

Universidad Miguel Hernández de Elche
Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche
Titulación de Comunicación Audiovisual

Trabajo Fin de Grado

Curso Académico 2022-2023



Los siete pesares de la cordura
The Seven Sorrows of Sanity

Tipo de trabajo: experimentación

Alumna: Mariam Sabar Knyazkova

Tutor: Roberto Oliver Sánchez García



Resumen:

El proyecto consiste en la elaboración de una pieza audiovisual que aborda el estudio y el análisis de la correlación entre los siete pecados capitales y la salud mental, partiendo de premisas psicológicas y actualizadas. Basándose en una concepción de los pecados capitales arraigada a la religión, se busca un punto de conexión con la salud mental. Para ello es necesario modernizar la percepción de los vicios y traerlos al siglo XXI.

Asimismo, este estudio se ocupa de las consecuencias éticas de estos pecados en el ámbito del bienestar psicológico y su influencia en la cohesión social y la calidad de vida. Para enriquecer esta investigación, se ha diseñado un enfoque interactivo que se ha materializado en una web con formato de maquínación en el que se ha estudiado cada pecado capital y su efecto en la salud mental. En esta pieza audiovisual se han utilizado recursos multimedia, como videos y música, con los que se pretende fomentar la compasión y empatía entre los usuarios, animándolos a meditar sobre sus acciones y emociones, relacionadas con estas conductas negativas.

Esta propuesta no se limita a explorar a fondo la intrincada naturaleza de la mente humana, sino que también tiene como propósito fomentar la sensibilización y el bienestar emocional mediante una experiencia educativa singular y cautivadora. Se anticipa que este estudio aporte a un mejor entendimiento sobre cómo enfrentar los obstáculos que plantean los vicios capitales en relación al bienestar mental de las personas dentro de la colectividad. El análisis de estos factores comunitarios enriquecerá la comprensión general del papel que desempeñan los pecados capitales en la salud mental de la sociedad, lo que permitirá abordar de manera más holística y efectiva los desafíos en la búsqueda del bienestar.

Abstract:

The project aims to analyze the correlation between the seven deadly sins and mental health, based on updated psychological premises. Drawing from a religious conception of these sins, it seeks a connection with mental well-being by modernizing the perception of vices and bringing them into the 21st century.

Furthermore, the study delves into the ethical consequences of these sins on psychological well-being and their influence on social cohesion and quality of life. To enhance this investigation, an interactive approach has been designed, materialized on a web platform, where each capital sin and its effect on mental health are studied. Utilizing multimedia resources such as videos and music, the project aims to foster compassion and empathy among users, encouraging them to reflect on their actions and emotions related to these negative behaviors.

This proposal goes beyond exploring the intricate nature of the human mind; it also seeks to promote awareness and emotional well-being through a unique and captivating educational experience. It is anticipated that this study will contribute to a better understanding of how to address the challenges posed by capital vices in relation to the mental well-being of individuals within society. Analyzing these community factors will enrich the overall comprehension of the role that capital sins play in societal mental health, enabling a more holistic and effective approach to the pursuit of well-being.

Palabras clave: Pecados; religión; vicios; salud mental; cordura; tradición católica.

Keywords: Sins; religion; vices; mental health; sanity; Catholic tradition.

ÍNDICE

1. Introducción	6
• 1.1. Objetivos	7
2. Estado de la cuestión:	8
2.1. Los pecados capitales y las enfermedades psicológicas	8
• 2.1.1. Las conexiones de los pecados y las enfermedades.....	10
2.2. Los 7 pecados llevados al marco audiovisual.....	12
• 2.2.1. La psicología del color de los pecados	15
2.3. Los prejuicios de la salud mental y la religión.....	16
3. Metodología	18
4. Resultados.....	27
5. Conclusiones	29
6. Bibliografía	30
6.1. Webgrafía:	30

1. Introducción

En el cruce donde convergen el arte, la psicología y la tecnología, se extiende un terreno fértil que invita a la exploración profunda de la mente humana a través de la experimentación creativa. Este trabajo presenta un proyecto vanguardista, que entrelaza elementos audiovisuales y psicológicos dentro de una maquetación web. Con la creación de siete videos en formato vertical, complementados por composiciones musicales minuciosamente forjadas. El proyecto se adentra en la representación de los pecados capitales y sus conexiones intrincadas con enfermedades mentales específicas.

La fuerza del arte para transmitir emociones complejas y aspectos latentes de la psicología humana es innegable. A lo largo de los tiempos, las creaciones artísticas han funcionado como ventanas que revelan las profundidades de nuestras emociones y pensamientos más íntimos. Los pecados capitales, una serie de arquetipos culturales anclados en la tradición, ofrecen un escenario intrigante para explorar los matices de nuestra dualidad interna. Esta investigación expande dicho enfoque al vincular cada pecado capital con una enfermedad mental relevante, desenmarañando así los hilos invisibles que conectan nuestra conducta, nuestras emociones y nuestros estados mentales.

La selección meticulosa de videos, imágenes y música, cada uno destinado a evocar la esencia de un pecado capital particular, se convirtió en un proceso cardinal. A través de este análisis minucioso, el proyecto se eleva como una síntesis de inspiraciones visuales y sonoras, fusionadas en una narrativa cohesiva que busca adentrarse en las complejas relaciones entre nuestras acciones, nuestras luchas internas y las enfermedades que aquejan a la mente humana.

En las páginas por venir, desvelaremos, por un lado, el proceso creativo y conceptual que yace detrás de una maquetación web, así como las conexiones psicológicas que entrelazan los pecados capitales y las enfermedades mentales. Mediante la intersección de la expresión artística y el análisis psicológico, este proyecto anhela arrojar luz sobre las complejidades de la condición humana, invitándonos a reflexionar sobre nuestras acciones, emociones y estados mentales.

1.1 Objetivos

- Explorar las conexiones entre los pecados capitales y las enfermedades mentales.
- Analizar el imaginario cultural- psicológico.
- Conceptualización, en la nueva era audiovisual, de elementos religiosos conservadores.
- Comunicar dualidad emocional y mental.
- Invitar a la autoevaluación reflexiva.



2. Estado de la cuestión:

2.1 Los pecados capitales y las enfermedades psicológicas

Los pecados capitales, con sus raíces profundamente arraigadas en la tradición religiosa, particularmente en el cristianismo, nos transportan a la Edad Media, cuando se forjó una enumeración sistemática de vicios y faltas morales consideradas fundamentales. Estos pecados, en conjunto, encarnaban las inclinaciones humanas que desviaban al individuo del sendero de la virtud y del bienestar espiritual anhelado. A medida que la Iglesia Católica y los teólogos medievales ahondaron en la ética y la moralidad, los siete pecados capitales tomaron forma en su versión icónica: lujuria, gula, avaricia, pereza, ira, envidia y soberbia. “Vicios capitales, pecados cardinales o pecados capitales, lo mismo son. Y son capitales porque son la fuente de otros muchos pecados” (M. Sánchez, 2023). Estos pecados se percibían como barreras en el camino hacia la salvación y la virtud, desencadenando otros comportamientos inmorales y destructivos. En la Edad Media y el Renacimiento, estos pecados fueron explorados a través del arte, la literatura y la teología, personificados en figuras simbólicas que ayudaban a las personas a visualizar y comprender mejor las tentaciones y los peligros espirituales que enfrentaban.

Con el tiempo, la percepción y la interpretación de los pecados capitales han evolucionado. Si bien siguen siendo fundamentales en la ética religiosa en muchas tradiciones, también se han explorado desde perspectivas más amplias. Los enfoques psicológicos han desvelado cómo estos pecados reflejan luchas internas y complejas dinámicas emocionales humanas. La ética se ha expandido para abordar cuestiones de justicia social y responsabilidad personal en relación con los pecados capitales. En la cultura contemporánea, estos pecados continúan siendo temas recurrentes en la literatura, el cine, la música y la filosofía, ya que poseen la habilidad de personificar aspectos oscuros y complejos de la condición humana. Tanto si se abordan desde una perspectiva religiosa como desde una visión más secular, los pecados capitales siguen siendo una herramienta para examinar la moralidad, la ética y la naturaleza humana en toda su diversidad y contradicción.

En paralelo, las enfermedades psicológicas, también conocidas como trastornos mentales o trastornos psicológicos, se han convertido en una parte importante de la

narrativa cultural contemporánea. Estas afecciones, que varían en intensidad y manifestación, afectan el funcionamiento emocional, cognitivo y comportamental de las personas. Ejemplos de enfermedades psicológicas abarcan la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia, el trastorno bipolar y más. La salud mental, en contraste, engloba el bienestar emocional, psicológico y social general de un individuo. Mantener una salud mental óptima significa ser capaz de gestionar el estrés, las emociones de manera efectiva, así como afrontar los desafíos de la vida de manera adaptativa.

El cine ha emergido como un poderoso medio para explorar y representar enfermedades psicológicas y salud mental. Las películas pueden arrojar luz sobre las batallas internas de quienes luchan contra trastornos mentales, fomentando la conciencia y reduciendo el estigma asociado a estas condiciones. Algunas películas han logrado capturar de manera conmovedora y realista las vivencias de quienes enfrentan enfermedades psicológicas, ofreciendo una ventana a sus pensamientos y emociones. Por ejemplo, *Una mente maravillosa* (2001, Ron Howard) aborda la esquizofrenia y cómo esta afecta la vida y relaciones de una persona. *Silver Linings Playbook* (2012, David Owen Russell) explora el trastorno bipolar y cómo las relaciones interpersonales pueden influir en la recuperación. *El club de la lucha* (1999, David Fincher) aborda la disociación y el impacto de la masculinidad tóxica en la salud mental.

Es importante recordar que el cine a veces simplifica o exagera ciertos aspectos de las enfermedades psicológicas para encajar en una narrativa. No todas las representaciones cinematográficas abarcan experiencias en su totalidad. No obstante, el cine puede servir como una plataforma para iniciar conversaciones y fomentar la empatía en torno a las enfermedades psicológicas y la salud mental, contribuyendo a una mayor comprensión y aceptación en la sociedad. En última instancia, tanto los pecados capitales como las enfermedades psicológicas son facetas de la compleja experiencia humana, que merecen ser exploradas en toda su diversidad.

2.1.1. Las conexiones de los pecados y las enfermedades

La intersección entre los siete pecados capitales y las enfermedades psicológicas es un terreno fascinante que revela las complejidades de la condición humana y cómo ciertos patrones de comportamiento negativo pueden desarrollarse en trastornos mentales. Explorar esta relación en profundidad implica comprender cómo las tendencias y emociones representadas por los pecados capitales pueden ser desencadenantes o manifestaciones de problemas de salud mental.

- **Lujuria y Adicciones:** La lujuria, que representa deseos y pasiones desenfrenadas, puede manifestarse como adicciones. Aquellos que luchan con lujuria pueden caer en la adicción al sexo, la pornografía o las drogas, donde sus impulsos los llevan a comportamientos compulsivos que afectan negativamente su vida y relaciones. Estas adicciones pueden dar lugar a trastornos sexuales o trastornos por uso de sustancias.
- **Gula y Trastornos de la Alimentación:** La gula, simbolizada por la indulgencia excesiva en la comida y la bebida, puede tener similitudes con los trastornos de la alimentación. La relación disfuncional con la comida y el control del peso, como la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, puede llevar a un patrón de compulsión y culpa, afectando tanto la salud física como mental.
- **Avaricia y Trastornos del Juego Patológico:** La avaricia como pecado capital y la ludopatía comparten una conexión profunda en su búsqueda implacable de ganancias materiales. La avaricia representa un deseo insaciable por la acumulación de riqueza, mientras que la ludopatía es un trastorno que se manifiesta en la compulsión por el juego, con la esperanza constante de obtener recompensas financieras. Ambas comparten una falta de control sobre el deseo de ganar más, a menudo a expensas de la salud emocional y financiera. La avaricia como pecado capital puede ser el catalizador que impulsa a alguien hacia la ludopatía.
- **Pereza y Depresión:** La pereza, caracterizada por la falta de esfuerzo y

apatía, comparte rasgos con la depresión. La falta de energía, la pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas y la dificultad para tomar decisiones son síntomas depresivos que pueden llevar a la inacción y al aislamiento social.

- **Ira y Trastornos de Control de Impulsos:** La ira descontrolada puede estar relacionada con los trastornos de control de impulsos, como el trastorno explosivo intermitente. Las explosiones repentinas y violentas de ira pueden causar daños emocionales y relacionales, compartiendo similitudes con problemas de impulsividad y control característicos de estos trastornos.
- **Envidia y Trastorno Obsesivo- Compulsivo:** La relación entre la envidia y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) puede ser intrigante, ya que ambos involucran patrones de pensamiento y comportamiento que pueden resultar abrumadores. La envidia, esa sensación intensa de deseo por lo que otros tienen, puede desencadenar obsesiones persistentes en la mente de alguien con TOC. Estas obsesiones pueden estar relacionadas con la necesidad compulsiva de compararse constantemente con otros, verificar repetidamente las posesiones o logros de los demás y sentir una profunda ansiedad si perciben que no están a la altura.
- **Soberbia y Trastorno de la Personalidad Narcisista:** La relación entre la soberbia y el narcisismo es estrecha, ya que la soberbia se integra de manera fundamental en la personalidad narcisista. La soberbia, definida por un exceso de orgullo y autoimportancia, se manifiesta de manera destacada en el narcisismo, un trastorno de la personalidad caracterizado por la necesidad constante de admiración, la falta de empatía y la creencia en la propia superioridad. En aquellos con narcisismo, la soberbia alimenta la búsqueda implacable de validación y atención.

Cabe mencionar que estas relaciones no son siempre un reflejo directo ni una causa única. Los trastornos mentales son complejos y multifacéticos, influenciados por una combinación de factores genéticos, biológicos, psicológicos y ambientales. La

conexión entre los pecados capitales y las enfermedades psicológicas es un enfoque interpretativo que puede ayudarnos a entender ciertos patrones conductuales y emocionales, pero no necesariamente representa un diagnóstico clínico.

2.2 Los 7 pecados llevados al marco audiovisual

La narrativa audiovisual de los siete pecados capitales ofrece una oportunidad única para explorar la complejidad de la naturaleza humana y sus luchas internas a través de imágenes, sonidos y narrativa. "Desde los comienzos del catolicismo, los pecados capitales inspiraron al arte y la literatura religiosa y formaron parte de sermones, reflexiones e ilustraciones diversas. Hoy en día forman parte del imaginario popular en el Occidente cristiano" (Editorial Etecé, 2022). Cada pecado capital puede ser traducido en una experiencia cinematográfica que profundice en sus aspectos emocionales y psicológicos. A continuación, se describe cómo cada pecado podría manifestarse en un contexto audiovisual:

- **Lujuria:** En la pantalla, la lujuria podría visualizarse a través de imágenes sensuales y evocadoras, capturando la pasión y el deseo. La cámara explora la intensidad de las miradas y los gestos, mientras que la música sensual complementaría la atmósfera. El cortometraje o película podría centrarse en la lucha de un personaje entre la atracción y la moralidad, explorando cómo los impulsos pueden nublar el juicio y desencadenar consecuencias inesperadas.
- **Gula:** La gula es representada mediante escenas en las que los personajes se entregan a excesos alimenticios o de bebida. La cámara enfoca detalles vívidos de la comida y los rostros de los personajes mientras se abandonan al placer culinario. Los cambios en la música y la iluminación podrían reflejar la transición entre la satisfacción y la culpa.
- **Avaricia:** La avaricia cobra vida a través de imágenes que muestran la acumulación obsesiva de riquezas y posesiones. El uso de montajes visuales resalta la búsqueda desenfrenada de más, mientras que la música intensifica la sensación de deseo insaciable. La narrativa explora cómo la avaricia afecta las relaciones y la moralidad de los personajes.
- **Pereza:** La pereza es representada con escenas que transmiten la falta

de motivación y la apatía. La iluminación tenue y los movimientos lentos de la cámara podrían reflejar la inactividad y calma. La música es suave y melancólica, acentuando la sensación de enclaustramiento emocional pero no necesariamente física.

- Ira: La ira se visualiza a través de secuencias en las que los personajes experimentan estallidos de rabia y frustración. El uso de cambios abruptos en la música y el montaje rápido transmite la intensidad emocional. La cámara enfoca expresiones faciales y gestos cargados de emoción para capturar la furia en su máxima expresión.
- Envidia: *La envidia es una tristeza que se siente a la vista del bien ajeno o una alegría culpable por el mal del prójimo* (Francisco Mario Morales, 2023). Se muestra mediante escenas que expresen la comparación constante y la sensación de inferioridad de un personaje. La cámara enfoca momentos de observación discreta y expresiones faciales que reflejen la envidia oculta. La música evoca emociones de tristeza y anhelo.
- Soberbia: La soberbia se materializa a través de imágenes que muestran la arrogancia y la búsqueda de atención. *Los efectos de la soberbia son: 1º el orgullo procura hacer ostentación de las cualidades que cree uno tener; 2º se cree capaz de todo, y esta es la presunción; 3º se quiere aparecer mejor de lo que es* (Francisco Mario Morales, 2023). La cámara resalta gestos de superioridad y comportamientos dominantes. La música oscila entre tonos grandiosos y opulentos, capturando la sensación de importancia exagerada.

La narrativa audiovisual brinda una oportunidad única para explorar la psicología detrás de los siete pecados capitales, permitiendo que los espectadores se sumerjan en las emociones y las luchas internas de los personajes. Cada pecado puede ser representado de manera creativa, utilizando elementos visuales y sonoros para transmitir la complejidad de las experiencias humanas. Si aplicamos este pretexto a un producto audiovisual que lo abarque de una forma clara y excéntrica se obtienen series como *American Horror Story: Hotel* (2015). La respectiva serie proporciona un contexto fascinante para explorar la manifestación de los siete pecados capitales

a través de elementos audiovisuales. La ambientación siniestra y oscura del Hotel Cortez ofrece el telón de fondo perfecto para explorar las luchas internas y las emociones intensas de los personajes. Cada pecado capital puede ser representado de manera intrigante dentro de la narrativa y la estética visual de la serie:

- Lujuria: En el ambiente seductor y sensual del Hotel Cortez, la lujuria puede manifestarse a través de pasiones prohibidas y deseos oscuros. Las escenas podrían centrarse en relaciones apasionadas y encuentros secretos, utilizando una iluminación sugerente y música cautivadora para crear una atmósfera de intensidad emocional.
- Gula: El lujo decadente del hotel podría resaltar la indulgencia de la gula. Escenas de banquetes y fiestas excesivas podrían capturar la obsesión por el placer culinario y sensorial, con música dramática que refuerce la voracidad de los personajes.
- Avaricia: El entorno opulento del Hotel Cortez puede reflejar la avaricia a través de la acumulación obsesiva de riquezas y posesiones. Las escenas podrían mostrar a personajes obsesionados con mantener su estatus y acumular más poder y riqueza, mientras que la música y la cinematografía podrían acentuar su búsqueda implacable.
- Pereza: La sensación de enclaustramiento emocional y apatía puede resonar en el ambiente oscuro y desolado del hotel. Escenas que reflejan la falta de motivación y el letargo podrían utilizar una paleta de colores sombríos y música melancólica para transmitir la inactividad y la desesperanza.
- Ira: Los estallidos emocionales y la ira pueden ser potenciados por la atmósfera tensa del hotel. Escenas cargadas de emoción podrían representar enfrentamientos violentos y explosiones de furia, utilizando edición rápida y música discordante para generar una sensación de caos.
- Envidia: El hotel puede ser un escenario perfecto para explorar la envidia y la rivalidad entre personajes. Escenas de observación sigilosa y comparaciones constantes podrían reflejar la envidia oculta, con música que acentúe la

sensación de anhelo y competencia.

- Soberbia: La grandiosidad y la arrogancia pueden ser retratadas a través de la búsqueda de atención y el deseo de destacar en el Hotel Cortez. Escenas que muestran gestos dominantes y discursos grandilocuentes podrían ser realizadas por una música majestuosa y una cinematografía que enfatice la importancia exagerada.

En *American Horror Story: Hotel*, los siete pecados capitales pueden entrelazarse con la trama y los personajes de una manera oscura y provocadora, aprovechando la estética visual y la narrativa de la serie para explorar las complejidades de la condición humana y las emociones extremas.

2.2.1 La psicología del color de los pecados

Dentro de la atmósfera audiovisual los pecados capitales han sido representados a través de las gamas cromáticas. No existe una psicología del color asignada a los pecados pues depende del paradigma cultural, no obstante, se les ha asignado colores desde perspectivas simbólicas.

La soberbia ha sido representada comúnmente con el lila o violeta, un color que históricamente ha sido asociado con la realeza, la espiritualidad y la individualidad. En el contexto de la soberbia, este color podría representar la creencia excesiva en la propia importancia y superioridad. La elección del lila podría apuntar a la idea de que aquellos que caen en la soberbia están tan absortos en sí mismos que se sienten separados de los demás, como si fueran nobles o diferentes; la pereza es asociada al azul pues se trata un color que a menudo se relaciona con la calma y la tranquilidad. En relación con la pereza, podría sugerir una actitud relajada y sin esfuerzo hacia las responsabilidades y el trabajo. La pereza puede llevar a la falta de motivación y acción, lo que se reflejaría en la pasividad y la apatía asociadas con el color azul; la ira corresponde al negro, un color que suele estar relacionado con la oscuridad, la negatividad y el misterio. El negro simboliza la intensidad y la ferocidad de las emociones negativas. Además, la ira a menudo se vincula con una sensación de pérdida de control, lo que podría reflejarse en la idea de la oscuridad que representa el negro; la lujuria denota el color rojo dado que es apasionado y llamativo que se asocia comúnmente con el

amor y el deseo. El rojo evoca la pasión sexual y el impulso desenfrenado. Este color podría reflejar la intensidad y la excitación emocional que a menudo se asocian con la lujuria; la avaricia hace referencia al dorado ya que es un color que históricamente ha sido símbolo de riqueza y opulencia. El dorado podría representar el deseo insaciable de acumular riqueza y posesiones materiales. La elección del dorado como color para la avaricia sugiere una conexión con la búsqueda constante de la opulencia y el lujo; la envidia es representada a través del verde que a menudo se relaciona con la naturaleza y la vitalidad. En el caso de la envidia, representa la idea de querer lo que otros tienen, como si estuviera verde de envidia. El verde podría reflejar la sensación de anhelo y descontento que puede surgir al compararse con los demás; y la gula frecuentemente se correlaciona con el naranja, un color cálido y energético que suele estar asociado con la creatividad y el entusiasmo. En relación con la gula simboliza el exceso y el apetito voraz. El color naranja podría evocar la idea de descontrol y falta de moderación en lo que respecta a la indulgencia y el placer.

En última instancia, estas asociaciones entre los colores y los pecados capitales son construcciones culturales occidentales y simbólicas. No están respaldadas por evidencia científica sólida en psicología. Sin embargo, pueden servir como herramientas visuales para explorar las ideas y los conceptos relacionados con estos aspectos humanos y emocionales.

2.3 Los prejuicios de la salud mental y la religión

En el cruce entre la salud mental y la religión, se revela un terreno complejo y a menudo cargado de prejuicios arraigados. Son dos mundos que chocan en ocasiones, trayendo consigo una serie de ideas preconcebidas que pueden moldear nuestras perspectivas de manera inadvertida.

La religión, con su rica historia y creencias arraigadas, a menudo ha proporcionado consuelo y orientación a millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, en algunos casos, también puede ser un terreno fértil para malentendidos en torno a la salud mental. Los prejuicios pueden surgir cuando se espera que la fe sola cure todas las heridas emocionales, descartando la importancia de la atención psicológica o psiquiátrica. Esto puede ser especialmente problemático cuando los individuos luchan

con trastornos como la depresión o la ansiedad, y sienten que buscar ayuda profesional es contrario a su fe.

Por otro lado, en el campo de la salud mental, los prejuicios pueden manifestarse al considerar las creencias religiosas de una persona. Los profesionales de la salud mental deben ser conscientes de no juzgar ni descartar las creencias espirituales de un individuo como meras ilusiones o causas de sus problemas. La espiritualidad puede ser una fuente de apoyo y fortaleza para muchas personas, y omitirla en el proceso de tratamiento sería ignorar una parte crucial de su identidad.

La clave aquí es reconocer que tanto la salud mental como la religión son aspectos profundamente personales y sujetos a una amplia variabilidad. Abordar los prejuicios implica educación y comprensión mutua. En lugar de ver estos dos elementos como opuestos, podríamos esforzarnos por encontrar un equilibrio, donde la fe y la atención psicológica puedan coexistir de manera armoniosa. La aceptación y el respeto por ambas dimensiones pueden llevar a una conversación más abierta y empática sobre cómo las creencias y la salud mental interactúan en la vida de cada individuo.

En última instancia, se trata de reconocer la diversidad de experiencias y creencias que conforman la compleja trama de la condición humana. Al eliminar prejuicios y estigmas en torno a la salud mental y la religión, podemos avanzar hacia un lugar de comprensión mutua y apoyo genuino para aquellos que luchan en estas áreas.

3. Metodología

A continuación vamos a proceder al análisis de cada pecado capital teniendo en cuenta los referentes cinematográficos y musicales, los cuales han servido de guía y trazan la línea conceptual del proyecto.

La **soberbia**, ese destello de confianza que puede convertirse en una llama devoradora. A lo largo de la historia cinematográfica, hemos sido testigos de cómo la soberbia ciega y desencadena la caída de figuras emblemáticas. Películas como *El Lobo de Wall Street* (2013, Martin Scorsese) y *Citizen Kane* (1941, Orson Welles) han explorado en la vorágine de la arrogancia y sus desastrosas consecuencias.

En el escenario musical contemporáneo, emerge una figura que encapsula la dualidad de la soberbia: Billie Eilish. Su música, tan única y cautivadora, transmite un sentido de autoafirmación y seguridad. Canciones como *Bad Guy* y *You Should See Me in a Crown* destilan una confianza audaz, mientras que la voz suave de Billie y la atmósfera de sus canciones también transmiten vulnerabilidad.

Aplicado a la práctica la soberbia se materializa en el trastorno narcisista. Este pecado se caracteriza por la utilización de planos contrapicados, movimientos suaves y un etalonaje que tiende constantemente a los colores violetas. Este tono púrpura fusiona la riqueza del azul con la pasión del rojo, creando una paleta visual que refleja la dualidad de la soberbia. El lila transmite una sensación de misterio, realeza y poder, evocando el atractivo magnético de la confianza en uno mismo. Sin embargo, también lleva consigo una cualidad enigmática y profunda, una sombra que se despliega cuando la soberbia se desborda. La música es abrupta, hay cambios en el ritmo y la dinámica de la melodía para explicar diferentes facetas de la soberbia - la visión externa del orgullo y el sentimiento interno de la reflexión-.

Resulta vital mencionar la presencia del agua en este clip, el agua simboliza ciclos por lo que se asocia a la psicología humana y a las emociones. Este proyecto inicia con el agua para conceptualizar el inicio del recorrido de los 7 pecados capitales.



Figura 1 y 2. Planos video soberbia (Fuente: Elaboración propia)

La **avaricia**, esa búsqueda de riqueza y posesiones ha llevado a los personajes y artistas al filo de la obsesión. Películas como *Wall Street* (1987, Oliver Stone) y *There Will Be Blood* (2007, Paul Thomas Anderson) se adentran en la espiral de la avaricia y sus destructivas secuelas.

En el ámbito musical, la avaricia también ha encontrado su eco en las notas de artistas contemporáneos. C. Tangana, un ícono de la música urbana, nos sumerge en su canción *Tú Me Dejaste de Querer*. A través de sus versos, el artista explora la avaricia como una fuerza destructiva que puede eclipsar incluso el amor más profundo. La codicia por la riqueza y éxito conduce a una deshumanización gradual, como el retrato pintado por Plainview en la pantalla grande. Por otro lado, Drake, una figura dominante en la escena musical, ofrece una perspectiva moderna sobre la avaricia en su canción *God's Plan*. Drake reflexiona sobre las tentaciones de la riqueza y la fama, y cómo pueden influir en las decisiones y relaciones. Su canción nos recuerda que, a veces, la avaricia puede surgir incluso cuando aparentemente lo tienes todo.

La avaricia representa el trastorno del juego patológico o ludopatía. Este vicio se hace tangible a través de los planos cerrados, con escorzo y poca profundidad de campo. El etalonaje reivindica los tonos amarillentos para hacer homenaje al dorado, este matiz brilla con una sensación de lujo y ostentación, capturando la

atracción y la tentación de acumular riquezas. Pero también lleva consigo un matiz oscuro, una sombra que se extiende cuando la búsqueda de más y más se vuelve descontrolada. La música se caracteriza por ser hipnotizante y repetitiva, para que la repetitividad sea redundante se han añadido tramos de voz en repetición al final del audio de la avaricia. Pretende aludir al deseo insaciable de riqueza e insatisfacción constante.



Figura 3 y 4. Planos video avaricia (Fuente: Elaboración propia)

La **lujuria**, ese fuego ardiente que consume los sentidos. Los ritmos seductores de este pecado capital indagan en las profundidades del deseo humano. Películas como *Eyes Wide Shut* (1999, Stanley Kubrick) y *Match Point* (2005, Woody Allen) se sumergen en los meandros de la lujuria y sus emociones intensas.

En el escenario musical contemporáneo, emerge la voz seductora de **The Weeknd**. Sus canciones, como *Earned It* y *Often*, investigan la lujuria y el placer en sus letras y ritmos sensuales. The Weeknd nos sumerge en la experiencia emocional de la pasión desenfrenada y el anhelo ardiente. Sus composiciones son un eco moderno de las exploraciones cinematográficas de la lujuria.

La lujuria escenifica el trastorno de la hipersexualidad mediante la utilización de planos medios cortos y primeros planos, estos son lentos en su mayoría dado que se busca crear tensión y erotismo. En la edición de color es predominantes

el rojo intenso pues refleja la intensidad de los deseos humanos, desde la chispa inicial hasta el fuego que arde descontroladamente. El rojo se despliega como una metáfora visual de las emociones que acompañan a la lujuria, envolviéndonos en su calor y su magnetismo. La música tiene un ritmo lírico y sugerente, invita a la sexualidad con su voz suave y melódica.



Figura 5 y 6. Planos video lujuria (Fuente: Elaboración propia)

La **ira**, esa tormenta furiosa que ha sido representada en multitud de ocasiones en las esferas audiovisuales con rasgos hostiles y frustrantes. Películas como *Fight Club* (1999, David Fincher) y *Taxi Driver* (1976, Martin Scorsese) se adentran en las problemáticas de la ira a través de la masculinidad tóxica y la violencia.

En la música contemporánea, Kanye West y Marilyn Manson ofrecen perspectivas distintas sobre la ira. Kanye West, a través de canciones como *Stronger* y *Black Skinhead*, canaliza la ira en su música para expresar su desafío ante las adversidades y las expectativas. Su música es un testimonio de cómo la ira puede ser una fuente de empoderamiento y resistencia. Por otro lado, Marilyn Manson, en sus canciones provocadoras como *The Beautiful People*, utiliza su música como una plataforma para desafiar las normas y las convenciones.

La ira encarna el trastorno explosivo intermitente o TEI. Este pecado se manifiesta a través de planos medios y detalles, cortes para provocar efusividad y la abstracción de la locura. El etalonaje destaca por estar en blanco y negro, refleja la intensidad de las emociones y la oscuridad que puede envolver a la ira. El negro es una metáfora

visual de las emociones que pueden desatarse cuando la ira toma el control, sumergiéndonos en una maraña de emociones y conflictos internos. La música es agresiva, esta intenta transmitir agresividad y frustración mediante los bajos graves y las guitarras eléctricas.

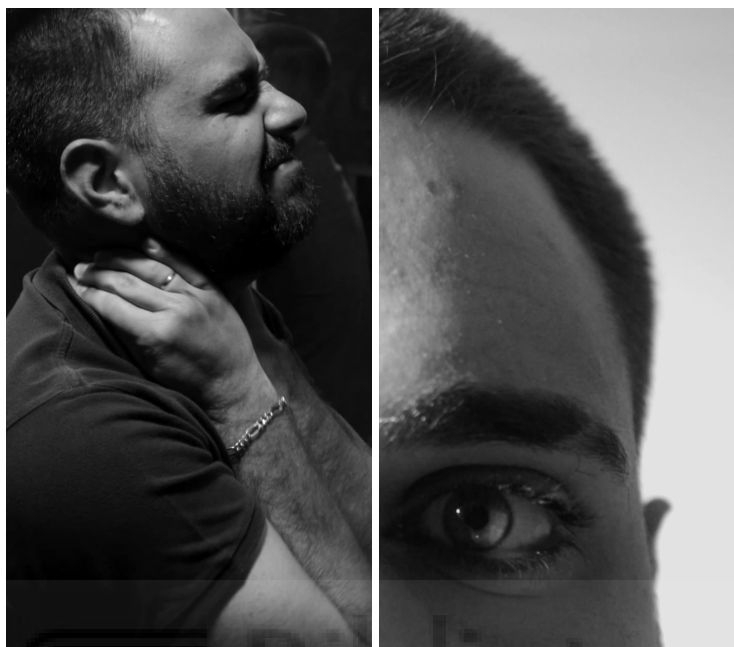


Figura 7 y 8. Planos video ira (Fuente: Elaboración propia)

La **gula**, ese hambre que puede devorarnos por dentro. Este pecado capital que explora la profundidad del deseo humano por el exceso. Películas como *Seven* (1995, David Fincher) y *Super Size Me* (2004, Morgan Spurlock) recorren la gula y sus impactantes manifestaciones, analiza la indulgencia y la destrucción, y los peligros de cuidar de la salud física y mental.

En la música contemporánea, **Kendrick Lamar** es un artista que aborda temas profundos a través de sus letras, incluida la gula. En canciones como *Swimming Pools (Drank)* y *HUMBLE*, Kendrick reflexiona sobre cómo los excesos pueden afectar la vida y la mentalidad. Sus letras son un recordatorio de cómo la gula puede ser una trampa en la búsqueda de la felicidad y el éxito, y cómo el deseo de más puede tener un precio alto.

La gula manifiesta los trastornos de conductas alimentarias. Se hace visible el trastorno asemejado al pecado con la utilización de planos detalles, cortes y colores vibrantes. Sin duda el color visual que predomina es el naranja ya que denota la intensidad del apetito insaciable y el deseo por más. El naranja es una metáfora

visual de la emoción y la búsqueda del placer, encapsulando la atracción que puede ejercer la gula. La melodía se caracteriza por un ritmo relajado, instrumentos minimalistas, un tempo constante.



Figura 9 y 10. Planos video gula (Fuente: Elaboración propia)

La **envidia**, ese sentimiento profundo y retorcido que puede crecer hasta transformarse en una fisura mental. A lo largo de la historia, hemos sido testigos de cómo la envidia, como una sombra oscura, puede desencadenar la caída de individuos icónicos. Películas como *Amadeus* (1984, Antonio Salieri) y *El Diablo Viste de Prada* (2006, David Frankel) nos presentan un torbellino de la codicia, como la envidia puede corroer el alma y sus consecuencias desastrosas

En el plano musical emerge un artista que personifica la envidia: Kanye West. Su música, impregnada de innovación, transmite un sentido de autoafirmación y ambición. Canciones como *Stronger* y *Power* destilan una confianza inquebrantable, mientras que las capas complejas de su estilo también reflejan la lucha contra la envidia. Resalta constantemente la tensión entre el deseo de triunfo y el precio que a veces debemos pagar.

La envidia se relaciona con el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), se emplea una meticulosa atención a la repetición obsesiva de patrones para reflejar la experiencia de estas condiciones. Los planos se centran en actitudes obsesivas, los cortes y transiciones buscan la simetría y patrones repetitivos, evocando la obsesión y compulsión. La paleta de colores de tonos verdes y amarillos simboliza la envidia

pues una sensación de crecimiento y vigor .La música contribuye a la sensación de ansiedad y malestar, transmitiendo la complejidad emocional de estas condiciones. En conjunto, esta sección busca sumergir al espectador en la mente de quienes enfrentan la envidia y el TOC.



Figura 11 y 12. Planos video envidia (Fuente: Elaboración propia)

La **pereza**, ese sutil y seductor encanto de la desidia que nos atrapa en su abrazo de inacción, resistencia a la actividad y la tendencia a huir a la comodidad. Películas como *Office Space* (1999, Mike Judge) y *Into the Wild* (2007, Sean Penn) se suman en los matices de la pereza que puede ser una respuesta natural a un entorno alienante y a menudo sus consecuencias subestimadas.

Mac Miller y **Frank Ocean** sin duda exploran los rincones oscuros de la pereza. Las canciones de Mac Miller, como *Self Care* y *Good News*, exploran la lucha interna con la inactividad y la autocompasión. Sus letras nos llevan a un viaje emocional donde la pereza puede ser un refugio, pero también una trampa en la que es fácil quedar atrapado. Por otro lado, Frank Ocean, en canciones como *Nights* y *Ivy*, nos sumerge en un mundo introspectivo donde la pereza puede estar entrelazada con la nostalgia y el deseo de escapar de las demandas de la vida diaria. La música de Mac Miller y Frank Ocean refleja cómo la pereza puede ser tanto una forma de explorar la interioridad como una forma de evadir la realidad.

La pereza expresa el trastorno depresivo clínico. Este pecado se presenta con planos

picados para mostrar la debilidad emocional del personaje, la idas y venidas de la depresión, con momento de empoderamiento y sumisión siempre teniendo en cuenta la desmotivación y la pereza, se busca la paz dentro del caos interno que nunca es visible desde el exterior. La música transmite tranquilidad, evasión de responsabilidades e inactividad, consiste en una metáfora en la que la depresión tiene connotaciones de vagancia, pereza y tranquilidad externa. El color visual que personifica la pereza es el azul calmante. Este matiz sereno refleja la tranquilidad que puede acompañar a la inacción y a la falta de motivación. El azul es una metáfora visual de las emociones que pueden surgir cuando cedemos ante la tentación de quedarnos en la comodidad de la pasividad.



Figura 13 y 14. Planos video pereza (Fuente: Elaboración propia)

De la misma forma que inicia el ciclo con el agua termina de la forma. En el último video se puede apreciar el agua del mar como elemento representativo de la pereza, un agua tranquila, sin oleaje y azul.

La grabación de los siete pecados se dividió en dos partes principales: la grabación de la música y la grabación visual. La música se grabó en un estudio de sonido, utilizando equipos como una computadora, micrófonos de alta calidad, altavoces y sintetizadores. Esto se hizo para asegurar que la música sonara realmente bien y coincidiera perfectamente con la atmósfera de cada pecado.

En cuanto a la grabación visual, hubo que asistir a diferentes lugares para capturar las escenas que necesitábamos. Se filmó en interiores, como estudios, así como en exteriores, como playas y calles. Para obtener imágenes de alta calidad, utilizamos cámaras de alta resolución y dispositivos como trípodes y estabilizadores para mantener la imagen estable. También se han utilizado focos de iluminación LED para asegurar que las escenas se vieran nítidas y bien iluminadas.

La razón para separar la grabación de audio y video fue para que ambos aspectos se hicieran de la mejor manera posible y se ajustaran a la visión creativa del proyecto. Esto implicó coordinar cuidadosamente equipos y seleccionar los lugares adecuados para cada escena. Al dividir el trabajo de esta manera, se ha podido producir una producción audiovisual de calidad que captura la esencia de los siete pecados de manera efectiva.



4. Resultados

Para llevar a cabo la maquetación de este proyecto, se ha empleado la plataforma *Cargo*, una herramienta versátil para diseñar y presentar contenido en línea. La página web se ha estructurado cuidadosamente, dividiéndola en secciones que corresponden a cada uno de los pecados capitales, creando así un espacio virtual que permite a los usuarios explorar y experimentar la representación artística de los pecados capitales.

Cada una de estas secciones, dedicadas a un pecado en particular, presenta un video en formato vertical. Estos videos no siguen una narrativa convencional, en lugar de ello, se centran en capturar y transmitir las características esenciales de cada pecado. Además, se acompaña cada video con una pista de audio que complementa y realza la experiencia.

Es importante resaltar que el enfoque del proyecto no es contar una historia lineal, sino más bien conceptualizar y explorar la idea y la esencia de cada pecado capital, invitando a los espectadores a reflexionar sobre la religión y la salud mental.

Presentado en el formato visual de una revista, estos títulos cuentan como punto de entrada a cada sección que han sido programados a través de los códigos encriptados de una lista de videos privados en *YouTube*.

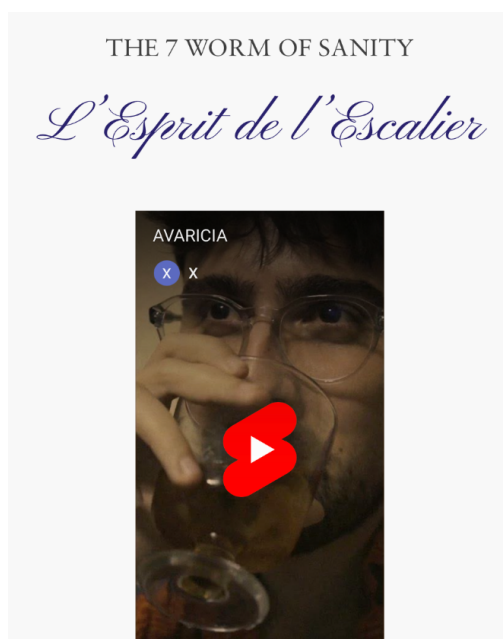


Figura 15. Maquetación web (Fuente: Elaboración propia)

La estética visual de la maquetación sigue una dirección oscura y evoca una sensación de antigüedad o arcaísmo.. A través de elementos visuales y musicales, se busca transportar a los espectadores a un mundo que refleje la naturaleza y el impacto de los pecados, generando una experiencia inmersiva y significativa.

En resumen, este proyecto utiliza la plataforma Cargo para presentar una maqueta web que aborda los pecados capitales de manera artística y conceptual. A través de videos, música y diseño estilístico, busca explorar y transmitir la esencia de cada pecado.

El siguiente enlace es el respectivo a la maquetación web:

<https://the7sorrowsofsanity.cargo.site>



5. Conclusiones

La maquetación visual y musical que hemos creado para explorar los siete pecados capitales en relación con las enfermedades psicológicas ha sido un viaje apasionante hacia la comprensión más profunda de la psicología humana. A través de la combinación de elementos visuales impactantes y una cuidadosa selección musical, hemos logrado transmitir la complejidad y la interconexión entre los pecados y las afecciones mentales.

En esta travesía, hemos descubierto que la lujuria puede estar vinculada a la adicción sexual, la gula a la bulimia y la anorexia, la avaricia a la ludopatía, la envidia al trastorno obsesivo compulsivo, la ira a los trastornos explosivos intermitentes, la pereza a la depresión y la soberbia al narcisismo.

La música ha sido nuestro fiel compañero en este viaje, tejiendo una narrativa emocional que nos ha permitido explorar las profundidades de la mente humana. Cada nota, cada acorde, ha añadido capas de significado a nuestra maquetación, llevando a los espectadores y oyentes a un viaje introspectivo.

Nuestra maquetación visual y musical nos ha recordado que la psicología humana es intrincada y multifacética, y que los siete pecados capitales son solo una ventana hacia la complejidad de la mente. Esperamos que esta experiencia haya inspirado una reflexión más profunda sobre nuestros propios demonios internos y cómo podemos abordarlos.

Al mirar hacia el futuro, nos damos cuenta de que el entendimiento y la empatía hacia las luchas psicológicas de los demás son esenciales para construir un mundo más comprensivo y solidario. En última instancia, esta maquetación nos recuerda que todos somos vulnerables y que, a través de la comprensión y el apoyo mutuo, podemos superar nuestras debilidades y encontrar la fuerza para sanar y crecer.

6. Bibliografía

6.1. Webgrafía

Anxiety and Depression Association of America (ADAA). (2021). "Understanding Anxiety and Depression." <https://adaa.org/understanding-anxiety>

Britannica. (2021). "Seven Deadly Sins." <https://www.britannica.com/topic/seven-deadly-sins>

El Mundo. (2022, 28 de abril). Los siete pecados capitales: una mirada profunda a sus raíces y significados. <https://www.elmundo.es/como/2022/04/28/626a6d7121efa0d40b8b45ad.html>

Concepto.de. (s.f.). Siete pecados capitales. <https://concepto.de/siete-pecados-capitales/>

Catholic.net. (s.f.). Los 7 pecados capitales en la Biblia. <https://es.catholic.net/op/articulos/68164/-los-7-pecados-capitales-en-la-biblia.html>

Institut Humanitats. (s.f.). Curso sobre los siete pecados capitales (presencial). <https://www.instituthumanitats.org/es/cursos/los-siete-pecados-capitales-presencial>

Significado.com. (s.f.). Los siete pecados capitales. <https://significado.com/siete-pecados-capitales/>

Sendas del Viento. (s.f.). Historia de los 7 pecados capitales.

<https://sendasdelviento.es/historia/los-7-pecados-capitales/>

Supercurioso. (s.f.). Demonios de los 7 pecados capitales.

<https://supercurioso.com/demonios-de-los-7-pecados-capitales>

