



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

EL PROYECTO

HEROINES: Empoderamiento de mujeres con malestar psíquico que viven en zonas rurales a través de la escritura terapéutica

Por desgracia, la violencia de género es aún una realidad preocupante en toda Europa. Los gobiernos proclaman leyes para defender los derechos de las mujeres y facilitan distintos recursos para ayudarlas a denunciar abusos, discriminación y violencia de género. Sin embargo, sigue siendo necesario un gran esfuerzo para empoderar a las mujeres de modo que puedan reconocer y denunciar estas situaciones. Si hablamos de mujeres con malestar psíquico que viven en zonas rurales o remotas, la situación se vuelve mucho más preocupante.

HEROINES es un proyecto ERASMUS+ (noviembre 2019-octubre 2021) cuyo objetivo es empoderar a mujeres con malestar psíquico del entorno rural, haciéndolas conscientes de sus derechos, de los distintos tipos de violencia que se pueden infligir y de las situaciones injustas que suelen asumir como normales.

La escritura terapéutica es nuestra herramienta para conseguirlo: está comprobado que esta técnica realmente ayuda a organizar los pensamientos, pone distancia emocional entre el hecho en nuestro interior y el reflejado en el papel, facilita el diálogo interior y muchos otros beneficios.

ACTIVIDADES

- ✓ Elaboración de un curso de escritura terapéutica para mujeres con malestar psíquico disponible online www.heroines-project.eu/training-course-spanish. Este curso incluye las sesiones desglosadas por semanas, una guía metodológica para implementarlo correctamente, una colección de mujeres de referencia en las que se apoyan las sesiones semanales y una serie de recursos útiles para ilustrar algunos de los contenidos.
- ✓ Taller de escritura terapéutica de ocho meses de duración exclusivamente para mujeres, implementado en España, Eslovenia, Grecia y Finlandia. Durante las sesiones grupales, estas mujeres han completado un proceso de auto-reflexión inspiradas por otras mujeres valientes y decididas que nos ha dado la historia.
- ✓ Edición de una antología de las Nuevas Heroínas compuesta por los poemas y textos escritos durante el taller en cuatro países europeos www.heroines-project.eu/the-narrative-collection.
- ✓ Colaboración con artistas locales para visibilizar al Colectivo de Nuevas Heroínas a través del arte. Mujeres artistas han creado obras de arte únicas inspiradas por los textos de este colectivo para darles voz y apoyar su discurso.
- ✓ Edición de la publicación “Colectivo Nuevas Heroínas” que incluye casos de éxitos, una selección de poemas y el catálogo de obras de artes inspiradas por este colectivo en España, Eslovenia, Grecia y Finlandia.
- ✓ Organización de exposiciones artístico-literarias en España, Eslovenia, Grecia y Finlandia para llegar a la sociedad en su conjunto.

SOCIOS DEL PROYECTO

[Fundación INTRAS](#) (Coordinadora)



[OZARA storitveno in invalidsko podjetje d.o.o](#) (Eslovenia)



[Etairia Koinonikis Psixiatrikis kai Psixikis Ygeas](#) (Grecia)



[Metanoia Institute](#) (Reino Unido)



[Suomen Kirjallisuusterapia ry](#) (Finlandia)



EXPOSICIÓN HEROINES

Esta exposición nace de la colaboración altruista por parte de mujeres artistas locales que respondieron a un llamamiento realizado por INTRAS a través de redes sociales en marzo de 2021.

Dichas artistas participaron en una de las sesiones del taller de escritura terapéutica junto con las participantes que estaban siguiendo de manera habitual el curso. Durante el encuentro, escritoras y artistas se conocieron, tendieron los lazos y comenzaron una andadura común.

Cada artista trabajó con un poema/texto, elaborado bien de forma individual o bien de forma colectiva durante el taller que ha tenido lugar durante el curso 2020-2021. El proceso creativo se dilató dos meses y, como resultado, tenemos doce obras que hablan de mujeres, de retos, de superación, de creatividad, ¡de vida!

Cada obra se expone junto con el texto que la ha inspirado.

OBRA Nº 1

72 x 89 cm



Título: Black Phoenix.

Autora: Erika Gabrielle.

Técnica: Gouache y pintura metalizada en papel.

Palabras de la autora: Esta pintura está inspirada en Ana Isabel, cuyo maravilloso poema motivó esta obra. Tal y como yo imaginé el poema, la concibo como una persona que comenzó a desvanecerse, pero que al mismo tiempo consiguió sentirse libre. Creo que un Ave Fénix es una excelente forma de representarla, el pájaro que resurge de sus cenizas. Utilicé el negro como base para resaltar los colores del patrón floral húngaro y de las pinturas metalizadas. La razón por la que utilicé este patrón floral es porque potencia el sentimiento de esperanza en tiempos oscuros. ¿Alguna vez has visto un ave Fénix negra con flores en su cuerpo?

PÉTALOS

Los pétalos se desvanecen.

Las alas se levantan

Llevadas por el viento.

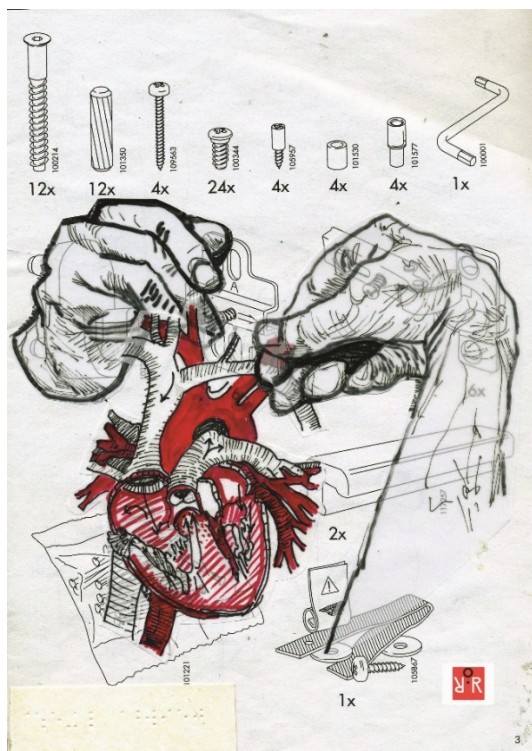
Hay veces que me siento como los pétalos

Desvanecida,

Pero también me siento como un pájaro libre

Elevado por el viento.

*Poema escrito por Ana Isabel Neira durante el taller
HEROINES (2020-2021) organizado por Fundación INTRAS.*



Título: Kintsugi (El arte japonés de reconstruir las cosas poniendo oro en las grietas, ennobleciéndolas y haciéndolas más valiosas).

Autora: Cromatophor atm (M^a Carolina Rosano Martín).

Técnica: Técnica mixta procedente de collage de un manual de Ikea como fondo y composición de dibujo anatómico de tinta *Sailor Manyo* negra y rotulador *Copic* biselado nº YR09 rojo china sobre papel vegetal como soporte.

Palabras de la autora: Esta imagen collage es producto de un taller de poesía necesaria y fue ejecutada junto a otras propuestas para un texto de Eduardo Galeano. Como la utilizada y elegida para presentar fue otra, me pareció que esta obra podría encajar perfectamente en el texto que Fundación INTRAS me mandó como propuesta para el proyecto HEROINES. Esta imagen habla de reconstruir la vida, de rehacerla, de elegir ser superviviente en lugar de víctima. A pan y luna se puede subsistir después de un naufragio, pero solo con la determinación de un compromiso hacia uno mismo. No en vano, en todo túnel hay una grieta por donde entra la luz, solo hay que entender que nuestro par de manos funciona a veces como dique de contención. Aceptar nuestras aristas y espinas: entenderlas y aprender a quererlas.

LA BELLEZA DEL FINAL

La belleza del final está en cerrar un ciclo y abrir uno nuevo,
un comienzo muy malo con la enfermedad y el camino a la recuperación.

La belleza del final está en la curación,
en aceptar y reconocer cambios.

En quererse a una misma.

La belleza del final es la recuperación de mi libertad y el renacer a la persona que soy
y que con cada final queda un recuerdo.

La belleza del final es tener tu propia libertad para cambiar de dirección.

La belleza del final es tristeza que lleva a la belleza.

Poema colaborativo en el que se inspira la obra, escrito durante el taller HEROINES (2020-2021) de forma conjunta por mujeres con malestar psíquico en uno de los centros de día de Fundación INTRAS.

39 x 35 cm



Título: Metamorfosis.

Autora: Bulgarcita (África Bayón Acebes).

Técnica: Collage de telas reutilizadas, sobre tabla pintada de dorado.

Palabras de la autora: El poema ha surgido de la necesidad de sobrevolar adversidades, dejar atrás lo que impide volar, moverse libremente. Por eso he dibujado-cosido un personaje femenino con alas de mariposa, sobre las rosas que se han abierto. La madurez del pensamiento, la propia vida vista desde dentro.

CAMBIOS

¡Cambia!

Dijo la niña a la mujer

No siempre puedes quedarte ahí.

¡Busca!

Piensa alternativas, es importante en este momento.

Se alzan los pétalos

Y todo cambia para salir de la tristeza.

¡Cambia!

Dijo la primavera al invierno

Para que sobre esos pétalos flote mi felicidad.

Hay veces que me siento como los pétalos, desvanecida

Pero también me siento como un pájaro libre, elevado por el viento.

Encontré mis alas, las llaves de mi libertad

Un portazo al miedo, renace mi vida.

venís, aparecéis, ahí estáis mis amigos

Me siento muy feliz

Apoyo y río

Y por eso pienso que el sueño del mundo es el cambio del capullo a la rosa.

Poema colaborativo en el que se inspira la obra, escrito durante el taller HEROINES (2020-2021) de forma conjunta por mujeres con malestar psíquico en uno de los centros de día de Fundación INTRAS.



Título: Casa de muñecas.

Autora: Lunademayo (Estíbaliz Gómez).

Técnica: Mixta.

Palabras de la autora: Las palabras escritas por Nines me trajeron el recuerdo de los versos de Gloria Fuertes, versos que nunca leí y que, al hacerlo, creí que de mi puño y letra salían. Las palabras escritas de Nines me trajeron recuerdos del pasado que, sin ser míos, creyeron serlos.

Los he revivido porque fui protagonista y los sonidos oía y los olores olía y a ellos llamaba cuando al cerrar los ojos les veía, casi tocarles podía, pero eran rápidos y de mí se escabullían.

Dicen que los niños hacen a sus muñecos lo mismo a lo que su entorno les somete. La *Casa de muñecas* es una recreación del rincón en la mente de una niña/púber superada por odios, abusos, acosos y miedos, acorralada, sin sentidos y sin apenas fuerzas para disfrutar de las cosas sencillas que ofrece la vida durante esos años. Es un lugar oscuro, de difícil acceso, donde sólo hay espacio para uno mismo, en el que soñar con todo aquello que nos ha sido privado (si es que no nos han robado también los sueños). La *Casa de muñecas* es un instante construido con pedazos de cosas que se fueron acumulando y que, una vez identificados como basura, es mejor tirarlos al contenedor para que los incineren en la planta de residuos.

RECUERDOS Y CINCO SENTIDOS

VISTA: veo niños que suben y bajan después de las clases para ir al recreo o cuanto tienen que entrar a estudiar.

OIDO: el alboroto que se formaba en los pasillos de la entrada de las clases.

OLFATO: el olor a pastelillos o aromas de los álbumes, pegamento cuando se hacían manualidades.

GUSTO: cuando algún compañero llevaba caramelos por su cumpleaños.

TACTO: cuando se estrenaban los nuevos libros y después se empezaban a odiar.

Cuando iba a las ferias de pequeña y montaba en todos los carruseles y me lo pasaba muy bien.



Título: La maleta.

Autora: M^ª José Pérez Ceinos.

Técnica: Plumilla y acuarelas.

Palabras de la autora: Siempre he pensado que viajar sin maleta era un lujo: subir a los trenes, bajar escaleras, no tener que facturar en los aviones, no ir por la calle haciendo un ruido de tanque. Creo que esto se aprende, igual que se aprende a intentar librarnos de los pesares, poco a poco, ir ligera como una hoja. Estoy en ello...

LA MALETA DE MI VIDA

La maleta de mi vida es muy ligera

A veces es muy ligera,

A veces es muy pesada.

Cuando la siento pesada está llena de cosas positivas, cosas alegres.

La maleta de mi vida está llena más de alegría que de tristeza.

Poema escrito por Slavomira Soltisova durante el taller HEROINES (2020-2021) organizado por Fundación INTRAS.



Título: Caracoles – a la memoria de Jean Arp.

Autora: Nieves Correa.

Técnica: Collage fotográfico.

Palabras de la autora: De mi texto, porque en cierta manera ya es también mío, me llamó poderosamente la atención la palabra “caracoles”, “el sabor de los caracoles”, que asocio a la figura de mi padre, con el que iba de niña a recogerlos para después limpiarlos laboriosamente y por fin comerlos. El ritual de los caracoles que nunca más volvió a repetirse después de que él muriera.

Recuerdos y memorias de pequeñas situaciones intrascendentes que van configurando lo que eres y lo que no eres. Muchos años después, la fotografía de Jean Arp con monóculo Dada inspiraría bastantes de mis piezas precisamente porque su mirada y su atuendo traían a mi memoria la imagen de mi padre y en cierta manera me reconciliaban con su pérdida.

La pieza es un collage fotográfico montado en base a una fotografía de mi performance “Homenaje a San Jean Arp”. Sobre ésta se disponen varias imágenes en diferentes tamaños de una especie de caracol realizado con los restos de los materiales utilizados en la performance y con una fotografía de Jean Arp que nos observa a todos desde las profundidades de su espiral.

Aquí, como en gran parte de mi trabajo, la memoria es parte fundamental de mi proceso de creación. La memoria personal, que también es memoria social y política. El recuerdo particular como forma de escribir la historia general. Por eso precisamente me pareció tan inspirador “mi texto” y sus caracoles, caracoles de la memoria y recuerdos del sabor de los caracoles.

RECUERDOS

El sentido es recuerdo de lo suave, de los momentos compartidos y la aspereza de la pérdida, de lo diferente que saben el café y los caracoles cuando vienen de quien te quiere, de la niña alegre que guardo de los días de feria, de la calma de los paseos por el parque, aunque afuera haya inquietud.

El sentido es y será el recuerdo de mi escalera de vida.

Poema colaborativo en el que se inspira la obra, escrito durante el taller HEROINES (2020-2021) de forma conjunta por mujeres con malestar psíquico en uno de los centros de día de Fundación INTRAS.

70 x 50 cm

70 x 50 cm



Título: Ellas. Nosotras...Reflejos

Autora: Sabrina Nidia (Sabrina Santamaría Díaz).

Técnica: Collage fotográfico.

Palabras de la autora: En la presente obra, pretendo plasmar con ambición y entusiasmo el texto “Me siento” entre dos planos: negro y blanco, noche y día. Arriba, sobre la noche estrellada, el vuelo de un acuarelado colibrí, que despliega su libertad mediante su continuo y peculiar aleteo. Bajo él, el mosaico con las diferentes heroínas representadas fotográficamente, las cuales, gracias a su carácter valiente, transgresor e inconformista, han aportado todo su potencial e innumerables mejoras no solo al género femenino, sino a toda la humanidad.

Un enigmático espejo en el centro del segundo lienzo actúa como nexo de unión entre la obra y la realidad, el cual envuelve al instante al espectador, haciéndole partícipe de la propia creación y obligándole a que interactúe con ella, transmitiendo de este modo un mensaje distinto en función de los sentidos de quién lo observa y de sus ganas de introspección.

Utilizando la técnica del collage quiero hacer visible la fortaleza, la lucha y la constancia de todas aquellas mujeres (no solo de las que aparecen en la obra) que en su día a día persiguen sus sueños, salen a flote a pesar de las circunstancias enseñándonos nuevos caminos a recorrer. Significa mucho para mí participar en este proyecto, tanto por ser un reto personal como por permitirme investigar y acercarme a más mujeres resilientes. Gracias al arte podemos explorar y explorarnos, podemos conocer el mundo y darnos a conocer un poco más.

ME SIENTO

Me siento como una pluma,
 Me siento como unas pelotitas para explotar,
 Me siento como una cuerda larga que es difícil de encontrar,
 Me siento como una pluma, suave y fluida.
 Me preocupa mi salud,
 Me siento como una cuerda larga que es difícil de encontrar.

Me preocupa mi bienestar,
 Me preocupa mi salud.
 Soñé que era un pájaro que volaba
 miraba hacia adelante y hacia abajo,
 Me desperté y era yo...

Poema colaborativo en el que se inspira la obra, escrito durante el taller HEROINES (2020-2021) de forma conjunta por mujeres con malestar psíquico en uno de los centros de día de Fundación INTRAS.



Título: Louise & Louise.

Autora: Tanitart (Paloma Masnou).

Técnica: Fotografía digital.

Palabras de la autora: La fotografía que presento está inspirada en el texto “Por qué es importante compartir con otras mujeres” y habla del amor y del afecto, del importante valor de apoyarnos, ayudarnos, escucharnos y crear lazos de sororidad entre nosotras. Habla de romper las barreras sociales impuestas y mirarnos a los ojos con amor.

POR QUÉ ES IMPORTANTE COMPARTIR CON OTRAS MUJERES

Soy mujer y me gusta serlo
Me gustan mis amigas y compañeras
Me siento a gusto y contenta con ellas
Comprenden mi sentir
Me gustan mis amigas y compañeras
No queremos ser discriminadas
Comprenden mi sentir
Soy mujer y me gusta serlo

Somos mujeres y nos gusta serlo
No queremos ser discriminadas
Queremos hacer lo que nos gusta
Somos mujeres y nos gusta serlo
Dignas y valoradas
Queremos hacer lo que nos gusta
Me siento a gusto y contenta con ellas
Dignas y valoradas

Poema colaborativo en el que se inspira la obra, escrito durante el taller HEROINES (2020-2021) de forma conjunta por mujeres con malestar psíquico en uno de los centros de día de Fundación INTRAS.

OBRA Nº 9

117 x 85 cm



Título: Con estas manos.

Autora: Akesi Martínez (www.akesimartinez.com/ / Instagram Akesi_martinez).

Técnica: Obra de carácter experimental desarrollada en la técnica de *Carborundum* durante los talleres de verano del Centro Internacional de la Estampa (CIEC), Betanzos. Agradecimientos al grabador y artista David Arteagoitia por sus conocimientos y asistencia. Y a la Fundación Jesús Nuñez (CIEC) por hacer posible la difusión y formación del grabado en España, con mirada internacional. Enmarcada artesanalmente por el taller Guimart, A estrada. Tipo de papel: Zercall 300 gr. Medida del papel: 1800 x 765 (altura x base). Medida de la mancha: 765 x 540. Una matriz de acetato, una tinta, tirada 1/3.

Palabras de la autora: “Con estas manos” es un poema que nos habla desde lo individual a lo colectivo. Desde lo personal, se conforma una cosmovisión común de experiencias vividas por diferentes mujeres, donde nos sentimos reconocidas. Donde podemos ver retratadas mujeres que expresan a través de sus acciones diarias su grandeza.

Diferentes caras de mujeres y manos dan forma a una imagen que tiene movimiento en sí misma, simbolizan la vivencia de la mujer. Diferentes puntos de vista se unen con nuestra presencia. El cuadro no tiene un eje definido, el espectador tiene que girar su cabeza, moverse, estar activo y presente, para poder vivirlo desde diferentes ángulos. La poética de la empatía nos hace poder adaptarnos al observar. Vernos reconocidas en las demás a través de nuestra propia narrativa, hace posible que ésta sea compartida, permite transformar nuestro rol en la sociedad.

Sobre Akesi Martínez: Desde 2014 trabajo como ilustradora *freelance* en campos como la ilustración editorial, revistas e ilustración para arquitectura. Me gusta llevar mi trabajo también fuera del papel o de las pantallas interviniendo escaparates y realizando instalaciones. Tengo formación como Técnico Superior de Artes Gráficas especialidad en Ilustración, máster en Arquitectura y formación en teatro Lecoq; todo ello y mi día influye en mi trabajo.

CON ESTAS MANOS

Con estas manos calmo la fiebre de mis hijos
Limpio y ordeno mi hogar
Relleno cuestionarios de solicitudes
Hago cosquillas a quienes quiero
con estas manos hago la comida que me alimenta
Coso un babero para mi nieto

Creo trabajos artesanales
con estas manos puedo coger muchas cosas
Un ladrillo, una bolsa de cemento en polvo
O coger una sartén con aceite
Y freír un huevo
¡con estas manos puedo hacer tantas cosas!

Poema colaborativo en el que se inspira la obra, escrito durante el taller HEROINES (2020-2021) de forma conjunta por mujeres con malestar psíquico en uno de los centros de día de Fundación INTRAS.



Título: Lugares importantes.

Autora: Raquel Cabrero Olmos.

Técnica: Collage analógico (combinación de tinta, papel, hojas secas e hilo sobre papel). Dimensiones: 42 x 28 cm.

Palabras de la autora: La obra gráfica, al igual que el texto que sirve de inspiración, es una sucesión de los lugares importantes que vamos coleccionando a lo largo de nuestras vidas. Lugares que son recuerdos, emociones, espacios y encuentros. Lugares que se van sumando a modo de collage, de orígenes y naturalezas diversas, que cobran significado solo a través de nuestro viaje. Lugares que nos marcan, nos definen y, finalmente, nos hacen crecer como persona.

Soy Raquel Cabrero, arquitecta y profesora de diseño. Apuesto por el diseño como motor de cambio de la sociedad actual, desde una perspectiva humanista, focalizada en el usuario. He canalizado mi pasión por el dibujo a través del *Visual Thinking*, visualizando, desarrollando y comunicando ideas mediante Pensamiento Visual. Puedes encontrarme en www.raquelcabrero.com y [@raqcabrero](https://www.instagram.com/raqcabrero).

LUGARES IMPORTANTES

El cuarto propio donde leer
 La casa donde descansar y recargar energía
 Los lugares en los que pasear
 La casa de los abuelos, la abuela misma como lugar-refugio
 El cuerpo propio que habito y cuido
 El lugar donde encuentro compañeros
 El corazón y la mente

Poema colaborativo en el que se inspira la obra, escrito durante el taller HEROINES (2020-2021) de forma conjunta por mujeres con malestar psíquico en uno de los centros de día de Fundación INTRAS.



Título: Futuro.

Autora: Inés Sánchez Castro.

Técnica: Óleo sobre cartón.

Palabras de la autora: Lo que más me llamó la atención de mi texto fue la positividad que transmitía. A pesar de las tristezas vividas y de las malas experiencias, es importante mirar hacia delante, hacia el mañana. Y siempre queriéndonos tal y como somos porque, simplemente, ¡nadie es perfecto! Esto, que ya es una frase hecha, a veces es muy difícil de llevar a cabo. Por eso este texto me parece especial, porque transmite la energía para llevarlo a cabo. Habrá momentos buenos y malos, pero una vez que el camino al "nuevo yo" está empezado, cada vez será más fácil seguirlo.

Los lazos me parecieron un elemento muy significativo de este mensaje. Se mueven con rapidez y alegría y sus movimientos circulares que nunca acaban, nos invitan a seguir adelante.

NUESTRA CANCIÓN "ELLA"- NOSOTRAS

Que el miedo que tengo se puede romper con lazos
 Hoy río porque los ojos se han olvidado de ser llanto
 Hoy voy a conseguir ser feliz por ver lo que yo he logrado en esta vida
 Hoy me voy a querer más porque si yo no me quiero puede que no haya nadie cercano
 Hoy voy a mirar pa'lante porque pa'trás ya dejé el maltrato psicológico
 Me siento una mujer valiente y sonriente
 Hoy me voy a levantar, reír y ser feliz
 Hoy voy a ser la mujer que me apetece ser
 Hoy me he puesto los pendientes de gatos
 Hoy me gusta mi cuerpo, no me siento un sucio trapo
 Hoy vivo lo que sueño sin preocuparme por nada
 Hoy soy una mujer que da forma a su alma.

Poema colaborativo en el que se inspira la obra, escrito durante el taller HEROINES (2020-2021) de forma conjunta por mujeres con malestar psíquico en uno de los centros de día de Fundación INTRAS.

Desplegable de 200
cm x 30 cm



Título: Colores.

Autora: Gloria Rubio Largo.

Técnica: Libro desplegable ilustrado con la técnica del collage digital.

Palabras de la autora: “Colores” es la historia que cuenta Beatriz del Castillo alrededor de su padre, una persona que le protegía de los acontecimientos negros y que creaba para ella un mundo de color de rosa. Ella descubre que todos los acontecimientos son positivos para volar en la vida. Su texto es el origen a la historia narrada con mis imágenes, que además de acompañar lo narrado intenta contar más cosas que el espectador - lector debe imaginar. Un texto muy estético y simbólico en el que el lector deberá hacer su propia reflexión sobre el significado del color y de los acontecimientos de la vida.

Se ha intentado presentar texto e ilustración en una perfecta coreografía que cada vez añaden más sentido a la historia. Las imágenes también funcionan de forma independiente.

Se trata de un formato de libro desplegable horizontal, que envuelve una página a la siguiente aportando cada vez un poco más a la imagen. Cerrado tiene un formato de 30 centímetros de altura por 20 centímetros de anchura y desplegado 200 centímetros de anchura por los mismos de altura.

La técnica utilizada es el collage digital, parte de texturas realizadas con técnicas gráficas tradicionales, que unidas a fotografías, siluetas y colores planos da sentido a una historia que nos invita a vivir y a volar.

COLORES

Me pidieron escribir sobre algún color y escribí sobre el ROSA ya que es mi color favorito. Al escribir me di cuenta de que mi padre siempre estuvo caminando detrás de mí para impedir que me cayera. No quería que yo sufriera. Quería que mi mundo fuera color de rosa. Me fui hasta mi infancia y recordé un elefantito rosa de peluche que me llevó al hospital cuando nació. Al terminar el escrito estaba llorando. Y dejé que mis lágrimas negras (pues traía máscara de pestañas) cayeran en el papel rosa. Después, de las manchas que quedaron de mis lágrimas, encontré las formas de un pájaro volando y un ángel también volando. Los tracé y me gustó el resultado. Así que reflexioné que no todo en la vida es 'color de rosa', que los momentos 'negros' duelen, pero también 'decoran' la vida y ayudan a VOLAR.

Poema escrito por Beatriz del Castillo durante el taller HEROINES (2020-2021) organizado por Fundación INTRAS.