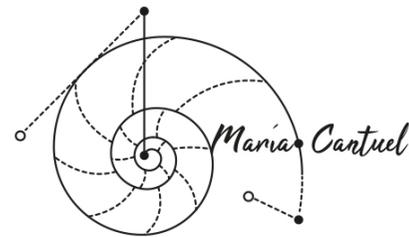


PROYECTO IRA





[Diseño de cartel provisional para presentación]

Proyecto IRA

El proyecto IRA es una muestra fotográfica en blanco y negro realizada por el fotógrafo publicitario Nacho Pardo a beneficio de la Asociación MUM (Mujeres unidas contra el maltrato).

La exposición se conforma como un recorrido conceptual por la violencia de género y expone, de forma simbólica, las diferentes situaciones de maltrato, los ciclos de violencia y las alternativas para lograr sobrevivir a ellas.

Objetivos

Difundir información acerca de la violencia de género y dotar de herramientas efectivas para combatirla.

Así mismo, mostrar las diferentes actividades de la Asociación MUM (Mujeres unidas contra el maltrato). Otros objetivos son la prestación de apoyo legal, psicológico y familiar durante el proceso de pasar de víctima a superviviente de malos tratos y ayudar a la prevención y educación como herramienta clave para combatir la violencia de género.

Las obras estarán a la venta en un formato de 50 x 75 cm, además de un libro de autor de 22,5 x 22,5 cm en el que estarán recopiladas todas las fotografías, acompañadas de poemas escritos por la actriz María Cantuel.

También recogerá información pedagógica sobre la violencia de género, sus ciclos y soluciones, escrita por el creativo publicitario David Martín.



(Diseño de libro provisional para presentación)



(Diseño de mupi provisional para presentación)

Fechas

La muestra, que será debidamente promocionada a través de los medios de comunicación, será inaugurada en el marco del Día Internacional contra la Violencia de Género. El altavoz de estas jornadas se aprovecharán para divulgar información pedagógica que pueda facilitar la ayuda a personas que viven situaciones de maltrato.

Una vez inaugurada la muestra, se realizarán exposiciones de manera itinerante a lo largo del territorio español.

25
DE NOVIEMBRE

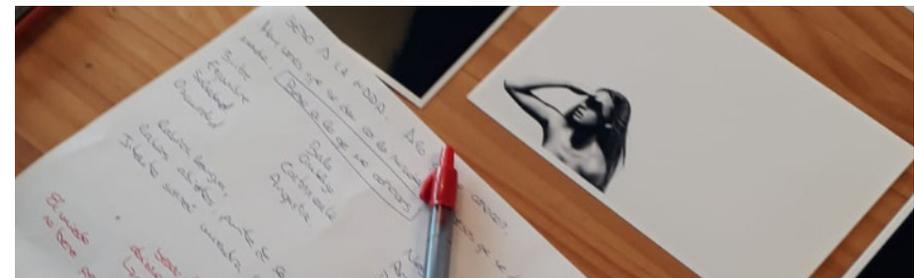
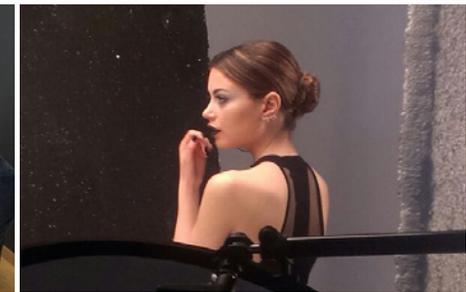
**DÍA
MUNDIAL
CONTRA LA
VIOLENCIA
DE GÉNERO**

Equipo

El Proyecto IRA ha contado con la participación de un gran número de personas de diversas profesiones y nacionalidades. Desde Modelos profesionales del sector de la moda y la publicidad, hasta Arquitectos, Ingenieros, diseñadoras de Joyas, Analistas Financieros, Periodistas, Actrices; entre otras tantas.

Todas ellas interesadas en aportar su granito de arena para ayudar a todas aquellas mujeres que junto a sus hijos son víctimas de situaciones de maltrato.

Tras un intenso trabajo de investigación, entrevistas, producción de conceptos e ideas, casting y puesta en escena, el proyecto ve la luz tras un periodo de trabajo de dos años, comenzando a finales de 2016 y culminando a finales de 2018.





EQUIPO

MUM

Presidenta: Carmen Benito.

Vicepresidenta: Lorena Abelán.

Coordinadora de Eventos o Relaciones Institucionales:
Consuelo Sánchez-Algaba.

Secretaria: Ana Sanz.

Vocal: Marta Fresnillo.

Equipo de producción

Fotografía y Dirección Creativa: Nacho Pardo.

Fotógrafo (Dependencia): Nicolás Pardo.

Fotógrafa (Manada): Triana Schroeder.

Poemas: María Cantuel.

Redacción: David Martín.

Diseñadora de Joyas: Ana María Acevedo.

Muah: Vanessa Barrao y Natalia Barrios.

Asistentes de fotografía: Vanessa Barrao y Triana Schroeder.

Producción Gráfica: Juan Carlos Astilleros y Lola García.

Prensa: Sara Picazo.



Modelos

Ele Parra (Arteterapeuta).

Bárbara Homs (Modelo).

Bea R. Márquez (Presentadora).

Blanca Jiménez (Analista Financiero).

Enrique Anaut (Cantante).

Letta Loof (Modelo). España.

Luis Ernesto Hoenika (Arquitecto).

Lourdes Homedes (Modelo).

María Cantuel (Actriz).

Nacho Pardo (Fotógrafo).

Nicolás Pardo (Estudiante).

Nieves Blas (Integradora Social).

Ninette Shibara (Modelo).

Odei Cachero (Periodista).

Patricia Álvarez (Peluquera).

Ronald López (Ingeniero).

Roxane Jolie (Modelo).

Sandra Rubio (Estudiante).

Tania Mendía (Analista Financiero).

Triana Schroeder (Diseñadora Gráfica).

Yao (Modelo).

Agradecimientos

OKUMO Agencia Creativa (okumo.eu).

AA FINE CASTINGS UK (aafinecastings.co.uk).

Imprenta Astilleros Gráfico.

Cristina Cruz.

Ania Iglesias.

MUM



La Asociación sin ánimo de lucro Mujeres unidas contra el Maltrato (MUM), nace en 2010

Para:

AYUDAR y empoderar a las mujeres que son víctimas de maltrato, ya sea físico, sexual, psicológico, económico o de cualquier otro tipo.

Para garantizar su supervivencia, libertad y autonomía y concienciar a la sociedad de que las mujeres que viven esta situación y no son capaces de separarse del agresor, necesitan en la mayoría de los casos, apoyo exterior para comenzar una vida independiente y libre, siendo dueña de su presente y su futuro, sin amenazas ni miedos, capaz de autogestionarse.

Para MUM la prevención y la educación son la solución a la violencia, sin éstas, volveremos a caer una y otra vez en violencias machistas, porque, aunque la ayuda a las víctimas es necesaria, no ataca la raíz del problema. La filosofía de MUM es atender a todas las mujeres, hijos e hijas, sin ningún requerimiento de denuncia, simplemente las ayudamos en lo que nos soliciten.

¿Cómo?

Con terapia psicológica, asesoramiento legal, recursos generales, acompañamiento, bolsa de trabajo, talleres, etc.

Llevamos la prevención y la educación allí donde se nos requiere y hacemos campañas de sensibilización para todos los públicos, en diferentes actos.

La base fundamental de la asociación son las voluntarias. Nadie paga y nadie cobra, somos todas trabajadoras voluntarias, en su mayoría supervivientes que nos hemos convertido en agentes de cambio social.

MUM

CÓMO TRABAJAMOS

Ofrecemos de forma gratuita los siguientes servicios:

- Asesoramiento legal
- Inserción laboral
- Orientación familiar
- Actividades de prevención
- Talleres

Trabajamos de forma multidisciplinar con nuestras usuarias y sus hijos e hijas, hasta que logran el control de su vida y se transforman de víctimas a supervivientes.

La mayoría de las mujeres que han pasado por nuestra Asociación, han tomado un camino alejado de la violencia y su maltratador.



Nacho Pardo (Fotógrafo)



Nació en Caracas, Venezuela en 1974 dónde estudió Diseño Gráfico y Publicidad.

Desarrolló su carrera profesional en agencias de publicidad y diseño como Creativo Multidisciplinar.

Se trasladó a España en el año 2002 a la edad de 28 años, para continuar con sus estudios y desarrollo profesional dentro del mundo de la fotografía, publicidad y el diseño gráfico.

A lo largo de su carrera profesional ha trabajado para marcas de primer nivel en el mercado europeo y americano tales como:

Audi, Altadis y sus marcas: Audi, Renault, Volkswagen, Davidoff, Fortuna, Nobel y Rizla, BP, AXA, IKEA, Darty, Cepsa, Ficod, Hitachi, Mahou, Miguel Bosé, Teatro Soho (Antonio Bandseras), Nh Hoteles, Pullmantur, Seur, Gobierno de España y sus diferentes ministerios, Comunidad de Madrid, Signus, Master Cadena, Idea Electrodomésticos, Tien 21, Dhull, Electrodomésticos Brandt, The Haciendas Company, Marqués de Monistrol, Marqués de la Concordia, Trapa, Clesa, Disney Channel, Buenavista Internacional, Canal Isabel II, Scania, Bodybell, Movistar, Microsoft, ONO, Alcampo, Emsur, Coexpan, Cervezas Polar, Pepsi Cola y 3M, entre muchos otros.

Ha participado en exposiciones colectivas en el Círculo de Bellas Artes de Madrid y Valencia, Casa de Vacas del Retiro, Espacio de las Artes de Tenerife, Galería Uno Nueve de Madrid, Centro de Iniciativas de la Caja de Canarias (CICCA), Ayuntamiento de Fuenlabrada, Aula de Medio Ambiente Urbano "La calle Indiscreta" Zaragoza, CENEAM de Segovia, Ayuntamiento de Tres Cantos, Facultad de Arquitectura de la Universidad Central de Venezuela y la sala de Exposiciones de la Fundación Mendoza de Caracas.

Su primera exposición en solitario fue en el año 2016 en los espacios Expositivos Sonámbula de Madrid en la calle Barquillo, Chueca.

María Cantuel (Actriz)



María Cantuel Carrasco, artista y actriz española nacida en Madrid en 1987.

Actúa, dirige, escribe y crea para diferentes proyectos relacionados con el mundo del cine, teatro y eventos.

Desde muy temprana edad se ha formado en su carrera de Arte Dramático dedicando toda su vida a evolucionar como actriz y artista. En su proceso de formación destacan su trabajo a través de diferentes metodologías creativas: lecoq, cos-art, expresión corporal, canto, danza, dramaturgia y dirección de actores en diferentes y reconocidos centros de formación.

En paralelo a su actividad artística, participa en diversos proyectos de investigación en el área de la física cuántica, Neurociencia, Psicoterapia, Inteligencia emocional y Coaching. Prestando apoyo y colaboración en proyectos privados por toda España.

En su faceta como actriz ha participado en series de televisión de renombre tales como: La Zona (Movistar plus), Isabel (RTVE), Victor Ross, El corazón del océano, Historias Robadas, Luna, El misterio de Calenda, El barco, Homicidios, Amar en tiempos revueltos, Águila Roja, Cómplices y Hospital central.

En cine ha participado en: Evasión. Dir: Tano Juárez, Little Samuel. Dir: Carmen Rico. 2012, La factoría. Dir: Juan Caunedo. 2013, Ana. Dir: Rocío Pina. 2013, Chicas malas. Dir: Sebastián Cardemil, 4 ases, un taxista y 4 reinas. Dir: Higinio Martínez y Ribadelago. Dir: Higinio Martínez.

Y en teatro: AB negativo. Dir: Ruddy Méndez. Microteatro, En fuera de juego. Dir: Rocío Pin-art y Lastra San Julian. Microteatro, Abre el ojo. Dir: Juanma Navas y La vida es sueño. Dir: Patricia Ciurana.



David Martín (Publicista)

Publicista y Director Creativo, nacido en Madrid, Inició su trayectoria laboral como redactor publicitario hace 20 años en Zamorano Asociados, más tarde trabajó en Euro RSCG, actual Havas y en Concepto Staff, trabajando para marcas tales como: Peugeot, La Casera, Real Madrid, Alcampo, Telefónica, Cote D'or, Coface, Metro de Madrid, PP, entre muchos otros.

Ha participado, como creativo, en campañas electorales para PSOE, tanto a nivel nacional como autonómico, municipal y europeo, así como para campañas del PP y PNV.

Como freelance, he realizado diversos tipos de trabajo, desde guiones para series televisivas, obras de teatro para telefónica, congresos para Coca Cola, presentaciones de producto para Zanussi, presentación de los premios ALMA a los mejores guionistas. De igual manera ha realizado campañas para Bosch, Caser, Fain y Arjowiggins.

En la actualidad compatibiliza la labor creativa con la docencia, como profesor de neuromarketing online en USIL Miami y en UEES.

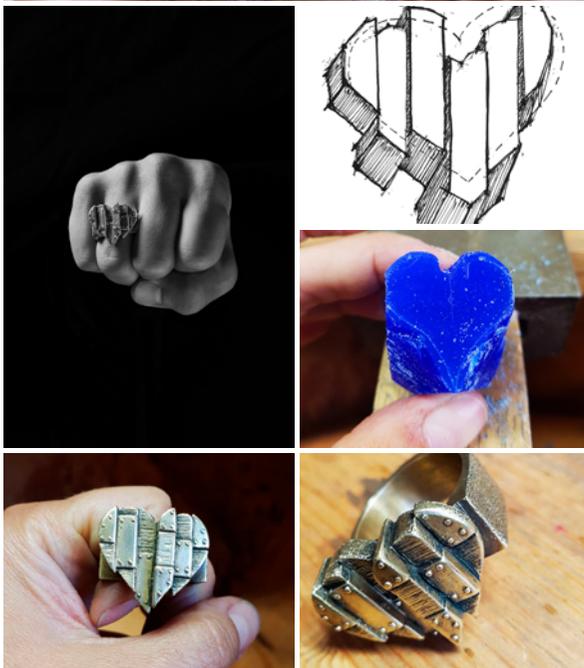


Ana María Acevedo (Diseñadora de Joyas)

Ana María Acevedo nació en Bogotá, Colombia; su familia se mudó a Venezuela cuando tenía apenas dos años; en Caracas estudió y trabajó en arquitectura hasta el 2003 cuando viajó a Londres con el propósito de estudiar inglés y donde ejerció su profesión hasta el 2012 y terminó estableciéndose permanentemente.

A finales del 2011, cambió el rumbo de su carrera profesional dedicándose al coaching coactivo, coaching sistémico, yoga y joyería para satisfacer sus pasiones: la mente humana y el diseño.

[www.alchemy-coach.com]



ANILLO AMORES QUE MATAN...

Al recibir la invitación a participar en el Proyecto IRA, Ana María sintió una gran emoción debido a su estrecha relación profesional con programas de ayudas a supervivientes de violencia de género en Londres.

Como diseñadora de Joyas, creó este anillo, con la idea de representar el amor malentendido, tergiversado, manipulado y oxidado; el amor endurecido y secuestrado por la necesidad de dominio y poder de una de las partes en la relación al tratar de subyugar, mediante la represión y la erosión de la autoestima, a la otra, la víctima, la persona “amada”.

Esta pieza es la expresión creativa de las creencias disfuncionales sobre el amor, que se traducen en violencia y cuyo origen generalmente radica en un modelo de amor-sufrimiento. Este mal llamado “amor”, constituye un atentado contra la integridad, la dignidad y la libertad del ser humano. Este anillo es una declaración sonora de la urgencia de crear conciencia respecto a la violencia de género y que el verdadero amor soporta el crecimiento y la igualdad, el amor verdadero no duele.



Sara Picazo (Periodista)



Licenciada en Periodismo profundizó sus estudios a través de un Máster en Comunicación Corporativa. Su afán por seguir aprendiendo la llevaron a especializarse también en otras áreas de la comunicación como Periodismo Político y Marketing Online.

Dispone de una amplia experiencia en medios y agencias de comunicación tanto a nivel nacional como internacional. Comenzó su andadura profesional en EE.UU como colaboradora en un periódico local de Pennsylvania, The Express Newspaper, y a continuación en The Hispanic Communication Network en Washington D.C.

Después se centró en labores de asesoría en gabinetes de prensa y en agencias como Lateral Mente y Llorente&Cuenca donde desarrollaba e implementaba estrategias de comunicación y marketing para Coca-Cola, Iberia y otros clientes. Actualmente gestiona la comunicación corporativa de clientes de diversa índole (gran consumo, economía, educación, RSC...) como consultora, posicionando el mensaje de sus clientes en medios. En Norteamérica sigue haciendo colaboraciones para la agencia de marketing digital "BTW Agency" con sede en Miami.

Escribe en cabeceras como El País, Entrepreneur, Cinco Días y OKDiario.

Sus vivencias profesionales y viajes rodeada de emprendedores le han llevado a especializarse en temáticas sobre emprendimiento y estilos de vida, adelantándose a los acontecimientos, donde la parte social tienen gran peso. Comprometida con los temas sociales cree en el poder de los medios para concienciar y contribuir a un cambio social.

En sus artículos aboga por un nuevo paradigma laboral y social promoviendo contenidos didácticos que hagan reflexionar al lector.

Triana Schroeder (Diseñadora)



Nacida en Madrid en 1993, dónde estudió Diseño Gráfico y Multimedia.

Mientras estudiaba su carrera universitaria empezó a trabajar en diversos proyectos como Creativa Gráfica, desde identidad corporativa hasta desarrollo y diseño web. Dónde desarrollo su interés por la Experiencia de Usuario y el Diseño de Interfaz.

Se incorpora al equipo de Rustik Soul en 2014, startup madrileña, dónde trabaja como Directora Creativa en la promoción de marca y el lanzamiento de la nueva colección de ese año. Siendo la encargada del diseño y desarrollo de la nueva página web, recibe el premio al “Mejor E-commerce del Off al On” en los Ewards 2015.

En 2016 comienza a trabajar en la productora audiovisual Mad Media Madrid enfocando su trabajo en el diseño, desarrollo y mantenimiento de los sitios web de la empresa además de participar como Directora de Arte en producciones de diferentes marcas.

En 2018 se incorpora al equipo de diseño en el estudio de Nacho Pardo como Directora de Arte llevando el desarrollo de proyectos creativos para marcas tales como: Teatro Soho (Antonio Banderas), Audi, Volkswagen, Sigfito, ITOS, Smebook, Emsur, The haciendas Company (UK), Marqués de la Concordia, Marqués de Monistroll, Hacienda Zorita y Grupo LAR, entre otros.

A su vez ejerce como modelo desde los 15 años trabajando en moda y publicidad. Ha desfilado para firmas como Banana Moon, Miguel Marinero, Nicolás Vaudelet, Ion Fiz, María Barros o Maya Hansen además de participar en la Fashion Week de Madrid en el año 2015. También trabajó una temporada en Milán, participando en showrooms y como imagen de la nueva campaña Off-Road de Manfrotto. Ha participado en varios videoclips como el de “Eres” de Sergio Dalma. Como últimos trabajos cabe destacar el Catálogo de Caza Otoño-Invierno de El Corte Inglés y su último anuncio para Sprite.

Vanessa Barrao (Maquilladora)



Maquilladora profesional nacida en Zaragoza, estudió un grado medio de estética a los 16 años, dedicándose desde entonces a la imagen y la belleza, iniciando su experiencia profesional para la televisión de Zaragoza en el 2003 (Aragón televisión), maquillando en informativos y programas de tarde.

Participó en cortometrajes de cineastas locales, que ahora suman más de 40 entre los que se encuentran:

“Paseos del silencio” 2010 (Ganador del 2º premio al mejor cortometraje y premio a la mejor caracterización en el 36HSF del jóvenes realizadores de Zaragoza), “Extinción II, la cuadratura del círculo” 2009 (Primer premio absoluto en el International Film Festival of India, IFFI 2010. Nominado en el festival AVAC de Cognin en Francia entre otros), “Última función” 2008 (Nominado en diferentes festivales como Guernsey Lyly Internacional Film Festival 2009 (Reino Unido), Festival de cine de Madrid 2009, Premio: Award of Merit en The Accocade competition. EE.UU) y “Los tacones de Stanislavski” 2005 (Ganador del premio del público al mejor cortometraje de cineastas aragoneses. Nominado al mejor cortometraje en el festival de San Sebastián 2005).

También ha trabajado como ayudante de maquillaje con varios maquilladores profesionales para la semana de la moda de El Corte Inglés, ferias, eventos, desfiles y promociones publicitarias.

En Madrid estudió un máster de caracterización. De igual manera estudió peluquería de plató y peluquería de salón obteniendo un certificado por la comunidad de Madrid.

Participó como jefa de caracterización en “Las crónicas de Maia”. Web serie para el Sótano de Antena 3.

En el sector de la moda, participando en editoriales para revistas como INCOVER o TODOBODAS y también en desfiles como en las 1001 BODAS.

Además de su trabajo como maquilladora, actualmente trabaja como profesora de estética y estilismo en Wings Group.

Concepto Creativo

IRA: repetición de actos de saña, encono o venganza. Son actos de furia y violencia que generan un daño irreparable a las personas que la sufren, un mal invisible pero latente e ignorado a veces por una sociedad que, con una complicidad silenciosa, da la espalda a una realidad que nos acompaña más cerca de lo que imaginamos.

Pero sobre todo la IRA es un sentimiento de indignación que causa enojo; un sentimiento que aflora cada vez que presenciamos o vivimos una situación de violencia.

La IRA, como el MIEDO, es un estado que nos agazapa y que nos hace perdernos dentro de nosotros mismos, nos lleva a extraviar el camino, o por el contrario, nos puede estimular a avanzar en la búsqueda de soluciones y la superación de los actos y situaciones que nos afectan.

El Proyecto IRA busca hacer visible todas aquellas situaciones de violencia que hacen daño y que muchas veces no son consideradas violencia o simplemente están socialmente aceptadas. Y a su vez, ayudar a reconocer aquellos estadios y acciones en los que la violencia está implícita y mostrar paralelamente las vías de salida que existen de los entornos violentos.

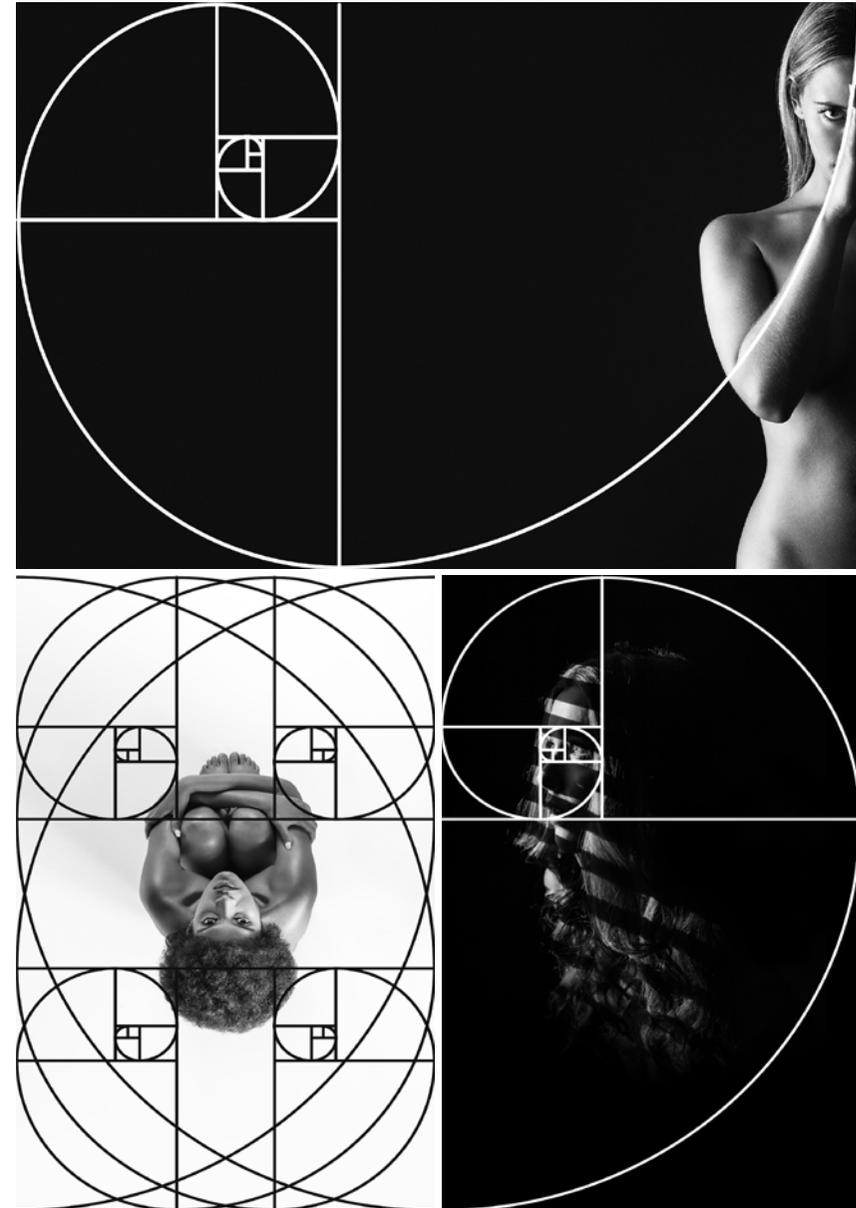
La IRA nos hace reaccionar, buscar salidas a través del reconocimiento de los síntomas para tomar las riendas de nuestras vidas y buscar soluciones.

Concepto Gráfico

La serie fotográfica será en blanco y negro con un formato de 50 x 75cm. Representará diferentes situaciones de maltrato de manera simbólica permitiendo la interpretación propia de cada espectador, así como situaciones positivas.

Las composición de cada foto se centrará en una estética minimalista con el objetivo de resaltar a través de la composición gráfica el concepto que se quiere representar.

Gráficamente cada foto se encuentra encuadrada proporcionalmente dentro del Espiral Áureo y todos aquellos elementos de las fotografías están distribuidas siguiendo cada sección de dicha espiral.





Las obras

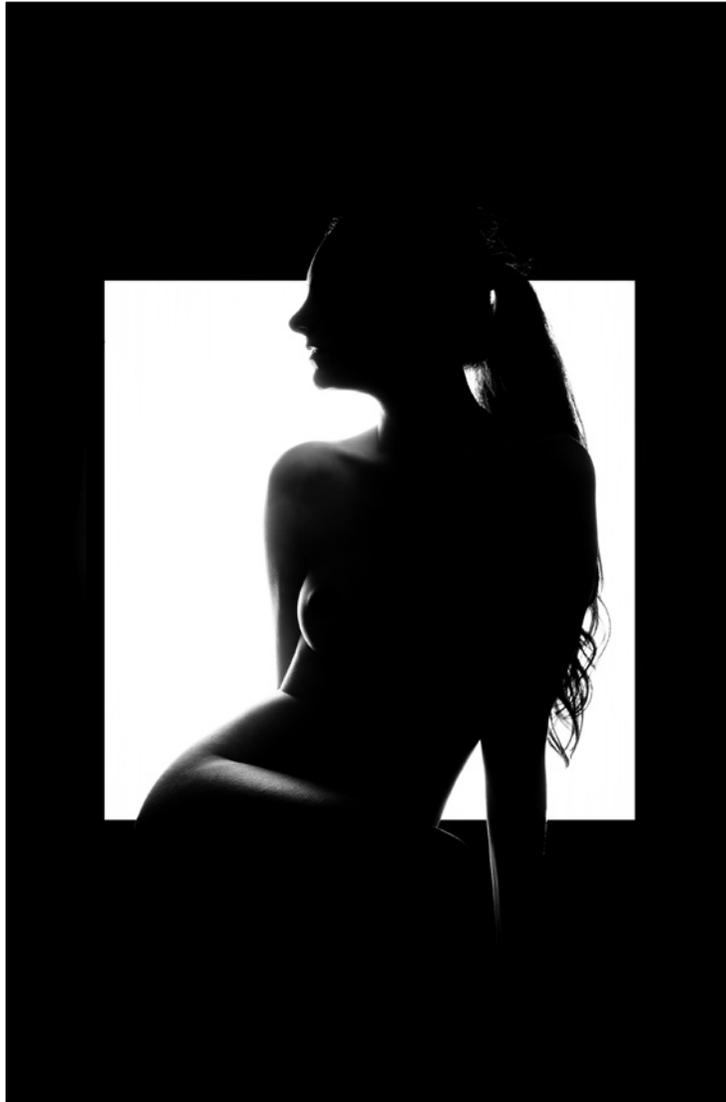
El proyecto está comprendido por un total de 50 obras en blanco y negro.

Las fotografías en formato vertical son de 50 x 75cm y en su versión horizontal son de 75 x 50cm.

De las 50 obras se han seleccionado 47 para exposición y 3 extras para reforzar los mensajes y textos del libro.

Todas ellas estarán acompañadas por un poema de libre interpretación que ayudará a reforzar los conceptos representados.





CUENTO

Dulce espera de un cuento de hadas... lleno de ilusión... de emoción... jamás pensé que se diera esta transformación...



CIEGO AMOR

Labios que rozan el abismo... Un gesto suspendido un suspiro una angustia comprimida ¿besar la nada será besar la vida?



INFILTRADO

Silenciosa silueta que graba los movimientos... congela mis sentimientos...

Sigilosamente mis pasos controla... no puedo moverme...

¿Qué me pasa? me ata una transparente soga... ¿cómo soltarme? ¿cómo moverme?

¡Atreverme!



CELOS

La belleza oculta entre disfraces
para evitar explosiones fugaces.



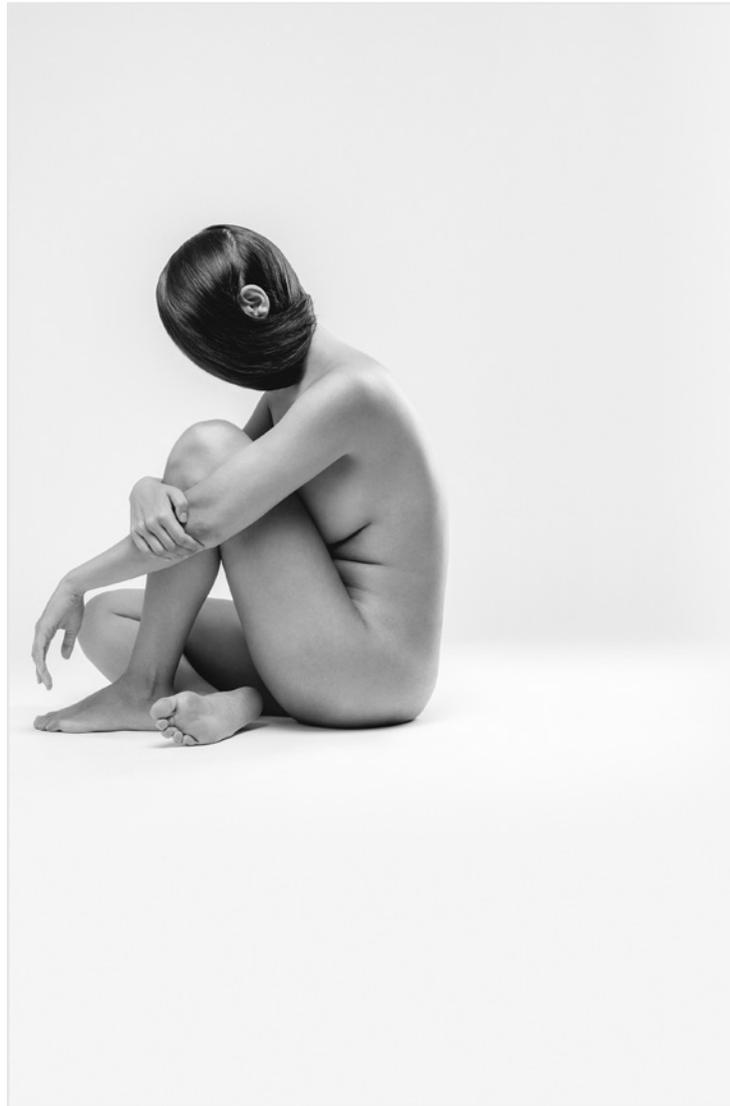
MURO

Ladrillos que cementan una identidad libre de expresiones... tener que cubrirse de capas ajenas... que te alejan de ti, derríbalo para ser quien quieras ser.



ELLAS

Cuando el amor te secuestra... el hielo quema tu alma.



ADJETIVOS

Un abecedario que se estrella en mí de forma abrupta...
metralla que nunca se calla... oigo sin oír... sordera...



AGUJERO

Caer hacia dentro en la espiral el remolino la turbulencia...
pérdida de la conciencia... absorción sin freno... veneno...



NUDO

Ovillo de lana en mi garganta
que oprime mis pulmones
lágrimas que el hilo han deshilado...
llanto desconsolado... alivio de corazones...

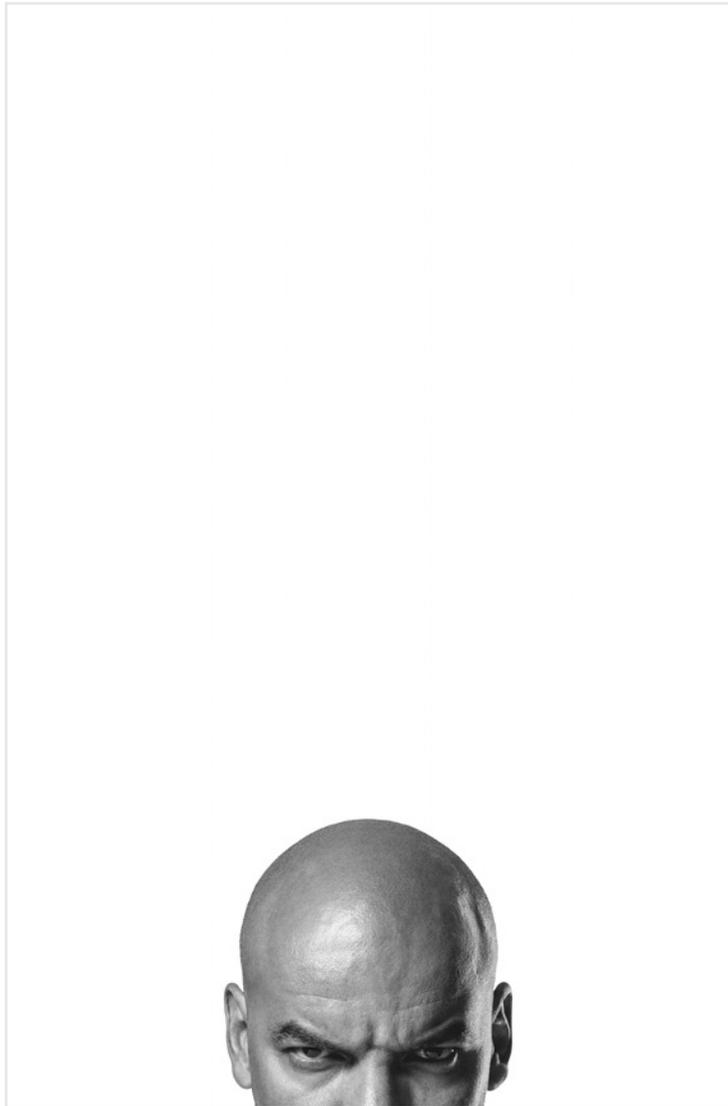


CÓMPLICES

Tentáculos transparentes que sujetan una realidad cómplice del silencio... ¿Puedes caminar sin escuchar los tentáculos que hablan susurrándote?

Sí... lo sé tienes miedo.

Sientes que caminas sola... hazlo con miedo... hazlo... que el exterior no defina tu identidad... puedes hacerlo... soy tu voluntad... tu fuerza... voy contigo...



ACOSO

Miradas que te persiguen... atormentan tu espíritu... ojalá fueran sólo eso... espíritus...



CAPARAZÓN

Cuento las horas para salir de mi escondite... caparazón...
números hasta el infinito... parálisis en mi corazón...



INSOMNIO

Velar la noche... mi noche... bajo la flamante llama que se apaga...



RITO

Al ritmo..al compás... pasos... retumbar de un rápido taconeo... fuego en los pies..me mareo... polvo alrededor... Danza loca... que no sólo me toca... embestida... que me roba la vida.

Que la furia y el instinto sean manejados, que no destruyan, que no invadan nada... si no te escuchan, no te oyen... grita... ¡PARA!



EN NOMBRE DEL AMOR

Sellos de corazones de acero... que sellan la piel... que pretenden marcarlo todo... intentan sellar hasta el aire... duele... ¿el amor acaso duele? el amor... el amor incondicional... es ser y permitir ser... nos hace libres...



CARDENAL

Atentos al color morado... sumérgete en él... observa lo morado... y trasciende a otros colores...



VOLVER

¿Quién soy? ¿Puedes verte?

Localiza tu centro y llénalo de rosas... Construye jardines de flores en un campo arrasado por el fuego... nueva siembra de ROSAS... en tu pecho... en tu ombligo...



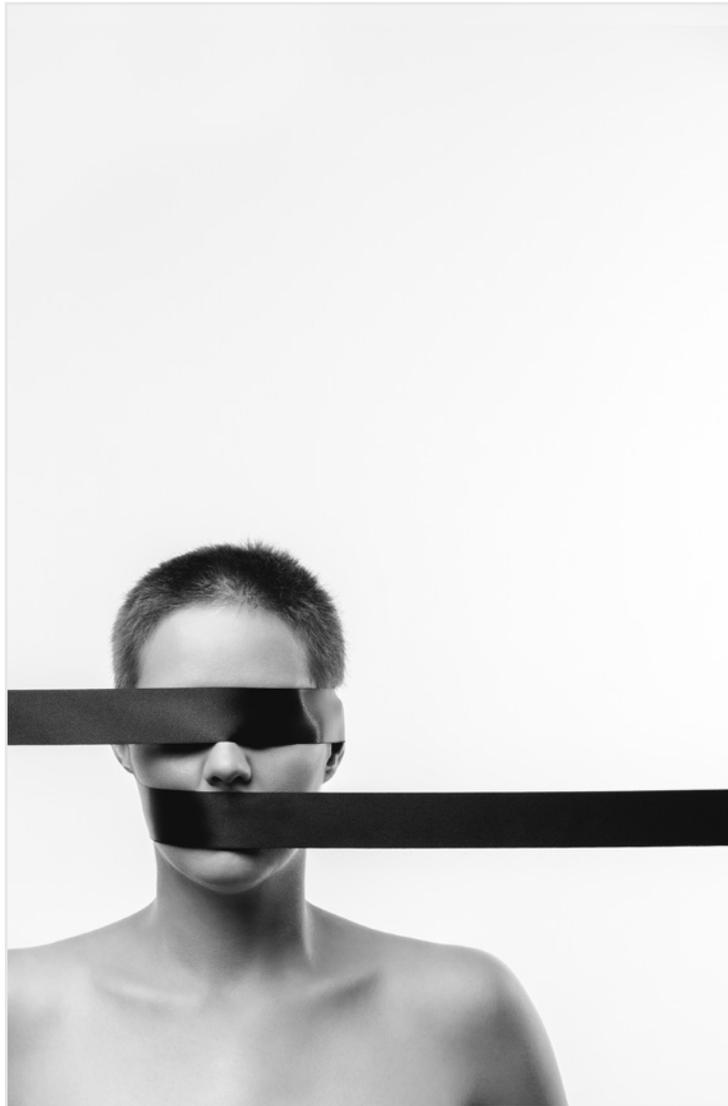
MACHOTE

¿Machete? ¿machote? machete... que corta la dirección con vectores visibles e invisibles...



INVISIBLE

Ella: sí asomo los pies... voy de cabeza...
Ella futuro: bajemos la cabeza a los pies.
Cabeza: ¡moveos!
Pies: tenemos miedo.
Cabeza: ¡moveos con miedo!
Pies: (silencio).



SILENCIO

Ruido... sonido... silencio... tu voz robada amenazada...
expresión coartada... Parecerá que te han robado el
habla... pero tu voz suena siempre incluso en silencio
escúchala, escúchate...



VERGÜENZA

Que no me miren que me desintegro, que no me pregunten que enfermo... Descompresión arterial...



IMANTADA

¿Cuántos brazos tengo? ¿ dónde me sostengo? ¿quién eres? me agarro fuerte... con miedo a perderte... me apego... ego... suéltate... mírate... reconoce tus brazos... abrázate...



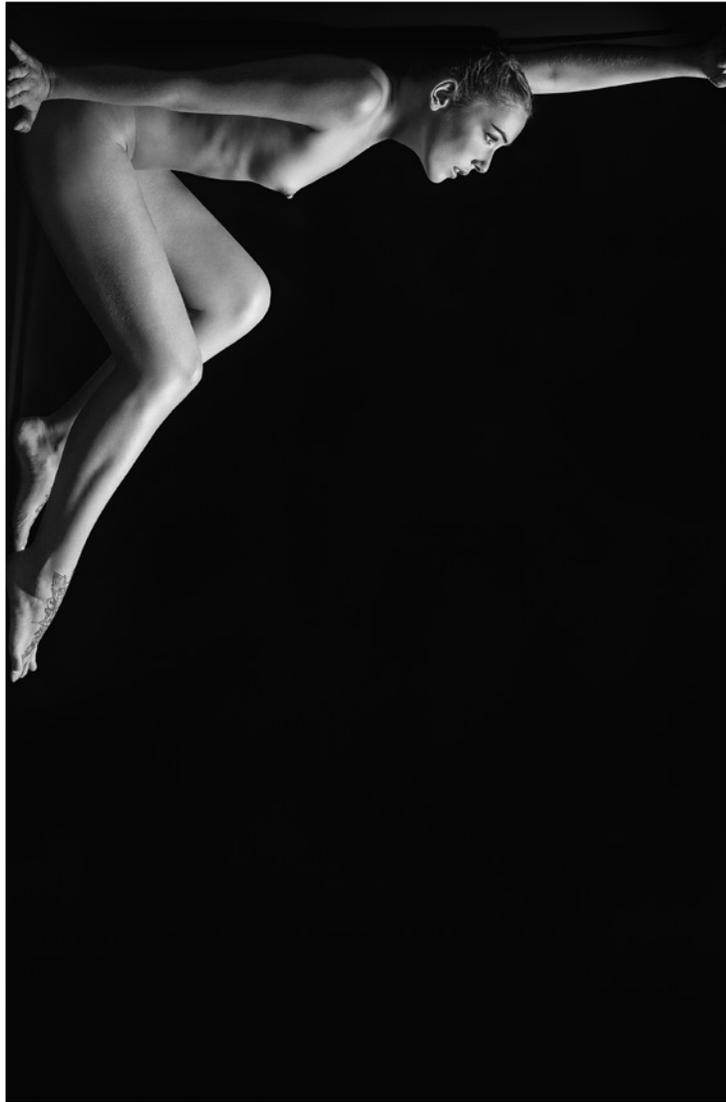
LA TORRE

Venus encerrada en su castillo... deja de ser Venus... el amor queda encerrado... apresado... pierde su naturaleza expansiva... creadora de vida...



SOLEDAD

Ceguera del mundo... ratonera privación descompresión
disminución de la presión atmosférica embolia gaseosa...



TECHOS DE CRISTAL

Si estoy hecha de diamante... dura y resistente... daré
contra los techos de cristal sin hacerme añicos...
equilibrando e igualando mi mente... sin perder la
dirección... la compasión...



MAMÁ

Sujetar fuerte tu ombligo, mi ombligo, proteger la luz que llevo, que llevas dentro... Samurái... Guerrera... Fiera...



DEPENDENCIA

Eslabones que sujetan la voluntad... pegamento que encadena las extremidades... eterno retorno a la desvalorización valor, valor, valor... para soltarse... y ser.



SACRIFICIO

Hacerlo todo, todo, todo... cargas... por ellos, por ellas,
por todos... todo, todo, todo...
¿Dónde estoy? ¿he muerto?



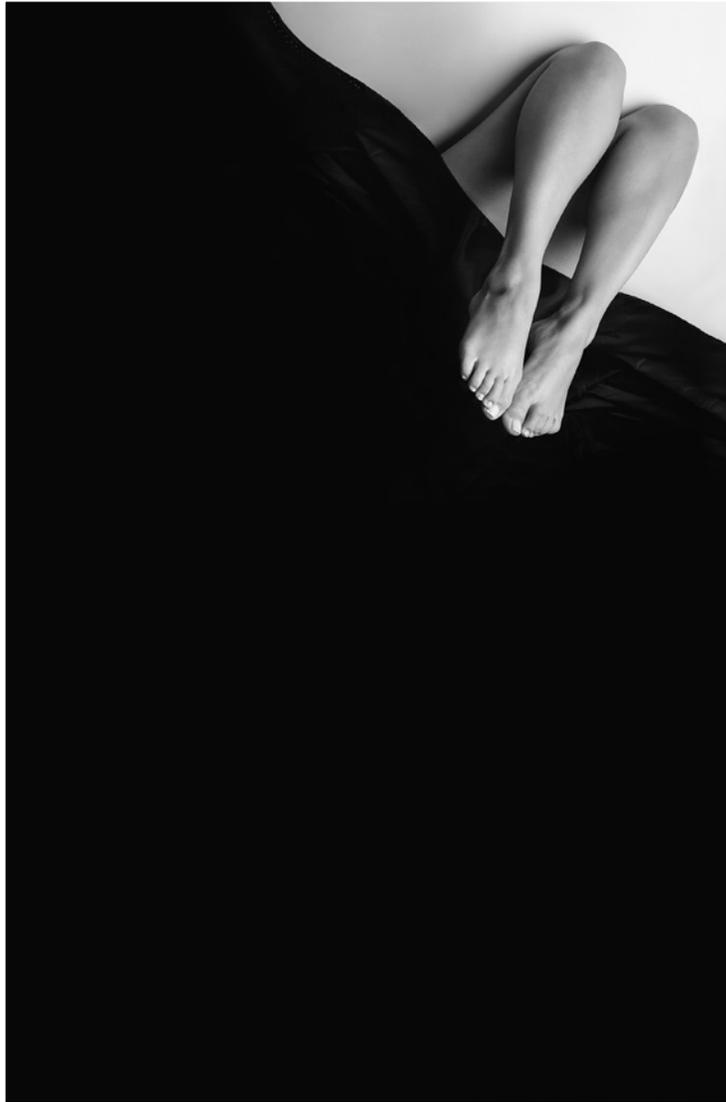
INVASIÓN

Intrusos que roban momentos... instantes... vidas...
cuerpos... se dueña de ti misma... limita tu espacio...
protegiendo el tesoro valioso que eres...



VORAZ

Prohibido colarse por un hueco prohibido... por un hueco con luces de neón... prohibido...



JUGUETE

Desprecio de la deidad femenina que soy... que eres...
no me ves, no me oyes, no me sientes... no sientes... me
mientes... te mientes...



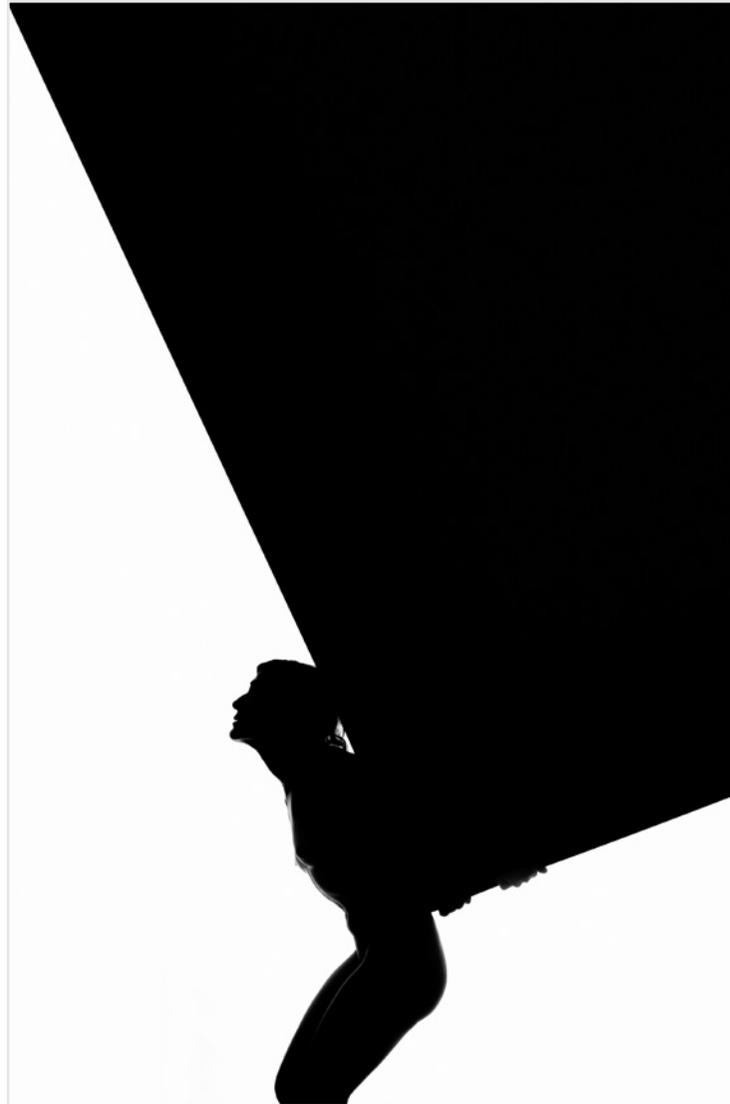
MANAZAS

Manazas que invaden espacios... piel... almas... robando la calma...



ANGUSTIA

Desespero por los truenos y la tormenta... suplico... que
pare esta orquesta.
Fin de la función... liberación.



TIEMPO

La experiencia... el tiempo... que te convierte en burro...
¿Podríamos convertir la carga en sabiduría?
Que no pese... que exprese...



IRA

Ojo observador... caballo ganador... reconducir el poder...
tocar la esperanza... un paso... un movimiento... llegará
la danza...



LÍMITES

Interruptor colapsado, cansado y atormentado... que grita vacío... que grita caos... que grita apaga la luz... la luz... la luz... la luz...



ASCENSIÓN

Puertas que se cierran y se abren... que te teletransportan a un lugar mejor... elevación del instante presente.



ESPERANZA

Danza... danza... danza esperanza.. salta el muro... el muro... el muro salta hacia el futuro.



EQUILIBRIO

Pender de un hilo... manteniendo el equilibrio... siempre con sensación de peligro... a un centímetro del abismo... me haré equilibrista... trapecista.. malabarista... y me moveré con valor...



016

Ondas de radiofrecuencia... código numérico... tres impactos con tu sentido del tacto... tres toques que te llevan a unas manos que sostienen... 0...1... 6.



FUGA

Alejarme de mi ruta... de mi sendero... tener que quitarse el sombrero...



SIGO

Tal vez el amor, el otro, la cosa, la prosa.. me deslumbré..
me desbaraté.. me desarme.. yo SIGO.. yo puedo.. yo SIGO.



APNEA

Suspendida, sueño y dejo de respirar... tal vez sueñe...
¿y si despierto del sueño?



BOCANADA

Hay permanencia de vida en tu respiración... respira...
Inhala presente... oxígeno en tu mente...



REINICIA

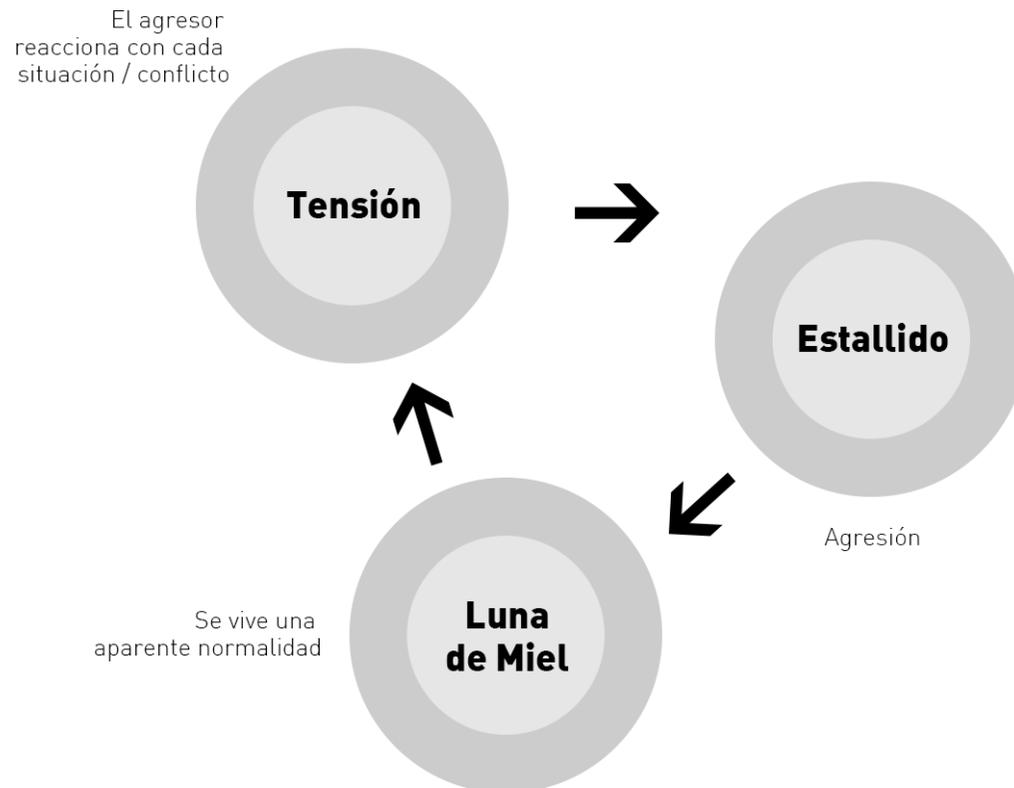
Un nuevo camino que transitar... que pintar... que colorear... coge tus pinturas y tu nuevo lienzo... esto es "El Comienzo".

Información sobre violencia para el libro



[Diseño de libro provisional para presentación]

Ciclo de la violencia



Leonore E. Walker investigó, en 1979, las razones que imposibilitan a las mujeres maltratadas a pensar y crear alternativas para salir de la situación de maltrato. En esta investigación, la autora, concluyó que la violencia se producía en tres fases que se repetían de modo cíclico.

Estas son:

1. Fase de acumulación de tensión. Aumenta la tensión en la pareja, el hombre se muestra cada vez más enfadado con la mujer sin motivo aparente y se incrementa la violencia de tipo verbal. Estos ataques los suele tomar la mujer como episodios aislados que puede controlar y que acabarán por desaparecer.
2. Fase de explosión o agresión. La situación estalla en forma de agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales.
3. Fase de calma, reconciliación o luna de miel. El agresor pide perdón a la mujer, le dice que está muy arrepentido y que no volverá a pasar. Utiliza estrategias de manipulación afectiva para intentar que la relación no se rompa, como dándole regalos, invitándola a cenar o a ir al cine, haciéndole promesas, mostrándose cariñoso, etc. Muchas veces la mujer cree que el agresor realmente quiere cambiar y le perdona, sin saber que esto refuerza la posición de él.



Los efectos psicológicos de la violencia de género son un componente de la respuesta de las mujeres ante el maltrato, que son importantes considerar como respuesta al trauma.

Síntomas del maltrato

Ansiedad

Si su presencia te produce alerta, sobresalto, nervios, miedo, obsesión o pesadillas, no es amor, es tortura.

Trastornos depresivos.

Si te hace sentir que eres tú quien le da motivos para enfadarse, que no vales nada y que todo lo haces mal, no es amor, es violencia.

Aislamiento social

Si le enfada que hables con tu familia o tus amigos y tú prefieres estar sola para evitar conflictos. No es amor, es posesión.

Trastornos psicossomáticos

Si la situación te provoca dolores de cabeza, pérdida del cabello, del apetito, cansancio y otros problemas físicos, no es amor, es tormento.

Trastornos sexuales

Si con él, el sexo se ha convertido en una tortura, sientes rechazo hacia las relaciones sexuales, no disfrutas de ellas y has perdido la capacidad de tener orgasmos, no es amor, es represión.

Síndrome de la mujer maltratada

Si te ha hecho pensar: “merezo lo que me pasa”, “es normal que me trate así, yo me lo busco”, “él no tiene la culpa, la tengo yo”, no es amor, es maltrato.



Soluciones

Busca ayuda.

Elimina el foco de ansiedad.

Siéntete segura de ti misma.

No cambies tú, haz que cambie la situación.

Reábrete al mundo.

Actúa contra la causa del dolor.

Vuelve a amarte, vuelve a amar.

Encontrar quien te escuche, te comprenda, te apoye y te ayude a tener una vida mejor no es una utopía.

Aléjate de aquello que te daña y comienza una nueva vida.



DONDE ACUDIR EN CASO DE MALTRATO

En caso de ser víctima o conocer alguna persona que esté viviendo una situación de maltrato se puede acudir a:

INSTITUCIONALMENTE:

016 - Teléfono para atención a víctimas de violencia de género (no deja rastro)

112 - Emergencias

012 - Información a víctimas de violencia de género.

900 222 100 - Policía Municipal.

900 100 009 - Teléfono de la mujer (Comisión para la investigación de los malos tratos).

900 116 016 - Para mujeres con discapacidad auditiva.

ASOCIACIÓN MUM:

Teléfono: 601 22 37 06

Web: www.asociacionmum.org

Email: info@asociacionmum.org

Facebook: www.facebook.com/asociacionmum

Twitter: @asociaciónmum



MUM

COMO PUEDO AYUDAR

1. Si conoces algún caso de violencia de género, acudiendo a los organismos institucionales o a nuestra Asociación.

La información facilitada será tratada de forma totalmente confidencial.

Recibirás asesoramiento de cómo actuar ante la situación y poder ayudar a la víctima.

2. Sí quieres colaborar con nuestra Asociación, existen varias vías:

- Hacerte voluntario.
- Asociarte.
- Colaborar económicamente con nuestros proyectos.

Al tener la consideración de UTILIDAD PÚBLICA, todos los importes donados son susceptibles de desgravación en el IRPF.

Fotografías extras para ilustrar el contenido del libro

