

Inside

Explorando el impacto de las redes sociales en la autoestima y los trastornos mentales a través de la fotografía.

Carmen Filgaira Cordón
Grau en Mitjans Audiovisuals

CURS 2022-2023



Centre adscrit a la





Centre adscrit a la



Grado en Medios Audiovisuales

INSIDE:

Explorando el impacto de las redes sociales en la autoestima y los trastornos mentales a través de la fotografía.

Memoria Trabajo Aplicado

CARMEN FILGAIRA CORDOÓN

TUTOR/A: ANNA ALUART

CURS 2022-23



Dedicatoria

A Miriam y Sofía:

Gracias por convertir este proyecto en arte mágico. Vuestra presencia y apoyo han dado vida a cada página.

Y a Gina, por compartir su historia y concienciar.

Mi gratitud eterna por la oportunidad de ser parte de ella.

Agradecimientos

A Ibrahim el Mawed,

por su constante apoyo y amor. Tu paciencia, comprensión y aliento han sido fundamentales para mantenerme motivada durante todo el proyecto y escucharme todas las veces que lo he necesitado.

A Anna Aluart,

por su dedicación y conocimientos expertos. Tu guía crítica ha sido imprescindible en cada etapa de este trabajo. Gracias por tu orientación, por hacerme crecer académicamente y enseñarme a enfrentar desafíos con confianza.

A Maria y Alba,

vuestra amistad y compañerismo han sido un bálsamo en los momentos difíciles y una fuente de alegría en los buenos. Gracias por no dejarme rendir nunca.

Resumen

En la sociedad actual, las redes sociales han adquirido un papel predominante como herramienta de comunicación, permitiendo a las personas compartir, informar y difundir información dirigida a audiencias específicas. Sin embargo, es importante destacar que el uso excesivo de estas plataformas puede tener efectos perjudiciales para la autoestima y la salud mental de los individuos.

Este proyecto se enfoca en investigar los impactos negativos de las redes sociales en la autoestima y los trastornos derivados, particularmente en relación con la creación de cánones de belleza y estereotipos. Como resultado de este estudio, se ha creado un fotolibro titulado *Inside*, el cual narra de manera conmovedora y auténtica la experiencia de una persona real que ha sufrido un trastorno de la imagen corporal. A través de este testimonio, el fotolibro busca mostrar de forma impactante y transparente las vivencias y el proceso de superación de esta historia verídica.

El objetivo principal de esta obra es generar sensibilización y visibilidad sobre estos problemas, al tiempo que proporciona un recurso para la expresión personal y el crecimiento individual. Se pretende promover un espacio de reflexión y apoyo para aquellos que han enfrentado situaciones similares, mientras se fomenta la comprensión y el respeto hacia la diversidad de cuerpos y la importancia de la aceptación personal.

Palabras clave

Redes sociales; autoestima; trastornos; impactos negativos; aceptación personal

Resum

En la societat actual, les xarxes socials han adquirit un paper predominant com a eina de comunicació, permetent a les persones compartir, informar i difondre informació dirigida a audiències específiques. No obstant això, és important destacar que l'ús excessiu d'aquestes plataformes pot tenir efectes perjudicials per a l'autoestima i la salut mental dels individus.

Aquest projecte es centra en investigar els impactes negatius de les xarxes socials en l'autoestima i els trastorns derivats, particularment en relació amb la creació de cànons de bellesa i estereotips. Com a resultat d'aquest estudi, s'ha creat un fotollibre titulat "Inside", el qual narra de manera commovedora i autèntica l'experiència d'una persona real que ha patit un trastorn de la imatge corporal. A través d'aquest testimoni, el fotollibre busca mostrar de manera impactant i transparent les vivències i el procés de superació d'aquesta història verídica.

L'objectiu principal d'aquesta obra és generar sensibilització i visibilitat sobre aquests problemes, alhora que proporciona un recurs per a l'expressió personal i el creixement individual. Es pretén promoure un espai de reflexió i suport per a aquells que han enfrontat situacions similars, mentre s'estimula la comprensió i el respecte cap a la diversitat de cossos i la importància de l'acceptació personal.

Paraules clau

Xarxes socials; autoestima; trastorns; impactes negatius; acceptació personal

Abstract

In today's society, social networks have taken on a predominant role as a communication tool that allows people to share, inform and disseminate information aimed at specific audiences. However, it is important to highlight that excessive use of these platforms can have negative effects on an individual's self-esteem and mental health.

This project focuses on investigating the negative impact of social networks on self-esteem and derived disorders, particularly in relation to the creation of beauty canons and stereotypes. As a result of this study, a photobook entitled *Inside* has been produced, which poignantly and authentically portrays the experiences of a real person who has suffered from body image disorder. Through this testimony, the photobook attempts to show in a powerful and transparent way the experiences and process of overcoming this true story.

The main aim of this work is to raise awareness and visibility of these issues while providing a resource for personal expression and individual growth. It aims to create a space for reflection and support for those who have experienced similar situations, while promoting understanding and respect for the diversity of the body and the importance of personal acceptance.

Keywords

Social networks; self-esteem; disorders; negative impacts; personal acceptance

ÍNDICE

Índice de figuras	4
Índice de tablas	6
1. Introducción	1
2. Marco teórico contextual.....	5
2.1. Redes sociales.....	5
2.1.1. Redes, interacción e influencia	5
2.2. La imagen corporal.....	6
2.2.1. Concepto de imagen corporal	6
2.2.2. Cánones de belleza y evolución	7
2.2.3. Adolescencia y sus diferentes etapas de construcción	8
2.2.4. Redes e influencia del ideal de belleza	9
2.2.5. Creación de la imagen corporal negativa.....	10
2.2.6. Alteración y trastornos de la imagen corporal	10
2.2.7. Estereotipos en mujeres y hombres.....	13
2.2.8. Retoque y manipulación fotográfica	13
2.3. Fotolibro	14
2.3.1. Contexto histórico, uso y definición	14
2.3.2. Diseño, estética y edición del fotolibro.....	15
3. Marco teórico conceptual	17
3.1. Fotografía digital contexto y evolución.....	17
3.1.1. Parámetros técnicos de la cámara digital	18
3.1.2. Fotografía de autor.....	20
3.1.3. Fotografía narrativa.....	20
3.1.4. Fotografía boudoir y desnudo	21
3.1.5. Relación entre el fotógrafo y modelo.....	22
4. Análisis de referentes	23
4.1. Referentes de fotolibros.....	23
4.1.1. El Principio de Arquímedes: O escultura a tamaño real de mi amor desahuciado (2021) de Marta Mas.....	23
4.1.2. <i>Querida Natacha</i> (2007) de Natacha Ebers	24
4.2. Referentes de fotografía.....	26

4.2.1. Exposición fotográfica <i>32 kilos</i> (2007) de Ivonne Thein.....	26
4.2.2. Obra fotográfica <i>Abstract Peaces</i> (2017) de Tsoku Maela.....	27
4.2.3. Estilo fotográfico de Veronique Carozzi	29
4.2.3. Fotografía y estilo de Antoine D'Agata.....	30
4.2.5. Estilo fotográfico de Laia Abril en su proyecto <i>Thinspiration, s.f.</i>	31
5. Definición de objetivos y viabilidad	33
5.1. Objetivos principales	33
5.2. Objetivos secundarios.....	33
6. Alcance del proyecto.....	35
6.1. Target.....	35
7. Metodología	37
7.1. Preproducción.....	38
7.1.1. Inspiración e idea creativa	38
7.1.2. Planificación y materiales	39
7.1.3. Entrevista y extracción de testimonio real	40
7.1.4. Preparación de fotografía.....	40
7.1.5. Localizaciones y escenografía	41
7.1.6. Planificación y materiales	42
7.1.7. Entrevista y extracción de testimonio real	43
7.1.8. Preparación de fotografía.....	43
7.1.9. Localizaciones y escenografía	44
7.1.10. Iluminación y material	45
7.2. Producción.....	48
7.3. Postproducción	50
7.3.1. Edición y corrección de color	50
7.3.2. Diseño del fotolibro	51
7.4. Análisis de resultados	52
8. Conclusiones	61
9. Bibliografía.....	63
10. Estudio de viabilidad.....	69
10.1. Plan de trabajo y cronograma	69
10.2. Viabilidad técnica y económica.....	70
10.2.1 Presupuesto de material	70

10.2.2 Presupuesto de software.....	71
10.2.3. Presupuesto de transporte	72
10.2.4. Presupuesto de impresión y otros	72
10.3. Aspectos legales	73
11. Apéndice.....	74
11.1. Glosario	74
11.2. Entrevista.....	77
11.3. Contratos de derechos de imagen	90

Índice de figuras

Figura 1. <i>El principio de Arquímedes: O escultura a tamaño real de mi amor desahuciado</i> (Marta Mas, 2021).....	23
Figura 2. <i>El principio de Arquímedes: O escultura a tamaño real de mi amor desahuciado</i> (Marta Mas, 2021).....	24
Figura 3. <i>Querida Natacha</i> (Natacha Ebers, 2007).....	25
Figura 4. <i>Querida Natacha</i> (Natacha Ebers, 2007).....	25
Figura 5. <i>32 Kilos</i> (Ivonne Thein, 2007).....	26
Figura 6. <i>32 Kilos</i> (Ivonne Thein, 2007).....	27
Figura 7. <i>Abstract Peaces</i> (Tsoku Maela, 2017).....	28
Figura 8. <i>Abstract Peaces</i> (Tsoku Maela, 2017).....	28
Figura 9. <i>Douleur bien-aimée</i> (Veronique Carozzi, 2015)	29
Figura 10. <i>Another story about anorexia</i> (Veronique Carozzi, 2019)	30
Figura 11. <i>Mala noche: A dark and immersive Experience</i> (Antoine d'Agata en 1998)	31
Figura 12. Fotografías de Laia Abril en <i>Thinspiration</i> (s.f).....	32
Figura 13. Localizaciones para las escenografías. Elaboración propia.....	41
Figura 14. Esquema de iluminación habitación adaptada como estudio 1. Elaboración propia.....	46
Figura 15. Esquema de iluminación habitación adaptada como estudio 2. Elaboración propia.....	46
Figura 16. Esquema de iluminación, ducha y bañera. Elaboración propia.	47
Figura 17. Esquema de iluminación dormitorio. Elaboración propia.	47
Figura 18. Asimilación de <i>Inside</i> . Antes y después de la edición. Elaboración propia.	53
Figura 19. Adaptación de <i>Inside</i> . Antes y después de la edición. Elaboración propia.	54
Figura 20. Adaptación de <i>Inside</i> . Antes y después de la edición. Elaboración propia.	55
Figura 21. Autorreconocimiento de <i>Inside</i> . Antes y después de la edición. Elaboración propia.....	56
Figura 22. Autorreconocimiento de <i>Inside</i> . Antes y después de la edición. Elaboración propia.....	57
Figura 23. Autorreconocimiento de <i>Inside</i> . Antes y después de la edición. Elaboración propia.....	58

Figura 24. Empoderamiento personal de *Inside*. Antes y después de la edición. Elaboración propia..... 59

Índice de tablas

Tabla 1. Planificación de localizaciones y escenografía.....	41
Tabla 2. Plan de trabajo y cronograma.....	69
Tabla 3. Presupuesto de material fotográfico.....	70
Tabla 4. Presupuesto de software.....	71
Tabla 5. Presupuesto de transporte.....	72
Tabla 6. Presupuesto de impresión y otros.....	72

1. Introducción

Las redes han tomado el control como herramienta de comunicación en la sociedad. Personas e incluso empresas pueden compartir, informar y difundir información con audiencias específicas. Esto ha revolucionado la forma en que nos comunicamos, permitiendo intercambios de mensajes en tiempo real o no, y brindando la opción de incluir audio, video o simplemente texto en mensajes y publicaciones. Además, la globalidad de estas plataformas rompe con la monotonía de las líneas editoriales tradicionales y eleva la interacción entre individuos a un nuevo nivel (Herrera, 2012).

Si se examinan los efectos perjudiciales que pueden derivarse del uso excesivo de las redes sociales en la vida de los individuos, se evidencia claramente que varios aspectos se agrupan, como la calidad de las relaciones interpersonales, la autoestima, la productividad, la adicción, la ansiedad, el acoso y el ciberacoso. Es importante destacar que el uso constante de estas plataformas puede propiciar la disminución de la interacción personal, lo que puede impactar en la calidad de los vínculos interpersonales, y el acoso o ciberacoso, que puede conllevar a efectos graves en la salud mental y bienestar de las víctimas. Además, la dependencia de la tecnología para la comunicación puede generar dificultades en la construcción de relaciones significativas y duraderas. Asimismo, el uso excesivo puede afectar también a la capacidad de las personas para concentrarse y ser productivas, lo que puede tener consecuencias negativas en su desempeño laboral y académico.

En la actualidad, uno de los efectos negativos que está generando más preocupación es el impacto negativo en la autoestima de las personas. La exposición constante a imágenes y mensajes online puede generar sentimientos de inseguridad y comparación social, lo que puede afectar la percepción que las personas tienen sobre sí mismas. Este fenómeno se ha relacionado con la idealización de estándares de belleza poco realistas, amplificadas por la industria de la moda, la publicidad y los medios de comunicación.

La presión social y la necesidad de encajar en ciertos grupos o comunidades en línea pueden llevar a que las personas busquen modificar su apariencia o comportamiento para cumplir con las expectativas de los demás. De este modo, se generan idealizaciones que pueden resultar inalcanzables para la mayoría de las personas, lo que lleva a una constante comparación con los demás y puede generar sentimientos de insuficiencia e inseguridad.

La forma en que las mujeres se sienten con respecto a sus cuerpos y la imagen pública que proyectan están íntimamente ligadas. La obsesión por la apariencia física ha alcanzado un nuevo pico en la cultura, especialmente en lo que se refiere al tamaño y forma del cuerpo femenino. La idea de tener un cuerpo delgado es vista como un sacrificio voluntario y un signo de aceptación social (Zicavo, 2013).

Los jóvenes son esa parte más vulnerable de la sociedad que está expuesta a una serie de desafíos en la vida diaria, especialmente cuando se trata de su salud mental. A medida que crecen y desarrollan su identidad, la influencia de las redes sociales en sus vidas puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional. En este caso, las RRSS son una fuente constante de comparación social donde los jóvenes ven imágenes idealizadas y distorsionadas de la vida real. La presión social y esta idealización del cuerpo de la mujer pueden tener un impacto negativo en su salud mental y física. La comparación constante con las imágenes distorsionadas de la realidad y el deseo por cumplir con los estándares de belleza y perfección impuestos por la sociedad pueden acabar con la autoestima y la confianza de las mujeres jóvenes, y llevar a la insatisfacción corporal y a la aparición de trastornos alimentarios y trastornos de la imagen corporal.

Inside es un proyecto que surge en respuesta a los impactantes efectos de los medios de comunicación en la sociedad. Cada vez son más las personas que sufren trastornos relacionados con la inseguridad corporal, y la idea detrás de este proyecto es crear una exposición fotográfica que refleje el proceso de duelo.

Se ha decidido titular este proyecto bajo el nombre *Inside*, ya que se pretende capturar la esencia del mundo interno de las personas que sufren este tipo de trastornos, como puede ser la anorexia, y cómo este tipo de enfermedades afectan a la forma de pensar, sentir y actuar de estos individuos. El término "*Inside*" significa "dentro", lo cual expresa la intención de contar la historia desde el interior, mostrando de manera transparente la reconstrucción emocional de este viaje sin reservas ni discrepancias.

A menudo, las personas se sienten atrapadas en su propia mente, luchando constantemente contra sus propios pensamientos y sentimientos. El título refleja esta lucha interna, la cual es una parte central de esta experiencia. Además, la idea de elegir este título también sugiere que la solución a este trastorno también se encuentra en el interior de la persona, en la forma en que se percibe a sí misma y al mundo que la rodea.

El objetivo de este trabajo es demostrar que la superación de los trastornos relacionados con la inseguridad corporal es posible y que la creatividad y la voz pueden ser herramientas poderosas en este proceso. A través de la fotografía y los textos de testimonios reales, se espera que se inspire a otros a su propio viaje de superación y se brinde visibilidad a un tema que a menudo es tabú o marginado en la sociedad. Además, se plantea la siguiente hipótesis como punto de partida del trabajo: *¿El uso del arte en formato fotolibro puede ser una herramienta efectiva para representar y reivindicar el sufrimiento de las víctimas de trastornos mentales y alimenticios en los jóvenes, causados por los estereotipos promovidos por las nuevas tecnologías?*

Para llevar a cabo *Inside*, primero se pretende realizar una investigación exhaustiva para comprender el contexto social y cómo estos trastornos relacionados con la inseguridad corporal están afectando a la población. Se requiere tener una comprensión profunda de cómo las redes están contribuyendo a estos trastornos y cómo las personas están lidiando con ellos.

Una vez completada la investigación, se hace uso de referentes en el mundo del arte y la fotografía para marcar la estética y el estilo artístico que se quiere plasmar. Se recoge la experiencia de un testimonio real que ha sufrido un trastorno de conducta alimentaria, en este caso anorexia, para obtener una perspectiva más auténtica y personal sobre el proceso de superación.

Las fotografías se enriquecen de una estética cuidada y atractiva que reflejan los mensajes y las historias que se quieren transmitir. Cada imagen es acompañada por un texto, creando así una composición final conmovedora e impactante.

Este trabajo busca concienciar y crear visibilidad sobre estos temas, para que las personas no se sientan solas en su lucha. A través de esta exposición se busca inspirar y empoderar para superar los desafíos y encontrar la fuerza para avanzar. Se quiere que los espectadores se involucren emocionalmente, para que puedan reflexionar y comprender la importancia de cuidar su salud mental y emocional. Esta exposición es un llamado a la acción, que inspire a las personas a buscar ayuda y apoyo si están experimentando trastornos similares. Una invitación a vivir este viaje de duelo desde dentro.

2. Marco teórico contextual

2.1. Redes sociales

Tras la aparición y el desarrollo de las nuevas tecnologías que han conseguido de cierta manera promover y ser punto de inclusión en las relaciones interpersonales, ya no hablamos de medios de comunicación, sino de medios de difusión, del programa internacional a un proceso interactivo, cambiante y dinámico. Sin embargo, los medios de comunicación han involucrado tanto a los tradicionales como a los espacios virtuales, donde destacamos las denominadas Redes Sociales (Herrera, 2012).

Estas forman parte de todos aquellos elementos que se encargaron en su momento y siguen manteniendo un gran poder en la retroalimentación de la evolución del concepto Web 2.0. Son descritas como herramientas o estructuras sociales que permiten, y a la misma vez facilitan, las relaciones entre personas. Dentro de estas plataformas, se encuentra la posibilidad de intercambio de información, opiniones, contenido multimedia, entre otros, que acaban promoviendo las conexiones entre individuos con intereses parecidos (Patro y Villorio, 2020).

A raíz de su aparición y popularización, las redes sociales se han acabado asociando al incremento del intercambio de información online, dando lugar a que Internet se acabe convirtiendo en una forma más social de consumir, comunicar, entretener y compartir información (Patro y Villorio, 2020).

Las RRSS pueden ser divididas a nivel general entre subgrupos diferentes: redes profesionales, generalistas y especializadas (Celaya, 2008).

2.1.1. Redes, interacción e influencia

Después de una visión general acerca de la aparición de estas plataformas y los diferentes tipos que se encuentran, es importante indagar en el impacto que están suponiendo dentro la sociedad actual.

Durante los últimos años el uso de las nuevas tecnologías ha incrementado con diferencia y esto ha dado lugar que con ello también el de las redes sociales. Si nos fijamos en algunos estudios empíricos, podemos comprobar que en España un 94,5% de la población hace uso de WhatsApp, dejando en segundo lugar a Facebook con un 81,4% (ONTSI, 2022a, p. 13). Esto nos da a entender que más de la mitad de la población, acercándose a un 100%, dedica al menos una hora al día en utilizarlas. Esto afecta de forma directa al comportamiento de las personas en la forma de relacionarse y sentirse con más libertad, aumentando la posibilidad de que sea el usuario el que pueda decidir la forma en la que quiere actuar delante de su nueva comunidad digital.

Un 20% de la población que hacen uso de este mundo virtual afirman que se sienten más libres a la hora de expresar y decidir que quieren mostrar y de qué manera (ONTSI, 2022a, p.16). También cabe destacar los efectos negativos de estos datos, se afirma con un 86% que el uso abusivo de las RRSS afecta de forma directa a la aparición de ansiedad, depresión y trastornos mentales, debido a la alta presión social y comparación entre los mismos individuos (ONTSI, 2022a, p.37).

2.2. La imagen corporal

2.2.1. Concepto de imagen corporal

El concepto de Imagen Corporal es una construcción altamente teórica que es utilizada en los diferentes ámbitos de la psicología, psiquiatría, medicina general, incluyendo también la sociología (Baile Ayensa, 2003). No existe una definición concreta, pero podemos definir este concepto como una representación del cuerpo, que cada persona crea a partir de sus pensamientos, sentimientos, atribuciones físicas, opiniones, prejuicios e ideales (Raich et al., 2000).

La Imagen Corporal se divide en tres diferentes componentes (Cash y Pruzinsky, 1990):

Aspectos perceptivos: hace referencia a la precisión con la que se llega a percibir el tamaño, el peso y la forma del cuerpo. Los cambios de dicha percepción pueden conducir a sobreestimación o subestimación.

Aspectos cognitivos-efectivos: pertenece a la parte más afectiva de la persona, destacando las actitudes, pensamientos, sentimientos y autoevaluaciones que la persona se hace así

misma acerca de su apariencia física desde un punto de vista emocional. Prejuicios y emociones que se despiertan por esta autocrítica: rabia, ansiedad, impotencia...

Aspectos conductuales: comportamientos que provienen de esta autocrítica y percepción del cuerpo. Acciones que se deciden realizar en función del grado de satisfacción de la imagen corporal. Evitación, su camuflaje, exhibición, etc.

Así pues, es un concepto que se construye a medida que la persona evoluciona emocionalmente y, por lo tanto, no siempre podrá ser definido de la misma forma, debido a que sus cambios, que vendrán dados por vivencias y cambios en la vida de la misma persona, serán los que lo irán definiendo (Salaberria et al., 2007).

2.2.2. Cánones de belleza y evolución

El canon estético se entiende en la sociedad como el ideal de belleza y deseabilidad. Se asume que aquellos que logran controlar y modelar su cuerpo a través de medios como el ejercicio, la dieta o tratamientos estéticos poseen valores positivos como autodisciplina y autocontrol que se extienden a otras áreas de su vida, lo que les otorga a una imagen positiva y logros destacados. Por otro lado, aquellos que no logran controlar su cuerpo se ven asociados a inseguridades y debilidades en otros aspectos de su vida (Cabrera, 2010).

Este ha sido un concepto cambiante a lo largo de la historia, que ha sido influenciado por diferentes culturas, épocas y tendencias. Durante la prehistoria, la figura ideal de mujer se asociaba con la fertilidad y la capacidad de criar hijos, por lo que se preferían mujeres con senos grandes y caderas anchas. En el Renacimiento, la figura ideal se caracterizó por tener cuerpos redondeados, manos y pies finos, pechos pequeños y firmes, tez blanca, cabello rubio y largo, frente despejada y ojos grandes y claros. Durante el Barroco, se preferían cuerpos rellenos, con caderas anchas y cinturas estrechas, pieles blancas y pechos llamativos. En la época Victoriana, se utilizaban corsés para estrechar la cintura y realzar el busto y las caderas. A partir de los años 30-40, la mujer se volvió importante en la belleza y comenzó a preocuparse por su físico y en los 50-60, la exuberancia femenina se hizo popular en las pantallas, pero también se preferían cuerpos pequeños y delegados. En los 70-80, las mujeres comenzaron a adelgazar y a tener pechos grandes y la cirugía estética ayudo a moldear los cuerpos (Rivera, 2013).

Actualmente, el canon estético se ha visto influenciado por las redes sociales, caracterizado por una mayor importancia en la apariencia física y en la perfección de la imagen. Las redes, especialmente Instagram, han popularizado ciertos estándares de belleza, como un cuerpo tonificado, una piel y cabello perfectos. Además, estos estándares también incluyen una serie de accesorios y marcas de lujo.

Sin embargo, también existe una creciente conciencia sobre la importancia de la autenticidad y la aceptación de uno mismo, lo que ha llevado a una diversificación en los estándares de belleza en las redes. Se valora cada vez más la individualidad y la diversidad, y se apoya a las personas que se niegan a seguir los estereotipos de belleza tradicionales.

2.2.3. Adolescencia y sus diferentes etapas de construcción

La adolescencia se divide en tres fases: precoz, media y tardía. Durante las primeras fases el cuerpo y la mente experimentan cambios rápidos. Los jóvenes comienzan a mejorar su capacidad cognitiva, evolucionando de un pensamiento más concreto a uno abstracto y flexible. Aparecen aspiraciones vocacionales ideales, la sexualidad y una mayor necesidad de intimidad. También pueden enfrentar problemas de control de impulsos, desafío a la autoridad y comportamientos arriesgados. A medida que avanzan en esta etapa, su intelecto y creatividad aumenta, y su capacidad para entender los sentimientos de los demás se amplía. Sin embargo, pueden enfrentar menos aspiraciones ideales, baja autoestima y depresión. Pueden sentirse omnipotentes e inmortales, lo que puede llevar a conductas peligrosas. Finalmente, en la última fase tardía, los jóvenes establecen objetivos vocacionales y comienzan a tomar decisiones morales, religiosas y sexuales. Es importante tener en cuenta que todos estos cambios psicosociales y emocionales suceden antes en las mujeres que en los hombres (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

En la adolescencia, los jóvenes experimentan una gran incertidumbre acerca de su apariencia y su cuerpo debido a los cambios físicos que ocurren durante la pubertad. A menudo se comparan con otros adolescentes y tienen un gran interés en la anatomía y fisiología sexual. Con el tiempo, van aceptando su cuerpo y tratando de hacerlo más atractivo, pero debido a la presión social, pueden aparecer trastornos alimentarios. En la adolescencia tardía, han completado su crecimiento y desarrollo puberal y han aceptado sus cambios físicos. La imagen

corporal solo se convierte en una preocupación si se presenta alguna anomalía (Gümes-Hidalgo et al., 2017).

2.2.4. Redes e influencia del ideal de belleza

La aparición de las RRSS ha conllevado a grandes avances en el acto comunicativo, mostrando facilidades que han roto muchas barreras en los últimos años. Aun así, cabe destacar que también existen desventajas que se convierten en puntos muy negativos sobre el uso de estas.

Los adolescentes se ven afectados de forma directa, dado que están creciendo en una sociedad donde el panorama tecnológico online se encuentra en estado de evolución total (Pew Internet and American Life Project, 2018). Teniendo en cuenta que la adolescencia es aquella etapa donde las personas comienzan a construir su personalidad, mediante vivencias, influencias y aprendizaje, las redes pueden llegar a ser un escenario peligroso. Además, es una etapa que viene caracterizada en gran parte por los prejuicios y preocupaciones relacionadas con la insatisfacción corporal.

Estos medios de comunicación se han vuelto expertos en la emisión de mensajes a través de la fotografía, dando lugar a que los propios usuarios creen su propia identidad haciendo uso de estos (Escobar y Roman, 2011). El gran uso de la imagen visual en las RRSS está provocando que se haya creado un modelo estético, basado en una serie de características, hacia el cuerpo de la mujer idealizado y sujeto a una gran presión social, que afectan a una gran parte de la sociedad (Mármol, Martínez y Mahedero, 2013).

Este fenómeno está cada día más presente en las jóvenes, donde la autoestima, los complejos y el tener un cuerpo de ensueño, se ha convertido en la obsesión de la mayoría de las chicas. Las redes han conseguido ser el punto de inflexión determinante para definir este concepto de idealización, mediante la popularidad e interacción de las publicaciones que facilita la comparación entre los usuarios de la misma red (Cohen, Newton-John y Slater, 2017). Es a partir de aquí donde la búsqueda de perfección estética acaba convirtiéndose en un problema que puede dar lugar a trastornos de la propia imagen corporal.

2.2.5. Creación de la imagen corporal negativa

El uso masivo de estas tecnologías ha convertido a los jóvenes en esa parte de la sociedad vulnerable. Las RRSS han pasado a ser un medio de alta influencia a nivel universal, que cuentan con alto poder de persuasión e influencia, lo que acabada dando lugar a la creación de ideales y estereotipos. Este fenómeno a demás acaba creando una visión social (Nixon Campo, 2020).

Según Miranda y Villatoro (2021),” *Es por eso que, pese a que los cánones de belleza dependen en gran medida a las diversas culturas y del momento temporal, los estereotipos de las redes sociales son fenómenos únicos por su capacidad de universalizar dichos ideales*” (p.128)

Así pues, el uso de las redes sociales está asociado de forma directa con la creación de una imagen corporal negativa. El contenido idealizado del cuerpo presente en las redes, así como la comparación constante con otras personas, puede llevar a mayor insatisfacción con la propia imagen corporal.

Además, este tipo de insatisfacciones pueden dar con la adopción de comportamientos relacionados con la alimentación poco saludable y de aquí a problemas con la salud mental de los adolescentes (Wilksch et al., 2020).

2.2.6. Alteración y trastornos de la imagen corporal

Los trastornos de la imagen corporal (TIC) son definidos como a una percepción distorsionada de imagen corporal, que puede llevar a una obsesión con el peso y la forma del cuerpo. Los TICS se pueden manifestar en forma de trastornos alimentarios o trastorno dismórfico corporal (APA, 1994).

Hay diferentes factores que contribuyen en el desarrollo de este tipo de trastornos, incluyendo factores sociales y culturales, modelos familiares y amistades, características personales, desarrollo físico y *feedback* social, entre otros. Los factores sociales y culturales proponen un ideal estético relacionado con la autoestima, el atractivo y la competencia personal, lo que puede llevar a la adoración de la delgadez y estigmatización de la gordura. Los modelos familiares y amistades, como padres excesivamente preocupados por el cuerpo y el atractivo, también contribuyen al hecho de tomar actitudes negativas hacia el

cuerpo. Los cambios de desarrollo físico, la pubertad, bajo autoestima, inseguridad son otros de los factores (Muñoz Lopez, 2014).

Según Muñoz López (2014) en su estudio que recoge diferentes fuentes, *La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI*, encontramos los siguientes trastornos derivados del TIC:

- Trastorno dismórfico corporal (TDC): determinado como un trastorno psiquiátrico en el cual una persona se preocupa excesivamente por uno o varios aspectos de su apariencia física, a pesar de que estos defectos son imperceptibles o mínimos para los demás.
- Anorexia nerviosa: es un trastorno de conducta alimentaria (TCA) que se caracteriza por una preocupación excesiva por el peso y la forma del cuerpo, se da una disminución significativa del peso corporal y un miedo intenso a aumentar de peso.
- Bulimia nerviosa: es un trastorno de conducta alimentaria (TCA) que se caracteriza por episodios recurrentes de ingesta excesiva de comida, seguidos de comportamientos compensativos inapropiados, como el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes o diuréticos y el ayuno prolongado.

Para llegar a una determinación precisa de estos Trastornos de la Conducta Alimentaria, se utiliza el DSM-V, una guía exhaustiva publicada en 2014, que los separa en diferentes categorías, atribuyendo a cada uno de estos, unos rasgos específicos en el paciente para ser diagnosticados:

Para diagnosticar **Anorexia Nerviosa**, se requieren los siguientes criterios sintomáticos:

- Una reducción significativa en el consumo de energía en comparación con las necesidades del cuerpo, resultando en un peso corporal extremadamente bajo, ya sea por debajo del peso normal o, en niños y adolescentes, por debajo de lo esperado para su edad y estatura.

- Un miedo intenso a aumentar de peso o convertirse en obeso, junto con acciones persistentes para evitar ganar peso, incluso si ya está por debajo del peso normal establecido.
- Una distorsión en la percepción del peso o la silueta corporal, una exageración de su importancia en la autoevaluación o una negación persistente del peligro de tener un peso corporal bajo.

Existen dos formas en las que se presenta dicha enfermedad, en primer lugar, se encuentra el tipo **restrictivo**, en el cual el individuo se enfoca en limitar su ingesta de alimentos y no recurre regularmente a purgativos como puede ser el vómito autoinducido o el uso excesivo de laxantes. Y, por otro lado, el tipo **compulsivo/purgativo**, todo lo contrario, al anterior, en este caso el individuo hace uso excesivo de laxantes, diuréticos, vómito autoinducido, en conjunto con la restricción de la ingesta de alimentos.

Por otro lado, en el caso de la Bulimia Nerviosa encontramos el siguiente diagnóstico:

- La ocurrencia recurrente de episodios de atracones alimentarios, los cuales se caracterizan por:
 - Consumir una gran cantidad de comida en un corto período de tiempo en cantidades que superan lo que la mayoría de las personas consumirían en condiciones similares.
 - Sentir una sensación de pérdida de control durante el episodio, como por ejemplo no poder detenerse de comer o no poder controlar lo que se está consumiendo.
- La realización de comportamientos inapropiados y recurrentes con el objetivo de evitar ganar peso, como provocar vómito, abusar de laxantes, diuréticos u otros medicamentos, ayunar o hacer ejercicio excesivo.
- Los atracones y los comportamientos compensatorios con una frecuencia promedio de al menos una vez por semana en un periodo de tres meses.
- La autoevaluación es influenciada por el peso y la figura.

2.2.7. Estereotipos en mujeres y hombres

La objetificación de los cuerpos constituye un tema relevante y complejo en el ámbito de los estudios de género. Tanto hombres como mujeres son afectados por este fenómeno, aunque se observan diferencias significativas en su manifestación. En el caso de las mujeres, la construcción del estatus físico y social de sus cuerpos está fuertemente influenciada por la mirada masculina, que desempeña un papel fundamental en la definición de los cánones de género, belleza y atractivo. Estos estándares, ampliamente difundidos por la cultura popular, son internalizados y replicados por las propias mujeres. Por otro lado, en el caso de los hombres, se observa una objetificación en relación con la mirada generizada y sexualizada de otros hombres, destacando la posibilidad actual de una mirada crítica entre ellos (Schroeder y Zwick, 2004).

La diferencia de la proporción entre hombres y mujeres no es muy conocida, pero parece que puede estar producida principalmente por la gran presión que ejerce la sociedad en general. En nuestra sociedad los modelos femeninos más representados suelen ser muy delgados, mientras que los modelos masculinos son musculosos, parámetros muy distintos en énfasis e influencia para el impresionable joven de uno y otro sexo (Díez Hernandez, 2005).

Tal y como Guarda Troner (2018) menciona en su artículo *Trastornos de la conducta alimentaria ¿Afectan menos a los hombres?*, Extraído de Ita, Especialistas en salud mental:

Las estadísticas muestran que este tipo de trastornos son sufridos con mayor frecuencia por mujeres, representando un 90% en comparación con los hombres 10%. Alguna de las razones con las que se justifican estos porcentajes son que los hombres tienen la idea de que este tipo de enfermedades son más comunes en mujeres y este hecho podría hacer que mantuvieran en secreto su propio trastorno y, por lo tanto, buscarían menos ayuda y tratamiento. Además, los hombres suelen ser más vulnerables a trastornos que tienen menos complicaciones físicas o menos evidentes.

2.2.8. Retoque y manipulación fotográfica

Desde los inicios de la fotografía, se ha sentido necesidad de hacer uso de la manipulación fotográfica, que ha sido utilizada en diferentes contextos, tanto políticos como artísticos.

Hoy en día, con la popularización de las nuevas tecnologías, la sociedad está viviendo un aumento exponencial de la cantidad de imágenes que se reciben diariamente. Lo cual ha generado más sospechas que confianza en la veracidad de las fotografías (Ramos et al., 2017).

La manipulación digital de imágenes es un tema que ha generado controversia en la sociedad actual. Se ha discutido sobre la ética y la moralidad de manipular imágenes con fines diversos, como la adaptación técnica, fines estéticos, ilustrativos, didácticos o con intenciones publicitarias. En este sentido, se ha señalado que el problema no radica en la mecánica de la manipulación, sino en las intenciones detrás de ella (Ramos et al., 2017).

El concepto de belleza actual se está viendo constantemente alterado mediante la manipulación digital de las imágenes. Aunque es de dominio público que las imágenes femeninas que aparecen en publicaciones gráficas y editoriales son retocadas, su frecuencia ha normalizado esta práctica y la ha aceptado universalmente, dando lugar a una nueva conciencia estética que promueve un modelo de belleza femenino y un ideal estético inalcanzable (Martínez y Muñoz, 2015).

2.3. Fotolibro

El fotolibro es una forma emergente de expresión, un medio innovador, en el campo de la fotografía, que permite a los autores personalizar su estética y contar historias de manera innovadora. Este formato puede ser combinado con texto e imagen para crear mensajes que requieren de la interpretación del espectador. El fotolibro se ha desarrollado en parte gracias a la influencia de las exposiciones fotográficas, y se ha convertido en una nueva forma de contar historias a través de la fotografía.

2.3.1. Contexto histórico, uso y definición

Cuando hablamos del fotolibro, nos referimos a un formato especial en el que la fotografía es la herramienta principal como emisora del mensaje a percibir. Este tipo de formato tiene como objetivo transmitir una serie de sensaciones y ayudar a seleccionar temas específicos.

La principal diferencia entre un fotolibro y un libro convencional es la intención del autor en la creación de este, ya que se basa en una secuencia de imágenes que mantienen una

función simbólica y su intención principal es representar una narración a través de imágenes. Además, el autor puede incluir conceptos como la retórica visual para añadir complejidad a la narrativa (Acosta Lugo, 2021).

Así pues, el fotolibro es una forma de expresión creativa que combina fotografía, edición y narrativa. Existen diferentes tipos de dicho formato, como los expresivos, que se enfocan en la estética y el ritmo visual de la fotografía, y los narrativos, que cuentan historias utilizando fotografías, texto y otros elementos visuales para aportar significado y coherencia al conjunto (Tapia Bellido, 2021; Boiser y Simoes, 2019).

Segovia (2019) en su artículo *El fotolibro en España en los comienzos del siglo XXI: de la amenaza digital a la apreciación generalizada*, hace un pequeño recorrido histórico acerca de la aparición de este formato y su evolución a lo largo de los años. Explica como la creación del fotolibro está intrínsecamente ligada a la evolución de la fotografía. Unos de los primeros ejemplos de esta forma de publicación es el libro de Anna Atkins, *Photographs of British Alge. Cyanotype Impressions* (1843), importante por el uso del proceso de la cianotipia, y *The Pencil of Nature* de William Henry Fox Talbot, que fue considerado el primer libro ilustrado con fotografías originales. A partir de ahí este concepto fue evolucionando, aunque no fue consolidado hasta las décadas posteriores a la Segunda Guerra Mundial, con obras que surgieron tanto en el mundo del fotoperiodismo como en el arte. Los fotógrafos buscaron nuevas formas de mostrar sus trabajos, que les permitieran tener un mayor control sobre el resultado final. Algunos de los fotolibros importantes de esta época incluyen *The decisive moment* (1952) de Henri Cartier-Bresson, *New York* (1956) de William Klein y *The lines of my han* (1972) de Robert Frank.

2.3.2. Diseño, estética y edición del fotolibro

El libro estético, en su formato físico, es valioso debido a su capacidad para estimular la comunicación a través de sus aspectos visuales, tales como las imágenes, la disposición, la textura, la estructura compositiva, y la interacción entre el texto y las imágenes. En la actualidad, se vive en una época en la que la fotografía, las revistas, el cine, la televisión y las imágenes digitales tienen un gran impacto en la comunicación (Mit y Carre González, 2021).

Tal y como Gonzalo Golpe en el *Ciclo de Conferencias de las Artes (2018)* expresa, el fotolibro es una forma de contar historias a través de las imágenes, donde cada fotografía tiene un significado individual, pero adquiere un gran valor cuando se combina con las demás. El autor en este punto es quien decide y dirige la historia que se muestra, pero el propio libro también permite al espectador una gran flexibilidad al poder ser leído en cualquier lugar, momento y tiempo, convirtiéndose en un elemento íntimo e individual para el lector. Es importante destacar la importancia del diseño en la construcción de la narrativa del fotolibro, ya que el formato condiciona la lectura y se genera el ritmo a través de la combinación y posición de las fotografías, el diseño gráfico, los colores, la escala y la presentación del texto.

Es fundamental hacer un buen uso del texto, puesto que debe complementar a la imagen y decir lo que esta no puede transmitir por sí misma, dejando espacio a la interpretación del espectador.

Es cierto que, en la era digital, la presencia de medios impresos ha disminuido y ha perdido peso en cuanto al valor que la sociedad les atribuye. Sin embargo, es importante reconocer que el libro físico tiene un valor único y una unicidad que no puede ser replicado por los medios digitales. Gonzalo Golpe (2018) argumenta que una obra no puede ser plenamente apreciada si no se experimenta el contacto físico entre el lector y la misma obra. Además, cada una de las partes que componen el libro contribuye a proteger y transmitir el discurso del autor. En este sentido, se puede afirmar que los libros son contenedores de disciplinas y tienen un formato tradicional que, a pesar de la evolución tecnológica, siempre mantendrán un poder simbólico.

Por este motivo, para la realización de la parte práctica, se ha tomado la decisión de hacer uso del formato tradicional en la creación del fotolibro. Creando una pieza única, de la que puedan disfrutar aquellos que realmente valoren percibir el valor que se expone en cada una de las páginas.

3. Marco teórico conceptual

3.1. Fotografía digital contexto y evolución

“Transmitir y compartir fotos funciona, así como un nuevo sistema de comunicación social, como un ritual de comportamiento que queda igualmente sujeto a particulares normas de etiqueta y cortesía” (Fontcuberta, 2010: 38-39)

La era digital ha dado un giro revolucionario a la fotografía, llevándola a otros terrenos y procesos que la fotografía analógica nunca podría haber imaginado. Ahora la tecnología digital, como Internet y los teléfonos móviles, ha cambiado la forma en que la gente se fotografía y utiliza sus imágenes. Antes, la fotografía era considerada una práctica ritual, realizada en momentos específicos, como un testimonio o un objeto de memoria. Ahora, se ha convertido en una costumbre cotidiana que puede ser capturada en cualquier momento. Además, la fotografía digital ha transformado no solo la producción y los objetos fotográficos, sino también la circulación y la exhibición de las imágenes. La función social, con este tipo, va más allá de preservar la memoria, sino que también actúa como un vínculo social importante en la producción social y el mantenimiento de la unidad familiar, amigos y pareja (Ardèvol y Gómez-Cruz, 2012).

Según Carrillo (2004), la tecnología digital nueva y moderna tiene las siguientes características notables:

- Inagotable capacidad de almacenamiento de datos con un acceso rápido y fácil a cada uno de ellos.
- Combinabilidad – los estímulos sensoriales se han codificado numéricamente y se pueden reproducir de manera combinada y simultánea en lo que se conoce como *hipermedia*.
- Convertibilidad – los datos digitalizados pueden ser convertidos a un formato diferente según las necesidades de almacenamiento o reproducción, lo que es esencial para la circulación fluida de material digital en la red.
- Variabilidad – la codificación numérica de todos los materiales permite una fácil intervención mediante la manipulación de los códigos.

- Automatización total de los procesos digitales – la modificación del material digital se realiza mediante dispositivos automáticos fáciles de usar.
- Creación de simulaciones – la codificación numérica de los estímulos sensoriales permite la construcción de efectos digitales que no se pueden distinguir de la realidad.
- El usuario individual puede descontextualizar, apropiarse, modificar o interactuar con el material digital y, finalmente, diseminarlo en diferentes soportes digitales o a través de la red.
- La tendencia de los nuevos medios a integrarse con los antiguos y sus formas de dirigirse a los receptores.
- Reemplazo gradual de la narración por una base de datos como patrón discursivo dominante, con la posibilidad casi ilimitada de acceder a cada fragmento de manera inmediata y simultánea, lo que incita a una interrupción constante de la continuidad narrativa.

3.1.1. Parámetros técnicos de la cámara digital

Tal y como Rodríguez (2008) explica en *Curso de Fotografía Digital*, la fotografía es definida como “*proceso por el cual se capturan imágenes a través de la luz, [...], proceso es simple... La luz se refleja en el objeto, y el sensor de nuestras cámaras recogen esa información en píxeles, transformándolos en datos en un archivo único por fotografía realizada.*”.

Existen dos tipos de cámaras fotográficas, las analógicas y las digitales, que se componen de los siguientes elementos: objetivo, cuerpo, diafragma, obturados, exposímetro, fotómetro, sensor, software interno de digitalización y unidad de almacenamiento.

En la fotografía, la escena es iluminada por una fuente natural o artificial, que es enfocada por un sistema de lentes u objeto, este será el elemento clave que se controlará con los diferentes parámetros de la cámara para conseguir el resultado perfecto.

Díaz (2021) en *Fotografía analógica, digital y procesos híbridos*, y Fernandez (2008) en *ISO, Apertura y Obturación: todo sobre los controles manuales básicos en fotografía*, definen los siguientes parámetros dentro de la cámara:

- El **sistema de lentes u objetivo** es un componente crucial en la formación de imágenes a través del fenómeno de reflexión de la luz.

Para el desarrollo de la parte práctica de este trabajo se hace uso de objetivos de focal fija como es el caso del 50 mm. Este tipo de objetivos es una herramienta valiosa para los fotógrafos, ya que se acerca al campo de visión del ojo humano. Esto significa que la imagen que se obtiene a través de este objetivo es similar a la que vemos con nuestros propios ojos, lo que ofrece imágenes más naturales y realistas. Además, su amplia apertura de diafragma permite una gran luminosidad, lo que es ideal para fotografiar ambientes con poca luz.

Otro aspecto importante de este objetivo es su capacidad para acercarse a los sujetos, lo que resulta en imágenes más íntimas y personales. Este objetivo es especialmente bueno para hacer retratos, ya que permite enfatizar el sujeto y minimizar el fondo. Sin embargo, es importante tener en cuenta la escasa profundidad de campo que caracteriza a este objetivo, por lo que es imprescindible ser consciente de la distancia a la que se toma la fotografía.

La combinación de los tres parámetros de control de la cámara, el diafragma, el tiempo de exposición y la sensibilidad ISO, son fundamentales para lograr el resultado final deseado en la creación del fotolibro. Al manipular estos tres factores de manera coordinada, se puede lograr una amplia variedad de efectos y resultados en la imagen final.

El diafragma es uno de los parámetros más importantes, ya que controla la cantidad de luz que entra en la cámara durante la exposición. Al utilizar una apertura amplia, se puede permitir una mayor entrada de luz en la cámara, lo que es ideal para fotografiar en ambientes con poca luz. Además, una apertura amplia también permite una menor profundidad de campo, lo que hace que el sujeto principal se destaque sobre el fondo.

El tiempo de exposición es otro factor clave para lograr la iluminación adecuada. Un tiempo de exposición más largo permitirá una mayor entrada de luz. Sin embargo, un tiempo más largo también puede resultar en un efecto de movimiento en la imagen, por lo

que es importante equilibrar el tiempo de exposición con el diafragma y la sensibilidad ISO para lograr el resultado óptimo. Esto permitirá crear dinamismo y conseguirá romper esa sensación estática.

3.1.2. Fotografía de autor

La fotografía de autor es una forma de expresión visual distinta de la fotografía instrumental y comercial. Se caracteriza por ser oscura, difícil y opaca, y por ser realizada con una intención expresiva y un estilo personal e inconfundible. Los fotógrafos de autor tienen una afinidad especial por los temas menos atractivos y buscan atraer la atención hacia las dimensiones del medio y su identidad, así como hacia los límites de este (Laguillo, 1988).

En este estilo pictórico, el fotógrafo asume la verdad de que “la fotografía puede ser engañosa” (Laguillo, 1988), y, por lo tanto, goza de la libertad de romper con las normas rígidas y estandarizadas de la fotografía comercial y publicitaria. Esta libertad permite a los fotógrafos de autor explorar nuevos terrenos y capturar la realidad de nuestra miseria y engaño de una manera más profunda y significativa.

Es un arte que requiere una visión personal, un enfoque subjetivo y una reflexión crítica sobre la fotografía en sí misma. Es un medio para explorar la realidad y cuestionar su veracidad y objetividad.

Richard Avedon es uno de los fotógrafos conocidos por ser influyente en este estilo. Su trabajo se ha considerado de autor debido a su enfoque en la calidad artística y estética de sus imágenes, en lugar de en su mera funcionalidad comercial. Avedon tenía una visión muy personal y única de la fotografía y se esforzó por crear imágenes que reflejaran su propia percepción del mundo y de las personas que lo habitaban. Retratos intensos y poderosos, que buscaban capturar la personalidad y la presencia de sus sujetos de una manera auténtica y memorable (Guzman, 2005).

3.1.3. Fotografía narrativa

El arte de la narrativa fotográfica es una forma de transmitir historias a través de imágenes. Los fotógrafos pueden combinar distintos elementos como textos y series de fotografías para crear un ensayo visual. La clave para hacer una buena fotografía narrativa es elegir

cuidadosamente los elementos fotográficos que resuman la historia y transmitan las ideas principales de manera efectiva (Castrillon Fuerte, 2021).

Tal y como Castrillon (2021) añade en *Fotografía narrativa: herramienta para fortalecer la producción escrita*, existen dos tipos de fotografía narrativa: la narrativa espontánea, que se toma sin planificación en la vida cotidiana y es similar a la fotografía periodística; y la narrativa construida, que es premeditada y cuenta con elementos estéticos que el autor considera esenciales para transmitir ideas de manera clara.

Es fundamental para crear una fotografía de dicho estilo adecuadamente, contar con los elementos contextuales que ubican al espectador en un momento, un entorno, una emoción y un protagonista. Crear un esquema claro y estructurado es vital para transmitir el mensaje de manera efectiva. Puede ser una herramienta tener como base un guion, conciso y no muy extenso, para poder seguir un orden y cronología. Algunos elementos clave a considerar son la iluminación, los puntos de fuga, la profundidad, la dirección de la mirada y la dirección natural (Castrillon Fuerte, 2021).

3.1.4. Fotografía boudoir y desnudo

Tal y como Egües (2014) relata en su artículo *Desde el Boudoir*:

El término *boudoir* tiene sus raíces en Francia, donde se utilizaba para referirse a los espacios íntimos en los que las mujeres tenían su tiempo de soledad y se dedicaban a actividades como maquillarse, vestirse y reflexionar. Estos espacios, a menudo decorados con elegancia y encanto, eran considerados santuarios privados que permitían a las mujeres expresarse libremente y explorar su feminidad. El *boudoir* representaba un espacio exclusivamente femenino, donde la mujer podía escapar de las restricciones y expectativas impuestas por la sociedad.

La fotografía *boudoir*, como género artístico, tuvo sus orígenes en la década de 1920. En ese momento, la desnudez de la mujer expuesta públicamente era considerada ilegal y moralmente inaceptable. Sin embargo, permitió a las mujeres explorar su sensualidad y expresarse de manera más discreta y sugerente. A través de la fotografía, las mujeres podían capturar su belleza de una manera íntima y personal, lejos de la mirada pública y las restricciones sociales.

En este contexto, se convierte en el dominio exclusivo de la mujer, un espacio prohibido e íntimo que sugiere una belleza casta, alejada de la lujuria y los excesos. A través de la fotografía *boudoir*, las mujeres pueden explorar su sensualidad y empoderamiento, creando imágenes que resalten su feminidad de una manera elegante y sugerente. Este género fotográfico desafía los estereotipos tradicionales de la mujer como objeto sexualizado, promoviendo en su lugar una representación de la belleza femenina que es auténtica y libre de restricciones.

3.1.5. Relación entre el fotógrafo y modelo

Tal y como Martínez (2016) en *La compenetración entre fotógrafo y modelo*, menciona:

La relación entre un fotógrafo y una modelo es crucial en el campo de la fotografía. La confianza mutua y el respeto son factores esenciales para lograr una sesión de fotos exitosa. El fotógrafo debe ser capaz de transmitir sus visiones y expectativas a la modelo, mientras que la modelo debe estar dispuesta a colaborar con el fotógrafo y ofrecer su propia interpretación para lograr el resultado deseado.

El trabajo del fotógrafo es capturar la esencia de la modelo y su personalidad, para que las fotografías sean auténticas y coherentes con la visión del artista. Por su parte, la modelo tiene un papel fundamental en la realización de la sesión, ya que su actuación y postura puede influir en el resultado final de la fotografía. Por ello, es importante que el sujeto se sienta cómodo y confiado ante la cámara, para que pueda entregar su mejor actuación.

Además, el diálogo y la comunicación continua entre fotógrafo y modelo son claves. La retroalimentación mutua permite ajustar la dirección de la sesión y asegurarse de que ambas partes estén satisfechas con el resultado final.

4. Análisis de referentes

La parte práctica de este trabajo se basa en representar, a partir del formato fotolibro, testimonios reales de chicas que han sufrido trastornos relacionados con la imagen corporal. Por ello es importante que en este apartado se hable de referentes enfocados en la fotografía de mujeres, enfocadas a resaltar cuerpo y que mantengan un tono simbólico.

4.1. Referentes de fotolibros

4.1.1. El Principio de Arquímedes: O escultura a tamaño real de mi amor desahuciado (2021) de Marta Mas

El principio de Arquímedes: O escultura a tamaño real de mi amor desahuciado (2021) de Marta Mas, es un fotolibro en el cual la autora narra la travesía de un corazón roto tras la pérdida de un amor a través de una combinación de imágenes y textos poéticos. La obra está estructurada en diferentes etapas, cada una con su propia serie fotográfica, que se complementan con textos que evocan el estado emocional de cada una de estas.

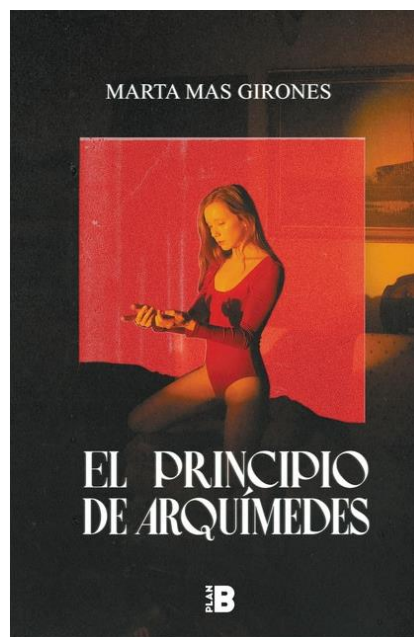


Figura 1. *El principio de Arquímedes: O escultura a tamaño real de mi amor desahuciado* (Marta Mas, 2021)

Este libro es un ejemplo inspirador en términos de diseño y presentación, ya que ha sido elaborado de forma digital y cuenta con una maquetación excepcional. La disposición de las páginas combina de manera atractiva imágenes y texto, generando una armonía visual y

una narrativa cronológica que enriquecen la experiencia del lector. Además, es una obra que destaca por su creatividad en la combinación de diferentes elementos, desde la selección de las imágenes hasta la elección de los textos y la utilización de colores, todo ello generando una narrativa profunda y emocional.

2. Abrir las ventanas dejar que entre el aire



Figura 2. *El principio de Arquímedes: O escultura a tamaño real de mi amor desahuciado* (Marta Mas, 2021)

4.1.2. *Querida Natacha* (2007) de Natacha Ebers

Querida Natacha (2007), es un libro de fotografía publicado por la artista visual argentina Natacha Ebers. La obra es un registro personal y poderoso que combina lo performativo con el papel. A través de su cuerpo y diferentes técnicas fotográficas, incluyendo, digital y escritura, Ebers presenta un diálogo con ella misma durante más de una década. La fotografía en el libro es resultado de un proceso de experimentación y búsqueda de la materialidad y dispositivos fotográficos (Munizaga, 2021).

Su obra se basa en su día a día, incluyendo su trabajo en un centro psiquiátrico. Su proceso creativo es un descubrimiento constante para ella y está en constante evolución a medida que explora su relación con la fotografía y las artes en general (Munizaga, 2021).

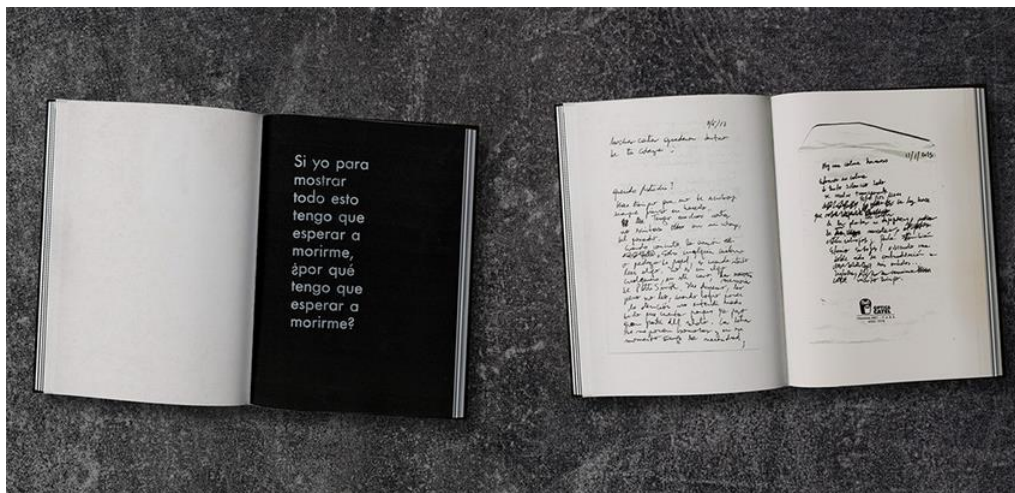


Figura 3. *Querida Natacha* (Natacha Ebers, 2007)

Hay varias razones por las que se toma el estilo, tanto de maquetación como artístico/visual, como inspiración. Por un lado, el uso del cuerpo, al poner su cuerpo en su trabajo, consigue crear una conexión íntima con su audiencia. Es por ello que es interesante hacer uso de modelos que hayan sufrido enfermedades relacionadas con la imagen corporal para que así se pueda llegar a crear el vínculo con el espectador.

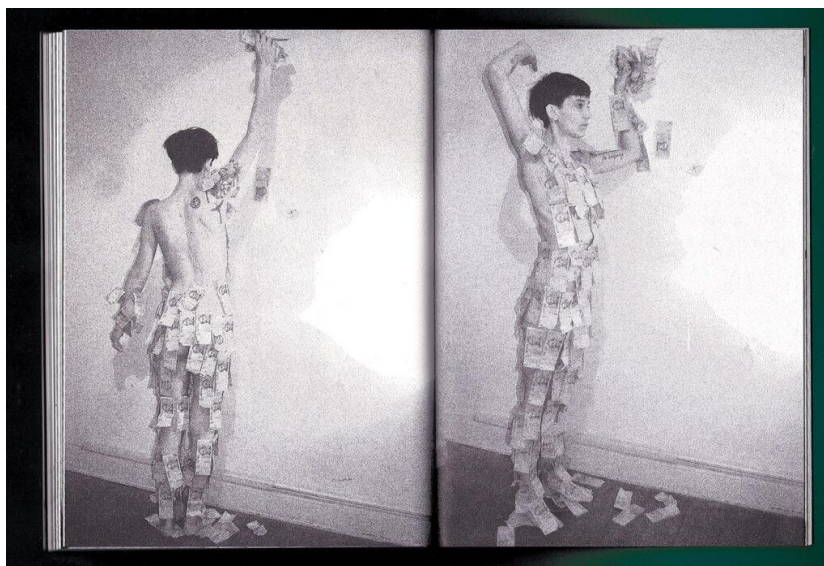


Figura 4. *Querida Natacha* (Natacha Ebers, 2007)

Además, la artista combina su trabajo performativo con la fotografía, creando un registro personal y poderoso. Este método de combinar texto e imagen le da a la obra una sensación más auténtica y personal. Al incluir sus propios escritos, la artista transmite una veracidad aún mayor, lo que podía ser una idea para considerar al crear el fotolibro.

4.2. Referentes de fotografía

4.2.1. Exposición fotográfica *32 kilos* (2007) de Ivonne Thein

La exposición fotográfica *32 Kilos* (2007) de Ivonne Thein, es una mirada impactante y conmovedora a las vidas de aquellos que han sufrido un trastorno alimentario como es la anorexia. A través de imágenes poderosas y relatos personales, la exposición busca concientizar sobre esta enfermedad, fomentar la comprensión y brindar apoyo a las personas afectadas.



Figura 5. *32 Kilos* (Ivonne Thein, 2007)

Ivonne no utilizó modelos que realmente estuvieran pasando por este tipo de duelo, sino que escogió mujeres delgadas y retocó digitalmente sus cuerpos como reivindicación a los ideales estéticos, para crear en el espectador la duda ante lo que es real o no lo es. Según Londoño (2016) en su artículo *32 Kilos, la exposición más impactante contra la Anorexia* del diario el mundo, “A esta consigna se suma un concepto que unía a la negación de los rostros, obliga al espectador a fijarse en el tema que ella quería exaltar: el cuerpo como títere de una sociedad superficial” (Londoño, 2016).



Figura 6. *32 Kilos* (Ivonne Thein, 2007)

La obra de esta artista ha servido como una fuente de inspiración para el proyecto fotolibro a realizar. El enfoque fotográfico será en gran parte del proceso de duelo y se buscarán modelos delgadas, para la primera parte de la historia, y cuerpos más estándares para la segunda parte. Además, se tomarán ciertas influencias en cuanto, a los colores de edición y las escenografías, con el objetivo de crear una experiencia artística única y emotiva para el espectador.

4.2.2. Obra fotográfica *Abstract Peaces* (2017) de Tsoku Maela

Tsoku Maela es un visionario artista sudafricano que utiliza la fotografía como una forma de expresión poética de sus sentimientos personales relacionados con la depresión y la ansiedad en una sociedad donde los trastornos mentales son a menudo incomprensidos y estigmatizados. Su serie fotográfica, *Abstract Peaces* (2017), es el resultado de un viaje personal para encontrar su verdadero yo y superar los prejuicios que rodean a estas enfermedades. A través de su arte, busca mostrar la percepción de la sociedad sudafricana hacia los trastornos mentales y dar esperanza a aquellos que están luchando en solitario. Cada fotografía de la serie ilustra una etapa diferente en el camino hacia la recuperación, mostrando que la enfermedad no es algo estático, sino un proceso en constante evolución (Fernández Cardona, 2020).



Figura 7. *Abstract Peaces* (Tsoku Maela, 2017)

En definitiva, *Abstract Peaces* es un medio a través del cual Maela busca sanar sus propias heridas mientras ayuda a otros a hacer lo mismo.

Esta obra fotográfica se toma como otra referencia para el proyecto debido a la forma en que el artista retrata las diferentes etapas del proceso de recuperación de enfermedades mentales, de forma cronológica y separada. Además, el artista utiliza elementos de la naturaleza, ya sea de forma real o añadida digitalmente, en sus fotografías, lo que proporciona un gran juego en la composición de la imagen que también se tendrá en cuenta en este proyecto.



Figura 8. *Abstract Peaces* (Tsoku Maela, 2017)

4.2.3. Estilo fotográfico de Veronique Carozzi

Veronica Carozzi es una fotógrafa italiana y creadora de contenido con un gran sentido artístico que consigue personificar sus obras hasta el punto de haber creado en ellas un estilo propio. Cuenta con diferentes series fotográficas como son *Autophobia* (2019), *Doleur bien-aimée* (2015) y *Another story about anorexia* (2019), que muestran imágenes donde se retrata sufrimiento, odio a la identidad propia, miedo... Entre otros tipos de sentimientos que vienen ligados a la traumática vivencia de una enfermedad psicológica relacionada con la anorexia.

La modelo selecciona con precisión cada postura, cada mirada y cada expresión facial en cada escena capturada, logrando que el espectador se sienta emocionalmente conectado con el mensaje de la imagen. Utiliza ambientes cotidianos para crear una sensación de familiaridad en el receptor.

La edición de con tonos en blanco y negro o con baja saturación, con un fuerte contraste, añade un toque de dramatismo en la imagen. Además, suele incorporar elementos externos para enriquecer la composición de la imagen y crear una contraposición entre el sentimiento que la modelo desea transmitir y la vivacidad de los elementos externos.



Figura 9. *Doleur bien-aimée* (Veronique Carozzi, 2015)

Carozzi es un excelente ejemplo para la composición de las escenas del fotolibro. Elementos externos, contraposición de sensaciones, gran expresión y colores tenues es lo que se coge como referencia para la puesta en escena del proyecto.



Figura 10. Another story about anorexia (Veronique Carozzi, 2019)

4.2.3. Fotografía y estilo de Antoine D'Agata

Antoine D'Agata es reconocido por su enfoque audaz y provocativo en la fotografía documental. Nacido en Marsella en 1961. Destaca por su estilo íntimo y visceral, que captura la oscuridad y la crudeza de la vida y las experiencias humanas marginales.

Mediante el instinto, el azar y el caos, este artista transforma la fotografía en un material en descomposición, capturando el ritmo de la vida y los acontecimientos que la oprimen. Este proceso da voz a la furia interna de un cuerpo desgarrado, manifestándose en efectos asombrosos que impactan directamente en la sensibilidad y la conciencia de aquellos capaces de enfrentar lo intolerable (Romero, 2017).

Las series de D'Agata constituyen una narración visual, o más bien una "disnarración", que se enfoca en la intimidad de los objetos y los cuerpos, proyectando imágenes robadas que estimulan la mente hacia lo imprevisto. Estas imágenes inconcebibles alteran la tranquilidad de lo sensible. Hay una cualidad ceremonial en ellas, incluso una cierta ritualidad que elimina toda simulación o imitación de la realidad en el espectador (Romero, 2017).

La estética de las imágenes caracterizada por su estilo oscuro y enérgico, con un uso intenso del contraste, la luz y las sombras.

La elección de Antoine D'Agata como referente se justifica por su estilo provocativo y disruptivo. Sus imágenes desestabilizan la percepción de la realidad, utilizando el instinto, el azar y el caos como elementos fundamentales. Sus fotografías nómadas desafían las convenciones establecidas e invitan a explorar los límites de la representación visual. En cada imagen, D'Agata logra crear una composición visualmente impactante, donde los elementos se organizan de manera armoniosa pero también desafiante. Su habilidad para jugar con los encuadres, perspectivas y líneas, guiarán el estilo fotográfico de este proyecto.



Figura 11. Mala noche: A dark and immersive Experience (Antoine d'Agata en 1998)

4.2.5. Estilo fotográfico de Laia Abril en su proyecto *Thinspiration*, s.f.

Este es un proyecto que ofrece un análisis sobre la naturaleza del deseo obsesivo y sus posibles consecuencias autodestructivas, a través de la lente de una fotógrafa. La autora busca explorar cómo las plataformas digitales y la fotografía pueden perpetuar este tipo de comportamientos, sin embargo, se expone a caer en las mismas dinámicas que critica. Laia opta por utilizar cuerpos extremos para impactar al espectador y evidenciar la cruda realidad sobre la autodestrucción, la obsesión, los complejos y la falta de amor propio.

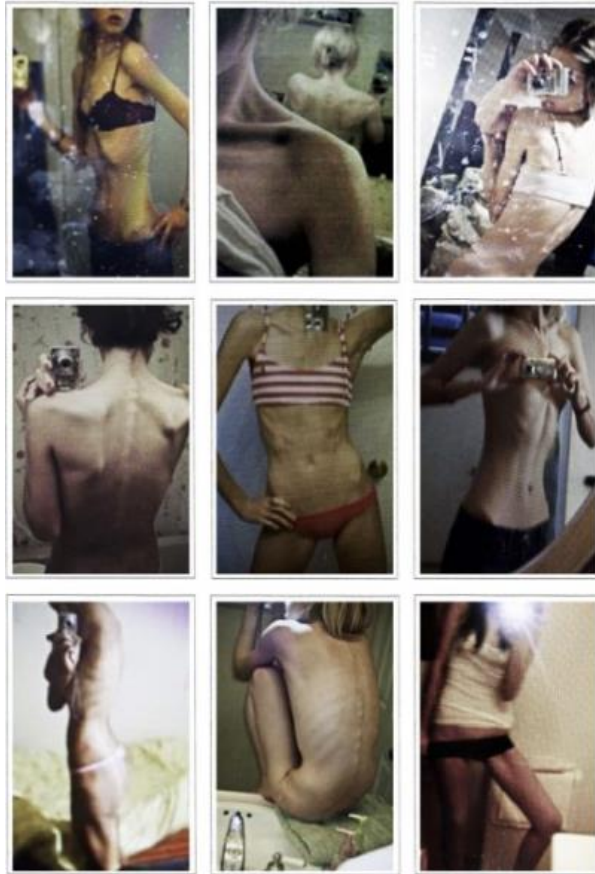


Figura 12. Fotografías de Laia Abril en *Thinspiration* (s.f)

En esta obra se utiliza una técnica fotográfica muy cuidada y precisa, con una iluminación dramática y cuidadosamente diseñada para destacar los detalles y las texturas de los cuerpos fotografiados. Su enfoque en la fotografía del cuerpo entero permite al espectador apreciar la forma en que los cuerpos se modifican y transforman a través de la obsesión por la delgadez, destacando las venas, los huesos y la piel.

Este tipo de técnica se coge como referencia para ser plasmada en *Inside*, dado que la forma en que la artista dramatiza y hace uso de la luz para destacar los diferentes detalles, da lugar a que las imágenes cobren más sentido y muestren un mensaje más claro.

5. Definición de objetivos y viabilidad

Este proyecto de investigación se centra en analizar la influencia que las redes sociales tienen en los jóvenes en cuanto a su salud mental, con especial énfasis en la relación entre la insatisfacción corporal y el desarrollo de enfermedades mentales. A partir de la recopilación de información obtenida a través de diversas fuentes, se elaborará un fotolibro que combina texto e imagen para retratar el proceso de duelo de aquellas personas que han sufrido este tipo de enfermedades. Este fotolibro se presentará de forma lineal y cronológica, de acuerdo con las diferentes fases de superación.

5.1. Objetivos principales

- Elaborar un proyecto fotográfico artístico, enfocado a un tópico relevante de la sociedad, que, a través del uso de imágenes y texto, transmita un mensaje simbólico que pueda ser comprendido adecuadamente por el espectador.
- Investigar la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de los jóvenes, especialmente en relación con la insatisfacción corporal, para proporcionar una herramienta útil, como guía y ejemplo de superación para aquellas personas que se encuentran en proceso de duelo.

5.2. Objetivos secundarios

Además de los objetivos principales, este proyecto también busca contribuir en:

- Diseñar y maquetar un fotolibro basado en un estudio de referentes y una investigación previa acerca de la superación de enfermedades psicológicas que proporcione un enfoque educativo y preciso del tema, incluyendo relatos de testimonios reales y presentándolo de forma lineal y cronológica para que brinden una perspectiva más personal y auténtica, promoviendo así la concienciación y comprensión de dicho tema.
- Contribuir al campo de estudio sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental.

6. Alcance del proyecto

Tal y como se menciona anteriormente, este proyecto está enfocado en analizar la influencia de los nuevos medios de comunicación (RRSS) en la salud mental en la etapa de la adolescencia, con un énfasis especial en la relación entre la insatisfacción corporal y el desarrollo de enfermedades mentales. El objetivo final del proyecto es el de proporcionar información valiosa sobre los factores de riesgo y las estrategias de afrontamiento relacionadas con la insatisfacción corporal en jóvenes que utilizan estos medios, a través de un recurso artístico como es la fotografía, para poder ayudar a mejorar la salud mental de este grupo de población.

Como proyección de futuro, se espera que este recurso artístico pueda ser utilizado como una herramienta educativa en centros educativos y de salud mental. Además, al proporcionar información sobre el proceso de duelo y experiencias de testimonios reales, se espera poder ayudar a prevenir y tratar las enfermedades mentales asociadas a esta problemática. El enfoque multidisciplinario de este proyecto, que combina la fotografía con la salud mental y la educación, es una propuesta innovadora y que puede tener potencial para ser replicada en otros contextos y en otros grupos de población.

Así pues, se quiere generar una representación gráfica y artística de un problema social común, pero que sigue siendo esencial concientizar. Esta metodología y el tipo de formato, puede ser una forma atractiva de llamar la atención de las personas y generar una sensibilización y reconocimiento del problema que enfrenta la sociedad en su conjunto. Es importante subrayar que la interiorización de esta problemática es fundamental para poder enfrentarla de manera eficaz.

6.1. Target

El proyecto está dirigido a investigadores, profesionales de la salud mental, educadores y cualquier persona interesada en entender cómo el uso de las redes sociales afecta en los jóvenes, y especialmente cómo las personas afectadas pueden superar este tipo de enfermedades. También puede ser de interés para organizaciones que trabajan en la prevención y tratamiento de enfermedades mentales en jóvenes.

7. Metodología

La investigación ha llegado a su fin y después de haber indagado en el tema principal, se ha decidido que la parte práctica de este trabajo de final de grado consistirá en la creación de un fotolibro único, compuesto por imágenes y texto creados desde cero, que trabajarán juntos para formar una composición única.

El tema central del fotolibro será la reconstrucción y el viaje emocional de una mujer que ha enfrentado un trastorno alimenticio, en este caso la anorexia. Este proyecto surge como una respuesta a la imposición de los estereotipos del cuerpo de la mujer en nuestra sociedad, los cuales han sido fuertemente influenciados por las redes sociales.

En este caso, este proyecto se focaliza en la mujer debido a que, tal y como se menciona en el marco teórico, la mente femenina se ve más vulnerable enfrente de este tipo de problemáticas y, por lo tanto, el número de casos detectados en comparación con los hombres son mucho más elevados con diferencia.

Se quiere representar un proceso de superación personal, mostrando la dureza de la experiencia y rompiendo los tabús asociados a este tema tan relevante en la actualidad. A través de una aproximación artística, se pretende abordar de manera visual y reflexiva la problemática de los trastornos alimenticios que afecta a muchas mujeres.

La historia plasmará el recorrido de esta mujer, desde los momentos más oscuros de su enfermedad hasta su proceso de recuperación y empoderamiento. A través de imágenes cuidadosamente seleccionadas, se narrará su historia y se explorará el impacto de los estereotipos del cuerpo en su vida.

Es esencial destacar que este proyecto busca generar conciencia sobre un tema que está presente en nuestra sociedad y que necesita ser abordado de manera sensible y comprensiva. La fotografía, como medio artístico, tiene el poder de transmitir emociones y despertar la empatía del espectador, por lo que se utilizará esta herramienta para generar una conexión con el público y promover la reflexión.

Esta parte práctica se divide en tres etapas fundamentales: la preproducción, la producción y la postproducción. En la preproducción, se desarrollará la idea principal y se organizará todo lo necesario: material, localizaciones, maquetación, modelos, etc. Durante la

producción, se llevará a cabo todo lo que se ha preparado previamente. Finalmente, en la postproducción, se creará la composición final, donde todas las piezas encajarán para formar un resultado cohesivo e impactante.

Todo el proceso en conjunto asegurará que cada elemento del fotolibro se armonice y trabaje en conjunto para lograr un resultado final digno de ser mostrado con orgullo. Este proyecto será un desafío, pero sin duda, será una experiencia enriquecedora y una oportunidad para demostrar la creatividad y habilidades adquiridas a lo largo de la carrera.

7.1. Preproducción

Antes de embarcarse en la ejecución práctica, es fundamental realizar una investigación exhaustiva y estudiar a fondo el contexto. Esto nos permitirá conocer la situación actual y la problemática que se está abordando, en este caso, los trastornos psicológicos en relación con la evolución tecnológica y el proceso de duelo en mujeres jóvenes. Para lograr una comprensión profunda de estos temas, es necesario saber acerca de su relevancia y cómo se relacionan con nuestro proyecto fotográfico.

Además, es importante llevar a cabo un estudio de referentes en diferentes áreas, incluyendo estilos fotográficos y libros de fotografía previamente realizados. Esto nos ayudará a determinar la dirección y el estilo que se quiere dar a las fotografías, así como la técnica que se utilizará y el diseño y maquetación del fotolibro.

7.1.1. Inspiración e idea creativa

La concepción creativa de este proyecto se basa en la obra *El principio de Arquímedes* (2021) de Marta Mas Girones citado en el apartado 4. *Análisis de Referentes*. Esta obra sirve como fuente de inspiración para la idea de representar de manera artística un tema relevante en la sociedad, el cual requiere generar conciencia y superar la condición de tabú.

En este sentido, se selecciona el formato del fotolibro como recurso artístico para plasmar una historia real. La elección de la fotografía como medio se justifica debido a su capacidad para transmitir mensajes de diversas formas, permitiendo así impactar en el espectador de manera efectiva. Se reconoce que la fotografía es un medio visual poderoso que brinda oportunidades para expresar el mensaje deseado y lograr una conexión emocional con el público receptor.

Es importante destacar que el enfoque de este proyecto se fundamenta en una metodología académica y de investigación rigurosa. A través del análisis de referentes literarios, el estudio de artistas y testimonios reales, se busca abordar el tema de los estereotipos corporales desde una perspectiva crítica y reflexiva. El objetivo es fomentar la comprensión y la sensibilización en torno a esta problemática social, buscando promover cambios en la sociedad y propiciar una mayor aceptación y respeto hacia la diversidad corporal.

7.1.2. Planificación y materiales

La parte práctica de este proyecto se compone de diversas etapas con el fin de abordar de manera integral el tema de los estereotipos del cuerpo de la mujer y los trastornos relacionados de forma directa a este. A continuación, se detalla cada una de las etapas:

1. **Sesiones de fotos:** se llevarán a cabo dos sesiones de fotografía en distintas localizaciones, con la participación de dos modelos que presenten una apariencia similar. Estas sesiones capturarán imágenes en las que los cuerpos de las modelos estarán desnudos o vestidos con ropa interior, siguiendo un hilo conductor en la narrativa visual. El propósito de estas fotografías es reivindicar y representar la historia de una mujer que ha sufrido un trastorno alimenticio provocado por la influencia de las redes y los estereotipos impuestos en la sociedad desde una perspectiva artística y reflexiva.
2. **Entrevista con un testimonio real:** se realizará una entrevista a una persona que ha experimentado un trastorno relacionado con los estereotipos del cuerpo de la mujer. En este caso, el testimonio seleccionado es el de una joven que ha padecido anorexia. La entrevista se llevará a cabo en el hogar de la persona para que se sienta cómoda y pueda expresarse libremente en un ambiente de confianza. El objetivo de esta entrevista es profundizar en la experiencia personal de la protagonista, explorando los desafíos enfrentados y los impactos de los estereotipos corporales en su vida.
3. **Extracción de la historia y creación de una historia ilustrada:** a partir del testimonio real obtenido en la entrevista, se extraerá la historia personal de la protagonista. Esta historia será plasmada en un formato visual utilizando las fotografías obtenidas en las sesiones anteriores. Las imágenes se organizarán de

manera coherente y se complementarán con textos que relaten la experiencia de la protagonista. El resultado final será presentado en fotolibro que recopilará la historia ilustrada.

Es importante destacar que tanto las modelos como la joven que brinda el testimonio real serán amigas de confianza, lo cual facilitará la realización de ambas partes del proyecto. Cabe mencionar también que las sesiones de fotos se llevarán a cabo durante un fin de semana, cada una con una duración aproximada de entre 6 y 8 horas, incluyendo los descansos necesarios para asegurar el bienestar de los participantes y garantizar la calidad del trabajo realizado.

7.1.3. Entrevista y extracción de testimonio real

En esta fase crucial de la preproducción, se trabaja arduamente en la creación de textos que acompañen las impactantes imágenes que se capturarán en el fotolibro que está por realizar. Tras mucho reflexionar y buscar la mejor manera de narrar la historia, se ha decidido llevar a cabo una entrevista con una joven que ha experimentado anorexia durante casi 4 años, por lo tanto, ha experimentado y superado trastornos relacionados con la imagen corporal y el duelo. Esta entrevista permitirá recopilar frases y fragmentos que puedan ser citados anónimamente y que den unidad a la narrativa del libro.

Para facilitar el proceso, se ha creado un guion con preguntas comunes que permitirán obtener las respuestas más significativas y emotivas. De esta manera, podremos plasmar este testimonio en cada página del fotolibro y brindar un relato profundo y conmovedor de la experiencia de esta mujer.

7.1.4. Preparación de fotografía

Antes de capturar la esencia de la lucha por superar los trastornos de imagen en mujeres jóvenes en la era digital, es fundamental organizar todos los aspectos detrás de una sesión fotográfica. Con los referentes previamente seleccionados, se ha creado una estética y una composición única que darán forma a la serie fotográfica. Tonos suaves, baja saturación y colores con baja temperatura, ambientes y localizaciones cotidianas, cuerpos desnudos o con ropa interior para resaltar las siluetas.

Además, para crear un contraste en el relato, se introducirán algunos elementos con colores vivos que contrasten con los mensajes transmitidos y aporten vida a las escenas capturadas en momentos más positivos del duelo. Se seleccionan dos modelos con diferentes tipos de cuerpo para mostrar la diversidad. Desde un cuerpo más delgado hasta un cuerpo con medidas estándar.

En las imágenes que representen momentos más difíciles, se aplicará un maquillaje en los rasgos faciales para intensificar las sensaciones. Para una organización eficiente, las sesiones fotográficas serán agendadas de acuerdo con los escenarios y modelos, y se seguirán las fechas previamente establecidas en el calendario. Se trabajará de manera minuciosa y cuidadosa para asegurarse de que cada detalle esté en su lugar y contribuya a la narrativa que se desea transmitir.

7.1.5. Localizaciones y escenografía

Ambas sesiones fotográficas se llevarán a cabo en las residencias de las modelos seleccionadas, las cuales han sido cuidadosamente decoradas y adaptadas para cumplir con la escenografía deseada. Este enfoque permitirá generar una atmósfera específica y coherente con los objetivos estéticos planteados.

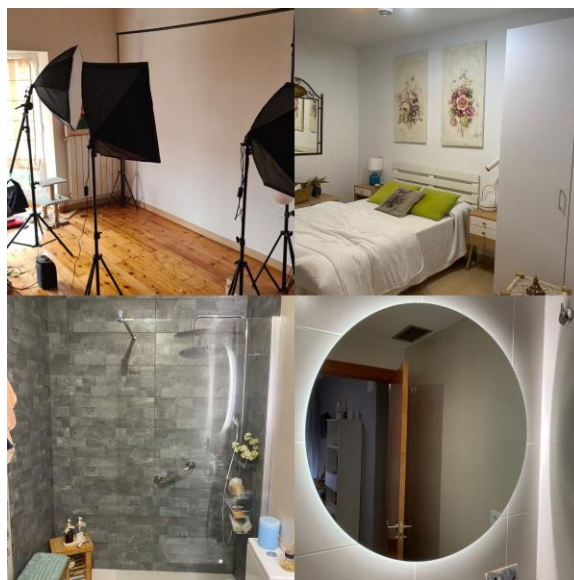


Figura 13. Localizaciones para las escenografías. Elaboración propia.

Es importante destacar que el enfoque de este proyecto se fundamenta en una metodología académica y de investigación rigurosa. A través del análisis de referentes literarios, el estudio de artistas y testimonios reales, se busca abordar el tema de los estereotipos corporales desde una perspectiva crítica y reflexiva. El objetivo es fomentar la comprensión y la sensibilización en torno a esta problemática social, buscando promover cambios en la sociedad y propiciar una mayor aceptación y respeto hacia la diversidad corporal.

7.1.6. Planificación y materiales

La parte práctica de este proyecto se compone de diversas etapas con el fin de abordar de manera integral el tema de los estereotipos del cuerpo de la mujer y los trastornos relacionados de forma directa a este. A continuación, se detalla cada una de las etapas:

1. **Sesiones de fotos:** se llevarán a cabo dos sesiones de fotografía en distintas localizaciones, con la participación de dos modelos que presenten una apariencia similar. Estas sesiones capturarán imágenes en las que los cuerpos de las modelos estarán desnudos o vestidos con ropa interior, siguiendo un hilo conductor en la narrativa visual. El propósito de estas fotografías es reivindicar y representar la historia de una mujer que ha sufrido un trastorno alimenticio provocado por la influencia de las redes y los estereotipos impuestos en la sociedad desde una perspectiva artística y reflexiva.
2. **Entrevista con un testimonio real:** se realizará una entrevista a una persona que ha experimentado un trastorno relacionado con los estereotipos del cuerpo de la mujer. En este caso, el testimonio seleccionado es el de una joven que ha padecido anorexia. La entrevista se llevará a cabo en el hogar de la persona para que se sienta cómoda y pueda expresarse libremente en un ambiente de confianza. El objetivo de esta entrevista es profundizar en la experiencia personal de la protagonista, explorando los desafíos enfrentados y los impactos de los estereotipos corporales en su vida.
3. **Extracción de la historia y creación de una historia ilustrada:** a partir del testimonio real obtenido en la entrevista, se extraerá la historia personal de la protagonista. Esta historia será plasmada en un formato visual utilizando las fotografías obtenidas en las sesiones anteriores. Las imágenes se organizarán de

manera coherente y se complementarán con textos que relaten la experiencia de la protagonista. El resultado final será presentado en fotolibro que recopilará la historia ilustrada.

Es importante destacar que tanto las modelos como la joven que brinda el testimonio real serán amigas de confianza, lo cual facilitará la realización de ambas partes del proyecto. Cabe mencionar también que las sesiones de fotos se llevarán a cabo durante un fin de semana, cada una con una duración aproximada de entre 6 y 8 horas, incluyendo los descansos necesarios para asegurar el bienestar de los participantes y garantizar la calidad del trabajo realizado.

7.1.7. Entrevista y extracción de testimonio real

En esta fase crucial de la preproducción, se trabaja arduamente en la creación de textos que acompañen las impactantes imágenes que se capturarán en el fotolibro que está por realizar. Tras mucho reflexionar y buscar la mejor manera de narrar la historia, se ha decidido llevar a cabo una entrevista con una joven que ha experimentado anorexia durante casi 4 años, por lo tanto, ha experimentado y superado trastornos relacionados con la imagen corporal y el duelo. Esta entrevista permitirá recopilar frases y fragmentos que puedan ser citados anónimamente y que den unidad a la narrativa del libro.

Para facilitar el proceso, se ha creado un guion con preguntas comunes que permitirán obtener las respuestas más significativas y emotivas. De esta manera, podremos plasmar este testimonio en cada página del fotolibro y brindar un relato profundo y conmovedor de la experiencia de esta mujer.

7.1.8. Preparación de fotografía

Antes de capturar la esencia de la lucha por superar los trastornos de imagen en mujeres jóvenes en la era digital, es fundamental organizar todos los aspectos detrás de una sesión fotográfica. Con los referentes previamente seleccionados, se ha creado una estética y una composición única que darán forma a la serie fotográfica. Tonos suaves, baja saturación y colores con baja temperatura, ambientes y localizaciones cotidianas, cuerpos desnudos o con ropa interior para resaltar las siluetas.

Además, para crear un contraste en el relato, se introducirán algunos elementos con colores vivos que contrasten con los mensajes transmitidos y aporten vida a las escenas capturadas en momentos más positivos del duelo. Se seleccionan dos modelos con diferentes tipos de cuerpo para mostrar la diversidad. Desde un cuerpo más delgado hasta un cuerpo con medidas estándar.

En las imágenes que representen momentos más difíciles, se aplicará un maquillaje en los rasgos faciales para intensificar las sensaciones. Para una organización eficiente, las sesiones fotográficas serán agendadas de acuerdo con los escenarios y modelos, y se seguirán las fechas previamente establecidas en el calendario. Se trabajará de manera minuciosa y cuidadosa para asegurarse de que cada detalle este en su lugar y contribuya a la narrativa que se desea transmitir.

7.1.9. Localizaciones y escenografía

Ambas sesiones fotográficas se llevarán a cabo en las residencias de las modelos seleccionadas, las cuales han sido cuidadosamente decoradas y adaptadas para cumplir con la escenografía deseada. Este enfoque permitirá generar una atmósfera específica y coherente con los objetivos estéticos planteados.

Tabla 1

Planificación de localizaciones y escenografía.

MODELO/ vestuario	LOCALIZACIÓN	DETALLES ESCENOGRAFÍA	ILUMINACIÓN	MATERIALES EXTRA	INTENCIÓN
Miriam (Ropa interior)	Dormitorio	Fotografías sobre una cama donde la modelo realizará diferentes posiciones que proporcionaran extraer planos donde destaque el cuerpo. Primeros planos y planos generales. Destaca el cuerpo y la mirada.	2 fuentes de luz: -Luz natural de una pequeña ventana. -Foco led artificial con un filtro que neutraliza la luz.	Cinta métrica.	Imágenes impactantes de los primeros momentos. Primera fotografías maquillaje perfecto y otras con el maquillaje corrido.
Miriam (Cuerpo desnudo)	Ducha	Fotografías jugando con el elemento del agua, maquillaje	1 fuente de luz: -Foco led artificial con un	Ramo de flores.	Planos enfocados al cuerpo de la mujer junto a

		negro e intenso.	filtro que neutraliza la luz.		expresiones de mucho sufrimiento.
Sofía (Ropa interior con batín + joyas+ tacones)	Habitación adaptada como estudio	1ª SERIE: Modelo posando sobre un sofá, posiciones con fuerza y mirada empoderada. Maquillaje fuerte con labios rojos. 2ª SERIE: Modelo desnuda repleta de pintura de colores metalizados.	2 fuentes de luz: -Foco de estudio con filtro que neutraliza la luz. -Fuente de luz natural, gran ventanal.	Sillón antiguo/ pintura de colores metalizada	1ª SERIE: Posiciones que muestren empoderamiento de la mujer y seguridad. 2ª SERIE: Primeros planos, mirada indecisa. Se pretende expresar una transición del duelo.
Sofía (Cuerpo desnudo)	Bañera	Modelo dentro de una bañera con agua azul y rodeada de flores. Primeros planos y planos medios. Maquillaje natural con labios rojos.	1 fuente de luz: -Foco de estudio con filtro que neutraliza la luz.	Bomba de color azul. Flores de plástico.	Fotografía de transición. Se intenta retratar como si la mujer hubiera vuelto a nacer. Expresiones dulces y de ternura.

Nota: La escenografía planeada se plantea en un total de 4 localizaciones diferentes.

7.1.10. Iluminación y material

Tal y como se menciona anteriormente, para la iluminación de las diferentes escenografías se utilizan fuentes de luz artificial y fuentes de luz natural. A continuación, se exponen los diagramas de iluminación:

Habitación adaptada como estudio:

Para la primera serie tan solo se cuenta con una fuente de luz natural y una artificial, en cambio, para la segunda serie se cuenta con una fuente de luz artificial añadida.

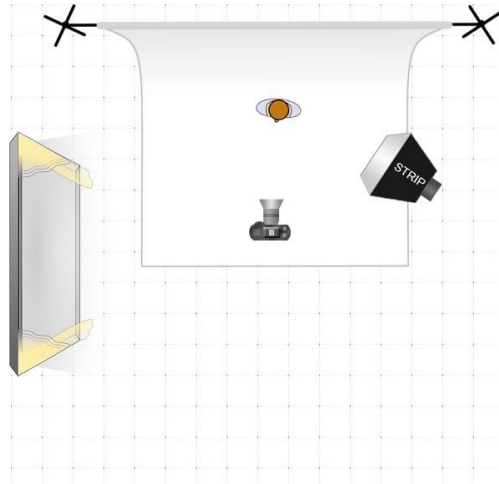


Figura 14. Esquema de iluminación habitación adaptada como estudio 1. Elaboración propia.

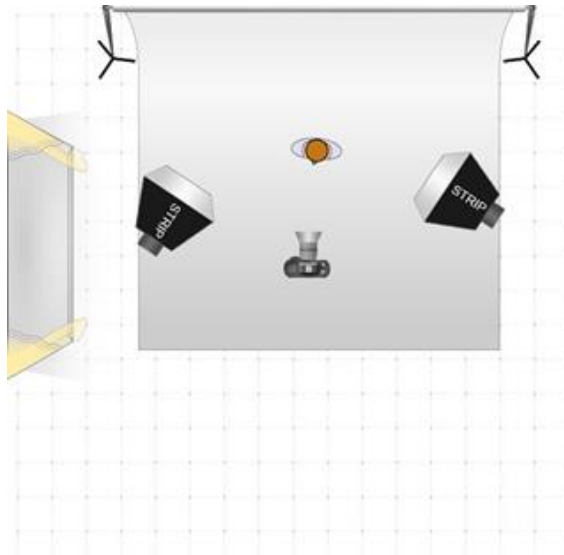


Figura 15. Esquema de iluminación habitación adaptada como estudio 2. Elaboración propia.

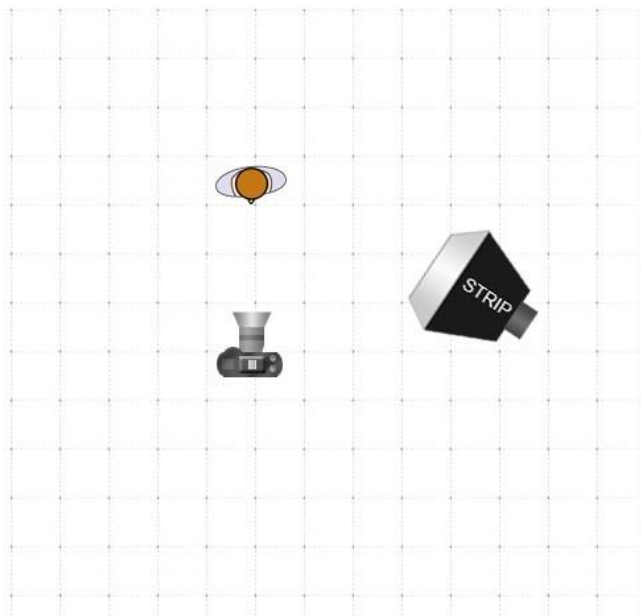
Ducha y bañera:

Figura 16. Esquema de iluminación, ducha y bañera. Elaboración propia.

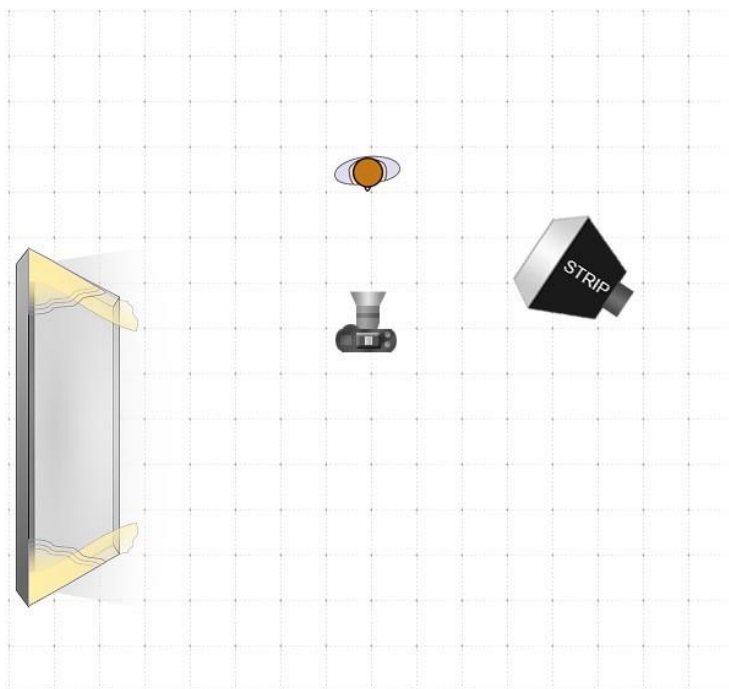
Dormitorio:

Figura 17. Esquema de iluminación dormitorio. Elaboración propia.

7.2. Producción

Esta etapa de la metodología se enfoca en la ejecución de lo planificado previamente. Se lleva a cabo la captura de imágenes, siguiendo el plan establecido y aplicando las ideas creativas en cada sesión fotográfica. Cada modelo representa una etapa distinta del proceso de reconstrucción emocional y es retratada en diferentes momentos de la enfermedad.

La cámara utilizada para plasmar estas imágenes es la CANON 700D, combinada con diferentes tipos de objetivos que aportan vida a cada escena. En general, se emplean objetivos como el 30mm, 50mm y 85mm, los cuales permiten aislar a los sujetos del fondo y crear retratos con una composición espectacular. En esta etapa también se realiza la entrevista propuesta.

Una vez completada la sesión fotográfica y la entrevista, se procede a realizar una selección de las imágenes que serán protagonistas en la historia que se desea relatar. Para ello, se sigue un criterio crítico basado en los siguientes puntos:

- Evitar poses forzadas de los modelos.
- Seleccionar fotografías que posean elementos artísticos.
- Transmitir un mensaje y establecer una conexión con la parte de la historia que se ilustrará.
- Evitar miradas directas a la cámara, a excepción de momentos clave que lo requieran.

Siguiendo estos puntos, se realiza una selección minuciosa que conformará el fotolibro final. A partir de este punto, se determina la estructura y cómo la historia se plasmará en las páginas. Para lograr esto, se extrae toda la información posible de la entrevista realizada, la cual fue grabada en formato de audio y transcrita manualmente.

La protagonista de la historia, en su relato, divide su proceso de reconstrucción emocional en cuatro fases, las cuales conformarán los capítulos del libro: Asimilación, aceptación, autorreconocimiento y empoderamiento personal.

- **Asimilación:** En esta etapa, la persona que ha sufrido de anorexia comienza a comprender y asimilar la existencia del trastorno en su vida. Se produce un reconocimiento de que existe un problema relacionado con la alimentación y la imagen corporal, y se inicia la toma de conciencia sobre los efectos negativos que ha tenido en su salud y bienestar emocional.

Durante esta fase, es común que se experimenten sentimientos de confusión, miedo y resistencia al cambio. La persona puede confrontar sus creencias y actitudes arraigadas acerca de la imagen corporal y la alimentación, y se enfrenta a la realidad de los estereotipos y presiones sociales que han contribuido al desarrollo del trastorno.

- **Aceptación:** Una vez que la persona ha asimilado la existencia del trastorno, se abre paso a la fase de aceptación. En esta etapa, se produce una aceptación gradual de la enfermedad y de la necesidad de buscar ayuda profesional y apoyo para superarla.

La aceptación implica reconocer que la anorexia es una enfermedad que requiere atención médica y psicológica, y que el camino hacia la recuperación implica un proceso de cambio y transformación personal. Es en esta fase donde se inicia el compromiso con el tratamiento y se establecen las bases para el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables.

- **Autorreconocimiento y empoderamiento personal:** Esta fase implica un proceso de autodescubrimiento, crecimiento personal y volver a nacer. La persona que ha superado la anorexia comienza a reconocerse y valorarse a sí misma más allá de su apariencia física y peso corporal. Se fortalece la autoestima y se adquiere una mayor confianza en sus habilidades y capacidades.

En esta etapa, se produce un cambio de perspectiva hacia una visión más integral de la identidad y se fomenta una relación más saludable y equilibrada con el propio cuerpo. La persona se empodera al tomar el control de su vida y desarrollar estrategias de cuidado personal que promueven su bienestar físico, emocional y social.

Por lo tanto, se decide seleccionar las mejores partes de la entrevista en forma de frases o pequeños textos, clasificándolos en los capítulos mencionados.

Una vez que se tienen los capítulos y los textos organizados, se eligen las imágenes que ilustrarán cada una de las fases. Estas imágenes serán editadas de manera distinta en cuanto

a color, exposición y contrastes, acorde a cada capítulo. De esta manera, el espectador podrá reconocer los diferentes momentos del viaje y apreciar la evolución a lo largo del proceso.

7.3. Postproducción

Llegamos a la culminación del proyecto, la fase en la que se da vida a la obra final. La postproducción es el momento en el que brilla la perfección y se consigue el resultado esperado después de un proceso lleno de esfuerzo y dedicación.

7.3.1. Edición y corrección de color

Como bien se explica en el apartado de producción, la selección y edición de las imágenes capturadas en las sesiones previas es un paso crucial, es por ese motivo que se seleccionan las imágenes más impactantes y se editan con el software *Adobe Lightroom* haciendo uso de *presets* descargados de internet, que facilitarán conseguir la imagen deseada y resaltará su belleza y significado.

Antes de proceder con la edición se hizo una recopilación de todo el material obtenido y como este iba a ser organizado, en ese sentido, tal y como se explica en el apartado de producción, las imágenes vendrán clasificadas en 4 capítulos, cada cual debe expresar y transmitir emociones y mensajes distintos. Es por ese motivo que la edición juega un papel importante, ya que para cada uno de estos capítulos se asigna un tipo de edición diferente que corresponderá con lo que se quiere que el lector perciba.

Así pues, la clasificación se establece con la siguiente estructura:

1. **Asimilación y Adaptación:** Se crea una serie fotográfica que será editada utilizando colores fríos, con altos contrastes y un enfoque especial en resaltar las sombras. Se busca enfatizar la mirada y las siluetas de manera significativa.
2. **Autorreconocimiento:** Se desarrolla una serie fotográfica que será editada con colores cálidos, predominando los tonos naranjas y rojos. El objetivo es transmitir al espectador el sentimiento de renacimiento y descubrimiento personal. Se busca resaltar la sensación de volver a nacer y experimentar algo nuevo. Se utilizan altos contrastes para enfatizar esta transformación.

3. Empoderamiento personal: En esta etapa, se utiliza una paleta de tonos morados que representan el color asociado al feminismo, contrastando con tonos rojos aplicados en los labios. Se juega con las sombras y las luces para crear un impacto visual que transmita el empoderamiento personal y la fuerza interior de la protagonista.

Cabe destacar que estas decisiones de edición se fundamentan en la intención de transmitir emociones específicas y enfatizar los diferentes momentos del viaje emocional que se relata en el fotolibro. El uso de colores, contrastes y juegos de luces y sombras se emplea de manera estratégica para generar un impacto visual coherente con cada etapa del proceso de superación y reconstrucción personal.

7.3.2. Diseño del fotolibro

Una vez finalizada la edición de todas las fotografías, se da paso a la siguiente etapa del proceso: el diseño del fotolibro. Para llevar a cabo esta tarea, se utiliza la herramienta *Canva*, reconocida por su versatilidad y facilidad de uso en la creación de diseños gráficos.

En esta fase, se realiza una segunda selección exhaustiva de la serie fotográfica, teniendo en cuenta criterios estéticos, narrativos y conceptuales previamente establecidos. Se busca encontrar un equilibrio visual y conceptual que permita transmitir de manera efectiva la historia que se desea contar. Se consideran aspectos como la composición, la secuencia de las imágenes y la coherencia con las frases seleccionadas.

Es en este momento donde comienza a tomar forma la estructura del fotolibro, en la que se establece una narrativa cuidadosamente elaborada. Las imágenes seleccionadas y las frases elegidas se combinan estratégicamente para crear un hilo conductor que enlace todos los elementos y dé lugar a una historia final cohesiva y significativa.

El diseño del fotolibro no solo implica la disposición de las imágenes y las frases en las páginas, sino también la elección de tipografías, colores y elementos gráficos complementarios que armonicen con el contenido visual. Se busca crear una experiencia visual atractiva y que invite a la reflexión, manteniendo siempre la coherencia y el enfoque temático del proyecto. Por ello, se utiliza la tipografía *Times New Roman* y un diseño sencillo con tonos neutros.

Es importante destacar que durante este proceso se prioriza la claridad en la comunicación del mensaje y la conexión emocional con el espectador. Se busca lograr una narrativa visualmente impactante y emocionalmente cautivadora, que permita al lector sumergirse en la historia y comprender la transformación y el viaje emocional de la protagonista.

7.4. Análisis de resultados

Finalmente, se ha logrado materializar la propuesta en forma de un fotolibro, presentando un diseño personalizado y auténtico. Al examinar la estructura y el diseño general de la obra, se puede apreciar la cuidadosa selección de la imagen de portada, cuya composición transmite un significado intrínseco relacionado con la historia contenida en su interior.

Los tonos grises utilizados en la imagen de portada evocan una atmósfera de melancolía y reflejan los sentimientos de miedo, sufrimiento y temor que han sido parte integral de la narrativa. La mirada dirigida hacia el punto de fuga por parte de la protagonista y su expresión facial intensa, combinados con el uso estratégico del maquillaje, contribuyen a transmitir las emociones y los desafíos experimentados a lo largo de la historia.

Asimismo, se ha empleado una técnica visual en la composición, donde se incorpora un efecto de fuga de luces de colores generadas a través de un prisma. Este juego de luces rompe deliberadamente con la composición predominante en grises y ofrece un rayo de luz, simbolizando la salvación y la aproximación al final de un largo proceso de duelo.

Este contraste entre los tonos grises y las luces de colores crea un impacto visual significativo y enfatiza el cambio y la transformación experimentados por la protagonista a lo largo de su viaje emocional. Además, el uso de lentes de la cámara en conjunción con el prisma acentúa la experimentación artística y la ruptura de la composición tradicional, proporcionando una representación visual única y evocadora.

Por lo que hace en la división del libro, se divide en cuatro capítulos que facilitan la comprensión de la historia y es por ese mismo motivo en el que se exponen diferentes ediciones para que el lector visualice el contraste de una etapa a la otra.

Asimilación: este es el primer capítulo donde se trata de enfatizar las primeras sensaciones de la enfermedad. En este segmento, se han empleado principalmente planos medios con el

propósito de destacar la silueta del cuerpo de la modelo y la expresión en su mirada, lo cual contribuye a enfatizar la escenografía.

El uso de imágenes que presentan tanto cuerpos desnudos como vestidos con ropa interior busca capturar la parte más íntima de la protagonista, ofreciendo una representación visual que refleja la vulnerabilidad y el impacto personal de la enfermedad.



Figura 18. Asimilación de *Inside*. Antes y después de la edición. Elaboración propia.

Adaptación: este segundo capítulo aborda el proceso de reconocimiento de la enfermedad y la necesidad de aprender a convivir con ella. En esta sección, se ha utilizado el elemento del agua como símbolo de búsqueda de la serenidad y la tranquilidad. A pesar del sufrimiento y la manipulación mental que la enfermedad impone a la persona afectada, se expresa la necesidad de encontrar un estado de calma y paz interior.

El agua, en su representación visual, se emplea para transmitir la idea de renovación y la posibilidad de sanación. Este elemento, combinado con la presencia de flores, simboliza el anhelo de un renacimiento personal y la esperanza de superar los desafíos que la enfermedad implica.

La edición se mantiene igual que la anterior, ya que se mantiene en una fase oscura de la enfermedad.



Figura 19. Adaptación de *Inside*. Antes y después de la edición. Elaboración propia.

En esta etapa, se incorporan también imágenes que hacen uso de un elemento singular y distintivo: la cinta métrica. Estas imágenes retratan una secuencia en la cual el cuerpo de la modelo se encuentra vinculado a dicha cinta, que la envuelve de manera inexorable, impidiendo cualquier forma de movilidad. Este elemento escenográfico persigue el propósito de representar visualmente la opresión y la pérdida de control mental que emana de la enfermedad que inexorablemente la consume.

A través de esta puesta en escena, se busca transmitir una intensa sensación de opresión experimentada por la modelo en relación con una sociedad que, lamentablemente, se encuentra retratada en una vulnerabilidad que permite la influencia perniciosa de los cánones de belleza asociados a la talla corporal. De este modo, se revela un sistema social en el que se relega el valor de la individualidad y se prioriza el ideal homogeneizado de una estética corpórea estandarizada.



Figura 20. Adaptación de *Inside*. Antes y después de la edición. Elaboración propia.

Autorreconocimiento: representa el momento en que se experimenta el deseo de renacer, de sentirse dentro y, al mismo tiempo, fuera de la enfermedad. Esta etapa está marcada por altibajos emocionales, incertidumbres y la sensación de no saber cómo actuar. A pesar de ello, el poder de la autorreconstrucción emerge y se toma la decisión de renacer.

Esta serie fotográfica se divide en dos partes. Por un lado, se encuentra una serie de imágenes donde se ha utilizado el recurso de la pintura metálica. La pintura, en este contexto, simboliza la belleza de la vida, todo aquello que se tenía y que se había perdido durante el transcurso de la enfermedad. Durante este proceso, la modelo se cubre completamente de pintura como un acto simbólico para representar el retorno de lo perdido y el alejamiento de la oscuridad que ha dominado su vida. Las poses adoptadas por la modelo transmiten esperanza, buscando regresar al lugar de partida, con movimientos delicados y llenos de significado.

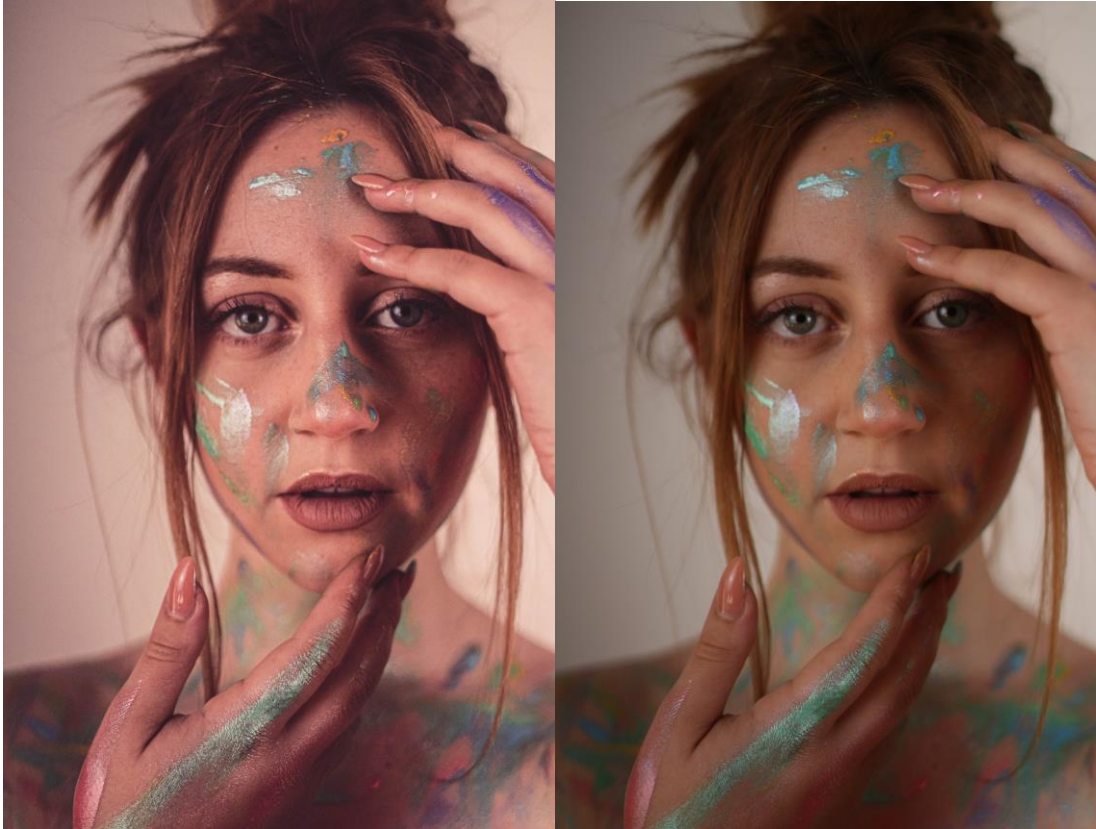


Figura 21. Autorreconocimiento de *Inside*. Antes y después de la edición. Elaboración propia.

En segunda instancia, se presenta la serie de fotografías tomadas en una bañera. En la primera toma, la modelo se sumerge por completo en el agua, dejando únicamente su rostro visible. Este momento simboliza la incertidumbre de renacer y emerger hacia el exterior, o bien, hundirse y retroceder. Para enfatizar este simbolismo, se ha teñido el agua de un tono azul, evocando la calma y la sensación de pausa. En este punto, la enfermedad se encuentra en un estado de pausa y es la mujer quien debe tomar la decisión de avanzar o retroceder.

La presencia de flores que flotan alrededor de la modelo expresa el concepto de renacimiento. El color rojo de los labios simboliza la fuerza concentrada en un punto crucial que será determinante en la decisión final. Estos elementos visuales combinados refuerzan el mensaje de la serie, representando la dualidad de la elección y la importancia de tomar un camino con determinación y valentía.

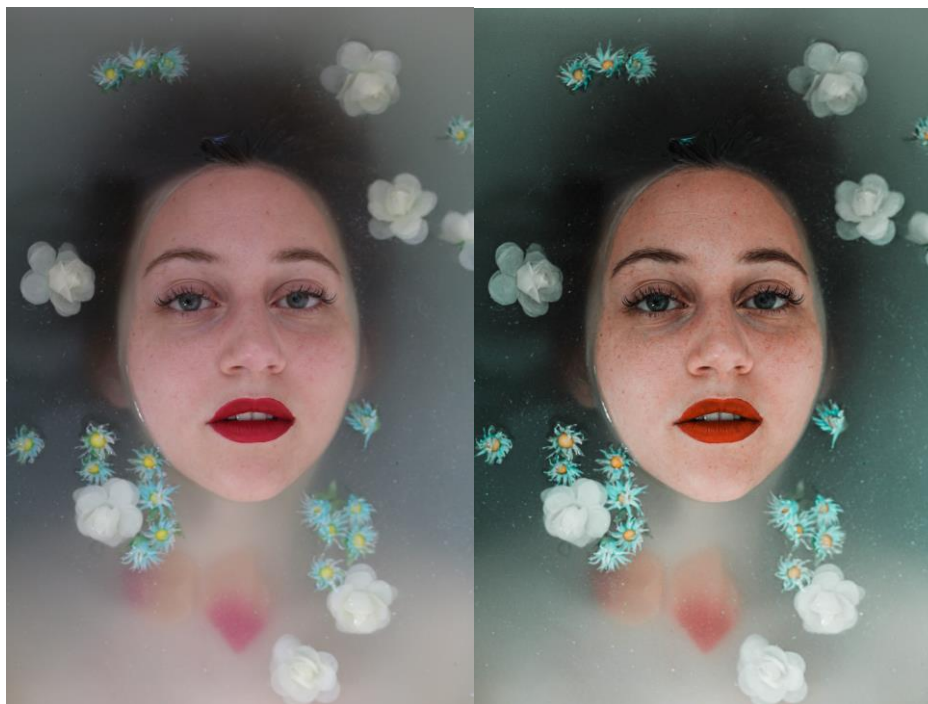


Figura 22. Autorreconocimiento de *Inside*. Antes y después de la edición. Elaboración propia.

La serie fotográfica anteriormente descrita continúa con una secuencia adicional de imágenes que se caracteriza por una edición cromática dominada por tonos anaranjados. En estas fotografías, se mantiene presente el elemento del agua y las flores como símbolos del renacimiento y la transformación.

Al igual que en la serie anterior, el agua juega un papel significativo en la representación visual de esta fase de autorreconocimiento y renacimiento. El color anaranjado utilizado en la edición de las imágenes evoca una sensación de vitalidad, energía y esperanza. El agua, en este contexto, se convierte en un medio de purificación y renacimiento, simbolizando el proceso de superación y la búsqueda de una nueva identidad.

Las flores, una vez más, desempeñan un papel simbólico fundamental en estas fotografías. Su presencia flotante y delicada alrededor de la modelo refuerza la idea de un renacimiento interior y la posibilidad de florecer después de la adversidad. Representan la belleza y la esperanza que surgen en medio de la lucha y el proceso de recuperación.



Figura 23. Autorreconocimiento de *Inside*. Antes y después de la edición. Elaboración propia.

Empoderamiento personal:

El último capítulo del fotolibro, titulado "Empoderamiento personal", se enfoca en ilustrar el proceso de superación y fortalecimiento de la modelo a pesar de no haberse desprendido por completo de la enfermedad de la anorexia. Este capítulo, tal y como se mencionó en la entrevista realizada, busca transmitir el mensaje de que el duelo no implica necesariamente deshacerse por completo de la enfermedad, sino aprender a convivir con ella y tener control sobre ella.

Las imágenes seleccionadas para este capítulo reflejan un sentido de seguridad, poder y feminismo. Se utiliza una paleta de tonos morados, representativos del movimiento feminista, para acentuar el mensaje de empoderamiento. Los cuerpos de las modelos son capturados en ropa interior, mientras que el uso de tacones resalta su poderío y confianza. Las poses y gestos enfatizan la belleza y la silueta de la mujer, transmitiendo una mirada segura y decidida.



Figura 24. Empoderamiento personal de *Inside*. Antes y después de la edición. Elaboración propia.

Además, se incorpora el uso de joyas en estas imágenes, simbolizando una riqueza emocional y un sentido de poder. Las joyas atribuyen un valor adicional a la representación visual, reforzando la idea de que el empoderamiento personal se basa en el reconocimiento y la valoración de uno mismo.

Finalmente, en algunas de las fotografías de los diferentes capítulos aparece el elemento del humo justificado por su simbolismo asociado a la liberación, transformación y misterio. El humo visualmente representa la superación de la opresión interna y la búsqueda de la recuperación. Además, añade una capa estética y crea intriga en las imágenes, resaltando la complejidad emocional del proceso de empoderamiento personal.

8. Conclusiones

Tras la finalización de este proyecto, se han obtenido resultados significativos que han contribuido al aprendizaje y crecimiento personal. A través de la investigación exhaustiva y la creación del fotolibro "Inside", se ha podido profundizar en la comprensión del impacto negativo de las redes sociales en la autoestima y la salud mental de las personas, especialmente en relación con los trastornos alimenticios y la inseguridad corporal.

Al principio de este trabajo se planteaba la siguiente hipótesis: *¿El uso del arte en formato fotolibro puede ser una herramienta efectiva para representar y reivindicar el sufrimiento de las víctimas de trastornos mentales y alimenticios en los jóvenes, causados por los estereotipos promovidos por las nuevas tecnologías?*

Así pues, se confirma que el uso del arte en formato fotolibro puede ser una herramienta efectiva para representar y reivindicar el sufrimiento. Con el desarrollo de este trabajo se pudo comprobar que la narración conmovedora y auténtica de una historia real proporciona una forma impactante y transparente de abordar estos problemas. Se ha logrado generar sensibilización y visibilidad sobre este tipo de trastornos, así como fomentar la comprensión y el respeto hacia la diversidad de cuerpos y la importancia de la aceptación personal. Además, se evidenció que el arte en este formato puede ofrecer un recurso poderoso para la expresión personal y el crecimiento individual de las víctimas, al proporcionar un espacio de reflexión y apoyo.

Una de las principales contribuciones de este trabajo ha sido la creación de conciencia sobre estos temas y la visibilización de un problema que a menudo se considera tabú o marginado en la sociedad. La exposición fotográfica y los testimonios reales han permitido transmitir de manera impactante y conmovedora las experiencias de aquellos que han sufrido estos trastornos, generando empatía y comprensión en el público.

Sin embargo, también ha habido desafíos a lo largo de este proyecto. La investigación exhaustiva y la recopilación de testimonios auténticos han requerido un gran esfuerzo y dedicación, ya que involucraba abordar temas sensibles y delicados. Además, la creación del fotolibro ha exigido un trabajo minucioso en términos de estética y narrativa, para lograr transmitir de manera efectiva el mensaje que se buscaba.

A pesar de las dificultades, los resultados obtenidos han sido muy satisfactorios. El fotolibro *Inside* ha logrado capturar la esencia del mundo interno de aquellos que sufren trastornos relacionados con la inseguridad corporal, transmitiendo de manera emotiva y auténtica sus experiencias y su proceso de superación.

En términos de los puntos positivos, este trabajo ha permitido aplicar de manera creativa los conocimientos adquiridos a lo largo de mi formación académica. Además, ha proporcionado una plataforma para dar voz a las víctimas de estos trastornos y promover la empatía y el apoyo en la sociedad.

Inside representa el fruto de una travesía prolongada, caracterizada por el esfuerzo, la emotividad y la empatía, que aborda un tema sensible en la sociedad. A través de un largo proceso, se ha logrado que sensibilice y pueda sumergir al lector en la vivencia desde una perspectiva íntima y personal, otorgando así autenticidad a la obra.

Como conclusión final, este proyecto ha sido una experiencia personalmente reveladora, que me ha permitido comprender el poder transformador del arte. A medida que exploraba y creaba *Inside*, pude sentir la profundidad del sufrimiento de las víctimas y su lucha contra los estereotipos. A través de esta experiencia, he reafirmado la importancia de generar conciencia y sensibilizar sobre estos temas, además, la investigación previa me ha aportado un conocimiento más profundo del estado de esta problemática. Este trabajo ha sido una vía para dar voz y buscar la empatía y comprensión en otros, tal y como lo hice yo misma durante todo el proceso.

9. Bibliografía

- Acosta Lugo, G. (2021). Creación de una editorial independiente. Estructura y diseño fotolibro, fotografía activista como objeto de estudio.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(DSM-IV)* (4ª. ed.). Washington, DC: Autor.
- Ardèvol, E., & Gómez-Cruz, E. (2012). Cuerpo privado, imagen pública: el autorretrato en la práctica de la fotografía digital. *Disparidades. Revista de Antropología*, 67(1), 181-208.
- Baile Ayensa, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades*, (2), 53-70.
- BOISIER, R., SIMOES, L. De discursos visuales, secuencias y fotolibros, Durango, Muga, 2019.
- Cabrera García-Ochoa, Y. (2010): «El cuerpo femenino en la publicidad. Modelos publicitarios: entre la belleza real, la esbeltez o la anorexia» *Revista Icono*, 8, pp. 1–21.
- Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3733419>
- Carrillo, J. (2004). *Arte en la red*. Madrid: Ediciones Cátedra.
- Cash, T.F. y Pruzinsky, T. (1990). *Body images: development, deviance and changes*. Nueva york. Guilford Press.
- Castrillón Fuerte, A. L. (2021). Fotografía narrativa: herramienta para fortalecer la producción escrita.
- Celaya, J. (2000). *La empresa en la Web 2.0*. Ediciones Gestión 2000.
- Cohen, R., Newton-John, T., y Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187.

Díaz Hernández, A.M. (2021). Fotografía analógica, digital y procesos híbridos. [Treball de fi de Grau, Universitat Politècnica de Catalunya].

Díez Hernández, I. (2005). La anorexia nerviosa y su entorno socio-familiar. La imagen corporal, entre la biología y la cultura: antropología de la alimentación, nutrición y salud). Zainak. Cuadernos de Antropología-Etnografía, (27), 141-147.

DSM V- (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Quinta edición. Asociación de Psiquiatría y psicopatología de la infancia y adolescencia. A.P.P.I.A. Editorial Panamericana.

Egües, M. (2014). Desde el boudoir. Boletín GEC, (18), 41-70.

Escobar, M. y Román, H. (2011). La presentación del yo en el ciberespacio: un análisis de las autodefiniciones personales en blogs y redes sociales. Revista de Psicología Social, 26(2), 207-222.

Facultad de Artes- UN. (2018). *Ciclo de Conferencias de las Artes 2018 #1: Edición y Fotolibros. Gonzalo Golpe* [Video. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=lzdaQGJOytA>

Fernández Cardona, L. E. (2020). Cromático ser.

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/DialnetEstudioDeLaImagenCorporalYSuRelacionConElDeporteEn-7072553.pdf>

Fernández, Y. (2018). *ISO, Apertura y Obturación: todo sobre los controles manuales básicos en fotografía*. Xataka. <https://www.xataka.com/basics/iso-apertura-obturacion-todo-controles-manuales-basicos-fotografia>

Fontcuberta, Joan (2010). La cámara de Pandora. La fotografía después de la fotografía. Barcelona: Gustavo Gili.

Gil Segovia, J. (2019). El fotolibro en España en los comienzos del siglo XXI: de la amenaza digital a la apreciación generalizada.

- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244.
- Portillo Guzmán, F. (2005). El hombre que no cesa: August Sander y Richard Avedon, artistas con cámaras fotográficas.
- Herrera, H. H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Revista reflexiones*, 91(2).
- Mármol, G., Martínez, A., y Mahedero, P. (2013). Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en adolescentes de doce a diecisiete años de edad. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 15(1), 54-63.
- Martínez-Oña, M. D. M., & Muñoz-Muñoz, A. M. (2015). Iconografía, estereotipos y manipulación fotográfica de la belleza femenina. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 21(1), 369-384.
- Miranda, A. C. T., & Villatoro, D. L. La influencia negativa de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres adolescentes y adultas jóvenes. *DOSSIER DIGITAL DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA NUMERO 2, JULIO DEL 2021*, 182.
- Mit, G., & Carrere González, A. (2021). Elementos para una teoría del libro estético desde el contexto actual. *Arte individuo y sociedad*, 33(3), 957-974.
- Muñoz López, A. M. (2014). La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI.
- Nixon Campos, K. (2020). Estereotipos y percepción de belleza en Instagram.
- Laguillo, M. (1988). El fotógrafo como autor.
- ONTSI. (2022a). Beneficios y riesgos del uso de Internet y las redes sociales. Coord. Lucía Velasco. Gobierno de España - Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. Secretaría de Estado de digitalización e Inteligencia Artificial. [PDF]. <https://www.ontsi.es/es/publicaciones/beneficios-riesgos-uso-internet-rrss-2022>

- Prato, L. B. y Villoria, L. N. (2010). *Aplicaciones Web 2.0: redes sociales*. Argentina: Eduvim Editorial Universitaria Villa María
- Raich, R., Torras, J., Figueras, M. (1996). Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. Dialnet.
- Ramos Lahiguera, C. M., Téllez Infantes, A., & Martínez Guirao, J. E. (2017). Simulacro, ficción y manipulación de la realidad en la era digital: photoshop y el retoque fotográfico. *Observatorio (OBS*)*, 11(4).
- Rivera, N. (2021) *La Evolución del Canon de Belleza Femenino a través de los Tiempos, Yorokobu*. <https://www.yorokobu.es/canon-de-belleza-femenino>
- Rodríguez, J., & RODRIGUEZ, J. I. D. M. (2008). Curso de fotografía digital. *Recuperado de <http://www.thewebfoto.com/curso-de-fotografia-digital-en-pdf-gratis>*.
- Romero, J. (2017). Exaltación, perversión y éxtasis en las fotografías de Antoine D'Agata. Vice. <https://www.vice.com/es/article/vb7dnb/fotografias-exaltacion-perversion-extasis-antoine-dagata>
- Salaberria, K., Rodríguez, S., & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8(2), 171-183.
- Tapia Bellido, L. (2021). Un fotolibro para contar una historia familiar de exilio y ausencia. *Ene*, 16, 35.
- Torner, M. G. (2018). *Trastornos de la conducta alimentaria. ¿Afectan menos a los hombres?* ITA | Especialistas en salud mental. <https://itasaludmental.com/blog/link/63#>
- Schroeder, Jonathan E. & Zwick, Detlev (2004). Mirrors of Masculinity: Representation and Identity in Advertising Images. *Consumption, Markets & Culture*, 7(1), 21- 52. <https://doi.org/0.1080/1025386042000212383>
- Martinez, T. (2016). *La compenetración entre fotógrafo y modelo*. Zero Megapixels. <https://tomasmartinezblog.wordpress.com/2016/03/07/la-compenetracion-entre-fotografo-y-modelo/>

- Vegap, I. T. (2016). "32 kilos", la exposición más impactante contra la anorexia. ELMUNDO.
<https://www.elmundo.es/f5/2016/01/01/5677dd10268e3efa7e8b463a.html>
- Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96-106.
- Zicavo, E. (2013). El procesamiento cultural del cuerpo en mujeres jóvenes de los sectores medios de la ciudad de Buenos Aires. *Revista última década*, (39), 41-62.

10. Estudio de viabilidad

Para llevar a cabo este proyecto se requiere de una realización de investigación previa, entrevistas y diseño gráfico. Por otro lado, se requiere de recursos financieros (para la compra de equipos y materiales para la elaboración del fotolibro) y tecnológicos (software de diseño gráfico).

A continuación, mostraremos en los diferentes apartados como distribuiremos el tiempo de realización y la viabilidad técnica y tecnológica.

10.1. Plan de trabajo y cronograma

Tabla 2

Plan de trabajo y cronograma

	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
PREPRODUCCIÓN							
Identificación de la idea y especificación del tema	■	■	■				
Investigación y escritura		■	■	■	■		
Recogida de referentes y definición del estilo visual			■	■			
Contactar con las modelos			■	■			
Definición de la jornada fotográfica				■	■		
PRODUCCIÓN							
Realización de las entrevistas				■	■		
Realización de las fotografías				■	■	■	■
POSTPRODUCCIÓN							
Edición					■	■	■
Selección de los textos de los testimonios				■	■		
Diseño y maquetación						■	■
Impresión							■

Nota: Planificación proyecto semanal

10.2. Viabilidad técnica y económica

Para garantizar el éxito de este proyecto, es fundamental contar con un equipo de profesionales humanos y un equipo material técnico de alta calidad.

En cuanto al material audiovisual, se requiere un equipo de fotografía de alta calidad que incluya un estudio o espacios específicos diseñados para este propósito, así como los softwares necesarios para una edición y maquetación posterior de calidad. Además, sería conveniente considerar la adquisición de otros elementos técnicos, como cámaras, objetivos, luces, etc.

Además de los requisitos técnicos descritos anteriormente, el equipo humano de este proyecto constará de un total de dos modelos que serán las protagonistas de las fotografías y del fotolibro final. Es importante destacar que estas modelos deben tener cuerpos diferentes pero apariencias similares, y se espera que estén en un rango de edad comprendido entre los 20 y 25 años.

Es importante tener en cuenta que después de completar todo el trabajo, el proyecto requerirá ser presentado en un formato impreso, a través de la impresión de un fotolibro. Este aspecto también requiere unos gastos adicionales que deben ser considerados en la evaluación económica y viabilidad del proyecto.

10.2.1 Presupuesto de material

Tabla 3

Presupuesto de material fotográfico

PRESUPUESTO DE MATERIAL FOTOGRÁFICO			
Nombre	Precio/ 365	Precio/ día utilizado	TOTAL
Canon EOS5DMARKIII	750€	4 días X 2.05€	8,21€

Trípode VICTIV con rotula 360°	44.99€	4 días x 0.12€	0.49€
Canon- Objetivo EF 50mm f/1.8	1059,99€	4días x2.90 €	11.61€
Kit de luces para fotografía regulable de colores	87,99€	4días x 0.24€	0.96€
TOTAL			21.27€

Nota: Resumen del presupuesto de material por día utilizado.

10.2.2 Presupuesto de software

Tabla 4

Presupuesto de software

PRESUPUESTO DE SOFTWARE		
Nombre	Descripción	Precio
Adobe Creative Cloud	Adobe lightroom y adobe photoshop	12.99€/mes
USB SanDisk 128GB 3.0		19.99€
SSD, 256gb		54.99€
TOTAL		87,97€

Nota: Resumen del presupuesto total de software

10.2.3. Presupuesto de transporte

Tabla 5

Presupuesto de transporte

PRESUPUESTO DE TRANSPORTE		
Nombre	Descripción	Precio
Gasolina		40€
Pago de parking		15€
TOTAL		55€

Nota: Resumen del presupuesto de transporte de la jornada total.

10.2.4. Presupuesto de impresión y otros

Tabla 6

Presupuesto de impresión y otros

PRESUPUESTO DE IMPRESIÓN Y OTROS		
Nombre	Descripción	Precio
Impresión y revelado del fotolibro	5 unidades	29,81€
TOTAL		29.81€

Nota: Resumen del presupuesto de impresión del producto final.

10.3. Aspectos legales

El proyecto se encuentra respaldado por la licencia de Creative Commons (CC). Esta licencia brinda a los usuarios la oportunidad de compartir sus trabajos bajo ciertas condiciones específicas determinadas por el autor.

El autor tiene el control total sobre la distribución de su obra y puede elegir entre las opciones disponibles en la licencia.

Además, se ha obtenido la cesión de derechos de imagen de los modelos y se ha obtenido su consentimiento para pública sus imágenes en el fotolibro.

Es importante destacar que al utilizar la licencia Creative Commons, el proyecto puede ser compartido y difundido de manera amplia y efectiva, sin preocuparse por restricciones legales.

Por otro lado, para cumplir con los aspectos legales es necesaria la redacción cuidadosa de un contrato de concesión de imagen que especifique de qué manera serán utilizadas las imágenes, incluyendo cualquier uso comercial o exhibición. Debe incluir cláusulas en el mismo contrato que garanticen la privacidad y seguridad de los modelos.

11. Apéndice

11.1. Glosario

Aspectos cognitivos-efectivos: las actitudes, pensamientos, sentimientos y autoevaluaciones que una persona tiene sobre su apariencia física desde un punto de vista emocional.

Aspectos conductuales: los comportamientos que una persona lleva a cabo en función de su imagen corporal, como la evitación, el camuflaje o la exhibición.

Aspectos perceptivos: La precisión con la que se percibe el tamaño, peso y forma del cuerpo.

Canon de belleza: el canon de belleza se refiere a los estándares culturales y sociales que determinan qué características físicas se consideran deseables o ideales en un determinado contexto histórico y cultural.

Capacidad cognitiva: la capacidad cognitiva hace referencia a las habilidades y procesos mentales que permiten adquirir, procesar, almacenar y utilizar información, incluyendo funciones como la percepción, la atención, la memoria, el razonamiento y la toma de decisiones.

Composición: la composición fotográfica es la organización y disposición de elementos visuales en una imagen para crear una composición visualmente atractiva y equilibrada.

Diafragma: el diafragma es una apertura ajustable en el objetivo de una cámara que controla la cantidad de luz que entra al sensor o película.

Estereotipo corporal: los estereotipos corporales son ideas preconcebidas sobre cómo debería ser el cuerpo, influenciados por factores culturales y mediáticos. Estos estereotipos pueden generar presiones y afectar negativamente la autoestima y el bienestar de las personas.

Fotolibro: un fotolibro es una publicación impresa que recopila fotografías organizadas en forma de libro, generalmente con una narrativa visual o temática específica, donde las imágenes son el principal medio de expresión y comunicación.

Fotografía digital: la fotografía digital se refiere a la captura, almacenamiento y manipulación de imágenes utilizando cámaras digitales y tecnología informática. En lugar de utilizar películas y revelados químicos, las imágenes se capturan en formato digital y se almacenan en archivos electrónicos.

Focal fija: un tipo de objetivo que tiene una distancia focal fija y no se puede ajustar, lo que ofrece una perspectiva similar a la del ojo humano y una mayor luminosidad en condiciones de poca luz.

Imagen corporal: se refiere a la percepción subjetiva y emocional que una persona tiene de su propio cuerpo.

Manipulación fotográfica: la manipulación fotográfica es el proceso de modificar o alterar digitalmente una imagen, ya sea mediante técnicas de edición, retoque o montaje, con el fin de modificar su apariencia original y obtener un resultado deseado.

Medios de difusión: son canales y plataformas que permiten la transmisión y difusión de información en un entorno interactivo, adaptándose al cambio de paradigma comunicativo.

Plano detalle: se enfoca en un elemento específico.

Plano general: muestra el entorno completo.

Plano medio: muestra a la persona u objeto desde la cintura hacia arriba.

Primer plano: muestra el rostro o una parte cercana del sujeto.

Redes Especializadas: son redes centradas en un tema específico, ya sea social o económico, que permiten a los usuarios formar comunidades con intereses compartidos, intercambiar gustos, aficiones y opiniones relacionadas con ese tema en particular.

Redes Profesionales: son plataformas que facilitan el networking y el intercambio de información laboral entre empresas y profesionales de diversos sectores, con el objetivo de generar oportunidades comerciales y laborales.

Redes sociales: son estructuras sociales en línea que facilitan la interacción y la creación de relaciones entre personas, promoviendo el intercambio de información, opiniones y contenido multimedia en un entorno virtual.

Redes Sociales Generalistas: son redes que promueven las relaciones sociales entre personas de todo el mundo, donde la información compartida es variada, dinámica y personal, incluyendo música, fotografías y videos, y donde se crean perfiles ficticios enfocados en la apariencia visual y tendencias.

Sensibilidad ISO: la sensibilidad ISO es un ajuste en la cámara que determina la cantidad de luz necesaria para una exposición adecuada. Un valor ISO alto aumenta la sensibilidad a la luz, pero también puede introducir ruido en la imagen. Un valor ISO bajo reduce la sensibilidad a la luz, produciendo una imagen más oscura pero con menos ruido.

Sistema de lentes u objetivo: un objetivo o lente es un componente óptico que dirige la luz para crear imágenes en un plano focal. Puede consistir en varias lentes que trabajan juntas como una unidad. Los objetivos pueden ser de distancia focal fija o variable, permitiendo al fotógrafo seleccionar el ángulo visual deseado.

Tiempo de exposición: el tiempo de exposición controla la cantidad de luz que llega a la cámara durante una toma. Se puede ajustar a través de un sistema de láminas o un anillo selector de velocidades. Un tiempo de exposición más largo permite más luz, mientras que uno más corto reduce la cantidad de luz, afectando así el brillo de la imagen capturada.

Trastornos de conducta alimentaria: problemas relacionados con la alimentación y la percepción del cuerpo, como la anorexia y la bulimia.

Web 2.0: es la evolución de la web hacia una plataforma más participativa y social, donde los usuarios tienen un papel activo en la creación y compartición de contenido, generando una mayor interacción y colaboración en línea.

11.2. Entrevista

Entrevista con Gina Batlle, chica de 23 años que ha sufrido anorexia, una enfermedad catalogada como Trastorno de Conducta Alimentaria.

**¿Cuál fue el hecho que desencadenó y contribuyó a que tuvieras ese tipo de trastorno?
¿Fue algún tipo de experiencia personal o presión externa o alguna combinación de ambos?**

Bueno, yo, en 2016, pesaba alrededor de 84-85 kilos. En ese momento, había personas que se burlaban de mi físico. Me llamaban gorda, y no lo niego, eso es algo que la gente decía. Pero, en ese entonces, tenía una autoestima más sólida.

Según lo que me dice la gente, en 2018 y 2017 era la Gina auténtica. Tenía seguidores en Instagram y no me importaba si mi ropa me quedaba ajustada o si llevaba un top revelador. Me sentía segura siendo yo misma, a pesar de mi peso. Sin embargo, todo cambió cuando mis padres se separaron.

Cuando tengo un problema, suelo evadirlo, tratar de ignorarlo. Así que decidí irme a Londres. Pero cuando regresé, todo parecía abrumador. Vivir con mi madre, sin tener una habitación en casa de mi padre, me impactó al ver cómo era todo de nuevo. Me sentí realmente abrumada y comencé a experimentar ansiedad y depresión.

Me diagnosticaron ansiedad y depresión el 9 de enero de 2020. A partir de ahí, empecé a comer muy poco. Realmente muy poco. No salía de casa. Antes de que nos confinaran, ya me había confinado yo misma. Incluso estuve ingresada en el hospital, porque perdí 18 kilos en solo dos semanas. Sin embargo, en ese momento no vomitaba, simplemente dejé de comer debido a la ansiedad y la depresión. No llegué a perder tanto peso como para llegar a pesar 31 kilos, pero estaba realmente mal. La ansiedad y la depresión me destruyeron por completo. Hasta el día de hoy, no he logrado identificar claramente el origen de todo esto. Comencé así y hasta se desencadenó el trastorno de la anorexia. Me veía bien, muy delgada, pero eso me llevó a no querer comer nunca más. Comía muy poco y empecé a vomitar en secreto. Estuve siete meses sin decirle a nadie, vomitando todo lo que comía.

¿Y cuándo lo vomitabas, por qué lo hacías?

Porque sabía que eso me haría adelgazar. Fue entonces cuando empecé a desarrollar ese complejo de que si comía, me iba a hinchar y a verme mal. Ahora, no estoy comiendo mucho, me estoy adelgazando y me veo cada vez mejor.

Solía comer algo y me sentía hinchada, como le sucede a la mayoría de las personas, pero yo ya no podía. A partir de ahí, pasé de vomitar de vez en cuando a hacerlo constantemente durante siete meses, después de haber perdido peso de nuevo hasta llegar a los 36 kilos. Tuve que admitir que estaba pasando por esto y añadir otro problema.

Considero que la anorexia es lo peor porque, hasta el día de hoy, han pasado tres años y cuatro meses y aún sigo en este camino. Ya conozco todos los trucos para lidiar con la comida, suena macabro cuando lo cuento, pero es la realidad. Sé que no puedo comer pan porque es difícil vomitarlo. Si como arroz o pasta, lo hago rápidamente y con mucha agua porque sé que lo expulsaré fácil. Fue en ese momento cuando me di cuenta de que tenía un grave problema. Las señales de alarma estaban presentes.

Cuando calculas que en cinco minutos irás al baño a vomitar lo que acabas de comer, incluyendo carne que no me gusta, o si como una tortilla, me la preparo rápidamente y la como con mucha agua, es cuando siempre advierto a las personas que me rodean. Cuando me veían que tenía comportamiento extraños, ya sabían lo que estaba pasando en mi cabeza, es ahí cuando me decían: "Vale, Gina, ten cuidado porque sabemos a dónde va esto".

Sé detectar cuándo voy a hacerlo, suena surrealista, pero puedo anticiparlo mentalmente. He hablado con otras chicas que han sufrido o sufren de anorexia, algunas no lo han superado, pero todas calculamos de antemano. Por ejemplo, desde el martes por la noche no he comido nada, y estamos a jueves. Y aunque parezca que lo cuento como algo satisfactorio, en realidad para mí, que tengo este problema, sé que debo luchar contra ello.

El psiquiatra me preguntó qué sentimientos o emociones tuve cuando me dijeron que había adelgazado cuatro kilos en dos meses. Respondí que sentí satisfacción, que en verdad estaba contenta. Y ahí fue cuando me di cuenta de que ese era el problema. Estar tan mal y aun así sentirme feliz por adelgazar más, eso es donde radica el problema. Intento luchar

contra ello, de verdad lo intento. A veces me alegra perder peso, pero también hay días en los que digo "vamos a ir a McDonald's" o algún otro lugar así, pero luego hay días en los que ni siquiera puedo comer lechuga durante tres o cuatro días. Ya no es que no quiera comérmela, es que pongo la comida en mi boca y no puedo tragar. Puedo estar con el plato delante durante una hora, porque quiero comérmelo, porque me encanta cocinar, o bueno, solía encantarme. Pero no puedo, no puedo. Aunque me pongas mi plato favorito delante ahora mismo, Carmen, no podría comerlo. No tendría la capacidad de hacerlo. Simplemente, se me ha ido el apetito.

¿Cómo dividirías este tipo de viaje? ¿En qué etapas lo dividirías?

Creo que este proceso se puede dividir en cuatro etapas. La primera etapa, en mi opinión, es la de asimilación. Para mí, la asimilación es fundamental. Hasta que no aceptas y reconoces que tienes un problema, y lo expresas en voz alta, el problema puede seguir presente. Lo primero es asimilar que tienes un problema y necesitas ayuda. En mi opinión, es lo mismo asimilarlo y pedir ayuda, porque si eres consciente, pero no buscas ayuda o no intentas superarlo por ti mismo...

Ya he pasado por esa etapa, mi proceso de asimilación duró siete meses, aunque para mí se sintió como dos semanas, ya que en ese periodo ya era consciente de lo que me estaba ocurriendo. Siempre solía comer, pero de repente dejé de hacerlo y comencé a vomitar diariamente. Llegué al punto de vomitar incluso el agua que bebía. ¿Por qué? Porque no comía y me bebía dos vasos de agua, lo cual me hinchaba y sentía la necesidad de expulsarlo. Llegué a un punto en el que estaba realmente mal, incluso dejé de beber agua, y si lo hacía, lo vomitaba porque sentía que no tenía nada en el estómago.

Recuerdo una comparación que me hizo un médico con una pulsera utilizada para medir el tamaño de las muñecas de los niños en África. Me la puse y estaba casi a punto de cerrarla. Me preguntaron: "¿Quieres cerrarla?" Y yo respondí: "No, quiero abrir otra más". Esa frase, "quiero abrir otra más", fue lo que me impulsó. Si no hubiera dicho eso, hubiera sido más fácil decir: "No, ciérrala y ya está". Porque hay momentos en los que sientes que no puedes más, ves a todos disfrutando, haciendo cosas, y tú estás triste todo el tiempo, sin energía para hacer nada, sintiéndote mal constantemente. Percibes todo de manera distorsionada. No puedes ser objetivo en nada, sientes que todos te juzgan, que todos están en tu contra porque crees que te ven.

No tienes ganas de nada. Aunque ahora estoy orgullosa de no haberme autolesionado en seis meses y cuatro días, el hecho de sentir satisfacción al hacerte daño y encontrar placer mental en ello es muy duro. Saber que te estás lastimando a sabiendas de que puedes morir, pero seguir haciéndolo porque te produce placer. Todo está distorsionado, no puedes opinar sobre el cuerpo de alguien más porque careces de objetividad. No puedo visualizar los cuerpos de manera adecuada ahora.

Esta etapa inicial, de asimilación y buscar ayuda, es seguida por la adaptación al problema. Aprendes a convivir con él. Pasas de vivir solo a tener un compañero de viaje, un peso que llevas contigo. Es como tu pareja, tu hermano o tu amiga, un compañero fiel. La anorexia se supera, pero es crónica. Aunque la superes, siempre existe el riesgo de recaer. Es un compañero de viaje que debes manejar, no puedes dejar que se adapte a ti porque te consumirá. Debes encontrar la forma de llevarlo contigo, aunque al principio te hunda. Es como estar en el mar y buscar la manera de no ahogarte. Puedes salir del mar, pero debes encontrar la forma de lidiar con ello. En esta etapa, quizás no quieras ir a restaurantes con tus amigas, y empiezas a identificar qué comidas ya no toleras. Las que solían gustarte, ahora te provocan rechazo exagerado. Empiezas a analizar todo, a comprender qué te está sucediendo y en qué situaciones ocurre. Por ejemplo, he tenido días en los que he dejado de vomitar y he comido una vez al día, o he ido a un restaurante de comida rápida y he comido una hamburguesa sin vomitarla. He experimentado ambos extremos. Es una montaña rusa, influenciada por mi trastorno de la alimentación y mi bipolaridad. Si solo tuviera anorexia, los altibajos no serían tan intensos. Pero al tener esos trastornos, puedo pasar de comer hamburguesas en McDonald's a pasar una semana sin comer nada. Creo que esta etapa es la de adaptación y convivencia con el compañero que llevas contigo.

La tercera etapa, que considero la más larga, la llamaría "autorreconocimiento antes del final". En esta etapa, uno se autorreconoce y valora muchas cosas. Hasta el día de hoy, no he abandonado completamente la lucha debido a factores externos. Si fuera solo por mí, no estaría aquí. Lo he pasado muy mal y sigo pasándolo. Pero sigo luchando por mi madre. Al final, todos luchamos por algo, incluso aquellos que están en la calle pasando frío y pidiendo limosna por un euro. Todos tienen un motivo para seguir adelante, aunque sea pequeño. Ese motivo es lo que nos salva.

Mi motivación principal es mi madre, y de manera indirecta, es también el motivo por el cual lucharé para superar esta enfermedad. Entonces, en este punto, es donde evaluamos si realmente vale la pena permitir que la enfermedad nos consuma a nosotros o consumirla a ella. En mi caso, reconozco que estoy dejando que la enfermedad me consuma. No pretendo ser hipócrita, soy consciente de los efectos de la enfermedad y de mi propia situación, pero aun así, permito que me domine. No estoy poniendo tanto esfuerzo como debería, especialmente últimamente, debido a mi estado emocional...

Sin embargo, estás en la etapa de lucha. Te caes, te levantas, buscas ayuda, pero no la encuentras, idealizas las cosas, lo cual es lo peor que se puede hacer en ese.. Es la etapa en la que intentas encontrar todas las excusas posibles. Ya sea buscando un 50% de ayuda, pero en realidad estás buscando un 50% que te destruya. Estás buscando personas o incluso a ti misma que te autodestruyan. Estás buscando un equilibrio del 50%. No quieres estar bien por una parte y seguir mal en otra. Te encuentras en un punto en el que te preguntas: "¿Cómo puedo salir de aquí? ¿Cuál es el camino correcto? ¿Qué debo hacer?"

Una de las preguntas que me hago es: ¿por qué tengo miedo de volver a ser como antes, cuando me veía mejor que ahora? Han pasado cuatro años desde la última vez que me puse un pantalón corto. Aunque he usado faldas muchas veces, hace cuatro años mis piernas fueron visibles por última vez visibles. Sé que es algo que podría llevar muchos años desaparecer, tal vez no se solucione de un día para otro. En esta fase, en la que analizas todas las amistades, la familia y especialmente a ti misma, es cuando intentas tomar las riendas. No de tu vida porque quieras hacerlo, sino porque es difícil tomar el control.

Es una etapa muy difícil, y creo que es la más larga en la que me encuentro. Es larga porque nunca sabes qué dirección tomar, cómo te sentirás al despertar, o cómo estarás mañana. Es muy desafiante, pero considero que vale la pena atravesarla y no quedarse estancado en la segunda fase y de rendirse. Para mí, la tercera fase implica seguir adelante, a pesar de los pros y los contras, valorando todas las cosas negativas, incluso autolesionándote... pero sigues ahí, ¿verdad? Queriendo salir de ese lugar. Hubo un momento en el que sentí que avanzaba más, es la que considero mi cuarta fase, la fase de empoderamiento personal.

En ese momento, realmente creía en mí misma. Puedo decirte que hay días en los que todavía me encuentro en esa cuarta fase. No se trata de superar completamente la

enfermedad, porque para mí no es solo eso, sino de aprender a convivir con ella. Puedo mencionar que durante dos meses me encontré mejor, pude controlar mis comidas y hacer tres comidas al día, aunque fueran pequeñas. Vi una mejoría, pero no tengo la misma capacidad que otras personas para mantener esa línea. Además, mis otros trastornos también me afectan directamente, lo que me llevó a una recaída y a la situación en la que me encuentro ahora. Sin embargo, la fase final, el empoderamiento personal... cuando hablo con personas que han pasado por esto y les explico las cuatro fases, ellas coinciden en que tiene sentido.

Es un empoderamiento personal porque lo he logrado yo misma, con ayuda, pero si no hubiera puesto de mi parte, no lo habría logrado. Hasta que no decida enfrentarlo con determinación, no podré superarlo. Por mucho que reciba medicamentos, tratamientos o consejos de un psicólogo, si no tomo la decisión de cortar de raíz esta situación, seguiré lidiando con ella. Es como la analogía del alcoholismo, hasta que no llevas tres años sobrio, sigues siendo alcohólico. Y lo mismo sucede con la anorexia, toda la vida se tiene esa vulnerabilidad de recaer en ella.

Muchas mañanas me levanto y siento ganas de morir. No quiero seguir luchando, no tengo apetito y no hago el esfuerzo por comer. Pero luego reflexiono sobre las cosas y me pregunto si realmente vale la pena continuar con esta vida, ¿no es así? Hasta hace poco, estreché aún más mis lazos de amistad y empecé a valorar más a mis amigos. También comencé a valorar más a mis hermanos. Mi madre es mi pilar fundamental y eso ya lo tenía bien valorado, pero en cuanto a mi padre, a mí misma y a mi pareja actual, estoy dispuesta a dejarlo todo, dándome la oportunidad de tener otra pareja después de lo mal que lo pasé con la última.

Evalúo las cosas y me pregunto: ¿Merezco vivir? ¿Merezco ser feliz? ¿Por qué me lo merecería? No es que lo necesite, no, es que merezco ser feliz. Es ahí cuando te das cuenta de que la vida tiene un sentido, y aunque no lo encuentres ahora, lo encontrarás en unos meses. No todo es blanco o negro, es una mezcla de colores, como el gris, el rosa, el azul... Siempre digo que es amarillo. Para mí, los colores de la anorexia son el negro, el gris, el rosa, el verde y el lila. Y el azul. No hay más colores porque...

Esos son los colores que más me representan, y creo que el rojo, que representa la sangre, no se relaciona en absoluto con la anorexia. A veces la gente me pregunta de qué color es, y

definitivamente no diría rojo. Diría rosa, porque es mi color favorito y me brinda satisfacción. Como te mencioné antes, el verde representa la esperanza, un color que nunca se pierde, por eso sigo luchando. El azul simboliza la calma, ya sea relacionado con el mar o la montaña. Cuando tienes eso, haces lo que te da la gana y encuentras tu tranquilidad en tu propio mundo. Luego está el naranja, un color llamativo que representa cuando gritas a los cuatro vientos, y el blanco, que simboliza la luz. Por último, está el negro, cuando te encuentras en los peores momentos y no ves ningún color, te estás consumiendo, sientes que te estás apagando, como una vela que puede fundirse si no la detienes a tiempo. Yo decidí ser una rosa. Aunque en ocasiones mis acciones pueden representar más una vela que se consume al final, al final seré una rosa, una rosa muy fuerte.

Al final, todos cosechamos lo que sembramos, ¿no? Siempre digo eso, y no considero que haya hecho cosas malas para encontrarme en esta situación ahora mismo. Pero al final, las cosas que hago las veo como positivas. Gracias a esta experiencia, he aprendido mucho y sigo aprendiendo, porque aún no he terminado el proceso. También puedo reconocer y ayudarme a mí misma, así como a los demás. Una de las cosas que me ayudó a salir de esta situación fue preguntarme: "Gina, ¿cuántas veces has dicho 'sí' o has hecho algo por los demás y no por ti misma?" Cuando te das cuenta de que has dicho más veces "sí" por los demás que por ti misma, todo cambia. Es entonces cuando comienzas a valorar más a tus amigos y te vuelves más selectiva, porque te das cuenta de lo que realmente te importa y de quién te va a ayudar más. Al final, eliges con quién quieres compartir esos pocos momentos en los que te sientes bien. Es ahí donde comienzas a valorarlo todo.

¿Crees que las redes sociales te han influenciado de alguna manera?

Las redes sociales me han influenciado en el sentido de que empecé a prestarles más atención. Antes no me fijaba mucho en Instagram, y no sigo a ninguna influencer porque no me creo nada, ya que nada es real. Pero ahora sí me afectan más las redes sociales, porque proyectan la idea de que debes tener un cuerpo delgado, como el cuerpo 60-90, , porque eso no refleja la realidad en absoluto. Cuando subo una foto, se pueden ver las heridas que tengo, y no las tapo, tal vez me las cubro si no quiero que se vean, pero las redes sociales no muestran la realidad de las personas y causan mucho dolor, ya que idealizan un tipo de persona. ¿Cuál es el cuerpo perfecto? No hay un cuerpo perfecto, y las redes sociales te hacen creer que debes tener uno. Deberían tener más filtros al subir contenido. La gente que

usa las redes sociales, seguro que tiene a alguien cercano que ha pasado por algo similar, segurísimo, o alguien que conoce a alguien. Aun así, las redes sociales siguen inculcando esta idea de que debes pesar 50 kilos para poder entrar en una discoteca.

La sociedad en general debería comenzar a valorar más el escuchar cómo habla alguien y observar quién es realmente importante.

¿Cómo describirías tu relación con tu cuerpo durante todo este proceso que has pasado?

Literalmente, he estado 8 días sin ducharme porque no quería ver mi cuerpo, 8 días en los que no he salido de casa y no me he duchado para evitar verme. Perdí el apetito sexual porque no quería que alguien me viera en ese estado. No quería que me vieran, ni que me tocaran, porque incluso la persona más delgada tiene un poco de barriga. Pero no quería ni siquiera que me tocaran. No quería... nada, no... pagarías cualquier cosa para cambiar todo tu cuerpo o incluso matarías en lugar de pagar, porque cualquier persona puede pagar, pero matarías para cambiar tu cuerpo. Hay momentos en los que llegarías a matar a alguien para cambiar tu cuerpo y luego tal vez no te sentirías mal porque estarías tan bien, y eso es algo muy cínico, ¿sabes? Pero yo mataría, es decir, a alguien para... realmente curarme de todo lo que tengo, haría lo que fuera o pagaría, lo que fuera, lo haría para... salir de esta situación. Para ver la luz y volver a ser Gina de nuevo, o convertirme en una nueva Gina, pero de una vez por todas. Poder comer, salir, beber, fumar, hacer todo eso.

Sí, pero mira qué contradictorio, ¿no? Una persona podría llegar a pagar por tener el cuerpo que quiere, pero no trabajar para conseguirlo. ¿Cuál es la diferencia entre proponerte trabajar para conseguir ese cuerpo que deseas, y decir que matarías?

En mi caso, he optado por pensar en matar, porque llevo tres años y medio en esta situación y aún no he logrado ver una salida. A pesar de saber teóricamente qué es lo que debería hacer, me resulta difícil llevarlo a la práctica. He hecho muchos intentos, he tratado de ir a restaurantes y socializar, pero... simplemente te acostumbras. Te adaptas. Terminas aceptando la carga emocional que llevas contigo. Como mencionamos anteriormente, tienes que adaptarte a esa carga o que ella se adapte a ti, y al final quedas atrapada en un estado de equilibrio inestable. Hay días en los que luchas con todas tus fuerzas y sales a comer fuera, y otros días en los que simplemente te da igual. Hay días en los que te maquillas y te ves

hermosa, y otros en los que, incluso maquillándote, no te sientes bien contigo misma, entrando en un ciclo en el que sientes que has intentado todo y aun así, sigues en la misma situación. Pero eres consciente de que eres tú quien vomitará después de comer, y no podrás controlarlo y ver cómo se te escapa de las manos es una experiencia muy dolorosa.

En mi caso, en los últimos tres meses solo me he provocado el vómito cinco veces, pero he reducido considerablemente mi ingesta de alimentos. Aunque es solo un comienzo, es un paso importante. Ya no me introduzco los dedos en la garganta, lo cual es un logro para mí. Aunque aún tengo el problema presente, puedo decir que estoy sin comer, pero ya no recorro al vómito. Es algo que no hago, a menos que en circunstancias excepcionales, como me ocurrió hace dos semanas, lo sienta absolutamente necesario...

Actualmente, estoy en una etapa en la que estoy comenzando a introducir gradualmente más alimentos para ver cómo respondo... aunque me encuentro estancada, poco a poco estoy avanzando.

¿Y crees que hubo alguna actividad o algún enfoque en particular que te pudo ayudar a superar los desafíos emocionales y físicos asociados al trastorno?

En mi caso, mi círculo de amistades ha sido siempre desfavorable, ya que no me han brindado ninguna ayuda. Siempre me han menospreciado, he sido la última en todo, la que ha sido objeto de burlas, la que ha sido utilizada por sus supuestos amigos, incluso llegando a prestar dinero hasta a quienes no lo merecían. He dado mucho a los demás sin recibir nada a cambio, ni siquiera en los cumpleaños de mis amigas más cercanas he recibido un regalo, a pesar de que siempre he sido generosa con ellas.

No había ninguna actividad que me motivara, y la persona que pensé que era el amor de mi vida, mi ex pareja, destrozó mi vida. El hecho de haber pasado por un aborto también me afectó profundamente, y la única luz que veía era la posibilidad de ser madre nuevamente y contar con el apoyo de mi madre. Actualmente, mi pareja también me brinda apoyo. Pero, en realidad, es gracias a mi deseo de ser madre y a mi madre que sigo adelante. Mi madre me ha enseñado lo que significa tenerlo todo y no tener nada al mismo tiempo. Ella ha sido quien me ha llevado al psicólogo, quien ha estado a mi lado mientras vomitaba, quien ha hecho todo lo posible, desempeñando los roles de padre, madre, abuela, abuelo, mejor amiga, mejor amigo, hermana, hermano, primo, novio... ella es mi madre. No creo que haya

ninguna otra madre como la mía. Puede sonar como una frase típica, ¿verdad? Que todas defendemos a nuestra madre, pero realmente siento que no hay nadie como ella.

A veces la gente pregunta a quién te gustaría parecer, qué famoso te gustaría ser... Yo no quiero ser ningún famoso ni influencer, solo quiero ser como mi madre. Todo lo que mi madre me enseña y me brinda cada día. Sé que siempre estará ahí para cualquier cosa, me entiende en todo y ha ido al psicólogo y sigue yendo para entenderme a mí. Ha hecho mucho más de lo que se espera para entenderlo y ayudarme en todo.

Cuando empecé a notar que mi madre no estaba bien, me di cuenta de que me estaba destruyendo a mí misma y a ella. Fue entonces cuando comencé a salir un poco de la burbuja en la que me encontraba y decidí motivarme un poco en la vida. Empecé a buscar trabajo en diciembre del año pasado, y en enero de este año volví a tener un bajón emocional y dejé de buscar trabajo. No conseguí trabajo hasta ahora, pero quien me motivó a aceptar mi nuevo empleo, que es un puesto muy bueno y me permite mantener mi relación con mi pareja, fue mi madre. Ella me dio la oportunidad y me animó a seguir adelante.

Entonces, lo que quería preguntarte es si hay alguna frase en particular que tu madre te haya dicho durante este tiempo y que haya dejado una huella en ti, algo que te haya ayudado a seguir adelante, ¿sabes?

Una de las frases que siempre me ha repetido mi madre es "esto también pasará" y "la vida continúa". Puede parecer una frase simple, pero tiene un gran significado. Todo en la vida es temporal, nacemos, vivimos y morimos. Las cosas suceden por alguna razón y es importante recordar que las situaciones difíciles también pasarán.

Además de estas frases, mi madre solía decirme cosas como "Gina, eres valiente, puedes con todo y más". También me animaba a mostrar al mundo la persona única que soy, a ser auténtica y no dejarme influenciar por las expectativas de los demás. Siempre me decía que tenía un potencial increíble y que debía sacarlo a la luz.

La frase "la vida continúa" la llevo tatuada en mi brazo, y en mi pecho tengo tatuada la frase "amor propio". Mi madre siempre me enseñó que el amor propio es fundamental, que cuando aprendemos a amarnos a nosotros mismos, podemos amar a los demás de manera

saludable. No pude tener una relación de pareja satisfactoria hasta que desarrollé un poco de amor propio y autoestima.

La palabra "valentía" tiene un gran significado para mí. Personas como mi madre son ejemplos de valentía. Creo que las personas a veces necesitan pasar por problemas o situaciones difíciles para darse cuenta de quiénes están a su alrededor y quiénes son realmente importantes. No es que crea completamente en el dicho "dime con quién andas y te diré quién eres", pero sí creo que el tipo de personas con las que nos rodeamos puede influir en nuestra vida. Es por eso que es importante buscar a esas personas "vitaminas", aquellas que te apoyan y te brindan un apoyo constante. Son como flotadores en el agua, si no las tienes, te hundes. Por eso es fundamental encontrar tus personas "vitaminas".

¿Cuáles son las emociones predominantes en los momentos más difíciles?

El miedo es la emoción que predomina, más que la tristeza. Era un miedo intenso, era... fascinación, era... angustia. Sentía angustia, terror, y luego había momentos en los que era divertido, satisfactorio. No era... era satisfacción cuando estaba más delgada, pero lo que más sobresalía era el miedo, el pánico y la satisfacción.

Y cuando encontrabas un rayo de luz, una esperanza, ¿qué emociones experimentabas?

Era un tanto contradictorio, porque me sentía muy feliz, pero había algo dentro de mí que no quería soltar. Cuando veía la luz, me sentía extremadamente contenta, animada y cariñosa, ya que soy muy afectuosa. Cuando todo iba bien y veía la luz, predominaba la alegría, la sonrisa. Todo cambiaba, como si todos los sentimientos que no podía ver durante la oscuridad se transformaran de cero a cien en un instante.

¿Cómo cambió tu perspectiva hacia tu cuerpo a medida que avanzabas en tu recuperación?

Al principio fue muy difícil porque era como algo nuevo. Tenía mucho pecho antes, y ahora tengo un poco menos, es como tener un cuerpo nuevo. Es como mudar de piel, como las serpientes que tienen varias capas, es como tener una capa nueva. Y creo que es más difícil que la anterior porque esta capa es muy frágil, está relacionada con cómo te ves a ti misma. Es complicado tener una relación con tu cuerpo, porque hay días en los que quieres

hacer fotos con bikini y lucir tu cuerpo sin barriga, y otros días en los que solo quieres ponerte sudaderas anchas y evitar cualquier foto. Es cuestión de aprender a llevarlo.

Es importante saber que es tu cuerpo y que es hermoso porque es tuyo. Puede que hoy no te sientas tan guapa como ayer, pero eso no significa que seas fea, nadie es feo. Cada día no podemos estar igual de guapos, y he aprendido a decirme a mí misma que quizás hoy no me vea tan bien como ayer, pero no pasa nada. No todos los días sale el sol. Es diferente mirarte al espejo y decir "qué gorda soy" o "me he engordado" a decir "hoy no me veo tan guapa como ayer". Es importante hablarte bien a ti misma. Ahí es donde trabajo, cómo me trato y cómo me hablo a mí misma.

¿Por qué tratas bien a los demás y les das todo, pero te hablas mal a ti misma, te haces daño y te destruyes, mientras a los demás no les haces nada? Es ahí donde comienzas a darte cuenta y dices: "es mi cuerpo, es muy bonito, habrá días en los que me veré mejor o peor, como todo el mundo". Habrá días en los que te veas más hinchada por cualquier razón, pero llegará un punto en el que sabrás manejarlo y dirás: "vale, es mi mente, ya está".

Es tu cuerpo, has pasado por todas las etapas y quieres estar bien, quieres quererte y vivir tu vida. Empiezas a tratar a tu cuerpo con amor y a valorarlo, y finalmente comienzas a valorarte a ti misma.

¿Qué papel desempeña el perdón y la aceptación, tanto hacia ti misma como hacia tu cuerpo, en tu proceso de reconstrucción?

Yo lo defino como gratitud y perdón. No lo defino como aceptación y perdón, lo defino como... Doy gracias y pido perdón. Doy gracias, porque gracias a todas las cosas que me han sucedido, sigo aprendiendo y he aprendido. Doy gracias cada día por seguir viviendo, por lo que tengo y por lo que quiero tener y lograr.

Y pido perdón por todo el daño que me he hecho y he causado, no solo a mí misma, porque uno se hace mucho daño a sí mismo, sino también a las personas que me rodean. Ver a mi hermana llorando y diciéndome: "Gina, te estoy viendo y te estás muriendo, no sé qué hacer". Ver a mis hermanos mal, ver a mi madre destrozada, ver a mi padre sufrir, ver a mi abuela, de 90 años, viéndome consumirme. Pido perdón no solo por sentirme mejor, sino porque realmente, al menos para mí, es lo que me sale del corazón. Pido perdón por el daño

que me he permitido hacer a mí misma, por el daño que he causado a los demás y también para perdonarme a mí misma, porque todo el mundo merece una segunda oportunidad. Te perdonas a ti misma para poder construir algo nuevo, porque si no te perdonas, no puedes construir.

Es como si todo el mundo recibiera perdón, pero la única persona a la que le faltaba pedir perdón para poder llorar en paz era yo. Porque le había pedido perdón a todo el mundo, pero nunca me había pedido perdón a mí misma. Valorar todo, sentarse en paz y decir...

Me gustaría que me describieras cómo fue cuando empezó este viaje y cómo la es en el momento en que te encuentras ahora, digamos que has superado gran parte.

Al principio, describiría a la Gina como alguien aplastada, sin personalidad, sin voz ni voto. Era como un vegetal sin ganas de vivir, sin ganas de sonreír, sin ganas de nada. Permitía que muchas personas la pisotearan. Se sentía frustración, humillación, impotencia, rabia, ira. Era una persona triste, apática, sin motivación alguna.

Así era yo, había perdido todo interés, no tenía ganas de nada. Todo lo que escribí anteriormente era un reflejo de la rabia que sentía, de cómo me encontraba, de no poder seguir adelante. Los cortes eran una manifestación de esa rabia, porque sentía esa rabia y la impotencia de no poder avanzar, mientras veía que otros sí podían. A veces me decía a mí misma que sí podía, pero no lograba creérmelo del todo.

La Gina del medio era alguien que sabía lo que quería, sabía lo que tenía y sabía lo que debía hacer, pero no terminaba de hacerlo. En cambio, la Gina de ahora, que diría que se encuentra al 80%, o tal vez al 70%, hace lo que quiere, cuando quiere y con quien quiere. No da explicaciones a nadie y no se compromete con nada por obligación. Brilla por sí misma, no necesita a nadie a su lado para brillar. Soy independiente, aunque todavía estoy en un proceso de desarrollo personal, porque soy una chica de mamá. Pero soy independiente. Tomo mis propias decisiones, hago lo que quiero, cuando quiero, y dedico mi tiempo a lo que considero importante.

Una de las cosas que he aprendido a valorar es el tiempo, algo que antes veía como algo que podía perderse fácilmente. Han pasado tres años y medio en un abrir y cerrar de ojos. Ahora valoro invertir mi tiempo en las personas que realmente quiero. Soy una Gina

empoderada, tomo mis propias decisiones y no dependo de nadie ni de nada. Me da igual lo que muestren en Instagram u otras redes sociales, me da igual todo, porque sé lo que valgo, hasta dónde puedo llegar y lo que he superado hasta ahora. No voy a dejar que todo lo que he logrado se pierda por nada en el mundo, no daré marcha atrás. No cambiaría por nada del mundo todo lo que he aprendido, todos los pasos que he dado. He dejado una fuerte huella y no permitiré que nadie la borre. Donde he puesto mis pies, mis huellas quedan marcadas, y no hay vuelta atrás para mí.

11.3. Contratos de derechos de imagen

Contrato de Sesión de Desnudo Artístico.

REUNIDOS.

De una parte Miriam Martin Olivera con DNI 48249339P. En adelante referida como LA MODELO.

Por otra parte Carmen Filgaira Cordón con DNI 39970844H. En adelante referido como el FOTOGRAFO.

INTERVIENEN

Ambas partes en nombre y derecho propia reconociéndose la capacidad necesaria para otorgar el presente documento y, a tal efecto,

EXPONEN

Que el FOTOGRAFO está interesado en realizar a la MODELO una serie de fotografías de DESNUDO ARTISTICO y LA MODELO acepta posar para el primero.

Que para regular las relaciones entre las partes, ambas partes suscriben el presente contrato de CESION DE DERECHOS DE IMAGEN que queda sometido a los siguientes PACTOS:

PRIMERO: La MODELO acepta posar para el FOTOGRAFO durante una sesión que tendrá lugar el día 13 de Mayo de 2023.

SEGUNDO: La MODELO autoriza al FOTOGRAFO la difusión, exhibición, cesión y venta de cualquiera de las fotografías realizadas en la mencionada sesión pudiendo EL FOTOGRAFO publicarlas en libros, revistas, páginas webs, exposiciones, concursos, etc. sin compensación monetaria adicional alguna para LA MODELO y sin previo aviso, siempre y cuando dicha difusión, exhibición y venta se realice en un contexto creativo-artístico-fotográfico.

TERCERO: La obra realizada quedará en propiedad de EL FOTOGRAFO comprometiéndose éste a entregar a LA MODELO una selección del trabajo realizado.

QUINTA: Los negativos / tarjetas de memoria/soportes quedarán en poder de EL FOTOGRAFO cualquier copia o ampliación que interese a la MODELO de una fotografía tomada en la sesión requerirá nuevo acuerdo entre las partes.

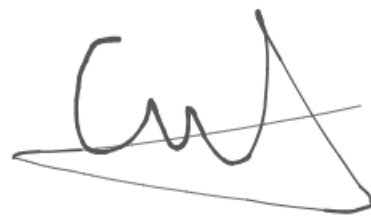
LA MODELO se compromete a no efectuar ningún tipo de copia, fotocopia o reproducción de las fotografías que se le entreguen sin contar con el expreso consentimiento del FOTOGRAFO.

Y para que conste y surta efecto, firman el presente documento por duplicado y a un solo efecto.

Firma de Modelo.



Firma de Fotógrafo.



Contrato de Sesión de Desnudo Artístico.

REUNIDOS.

De una parte Sofia Mozo Santamaria con DNI 39419553Z. En adelante referida como LA MODELO.

Por otra parte Carmen Filgaira Cordón con DNI 39970844H. En adelante referido como el FOTOGRAFO.

INTERVIENEN

Ambas partes en nombre y derecho propia reconociéndose la capacidad necesaria para otorgar el presente documento y, a tal efecto,

EXPONEN

Que el FOTOGRAFO está interesado en realizar a la MODELO una serie de fotografías de DESNUDO ARTISTICO y LA MODELO acepta posar para el primero.

Que para regular las relaciones entre las partes, ambas partes suscriben el presente contrato de CESION DE DERECHOS DE IMAGEN que queda sometido a los siguientes PACTOS:

PRIMERO: La MODELO acepta posar para el FOTOGRAFO durante una sesión que tendrá lugar el día 14 de Mayo de 2023.

SEGUNDO: La MODELO autoriza al FOTOGRAFO la difusión, exhibición, cesión y venta de cualquiera de las fotografías realizadas en la mencionada sesión pudiendo EL FOTOGRAFO publicarlas en libros, revistas, páginas webs, exposiciones, concursos, etc. sin compensación monetaria adicional alguna para LA MODELO y sin previo aviso, siempre y cuando dicha difusión, exhibición y venta se realice en un contexto creativo-artístico-fotográfico.

TERCERO: La obra realizada quedará en propiedad de EL FOTOGRAFO comprometiéndose éste a entregar a LA MODELO una selección del

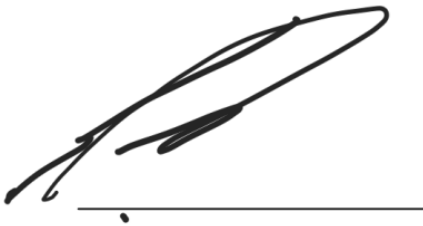
trabajo realizado.

QUINTA: Los negativos / tarjetas de memoria/soportes quedarán en poder de EL FOTOGRAFO cualquier copia o ampliación que interese a la MODELO de una fotografía tomada en la sesión requerirá nuevo acuerdo entre las partes.

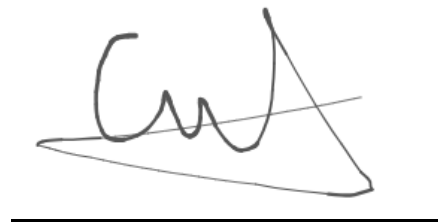
LA MODELO se compromete a no efectuar ningún tipo de copia, fotocopia o reproducción de las fotografías que se le entreguen sin contar con el expreso consentimiento del FOTOGRAFO.

Y para que conste y surta efecto, firman el presente documento por duplicado y a un solo efecto.

Firma de Modelo.

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping, sweeping strokes that form a stylized, somewhat abstract shape. Below the signature is a solid horizontal line.

Firma de Fotógrafo.

A handwritten signature in black ink, featuring a large, prominent 'C' followed by several smaller, connected loops and a final vertical stroke. Below the signature is a solid horizontal line.