

HELLO!  
WELCOME TO MY  
**PORTFOLIO**



Thalia Toledo Martínez

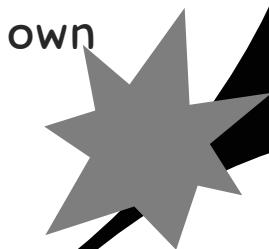
@thalsxart



Hi! My name is Thalia.

I'm a student from EASD Alcoi, and I'm currently in my final year majoring in CFGS of Illustration. Since I was young, I've enjoyed watching animations, reading illustrated books and searching tattoo artists, so it's the main reason why I took Illustration as my major.

My next step will be taking courses to be a tattoo artist, but I plan on working on my own illustrations too!



## EDUCATION

Bach. Artístico (2018-2020)  
ESD Alcoy (2020-PRESENT)

## SKILLS

Illustrator ✦✦✦  
Photoshop ✦✦  
In Design ✦✦  
Clip Studio ✦✦✦

## LANGUAGE

Spanish  
English  
French



# CHARACTER DESIGN



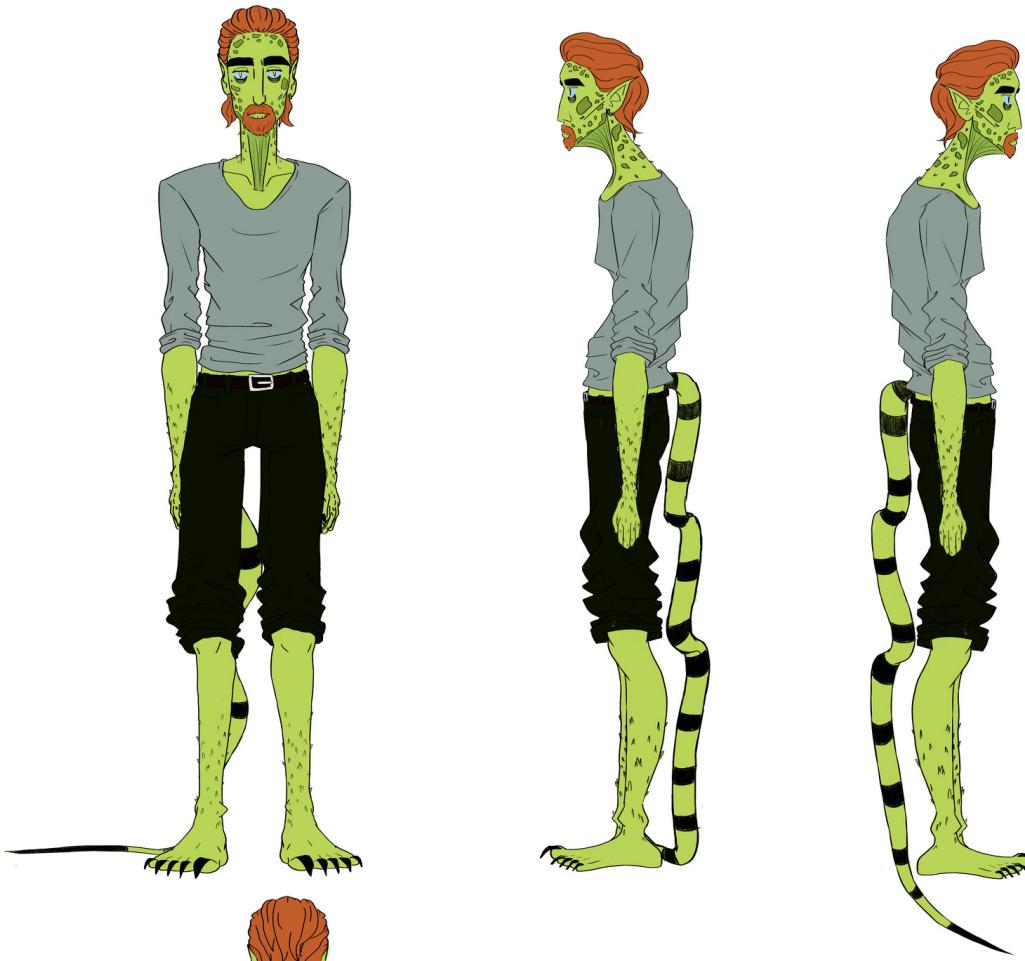
A MONSTER CALLS, MONSTER. DIGITAL.



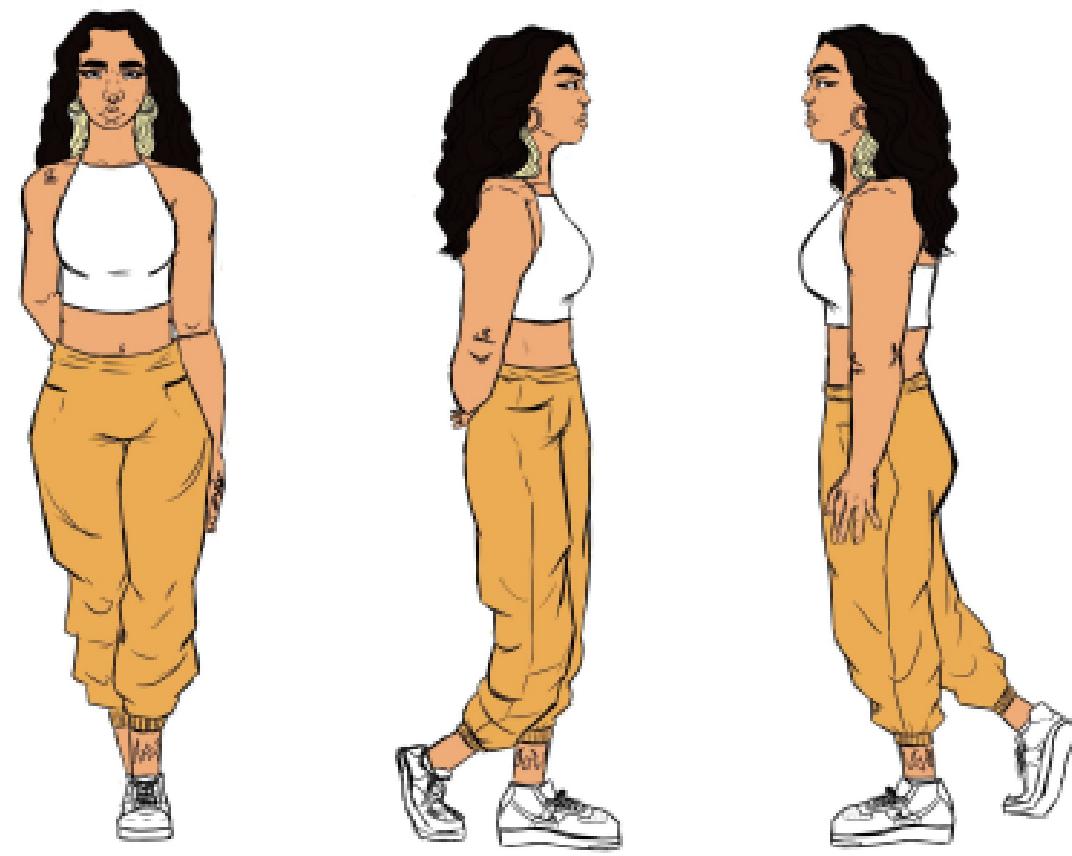
# A MONSTER CALLS, CONNOR. DIGITAL.



IGUANA SMITH. DIGITAL.



SELF REPRESENTATION. DIGITAL

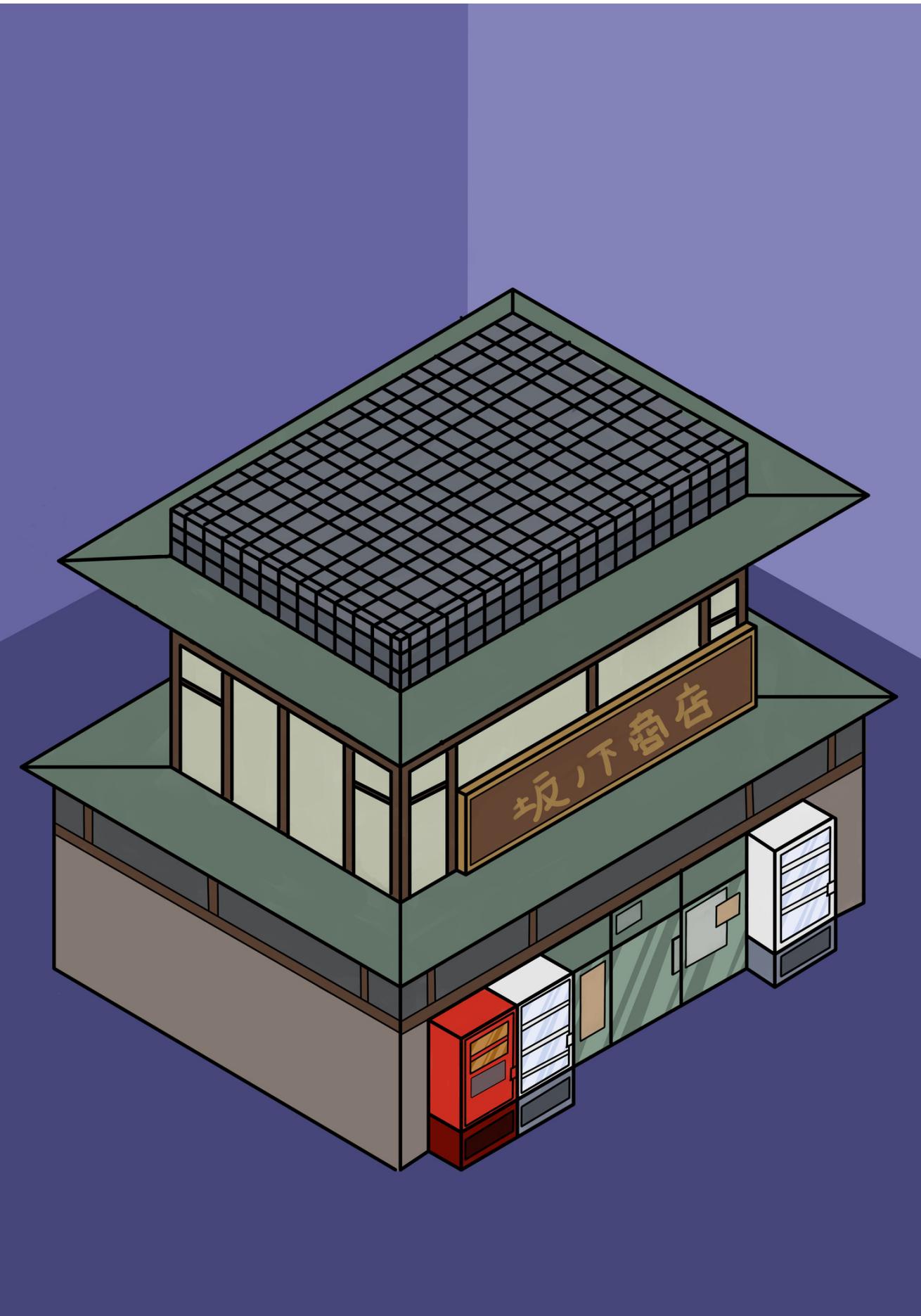




**EXTERIORS &  
INTERIORS**



EXTERIOR. HAIKYUU STORE. DIGITAL.



EXTERIOR. SCHOOL STAIRS. ILLUSTRATOR.



**INTERIOR. ACRYLIC PAINT.**



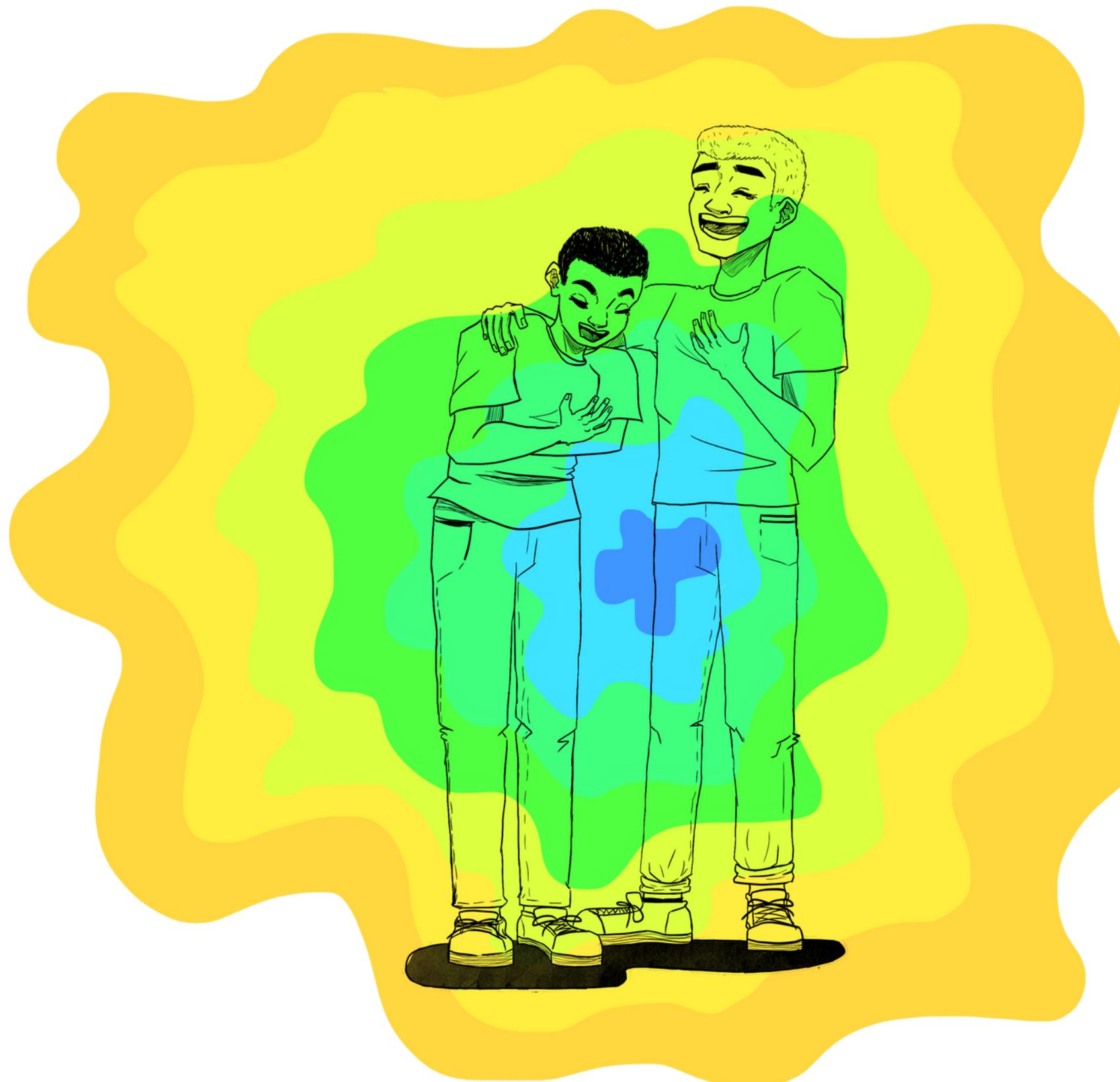
**EXTERIOR. WATERCOLORS.**



EDITORIAL &  
POSTERS



# ILLUSTRATION FOR MAGAZINE SEGMENT. DIGITAL.



PSICOLOGÍA >

## La risa: un aliado contra el dolor de espalda, el insomnio y el estreñimiento

Fran Serrato

El humor es un antídoto natural contra la depresión y el estrés. Un minuto de carcajadas equivale a 45 de relajación. Y mientras los niños sonríen al día más de 300 veces, un adulto, unas 80. ¡Recuperemos las sonrisas!

LA RISA ES mucho más que una sensación agradable. Victor Borge, un pianista y humorista danés, decía de ella que es la distancia más corta entre dos personas. Nos permite comunicarnos y constituye una poderosa herramienta para mejorar nuestras relaciones personales.

A través de ella, irradiamos alegría, y eso genera un efecto positivo en quienes nos rodean. Pero no es sólo un camino para forjar amistades o para sentimos más felices, también tiene aplicaciones terapéuticas, incluso preventivas, para nuestro organismo.

La idea que asocia la risa con determinados beneficios para la salud no es nueva. Hace más de 4.000 años la gente ya se reunía en China para reír y alcanzar el equilibrio. El taoísmo, una corriente filosófica que tuvo su origen en este país seis siglos antes de que naciera Jesucristo, aconseja que para estar sano hay que sonreír al menos 30 veces al día. En la India existían templos sagrados donde practicar la risa. Algunos textos hindúes las catalogaron como una técnica de meditación que ayuda a conocerse para estar en armonía con el mundo. La historia está plagada de personajes que recomendaron las carcajadas para superar una enfermedad, pero fue el médico francés François Rabelais el primero en aplicar la risoterapia en el siglo XVI.

Cada vez que reímos activamos nuestro córtex cerebral, el lugar donde se origina la percepción, la imaginación y la razón. Solo un segundo después de hacerlo liberamos unos impulsos eléctricos que recorren todo nuestro cuerpo segregando endorfinas y una hormona llamada dopamina, responsable del placer, la memoria, la creatividad y hasta la motivación.

Las psicólogas Tara Kraft y Sarah Pressman, de la Universidad de Kansas (Estados Unidos), publicaron en 2012 un estudio en la revista Psychological Science que demostró los beneficios de la risa y cómo esta nos ayuda a rebajar el nerviosismo. Las investigadoras reclutaron a 169 voluntarios y les solicitaron realizar unos ejercicios. Dividieron los sonrisas en dos categorías: la estática, que solo utiliza los músculos que rodean la boca, y la genuina, que involucra al resto de los músculos de la cara. La conclusión a la que llegaron es que los participantes que rieron de forma genuina presentaban niveles de frecuencia cardíaca más bajos tras actividades estresantes. "La próxima vez que esté atrapada en un atasco trata-

ré de sonreír", afirmó Pressman. Los expertos creen que las personas que rién poco son más propensas a contrar enfermedades. Es importante, pero parece que con el paso de los años esa capacidad disminuye. Los bebés usan esta respuesta como forma de comunicación, aunque luego la convierten en una conducta emocional. Un niño de seis años sonríe entre 300 y 400 veces al día, mientras que un adulto lo hace menos de 80. El psicólogo José Elías sostiene que un minuto de risa al día equivale a 45 de relajación. Su práctica incrementa la autoestima, elimina el miedo y supone un refuerzo inmunológico.

"Reirse tiene beneficios incuestionables: nos lleva a segregar endorfinas, lo que disminuye el dolor, y aumenta la citosina, que favorece la felicidad. Esto hace que aumente nuestra autoconfianza y nos sintamos más capaces y poderosos para responder a la adversidad, lo que redundaría en nuestra salud", explica la psicóloga Laura Chica, autora de libros como Tu futuro es hoy. La psicobiología defiende que nuestra salud depende del equilibrio entre dos sistemas, el simpático y el parasimpático, por eso los efectos de la risa se utilizan tanto para superar problemas físicos como psicológicos. Con cada carcajada nuestro cuerpo pone en marcha alrededor de 400 músculos: los de la cara y algunos del tórax, abdomen y estómago.

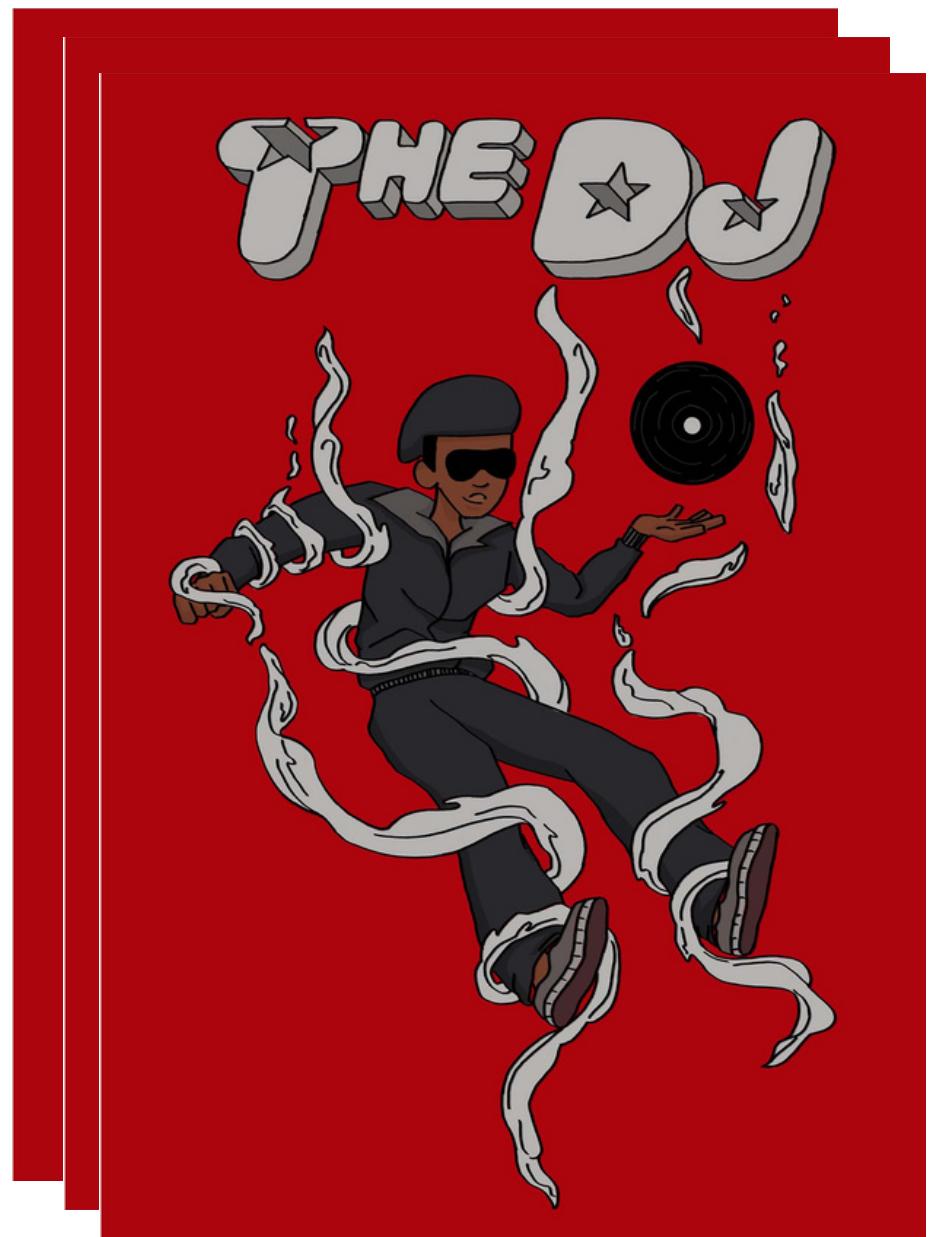
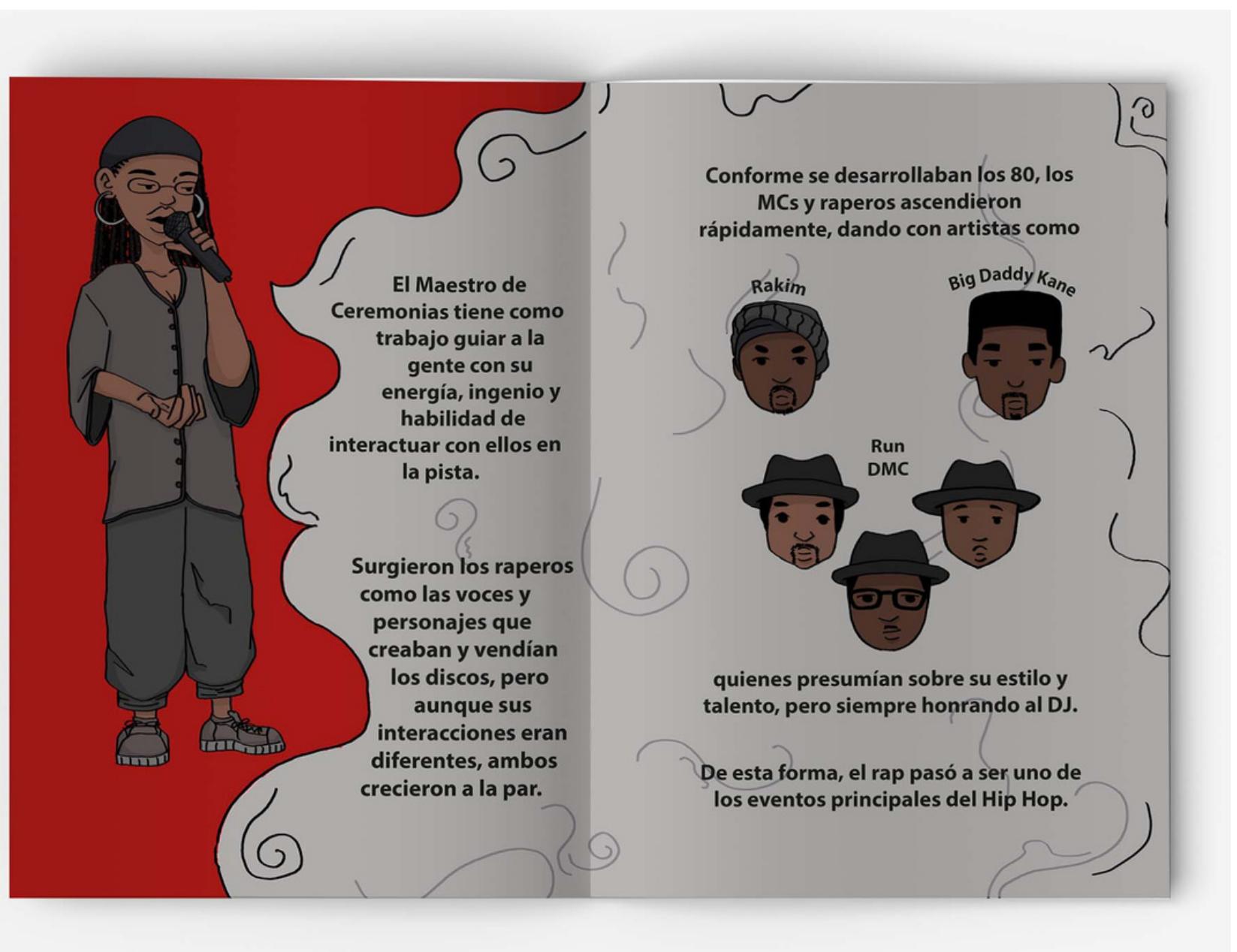
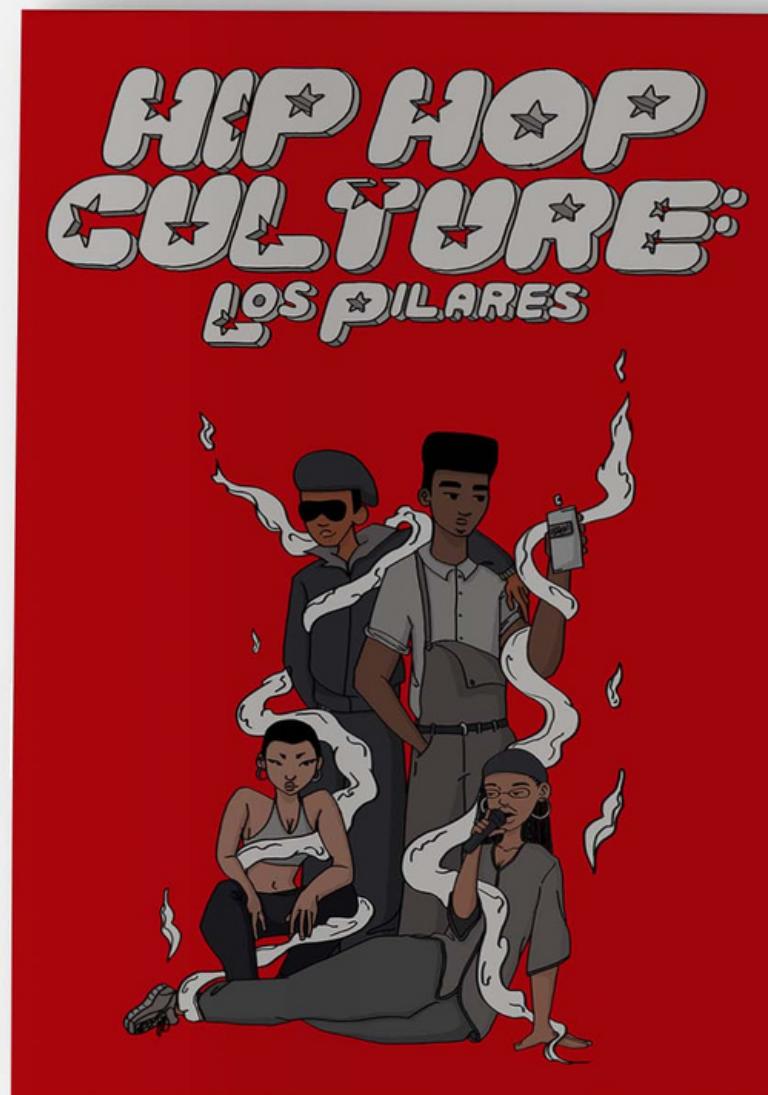
Esta acción activa el sistema linfático y eso nos ayuda a adelgazar. El psiquiatra William Fry aseguraba que 3 minutos de risa intensa equivalen al ejercicio aeróbico que pueda realizarse en 10 minutos.

Otra de sus bondades es acabar con el dolor de espalda, ya que la columna vertebral y cervical, donde se acumulan tensiones, se estira. La vibración del diafragma provoca además un masaje interno que facilita la digestión. Cuando alguien pretenda contarte un chiste, sépa que le está ayudando a evitar el estreñimiento y a mejorar la eliminación de la bilis. En ocasiones reímos con tanta énfasis que lloramos. No hay ningún motivo para preocuparse, ya que las lágrimas nos ayudan a limpiar los ojos. Y si existe movimiento de cabeza, a despejar la nariz y los oídos. Cuando reímos también entre el doble de aire a los pulmones y, por si fuese poco, segregamos endorfinas, que además de mitigar el dolor potencian la creatividad.

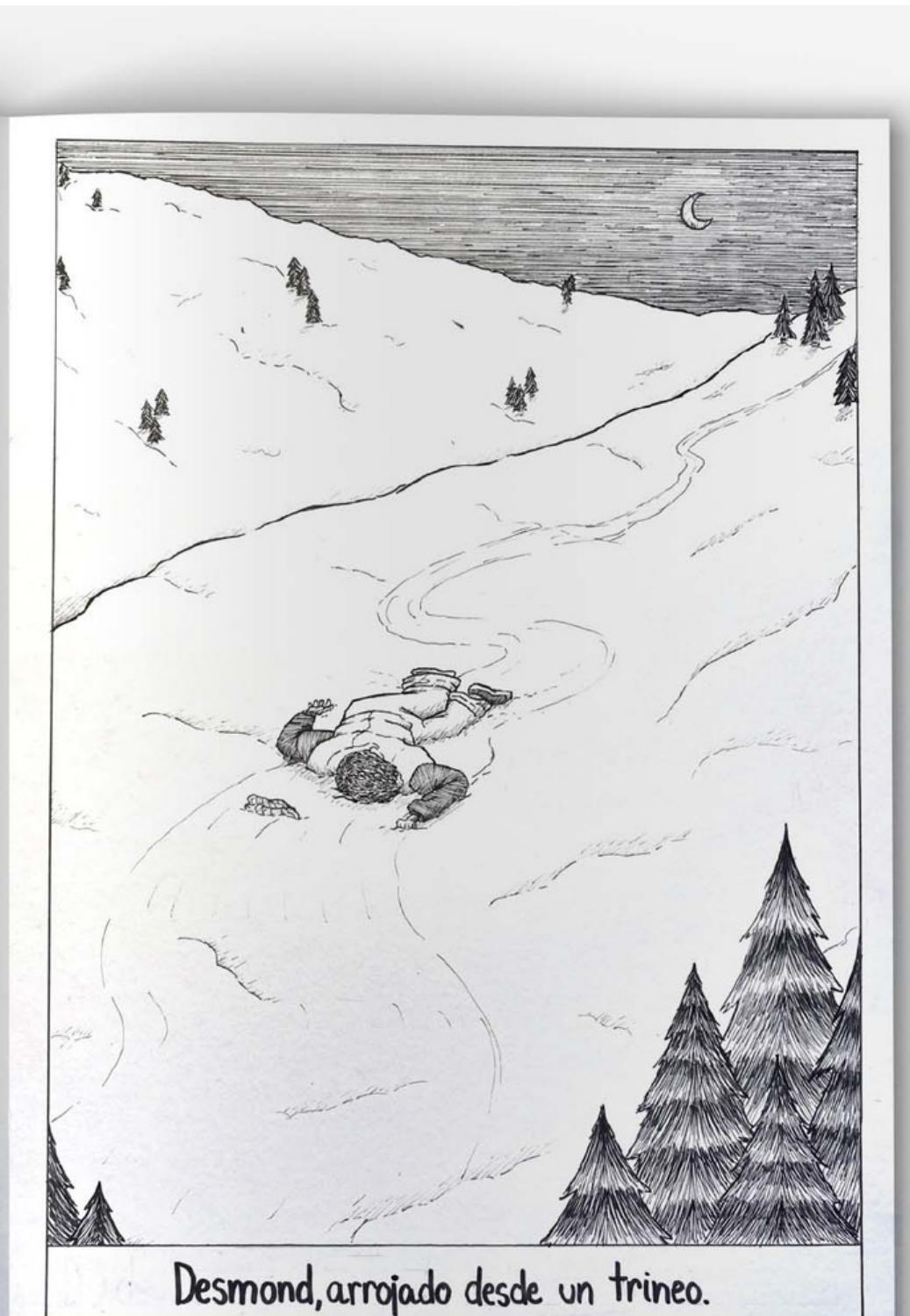
Con la risa liberamos serotonina, una hormona que posee efectos calmantes, por eso cinco minutos de humor pueden servir como analgésico. A nivel psicosomático, muchas dolencias cardíacas tienen su origen en la tristeza, lo que provoca que el corazón se contraiga. Si reímos, conseguimos que se relaje y se ensanche. La felicidad además lleva a bombear una mayor cantidad de sangre, lo que provocará que sudemos y eliminemos toxinas de nuestra piel. Pero la risa es también un importante rejuvenecedor: los músculos de la cara se estiran, y eso tiene un efecto tonificante que retraza el envejecimiento cutáneo. ¿Hay algo que le quite el sueño? Pues ríe. Las carcajadas también generan una fatiga sana que elimina el insomnio y reduce los ronquidos.



## ILLUSTRATED BOOK. SELFMADE. HIP HOP CULTURE: LOS PILARES. BOOK COVER, PAGE & PRINT. DIGITAL.



REMAKE OF GOREY'S THE GASHLYCRUMB TINIES: RHODA, AMY & DESMOND. INK PEN.



POSTER. HAND REPRESENTATION. DIGITAL.



POSTER. SKULL. DIGITAL.



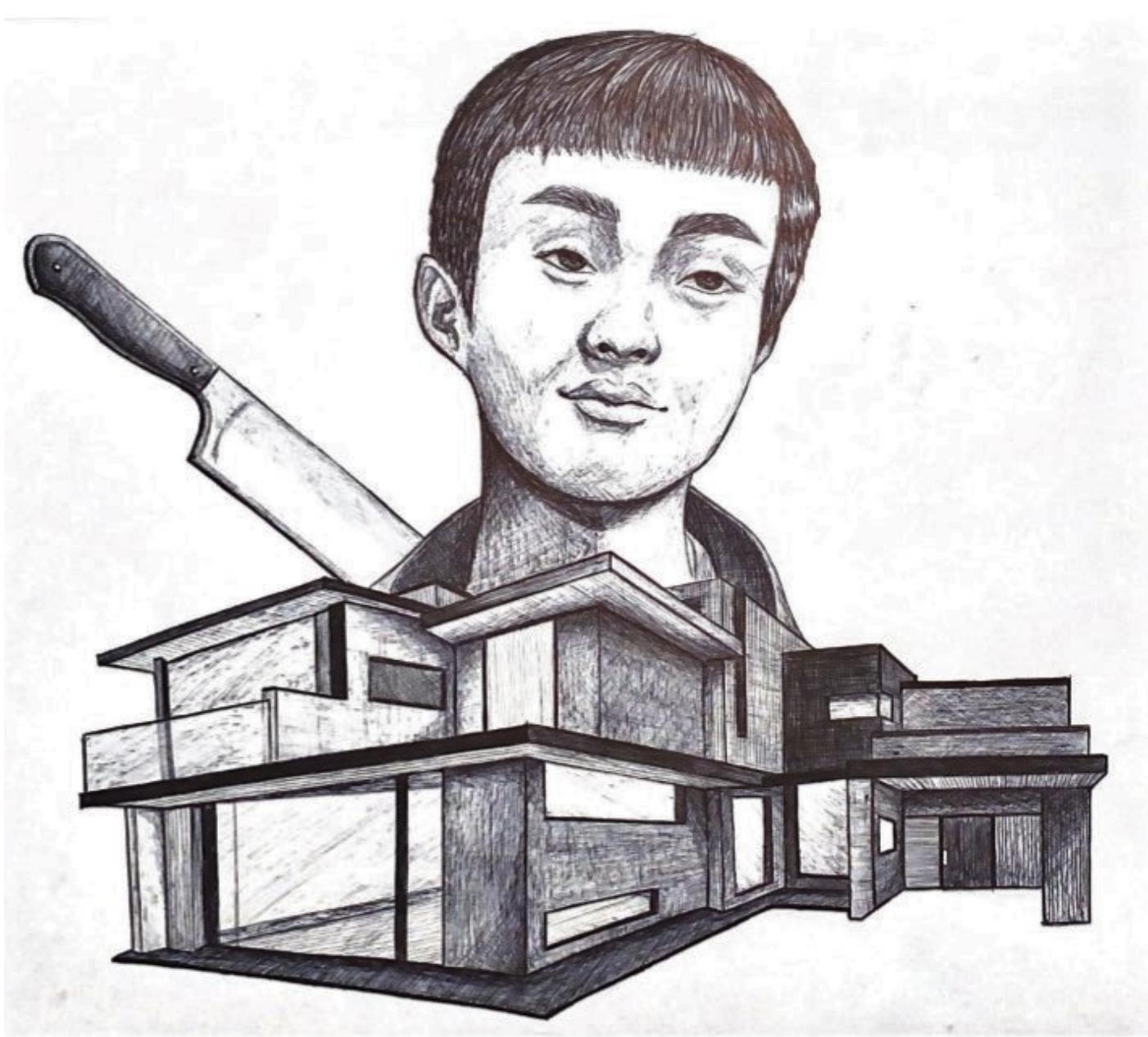
POSTER. CHARACTER. ACRYLIC PAINT & MARKERS.



# ILLUSTRATIONS



COMPOSITIONS WITH 3 ELEMENTS. INK PEN.



ENERGY DRINK. ALCOHOL-BASED MARKERS.



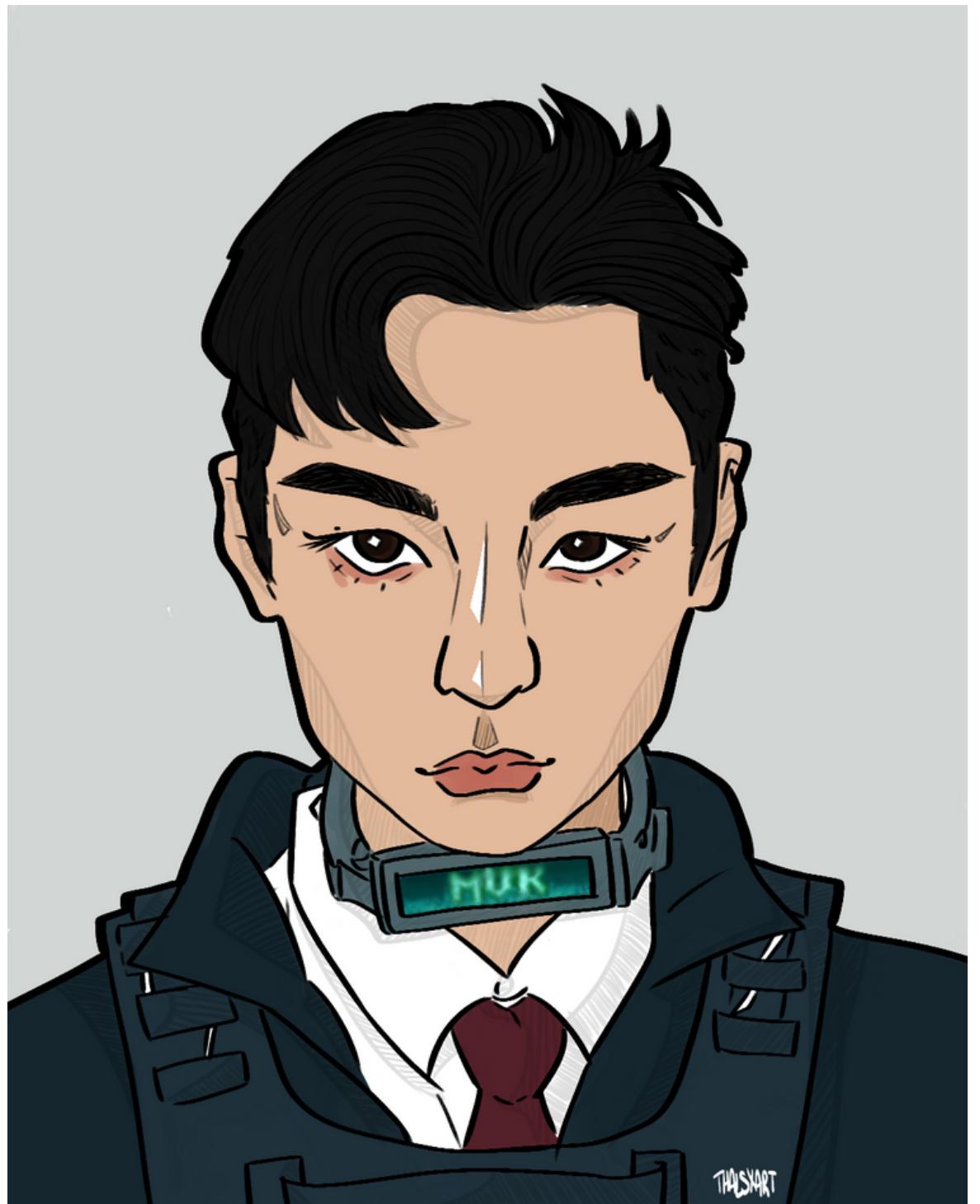
KPOP FANART. ACRYLIC-BASED MARKERS.



KPOP FANARTS. DIGITAL.



KPOP FANARTS. DIGITAL.



# THANK YOU!

FIND ME AT....



@thalsxart



thalsxart02@gmail.com