



ÍNDICE

1. Introducción	1
1.1. La felicidad y su perspectiva en la sociedad	3
2. Proceso	5
2.1. Antecedentes	5
2.2. Proceso del personaje	7
2.3. Metodología	8
2.4. La historia	10
3. Resultados	13
3.1. Conclusión	17
4. Dossier	19

1. Introducción

Con el presente trabajo pretendo mostrar que, pese a considerar algunos que la idea de **felicidad** es compleja e inalcanzable, se puede lograr en una situación inesperada o con la cosa más pequeña. La felicidad es un estado que cada uno tiene dentro; solo se necesita **actitud** para llegar a ella.

Somos lo que vemos, lo que oímos y lo que sentimos, somos por una sociedad y un **entorno**, somos por lo que hemos recibido.

El desarrollo de la **inteligencia emocional** ha condicionado el valor que damos a conceptos como la felicidad. El **educar** es una actividad muy importante para el ser humano; saber convivir, respetar, pensar y **agradecer**, van adquiriendo valía según se llenan de sentido poco a poco.

La sociedad le da más importancia al tener que al ser. Solo debemos **observar** nuestro alrededor y encontrar en el entorno en el que vivimos el bienestar y la tranquilidad que nos abra pequeños resquicios de felicidad.



1.1. La felicidad y su perspectiva en la sociedad

Hablamos de la felicidad como si fuera algo inalcanzable, como si llegar a ella requiriese un esfuerzo inhumano pero, ¿por qué sucede esto?, ¿por qué no somos felices?

Desde el punto de la psicología positiva, la felicidad no es una experiencia constante, sino una suma de instantes, en los que la persona goza de una tranquilidad y una paz desmesuradas. La felicidad es la actitud interior del ser humano y se puede educar mediante un proceso de cambio y autodesarrollo personal.

Según se recoge en la definición del término felicidad en el Diccionario de filosofía de José Ferrater Mora, para Kant, "La felicidad es un concepto que pertenece al entendimiento; no es el fin de ningún impulso, sino lo que acompaña toda satisfacción".¹



Dicho de otra forma es esa emoción a la que llega un ser consciente ya sea en un momento de conformidad y bienestar, o, simplemente, en el transcurso de una acción.

Para entender el significado de la palabra felicidad, podríamos definirla como el disfrute de un estado de optimismo hacia la vida. Como dijo el Dr. Juan Jaramillo, miembro honorario de la Academia Nacional de Medicina, la razón de dicho estado es que, en varias partes del cerebro, se crea un neurotransmisor bioquímico llamado dopamina, responsable del momento en el que se activa el cerebro para producir esa sensación de la especie humana.²

Este estado de ánimo es subjetivo, es decir, se refiere a un hecho autopercibido. Esto conlleva a que el mismo momento pueda ser percibido como un instante de bienestar y relax para una persona, y como un hecho frustrante e insatisfactorio para otra. En otros términos, una misma situación puede ser percibida de diferentes maneras. Es por ello que decimos que la felicidad es un estado propio del individuo.

Las personas con un mayor grado de felicidad son las más propensas a enfocar la vida de una manera más positiva y, a la vez, están más motivadas a obtener y conseguir con éxito nuevas metas. En cambio, una persona con un menor grado de felicidad tiende a ver el mundo y sus objetivos con desánimo y frustración.

Los niveles de felicidad se rigen por tres grupos que influyen al individuo:

- Factores socioambientales
- Factores genéticos
- Factores asociados a los objetivos y deseos propuestos

Estos factores determinan el grado de satisfacción del sujeto. En primer lugar, los socioambientales

son el reflejo del entorno socio-cultural y afectan al desarrollo del aprendizaje. El resultado del efecto que tienen los aspectos sociales y ambientales es que el niño, al llegar a la etapa adulta, actúe de una forma u otra. El apoyo de la familia y de los amigos es muy importante a la hora de ejercitar el pensamiento del infante, ya que son las personas que lo rodean quienes le enseñan. Saber que tiene esa protección hace que el individuo se sienta seguro y confíe más en lo que hace. A mayores, el ambiente donde el niño se desenvuelva va a tomar parte en su forma de ser y pensar, ya que, por ejemplo, el nivel socioeconómico de un país tercermundista no es el mismo que el de un país desarrollado, esto interviene directamente en el crecimiento del niño y por tanto en la percepción de su entorno. La cultura de cada lugar afecta al desarrollo de las personas de una forma diferente, lo que provoca que se tomen unos pensamientos totalmente distintos que en otros lugares.

Otro de los factores es el genético, pero en menor medida, ya que la forma de ser, más que hereditaria, es aprendida, a lo largo de experiencias y errores. Bien es cierto que de los que más aprendemos es de nuestros familiares más cercanos, pero eso no significa que sea algo genético. Influye en nuestra vida, por supuesto, pero a medida que nos hacemos mayores y tomamos nuestras propias decisiones, vamos adquiriendo lo que queremos para nosotros mismos y apartando lo que no.

El último factor está relacionado con los objetivos y las metas que nos proponemos, algo que en cierta medida nos hace avanzar tanto para bien como para mal. Un objetivo que cumplir no es sinónimo de frustración. Cuando esa meta comienza a ser frustrante, nuestra mentalidad se oscurece, puesto que se ciega por conseguirla.



¹ Ferrater Mora, José, (1994) *Diccionario de filosofía*, Tomo II, Editorial Ariel, S.A., Barcelona.

² Jaramillo Antillón, Juan, *El ser humano y su búsqueda de la felicidad*, Acta Médica Costarricense, vol. 61, núm. 1, pp. 4-5, 2019, <https://www.redalyc.org/journal/434/43458377001/html/>



2. Proceso

2.1. Antecedentes

Este libro surge a raíz de una serie de ilustraciones que creé este mismo curso. En estas aparecen siempre como protagonistas los animales, acompañados de objetos propios de los seres humanos, como pueden ser ropa u otros elementos cotidianos. Siguiendo esta línea, continué con estas láminas, pero para hacer regalos a familiares y amigos, adjudicando un animal a cada persona según su carácter, su físico y su manera de ser. Le cogí el gusto a retratar a personas en animales, ya que consigo expresarme más con estos seres vivos.

Como gran admiradora de su trabajo desde bien pequeña, tengo como referente principal a Rebecca Dautremer. Con su libro *Princesas olvidadas o desconocidas*⁸ descubrí el mundo de la ilustración que ahora tanto me gusta. Una obra que nos engancha por su cuidadosa presentación; pasar sus páginas y observar los minuciosos detalles que alberga en cada imagen me parecía un consumo de tiempo cautivador. Rebecca, una ilustradora francesa apasionada por la fotografía, lo cual muestra en sus ilustraciones, trabaja de manera muy detallada la perspectiva, las luces, las sombras y el color. Todos los detalles están cuidados, no importa

donde pongamos nuestros ojos, cualquier recobeco de la página cuenta algo. Para crear estas láminas usa diversas técnicas, entre las que destaca el gouache, con la que consigue esa mayor opacidad que con las acuarelas, así como el uso del collage o la fotografía. Su trabajo es tan minucioso y tienen tanto ritmo las escenas, que da igual si eres niño o adulto, son grandes maravillas que seguro que conseguirán atraparte.

Siempre me gustó dibujar y pintar, pero nunca tuve un estilo propio hasta este curso, en el que lo empecé a descubrir. Solía dibujar o hacer los pri-

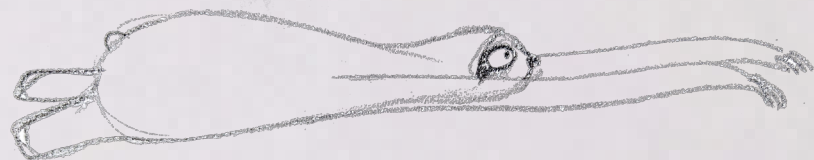


meros bocetos a lápiz, pero fue en este último año cuando sucedió el punto de inflexión, en el que conformé mi forma de trabajar, cambiando el lápiz de mina gris por uno de color beige, el cual me ha acompañado durante todo este proceso. Este cambio supuso mucha diferencia, ya que así ya no se marcaba tanto el boceto y podía no crear esa línea que nos limita; esta, sin darnos cuenta nos viene acompañando desde pequeños, como un férreo límite, frontera entre la que se separan los campos de color. Otra de las cosas que cambié fue el obviar repasar la línea con pilot negro, aquella que no me permitía crear las texturas y volúmenes que ansiaba conseguir. Por otra parte, sigo con la técnica de las acuarelas, que es con la que más cómoda me siento al trabajar, añadiendo como toque final, que esto tampoco lo hacía, los lápices de colores, para dar más volumen a la ilustración o marcar algún trazo que crea necesario.



⁸ Concebida como una pequeña e informal enciclopedia, en sus páginas podemos encontrar una serie de princesas de lo más curiosas e información sobre ellas. Son aquellas que se olvidaron y que es importante mencionar apartándonos así de los cuentos clásicos. Lechermeier, P. (Escritor). Dautremer, R. (Ilustradora). (2006). *Princesas olvidadas y desconocidas*. Madrid. Edelvives.

2.2. Proceso del personaje



2.3. Metodología



El libro que presento tuvo un pasado al igual que cualquier idea. Esta empezó siendo solamente crear una serie de ilustraciones que recogieran diversos momentos de paz y tranquilidad, mostrando al espectador que hasta los momentos más simples pueden ser felices si así los visualizamos. Planeando las ilustraciones me dí cuenta de que carecían de un hilo conductor, faltaba ese enlace entre ellas y no encontraba la manera de hacerlo. Fue ahí cuando me topé con *El pueblo durmiente* de Dautremer, donde dos personajes en forma de boceto nos guían por la historia, mezclando así las ilustraciones a color con estos bocetos, actuando como unión interna del cuento. Esto me inspiró para crear a mi personaje con solo lápiz de color, lo que hizo que mi trabajo cobrara sentido, naciendo una historia donde este transita y va pasando por diversas situaciones, no todas felices, con baches, pero la actitud de este protagonista hace de ellos algo sin importancia, fijándose en lo bueno y disfrutando el momento que vive (las ilustraciones a color).

Otra gran inspiración para mí, siguiendo con Dautremer, es su obra en formato acordeón, titulada *Tan solo un instante*, donde la ilustradora nos muestra un único paisaje, un único momento,

como si el tiempo se hubiera parado, con cien personajes y minuciosos detalles. Este libro nos muestra cómo, en tan solo un instante, como bien dice el título, ocurren un centenar de historias diferentes, de esa centena de personajes, las cuales están recogidas en un pequeño libro adjunto, como suplemento, donde la autora nos cuenta las historias de cada personaje según ella las imaginó y dibujó. Dautremer pretende que tanto niños como adultos observemos y nos dejemos llevar por nuestra imaginación al ver los personajes, creando infinidad de historias sin límites. Una propuesta innovadora que acerca al lector a la interpretación y a detenerse a pensar.

Siguiendo con libros ilustrados quiero referirme a Quentín Gréban, uno más de los ilustradores a los que admiro. Sus obras de acuarelas hacen sumergir al espectador y conseguir su atención gracias a sus sutiles pinceladas, las cuales dan volumen a la imagen. Páginas llenas de vida gracias a los colores empleados para proyectar luces y sombras con un magnífico acabado.

También quiero hablar sobre la película animada *Zootopía*, que nos muestra un mundo similar al nuestro pero con animales antropomórficos. Esta

historia nos refleja las dificultades que una coneja tiene para llegar a ser policía, lo cual finalmente consigue. Es un gran referente en mi trabajo, ya que nos muestra los diversos caracteres que tienen los animales, uniéndose estos con las personas y sus oficios, consiguiendo una personificación del animal, como yo pretendo mostrar en mi trabajo.

Volviendo a la ilustración, me gustaría mencionar a Beatrix Potter, escritora e ilustradora que, pese a sus dificultades por ser mujer en el ámbito literario, luchó por conseguir publicar su primer libro, el que ahora es un clásico, *The Tales of Peter Rabbit*. Sus pequeños personajes, la mayoría conejos, los llevo viendo en muchas ocasiones desde pequeña, pero sin darme cuenta de ello. Intuyo que el subconsciente estuvo trabajando con todas esas dibujos, ilustraciones, películas... y por ello ahora tengo este proyecto y esta forma peculiar de presentación.

En resumen, sin percatarme y con el paso de los años he ido conformando mi estilo artístico, haciéndolo propio y plasmando con él mi interpretación de la realidad y las emociones que pretendo reflejar. Todo ello es, precisamente, lo que constituye la esencia y la razón de ser de este mi trabajo de fin de grado.

Esto lo pretendo mostrar en mi proyecto, creando una historia muy simple y sin palabras pero a la vez capaz de contar mil cosas. Pretendo hacer que el espectador use su imaginación para descubrir la historia de este personaje.

Esta surgió al verme rodeada de gente que estaba deprimida, no agusto con su vida, sin ganas de salir de casa... que se ahogaba con la vida. Esto me

hizo pensar en que había de diferente entre aquellas personas y yo. Me propuse exponer mi punto de vista sobre la vida y me centré en la felicidad, ya que sentía que se había convertido en un inabordable, en un tabú.

El formato del libro busca una continuidad, el que no haya páginas y se despliegue como un acordeón hace posible ver la narración como un continuo, todo al unísono. De este modo, el lector se puede fijar en una única ilustración o lo puede ver todo en su conjunto.

En un principio, por la parte opuesta, no sabía si sería buena idea poner los bocetos de toda la historia pensando en visualizar el antes y el después. Pero finalmente me surgió una idea mejor.

Creo un paseo de una única línea, esta simboliza: el proceso a conseguir una meta u objetivo, el transcurso de un día o el camino de la vida (el que ya hemos recorrido y el que queda por recorrer)

Algo simple donde se muestra un sendero con subidas y bajadas como la misma vida, con piedras como obstáculos que afrontar y la hierba alta como el aprendizaje que vamos adquiriendo y atravesando sin casi darnos cuenta.



2.4. La historia

Un perezoso llamado Pascualino, el protagonista de esta historia que nos guía por sus aventuras de un día cualquiera. Un personaje pancho y con una mentalidad bastante relajada; sin preocupaciones podría decirse.

Esta andanza empieza con Pascualino sentado sobre la hierba y con un petirrojo posado en su dedo. Estos son pájaros atrevidos y curiosos a la vez que sociables, lo que hace que nuestro perezoso se alegre de la aparición de esta diminuta ave e inicie su día con ganas de ver qué más cosas le suceden.

Ve a su derecha y observa una colina, decidiendo experimentar aquella sensación que tiene en sus sueños, cuando baja una gran pendiente volando al ras del suelo, lo intenta. Consigue sentirse libre, pero no sabe cómo parar, se tropieza y empieza a bajar rodando. Una vuelta, otra vuelta, hasta que PUM! se choca contra un árbol y cae al suelo. Queda perplejo unos segundos por lo que le acaba de suceder, y entonces se da cuenta de lo bien que está bajo la sombra de ese gran árbol. Descansa unos minutos, respira profundo y disfruta de esos rayos de sol que entran entre las hojas. Es en ese momento cuando decide incorporarse de nuevo.

Camina un poco y se encuentra con un lugar lleno de vegetación, un lugar maravilloso. No se lo piensa dos veces y se sumerge entre las ramas y hojas de aquel paisaje. Hay una fuente donde el agua no deja de caer, el sonido que produce empasta perfectamente con el del viento entre las hojas y el de

los pájaros cantando. Un lugar que da mucha paz, es como una selva, está llena de diversidad y miles de olores diferentes.

Entonces recuerda que conoce a alguien allí y va en su busca. “¡Hola! ¡Hola! ¿estáis ahí?” A veces es difícil encontrar a cualquiera entre tanta flora, pero finalmente las encuentra. Son ellas, las hormigas con las que siempre pasea. Se alegra mucho de verlas de nuevo y dan comienzo a su paseo. Las hormigas siempre van recogiendo hojas y flores para darle a Pascualino a oler, son perfumes de los que ya está acostumbrado pero nunca se resiste a volver a olisquearlos una y otra vez. Además, las hormigas le enseñan nuevas flores que asoman sus pétalos, algunas plantas que nacen o cualquier otra vegetación peculiar. Siempre hacen el mismo recorrido, pero nunca es igual. Crece todo muy rápido y ver esa evolución a las hormigas y a Pascualino les encanta. Es cierto que nuestro perezoso no tiene muy buena memoria, pero sus amigas siempre le repiten las cosas tantas veces que ya empieza a acordarse de los nombres de algunas plantas.

Ya es la hora de irse, así que se despiden y Pascualino prosigue su camino tarareando una canción que no se le va de la cabeza.

Anda y anda, sin rumbo, y tampoco tiene prisa. Empieza a subir una colina, cree que algo bueno hay allí arriba, quizás vistas al mar o a la montaña, no está seguro, pero sigue subiendo.

Está casi llegando, ya un poco cansado, pero allí están, haciendo un picnic, sus amigos. ¡Qué contento se pone al verlos allí! Hace un día maravilloso

y está pasando un buen rato con sus seres queridos, ¡y además comiendo tarta! Le encanta ese momento, no paran de hablar y de reír. Disfruta mucho con ellos.

Ya comienza a oscurecer, así que decide despedirse de Rabel, el oso hormiguero, y de Eustaquio, el ganso.

Sigue caminando, el sol ya se está poniendo y el cielo está rosado. Se encuentra un lago cuyo reflejo es más increíble aún que el mismo paisaje. Se detiene unos minutos a observar cómo la naturaleza va cambiando poco a poco. No cree lo que ve, parece un sueño que algo así esté pasando de verdad. Se suele fijar mucho en lo que le rodea, pero siempre hay algo que le sigue sorprendiendo.

Ya está cansado, ha sido un día con un montón de aventuras. Le ha pasado de todo, cosas buenas y no tan buenas, pero Pascualino no se deja gobernar por un mal momento. Experimenta tantos instantes a lo largo del día que consigue que algo malo, como caer dando vueltas cuesta abajo, se convierta en algo bueno, como acabar tumbado bajo la sombra de un árbol. Nuestro perezoso disfruta de todo aquello que hay a su alrededor, encuentra la felicidad hasta en lo más pequeño, se siente pleno sintiendo, experimentando sensaciones y experiencias, como el canto del petirrojo, el tacto de la hierba, el correr del agua, un picnic entre amigos o los colores del atardecer.

Finalmente Pascualino coge su manta y se duerme pensando en todos los instantes del día que le han hecho feliz.



El personaje, Pascualino, un perezoso, lo creé proyectándome a mí. Es en este curso donde me decanto a dibujar animales, como ya comenté anteriormente. Asocio una persona con un animal, con características y aspectos parecidos para así capturar su esencia lo mejor posible. Esto se me ocurre una tarde de primos donde mi prima nos pregunta que animal somos. Yo soy muy calmada y con mucha paz, así que estaba decidido, era un perezoso. Quería que reflejara esa parsimonia y tranquilidad con la que llevo mi día a día y mostrar al espectador mi forma de pensar y de afrontar diferentes situaciones. Es un ser tranquilo, alegre y muy sosegado, a la vez que curioso. Le encanta la naturaleza, sus olores, colores y sonidos. Cuando las cosas se complican, este personaje, (y yo misma) consigue sobrellevar la situación pensando en positivo y viendo lo bueno de todo ello. Sin más, soy una persona que me considero feliz, y agradecida con como soy y con lo que tengo, y es con este personaje que pretendo mostrar otro punto

de vista de la vida. Cuando las cosas no salen bien, la creatividad inesperada es la diferencia, la cual dota de una gran capacidad de improvisación.

Entrando más en detalles, las hormigas representan a mi abuela, ella es la que me ha enseñado a apreciar la flora que nos rodea y el carácter extraordinariamente ordinario de la naturaleza. Con ella doy paseos por la finca de mi casa (aunque la llamamos selva), y siempre hacemos el mismo recorrido, viendo los cambios en las plantas; sobre todo ahora, con la entrada de la primavera, cuando empiezan a florecer. Todo se transforma y aparecen miles de colores y de olores diferentes.

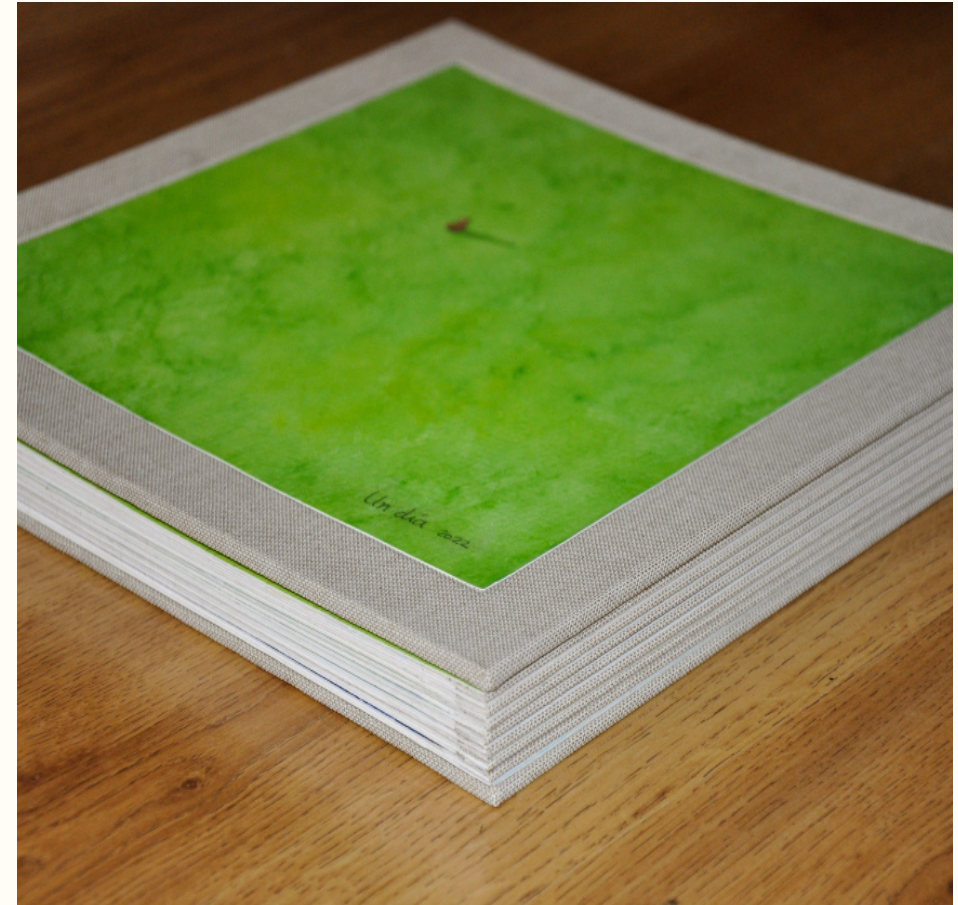
El oso hormiguero es el personaje que representa a mi familia. Este animal lo escogí por ser el protagonista de un libro ilustrado que creé con mi prima. Para mí la familia es muy importante, la unión que tengo con gran parte de ella es muy grande y pasamos mucho tiempo juntos. Es algo que aprecio mucho y agradezco tener una familia tan comprometida y unida. Por otro lado, el ganso representa a mis amigos, una segunda familia que nos vamos



encontrando por el camino y de la que vamos aprendiendo a lo largo de nuestro recorrido vital. La relación de ellos con este ave es simplemente el hecho de estar siempre haciendo el "ganso". Tanto la familia que nos ha tocado como la que nosotros mismos elegimos son una parte muy importante en nuestra vida y en nuestra forma de ser, pensar y actuar. Existe un amplio consenso entre científicos e investigadores en cuanto al hecho de que las relaciones sociales son esenciales para la felicidad de las personas.



3. Resultados





15



16

3.1. Conclusión

Con este proyecto he aprendido un poco más sobre qué es y cómo ser feliz. Aprendí a valorar más lo que tengo y a afrontar el mismo tfg con más ganas y sin límites. En el proceso, me he tropezado con varias piedras, pero no me frenaron a la hora de crear e imaginar ya que también atravesé mucha hierba alta. Sumergirme en este trabajo ha supuesto en mi un cambio de mentalidad no muy drástico, ya que ya tenía un pensamiento positivo de antes, pero sí que me ha enseñado a tener una actitud frente a la vida y ser más agradecida por lo que me rodea.

Para concluir, decir que a Pascualino lo he creado para que coja de la mano al espectador y le muestre su punto de vista de la existencia; también busco que a través de las ilustraciones el observador sienta y perciba sensaciones, concretamente aquellas emociones que residen en los pequeños momentos y placeres de la vida, las que causan y posibilitan la felicidad. Pascualino viene a enseñarnos que se puede ser feliz, que no es lo más complicado del mundo, ya que solo es necesario salir afuera, tener los ojos bien abiertos y apreciar todo lo que nos rodea.



4. Dossier



Esencia (2022)
Acuarelas y lápices de colores
20,5 x 14 cm

Laura Cid Rascado (Vigo, 1999)

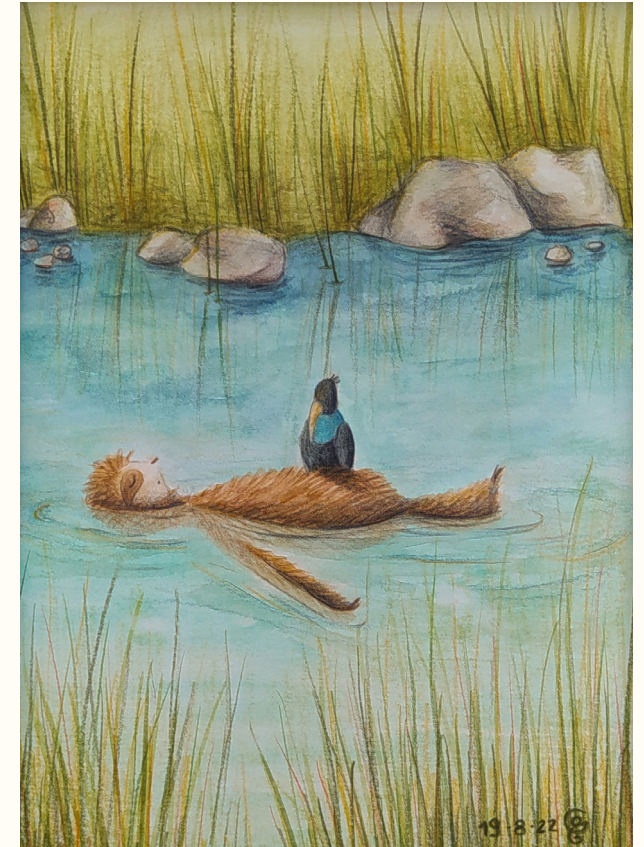
Graduada en la Facultad de Bellas Artes de Pontevedra en 2022.

Con el título de Grado Profesional de Música en 2020, cursado en el Conservatorio Profesional de Música de Vigo y el CMUS Manuel Quiroga de Pontevedra.

Actualmente miembro de la Banda de Música de Beade como clarinetista.



Tina robotina (2022)
Acuarelas y lápices de colores
20,5 x 14 cm



LL (2022)
Acuarelas y lápices de colores
20,5 x 14 cm



Iri y Lau (2022)
Acuarelas y lápices de colores
20,5 x 14 cm



Anti y Lau (2022)
Acuarelas y lápices de colores
20,5 x 14 cm