



# **UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE ARTES**

**LICENCIATURA EN ARTES VISUALES**

**Elaboración de Textos**

## **Onírica: procesos de sanación a través de la pintura**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADA EN ARTES VISUALES**

**PRESENTA  
EVELYN MANCILLA GONZÁLEZ**

**ASESORA  
DRA. CLAUDIA ADELAIDA GIL CORREDOR**



Octubre 2023



# UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

SECRETARÍA GENERAL

DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES

DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas  
17 de octubre de 2023

C. EVELYN MANCILLA GONZÁLEZ

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN ARTES VISUALES

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

Onírica: procesos de sanación a través de la pintura

En la modalidad de: Elaboración de Textos

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

### Revisores

Arq. Andrea Guadalupe Argüello Méndez

Mtro. Robie Espinoza Gutiérrez

Dra. Claudia Adelaida Gil Corredor

### Firmas:

[Firma]

[Firma]

Adelaida Gil

c. c. p. Expediente

## AGRADECIMIENTOS

A mi querida madre que siempre fue apoyo emocional y grata compañía en mi etapa universitaria, que anhelaba con el corazón ver este momento de mi vida culminado y ahora que no está a mi lado, tiene mi total agradecimiento.

A mi padre que siempre me alentó a estudiar artes sin dudar de mí en ningún momento y acompañarme en este recorrido siempre orgulloso de mis logros.

Al instituto de Ciencia, Tecnología e innovación del estado de Chiapas, por haber financiado este documento a través de la Beca Tesis de Licenciatura 2023.

A mi asesora y lectores por sus comentarios, y consejos para que este documento estuviera bien estructurado

A Daniel Bezares por su valiosa aportación de corrección de forma en este documento, motivación y compañía a través de todo este proceso.

A Tachala y Chiky que su presencia felina me acompañó en cada noche de desvelo.

Por último, pero no menos importante a mis amigas y profesores que fueron lo mejor que me ha dejado la universidad.

# ÍNDICE

## **INTRODUCCIÓN**

Problematización

Objetivos

Preguntas centrales

Justificación

Metodología

## **CAPÍTULO I. EL MUNDO ONÍRICO**

1.1. Los sueños y su  
origen

1.2. Tipos de sueños

1.3. El inconsciente

1.4. Los sueños, las emociones y la sanación

1.5. Conclusiones del capítulo

## **CAPÍTULO II. LOS SUEÑOS EN EL ARTE**

2.1 Surrealismo

2.2 Leonora Carrington: su temática y simbolismos

2.3 Vladimir Kush: composiciones surrealistas

2.4 VRivera Wintertheeth: paleta de colores y elementos complementarios

2.5 Conclusiones del capítulo

## **CAPÍTULO III. EXPERIENCIAS EN EL MUNDO DEL SUEÑO**

3.1 Diario de sueños: herramienta para intensificar la creatividad

3.2 Proceso de bocetaje y antecedentes creativos

3.3 Aproximación de museografía

3.4 Dossier de obras

3.3.1 Pesadillas

3.3.2 Sueños recurrentes

3.3.3 Sueños más significativos

3.4 Conclusiones del capítulo

**CONCLUSIONES GENERALES**

**BIBLIOGRAFÍAS**

**ANEXOS**

# INTRODUCCIÓN

La intención de este proyecto es, realizar imágenes mediante ilustraciones e información la importancia de nuestras emociones y las sensaciones presentadas en el sueño, rescatando las figuraciones y significación de cada una de ellas en una serie pictórica. Nuestros sueños nos servirán como instrumento inspirador para crear nuestras obras aumentando su significación. Así también agregar pequeñas reflexiones sobre dichas experiencias oníricas recapituladas en el diario de sueños.

A lo largo de este proyecto de investigación se formó una serie pictórica en relación al tema. En un principio contendrá la parte teórica basada en la información obtenida durante la lectura de libros y artículos que han sido de ayuda para comprender el concepto de “sueño” y que nos acercan a la comprensión del funcionamiento del subconsciente para comprender las imágenes que nos provoca la fase del sueño incluyendo diferentes referentes para basar la investigación y distintos artistas que han inspirado su iconografía en los sueños, seguido de la importancia de llevar un diario de sueños para la percepción de sensaciones e imágenes a plasmar finalizando con la serie de oleos.

## **Problematización**

Todas las personas tenemos sueños inquietantes, agradables o muy lúcidos. Entiendo que estos sueños se forman conforme lo que pasamos a lo largo de nuestro día e incluso de nuestra vida, los sueños nos presentan recuerdos y traumas de la infancia que se van desarrollando hasta nuestra vida adulta. Las figuraciones que se presentan como sueños son nuestra perspectiva emocional que tenemos hacia estos recuerdos. En esta serie se plasmará mis experiencias oníricas dándole significaciones emotivas y simbólicas

En el transcurso de mi vida he tenido sueños de toda índole, sin embargo, hay algunos que he rescatado por que son más significativos para mí. En cierta etapa cargada de estrés e indecisiones se me desarrollaron muchas pesadillas, sueños inquietantes que me han hecho

despertar con miedo o preocupación. Este mismo despertar me dejaba con la sensación vívida del sueño que tuve y de alguna forma yo construía la imagen de lo que sentí. Claro está que muchos sueños no tienen lógica e inclusive llegan a ser absurdos al momento, pero, en mi opinión, la sensación es más fuerte y es la que me inspira a realizar la imagen, el momento de sentirme realmente bajo el agua, sin poder respirar, el despertar con la respiración agitada e incluso con lágrimas en los ojos al despertar, es lo que me inspira a mí a crear la imagen.

Al representarlo de forma pictórica en mí se libera esa presión del momento onírico a su vez que me ayuda a enfrentar el miedo que me causo sintiéndome capaz de afrontarlos y sentirme segura.

La intención de este proyecto es, realizar imágenes mediante la importancia de nuestras emociones y las sensaciones presentadas en el sueño, rescatando las figuraciones y significación de cada una de ellas en una serie pictórica. Nuestros sueños nos servirán como instrumento inspirador para crear nuestras obras aumentando su significación sobre nuestra sanación ante los acontecimientos negativos de nuestras vidas.

A través de este planteamiento surgieron diversas preguntas que dirigieron esta investigación; ¿Por qué el interés de los sueños en los artistas? ¿Qué sentido le damos a nuestros sueños? ¿Qué impacto tienen en relación a la sanación de emociones, pasiones y miedos?

En este proyecto se hizo una investigación sobre los sueños, lo que autores han escrito sobre estas visiones oníricas y cómo se producen en nuestro cerebro.

Después de la parte teórica se abarcó lo que es un diario de sueños y cómo el tener constancia escribiendo lo que vemos en nuestros sueños puede ayudarnos a nuestra creatividad para crear obra, al mismo tiempo que se intensifican nuestros sueños, ayudándonos a conocer mejor nuestro interior, conociendo nuestros deseos y temores más profundos para dar más sentimiento a nuestras creaciones en general.

Al final de la investigación se colocó la serie pictórica que trabaje con respecto al tema ya mencionado, que consiste en pinturas hechas en óleo, a mi interpretación y experiencia de

estos sueños, cada uno con su ficha técnica y relatando parte del proceso creativo de los mismos.

### **Objetivo general**

Realizar obra pictórica vinculada a narrativas visuales provenientes de los sueños documentados a partir de un diario donde se recapitulan las emociones y sentimientos que generaron estas figuraciones. Con la finalidad de sanar estos recuerdos de heridas que se presentan en mis sueños

### **Objetivos específicos**

- Definir los sueños, su influencia en el arte y como impactan en nuestras emociones
- Indagar en las obras de otros artistas que se han inspirado en el mundo onírico para la recolección de referencias pictóricas, iconográficas e iconológicas. Cuestionando también los elementos utilizados en las mismas
- Presentación de la serie terminada junto con el proceso y reflexión a partir de la significación propia de los sueños

### **Preguntas centrales**

¿Cómo se originan los sueños? ¿Cómo eran vistos los sueños en la antigüedad y en la actualidad? ¿Cuál es el impacto del surrealismo en la actualidad? ¿Qué es y cómo funciona el diario de sueños?

## **Justificación**

Los sueños son parte de nosotros, más de lo que pensamos, cada pensamiento que tenemos o acontecimiento que sucede durante el día puede aparecer en alguna imagen distorsionada, o no, en nuestras horas de sueño. Inclusive llegan a tomarse por muchas personas como algún presagio o mensaje del más allá.

Este proyecto buscó presentar mi experiencia con los sueños plasmados en la obra, que gracias a la práctica del diario de sueños puedo recordar y siento que pueden ser de ayuda para el proceso creativo que muchos tenemos al momento de crear nuestra obra artística. Como nuestras vivencias del presente y el pasado llegan a influir en las figuraciones que se presentan en los sueños, así como las sensaciones que nos transmiten.

Puedo decir que gracias a los sueños se pueden detectar los patrones que muestran nuestros miedos y hábitos en nuestra personalidad de la que no estamos conscientes estando despiertos descubriendo así nuevos aspectos de la misma.

Son muchos los artistas plásticos, directores de cine, músicos, escritores que han utilizado estos temas oníricos en su proceso creativo para crear obras muy interesantes, ya que presentan las sensaciones más profundas de su ser. Me parece muy importante presentarlos en este trabajo puesto que el proceso creativo que llevan puede ser de ayuda para empezar a tratar los sueños en el mundo artístico.

Espero que con mi investigación pueda inspirar a otros para utilizar las figuraciones de los sueños en nuestros hábitos artísticos además de las pinturas o dibujos que al escribir lo que uno sueña puede ayudarnos mucho a la autoexploración de nuestra personalidad, como ya lo había mencionado esta investigación contendrá información sobre lo onírico, autores que hablen de sus obras inspirados en lo mismo para finalizar con un dossier de mi serie personal dándole una significación personal.

## **Metodología**

En este proyecto se realizó una serie de cuadros al óleo inspirados en las emociones y sensaciones presentadas en el sueño, rescatando las figuraciones para así crear composiciones surrealistas que sirvan como medios de sanación personal para quien vea la obra. Los sueños estarán en un diario, siendo este una herramienta de almacenamiento e impulsor de ideas para las obras aumentando su significación sobre nuestra sanación ante los acontecimientos negativos de nuestras vidas.

El documento tuvo como primera parte la teoría basada en la investigación y lectura de libros y artículos relacionados a los sueños que nos acercaran a la comprensión del comportamiento del subconsciente generado por las vivencias agradables y negativas en torno a nuestra vida.

# CAPÍTULO I

## EL MUNDO ONÍRICO

En el presente capítulo se aborda el tema de los sueños en su forma teórica. Se exponen algunas teorías propuestas por psicólogos y artistas, que pretenden descubrir el origen de estas figuraciones. Basándose primeramente en la lectura de distintos libros y artículos que tratan del tema ya citado para acercarnos a la comprensión de aquello vivido en las ensoñaciones. También se busca mostrar la manera en la que las experiencias de la cotidianidad logran tener un impacto en nuestro inconsciente; siendo capaz de provocar pesadillas, parálisis de sueño, incluso sueños lúcidos donde la barrera de lo onírico y lo real se presenta casi difusa.

El tema de los sueños se ha abordado desde el principio de los hombres. Visto en algunas culturas antiguas como una manera en la que se presentaban presagios, o mensajes divinos. En la investigación de lo onírico se ha buscado descubrir lo que éstos significan y cuál era la importancia de plasmarlos de forma escrita o visual. Hay numerosas teorías sobre su interpretación y simbología que ayudaron a su expresión en el arte. Si bien, en nuestros tiempos ya no es común atribuirles orígenes divinos a los sueños, los artistas les dan a sus experiencias oníricas distintos significados; ya sea sobre temas personales, políticos y sociales.

Los sueños con más impacto en la mente del soñante, muchas veces son externados gracias a la expresión artística, recreando vivencias de la vida transportadas en escenas oníricas que evocan emociones presentadas en la vida despierta. Volviéndose su externalización un método de liberación y terapia para las adversidades de la vida, ayudando a sobrellevar los problemas de una forma más tranquila. Razón, por la que, concerniente a mí; su expresión se haya convertido en una necesidad terapéutica.

Por último, expongo mi diario de sueños y como este se transformó en una herramienta de almacenamiento para los sueños que más han impactado en mí, desde el lado emocional y lo visual. El llevar un diario me ha ayudado a recordar mejor los sueños que tenía a pesar de

que fueran confusos o fragmentados. Una vez reconstruidos, puedo moldearlos para plasmarlo en dibujos y pinturas.

### **1.1. Los sueños y su origen**

*Sueño 1* Me soñé en una desconocida estación de metro, me rodeaban muchas personas, buscaba a alguien, no sabía a quién. Las luces que iluminaban el ambiente eran claras y nítidas, podía ver con facilidad a todas las personas que estaban a mi alrededor. Me subí en un vagón, sin saber su destino, ni siquiera sabía dónde estaba. Me bajé en la siguiente parada. Al abrirse la puerta del tren dudando salir o no, cuando la puerta estuvo a punto de cerrarse me aventé afuera del vagón. Caí en una estación totalmente vacía donde predominaba una fuerte luz blanca, a lo lejos vi a una mujer joven con tres niñas pequeñas a su lado, reconocí que era mi madre y las niñas que estaban con ella, eran mis hermanas y yo.

Fue una sensación muy extraña ver a mis hermanas chiquitas de nuevo, sentí ternura y nostalgia ver a mi mamá joven y sola cargando con esas tres niñas inquietas. La parte que movió más emociones fue verme a los ojos de mi yo pequeña, sentía miedo de verme y también nostalgia. Mientras reparaba en verme de pequeña, mi madre me observaba con una sonrisa tierna y sentí como si ella me hubiera estado observando fuera del sueño, como si ella me hubiera visitado para observarme en mi lecho, cuidarme y de alguna forma demostrar, que aún lejos, sigue pendiente de mí.

El sueño anterior apunta al hábito del subconsciente de presentarnos las emociones más vívidas transformadas en visiones simbólicas y significativas para nosotros. Las cuales son impactantes para nuestra mente, en mi caso, las que recuerdo con más facilidad y las que me inspiran más a crear mis obras pictóricas, se convierten en una actividad terapéutica para calmar el dolor de un duelo.

Después de indagar en el tema onírico me di cuenta que la experiencia de haber perdido a mi madre y de estar presente en los últimos espasmos que tuvo fue una experiencia muy traumática para mí. A pesar de que este proyecto lo había trabajado desde mucho antes, esta experiencia detonó muchos símbolos y emociones en mis sueños. Gracias a este estudio

muchos de estos símbolos se volvieron más significativos, ayudando a entender mejor no solo mis sueños, sino a mi como persona.

“Dormir es importante y vital. Todos los seres vivos con sistema nervioso necesitan dormir. Mientras dormimos, nuestras células se oxigenan mejor, se activa nuestro sistema inmunológico, se reparan los tejidos dañados y se liberan las hormonas del crecimiento. En el período destinado al descanso, nuestro cerebro sigue casi tan activo como durante la vigilia” (Robledo, s.f.). Las ensoñaciones son imágenes que vemos cuando estamos en lo más profundo de nuestro sueño, surgen desde el subconsciente, muchas veces alterando nuestro descanso. Aunque las ensoñaciones tienen frecuentemente un aspecto particular de extrañeza y discontinuidad, no dejan de ser una representación de una realidad personal, presentada a raíz de lo que vemos durante nuestro día a día, lo que experimentamos e incluso por lo que escuchamos.

Al momento de dormir nuestra mente comienza a organizar lo que se vivió durante el día y en el proceso de organización se cuelan en los sueños fragmentos de imágenes de lo que vimos o pensamos. También se filtran las experiencias, se mezclan entre sí formando estas ensoñaciones, por esta misma razón también solemos tener sueños algo absurdos y discontinuos que van apareciendo de forma aleatoria en la mente.

La psicología es una de las ramas que ha estudiado los sueños por mucho tiempo, como principal exponente Sigmund Freud, que en su escrito titulado *La interpretación de los sueños*. Explica desde la concepción que él tenía sobre éstos hasta sus posibles interpretaciones.

Los sueños se hallaban en relación con el mundo de seres sobrehumanos de su mitología y traían consigo revelaciones divinas o demoníacas, poseyendo, además, una determinada intención muy importante con respecto al sujeto; generalmente, la de anunciarle el porvenir [...] la opinión de los filósofos antiguos sobre el fenómeno onírico hubo de depender de la importancia que cada uno de ellos concede a la adivinación [...] No son de naturaleza divina, sino demoníaca, pues la Naturaleza es demoníaca y no divina; o, dicho de otro modo: no corresponden a una revelación sobrenatural, sino que obedecen a leyes de nuestro espíritu humano, aunque desde

luego éste se relaciona a la divinidad. Los sueños quedan así definidos como la actividad anímica del durmiente durante el estado de reposo. (Freud, 1900, pág. 15)

Al paso de las páginas de la *Interpretación de los sueños*, Freud nos menciona que en la antigüedad los sueños eran vistos también como una inspiración de los dioses que se dividían en advertencias o revelaciones y los que tenían un mensaje un tanto engañoso para distraer a la persona que soñaba.

El ejemplo de estos sueños premonitorios en la antigüedad está en la misma Biblia, siendo el medio donde Dios se comunicaba con algunos de sus profetas para enseñarles lo que tenían que hacer, también a los líderes importantes les enviaba también profecías, mostrándoles lo que les esperaba en sus reinos o al pueblo que dirigían. Así sus seguidores sentían que Dios estaba en comunicación con ellos para no dejarlos en la deriva. En otros pasajes de la Biblia aparecen los famosos sueños proféticos que tuvieron algunas personas como reyes, profetas y jueces, a veces estos sueños eran muy claros en el mensaje que les transmitían estas visiones, pero otros eran más simbólicos por lo que necesitaban la ayuda de algún intérprete. Como menciona en el libro de Génesis:

Aconteció que pasados dos años tuvo Faraón un sueño. Le parecía que estaba junto al río; y que del río subían siete vacas, hermosas a la vista, y muy gordas, y pacían en el prado. Y que tras ellas subían del río otras siete vacas de feo aspecto y enjutas de carne, y se pararon cerca de las vacas hermosas a la orilla del río; y que las vacas de feo aspecto y enjutas de carne devoraban a las siete vacas hermosas y muy gordas. Y despertó el Faraón. Se durmió de nuevo, y soñó la segunda vez: Que siete espigas llenas y hermosas crecían de una sola caña, y que después de ellas salían otras siete espigas menudas y abatidas del viento solano; las siete espigas menudas devoraban a las siete espigas gruesas y llenas. Y despertó Faraón, y he aquí que era sueño. Sucedió que por la mañana estaba agitado su espíritu, y envió e hizo llamar a todos los magos de Egipto, y a todos sus sabios; y les contó Faraón sus sueños, mas no había quien los pudiese interpretar a Faraón. (Santa Biblia, 2009)

En la actualidad no se puede decir que la gente siga teniendo estas revelaciones por parte de un ser supremo, pero sí mensajes de nuestro propio subconsciente emitiendo emociones ocultas, sacando a luz recuerdos y experiencias.

Volviendo a Freud. Él menciona que los sueños son efectos de deseos inconscientes teniendo dos tipos de contenido, el *Manifiesto*: lo que se recuerda del sueño. El *Latente*: lo que realmente pasó. Comenta que estas figuraciones no solo se producen por los deseos reprimidos, sino que también pueden ser acontecimientos que sucedieron durante el día.

En la interpretación de los sueños se considera una parte central de la inconsciente constituida por los residuos de relaciones conflictivas. El sueño que nos narran no es el verdadero, es una vivencia íntima. El paciente da un reporte ya transformado de una experiencia personal; debemos enfrentarnos a procesos de traducción de imágenes visuales, lenguaje verbal y no verbal. El sueño manifiesto es una construcción psicológica relacionada con factores tales como esquemas personales, habilidad para describir experiencias subjetivas, sentimientos de culpa y ansiedad [...] Delinear el contenido latente a partir de una construcción psicológica puede ser visto como un proceso de reconstrucción; en la psicoterapia esto constituye una forma de redefinir los esquemas personales. Cuando se interpreta un sueño no se está descubriendo el contenido latente, lo que se hace es proponer formas distintas de considerar el reporte del sueño (Joseph, 1980)

En *Contenido manifiesto e ideas latentes del sueño* por la doctora Laura López (2020), psicoanalista en formación continua, habla sobre la manera en la que el sueño manifiesto recoge imágenes que vimos o hicimos en el mismo día, pero dentro de los sueños escondemos algo más profundo que es el contenido latente. El contenido latente fueron ideas o pensamientos que pudieron surgir desde recuerdos muy antiguos inclusive desde la infancia y aparece en las visiones de una forma censurada o simbólica. Al recordar los sueños siempre surge una censura automática de nuestra memoria haciendo de este un disfraz de lo que realmente se soñó para esconderlo de nuestra conciencia y suele ocurrir cuando contamos el sueño a alguien más porque comenzamos a reflexionar lo que decimos omitiendo siempre ciertas palabras o fragmentos que sucedieron en el sueño.

Es entonces cuando nosotros mismos deformamos la imagen que vemos y la sustituimos por una imagen que creemos recordar, una imagen deformada del sueño que se amolda a caracteres morales, olvidando o escondiendo el contenido latente en el inconsciente. Todo adquiere un impacto en el proceso del sueño como los detonantes externos ya sea la

temperatura, el ruido o inclusive el olfato; si sentimos alguno de estos mientras dormimos es muy probable que se vea reflejado en la visión onírica. (Robelo, s.f.)

Desde mi experiencia personal, las ensoñaciones han estado más presentes desde que entré al bachillerato. Es en la adolescencia cuando se vive el desarrollo de distintas emociones y sentimientos, también se desarrollan inseguridades, se presentan decepciones, confusión ante la manera en la que se configura nuestro mundo, se experimenta una conciencia ante las emociones que antes ignorábamos; amor, odio, culpa. En esa edad todo se vuelve más importante, vivimos y sentimos más las cosas difíciles que nos suceden, se complica el proceso de sanación a estos aspectos produciendo traumas.

Los sueños se desarrollan también a partir de las marcas psicológicas que suceden en nuestra vida volviéndose pesadillas o sueños agradables. Un ejemplo de esto fue la primera vez que me bajo la regla. Lamentablemente nadie me alertó que este proceso sucedería por lo que me tomó por sorpresa, causándome mucho miedo y pánico en el momento. Fue un día tranquilo cuando regrese de la escuela, recuerdo haber ido al baño y ver mi ropa interior manchada de sangre y luego la tasa de un color rojo vivo. Solo recuerdo que salí del baño asustada hablándole a mi mamá, ella comenzó a explicarme todo y me enseñó a colocarme la toalla sanitaria, estuve triste todo el día ya que fui la primera de mis hermanas a la que le sucedió eso. No diría que desde ese momento nació mi fobia a la sangre, sino que es algo que recuerdo muy vivamente cuando pienso en el origen de mi fobia a la sangre.

Otra cosa que me marco psicológicamente me ocurrió de pequeña, ya que fui muy curiosa al explorar rincones desconocidos de mi entorno disfrutaba adentrarme en el cerro cuando íbamos a correr con mi familia y me entusiasmaba mucho irme por otros caminos. Si hay sueños recurrentes en mí, son donde estoy en paisajes maravillosos y fantasiosos, paisajes imposibles en la vida despierta. Siento que mi curiosidad y emoción al descubrir lugares escondidos hizo que se formaran estos paisajes tan bellos siendo los sueños más agradables y pacíficos que suelo tener.

## 1.2. Tipos de Sueños

Las experiencias oníricas se manifiestan de diferentes maneras, tanto agradables como incómodas, algunas de estas son:

- Los sueños recurrentes: Suelen darse por conflictos o situaciones no resueltas o llevados a cabo en la vida despierta, ya que estos a menudo ocurren en momentos de mayor estrés o ansiedad. Un artículo de BBC News escrito por Tore Nielsen y Claudia Picard *¿Qué dice la ciencia de los sueños recurrentes?* (2021) menciona que los sueños nos ayudan a regular nuestras emociones y nos adaptan a eventos estresantes, la incorporación de este material emocional en los sueños permite que el soñador procese un evento doloroso o difícil. Estos también están asociados a menores niveles de bienestar psicológico y con presencia de síntomas de ansiedad o depresión. Los sueños tienden a repetirse el periodo de tiempo en el que la persona esté pasando por el momento difícil y cesan cuando ha resuelto su conflicto personal.
- Los sueños lúcidos, por otro lado, son aquellos de los cuales estamos conscientes de que estamos soñando y los sentimos reales como si de verdad lo estuviéramos viviendo, es una sensación muy fuerte que llega a confundir al soñante y preguntarse si realmente está dormido o realmente está pasando lo que aparece en su sueño. Llegando así, a estar entre la vida despierta y la vigilia.

Freud decía que los sueños amplían los pequeños estímulos percibidos durante el estado de reposo («una insignificante elevación de temperatura en uno de nuestros miembros nos hace creer en el sueño que andamos a través de las llamas y sufrimos un ardiente calor»). (Freud, *La interpretación de los sueños*, 1900)

Las visiones oníricas reflejan información sobre nuestro estado actual de la mente, nuestras alegrías, preocupaciones e incluso planes del futuro. Es por eso que las preocupaciones llegan a ser tan fuertes que se vuelven presentes o incluso realidades en los sueños. Por ejemplo, estás preocupado por un examen y sueñas que se te olvida, que no lo presentas o lo repruebas.

- Sueños Premonitorios, son más comunes de lo que se piensa, muchas personas aseguran haber soñado con algún acontecimiento que poco después se hizo realidad, aún no se tiene la seguridad de cómo es que surgen estos sueños. En artículo *Sueño Precognitivos* de Helthline por Suan Pineda (2021), explica que está la teoría que la causante de estas experiencias precognitivas es la memoria selectiva, ocurre cuando un evento en nuestra vida diaria parece similar a un sueño que hemos tenido, tenemos más probabilidad de recordar las similitudes antes que las diferencias, el cerebro se enfoca más en lo que pasó realmente, aunque el resto del sueño sea totalmente diferente o absurdo.

Ahora los sueños que más llaman la atención y también más comunes son los falsos despertares mejor conocidos como:

- Parálisis del sueño: Según José Emanuel Cueva Núñez (2011) autor del artículo *Parálisis del sueño*, menciona que es un estado del sueño donde se bloquea la movilidad corporal usualmente el tronco y cuello, manteniéndose intactos los movimientos oculares y los movimientos respiratorios. Estas alucinaciones suelen ser pesadillas o visiones preocupantes generando en nosotros los soñantes frustración por no poder movernos o despertarnos.
- Pesadillas: Estas sin duda son de las más conocidas, son visiones perturbadoras que causan incomodidad y miedo en la persona que los sueña. Suelen ser muy angustiantes y tienden a interrumpir el sueño de la persona llevándolos al estado despierto recordando vívidamente el sueño. A mi parecer, el momento donde mejor recordamos los acontecimientos ocurridos en los sueños, especialmente las pesadillas, es cuando recién nos despierta de golpe, con la respiración agitada o el cuerpo sudado, el impacto visual es más fuerte cuando algo nos incomoda o nos da miedo por lo tanto es un muy buen hábito escribir el sueño en el momento de despertar.

En el libro *La pesadilla* de Borges (1978) detalla que antiguamente se creía que la pesadilla era inspirada por una especie de demonio llamado *Incubus* siendo este el demonio que oprime al durmiente. Estas tienden a ser muy desagradables nos causan miedo e inseguridad en ellas

se reflejan, como dije anteriormente, las preocupaciones e incluso fobias que no sabíamos que teníamos, el caso de los sueños es que se originan de la misma forma, con los sucesos más representativos de nuestro día a día la diferencia es como se presenta a través de las visiones oníricas.

*Sueño 2:* La pesadilla que más impacto ha tenido en mí, fue una vez que me soñé en una escuela, la infraestructura parecía de la escuela primaria en la que estudié de niña, pero en mi sueño el lugar estaba casi vacío. Yo estaba en un salón dibujando o escribiendo alguna cosa, de pronto vi que las pocas personas que estaban ahí conmigo corrían a las ventanas mirando con alegría y asombro el cielo, entonces yo me levanté de mi lugar y me asomaba a ver qué era lo que estaban observando, miré con terror al darme cuenta que del cielo bajaban burbujas de sangre (tengo fobia a la sangre) grandes y pequeñas con lo que parecían ser fetos de bebés dentro de ellas.

Realmente fue aterrador más porque yo veía a las personas agarrando las burbujas llenas de sangre y cargando a los fetos con tanta emoción y alegría, ellos mismos estaban completamente manchados de todas partes de sangre, pero a pesar de eso sonreían como si fuera lo más hermoso que hayan visto. Siempre me he limitado a decir que no me gustaría tener hijos y no es un problema por los niños si no de mi propia fobia a la sangre, me da terror el quedar embarazada y pasar por el sangriento proceso de parto, ese es mi miedo. Siento que se reflejó a la perfección en el sueño anteriormente escrito.

Habitualmente lo que hago cuando despierto de alguno de estos sueños que han dejado en mí una imagen vívida en mi memoria, es escribirlos en mi celular ya que muchas veces me he despertado en la parte del sueño más profundo inclusive dos horas después de haberme acostado. Justo al despertar comienzo a escribir tal cual lo he soñado, al final de escribir me vuelvo a dormir y al despertar leo lo que he escrito en ocasiones las palabras no tienen sentido porque las he escrito media dormida y otras veces el impacto ha sido tan fuerte que me ha despertado completamente logrando escribir el sueño de forma más correcta. Algunas veces ni siquiera hace falta escribirlo porque de todas formas logro recordarlos hasta hoy en día.

### 1.3. El inconsciente y sublimación en el ámbito artístico

Según Freud (1900) en su teoría psicoanalítica de *La interpretación de los sueños* dice que la mayor parte de nuestro pensamiento y nuestro conocimiento se almacena en el lado inconsciente, estos suben a la superficie consciente durante los sueños desenterrando emociones y recuerdos. No podemos acceder a él porque está escondido debido al proceso de represión que hace nuestra mente ante algunas emociones y acciones.

La Represión es un mecanismo de defensa del yo. Consiste en el olvido inconsciente de impulsos internos o hechos externos, aunque lo reprimido puede continuar en vigor. Es el mecanismo principal de la histeria. Los impulsos sexuales son los que con más frecuencia son objeto de represión, los impulsos agresivos, por ejemplo, son objeto de otros mecanismos de defensa. El mantenimiento de la represión requiere un gasto constante de energía, ya que lo reprimido trata de salir. (Psiquiatria.com, 2023)

La *represión* entonces queda entendida como un método de censura de nuestro inconsciente, tienden a manifestarse en los sueños de forma encubierta. Según el doctor Idelfonso Gómez en *Todo sobre represión*, dice que esta represión ocurre por un impulso o idea sobre lo que es y no es considerado aceptable por la sociedad, es por eso que se mantiene en el inconsciente almacenando todos estos impulsos fallidos.

Desde el punto de vista de Freud (1900) afirma que todas estas ideas y contenidos reprimidos no son destruidos ni mucho menos olvidados, sino que mantienen su actividad psíquica desde el inconsciente saliendo, así como sueños. Este proceso de represión hace que esta maraña de pensamientos y acciones en constante actividad se desborden hasta que logran manifestarse en el consciente.

El sueño establece, entonces, una “función de compromiso” entre los sistemas inconsciente y consciente, que pone en evidencia el conflicto psíquico y los afanes inconciliables de nuestra vida anímica. Gracias a un proceso de “elaboración secundaria”, la conciencia no se entera del sueño tal como fue concebido. La censura deforma el sueño mientras éste lucha por expresarse, elimina lo escandaloso, modifica algunas partes hasta volverlas

irreconocibles, disuelve nexos auténticos e introduce enlaces falsos, “hasta que de la sincera pero brutal fantasía de deseo del sueño” emerge “el sueño manifiesto recordado por nosotros, más o menos confuso, casi siempre ajeno e incomprensible”. (Sierra, 2009, págs. 85-111)

El inconsciente, como se va explicando anteriormente, es esta caja de almacenamiento ubicada en nuestra mente que genera imágenes confusas durante el descanso. Este está relacionado con la fantasía y por ende con los sueños, esta es la que guiará a la persona soñante a la liberación del *impasse* (situación a la que no se le encuentra solución) menciona Carl Jung (2012) en *Introducción to junguian psychology* que también el *daimon*, que se define como la fuente más elevada de inspiración y creatividad. Una voz interna que no solo nos susurra ideas si no que nos ilumina.

Es interesante saber que Jung utiliza el término de *Daimon* como la figura de un "demonio" ubicado dentro de nosotros que nos susurra inspiración, para mí, esto suena más místico, pero al mismo tiempo con lógica. Muchas veces pasa que estamos haciendo algo y de pronto se nos viene a la mente algún escenario trágico o una predicción preocupante que termine mal, otras veces me ha pasado al momento de pintar, en esa situación el *daimon* actúa, a mi parecer, de una forma en la que genera creatividad a través de los pensamientos y por eso muchas pinturas se vuelven más grotescas o con un significado diferente.

En *La mente es maravillosa* de Valeria Sabater (2020) menciona que este *Daimon* es esa voz que procede de nuestra energía creativa siempre en constante actividad siendo la fuente más elevada de inspiración y creatividad. A mi parecer lo que se puede relacionar con un demonio son ideas más inclinadas a lo grotesco o violento siendo símbolos más fuertes y significativos que cualquier otro, dejan un impacto fuerte en nuestro inconsciente por lo tanto provee las condiciones propicias para el acto creativo.

Continuando con los temas anteriormente citados, las causas de las emociones en el proceso creativo, la autora Rocio Hernández-Mella (2019). Describe que si hay emociones innatas en nuestro ser y se van transformando en experiencias de vida resaltando en la imaginación sin que podamos evitarlo. Esta al igual que la fantasía sobresalen cuando se trata de activar el sentido creativo impulsado por el inconsciente.

Es así como juego e imaginación son piezas clave del despliegue del ser o del sí mismo y del Self y ambos procesos definen la acción creativa del ser humano. Entonces, el desarrollo humano pasa a definirse por el progreso o perfeccionamiento de la creatividad, la creación artística, imbricada en la emoción y alimentada por la fuerza del inconsciente.” (Mella, El arte y su poder transformador, 2020, págs. 25-34).

Cualquier rama artística ha utilizado el inconsciente como repertorio de ideas, es de donde podemos sacar mejores ideas para desarrollar cualquier tipo de expresión, ya que es parte de nosotros y lo que plasmamos será más significativo tanto para el artista como para el espectador.

El arte sublima. Descarga pulsiones de vida inherentes al ser humano y es también un modo de creatividad, la cual surge de la castración de la falta. [...] grandes obras del hombre han sido gracias a la sublimación, que significa elevar en alto. Cada uno de los artistas trata de llenar ese vacío de significantes sonidos, movimientos, colores etc. [...] El arte es el medio por el cual se valen los seres humanos para comunicar sentimientos y emociones al espectador, pero para que tengan sentido, deben experimentarse como propios. (García, 2021)

Por otra parte, la sublimación viene después del almacenamiento de las emociones en el inconsciente, las ideas y experiencias comienzan a llenar esta parte del cerebro hasta que la mente tiene que sacarlo de alguna forma mayormente asociada a la fantasía siendo una vía de descarga imaginario.

Pienso que la *sublimación* es lo contrario a la represión ya que esta consiste en el exceso de las ideas guardadas que se desbordan en el imaginario que constituye una vía de escape sin dar lugar a la represión. “Las fantasías provienen de lo oído, entendido con posterioridad, y desde luego son genuinas en todo su material. Son edificios protectores, sublimaciones de los hechos, embellecimientos de ellos, y al mismo tiempo sirven al auto descargo” (Freud, El Yo y el Ello, 1923, pág. 288)

La sublimación constituye aquella vía de escape que permite cumplir esa exigencia sin dar lugar a la represión” [...] El primer enigma de la “naturaleza” de la sublimación se patentiza en tanto Freud devela como su característica principal el reemplazo de un objeto sexual por uno no sexual; así, en la sublimación, la satisfacción sexual deja de ser la meta señalada, desviándose hacia actividades artísticas y de carácter intelectual, sin perder su intensidad y pudiendo ser comparable, a nivel psíquico, con la satisfacción sexual: “el acento recae entonces en la desviación respecto de lo sexual (Freud, Tres ensayos de teoría sexual, 1905, pág. 91)

Gracias a esta muestra de emociones por parte de los artistas con el proceso de sublimación en sus obras podemos crear una comunión entre el artista y su público, según Rocio H. M (2020) es gracias a las emociones que se logran evocar en la obra de arte, esta obra representa el proceso creativo de transformar un objeto, darle un significado simbólico y personal para aquellos que la admiren.

Las obras trabajadas con la sublimación del inconsciente encarnan las verdaderas emociones haciéndolas ver más interesantes y claro relacionarlas con las emociones del público. “La obra de arte primero nace en el interior del artista o lo que es lo mismo, la obra de arte en sí es el proceso interno del artista” (Mella, El arte y su poder transformador, 2020). Transmitimos mucho nosotros como artistas en la obra, plasmamos todas nuestras emociones y pensamientos transformados en colores y una composición de imágenes propias ordenadas de manera armoniosa a nuestro gusto. En algún momento escuche que incluso cuando una persona mira al artista en el proceso de alguna pintura, comienzan a sentir lo que el artista está sintiendo mientras lo hace.

Me parece una forma poética ver esta conexión que hacemos con el público que se identifica con la obra que realizamos, ser parte de sus pensamientos y sentir por el instante en el que admiran la obra. Recuerdo haber experimentado esta misma emoción cuando descubrí el cuadro de *La Célestine* una obra que forma parte del período azul de Pablo Picasso presentado en el centro a una anciana con uno de los ojos blanquecino de vestimenta negra y un fondo

de un tono azul precioso. Creo que el color y el contraste de la mirada con la vestimenta de la mujer, me hace sentir mucha nostalgia y tranquilidad, pero al mismo tiempo un poco de inquietud por la mirada nostálgica y deforme que tiene la anciana en la obra.

La autora Rocio H. M (2019) *El arte y su poder transformador. Inconsciente, emociones y creación según la perspectiva junguiana*. Considera que no se deberían aceptar limitaciones en la expresión creativa, ya que cualquier experiencia haya sido buena o mala siempre será un buen impulsor creativo estas abren oportunidades para la creación, aunque no sea bien vista en los cánones de la sociedad actual. “La vida a menudo demanda la ejecución de nuevas formas que resultan enteramente inaceptables para la época en que vivimos, pero no podemos permitirnos encogerse en cuanto a tomar esas nuevas vías por tal razón” (Jung, 2012, pág. 11)

La expresión artística viene siendo el resultado de múltiples emociones y experiencias reunidas en el inconsciente de cada persona que van saliendo sin avisar por el medio de la sublimación, es decir, las ideas del inconsciente luchan continuamente por salir hasta que no terminan de caber en un solo lugar y salen en sueños que, a su vez, se ven sublimados en el arte. Esta expresión creativa se vuelve un método de autoconocimiento en las emociones que reprimimos, constituyendo un método en el que el ser humano se expresa hacia el público.

Trabajar en estas expresiones creativas ayudan a encontrar un equilibrio emocional, gracias a la organización de las emociones, sin mencionar, que es por la creación, les prestamos más atención a nuestras emociones algo que no siempre hacemos. Crear obra a partir de nuestras experiencias hace que nos analicemos. “El uso de las artes será de interés en el trabajo terapéutico tanto para encontrar lo que ocurre a nivel inconsciente, como para crear la posibilidad de mejora” (Duncan, 2007, págs. 39-49)

Es así como el arte promueve el bienestar mental para la persona creadora, menciona Rocio H.M (2019) que los diferentes lenguajes artísticos y sus expresiones hacen que tanto el artista como el espectador estén animados cuando estas emociones entran en contacto con ellos y así sentir la vida de una forma diferente, se atreve a explorarse a sí mismo cada vez más a las profundidades liberando tensiones, preocupaciones emocionales y a recrearse como ser completo.

También ocurre que ese objeto creado proporciona en el individuo la oportunidad de lograr un lazo afectivo entre su personalidad, la estructura cultural de la época y el medio social en el cual se desenvuelve, y que de alguna forma lo condiciona; por medio de la creación artística hasta lo puede llegar a modificar. Si se quiere alcanzar el bienestar y la felicidad, hace falta convocar el arte como parte de la vida. (Ros, 2005)

#### **1.4. Los sueños, las emociones y la sanación**

Como hemos analizado en los anteriores párrafos, la realización de actividades artísticas fomenta la creatividad y también un lazo especial entre nuestras emociones, ya que estas son partícipes de cualquier expresión artística. En este trabajo me enfoqué en la expresión de las emociones en los sueños a partir de la pintura. Las emociones tienen mucha importancia en el desarrollo y experiencias del ser humano.

Las artes, como toda expresión no verbal, favorecen la exploración, expresión y comunicación de aspectos de los que no somos conscientes. El trabajo con las emociones a través del Arteterapia mejora la calidad de las relaciones humanas porque se centra en el factor emocional, esencial en todo ser humano, ayudándonos a ser más conscientes de aspectos oscuros, y facilitando, de este modo, el desarrollo de la persona” (Duncan, 2007)

Menciona Norman Duncan que el uso de las artes como terapia después de haber atravesado experiencias traumantes en la persona, facilita el desarrollo personal y reflexión. Hay veces en que no podemos expresar con palabras lo que realmente sentimos, es ahí donde entra la creación artística donde esta nos ofrece un medio seguro para explorar temas difíciles que albergan en el inconsciente.

Algunas personas creen que el crear una obra en pintura, grafito, escultura o cualquier expresión artística es plasmar una figura reconocible para ellos, algo de la realidad, pero nosotros como artistas sabemos que hay muchas más emociones en una creación abstracta, llena de colores y movimiento donde el artista desquito todas sus emociones donde solo eran él y el lienzo. En el lapso del proceso creativo solemos indagar antes en nuestras emociones y por el inconsciente. Por eso debemos preguntarnos ¿Qué es lo que queremos sanar? ¿Un

pensamiento que nos atormenta desde hace mucho, una fobia que se hace más grande, una manía que te causa intriga del porqué y buscas su origen?

Con este proceso enfocamos nuestra concentración en nosotros mismos lo que sentimos de buena y mala manera, los trazos libres, la combinación de los colores, el movimiento etc. Cualquier símbolo expresado se le asigna un valor, que para el artista tiene mucha importancia y lo ayuda como terapia para encontrar la paz en sí mismo, además de que le da un significado personal y relevante para el proceso de sanación del trauma.

Aquí se presenta un patrón donde las emociones salen del subconsciente mientras las descubrimos, reflexionamos sobre de donde se originó esa imagen que vimos o porque nos hizo sentir enojo, tristeza o alegría. No siempre encontramos el origen de ellas reflexionando y rebuscando en nuestras emociones, como mencionábamos anteriormente en el origen de los sueños, que cuando pensamos mucho sobre algo se manifiesta involuntariamente en los sueños y es aquí donde nosotros mismos nos damos respuesta por medio del inconsciente.

Cuando lo tenemos recurrimos al proceso creativo, el idear cómo plasmar ese sentimiento de forma artística que nos haga sentir bien, por último, volteamos a ver la obra que realizamos mientras sentíamos tanto y solo era uno con los colores y pinceles, es ahí cuando nos sentimos realizados, lo que vemos nos produce la paz que estábamos buscando en un principio y llevamos el trauma o la inquietud de una forma más tranquila.

El arte, según la autora Nora Ros (2005) comenta que en sus más diversas expresiones, es una actividad eminentemente social, que se hace presente en la vida cotidiana del hombre. Es un aspecto central de su vida que lo ayuda a diferenciarse del resto de los seres vivos ya que él es el único capaz de producirlo y disfrutarlo. El Arte ocupa un lugar destacado para todos, es parte de la experiencia pública, ya que a través de él se manifiesta la propia cultura.

Esta actividad artística, como menciona Nora Ros (2005) *El lenguaje Artístico, la educación y la creación* tiene distintas funciones en diversas culturas, épocas históricas y grupos sociales, lo más importante es que genera comunión y armonía en la personalidad, reflejando la vida y la realidad, refleja problemas internos o sociales. La expresión artística, en mi punto de vista, es algo de suma importancia y que debería enseñarse desde la infancia, podemos

sanar heridas tanto del presente como del pasado, siendo una terapia para nuestra mente y alma, así como también expresarnos sobre nuestra cotidianidad en el entorno con temas de índole social.

Puesto que el origen de las artes se encuentra en el cúmulo de información que llega al cerebro desde el cuerpo, el movimiento, las hormonas, las necesidades, cualquier símbolo expresado contiene valor porque aporta un significado en el proceso de búsqueda de satisfacción personal. Las artes aquí se refieren a todas las formas de creatividad y simbolización, a imágenes que nos ayudan a comunicarnos y a entender nuestra experiencia del mundo (Duncan, 2007, pág. 44)

Por naturaleza del cuerpo la historia y expectativas humanas influyen en el comportamiento, y este a su vez queda guardado en el inconsciente como menciona Duncan (2007) son difíciles de explorar, pero siempre saldrán a la luz de una forma u otra. La expresión artística será entonces de interés terapéutico para tratar el lado inconsciente que no vemos en la vida despierta como también para una posibilidad de mejora en la vida cotidiana de la persona, así las artes favorecen su observación y análisis adecuado para después tratar la sanación.

En esta creación artística de plasmar nuestras emociones con el fin de sanar traumas que hemos vivido a lo largo de nuestra vida tienen un aspecto importante que es el saber almacenarlos para utilizarlo después como ideas para la expresión. Quiero rescatar en este proyecto, más que nada las emociones que me hacen sentir en el sueño la frustración, el miedo y la tristeza son algunas emociones más fuertes que eh presenciado en ellos, siento que son aún más fuertes que la alegría o el amor, quizá sea porque mis experiencias son más orientadas a la nostalgia, al miedo presentándose como pesadillas o parálisis del sueño.

Las obras relacionadas con estas emociones tienen un significado fuertemente simbólico, el trazo se transforma en aceptación ante el miedo, la tristeza se presenta en las tonalidades azules muy predominante en el dossier final, el cuerpo plasmado representando mi persona, hace que me refleje tal cual me viera en un espejo reflexionando así en mí misma, mis comportamientos, emociones con los cuales me presento ante la sociedad y que me forman como individuo.

## **1.6. Conclusiones del capítulo**

Desde el principio de los tiempos los sueños han causado un impacto en el psique del soñador, por esta razón muchos sueños se abren para diversas interpretaciones desde presagios, hasta mensajes divinos.

Mientras la psicología develaba que, el origen de algunos sueños se desarrolla partir de las marcas psicológicas que suceden en nuestra vida cotidiana, y el pensamiento que no se expresa en la vida consciente se almacena en el inconsciente. Los sueños se convierten en aquello que no se expresa en la vigilia, mostrando el inconsciente como una caja de pandora que únicamente espera la pérdida del conocimiento para dejar salir un mundo onírico.

Freud y Jung fueron pioneros en la exploración de los sueños como campo de estudio, los artistas interesados en las propuestas del psicoanálisis tomaron el elemento onírico como guía de un nuevo movimiento artístico surgiendo así, el surrealismo.

La sublimación de los sueños se manifestó a través de una producción literaria, y pictórica que incorporaba elementos que rompían esquemas de la realidad. El inconsciente materializado en la realidad dejaba ver el entramado psicológico que existía en cada artista. En su expresión y creación el artista no solo mostraba lo oculto de su mente, sino que servía como una forma de terapia y liberación. Siendo una persona soñadora, utilizo los sueños como una forma de terapia para aquello que soy incapaz de expresar. En el siguiente capítulo expongo a los artistas que han servido como referencia de mi trabajo, además que comparten conmigo un simbolismo onírico.

## **CAPÍTULO II**

### **LOS SUEÑOS EN EL ARTE**

En el siguiente capítulo recapitulé brevemente lo que fue el movimiento surrealista con el objetivo de entrar en contexto de lo que artistas relevantes proponían en la época, como surgió esta necesidad de expresar el inconsciente con símbolos fantásticos y oníricos. Relacionaban sus sentimientos profundos con los acontecimientos sociales e incluso de las cosas que les sucedían a ellos mismos para crear obras de crítica social.

Posteriormente se habla de cómo el tema onírico impactó en los artistas, cómo fue la manera de inspirarse en estas ideas inconscientes, utilizando los símbolos para una expresión más clara, la metáfora para dar una explicación de los mismos para relacionarlo con su realidad y así crear obra genuina. Muchos artistas siguieron el movimiento surrealista una vez que este salió a luz, encontraron más inspiración para sus trabajos de ideas que presenta el mundo onírico.

Por último, registre a tres artistas que me sirvieron como referentes para crear la serie de cuadros trabajados con el tema citado. Seleccionando lo que me llamó más la atención de sus estilos como la paleta de colores, el simbolismo y la composición. Sirviendo como ejemplo para explicar mi propia obra. Relatando un poco las sensaciones que me dan sus trabajos y guiándome de sus composiciones para trabajar mis obras.

#### **2.1 El surrealismo**

Este movimiento fue tal cual un escape de la realidad. Los artistas exponían su forma de ver los acontecimientos de la vida como las guerras y los problemas sociales, moldeando así las imágenes desde su interior hasta llegar al surrealismo. Muchos de ellos lo utilizaron para expresar sus inquietudes y anhelos más profundos

André Breton fue el gurú del surrealismo, menciona Miguel Calvo Santos (2015), en su artículo de internet sobre el surrealismo en Historia del Arte. Breton al haber interactuado en

hospitales psiquiátricos se interesó por las teorías de Sigmund Freud y quería de alguna forma fusionarlos con la mentalidad del Dadaísmo. Se interesaba principalmente en la importancia que tenía el subconsciente en el comportamiento humano y por lo tanto en su expresión artística.

El Dadaísmo fue una corriente en contra de todo lo establecido, era el movimiento de la rebeldía, era destrucción ante todas las normas establecidas, esto con un poco de teoría psicoanalítica fue lo que se convirtió en surrealismo. “Acceder al subconsciente significaba mostrar pensamientos y deseos indecorosos, plasmar imágenes chocantes para exponer la depravación del ser humano, disfrazado de civilizado por la sociedad burguesa” (Santos, 2015) No había acción más satisfactoria para un artista que hacer enojar a la sociedad burguesa.

Gracias a que los artistas fluían con más libertad y espontaneidad daban una faceta más individual y honesta en las obras que expresaban. “El surrealismo es un movimiento amplio, que inspira una nueva sensibilidad. Sus fines son provocar la expresión libre de aquello que considera lo más interno en el hombre; su inconsciente y su imaginación” (Gombrich, 1950)

Esta vanguardia no sólo estuvo presente en la pintura, en un principio el movimiento iba destinado solo a la literatura, pero con el tiempo se fue llevando más disciplinas artísticas como el cine, la fotografía etc. Tal como menciona Gombrich (1950) el surrealismo expresaba la verdadera función del pensamiento humano sin control alguno de la razón, libre de las culpas sociales, de la estética o la moral

Recursos comunes para plasmar estos contenidos teóricos en las artes figurativas son introducir máquinas fantásticas, aislar fragmentos anatómicos, la animación de lo inanimado, las metamorfosis, las perspectivas vacías, las creaciones evocadoras del caos, la confrontación de objetos incongruentes, las temáticas eróticas como referencia a la importancia que el psicoanálisis otorga al sexo, aunque cada artista imprime su propio sello. (Gombrich, 1950)

Según José Jiménez en *Vivir es soñar; el surrealismo y el sueño* señala que este no solo era un movimiento artístico, si no que iba más allá, era una actitud hacia la vida, una vida libre con la voluntad de ampliar sus parámetros personales, voluntad que sigue vigente en los tiempos de crisis que vivimos en la actualidad. Así es como expresaban las ideas del interior y las mezclaban con los problemas sociales que había en el momento dando imágenes críticas sobre su actualidad. “Estamos hechos de la misma materia que los sueños, y nuestra corta vida es una pausa entre dos noches”. (Shakespeare, 1611)

Como era un movimiento verdaderamente personal, no podía haber un estilo definido, ya que cada artista tenía su propia forma de ver su entorno y así mismo. Como menciona Miguel C. S (2015) a pesar de que fuera personal también tenía algo de universal ya que cualquiera podía distinguir que se trataba de una obra con visión surrealista. Según Gombrich (1950) menciona que estas obras orilladas al surrealismo tenían conceptos figurativos en común como la fantasía, cuerpos fragmentados, la animación de lo inanimado, perspectivas vacías, temáticas eróticas, la confrontación de objetos incongruentes, etc. Todo esto rodeado en un ambiente onírico, las imágenes cuestionan la propia realidad dando un enfoque diferente.

En perspectiva abierta del surrealismo, nada en el sueño viene de fuera de la vida humana, sino que se concibe como materialización de la imagen en continuidad con las experiencias del estado de vigilia afirma José Jiménez (2014) en *Vivir es soñar*, se presenta en cada aspecto de la vida despierta, haciendo que nuestra noción de la realidad se rompa y cruce las fronteras establecidas por la razón de la conciencia. Generando así visiones fantásticas y misteriosas como muchas de las obras populares del movimiento surrealista de Dalí, André Breton, Rene Magritte, Remedios Varo, etc.

Conocemos que la obra la obra de cada uno de los artistas mencionados es única, aunque relacionada por los rasgos del surrealismo, cada persona es un mundo y cada uno tenía distintos símbolos para representar sus sentires, les daban una interpretación a ellos, siendo en muchos casos, los relojes, animales, colores, paisajes y formas geométricas que hacían parte de su propio imaginario de sueños que mostraban aspectos de su personalidad.

“La imagen de lo onírico y lo espiritual pasó a ser el recurso imaginario principal para los surrealistas. El sueño y el inconsciente se volvió una metáfora poderosa entre los artistas,

gracias a este pudieron expandir sus ideas e imágenes tanto en la pintura como el cine, la literatura etc. Se representaban como exploradores humanos, estas imágenes sondeaban la mente permitiéndoles expandir el terreno artístico de cada uno. (Almeida, 2014)

No solo copiaban la imagen tal cual había sido vista en sus sueños, si no que le daban un sentido propio, cada quien con su simbología acostumbrada. Afirma el autor Bernard Pinto (2014) que los artistas tenían el propósito de superar la realidad impulsados por la irracionalidad del mundo onírico, creaban un mundo donde no existían los límites. Utilizaban el automatismo ahora sí para plasmar sus ideas como una protesta contra las normas establecidas sobre el arte.

Los surrealistas creían que las ideas originadas a través del inconsciente tenían más poder sobre la mente consciente de la persona que lo soñaba. Como se explicaba al inicio del documento, los sueños suelen recordarnos eventos representativos de nuestro pasado, así los artistas al volver a estas imágenes dejaban una gran carga simbólica en su memoria haciendo fácil recordarlos para después convertirlo en alguna pieza de arte.

Bernard Pinto (2014) comenta que entre los artistas crearon diferentes “juegos” para liberar la imaginación de lo convencional mezclando entre ellos sus estilos denominados “cadáver exquisito”. En este tipo de ejercicios de colaboración se unía el llamado automatismo de lo verbal con lo visual. Dando como resultado imágenes exentas de toda lógica convencional generando así un imaginario desconocido y fantástico proponiendo así una realidad alterna más profunda e inédita. “El surrealismo descansa en la creencia de una realidad superior de ciertas formas de asociación no tenidas en cuenta hasta hoy, de la omnipotencia del sueño, del proceso desinteresado del pensamiento. Tiende a arrasar definitivamente todos los mecanismos psíquicos restantes y a sustituirlos de la resolución de los principales problemas de la vida” (Bretón, 1992)

## 2.2 Leonora Carrington: su temática y simbolismos

Fue una pintora de origen inglés, pero nacionalizada en México, fue una de las principales exponentes en el movimiento surrealista, producía tanto pintura como escultura, grabado e incluso escritura. En su tiempo se relaciona con importantes artistas de la época como Remedios Varo, André Bretón, Picasso y Salvador Dalí. Su obra estaba repleta de simbologías relacionadas a su autobiografía mezclada con la fantasía.



*Ilustración 1 "Como hace el pequeño cocodrilo"  
Leonora Carrington. 1998*

El estilo que ella manejaba iba más allá de los dogmas surrealistas, tenía un lenguaje siempre orillado al misterio y al ocultismo. Leonora se dedicaba a crear composiciones oníricas fantásticas que trataban la magia, el folklore y la mitología con la que había crecido y se había relacionado desde pequeña.



*Ilustración 2 "Abajo" Leonora Carrington 1940*

Desde niña sus padres insistían en que debía estar en internados psiquiátricos, ya que su personalidad era totalmente diferente a la de sus padres reservados y de la alta sociedad

burguesa, por tener un pensamiento diferente a ellos creían que estaba loca. Carrington siempre se definió como rebelde y libre de cualquier estándar que le adjudican sus padres o la sociedad, a pesar de esto, sus padres lograron instalarla en el sanatorio Santander por una supuesta desestabilización mental dejando en ella de las peores experiencias que pueden verse reflejadas en muchas de sus pinturas.

Tiempo después Leonora escapa a México en busca de una mejor vida lejos de sus padres y las guerras que se presentaban en Europa en ese entonces. Aquí es donde convive con muchos



*Ilustración 3 "Retrato de Marx Ernst" Leonora Carrington 1939*

artistas como Frida Kahlo, Diego Rivera, Remedios Varo etc. Estando en México encontró un gran repertorio de inspiración expandiendo sus habilidades no solo en la pintura sino también en la ilustración, escenografías y textiles.

El trabajo de Leonora con el uso de símbolos sin duda me inspira muchísimo al momento de pensar en algún boceto, el ambiente tenebroso lleno de misterio y de reflexión hace que mi atención no pueda despegarse de sus cuadros.

Parte de mi obra también se inspira en los fondos que ella manejaba, oscuros con pequeñas variaciones de luz que dan una sensación de misterio y tranquilidad.

La utilización de animales fantásticos también es algo que me llama la atención ya que en mis propios sueños he visto animales similares, me parece curioso que en algún momento soñé con una criatura de cuerpo de hurón muy largo, blanco, pero con cabeza de cocodrilo muy parecido a la criatura del cuadro de la ilustración 5.



*Ilustración 5 "No disparen a la artista" s/f*

De la página de Leonora Carrington (<http://www.leonoracarrington.com.mx/biografia.html>)

### **2.3 Vladimir Kush: composiciones surrealistas**

Vladimir es un pintor surrealista de origen ruso, conocido por crear el surrealismo metafórico. Para él, la metáfora está en lo cotidiano, en los elementos inanimados de la naturaleza para así reflejar en un mundo dirigido a los sentimientos y subconsciente del público. Gran parte de su obra utiliza referencias de animales situados en paisajes naturales. Representa figuras humanas estilizadas, pero más que nada su especialidad es crear paisajes donde en su mayoría plasma la inmensidad del cielo que nos transmite calma al verlo, al fondo se observa los colores mágicos combinándose entre ellos donde el sol resplandece o se oculta en el horizonte. (V. Kush 2020)



*Ilustración 6 "Eclipse" Vladimir Kush*

Me encanta el control que tiene la pincelada de Kush, es muy lisa y difuminada dando el toque realista a su trabajo, aunque sean composiciones surrealistas los elementos y la composición que forma rompe con la figuración realista.

Otra característica que me interesa de Vladimir es el espacio entre los elementos que propone en sus obras, hace que el ojo se concentre en los elementos protagonistas, no los tiene a la deriva porque sus fondos están muy bien resueltos, causa un ambiente lleno de reflexión, solemnidad e incluso divinidad. Como la *ilustración 6*, es una de las obras que más me gustan ya que la manera en ordenar los elementos en este espacio nos da una ilusión de un ojo, vemos el caos de formas en la parte de abajo que describe una ciudad que se asemeja más a un montón de hormigueros, en la parte de arriba se alza este ojo formado por nubes y como iris un gran punto negro, lo que parece ser un eclipse solar saliendo delante de grandes ráfagas de lo que parece ser fuego o nubes llenas de luz que salen en todas direcciones logrando mostrar una gran esencia detrás de cada elemento.

Algunas obras muestran elementos que dan la impresión de estar flotando en el ambiente, como si el instante que captara fuera cuando se detiene el tiempo y solo quedara la calma después de todo el movimiento. El agua y el aire son dos elementos que están muy presentes en sus obras los paisajes donde muestra las nubes, como las fuentes naturales del agua fluyen en el lienzo. Hay movimiento armonioso en su trabajo que pareciera moverse suavemente en la dirección que están pintados.



*Ilustración 7 "White flowers of the sky" Vladimir Kush*

Su estilo realista me ha inspirado a querer imitar los entornos fluidos en mis obras, sin llegar al hiperrealismo, pero acercarme a los paisajes vivos que muestra y tienen un impacto diferente en el observador.

Los colores que utiliza en sus obras son colores muy vivos y limpios, cuando se trata de plasmar un ambiente como la *ilustración 7 y 10*. En la *ilustración 8* envuelve un ambiente grisáceo con toques de carmín que hace alusión al fuego de la vela, es como si este fuego hubiera sido encendido con tal fuerza que esparció en su camino las nubes oscuras detrás de ella.



*Ilustración 8 "Candle" Vladimir*

Este artista se toma de referente para el trabajo debido a la simbología con objetos cotidianos y los fondos donde predomina el cielo. Sus imágenes expresan un mundo de fantasía inspirado en el interior del artista y la percepción que tiene sobre su realidad en la metáfora.



*Ilustración 10 "Sunset Stillness" Vladimir  
Kush*

De la página oficial del artista Vladimir Kush (<https://kushfineart.com/>)

## **2.4 Winterteeth Rivera: paleta de colores y elementos complementarios**

Rivera es una artista emergente de Portland Oregón, con mucha presencia en redes sociales sobre todo Instagram. Investigando un poco en su página web menciona que en su infancia vivió entre los paisajes del bosque y la arquitectura de la ciudad siendo influenciada por la

naturaleza de cada extremo. Su arte le sirvió como una herramienta para entrelazar sus límites, utilizando distintos elementos presentes su alrededor.

La mayor parte de su obra plástica está conformada con diversos elementos que combina a la perfección como son representaciones fragmentadas del cuerpo humano, en su mayoría las manos, acompañadas de fondos con armoniosos colores que me hacen imaginar que sus composiciones están situadas en el cielo como atardeceres y amaneceres. Además del cuerpo también incluye figuras animales en su mayoría reptiles y también insectos.



*Ilustración 11 "Pretty/Ugly" V.R Rivera 2021*

La técnica que utiliza en su mayoría es la tinta y la pintura en óleo creando imágenes surrealistas con un gran manejo de la técnica, composición y color. En sus obras abarca el contraste de cuerpo y naturaleza, creando una reflexión entre la naturaleza y el ser humano, se acompaña con diversas simbologías como figuras geométricas o elementos no naturales.



*Ilustración 13 "Quetzalcoatl" V.R Rivera*

Agrega muchos elementos naturales como las plantas relacionándolos con los elementos centrales de su obra, trabaja muchos escorzos de las manos sobre fondos con colores que simulan el cielo en su atardecer. Todos estos elementos y colores juntos son los que hacen su obra tan orgánica y a mi parecer, tan atractiva, combinando el retrato realista con el surrealismo.

De la artista me interesa mucho la paleta de colores que maneja que combina a la perfección, la idea que parezca que todo levita delante del atardecer me parece de lo más hermoso, además establece una conexión muy importante con los animales que expone en sus pinturas



*Ilustración 14 "Dusk" VR. Rivera 2022*

como protagonistas de las mismas, mostrando su naturaleza ensamblada armoniosamente con sus fondos.

## **2.5 Conclusiones del capítulo**

Cada artista mencionado tiene rasgos diferentes en cada una de sus obras, aunque también tienen similitudes, la principal temática es el surrealismo. A continuación, menciono los aspectos artísticos que me interesa plasmar en mis obras pictóricas para generar un nuevo discurso personal en mis obras.

Primeramente, tratándose de Leonora Carrington me interesa mucho el ambiente que transmite junto a la simbología que plasma en sus pinturas. Cada obra cuenta parte de su historia, fragmentos de su vida que fueron más relevantes, los traumas que atravesó en lo largo de su vida los representa con diversos personajes y colores. Busco que parte de mis obras sean así de personales donde pueda plasmar los momentos de mi vida y cotidianidad.

Sus obras transmiten cierto discurso místico, su figuración no era realista, sino que creó un estilo que la define; con formas alargadas situadas en grandes escenarios de ambiente o de constelaciones. La paleta de colores que utiliza no es muy cálida, en la mayoría muestra un ambiente oscuro pero los elementos centrales resaltan por el tono luminoso que agregaba, algunos eran blancos o amarillos lo suficiente limpios para que contrastaran con sus ambientes oscuros.

Hablando de Vladimir Kush, su obra está compuesta por metáforas, pintando similitudes de otros objetos que están extrañamente conectados, en ellas podemos ver la fuerte influencia que tuvieron los grandes surrealistas en él, logrando su propio estilo y su propio discurso surrealista.

El manejo que tiene con las luces y sombras tanto en colores claros como oscuros hace que la imagen sea tan buena de admirar en cada detalle que presenta.

Los fondos naturales que maneja son los que quiero rescatar en mis obras para darle el mayor protagonismo a los elementos centrales, intentando seguir la misma técnica para lograr la

profundidad adecuada y que no parezcan que están sobre un fondo vacío que ese ha sido el principal problema que identifiqué en mis obras.

Por último, las obras de la artista V. R. Rivera son las que más me inspiran, la paleta de colores que utiliza es muy llamativa predominando los colores fríos mezclados con los cálidos, en ocasiones cuando retrata la figura humana usa una paleta distinta a los tonos realistas de la piel humana dándole esos detalles surrealistas que busco agregar en mis pinturas, detalles que salgan de la realidad para dar el brinco al estilo onírico.

Estos dos referentes tienen una similitud entre ellos, al pintar los elementos los hacen de una forma realista, todo tiene una terminación lo suficientemente detallada como para que uno reconozca las figuras mostradas; por ejemplo: las flores, las hojas de los árboles, las manos los animales, de igual manera implementé en mis obras, un poco de realismo distorsionado con otros elementos para así generar composiciones surrealistas.

# CAPÍTULO III

## EXPERIENCIAS EN EL MUNDO DEL SUEÑO

### 3.1 Diario de sueños: herramienta para intensificar la creatividad

El diario de sueños es una herramienta de almacenaje onírico ya sea de los sueños descritos detalladamente o sólo fragmentos que nos hayan sido más impactantes. Esto consiste que al despertar de un sueño uno anota lo que recuerda de este, ¿dónde estaba, quienes estaban, el ambiente en el que te encontrabas, que imágenes viste que te llamaron más la atención? Mediante el hábito de escribir los sueños he experimentado que incluso esto se recuerdan con mayor facilidad y también tienden a ser más frecuentes estas visiones.

La importancia de tener esta bitácora onírica es darle un lugar importante a nuestros deseos, inquietudes y temores, centrarnos en ellas reflexionando en cada una. Le damos el tiempo de atención y dedicación que pocas veces le damos a nuestro interior, es de alguna forma, parte del amor propio que debemos tener hacia nosotros, visualizar y domar nuestro interior a través de la escritura onírica propia que nos presenta el inconsciente.

Es importante que al momento de iniciar nuestro diario de sueños escribamos los eventos más relevantes en nuestro día, las emociones que sentimos y nuestro estado emocional actual ya que a partir de lo escrito nos permitirá establecer una relación con el sueño que tengamos esa noche. Al despertar debemos intentar centrarnos en escribir lo que recordamos, ya que la memoria del sueño se desvanece en los primeros minutos después de despertar. Así que es muy importante redactar lo que vimos con el mayor detalle posible.

Al inicio del hábito de la escritura del diario de sueños quizá no logremos recordar tal cual todo lo que se nos presentó, pero con lo poco que agreguemos será suficiente para ir iniciando la constancia en esforzarnos para recordar nuestros sueños, poco a poco se hará costumbre y con ello recordaremos con más claridad todo nuestro sueño.

La psicóloga Elena Sanz en su artículo de *La mente es maravillosa, Diario de sueños como hacerlo y sus beneficios*, menciona que con la constancia de la escritura podremos detectar

patrones en nuestros sueños en función de donde dormimos o de los acontecimientos que sucedieron durante el día, nuestros sueños recurrentes o los que comparten elementos con otros son los que nos contarán la evolución de nuestro estado interno.

Por ejemplo, si frecuentemente sueñas que te persigue un animal salvaje, observa cómo te sientes y reacciona al respecto. Quizá la primera noche te quedes paralizado, la segunda salgas corriendo y la tercera logres encontrar un refugio seguro. A través del simbolismo, un sueño puede mostrarte una capacidad para afrontar un problema y hallar soluciones. Pues, muy a menudo los sueños constituyen simulacros en los que ensayamos y mejoramos habilidades que más tarde trasladamos a nuestra vida cotidiana. (Sanz, 2020)

Me vino una experiencia que respalda lo anteriormente citado. A continuación, se describen algunos de los sueños registrados en el diario de sueños:

*Sueño 3:* Este es uno de los sueños más recurrentes: Estoy en una ciudad con edificios altos, veo mucha gente a mi alrededor y todos me alertan que se acerca un tsunami, que lograríamos salvarnos si corremos al lado contrario de la ola. Empecé a sentir mucho miedo, jamás he considerado tener talasofobia, pero dentro de estos sueños me aterran las olas gigantes que se aproximan. Es ahí cuando corro preocupada por salvar mi vida del tsunami, pero veo a las demás personas tranquilamente caminando o algunas deteniéndose a hacer fotos, dentro de mi siento frustración y mucho miedo.

La ola se va acercando rápidamente hacia mí, hasta que siento el agua encima, es ahí donde despierto de golpe con la respiración agitada y con el eco del ruido del agua retumbando en mi cabeza. A menudo tenía este sueño y siempre me alcanzaba la ola gigante por más rápido que corriera, pero el último sueño de tsunami que tuve fue algo diferente.

Esta vez mi sueño estaba ambientado en una especie de aldea lejana, ya no era una ciudad o una playa, era una ciudad semejante al desierto, pero con casitas echas de barro, estaba explorando la ciudad con alguien más. Como era costumbre en este sueño la gente comenzaba a murmurar sobre un tsunami, al instante que mencionan esa palabra yo me asustaba y comenzaba a caminar rápido en dirección contraria, esta vez me sentía más consciente en el

sueño y pensaba: “¿Por qué no subo los muros? Si subía en la parte más alta quizá no me llegaba el agua”, entonces comenzaba a saltar los muros hasta llegar a uno más alto del cual no podía subirlo del todo, veía detrás de mí el agua que se acercaba rápida y violentamente pero a medida que se acercaba el agua se veía más apacible hasta que la ola se transformó en una pequeña corriente que alcanzó a hundirme los tobillos, yo aun asustada solo miraba el cielo y a las personas que parecían caminar tranquilas incluso reírse de que no las alcanzo la ola.

Reflexioné en algún acontecimiento que pudiera relacionar con la evolución que tuvo este sueño, recordé las anécdotas que toda mujer tenemos en la calle cuando caminamos, el molesto hombre que quiere acosarte, las experiencias anteriores sobre esto siempre reaccionaban con un enojo interno, pero sin decir nada solo molesta e incapaz de atreverme a decir algo en contra de estos sujetos.

La última experiencia de peligro a algo como esto fue una noche caminando con mi novio, nos percatamos de una chica que intentaban quitarle el celular en un rincón oscuro, estoy consciente de no haber analizado bien la situación, pero si en que se debía hacer algo, porque todos alrededor solo estaban viendo pero no hacían nada, vi como ese hombre jalaba de manera violenta a la niña para sacarle el celular, fue cuando me atreví a dar el paso, acercarme y empujar al sujeto que rápidamente dejo de insistir y comenzó a alejarse de forma lenta.

Hasta después me comentaron que el hombre tenía un cuchillo en mano que gracias a la suerte o la vida no ocupó en contra mío o de la niña. Todo esto me hizo reflexionar en que ante situaciones como estas en el pasado siempre había sido la misma reacción, observar, sentir impotencia al no poder o no querer intervenir en algo como esto. Pero esta vez pude hacer algo. Fue una evolución de emociones que pasó de solo observar a ser partícipe de evitar algún momento desagradable.

Pensé en el sueño del tsunami donde siempre le tuve miedo y aun así me alcanzaba el agua hasta cubrir y despertar del miedo, este se volvió en un sueño un poco más apacible y consciente donde pensé en una solución. Este sueño sirvió como simulacro para que en situaciones de mi vida cotidiana observe y reflexione en soluciones para sobrellevar algún problema, pensar en sí puedo tomar el riesgo o no. Esto lo pensé días después de presenciar el asalto comentado anteriormente sentí que, como toda mujer, han acosado en la calle y uno

va tomando la experiencia en escalera, primero te agachas con miedo y pena ante un piropo indecente, al siguiente le lanzas una mirada fría y molesta, y en los siguientes lo enfrentas con palabras o pidiendo ayuda. Después de enfrentar un problema uno se siente mas aliviada e incluso empoderada, como en mi sueño, después de ver que el agua no me alcanzaba, desaparecía el miedo y podía sentirme a salvo.

En el artículo *Diario de sueños* de Univisión, (2022) afirma que las funciones cognitivas están estrechamente relacionadas con lo que soñamos, cada sueño que tenemos es una importante fuente de información para descubrir nuestra personalidad, conflictos o las relaciones personales. Escribir nuestros sueños nos ayuda a visualizar elementos de nuestro subconsciente que reflejan nuestras actitudes verdaderas ante la vida diaria y así hacer las mejoras que necesitamos para tener una vida equilibrada en armonía sabiendo afrontar los obstáculos emocionales que se nos presenten.

Siempre es bueno que al terminar de escribir el sueño intentemos relacionarlo con los datos que anotamos una noche anterior, de nuestro estado de ánimo antes de dormir o las emociones que sentimos en ese momento, gracias a esta relación nos ayudará a entendernos mejor, así como también visualizar nuestros defectos e intentar trabajar en ellos para mejorar nuestra persona.

A continuación, se presenta una tabla de síntesis de los sueños mencionados en el anterior texto, rescatando las ideas principales para así relacionarlos con mayor facilidad. La intención de este esquema hecho con base en el diario de sueños es la de contar con un resumen de imágenes, símbolos y escenas que sirvan como soporte para la obra artísticas.

Pesadilla	Sueño más recurrente	Sueño más significativo	Simbolismo identificado	Obra pictórica
		Sueño 1: Vi a mi madre joven con tres niñas pequeñas de las cuales éramos yo y mis hermanas, se veía ella sola, cuidando a las niñas, me acercaba a verla y me quedaba perturbada al verme de niña a los ojos mientras mi madre me miraba con cierta ternura.	Mi infancia fuertemente influenciada por mi madre	<b>EN PROCESO</b>
Sueño 2: Veía a una gran multitud admirarse de unas burbujas rojas que flotaban por el aire estaban llenas de sangre y dentro tenían un feto me aterraba el hecho de que las personas estuvieran tan felices de que las burbujas les mancharan la cara o la ropa			La sangre fuerte detonante de pesadillas	<b>INDESEADA BENDICIÓN</b>
	Sueño 3: Estoy situada en medio de una multitud que cuchichea que se avecina un tsunami, pero nadie se inmuta en alejarse, yo entro en pánico y comienzo a correr lo más rápido que puedo en dirección contraria a donde se supone que vendría el tsunami, al final la ola se hace mas grande y logra alcanzarme.		El mar agitado y violento lo relaciono con el estado de ánimo en el que me encuentro ya sea estresada o confundida	<b>LAS OLAS ME CUBREN</b>

<b>Pesadilla</b>	<b>Sueño más recurrente</b>	<b>Sueño más significativo</b>	<b>Simbolismo identificado</b>	<b>Obra pictórica</b>
Sueño 4: Estaba con un grupo de personas en lo que parecía una plaza, había una gran ventana que explotaba y un pedazo de cristal se me clavaba en el tobillo, lo sentía muy real que me despertó el dolor. Al despertar me daba cuenta que en mi tobillo			La distorsión de imágenes dentro del sueño debido a los estímulos en la vida despierta	<b>DISTORCIONES</b>
Sueño 5: Estaba acostada en mi cama al pie de la misma, había un perro negro que se veía molesto, encima de mi pecho había un gato negro erizado que me rasguñaba y no me dejaba moverme ni despertarme			Parálisis del sueño protagonizada por un gato	<b>PARALISIS DEL SUEÑO</b>
		Sueño 6: Después de la perdida de mi madre y mis abuelos, los veía en mis sueños como tratando de convencerme de que seguían con vida siempre terminaba llorando dentro del sueño, el sentimiento era tan fuerte que despertaba con lágrimas en los ojos.	La impotencia de no poder regresar a ellos. El enojo de que gracias a estos sueños han confundido a mi mente durante los sueños de que aún están con vida.	<b>ETERNOS RECUERDOS</b>
Sueño 7: Corría de una figura femenina bastante perturbadora que venía siguiéndome, chocaba con mi novio y bajábamos una colina donde veíamos el cielo, un atardecer rojo tan fuerte como sangre y debajo una gran carretera llena de cuerpos tirados. Me despertaba dentro de otro sueño donde mi novio estaba a mi lado y me contaba el mismo sueño que yo había tenido			El atardecer rojo daba sentido a un ambiente de muerte	<b>PESADILLA COMPARTIDA</b>

Pesadilla	Sueño más recurrente	Sueño más significativo	Simbolismo identificado	Obra pictórica
	Sueño 10: Tengo muchos sueños que tienen un ambiente apocalíptico, donde veo correr a mucha gente aterrorizada, estoy dentro de centros comerciales donde todos se pelean por tomar todo lo que necesitan para los tiempos que se avecinan.		Las situaciones apocalípticas llena de caos y muerte.	<b>PROCESO</b>
	Sueño 11: En la mayoría de sueños siento que son muy densos y que al despertar entro a un nuevo sueño y me cuesta despertarme del mismo		La sensación de no poder despertar de un sueño	<b>SOMBRAS</b>

### 3.2 Proceso de bocetaje y antecedentes creativos

Desde mis primeras experiencias con los sueños recurrentes y las pesadillas, sentía que debía hacer algo con ellas, me hacían sentir mucho que llenaba mi ser con muchas preguntas, cuestionándome ¿a qué le tenía miedo? O ¿por qué soñaba lo que soñaba? Con el paso del tiempo y cuando fui adentrándome un poco más al arte y sus expresiones, supe que podía plasmar todas estas inquietudes de una mejor forma para así sentir el alivio que el arte nos produce.

Los bocetos fueron ideándose en base al diario de sueños que iba manejando anteriormente, las sensaciones que causaban, las figuraciones y símbolos que veía dentro de ellos están representados a mi propia interpretación en base a la teoría investigada anteriormente.

Para su realización, primeramente, reflexionaba en la sensación que sentí al tener el sueño relacionándolo con las figuraciones y las memorias de mi vida despierta para así tratar de darle un sentido más personal a cada visión. Utilizando elementos iconográficos como la figura humana, el paisaje y naturaleza.

En la obra de la *ilustración 21* intentaba representar la complejidad que tienen algunos sueños que llegan a ser incluso pesados, cansados o agobiantes tanto que no nos dejan despertar de los mismos. El siguiente boceto fue pensado en esa complejidad que para mí se siente como un montón de visiones entretejidas que se entrelazan entre ellas mostrándome así distintos ambientes y símbolos en los mismos.



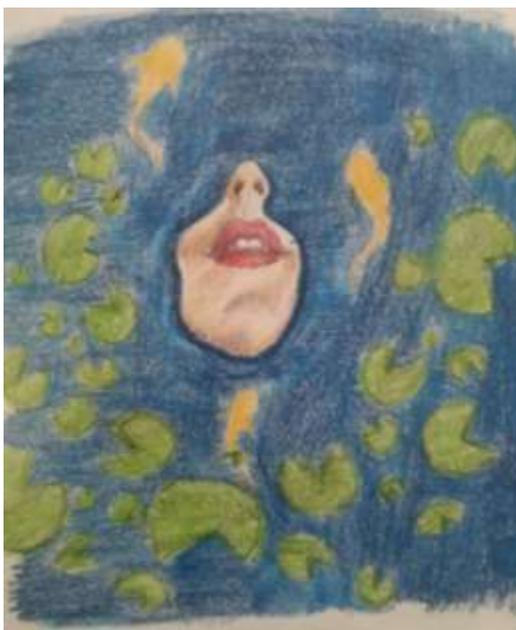
*Ilustración 15 Boceto 1 elaborado con lápiz*



*Ilustración 16 Primeras capas en óleo*

Me interesaba plasmar la sensación de quedar atrapada en el sueño, por eso la mirada despierta pareciera que, a través de los hilos, está por dentro de la mirada dormida luchando por despertar.

Como estas sensaciones fueron parte de los sueños más recurrentes, decidí hacer diversas exploraciones para plasmarla, jugando un poco con las composiciones ya que quise que mi estilo en la serie sea surrealista tenía que buscar más allá de las sensaciones o las imágenes vistas. Los bocetos de las *ilustraciones 23 y 24* representan parte de este estancamiento dentro del sueño como despertar en otro sueño o sentir que no se alcanza la vida despierta mientras el sueño pesado sigue fluyendo.



*Ilustración 18 Boceto "sensaciones al soñar"*



*Ilustración 17 Boceto "el despertar"*

La *ilustración 22* muestra también sobre una temática similar, solo que en este caso es el sueño sobre sueño, muchas veces tuve este tipo de sueños son cansados también por qué crees que la historia termino cuando de pronto se encuentra uno en un espacio distinto al que se encontraba actualmente.



*Ilustración 20 Boceto "sueño sobre sueño"*



*Ilustración 19 Boceto parálisis del sueño*



*Ilustración 22 Boceto "el guardián del sueño" 1*



*Ilustración 21 Boceto "el guardián del sueño" 2*

Además, los bocetos de las obras finales son producto del trabajo realizado durante tres semestres. En cada uno de ellos se ve reflejado la influencia que tuvieron mis profesores y compañeros en la obra, dándome constantemente consejos para mejorar mis composiciones y temáticas, parte de la obra fue realizada mientras estábamos en pandemia lo que ocasionó otras ideas con lo que veía en los medios sociales.



*Ilustración 23 Primer acercamiento para la obra sobre la parálisis del sueño*



*Ilustración 24 Detalle*

Algunos de los bocetos anteriores y las obras siguientes fueron el resultado de las ideas oníricas que, desde antes de empezar este documento, ya las tenía destinadas pensadas para el dossier final de este proyecto. Al pasar el tiempo investigando el tema a profundidad y exploraba nuevos estilos de otros referentes decidí dejar estos fuera de la serie final y tenerlos solo como una prueba para rehacer otro boceto mejorando algunos conceptos en la composición del cuadro.



*Ilustración 26 Boceto sobre la distorsión onírica*



*Ilustración 25 Obra "el despertar"*



*Ilustración 27 Obra "atrapada en el subconciente"*



*Ilustración 29 Obra sobre exploración de distorsión*



*Ilustración 28 Exploración de distorsión 2*

### **3.3 Aproximación de Museografía**

Se elaboro en la plataforma “Emaze” una visualización de como estarían acomodadas las obras finales para la exposición final.



*Ilustración 30 Simulación de la sala de exposición*



*Ilustración 31 Simulación de la sala de exposición*



*Ilustración 32 Simulación de sala de exposiciones*



*Ilustración 33 Simulación de la sala de exposición*



*Ilustración 34 Simulación de sala de exposiciones*

El link para visitar la simulación es el siguiente

<https://www.emaze.com/@ALLOTIZFC/gallery>

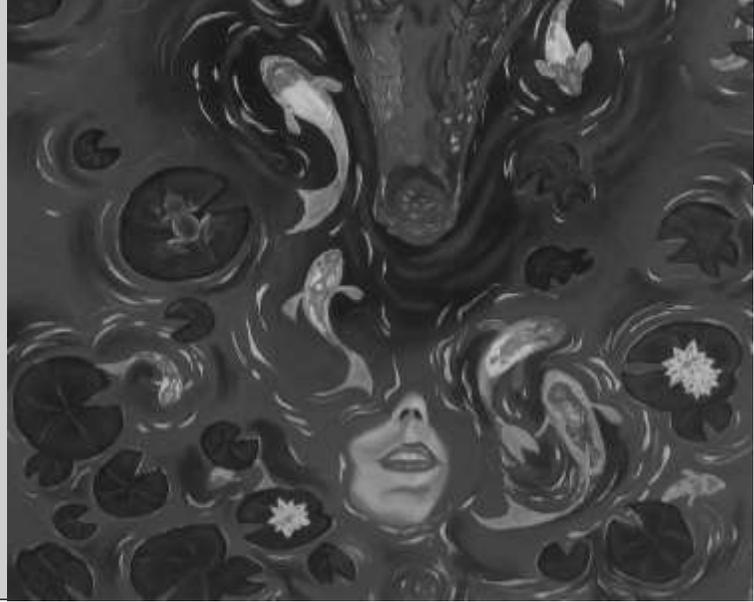
### **3.3 Obra final del proyecto**

A continuación, presento las obras finales que resultaron de la investigación y reflexión de las experiencias oníricas propias. Las eh clasificado por los mismos grupos que tenia la tabla para hablar un poco sobre el proceso creativo de cada una, como se fue ideando cada boceto y en que basaba el contexto de cada una de ellas.

Presentare, además un poco del proceso de algunas obras, desde el primer boceto, como fui escogiendo la paleta de colores hasta las primeras manchas de pintura que iba agregando.

En esta serie de oleos se utilizaron materiales básicos como son lienzos y pintura al oleo convencional. Durante la carrera aprendí como hacer un soporte desde el inicio y la elaboración del gesso casero, el cual podíamos elaborar al gusto para darle la densidad que queríamos en la base de cada soporte.

# 3.3 Obras Finales



### 3.3.1 Pesadillas

Lo ideal en esta sección de las obras era presentar las imágenes inquietantes presentadas en las pesadillas, mostrando el mundo sangriento y apocalíptico que suelo tener en estas.

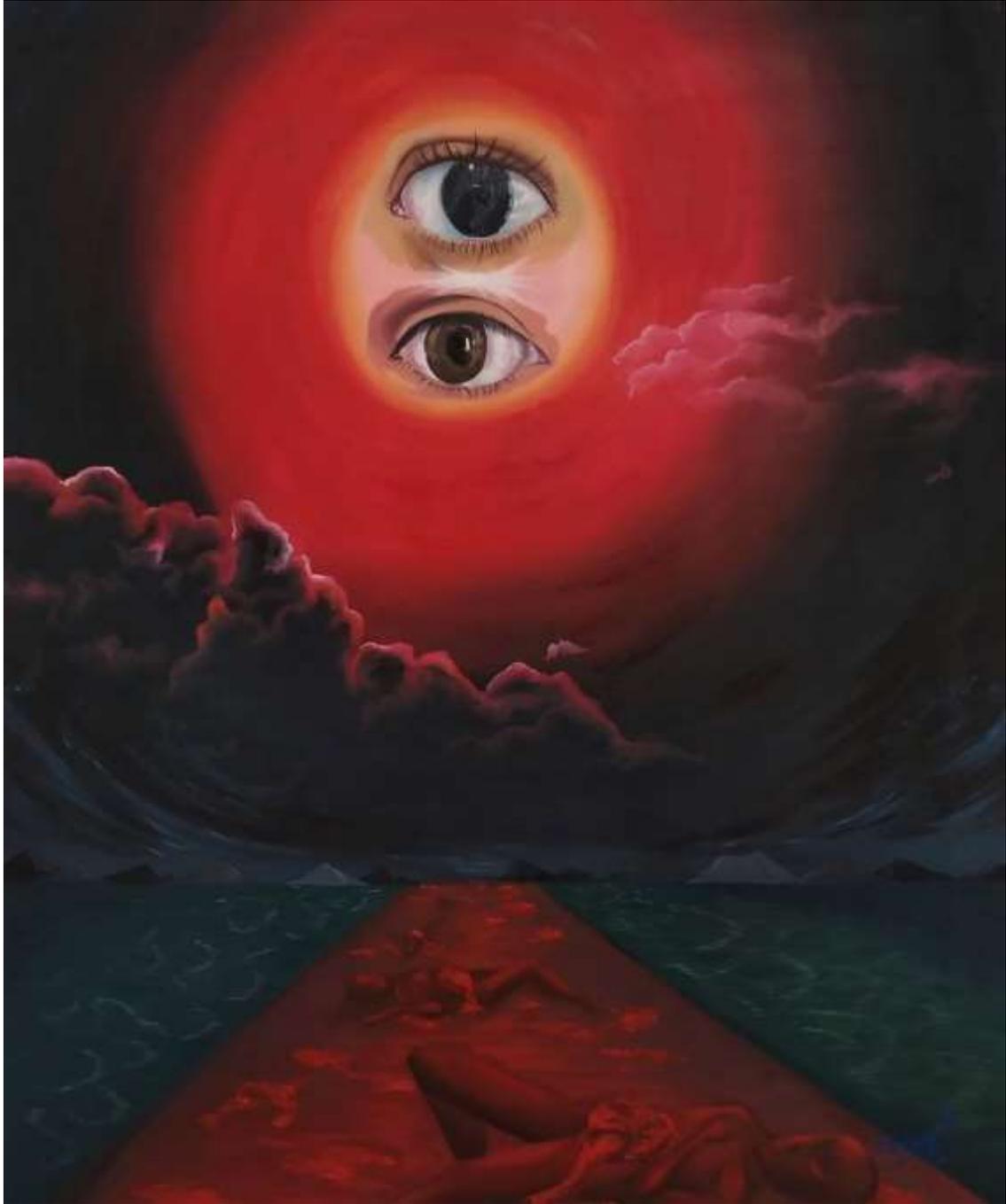
La principal tonalidad que se encuentra en el siguiente apartado son los tonos fríos y oscuros para dar la sensación de temor y misterio. En algunas trato la sensación que me causa cada experiencia y en la otras muestro la imagen central de la pesadilla. Como cualquier obra empecé con los bocetos en lápiz o tinta analizando primero la composición que tendrían y los elementos simbólicos que agregaría, trabajando primeramente en las ubicaciones de cada una.

La *ilustración 35 “sombras”* fue basada en la desface del soñar y despertar, en la parte superior izquierda encontramos el rostro despierto despegando del rostro ido en la parte de abajo. Estas caras se pintaron con un ejercicio en el espejo, que consiste en autorretratarme solo viendo mi reflejo, modificando los tonos de pieles, agregando tonos azules, verdes y rojos para dar un aspecto pálido al espectador.

El fondo oscuro era crucial para asemejar la densidad del sueño pesado y su dificultad para salir de ahí. Es una de mis obras favoritas



*Ilustración 35 "sombras" Óleo sobre lienzo 2020*



*Ilustración 36 "Pesadilla compartida" Óleo sobre lienzo 2022*



*Ilustración 37 Proceso de la obra "Parálisis del sueño"*

### 3.5.2 Sueños más recurrentes

En el siguiente grupo de obras, las sensaciones fueron la clave para formar una composición con elementos naturales de fantasía. En lo personal fueron los más entretenidos de hacer tenía que identificar la sensación y partir de ahí, por ejemplo, la *ilustración 37 “sensaciones del soñar”* está inspirada en el sueño profundo y el efecto que sentimos al estar mucho tiempo bajo el agua, como en el mar o alguna alberca, que al cerrar los ojos sientes que aun estas en movimiento.

Relacione este efecto con el sueño pesado que da la impresión de movimiento dentro del sueño como si solo estuvieses flotando en la densidad.

Como comentaba en la teoría del capítulo uno de este documento, nuestro cerebro relaciona estas emociones con las vivencias de nuestra vida a lo largo del tiempo, el agua es un símbolo importante en los sueños ya que representa nuestro ánimo en tranquilidad o en tempestad.

La simbología recurrente era la presencia de un tsunami, una bomba nuclear o la desesperación de no encontrar la salida a un edificio lleno de puertas. Realizar estas obras me ayudo a tranquilizar mis ansiedades y ver de otra forma estos sueños no solo eran con el afán de asustarme o estresarme si no que los fui tomando como una prueba para mejorar mi resistencia ante las dificultades y pensamientos negativos que mi mente me generaba en el proceso.

Para la realización de estas obras, así como la mayoría de ellas, utilice referencias fotográficas propias y otros modelos retratados por mí, esto para hacer de la obra una pieza original y personal. En base a las fotografías, iba cambiándolas a mi gusto, como alterar las tonalidades de las pieles, agregar junto algún elemento como complemento simbólico y así integrar en el ambiente.



*Ilustración 38 "Sensaciones al soñar" Óleo sobre lienzo 2021*



*Ilustración 39 "Las olas me cubren" Óleo sobre lienzo 2022*



*Ilustración 40 "Resiliencia" Óleo sobre lienzo 2021*



*Ilustración 41 Boceto "La pesadilla del Hongo"*



*Ilustración 42 "El guardián del sueño" Óleo sobre lienzo*



*Ilustración 43 "Tejiendo pesadillas" Oleo sobre Macocel 2020*

### 3.5.2 Sueños más simbólicos

Finalmente, esta sección fue muy especial, fue como representar el mensaje que me había dejado algunos de los sueños recurrentes que tenían relación a las vivencias más fuertes que tuve.

Todas estas tuvieron un fuerte impacto en mi al despertar, incluso al momento de despertar empezaba a bocetear lo que recordaba y lo que me hacía sentir. Estas obras también contienen una paleta de color más vivida, para que representara mejor el impacto emocional que encontré en ellos. Estas especialmente me costaron un poco más al momento de idear el boceto ya que dentro de mi tenía la sensación que me dejaba lo onírico y era difícil tratar de representarlo de manera visual y entendible.

Varias de estas obras tienen relación al duelo que manejaba más en mis sueños que en la vida despierta ya que esta experiencia ha sido de las más impactantes emocionalmente, pero quisiera hacer énfasis en una obra que no tiene relación a ese sentimiento. En la mayoría de veces cuando sueño, estoy consciente en la visión sé que estoy soñando y por lo tanto siento que todo es real y algo que siempre evitaba era poner en peligro mi vida al grado de morir, podría ser muy supersticioso pensar que en la realidad me pasaría algo malo, pero igual siempre lo evite.

En el sueño representado en la *ilustración* --- “*muerte ocasionada por un balazo en la cabeza de pluma*” fue la primera vez que me arriesgue a saber el final del peligro, yo estaba debajo de lo que parecía un cuarto de madera oscuro con solo una luz, alguien me apuntaba en la cabeza y espere a que disparara, sentí la bala entrar a mi cabeza y al hacerlo me empujaba hacia atrás, pero al momento de caer ya no era yo, sentía que caía lentamente e igual que una pluma me balanceaba lado a lado y al tocar el piso me desperté.

Las referencias fotográficas fueron un pilar importante en la realización de cada obra, estar retratada en mis obras me ayudo a identificar aún mejor el discurso que quería presentar.



*Ilustración 44 "Eternos recuerdos" Óleo sobre lienzo*



*Ilustración 45 "Disparo en la cabeza con caída de pluma"*



*Ilustración 46 Boceto para la obra "Indeseada bendición"*



*Ilustración 47 Boceto "Confusión del duelo"*

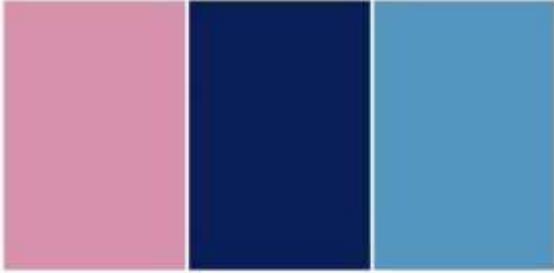
### 3.2 Proceso creativo: teórico – procedimental

El objetivo de estas obras era tratar de convertir las sensaciones oníricas en imágenes visibles que puedan transmitir la fantasía del soñar. Mezclando elementos de la figura humana auto referenciales y la conexión con lo natural para completar las composiciones.

En cada obra predomino cierta paleta de colores que siento que me definen y que quedaban muy bien para las temáticas presentadas en las obras.

Trate de utilizar variantes de las tonalidades de color que ya venía ocupando para no perder el estilo de la serie que son las variantes del azul y los ocre.

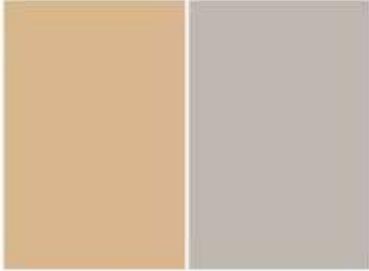




#D991AB  
RGB 217,145,171

#0B1E33  
RGB 11,30,51

#5996DF  
RGB 89,150,223



#D96688  
RGB 217,102,136

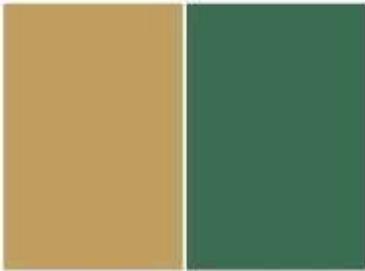
#BF8880  
RGB 191,138,128



#9C84C  
RGB 156,132,204

#1D2C40  
RGB 29,44,64

#3C8BA6  
RGB 60,139,166



#BF9260  
RGB 191,146,96

#386052  
RGB 56,96,82



Esta paleta cromática está inspirada principalmente en el cielo y las tonalidades que toma en determinadas horas del día, es muy especial para mí ya que siento que dentro de mi hay una fuerte conexión con el cielo y sus colores, me transmiten mucha paz me recuerda constantemente las pérdidas que he tenido en tan poco tiempo y lo que me hizo sentir desde entonces, muy importante también el impacto que tuvieron en mis sueños.

Gracias a estas visiones y los constantes recuerdos que se me presentaban en los sueños me veía forzada a plasmarlos en mis cuadros para sobrellevar el duelo e ir calmando las negatividades que dejan estas experiencias.





Después de utilizar la paleta anterior de azules y ocres decidí aventurarme a algunos colores diferentes, para obras donde plasmaba la imagen exactamente como la había visto en el sueño. Así es como nacieron estas obras con colores completamente diferentes a los que utilizaba antes, predominando el color que expresaba mejor la sensación, por ejemplo, en la *ilustración "pesadilla compartida"* el carmín fue el protagonista para dar un ambiente de muerte y apocalipsis.

## Conclusiones generales

Desde el segundo o tercer semestre de la carrera ya tenía ideado el tema que quería abordar en mi documento de titulación, ya que desde muy pequeña. Tuve muchas experiencias con los sueños, dejaban en mis sensaciones muy extrañas que no sabía bien cómo interpretarlas en ese entonces.

La temática de onírica en las artes visuales siempre ha estado presente desde la antigüedad, grandes maestros de las artes y la filosofía se adentraban a lo más profundo de su persona para redescubrirse y darle un por que a los símbolos que veían en sus sueños utilizándolos como vínculos del mundo real con el onírico.

La inspiración de los sueños en el arte corresponde a toda realidad, cada vez más expansivo y lleno de posibilidades para explorar a través de toda su temática de fantasía que fácilmente podemos ligar con nuestra cotidianidad. Los sentimientos se pueden presentar en alguna imagen tal cual la vimos y otros se expresan como una visión de símbolos borrosos para interpretar de manera personal. Pienso que la inspiración en el mundo onírico abre muchas posibilidades de interpretación además que es más trascendental y crítica que la racional, transformando así el pensamiento tradicional a uno con más libertad.

El transcurso de mis estudios en la carrera de Artes Visuales fui abriendo el panorama ante mis emociones e imaginario que ayudarían después a representar mis ideas del subconsciente, poco a poco podía bocetear más fácil una idea de forma más expresiva convirtiendo mis emociones en colores y trazos. Este proyecto me sirvió como herramienta para reconocer mis miedos, fortalezas y en el proceso me ayudo a sobrellevar mis problemas emocionales hasta poder verlos como una forma de experiencia ante las fatalidades de la vida.

Gracias a la investigación de escritores y demás artistas pude ampliar mis conocimientos sobre la corriente que ahora sé que quiero que tome mi estilo de arte que es el surrealismo. Fue gratificante que en la búsqueda de referentes literarios haya encontrado también nuevos artistas y haber podido identificarme con la historia de cada uno.

Durante el proceso de este documento se atravesaron diversas dificultades una de ellas la famosa llegada de la pandemia de COVID-19, está generó en mis muchos cambios emocionales, el encierro y el distanciamiento del taller de pintura que teníamos en la escuela me afecto demasiado, como muchos la escuela es un lugar seguro alejado de nuestros

problemas del hogar, al dejar eso atrás llegaron muchas presiones y apatías para desarrollar el estilo para el proyecto. En el también varió la dirección en la que llevaba esta investigación y el estilo que venía manejando en mis pinturas.

Los conocimientos y habilidades adquiridas a través de la carrera fueron fundamentales para la culminación de este trabajo, aprendiendo constante nuevas técnicas y mejorando las habilidades para redactar y estructurar un proyecto.

Para mí, fue un proceso muy interesante, llevándome bastante tiempo en la exploración del tema. Desde un principio se me ha complicado olvidarme de mis sueños, perpetuarlos en el diario de sueños y en las obras plásticas, me ayudó a identificar los patrones de imágenes que veía para después relacionarlos con mi personalidad y vivencias para después terminarlo en la creación artística, siendo para mí una salida de escape a los problemas y ansiedades que atravesé a lo largo de mi corta y ansiosa existencia.

El resultado final de este trabajo me ha sido satisfactorio, logre captar muchas visiones que ya me tenían inquieta desde hace mucho y me ayudo a sobrellevar de una forma especial el duelo que atravesé después de la repentina muerte de mi madre.

Pretendo que mis obras puedan inspirar a otros a ir más allá de los panoramas reales que vivimos cada día, que se adentren en sus temores y traumas para que puedan encontrar cierta paz después de reflexionar y plasmarlos de forma artística, ya que estas obras nos envuelven en un ambiente emocional donde puede predominar la alegría, la nostalgia o el miedo, ayudando así a encontrarnos a nosotros mismos y a entendernos de una mejor forma para seguir creciendo en nuestra cotidianidad y ayudándonos a mejorar nuestras relaciones sociales.

## BIBLIOGRAFÍA

- Almeida, B. P. (2014). *El sueño como metáfora. La producción de lo imaginario en el surrealismo*. Oporto: Educa Thyssen.
- Borges, J. L. (1978). *La pesadilla*. Argentina : Microfon.
- Bretón, A. (1992). *El manifiesto surrealista*. París: Pauvert.
- Duncan, N. (2007). *Trabajar con las emociones en Arteterapia*.
- Freud, S. (1900). *La interpretación de los sueños*. Elejandria.
- Freud, S. (1905). *Tres ensayos de teoría sexual*. Buenos Aires.
- Freud, S. (1923). *El Yo y el Ello*. Buenos Aires.
- García, C. F. (25 de Marzo de 2021). *Centro Eleia*. Obtenido de Centro Eleia:  
<https://www.centroeieia.edu.mx/blog/el-inconsciente-y-el-arte/>
- Gombrich, E. (1950). *Historia del Arte*. DIANA.
- Jiménez, J. (2014). *Vivir es soñar. El surrealismo en los sueños*. Museo Thyssen-Bornemisza.
- Joseph, N. (1980). *El sueño manifiesto y su significado latente*. New York: The dream in clinical practice.
- Jung, C. (2012).
- Jung, C. (2012). *Introduction to junguian psychology*.
- Mella, R. H. (2019). *El arte y su poder transformador. Inconciente, emociones y creación según la perspectiva junguiana*.
- Mella, R. H. (2020). *El arte y su poder transformador*. Santo Domingo: Ciencia y Sociedad.

- Nielsen, C. P.-D. (20 de Agosto de 2021). *BBC news mundo*. Obtenido de BBC:  
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-58287409>
- Nielsen, T. (2021). *BBC News*. Obtenido de BBC News.
- Núñez, J. E. (2011). Parálisis del sueño.
- Pineda, S. (2021). *Helthline*. Obtenido de Helthline.
- Psiquiatria.com*. (2023). Obtenido de <https://psiquiatria.com/glosario/represion>
- Robelo, M. e. (s.f.). *Universidad de Guanajuato*. Obtenido de  
<https://www3.ugto.mx/eugreka/contribuciones/79-la-vida-es-sueno-y-fuente-de-inspiracion>
- Robledo, M. d. (s.f.). *La vida es sueño y fuente de inspiración*. Obtenido de Universidad de Guanajuato: <https://www3.ugto.mx/eugreka/contribuciones/79-la-vida-es-sueno-y-fuente-de-inspiracion>
- Ros, N. (2005). *El lenguaje Artístico, la educación y la creación*. Buenos Aires.
- Sabater, V. (2020). *La mente es maravillosa*. Obtenido de La mente es maravillosa.
- Santa Biblia*. (2009). Colombia: Asociación Publicadora Interamericana.
- Santos, M. C. (21 de Enero de 2015). *Historia del Arte* . Obtenido de HA!: <https://historia-arte.com/movimientos/dadaismo>
- Sanz, E. (20 de Marzo de 2020). *La mente es maravillosa*. Obtenido de La mente es maravillosa : <https://lamenteesmaravillosa.com/diario-de-suenos-como-hacerlo-y-cuales-son-sus-beneficios/>
- Shakespeare, W. (1611). *La tempestad*.
- Sierra, M. L. (2009). *Los sueños de Sigmund Freud* . Historia y Grafía.

## ANEXO

Proceso de imprimación de los soportes para las obras finales de la serie de óleo. Los formatos fueron elegidos en bastidores de madera y tablas de Macocel porque son los que habíamos estado manejando en el taller, personalmente me parecieron más cómodos y versátiles porque podemos variar sus tamaños e incluso fácilmente soportan distintas técnicas de aguadas y empastes con el óleo u otros materiales.



*Ilustración 49 Soportes a utilizar, bastidores y tablas de macocel*



*Ilustración 48 Bastidor enmantado*

Para la preparación de los soportes se elaboró gesso casero que aprendimos en la clase de materiales pictóricos del taller de pintura, con una medida de sellador 5x1 de Comex y una de carbonato de calcio en polvo, esto se va mezclando hasta obtener la consistencia deseada para aplicar el gesso en el soporte con una espátula hasta tapar los poros.



*Ilustración 51 Materiales para elaborar gesso*



*Ilustración 50 Aplicación del gesso*

Dependiendo de la cantidad de carbonato que se agregaba a la mezcla era la densidad que tendría para así lograr cubrir cada poro de la manta para que estuviera listo para pintar.