

COLOREA EL ALMA

Trabajo de Fin de Grado
Grado en Bellas Artes- Ilustración- 2016
Alumna: Gloria E. Ruano Hernández
Tutora: M^a Dolores Íñiguez Ibáñez

Colorea el alma

Trabajo Fin de Grado
Septiembre 2016
Dibujo, Ilustración y Animación

Tutora: M^a Dolores Íñiguez Ibáñez
Alumna: Gloria Ruano Hernández
alu0100219166@ull.edu.es

Sección Bellas Artes. Facultad de Humanidades
Campus Guajara. La Laguna

Colorea el alma

*<< El desafío más difícil es ser tú mismo en un mundo en
el que todo el mundo trata de que seas alguien más>>
E. E. Cummings*

ÍNDICE

Agradecimientos	2
Resumen	3
Objetivos	5
Contextualización	6
Referentes	20
Antecedentes académicos	24
Metodología y cronograma	28
Encuesta	70
Bibliografía y recursos de Internet	72
Conclusión	75
Colorea el alma. Ilustraciones	77

Agradecimientos

Me gustaría agradecer este trabajo en primer lugar a mi tutora M^a Dolores Íñiguez Ibáñez, que no sólo me ha inspirado sino que ha tenido paciencia con mis altibajos de inspiración y constancia. A mis compañeras y amigos que me han dado apoyo y ánimo e ideas para continuar. Lucía, Dácil, Fran, Rosmén.

A Stephany Hess Medler, profesora del área de Metodología de las Ciencias y el comportamiento por el entusiasmo y por ponerme en contacto con M^a del Rosario Marrero, del área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento que me aportó una variada bibliografía relacionada.

A la señora, usuaria de libros de colorear, que al contarle mi idea se interesó y me dio el empujón final para comenzar con este proyecto.

A todos los participantes en la encuesta.

Y en especial a mi madre.

Resumen

El objetivo de este trabajo es la realización de un libro de colorear para adultos que logre, además, un efecto terapéutico sobre la autoestima mediante la combinación de dibujos y frases inspiradoras que conlleva un estado de meditación y reflexión sobre nuestro yo.

Tras haber realizado los bocetos, decidí tomarme como modelo para las ilustraciones; por una parte debido a mi experiencia personal en el tema de los cánones de belleza de la sociedad y por otra porque es mi deseo que los destinatarios de mis dibujos lleguen a ese estado de percepción terapéutico.

Lo hago también como un ejercicio de refuerzo para mí misma.

Los elementos decorativos de los dibujos han sido empleados para añadir zonas de colorear llenas de símbolos y sensualidad. La sexualidad es una forma personal e íntima de apreciarse a uno mismo.

El cuaderno puede servir para sugestionar a la persona que quiera situarse frente al espejo y aprender a amar su imagen, y consiguientemente a sí misma sin embargo no es una solución a los problemas de la autoestima. Estos problemas deben tratarse de forma correcta con especialistas que den las pautas para mejorar la visión de uno mismo. Sí podría usarse como ejercicio durante esas terapias.

O simplemente darle un uso particular y recreativo.

The reason of this work is to make an adult's colouring book that reaches a therapeutical effect about self-esteem making connections between drawings and inspiring sentences bringing us pondering and reflection about ourselves.

Before sketches, I decided to take myself as reference to the pictures, at first because my personal experience about beauty standards in society and then because I wish the people who use my drawings get the same therapeutical perception condition.

I did it also, as support exercise to myself.

The decorative elements in drawings was make it to add colouring zones with a lot of symbols and sensuality. The sexuality is a personal and intimate form to love itself.

This notebook can also be used to suggest to any person who use it to put in front of the mirror and learn to love his appearance, and, therefore, itself. But this book isn't a solution about self-esteem. This problems will be good treated with experts who gives it a guide to get a better perception of itself.

The book will be used as exercises in this therapies.

Likewise, it can be a personal and funny use.

Objetivos

El objetivo principal trata de analizar las relaciones entre los efectos positivos de colorear y los mensajes en estos dibujos enfocado especialmente a la autoestima de la mujer en base a la imagen que la sociedad ha establecido como correcta y la influencia que ello provoca en la mujer real que no se ajusta a dichos cánones. Para ello establezco una serie de objetivos específicos, como idear una serie de bocetos y propuestas, mejorar la búsqueda de información con diferentes recursos, planificar unos tiempos para la realización de los mismos y de la memoria escrita y finalmente crear una obra que no sólo se ajuste al objetivo principal de este trabajo sino que pueda ampliarse o emplearse en diferentes campos académicos y profesionales en el futuro y poder incorporarlo al mercado existente de libros de colorear.

Contextualización

No existe una fecha en la que se pueda fijar el surgimiento de estos libros de colorear, ya que en diferentes países, especialmente orientales, colorear mandalas ha sido una actividad que se ha empleado entre sabios y sacerdotes como método de concentración y meditación a lo largo de los siglos.



Se llegaron a emplear diferentes técnicas para colorear, de dentro hacia afuera, al revés, siguiendo una dirección, pero siempre con el lema de dejarse llevar por el dibujo, no concentrarse en qué colores emplear ni si el resultado será estéticamente agradable.

Siempre se ha considerado que este ejercicio relaja y tiene un efecto terapéutico en la persona que lo realiza. Los diferentes colores empleados reflejan los sentimientos y actitudes que se han experimentado durante esta actividad. Además, las formas también representan distintos elementos como el círculo, la estrella, o una espiral. A pesar de todos los significados que puedan tener en las diferentes cul-

turas por su simbología e iconografía en la memoria colectiva de las sociedades, todos los expertos coinciden en las ventajas terapéuticas de colorear, la actitud hacia uno mismo, y hacia los demás en base a un conocimiento del interior, el desvanecimiento del estrés, tan presente hoy en día.

Los mandalas más antiguos vienen de la India, pero pronto se empezaron a propagar por el mundo, existen los mandalas de arenas tibetanos, los mandalas budistas, también surgen estas figuras entre los aborígenes australianos o los indios nativos americanos. Más adelante Carl Jung fue el primero en occidentalizar el término mandala, los usaba el mismo



como una forma de expresión de su sí mismo¹ en el campo de la psicología analítica. “Los mandalas representan la totalidad de la mente, abarcando tanto el consciente como el inconsciente” C. Jung.

Recuperar la paciencia y tener tiempo para nosotros desconectando de las rutinas del trabajo y de las tecnologías que nos tienen atrapados constantemente.

¹ Es un término junguiano que describe la conjunción entre todos los elementos que forman un ser humano completo

Estas técnicas se emplean habitualmente en terapias desde el 2009, pero es el 2012, en Francia, con los dibujos de la ilustradora escocesa Johanna Basford cuando se popularizan estos libros. El jardín secreto y luego El bosque encantado se convierten en best sellers y surgen muchos artistas



que se suman a esta moda. Otros autores son

Richard Merritt, Millie Marotta, Emma Farrarons, Michel O'Mara o Mel Elliott. Algunos ejemplos de las interpretaciones de los dibujos de Jo-

hanna Basford, fruto de los concursos que la artista misma propone y que se pueden ver en su web.

Sin embargo, ninguno, que esté en mi conocimiento, ha tocado el tema de la sexualidad y la autoestima, que es lo que pretendo yo con este libro. La imagen que uno da también es motivo de estrés, sobre todo para la mujer. Los cánones de belleza, tan irreales y tan desnaturalizados han causado infinidad de enfermedades psicológicas, relacionadas en su mayoría con la autoestima. Algunas como las enfermedades alimentarias, anorexia y bulimia, depresiones... Hacen que dañemos nuestro cuerpo y nuestra mente, en ocasiones de forma irremediable.



Ejemplo de formas de colorear un mismo dibujo. En este caso de Johanna Basford.

Mi intención es crear un estado de actitud positiva ante cualquier cuerpo. En estos dibujos me inspiro en mi cuerpo, ya que la gordura está menos valorada que la delgadez extrema, siendo ambas por temas saludables reprobables. Sin embargo, tengamos el tipo de cuerpo que tengamos, debemos amarnos como somos, ser conscientes de cómo nos afecta y consecuentes con ello.

Por experiencia personal, reconozco todos los problemas de salud que acarrea la obesidad, sin embargo no por ello debo dejar de vestirme como yo quiero, salir a la calle y mantener relaciones con los demás, no me debo auto discriminar por lo que la sociedad piense de mi cuerpo. Mantener una relación sana hacia uno mismo es la base para comenzar a hacer cambios positivos. No quiero decir con ello que se deba adelgazar o engordar, sino estar a gusto con el cuerpo que se tenga en cada etapa de la vida.

Señalar aquí que no solo me refiero a tener mayor o menor peso, sino al paso del tiempo, a las marcas que la vida deja en la piel, cicatrices, heridas, arrugas, manchas, todo se debería aceptar como parte de nuestra propia belleza. Cada experiencia nos hace como somos.

Existe una línea de pensamiento llamada la “Terapia del espejo según la biodecodificación” que pretende resolver la proyección psicológica, esto

es, una defensa mental en la que volcamos en otras personas u objetos nuestros pensamientos, impulsos o miedos que negamos, ya negativos o positivos.

Esta idea defiende que las relaciones se encuentran en nuestras mentes, que no se trata de algo físico, por lo tanto, es en la propia mente donde hay que tratarlas.

Los distintos pensadores que hablan de la consciencia del propio ser y de resolver nuestro lado más oscuro, como Carl Jung, Immanuel Kant, Robert Dilts, o incluso Buda, han influido en esta línea de pensamiento.

En líneas generales, los pasos que se deben seguir son en primer lugar identificar las señales de las proyecciones que realizamos, a continuación cuestionarse porqué reaccionamos de esa forma hacia el otro, porqué

juzgamos de forma negativa... Todo lo que proyectamos es un reflejo, se atrae a sí mismo. El dejar, por ejemplo, de criticarnos, y ser capaces de perdonarnos, nos ayudará a ser más compasivos con los demás.

La obesidad ha estado presente en toda la historia de la humanidad. Ya en la prehistoria, las diosas de la fertilidad, como la Venus de Willendorf (en la imagen) que habitualmente estaban relacionadas con la naturaleza y



la belleza, ya era respresentadas con formas voluptuosas, de caderas y de pechos grandes.



Si vamos a la antigua Grecia, Hipócrates fue el primero en calificar la obesidad como una enfermedad. Se dio cuenta que las personas gordas eran más propensas a morir antes. Sin embargo, se refería a una obesidad mórbida. El cuerpo de una mujer clásica no era extremadamente delgado, al contrario la figura helénica resalta la cintura de la mujer. Lo que hoy

conocemos como mujer real.

Más adelante en la historia, por ejemplo en la Edad Media, a pesar que el peso excesivo acarrearba enfermedades, estar gordo era símbolo de riqueza y opulencia, ya que eran quienes podían permitirse comidas copiosas. Fue una época en la que la falta de higiene y salubridad hacía que las enfermedades se propagasen con mayor rapidez y por lo tanto una alimentación buendante siempre iba a beneficiar la salud.

Fue el momento en el que la rama de la Iglesia más fiel a las enseñanzas de Jesucristo declaró la gula como pecado capital.

Siguiendo con la idea de la gordura como belleza se llega a la época del

humanismo, más conocida como el Renacimiento. Este canon era lo aceptado, lo sexualmente atractivo, lo saludable. La obesidad mórbida siguió considerándose como una enfermedad peligrosa. Un poco más adelante la gordura fue exhibida por la corte



J. Carreño. *La monstrua vestida y la monstrua desnuda*

Tiziano. *Venus y la música*



en diferentes reinos como fenómeno extraño, como curiosidad y a veces para acentuar la figura de la realeza. "era un signo de los tiempos, un acento o estilo peculiar de la época, un detalle barroco"

Un ejemplo es el de Eugenia Martínez Vallejo, también conocida como la Monstrua vestida.

Una niña que padecía una enfermedad y de la que no se conoce mucho porque no hacía vida palaciega. Sólo que con 5 años ya pesaba 70 kg. Más adelante vinieron los circos y las exposiciones de las rarezas. Los obesos mórbidos eran exhibidos junto con mujeres barbudas o siameses como curiosidades.



Era una época en la que la ciencia comenzaba a quitarle algo de protagonismo a las creencias religiosas y las mentes curiosas estaban ansiosas de conocimiento.

Hoy en día la obesidad sigue considerándose una enfermedad, porque lo es, sin embargo la figura real dejó de verse, se llevó la imagen del cuerpo a cánones irreales. Todo se ha industrializado y si la gente se siente insatisfecha con su cuerpo consumirán de todo para alcanzar ese ideal.

Hoy en día considero que es la era de la nutrición, además existe una revolución feminista llamada The Body Positive, en la que luchan por la aceptación de los cuerpos e identidades. "We are creating a world in which people are liberated from self-hatred, value their beauty and identity, and use their energy and intellect to make positive changes in their own lives and in their communities. Since 1996, The Body Positive has been re-connecting youth and adults to their innate body wisdom for more balanced, joyful self-care and a relationship with their whole selves that is guided by love, forgiveness, and humor"²

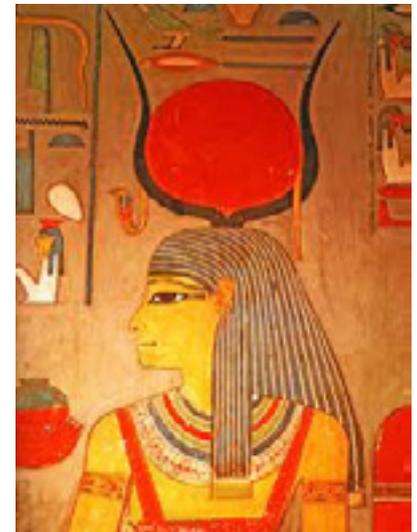
Todos somos bellos.

² Estamos creando un mundo en que la gente se ha liberado del odio a sí mismo, dándole valor a su belleza e identidad, y usa su energía e intelecto para hacer cambios positivos en sus vidas y sus comunidades. Desde 1996, The Body Positive ha reconectado a jóvenes y adultos con su sabiduría innata del cuerpo para un autocuidado más alegre y equilibrado y una relación con todo su ser guiada por el amor, el perdón y el humor.

Así como la obesidad ha estado presente en toda la historia de la humanidad, la belleza también lo ha estado. Ha sido representada por diferentes deidades a lo largo de todo el mundo.

En la investigación que realicé para la realización de algunos dibujos, encontré muchos elementos en común, por ejemplo que a menudo vienen asociadas a otras virtudes o dones y que los símbolos que generalmente las representan son de la naturaleza.

En el antiguo Egipto, la diosa de la belleza, pero también del amor, la maternidad, la alegría y el erotismo era Hator. Representada como una diosa vaca o una mujer con orejas de vaca y cuernos que sujetan un disco solar y lleva un uraeus, símbolo de realeza.



Hator



En Grecia y Roma se adoraban a los mismos dioses, así Afrodita en Grecia y Venus en Roma tenían características similares, también representaban la fertilidad y el amor.

como símbolos el mar, el manzano, almejas, perlas, delfines..

En México, la diosa de las flores, las artes, el amor y la belleza era representada por la diosa Xochiquétzal, y se le ofrendaban las flores del cempasúchil, de la rama de las magnolias, margaritas y plumas.



Xochiquétzal

En el norte del continente europeo la diosa más hermosa y querida era conocida por varios nombres. Gersemi,

Vanadis o Freya. No solo cumple con las representaciones de las demás diosas, sino que, además representa la guerra, la magia y la muerte.

También en la zona eslava, la Diosa Celestial, era asociada con el amanecer, que es lo que significa su nombre. También se le relaciona con el agua.



Ishtar

En Mesopotamia, la diosa de la guerra, de la vida, la fertilidad, el amor y la belleza es conocida como Ishtar. Suele ir acompañada de un león. Su nombre significa estrella, que es, además como se le representa, con una estrella de ocho

puntas o de Salomón.

En el islamismo representa el paraíso. También es conocida como estrella tartésica en la religión hindú. Se forma con la superposición de dos cuadrados en un ángulo de 45° . Es la octava forma que concede el tipo de riqueza que nos da placer como las joyas o unas vacaciones. La diosa hindú es Laksmi o Indira, que también significa estrella. La representación habitual es de la figura femenina sentada sobre una flor de loto sosteniendo dos a cada lado, con cuatro brazos, bendiciendo a los devotos y dejando caer monedas. Está escoltada por dos elefantes blancos. Es la dei



Lakshmi o Indira

dad de la belleza y de la buena fortuna.

En la religión afrocubana Yorubá existe una serie de dioses, conocidos como Orishás. La leyenda cuenta que tras una mala experiencia la diosa Oshún de la belleza se transformó en río. Lleva su nombre en Nigeria. Por lo tanto en la naturaleza está representada por los ríos, está relacionada



Orishá Oshún

con las joyas, los adornos corporales y el dinero. Su número es el 5 y su color el amarillo. En África su mensajero es el cocodrilo, y es la patrona de Cuba.

En el sincretismo con la religión cristiana se la compara con la Virgen de la Caridad del Cobre.

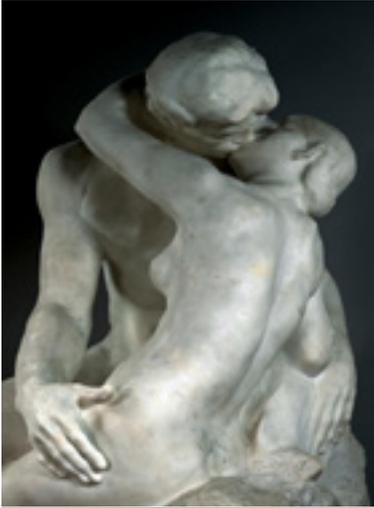
Representa la intensidad de los sentimientos, la espiritualidad, la sensualidad humana y lo relativo a ella, la delizadeza, la finura, el amor y la feminidad.

Referentes

Las influencias, a lo largo de mi recorrido académico, que me han inspirado a cambiar y mejorar mi visión de los cuerpos y las formas y por lo tanto tienen interés para este culmen de la aceptación de mi yo y la consecuencia en forma de cuaderno de colorear son muy amplias y variadas. La disciplina que siempre me ha gustado ha sido la escultura, quizá por ello nombre más escultores que pintores o dibujantes, aunque la mayoría trabajaron en todos los ámbitos.

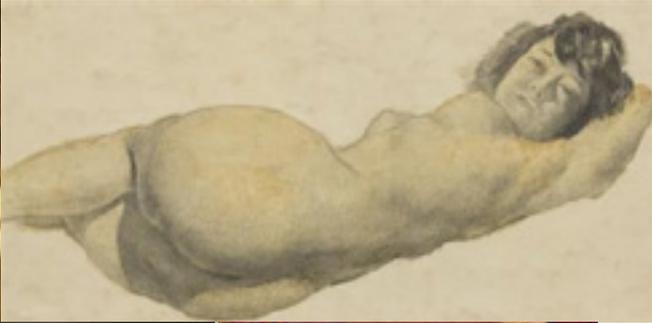


Desde el punto de vista artístico, algunos referentes clásicos son escultores del Renacimiento, el Neoclasicismo o el Impresionismo. El contorsionismo y el realismo de las figuras son una gran inspiración. La rotundidad y la sutileza de la musculatura de los cuerpos de Miguel Ángel, la suavidad y evocación de una belleza irreal de Antonio Canova, la anatomía liberada tras el estudio en las escuelas clásicas de Auguste Rodin.



Las redondeces de las estatuas más modernas y las pinturas reinventadas del colombiano Fernando Botero, la expresividad de los torsos de Juan Bordes, le dan otro aspecto a la visión de las figuras en el arte.

En cuanto a la pintura, la naturalidad y sensualidad de los desnudos de P. Rubens, el aura nostálgica impresionista de Lawton Parker, las pinceladas de color de los desnudos de Mae de la Torre o Modigliani. Los cuadros dramáticos y el claroscuro que recuerda a Caravaggio de Roberto Ferri.



En cuanto a los dibujos, son artistas contemporáneos, que he conocido a través de las redes, los que me influyen y de los que sigo su trabajo. Los dibujos fantásticos de Luis Royo, las ilustraciones explícitas de Apollonia Saintclair, las imágenes sin acabar de @Petitesluxures que además emplea frases o palabras para acompañarlas y evocar

erotismo y sexualidad. Además compañeros de la Universidad de La Laguna como los dibujos de técnicas mixtas de Samuel Hernández de mujeres desnudas.

En cuanto a influencias y referentes no artísticos, debo destacar páginas como www.weloversize.com que tratan la belleza del cuerpo normalizan-



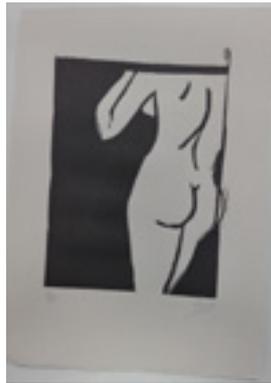
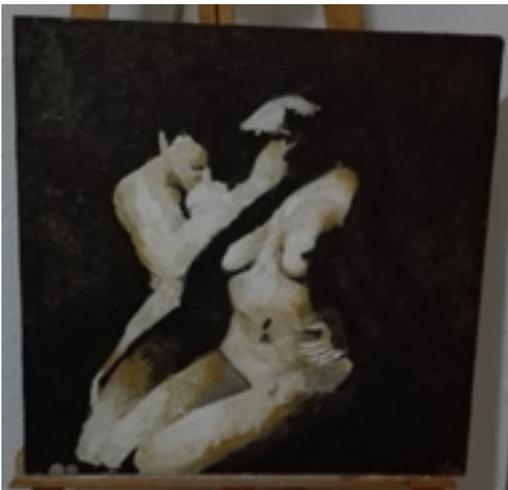
do todo tipo de cuerpos y expresiones a través de experiencias o artículos con toques de humor.

Antecedentes académicos

A lo largo de la carrera me ha influido el cuerpo femenino, quizá por mi condición física y un poco en anhelo de un cuerpo más delgado. Desde que empecé en 2002 he aprendido a valorarme y quererme tal y como soy. La sexualidad, de alguna forma ha sido vital en este cambio, además de cómo me ven los demás y sobre todo cómo me veo a mi misma. He utilizado este tema en las diferentes etapas de mi carrera académica, al empezar en la licenciatura tuve la posibilidad, que mis compañeros de grado no han tenido, de formarme en otras disciplinas artísticas, véase escultura, pintura, restauración y por supuesto el dibujo, que considero imprescindible en todas las etapas de la enseñanza artística. A con-



tinuación pongo algunos ejemplos de mis trabajos anteriores. En la asignatura Idea, Concepto y Proceso, perteneciente al cuarto curso del plan de estudios anterior, por el itinerario de escultura, realicé un modelado exento en barro rojo, con un esqueleto de alambre y papel, de una figura femenina yacente en una pose, aunque complicada, con toques de erotismo. Me dediqué a ella casi durante la mitad del curso, y luego a realizar un molde para su reproducción. Asesorada en todo momento por la profesora de esa asignatura, Maribel Sánchez intento darle el mayor

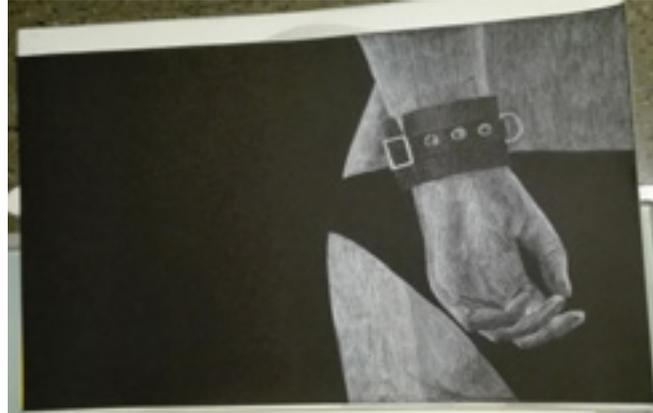


realismo posible. En ocasiones trabajé con modelo en vivo, pero la mayor parte del trabajo lo ejecuté con referencias fotográficas y bocetos.

En dos trabajos más, empleé las mismas referencias fotográficas, para la asignatura de “Procedimientos y técnicas” del área de pintura, impartida por Narciso Hernández en la que realicé un cuadro en pintura acrílica con espátula sobre tabla de contrachapado, y demás, para la asignatura de “Estampación” que da Susana Guerra en el área de dibujo. En ésta última asignatura realicé un tríptico con tres estampas. El grabado fue sobre una plancha de linóleo y empleé una única tinta para cada imagen. En todos estos ámbitos está presente la sexualidad y la sensualidad del desnudo femenino exponiendo a la mirada del espectador la obsesión que la sociedad nos obliga a tener hacia, por ejemplo, la piel, las arrugas y celulitis, el peso, los pechos, la forma de la nariz, el color de pelo; todo lo que la publicidad y en general la industria quiere que modifiquemos para sentirnos mejor.

El año pasado, en la asignatura de Creación Artística III realicé una serie de ilustraciones encaminadas al mundo BDSM³. Me fascinaron las formas que se producen en el cuerpo al atar con una cuerda, las rojeces de los golpes, las posturas imposibles... y en una lectura menos literal se trata de la entrega a otra persona en total confianza, no sólo corporal sino psicológicamente dejando atrás los miedos propios y los complejos.

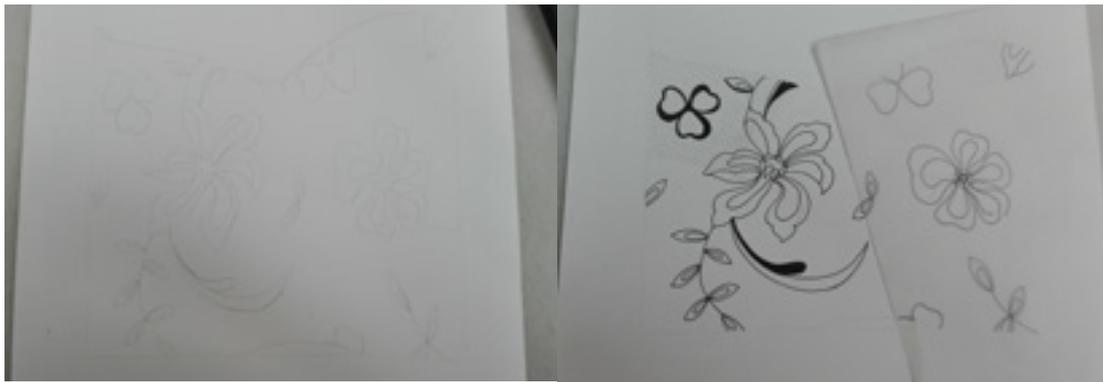
³ BDSM: Siglas para Bondage Dominación- Sumisión Sado-Masoquismo



psicológicamente dejando atrás los miedos propios y los complejos. La persona a la que te encomiendas te conoce igual o mejor que tú misma, además de ser una práctica sobre dolor y placer, roles de dominación y sumisión es sobre los límites que nos ponemos cada uno para llegar a conocernos completamente.

Metodología y cronograma

En primer lugar realicé algunos bocetos. Estuve trabajando en ellos, y tras las consultas de las tutorías fui modificándolos. Mientras me documentaba sobre la autoestima surgió la idea de añadir frases o



palabras que inspirasen el estado de contemplación. No hice los dibujos como los terminé orde-

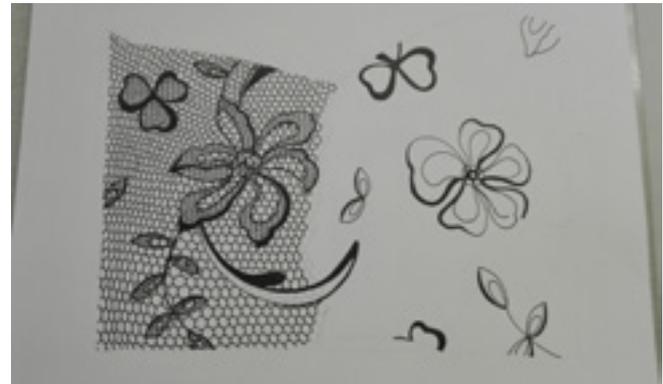


nando.

El primer dibujo con el que empecé fue

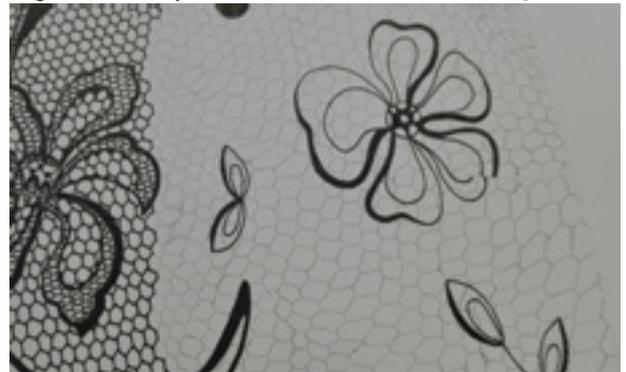
Enamórate de tu existencia

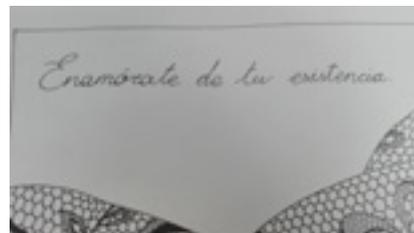
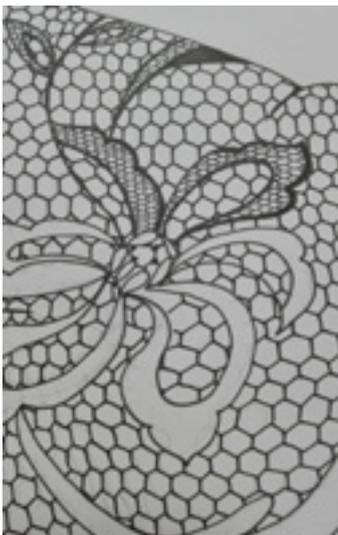
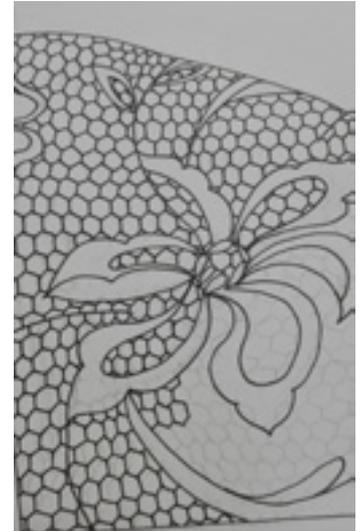
En total, entre realizar los bocetos, buscar imágenes de referencia y la ejecución de la obra tardé aproximadamente 8 horas. El uso de la media y el encaje como elemento



decorativo quiere darle un aire sensual, puesto que este tipo de tela es, de manera general, de uso femenino. Si transportamos la ropa interior femenina a todo el cuerpo, tapa las imperfecciones, pero aun así deja ver la piel. Es un símbolo de lo erótico.

Al terminar de entintar tuve un percance y tuve que rehacer el dibujo. Aproveché para hacer algunas modificaciones y mejorar la trama de la media y la figura.

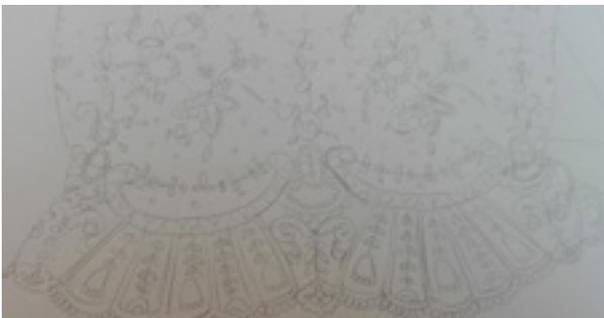


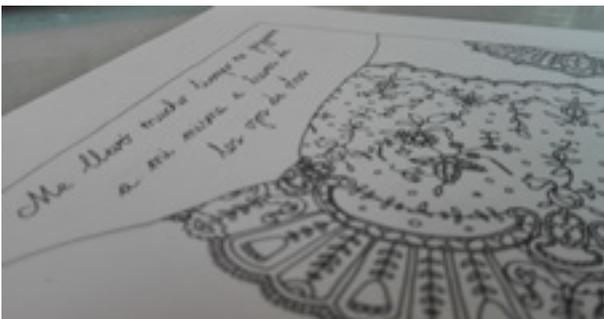
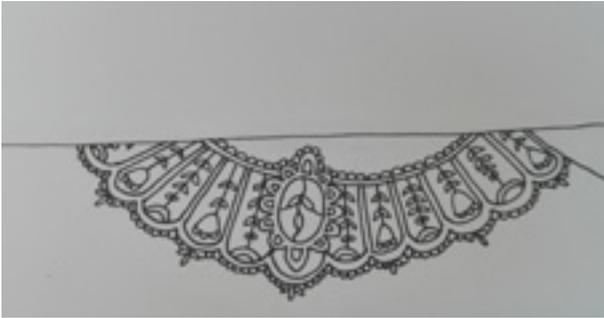


El segundo dibujo Me llevó mucho tiempo no juzgarme a mí misma tardé en realizarlo 4 horas en total.

Continúo en la línea del encaje. Simula un corsé, otra prenda femenina usada para resaltar los contornos de la mujer, siguiendo los patrones del encaje y ajustándolo a la piel parece un tatuaje. No importan los pliegues de la piel y de la carne. A pesar de ello sigue irradiando delicadeza y sensualidad.



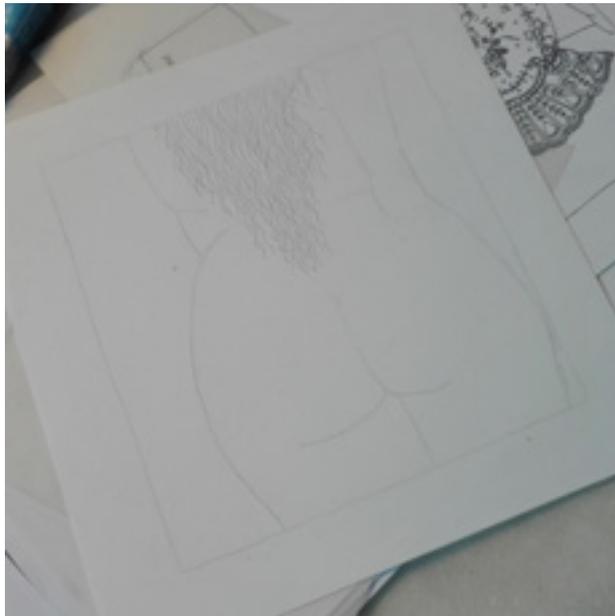


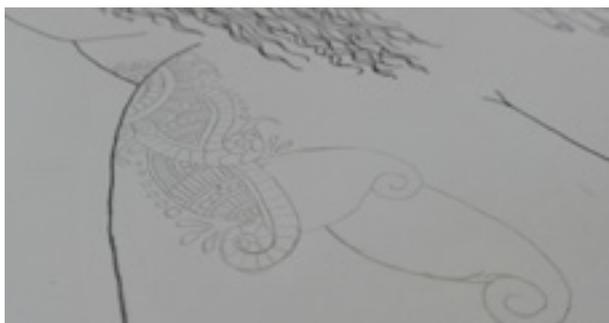


Cada día es el mejor día de tu vida

Me llevó 8 horas de trabajo entre los bocetos y la ilustración.

Los tatuajes han sido un tema tabú, aunque hoy en día está dejando de serlo. Siempre ha existido en diferente culturas con significados muy variados, pertenencia a una tribu concreta, rituales de maduración, de guerra... Empleo para este tatuaje el diseño de cachemir, que tiene procedencia persa, aunque es más conocido como de la India por su papel exportador a nivel mundial.



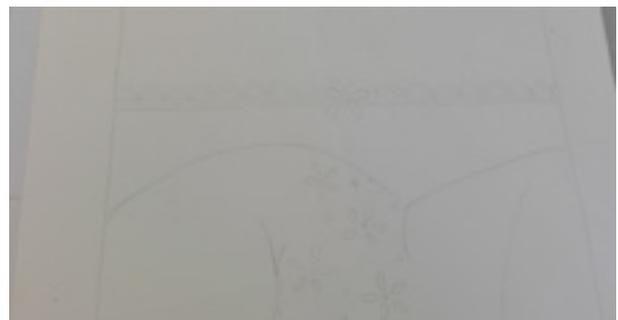
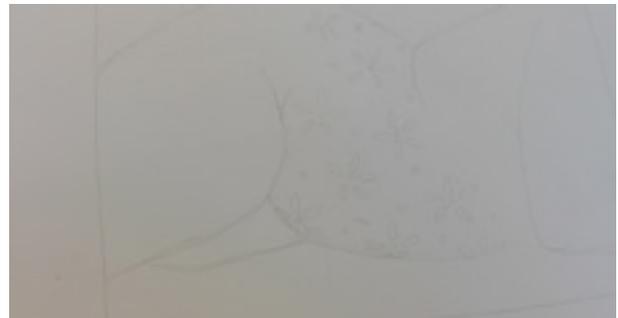
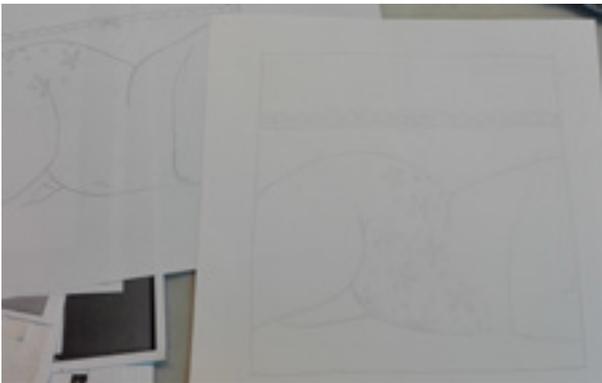


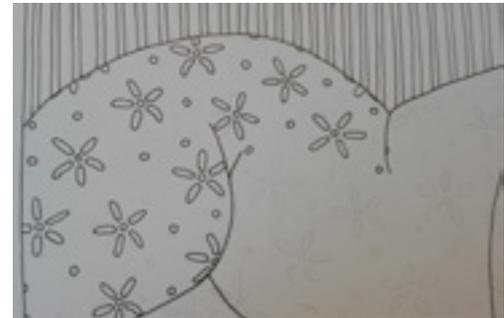
Lo usé por su forma de gota ya que la frase inspiradora que en un primer momento hablaba de la sensación del agua cayendo por nuestro cuerpo en la ducha, del acto de cerrar los ojos y dejar la mente en blanco, sólo sintiendo las gotas. Si tomásemos los minutos de la ducha diaria en esta disposición como algo habitual, surge el título de este dibujo, cada día es el mejor día de tu vida.



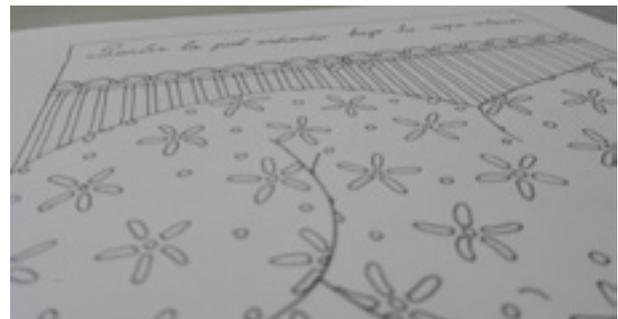
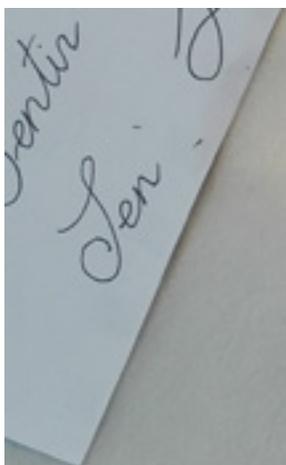
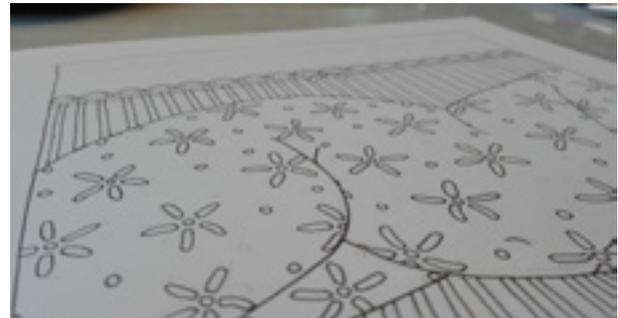
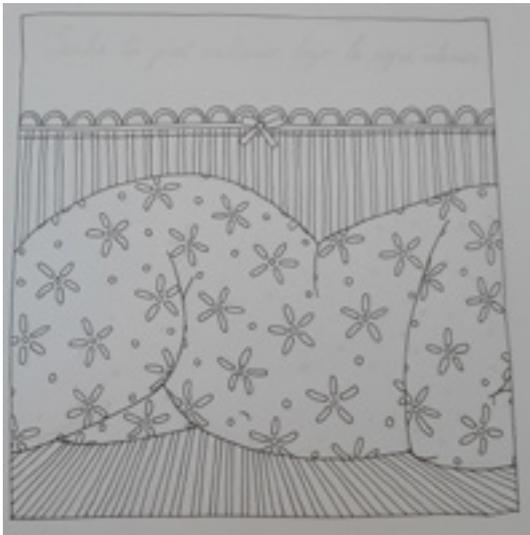
Sentir la piel ardiendo bajo la ropa interior fue una de las primeras ideas que tuve claras para este trabajo. El boceto no llevó mucho tiempo de realización, y el dibujo en sí tampoco, en total 3 horas aproximadamente.

La forma que iba a representar en principio era sólo la curva de la cadera al tumbarse de lado, pero quedaba demasiado abstracto para entender el cuerpo. Al final ha quedado una postura parecida al primer dibujo, pero desde un ángulo frontal.





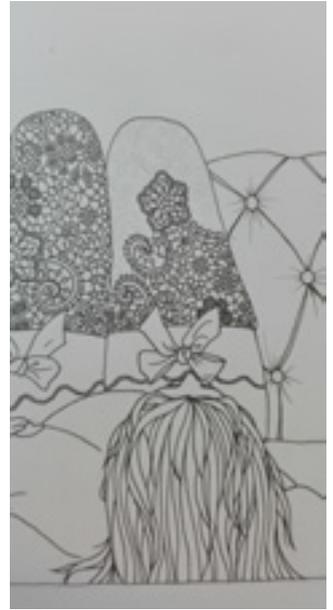
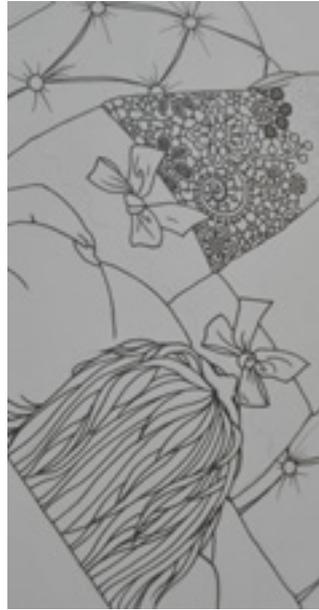
La elección de una ropa interior más clásica o diaria, junto con la frase en clave sexual sugiere que no hacen falta prendas como el encaje, más sensuales, para sentirse bella o deseable. Es una cuestión de actitud, quererse todos los días.



Disfruta de tu cuerpo está inspirada en una fotografía de una amiga, que se hizo en una sesión un tanto erótica y provocativa. En total fueron 7 horas de trabajo.

La frase que la acompaña es un ejemplo de sinceridad hacia uno mismo, una liberación de tabúes.







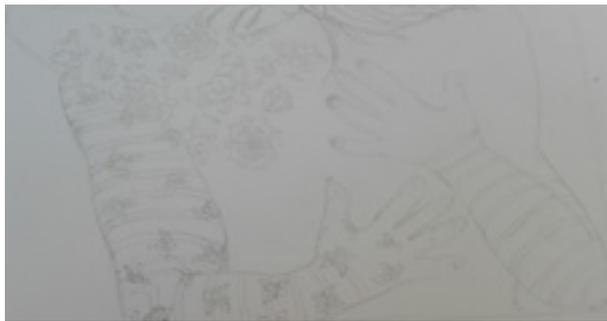
Pelo húmedo - champú quiere evocar la sensación al abrazar a alguien con todo tu ser, centrarte en las sensaciones que te produce, en los olores que te llegan. Porque rodear con tus brazos a una persona a la que aprecias, y que te achuchen es la

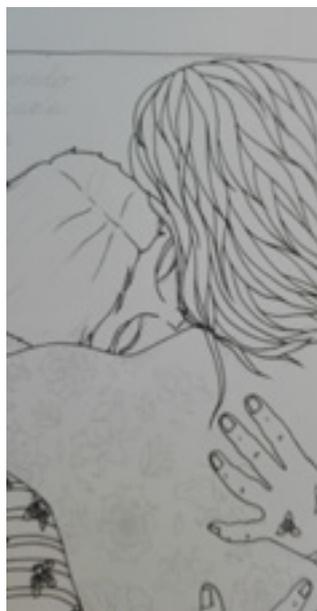
mejor forma de conectar con alguien. Sentirse querido es una buena forma de valorar lo bueno que tenemos para poder querernos.



Este dibujo me llevó alrededor de 10 horas entre buscar referencias, los bocetos y la ejecución de la ilustración.







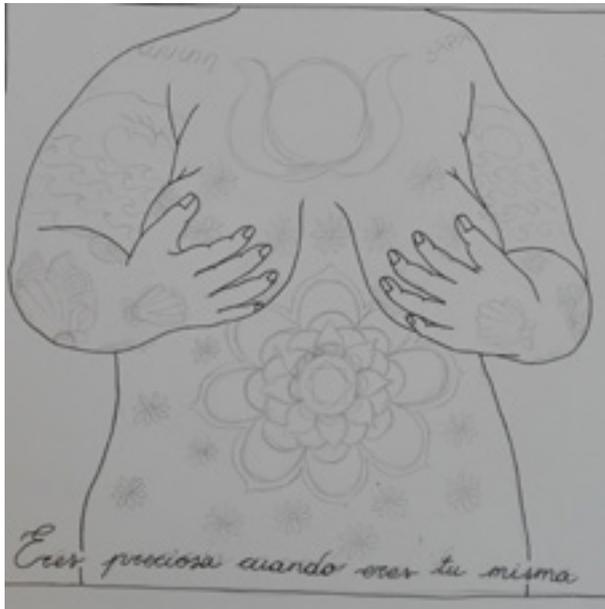
Eres preciosa cuando eres tú misma Es la conjugación de los símbolos de las deidades mundiales de la belleza. Comenzando en el centro vemos la estrella de 8 puntas, representativa de la diosa Ishtar, a su alrededor una flor de loto en forma de mandala, símbolo de la diosa Indira. A lo largo del cuerpo hay margaritas, una de las flores que se ofrendan a la diosa Xochiquétzal.

En el centro del pecho, una de las diosas más antiguas y conocidas, Hathor, los cuernos de vaca con el disco solar y el uraeus.



Hacia los hombros hay dos palabras. Por un lado el nombre en armenio de Astghik, que significa estrella y por el otro en cirílico, Zaria, que significa amanecer.

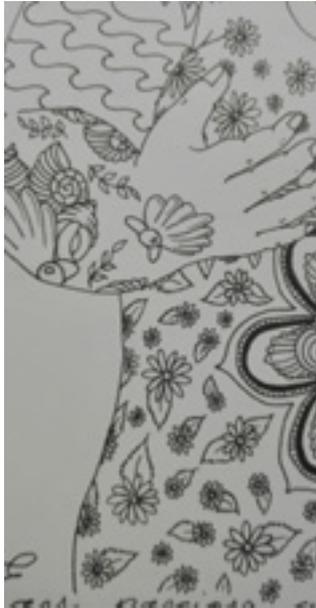
En los brazos repito la misma simbología para dar una sensación de equilibrio en la figura.



El agua que representa a la Orisha Oshún, y por último en los antebrazos y las manos, diferentes tipos de conchas en honor a las diosas romana y griega Venus y Afrodita.

El trabajo de investigación sobre las diosas y llevar la idea a cabo me llevó en torno a 9 horas de trabajo.





Tras la investigación del dibujo anterior sobre las diosas del mundo, estuve buscando referencia a otra de las flores que representan a la deidad mejicana, la flor del cempasúchil, una variedad de las magnolias.

Acariciar es uno de los actos de amor más bonitos, empleamos el tacto pero activamos otros sentidos. Los pétalos de una flor son suaves, y nuestra piel, cuando despertamos de una siesta, antes de la tensión muscular, cuando más relajada está, es suave también y al acariciarla hace cosquillas y nos transporta a recuerdos y sensaciones placenteras. No necesariamente sexuales.

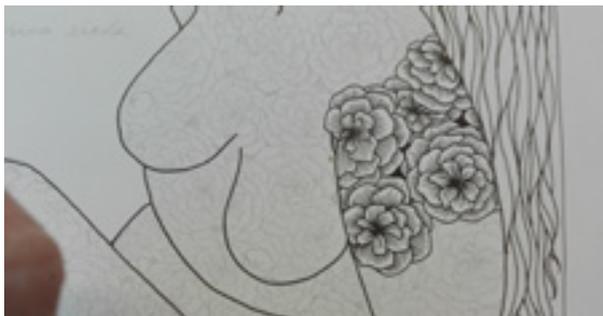
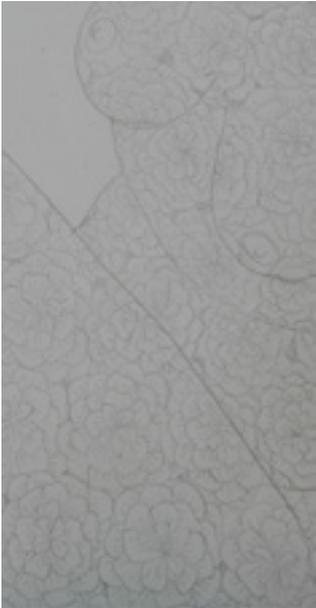
Esta ilustración, que lleva por título

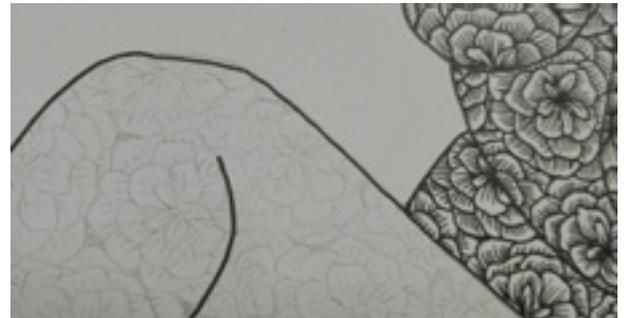




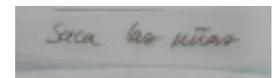
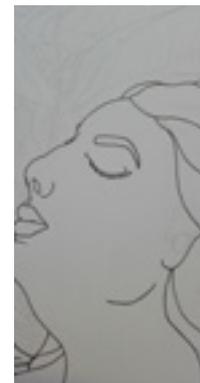
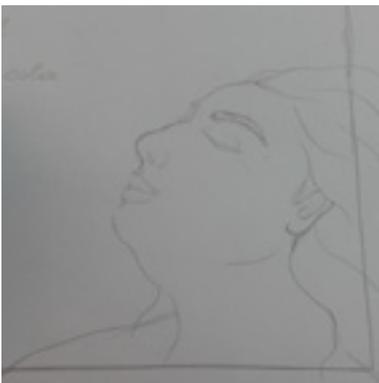
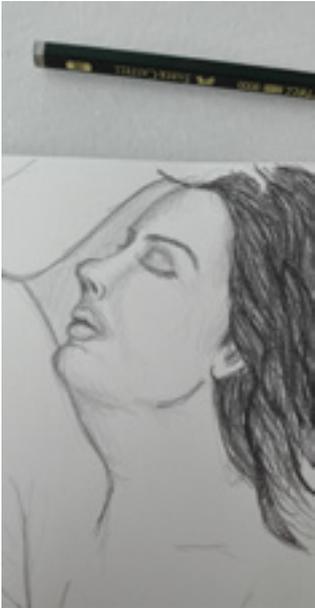
Acariciar la piel tibia
tras una siesta, costó
entre 10 y 11 horas
para su realización.



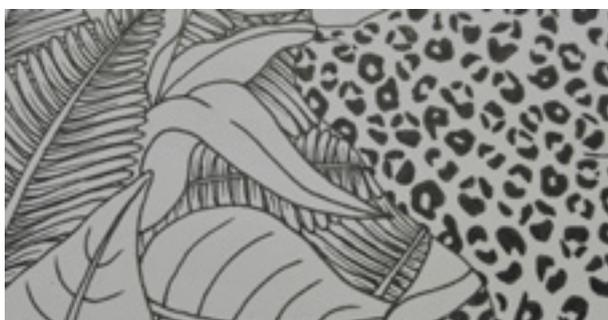
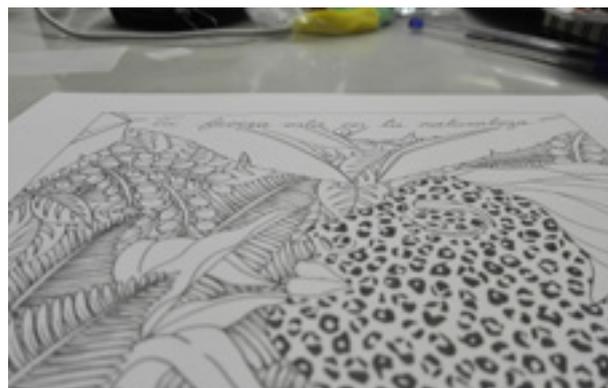




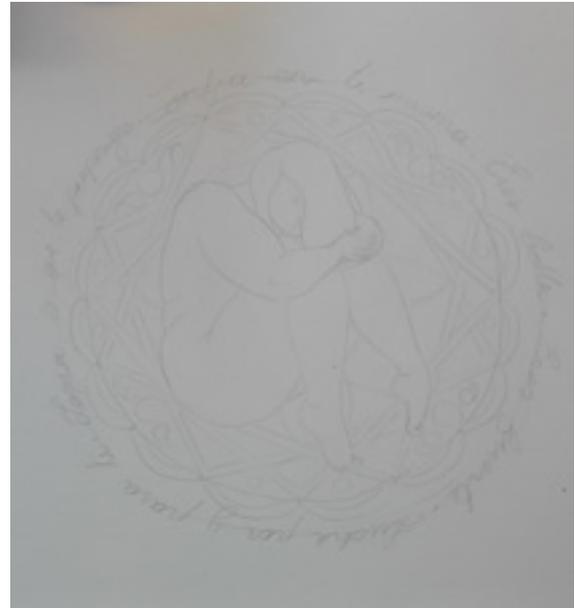
Aunque me había puesto un objetivo de diez ilustraciones para este proyecto de fin de grado, al pensar en este dibujo lo ideé para ser el último que poner en el libro de colorear. Quise dotarlo de potencia, que vibrara y así llenase de energía a la persona que lo colorease. Pensé que la fortaleza de cada uno reside en las virtudes que cada uno tiene, en su propia naturaleza, y respondiendo a esto creé a la mujer guepardo. Luchadora, genial en sí misma. Tu fuerza está en tu naturaleza me llevó en torno a 7 horas realizarlo.

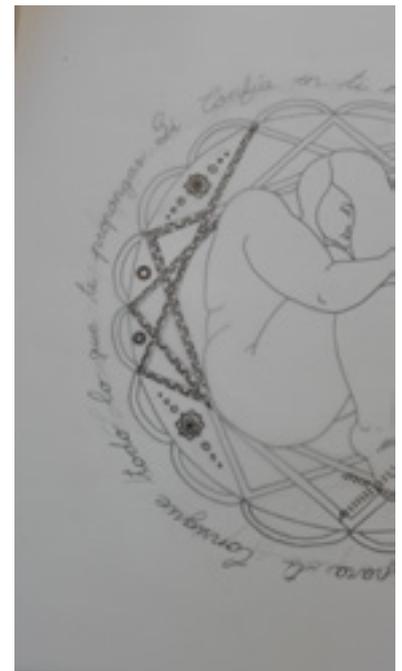






Para el último dibujo, me propuse cambiar el formato. Colocar la figura central en posición fetal y como si flotase sobre ese mandala de flor de loto, apela a nuestro yo más profundo, el más antiguo. Ahí es donde debemos empezar el cambio para mejorar nuestra visión de nosotros mismos. "Confía en ti" es una rueda positiva. Me tomó alrededor de 6 horas realizar esta ilustración.

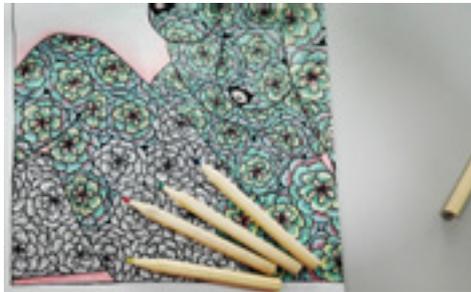




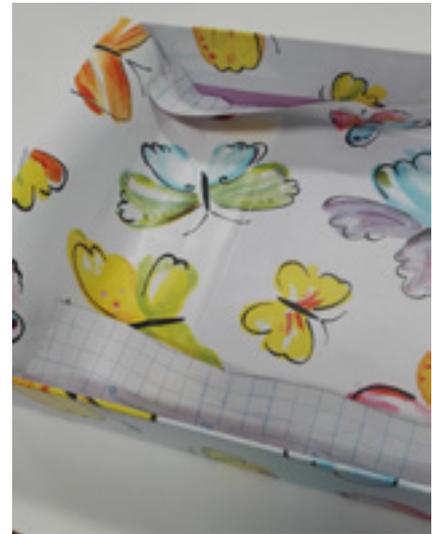


Para la portada del trabajo elegí *Acariciar la piel tibia* porque es un dibujo muy llamativo. Hice una ampliación del dibujo, lo repasé con rotring y lo coloree, mientras lo hacía, durante un momento, dejé los lápices encima y le saqué varias fotos. También cuando estuvo el dibujo totalmente coloreado.

Más tarde añadí digitalmente el título y el resto de los datos de la portada.

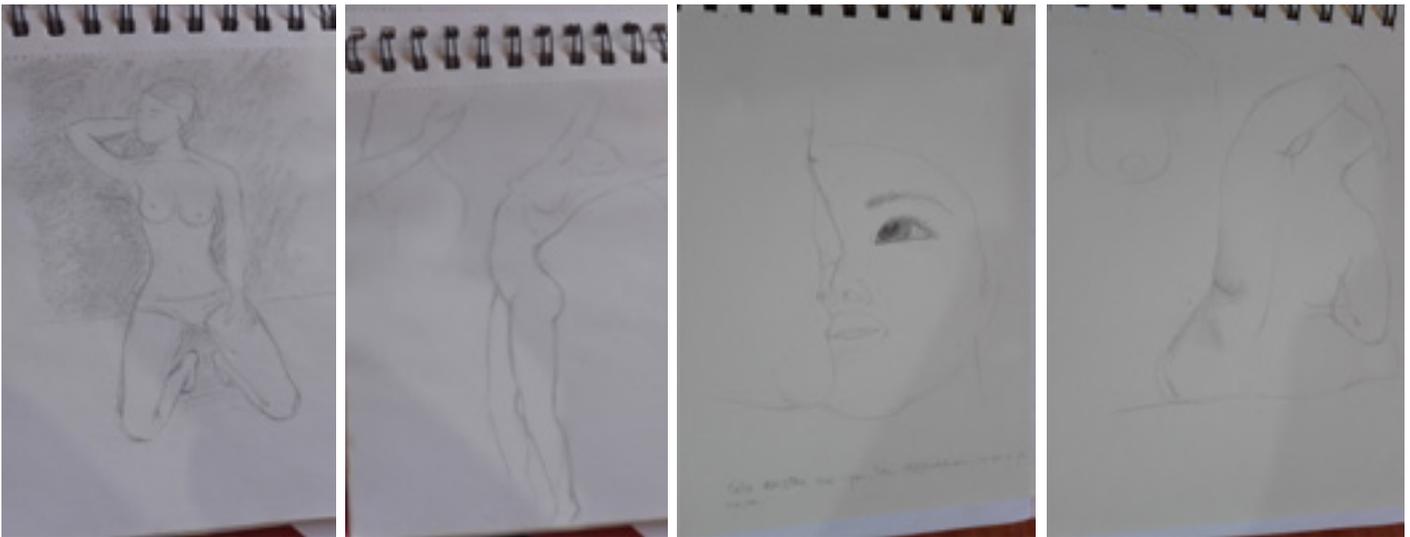


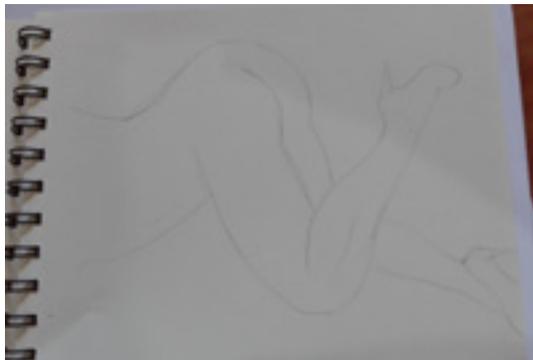
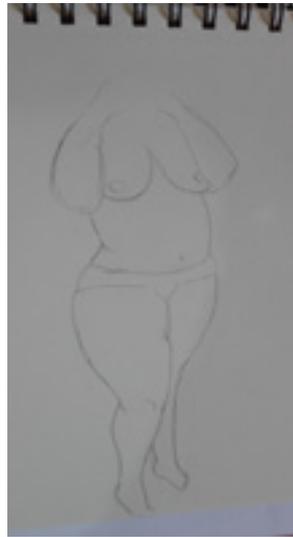
Para el envase de la presentación, solo tuve que forrar con papel plastificado una caja del tamaño justo de las ilustraciones.

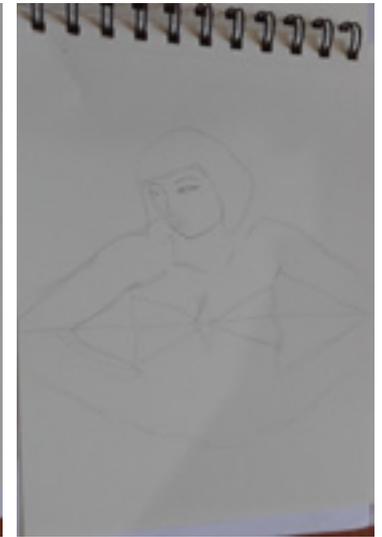
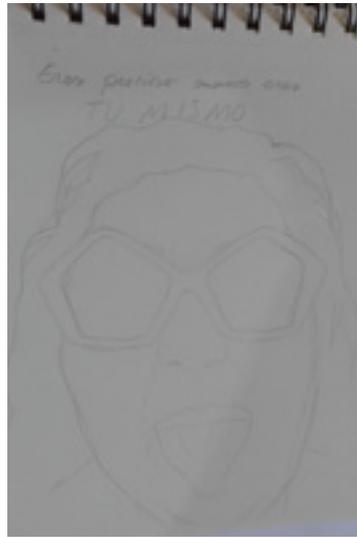
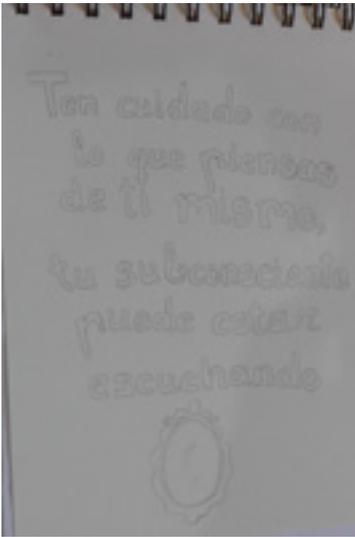


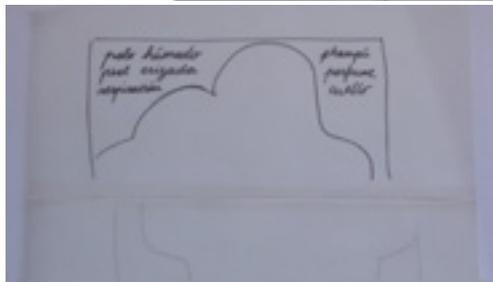


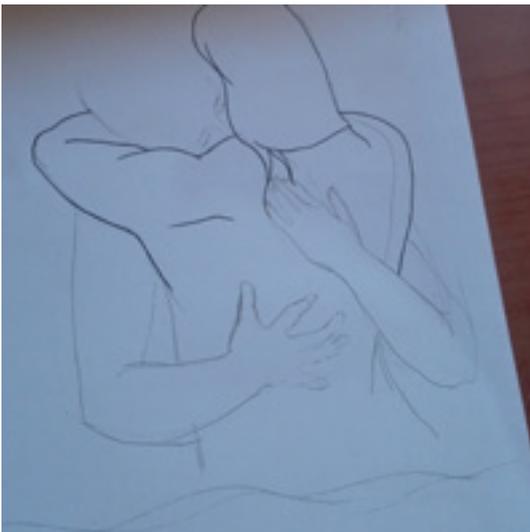
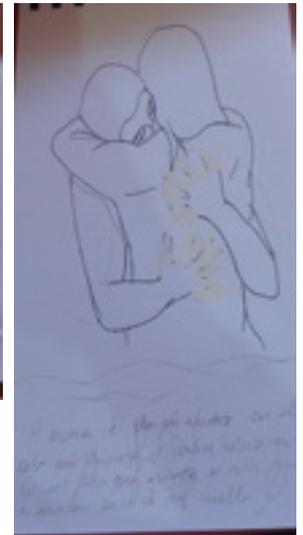
Bocetos previos y pruebas de tipografías

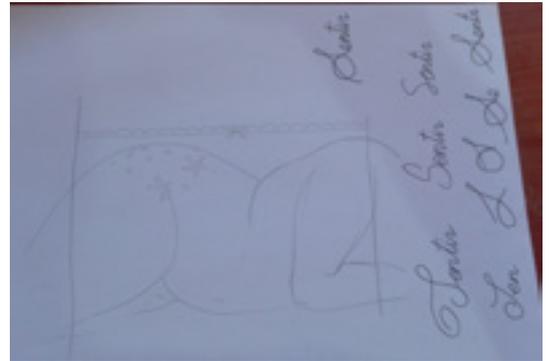
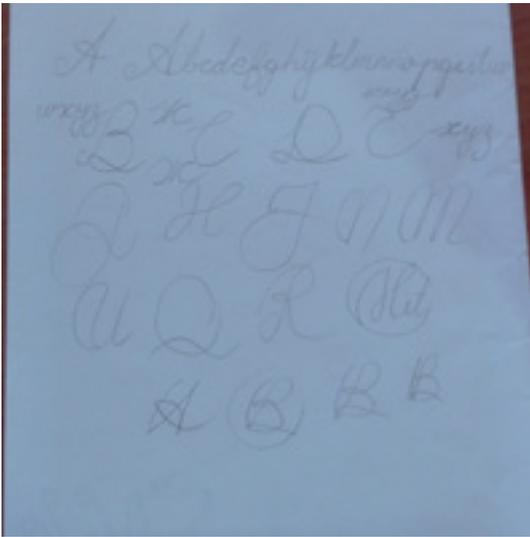


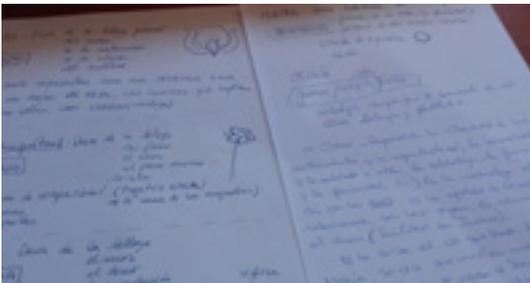
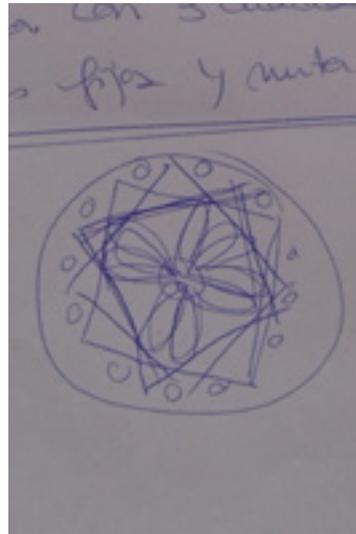












Encuesta

Desde que decidí hacer este trabajo me propuse realizar una encuesta para conocer el nivel de aceptación que tendría el libro. Las preguntas claves son para saber si los encuestados conocen los libros de colorear, si son usuarios de los mismos, la temática que más suele gustar y si la idea que yo planteo sería bienvenida.

La encuesta se realizó online a 100 personas entre conocidos y desconocidos. A continuación extrapolaré algunos datos.

- * El 76% de los encuestados son mujeres.
- * La media de edad de los participantes es de 35, 4 años.
- * El 87% son españoles.
- * El 63% conoce los libros de colorear.
- * De los que los conocen, el 54% los ha usado y al 97,1% le gustó la experiencia.
- * La temática favorita es de Mandalas, seguida de lejos por las flores.
- * El 82,2% estaría de acuerdo en un libro con temática erótica con po-

sible aplicación terapéutica.

* La mayoría de las razones positivas son porque sería un tema interesante y novedoso. También les parece positivo que pueda ayudar y para descartar el sexo como tabú.

Bibliografía y recursos de Internet

- Davis, M.; McKay, M.; Eshelman, E.R. “*Técnicas de autocontrol emocional*” Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1985
- Salmurri, Ferran “*Libertad emocional*” Ed. Paidós Ibérica, 2012
- Basford, Johanna “*El jardín secreto*” Ed. Mtm. Metafísica Del Tercer Milenio, 2013
- VV.AA. “*Diseños. Bellas ilustraciones para colorear*” Ed Susaeta, Madrid, 2016
- Jung, Carl “*El hombre y sus símbolos*” Ed. Noguer y Caralt, 1996
- <https://elsecreto1.wordpress.com/2010/12/03/colorear-mandalas-arte-terapia/>
- http://www.elconfidencial.com/cultura/2015-05-04/colorear-libros-de-colorear-para-adultos-fenomeno-editorial_783823/
- http://verne.elpais.com/verne/2015/10/21/articulo/1445432697_658633.html
- http://verne.elpais.com/verne/2015/12/22/articulo/1450787166_802658.html
- <http://sabervivirmejor.com/2016/07/27/la-terapia-del-espejo->

segun-la-biodecodificacion/

- <https://www.instagram.com/petitesluxures/?hl=es> (consultada en julio de 2016)

- <https://twitter.com/aposaintclair?lang=es> (consultada en junio de 2016)

- http://www.robertoferri.net/gallery_2015.php (consultada en junio de 2016)

- <http://www.luisroyo.com/es/gallery/> (consultada en agosto de 2016)

- <https://www.facebook.com/ElAsfaltoEsBlando/?fref=ts>

- <http://bdsmcanarias.es> (consultada en mayo de 2016)

- <http://www.mandalacocreativo.com/que-es-un-mandala/definicion-e-historia/> (consultada en julio de 2016)

- http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/locos-enanos-negros-y-ninos-palaciegos-gente-de-placer-que-tuvieron-los-austrias-en-la-corte-espanola-desde-1563-a-1700--0/html/0039b104-82b2-11df-acc7-002185ce6064_2.html (consultada julio 2016)

<https://www.analesranf.com/index.php/mono/article/download/1506/1569> (consultada julio 2016)

- <http://www.wikipedia.es>

- <http://www.onlineencuesta.com>

- <https://www.museodelprado.es/coleccion/obra-de-arte/eugenia-martinez-vallejo-vestida/f8092cbd-8dd4-4c63-af63-1402940150fo>
(consultada en agosto 2016)
- <http://www.lifeder.com/frases-autoestima-personal/> (Consultada en mayo de 2016)
- <http://www.thebodypositive.org/> (consultada en agosto de 2016)
- <http://wiccarencarnada.net/2015/01/21/significado-de-la-estrella-de-doce-puntas/>

Conclusión

Durante este trabajo he aprendido, sobre todo la importancia de la meditación y los beneficios que tiene para cualquier persona así como los pensamientos que somos capaces de generar en ese estado.

Respecto a los objetivos que me planteaba al principio de este proyecto, creo que los he cumplido con creces.

A medida que iba realizando los dibujos noté una soltura mayor respecto a la técnica realizada. Así como las primeras ilustraciones iba más titubeante y realicé más pruebas y bocetos, en las últimas casi no necesité repasar las ideas originales, la imagen fluía y fueron tornándose más complicados en detalle. He aumentado mi seguridad al dibujar.

La autoestima es un equilibrio que poco a poco la gente está consiguiendo adquirir, aunque aún falta mucho tiempo para que sea un problema casi inexistente, ya que tiene que ver con las relaciones con los demás y con la sociedad. Es en este ámbito donde entran factores como la economía y la industria, que se aprovechan de la debilidad de la psique humana para conseguir beneficios.

Afortunadamente, gracias a la era de la información e Internet, las personas hemos logrado ver que no es algo aislado, que tenemos que hacer-

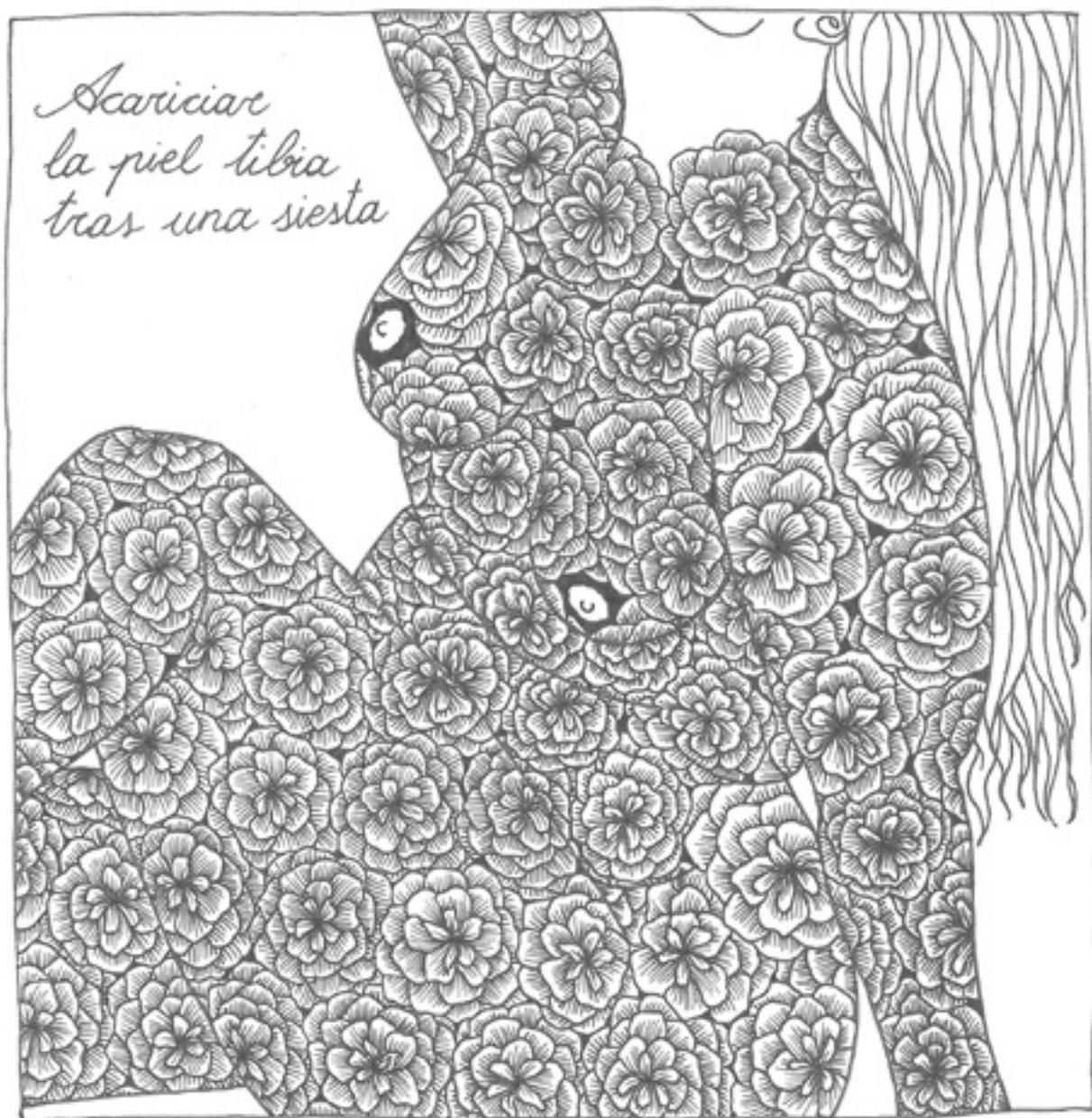
Colorea el alma

*nos ver, que no somos peores que los socialmente aceptados.
Me gustaría, además, en un futuro ampliar ese proyecto y dedicarlo a los
hombres y a personas con otras capacidades sociales, intelectuales y físicas.*

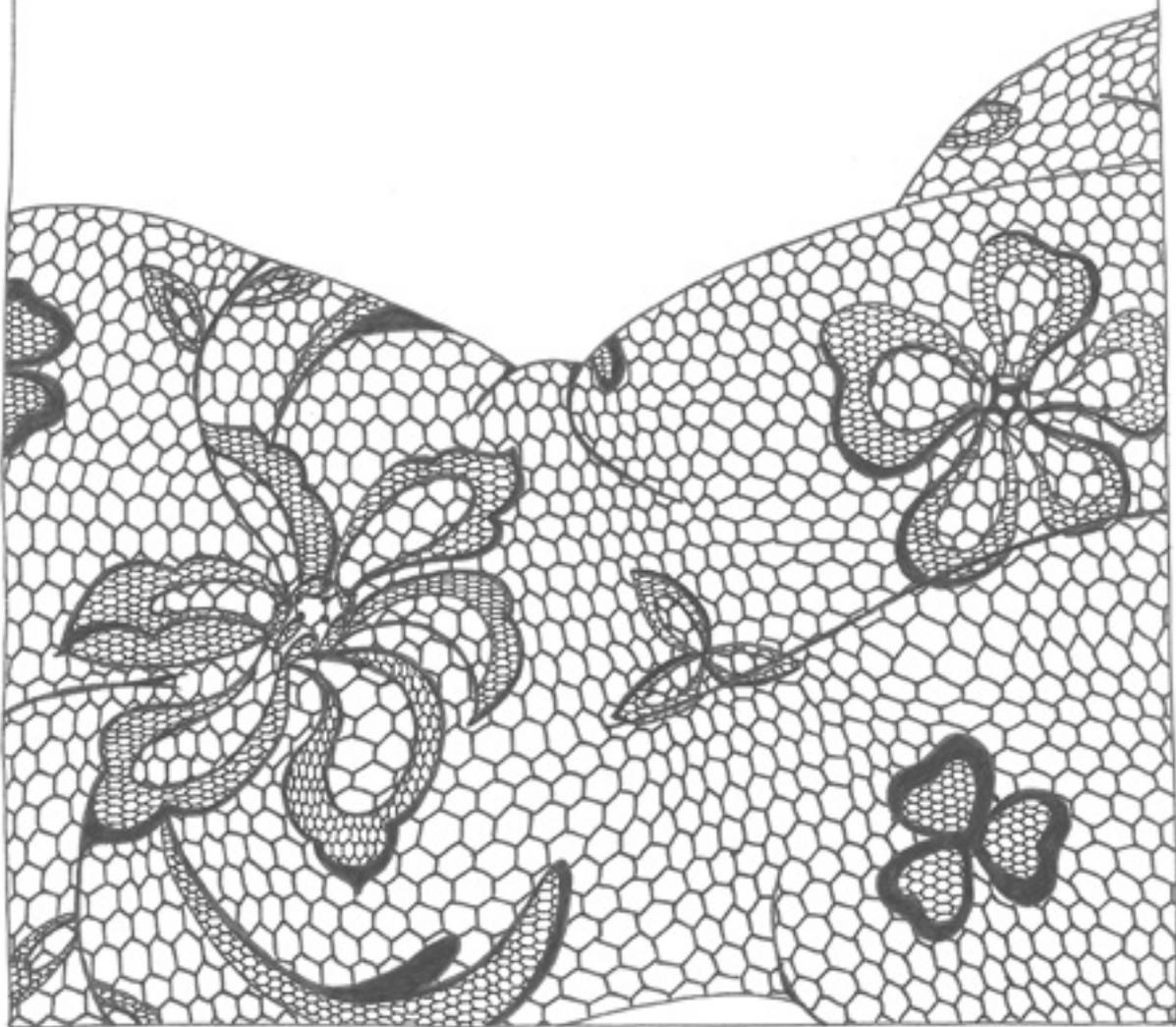
COLOREA EL ALMA
ilustraciones



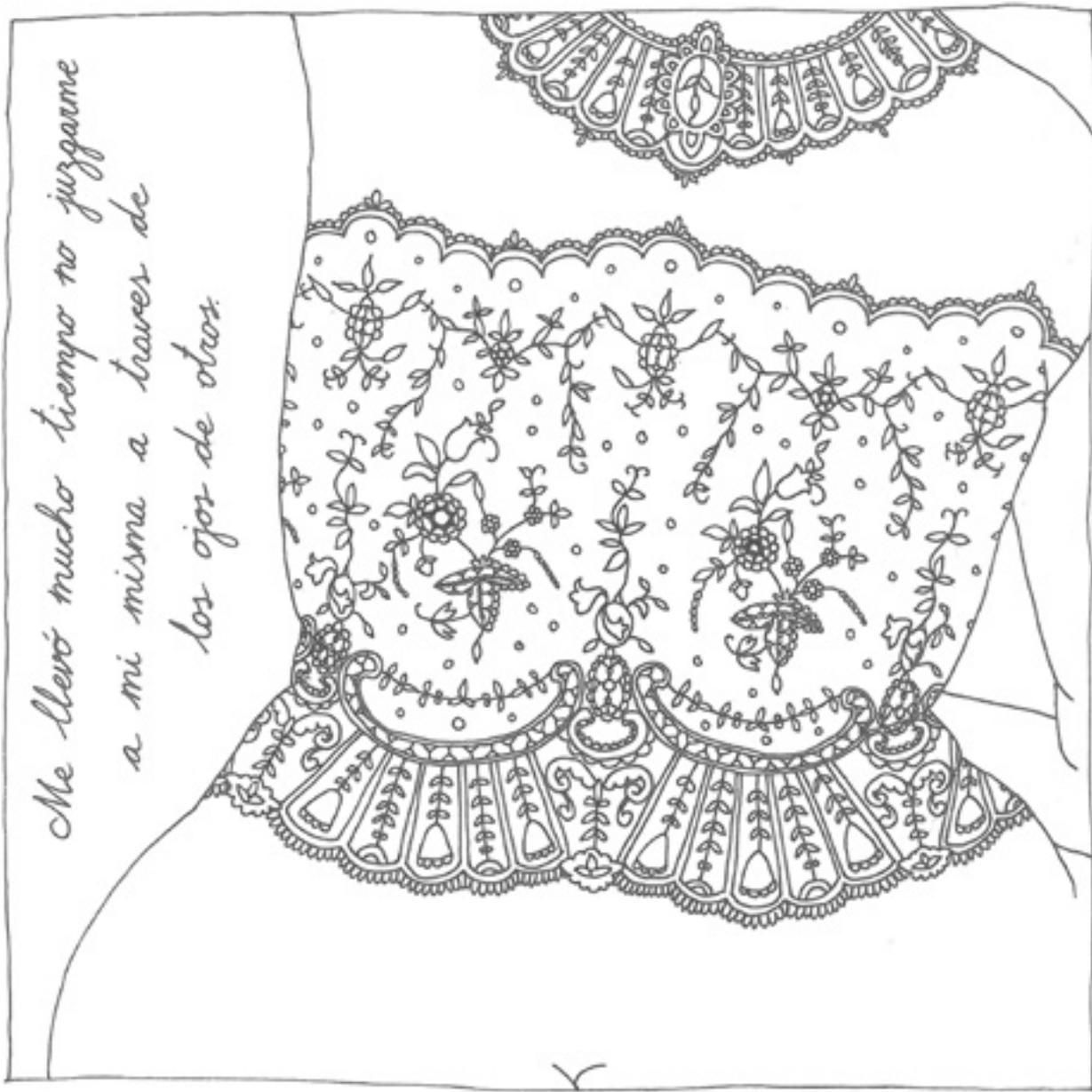


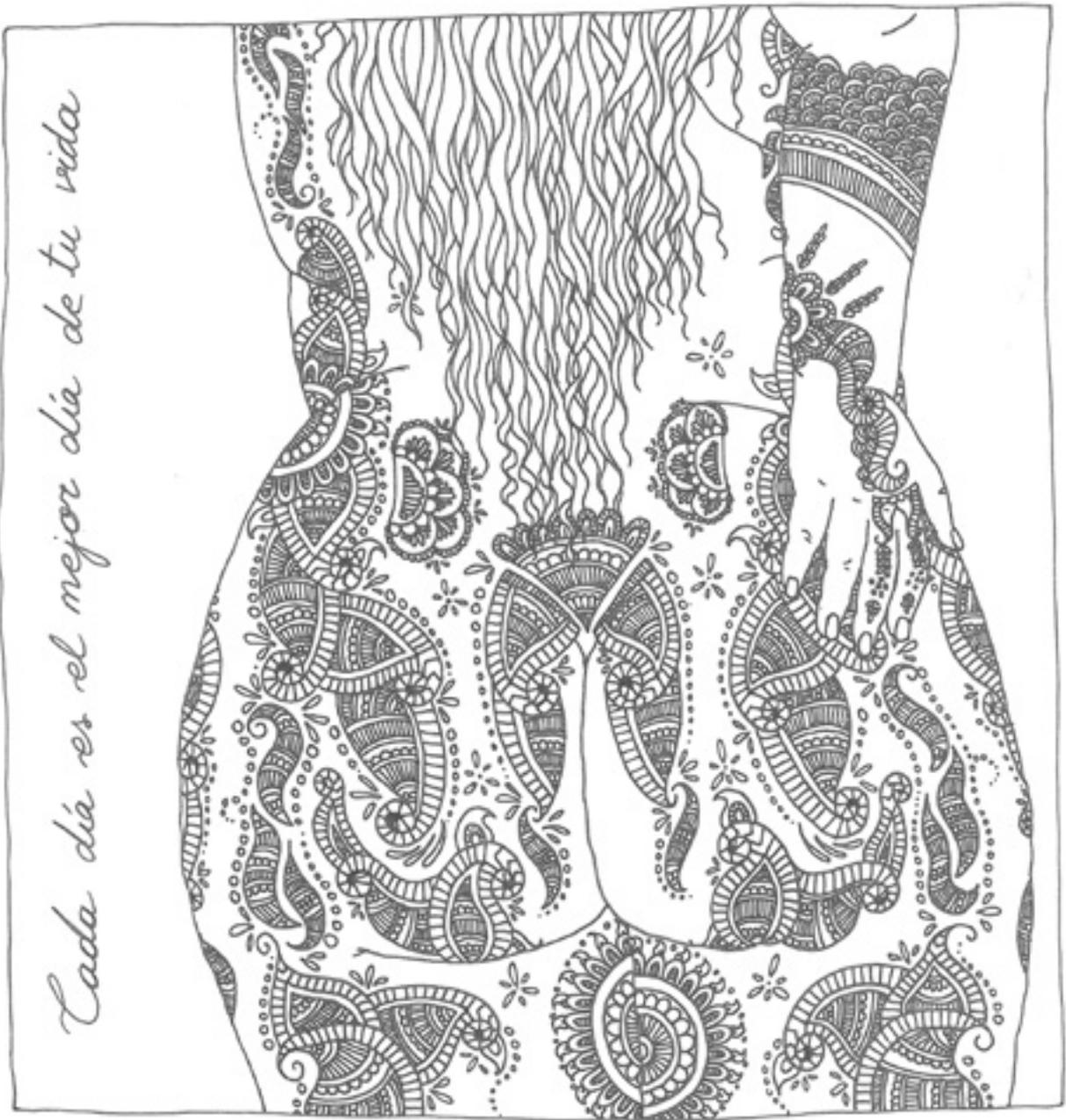


Enamórate de tu existencia.



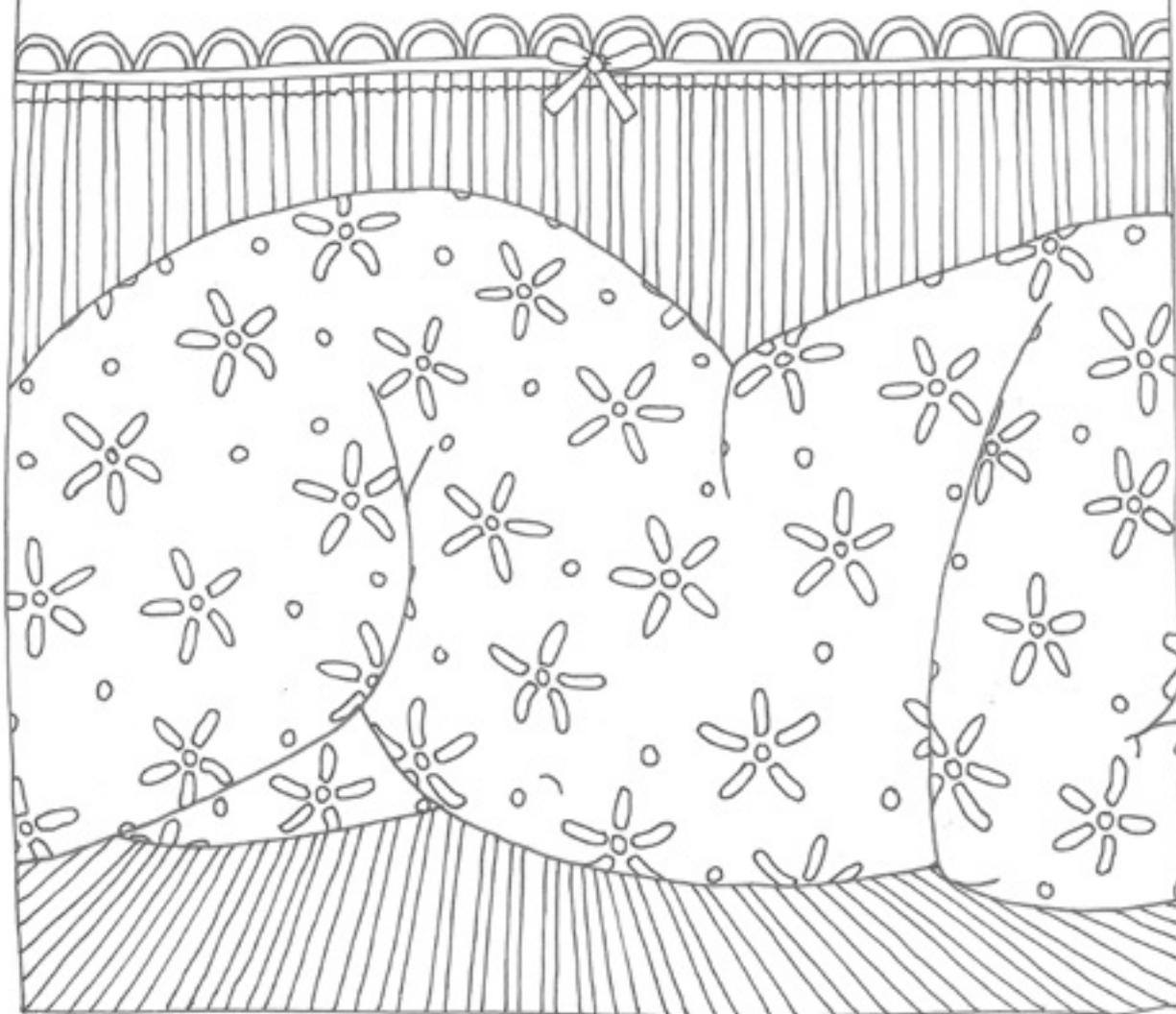
Me llevó mucho tiempo no juzgarme
a mi misma a través de
los ojos de otros.



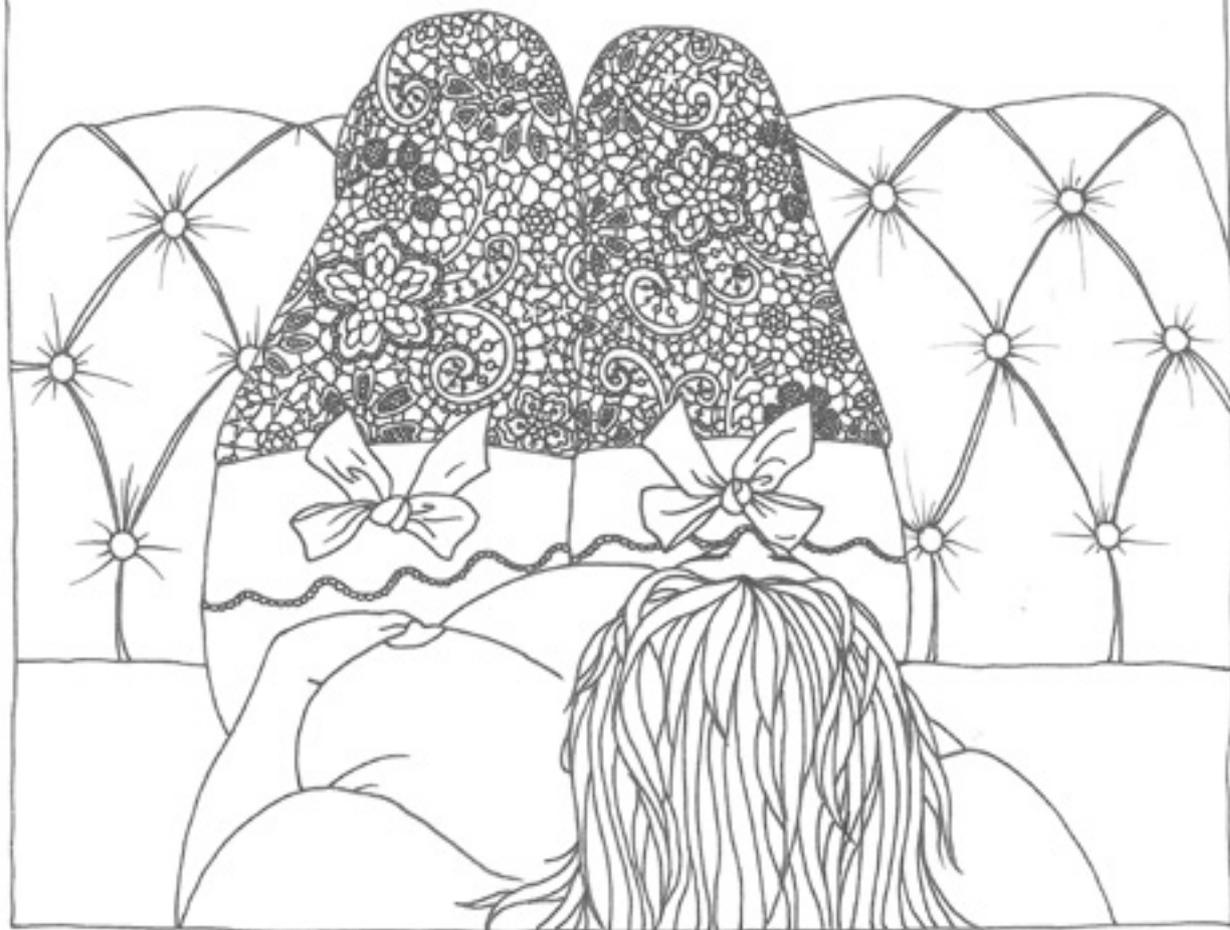




Sentir la piel ardiendo bajo la ropa interior



Disfruta de tu cuerpo.
Usalo de todas las formas que puedas.
No le tengas miedo a lo que otros piensen.
Es el mayor instrumento que tendrás.





The logo consists of the letters 'ULL' in a stylized, purple, sans-serif font. The 'U' is a single continuous stroke, while the 'L's are also connected. A thin horizontal line is positioned directly below the letters.

Universidad
de La Laguna

Facultad de Humanidades
Sección de Bellas Artes