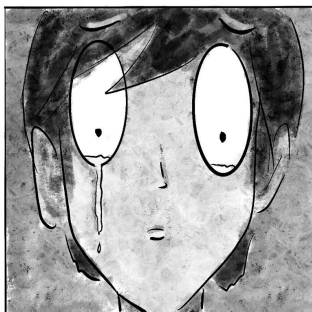
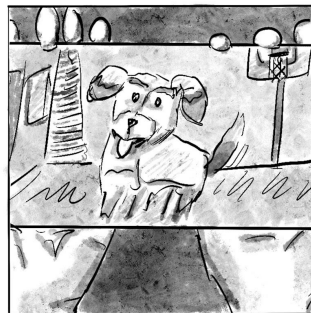
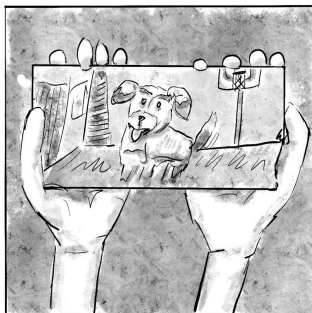
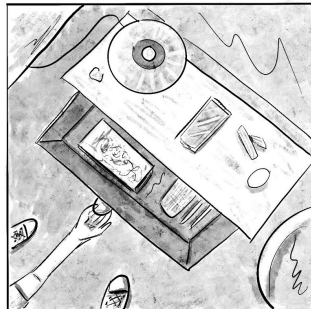
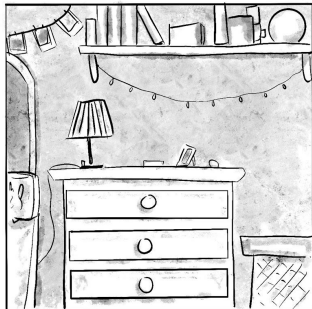


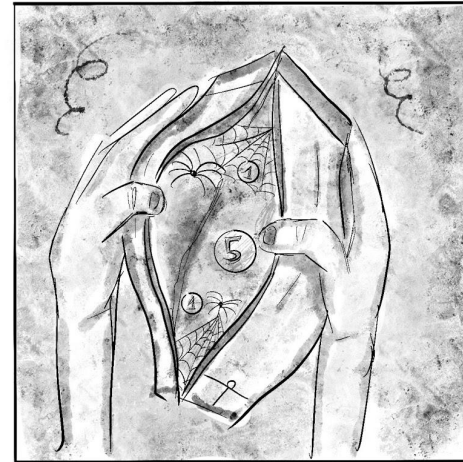
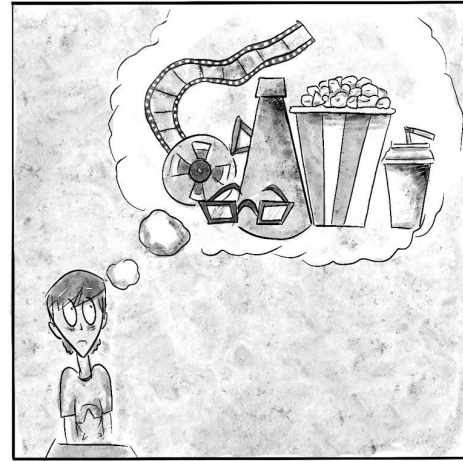
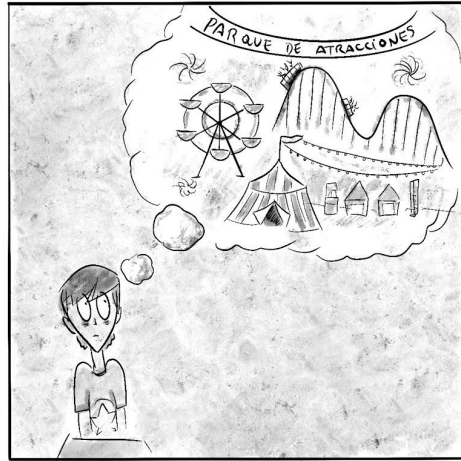


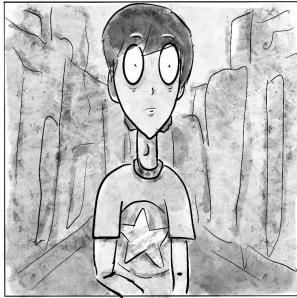
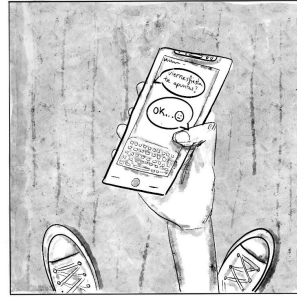
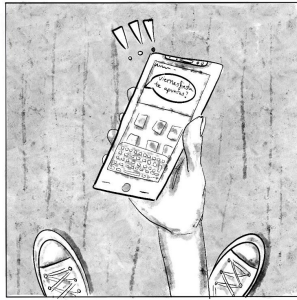












Enlace para la visualización de la animación:

<https://www.youtube.com/watch?v=TLraS4um6o0>





# La crisis del cuarto de vida

