

PSICOTREX

NÚMERO 86 – FEBRER DE 2015

MAGAZINE DE PSICOLOGIA



Autor: Banksy

Editorial: A la vista dels esdeveniments que els últims anys s'han anat succeint a n'aquest Estat, un podria pensar que hem retrocedit més de quaranta anys amb els nostres drets, a tots els nivells: personals, col·lectius, professionals, aconfessionals,...

Però això no és ben be així, encara que per a una immensa majoria aquest trienni ha suposat un retorn a les èpoques més fosques de les darreres dècades, i que la marxa enrere ha estat brutal.

També els hi ha, que hi viuent be, millor inclús que en aquelles èpoques, són aquells milers o potser decenes de milers, que poden jugar amb la seva Tablet a l'hora de feina sense que els passi res, aquells que diuen barbaritats per culpa del "caloret", aquells que han posat la mà a la caixa i no passa res, perque en última instància les coses han prescrit, o en tenen prou en dir que no ho tornaran a fer.

Perdò però vaja trons que tenen, hi ha coses que no prescriueixen: la vergonya no prescriu, la memòria no prescriu, la decència no prescriu, l'honestetat no prescriu, l'humilitat no prescriu, tampoc prescriu el deure de demanar perdó.

Ja n'hi ha prou, més ben dit, no n'hi ha prou en sortir per la tele i dir "no volveré a hacerlo más", és hora de rendir comptes i qui la fa que la pagui, que els altres ben be que l'hem pagat tots.

Hi ha coses que no haurien de prescriure mai, i que a més els tindriem que exigir que tornessin tot el que s'han endut.

Ai dels lladres que no veuen que el tigre ja ha sortit de la gàbia, la nostra força és la consciència i també és la seva perdició, aprenem i fem les coses d'un altra manera, ha arribat l'hora.

Josep Castellano Masdeu

GRAFFITI-ART

Banksy es el seudónimo de un prolífico artista del *street art* británico. Nació en Liverpool, en 1974, pero los datos acerca de su identidad son inciertos y se desconocen detalles de su biografía. Según Tristan Manco, Banksy, “nació en 1974 y creció en Bristol, Inglaterra. Hijo de un técnico de fotocopiadoras, se formó como carnicero pero se vio implicado en el graffiti durante el boom del aerosol en Bristol de finales de la década de 1980”.

Su trabajo, en su gran mayoría piezas satíricas sobre política, cultura pop, moralidad y etnias, combina escritura con graffiti con el uso de estarcidos con plantilla (conocidos generalmente como *stencils*, del inglés). Su arte urbano combina escritura con una técnica de estarcido muy distintiva, similar a Blek le Rat, quien empezó a trabajar con estarcidos en 1981 en París; y miembros de la banda de anarco-punk Crass, que mantuvieron una campaña en las instalaciones del metro de Londres a finales de la década de los setenta del siglo XX e inicios de los ochenta. Banksy reconoció la influencia de Blek diciendo "cada vez que creo que he pintado algo ligeramente original, me doy cuenta de que Blek le Rat lo hizo mejor, sólo que veinte años antes." Sus obras se han hecho populares al ser visibles en varias ciudades del mundo, especialmente en Londres.



Graffiti atribuido a Banksy, en Liverpool, Inglaterra.

Recientemente se publicó el libro *Freedom Through Football: The Story Of The Easton Cowboys & Cowgirls* en donde se confirma la primera fotografía tomada a Banksy mientras realizaba un graffiti en Chiapas, México en 2001.

Banksy oculta su identidad real a la prensa general. Muchos periódicos han apuntado que su nombre podría ser Robert Banks o Robin Banks, pero este rumor podría haberse originado a partir de una broma por la similitud fonética entre el nombre "Robin Banks" y "robbing banks" ("robando bancos" en inglés). Otro nombre sugerido incluye el de Robin Gunningham.

Simon Hattenstone, de Guardian Unlimited, una de las pocas personas en entrevistarlo cara a cara, lo describe como "una mezcla entre Jimmy Nail y el rapero inglés Mike Skinner" y "un varón de 28 años que se presentó en un par de jeans y una camiseta con un diente de plata, una cadena de plata y un arete de plata".

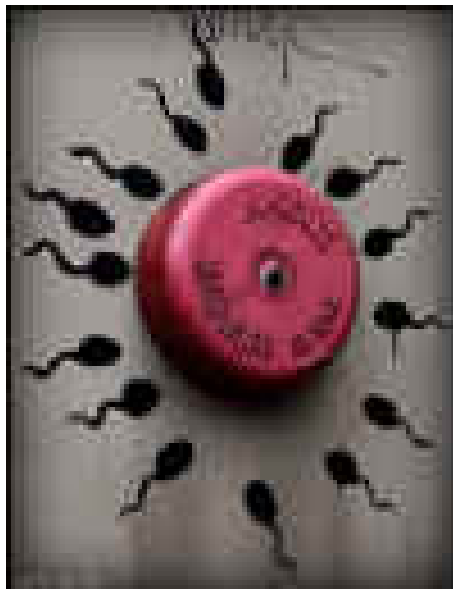
Generalmente se cree que es un varón blanco, de pelo rubio, alto, que viste ropa típica del grafitero y que tiene entre 28 y 35 años.

Comenzó su obra en las calles de Bristol, su ciudad natal, entre 1992 y 1994. En el año 2000 organizó una exposición en Londres y después de esto ha plasmado sus pintadas en ciudades de todo el mundo.

Banksy utiliza su arte urbano callejero para promover visiones distintas a las de los grandes medios de comunicación. Esta intención política detrás de su llamado "daño criminal" puede estar influida por los *Ad Jammers* (movimiento que deformaba imágenes de anuncios publicitarios para cambiar el mensaje).

Banksy también trabaja cobrando para organizaciones benéficas como Greenpeace y para empresas como Puma y MTV, y vende cuadros hasta por 25.000 libras en circuitos comerciales o en la galería de su agente, Steve Lazarides. Un juego de obras de Banksy se vendió en la casa de subastas Sotheby's por 50.400 libras. Esto le ha llevado a ser acusado de *vendido* por otros artistas y activistas.

Hay varios temas que se repiten en la obra de Banksy: ratas, oportunidades de foto (lugares típicos donde los turistas desearían hacer una foto sin pintadas), soldados orinando, policías, etc.



Victoria, January 2011. Swiftly found after it appeared on Banksy's website this 'sperm alarm' appeared close to Victoria station. It was subsequently cut out of the wall and put up for auction.



Hombre desnudo, imagen obra de Banksy, en Park Street, Bristol, Inglaterra, en la pared de un centro de planificación familiar. Según consulta popular efectuada, el ayuntamiento ha decidido que esta imagen no será borrada en Park Street, Bristol, Inglaterra.

En agosto de 2005, Banksy realizó murales sobre el Muro de Cisjordania, construido por Israel en los territorios ocupados de Cisjordania (concretamente en Belén, Ramala y Abu Dis), combinando varias técnicas.



En octubre de 2014, Se encontró un nuevo mural de Banksy llamado Girl with a Pierced Eardrum (Chica con un Tímpano Perforado), el cual se refiere a una parodia del famoso cuadro de Johannes Vermeer llamado Girl with a Pearl Earring (Chica con un Arete de Perla), cambiando la valiosa joya por una alarma de seguridad en la fachada de un estudio de grabación

en Hanover Place, Brístol. El mural atrajo gran atención ya que es exhibido en la ciudad donde creció el artista y apareció después de un gran rumor de su arresto.

A tan solo 24 horas de su creación, la obra *Girl with a Pierced Eardrum* en Brístol (Chica con un Tímpano Perforado) fue manchada con pintura negra en un acto de vandalismo y crítica hacia el artista. Aunque no es la primera vez que sucede este tipo de daños en contra de su obra, en la pieza llamada *Art Buff* en Kent, Londres dos semanas después de su exposición apareció un pene y su pieza en Cheltenham, Gloucestershire sobre la excesiva vigilancia del gobierno hacia el estado fue vandalizada con espray rojo y plateado. Otro caso fue el famoso mural de *Mild Mild West* en Stokes Croft manchado con pintura roja. Por la importancia y posicionamiento que este artista ha logrado a través de los años ahora sus piezas son protegidas con plásticos que permiten una restauración ante este tipo de daños.^{5 6}

Críticas

- En 2004 el colectivo de anarquitectos *Space Hijackers* repartió octavillas frente a una exposición de Banksy para resaltar el irónico uso que el artista hace del imaginario anticapitalista y de protesta, mientras trabaja para grandes empresas y galerías de arte.
- Peter Gibson, portavoz de la campaña *Keep Britain Tidy*, considera que su obra, como la de otros grafiteros es mero vandalismo. Diane Shakespeare, oficial de la misma organización, manifestó: "Nos preocupa que Banksy glorifica el arte de la calle, lo que es esencialmente vandalismo".
- Luis Jaume, experto en arte, considera que el apropiacionismo de Banksy es conceptualmente vago, dirigido a un público no especializado ni crítico y que la ironía no lo convierte en artista. También ha comparado a Banksy con Jeff Koons y Damien Hirst, como los principales empresarios y expertos en marketing del arte.
- También se critica que plasme mensajes anti-sistema en barrios y edificios cuyos habitantes no los comparten.

Libros publicados

Banksy ha publicado varios libros con fotografías de su obra en distintas ciudades, además de sus lienzos de trabajo y sus exposiciones, acompañando las imágenes de sus subversivos y a menudo agudos escritos.

- *Banging your head against a brick wall* ("Golpeando tu cabeza contra una pared de ladrillo"), libro publicado en blanco y negro en 2001.
- *Existencilism* (de *existencialism* -"existencialismo"- y *stencil* -"estarcido"-). (2002)
- *Cut it Out* (2004).



ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DEL TIEMPO I

La planificación es una de las funciones básicas en la gestión del tiempo, y sobre todo en su aplicación al trabajo, ya que se necesita seleccionar misiones, objetivos y acciones para poder el resultado deseado.

La planificación nos da un enfoque racional para conseguir los objetivos preseleccionados, también requiere innovación y reciclaje por parte de los trabajadores, sobre todo en el ámbito de las nuevas aplicaciones tecnológicas.

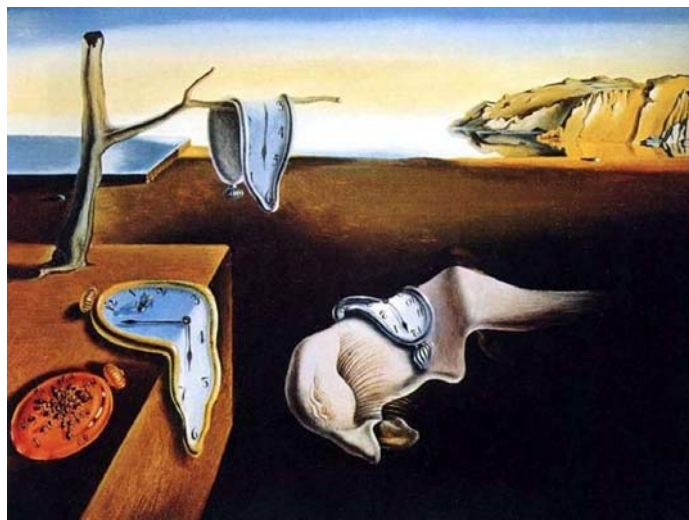
La organización y planificación de las tareas supone establecer una serie de características básicas: establecer un valor económico y un valor social.

- ✓ **El valor económico**, es el que permite obtener la máxima productividad, con lo que se consigue que cada trabajador realice en una determinada unidad de tiempo y con una calidad adecuada el máximo de producción empleando para ello el mínimo de energía.
- ✓ **El valor social** es aquel valor que nos crea los condicionantes laborales necesarios para que el trabajo se convierta en una necesidad vital.

De todo lo anterior surge la necesidad de reconocer y controlar los elementos básicos para gestionar el tiempo.

El funcionamiento de cada trabajo está condicionado entre otros factores por las directrices, normas y legislación características de cada puesto de trabajo y sector, hacer lo contrario supone llamadas de atención, o incluso sanciones o despidos.

Para conseguir un funcionamiento óptimo debemos entrenarnos en el desarrollo de habilidades que potencien la gestión de nuestro trabajo y que además se coordinen con el resto de tareas, normas, funciones y procedimientos de la organización en la que estamos integrados.



Relojes blandos de Salvador Dalí

Debemos tener claros una serie de puntos:

- ✓ Las descripciones y especificaciones de los cargos.
- ✓ Las especificaciones de los itinerarios de promoción interna si la hay.
- ✓ Los manuales de organización, procedimiento y métodos de trabajo.
- ✓ El sistema de evaluación del desempeño.
- ✓ Los expedientes del personal.

Para realizar nuestro trabajo de la forma más eficaz y sencilla posible, debemos tener en cuenta que hablar de organización y gestión del tiempo supone hablar de: lograr una optimización y racionalización de los métodos existentes que nos permita incrementar la productividad disminuyendo a la vez los costos y mejorando las condiciones de trabajo.

El tiempo es un sistema de medida, la percepción de falta de tiempo puede deberse a una mala selección o distribución de las acciones realizadas. Por otro lado el tiempo es un recurso no renovable, no se puede recuperar, para mejorar en la administración del tiempo, uno debe descubrir en qué y cómo se está gastando. Podemos pasar de “perder” el tiempo a “ganar” tiempo tan sólo con una buena planificación y organización. Esta planificación nos servirá para:

- ✓ Saber cómo movernos desde donde estamos hasta donde deseamos estar.
- ✓ Determinar los recursos necesarios que se precisan para llegar ahí.

Para una planificación efectiva se precisa:

- ✓ Establecer unos objetivos adecuados.
- ✓ Determinar los medios y recursos disponibles.
- ✓ Asignar responsabilidades: quien hará qué, cómo y cuándo.
- ✓ Programar los pasos a seguir.
- ✓ Fijar los plazos para cumplir con la programación.
- ✓ Seleccionar la fecha de inicio.
- ✓ Establecer las medidas y forma de revisión de las tareas.

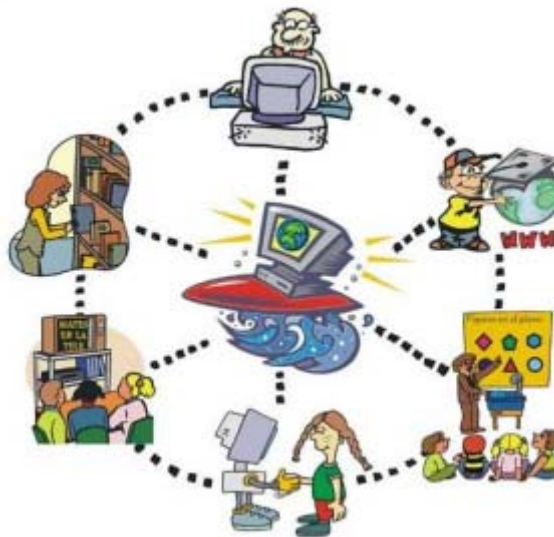


Elementos básicos que nos permiten controlar el tiempo pueden clasificarse en:

- ✓ Un amplio conocimiento de cómo se utiliza el propio tiempo.
- ✓ Establecer claramente los objetivos a alcanzar.
- ✓ Una organización exhaustiva del propio tiempo.
- ✓ Identificar y eliminar los enemigos de nuestro tiempo.

Herramientas para optimizar y rentabilizar nuestro tiempo son:

- ✓ El teléfono
- ✓ El email
- ✓ Fax
- ✓ Uso del ordenador
- ✓ La agenda
- ✓ Las videoconferencias, Ipad,...



Habilidades para una gestión y organización eficaz del tiempo, uso de un Plan personal.

En el continuo proceso de adaptación y readaptación al contexto que nos rodea, las personas debemos llevar a cabo tareas de acomodación y desarrollar habilidades, capacidades y actitudes para gestionar las tareas ordinarias de nuestra vida diaria de manera óptima.

Para poder llevar a cabo lo anterior debemos poner en marcha un plan personal de uso eficaz del tiempo, que plasme las ideas y funciones óptimas en la organización y uso del tiempo.



El Plan personal debe estructurarse al menos en cuatro fases:

- **Fase de descubrimiento del funcionamiento** de las personas en relación al tiempo. Aquí tendremos en cuenta aspectos como: el propio recurso del tiempo, nuestros hábitos y nuestro entorno.
- **Fase de toma de decisiones** en relación con los objetivos a alcanzar, a corto, medio y largo plazo.
- **Fase de defensa** de los ladrones de tiempo.
- **Fase de desarrollo** de nuestras capacidades personales y de las capacidades de las personas que dependen de nosotros.



Para gestionar el tiempo de modo eficaz, debemos en primer lugar ser capaces de gestionarnos a nosotros mismos, o sea gestionar cualquier imprevisto que aparezca y centrarnos en la tarea a abordar, ello nos puede exigir un nivel de aprovechamiento del tiempo que aún no hemos alcanzado, en ocasiones, por lo que el entrenamiento es básico en este momento.

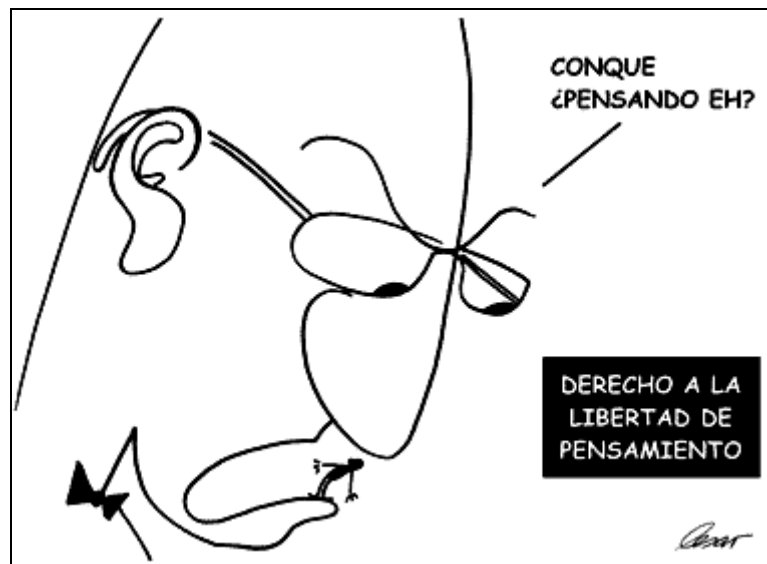
Estrategias básicas que ayudan a organizar y aprovechar el tiempo son:

- **Crear un espacio para ti, libre de distracciones** (teléfono, compañeros de trabajo, puertas abiertas) y comprometerse a permanecer trabajando allí en periodos de entre 1 y 2 horas.

- **Reconoce que tus obligaciones son tan importantes como las necesidades y requerimientos de los demás**, estableciendo límites a las interrupciones que alteren tu horario de trabajo.
- **Diseña un horario personal de trabajo, y utiliza un calendario visible** en el que realices algunas de estas pautas:
 - ✓ Haz una lista de trabajos, informes y entregas con sus respectivas fechas.
 - ✓ Divide las tareas complejas en fases o sub-fases con objetivos más fáciles de alcanzar y asigna fechas de realización y finalización.
 - ✓ Prioriza tus actividades: ordénalas en función de su importancia.
 - ✓ Evalúa tu progreso en esas sub-tareas, si surge un problema intenta solucionarlo rápidamente, si es necesario reconsidera las fechas límite.
 - ✓ Identifica tus horas de mayor energía, planifica las tareas que requieren más esfuerzo para esos momentos.
 - ✓ Planifica tu tiempo hora por hora, recuerda incluir tiempo diario de sueño, comidas, vida social y tiempo de ejercicio o relajación. Procura que el horario sea realista.
 - ✓ Se razonable con lo que esperas de ti mismo, expectativas perfeccionistas o muy estrictas pueden hacer que te rebeles o que sabotees tu progreso.
 - ✓ Prueba el horario que has diseñado y ajústalo tras una semana.
 - ✓ Recompénsate por el trabajo bien hecho y por cumplir el horario.



REFLEJO DE LA SITUACIÓN ACTUAL



Autor: César Reglero



Autor: Edu Barbero

Centre Cívic Barceloneta

EXPOSICIÓ ART I DONA: INcorporART

Del 5 al 27 de març

A cura de **Silvina Merino**
Inauguració 5 de març a les 19:30h
Performance inaugural "Microsentits" a càrrec del grup de dones de teatre-dansa i gènere (dirigida per Antonella D'Ascenzi)

Una exposició que qüestiona la construcció social del gènere, desmunta els estereotips sexistes, reflexiona sobre la violència simbòlica, ens convida a incorporar una nova mirada sobre la dona i a reformular la cosificació del cos.

27 de març a les 19h. Visita guiada amb les/els artistes i acció de cloenda amb el performer i músic Alejandro Cano.

Centre Cívic Barceloneta
 C/ Coprera 1-9, 08003 / 93 256 33 00

Artistes: Àngels Jornet Sagués, Muriel París, Maria Brex, Gregor, Mabel Llevat Soy, Maria Antonia Company, Valeria Ballerini, Dagmar Pomar, Marie Almirall, Adolf, Montserrat Martínez, Montserrat Piñol, Patricia Bobillo Rodríguez, Natalia Blasco Cervera, Ibrahima Seydi, Elisabet Belmonte Rivera, Carla Bossi, Mònica Porta Domínguez, Judith Belmonte Rivera, Jonathan Elbaz, Paloma Rodríguez, Sergi Quiñero Ortuño, Peliagudas, Kharna Strany, Maria Vital, Miriam Morales, Briseida Corso, Casal Infantil i Projecte Franja Barceloneta, "Dones que habiten cossos" amb Antonella D'Ascenzi, Encarna Martínez, Rinat Schnadower, Nuria Molina, Teresa del Pozo, Isa Sanz, Pilar Álvarez García i *DonesArt* taller de videoart col·lectiu realitzat a la Fundació Antoni Tàpies amb la col·laboració de l'Associació Intercultural Llatins per Catalunya i amb el patrocini de L'Obra Social La Caixa. Dirigit per l'artista Lucía Egaña.

Princesa Encarnada - Obra de Kharna Estany

Districte de Ciutat Vella

Ajuntament de Barcelona

EDITA: PSICOTREX A.E.I.D.P
DIRECTOR: Josep Castellano Masdeu
COLLABORADORS: César Reglero, Encarna Pascua, Isabel G. Jover, M^a Victòria Linares, Carlos García Ramos, M^a Josefa Mallén, Eduardo Barbero, M^a Luz Zamora, M^a del Mar García, Carme Juliana Tobías.

www.psicotrex.com / psicotrex@gmail.com / Apt. Correus 861 – 43080 Tarragona / Tlf. 637 – 224 110 Dipòsit Legal T-2150-2007

PSICOTREX, MAGAZINE DE PSICOLOGÍA és propietat de PSICOTREX A.E.I.D.P, Entitat sense ànim de lucre inscrita al Registre d'Entitats de la Generalitat de Catalunya. Tots els articles publicats són propietat de Psicotrex A.E.I.D.P, i no es poden reproduir sense permís de Psicotrex. Sempre es farà constar la seva font. L'equip directiu de Psicotrex Magazine de Psicologia no es fa responsable de les opinions que s'expressin a la seva Revista, éssent els autors els únics responsables. PSICOTREX A.E.I.D.P. s'autoimposa uns límits morals, com són: la dignitat de les persones, la no discriminació per cap raó, la igualtat de gènere i la Llibertat d'opinió. Sense més límits que les Lleis vigents.