



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES
ARTS DE SANT CARLES

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

Terrores internos. Mundo onírico expresado a través de la
ilustración.

Trabajo Fin de Grado

Grado en Bellas Artes

AUTOR/A: Pérez Benitez, Paula

Tutor/a: Poveda Coscollá, María Carmen

CURSO ACADÉMICO: 2023/2024

RESUMEN

Esta propuesta artística consiste en una serie de ilustraciones basada en pesadillas de propia autoría, donde se quiere reflejar las sensaciones físicas, psicológicas y atmosféricas dentro del mundo onírico.

Los principales recursos pictóricos parten de la experimentación, en concreto técnicas mixtas en diferentes ámbitos como el dibujo, la pintura, la fotografía y la edición digital. Partiendo desde bocetos en dibujo y pintura tradicional, se ha hecho un acercamiento lo más óptimo a la representación fiel de la atmósfera de cada relato onírico, respetando las sensaciones y emociones vividas. Por cada sueño seleccionado se incluye una obra acabada dentro de la técnica asignada.

Sus principales referentes se sitúan dentro del surrealismo, en concreto el tema onírico. Autores que han trabajado las pesadillas en el arte para construir ese contexto de monstruos, alucinaciones y miedos. El proyecto abarca sueños desde la infancia en los conocidos como terrores nocturnos hasta las inquietudes actuales del subconsciente.

SUMMARY

This artistic proposal consists of a series of illustrations based on the artist's own nightmares, where the aim is to reflect the physical, psychological and atmospheric sensations within the dream world.

The main pictorial resources are based on experimentation, specifically mixed techniques in different fields such as drawing, painting, photography and digital editing. Starting from sketches in drawing and traditional painting, the best possible approach has been made to the faithful representation of the atmosphere of each dream story, respecting the sensations and emotions experienced. For each dream selected, a finished work in the assigned technique is included.

The main references are to be found in surrealism, specifically the dream theme. Authors who have worked on nightmares in art to construct this context of monsters, hallucinations and fears. The project covers dreams from childhood in what are known as night terrors to the current concerns of the subconscious.

PALABRAS CLAVE

Mundo onírico
Pesadillas
Dibujo e ilustración
Pintura
Experimentación
Técnicas mixtas

KEYWORDS

Dreamworld
Nightmares
Drawing and illustration
Paint
Experimentation
Mixed techniques

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
3. METODOLOGÍA.....	6
4. REFERENTES.....	7
4.1. CONCEPTUALES / TEMÁTICOS.....	7
4.1.1. EDGAR ALAN POE.....	7
4.2. ESTÉTICOS.....	8
4.2.1. ANA JUAN.....	8
4.2.2. FRANCIS BACON.....	9
4.2.3. BEKSINSKI.....	10
4.2.4. VERGVOKTRE.....	11
5. DESARROLLO DE SOMBRAS DEL SUBCONSCIENTE.....	12
5.1. MARCO CONTEXTUAL - SOPORTE Y LENGUAJE.....	12-14
5.2. CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO.....	15-16
5.3. TRABAJO PRÁCTICO - SOMBRAS DEL SUBCONSCIENTE....	17
5.3.1. TRAS LOS MUROS DEL SILENCIO.....	17-18
5.3.2. INTRUSOS.....	19-20
5.3.3. RUINAS.....	21
5.3.4. REVUELTA DEL SER.....	22
5.3.5. SUCIA PRESENCIA.....	23-24
5.3.6. LABERINTO INTERNO.....	25
5.3.7. MANOS DEL ABISMO.....	26
5.3.8. AHOGADA.....	27-28
6. CONCLUSIONES.....	29
7. REFERENCIAS.....	30-31
8. ÍNDICE DE IMÁGENES.....	32-33
9. ANEXOS.....	34
9.1. OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE.....	34-35
9.2. OBRA MAQUETADA	35-38

1. INTRODUCCIÓN

Para comenzar, en este proyecto experimental de artista, se ha escogido como tema principal el mundo onírico de propia autoría, en concreto el tema de las pesadillas. En la obra, se ha trabajado con varios relatos seleccionados para desarrollar una serie de ilustraciones, dibujos, pinturas y fotografías. La función principal de esta propuesta artística reside en poder expresar las emociones de miedo y terror, junto a las sensaciones físicas, psicológicas y atmosféricas vividas dentro de cada relato.

En primer lugar, nos encontramos con los objetivos a desarrollar, los cuales servirán de guía para cumplir el propósito del proyecto. Después, en el apartado de metodología, se concretarán las pautas a seguir para la obra, como pueden ser la cantidad de pesadillas elegidas para cada ilustración junto a las técnicas pictóricas y el tipo de soporte a usar. En el siguiente apartado desarrollaremos la búsqueda de referentes y documentación, teniendo en cuenta artistas que trabajan dentro del tema del surrealismo, el mundo onírico y el terror dentro del arte. Además, no solo se ha investigado artistas plásticos, sino literarios y cinematográficos para enriquecer la obra más allá de ejemplos pictóricos. Una vez determinado el esqueleto base del proyecto, llegamos al apartado principal, el desarrollo de '*Sombras del Subconsciente*'. Esta es la parte más importante, puesto que es donde se ejecutará todo el trabajo de la parte práctica de la obra. También se tendrá en cuenta el seguimiento de todo su proceso desde el punto de partida, hasta el resultado final. Para finalizar, en el último punto se hablará de las conclusiones del proyecto, haciendo un repaso desde los objetivos iniciales hasta las reflexiones personales del resultado final.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVOS GENERALES

El objetivo principal del proyecto, es desarrollar una obra basada en una selección de pesadillas personales donde se transmiten las sensaciones físicas, emocionales y atmosféricas del propio mundo onírico.

Una vez seleccionadas los relatos a ilustrar, otro punto clave del proyecto es poder experimentar con diferentes técnicas para adecuar y lograr la máxima expresividad de las emociones vividas dentro del subconsciente.

Finalmente, las ilustraciones podrán servir para la creación de un libro ilustrado dentro del género de terror y fantasía, el cual contendrá la obra gráfica acompañada de su historia.

2.2. OBJETIVOS PARTICULARES

- Seleccionar una serie de pesadillas dentro del mundo onírico personal.
- Desarrollar una obra basada en traumas oníricos personales donde se transmitan las sensaciones físicas emocionantes y atmosféricas vividas.
- Experimentar con técnicas mixtas para lograr la máxima expresividad acorde a las emociones.
- Llevar la emoción principal del miedo al espectador.
- Elaborar un libro ilustrado a modo de catálogo de obra, acompañado de las ilustraciones y la narrativa de cada cuento.
- Ahondar en el género de terror y surrealismo.

3. METODOLOGÍA

En primer lugar, para la realización del proyecto se escogerán hasta un máximo de ocho pesadillas, las cuales se han desglosado en sensaciones, atmósfera y técnica artística.

Después, para la parte pictórica de experimentación, será de utilidad redactar la narrativa de cada sueño y llevar una escaleta con el orden de sucesos. De esta manera se podrá escoger momentos clave de cada pesadilla haciendo énfasis en los más terroríficos a nivel emocional y atmosférico. Al tener todo esto ordenado pasaremos a tener en cuenta la composición y tamaño de la obra junto al soporte.

Durante el desarrollo artístico, cada sueño tendrá una temática y técnicas diferentes dentro del género característico del proyecto, el terror. Hacer llegar las emociones de miedo, angustia, ansiedad y asco al espectador, será fundamental para cada pesadilla, las cuales se complementarán con documentación general y alguna referencia pictórica o cinematográfica específica para cada caso.

Además de recursos como bibliografía complementaria de los referentes seleccionados, se tendrá en cuenta la documentación y sugerencias referidas por la tutora del proyecto y compañeras del Grado. Algunas limitaciones del proyecto podrían darse en el tamaño del soporte debido a la transportación de este, por lo que se tendrá en cuenta la variedad de la medida de cada obra.

Finalmente, se le asignará un título a cada ilustración acompañado de un pequeño texto descriptivo como resumen de lo que sucede en cada relato onírico. Esto será recopilado en un libro ilustrado a modo de catálogo de la obra, con la posibilidad de poder presentarlo a una editorial en un futuro cercano.

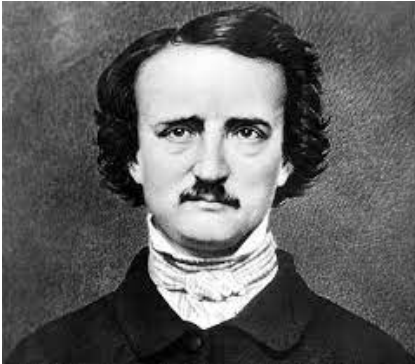


Fig. 1 Edgar Allan Poe

4. REFERENTES

En cuanto al estudio de los referentes, ha sido fundamental investigar no solo su obra, sino la relación que tenían con esos temas dentro de su vida personal. De esta manera se puede indagar un poco más en profundidad de donde vienen esos temores, y qué los provocan para luego llevarlos al campo artístico. En cuestiones técnicas, ver con qué materiales han ejecutado su obra también ha sido necesario, ya que dentro de cada técnica y grafismo se encuentran detalles para definir las sensaciones y emociones, un ejemplo puede ser el empleo del color negro para crear atmósferas terroríficas, pero también composiciones inquietantes de lugares en medio de la nada con criaturas deformes y extrañas.

4.1. CONCEPTUALES / TEMÁTICOS

4.1.1. *Edgar Allan Poe*

Nacido el 19 de enero de 1809, Boston, fue un escritor, poeta, crítico y periodista romántico estadounidense, generalmente reconocido como uno de los maestros universales del relato corto de la novela gótica, especialmente en el género de terror. Este género fue adoptado para satisfacer los gustos del público de la época, subrayando contenidos oníricos y simbólicos en sus relatos, que puede que de algún modo fueran influenciados por las terribles pesadillas que padeció desde su adolescencia, recreando así esas atmósferas tan detalladas.

En su obra, Poe comprendió que la eficacia de un cuento depende de su intensidad, cada palabra debe confluir intensamente, valorando por encima de todo la imaginación, la originalidad y la verosimilitud, dando importancia a un criterio exclusivamente estético. Espacios de la época como paisajes sombríos, bosques tenebrosos, ruinas medievales y personajes extraños suelen ser los protagonistas de sus relatos.

La narrativa de Poe me resulta bastante detallada e incluso compleja de leer en algunas ocasiones, pero ese nivel de detalle en su escritura creando esos ambientes lleva a transportarte a las atmósferas de sus relatos transmitiendo las sensaciones que viven los personajes. Esta narrativa es lo que más me interesa para generar en el espectador todos esos sentimientos característicos del género de terror, como, inquietud, suspense, miedo, agonía, entre otras.



Fig. 2 Diez Cuentos de Terror, Edgar Allan Poe



Fig. 3 El hombre del traje negro, Stephen King

4.2. ESTÉTICOS

4.2.1. Ana Juan

Nacida en Valencia en 1961, Ana Juan es una destacada artista española conocida como una de las ilustradoras más célebres y respetadas del mundo. Inició su carrera en 1963 después de licenciarse en Bellas Artes en Valencia, realizando historietas en varias cabeceras madrileñas. A medida que avanzó en su carrera, su obra adquirió mayor complejidad y profundidad, explorando temas como la identidad, la feminidad y la sociedad contemporánea donde se reflejan en la diversidad de sus proyectos, desde ilustraciones para libros hasta colaboraciones en prensa y exposiciones internacionales.

Ella no se considera una artista surrealista, <<Lo "onírico" no es exclusivamente patrimonio del movimiento surrealista>>

Su salto internacional se produjo en 1995, publicando su primer dibujo de portada en *The New Yorker*. Desde entonces compagina su actividad como ilustradora de portadas y de libros que es la faceta que más le entusiasma. En 2010 recibió el Premio Nacional de Ilustración del gobierno español.

Generalmente su obra está basada en la ilustración, con un estilo estético propio de los cuentos infantiles, sobretodo dentro del género de fantasía. Un arte ejecutado con técnicas tradicionales donde se pueden apreciar los trazos del grafito junto con técnicas húmedas de acuarela y tinta llenando de textura y personalidad su obra.

Me ha llamado la atención la estética de cuento infantil, en concreto los relatos de carácter más siniestro y suspense, como las ilustraciones a grafito y carbón en grisalla del cuento de *Snowwhite* y *Carmila* de Joseph Sheridan Le Fanu, dando protagonismo al grafismo de la técnica para crear ese espacio. De igual manera, algunas de sus ilustraciones con gamas cromáticas reducidas de dos o tres colores, también me resultan interesantes, ya que crea una estética siniestra e inquietante dentro de los relatos, como el de *El hombre del traje negro* de Stephen King, *Elisa* de Sebastián Pérez o *Un milagro para Helen*.



Fig. 4 Lacrimosa, Matz Mainka



Fig. 5 Carmilla, Sheridan Le Fanu



Fig. 6 Snowwhite, Ana Juan



Fig. 7 Variación del retrato de Papa Inocencio X de Velázquez. Cabeza VI. 1949

4.2.2. Francis Bacon

Nacido en Dublín en 1909, aunque de padres ingleses, se trasladó a vivir a Londres en 1925, donde comenzó su carrera profesional como decorador de interiores. Su padre, estricto militar, lo expulsó con 16 años del hogar al conocer su homosexualidad y Bacon se alojó varios meses en Alemania. Al ser declarado inútil para el servicio militar activo en la Segunda Guerra Mundial, sirvió como oficial en la Air Raid Patrol en la primera parte de la guerra y sólo comenzó a pintar de manera continuada a partir de 1944. En 1946 el Museum of Modern Art de Nueva York adquirió su Pintura y a partir de ese momento, su obra comenzó a ganar reputación. Entre París y Berlín descubrió la vida y el arte. Fueron Poussin, el cine de Einsestein y sobre todo Picasso quienes lo empujaron finalmente a la pintura.

A Bacon siempre le interesó el aspecto más amargo de la existencia y sus obras son metáforas del sinsentido de la tragedia de la humanidad y el terror. Seres humanos sufriendo, en violencia, retorciéndose en sus habitaciones, aislados, solos y desfigurados. Su personal lenguaje pictórico muestra los aspectos más misteriosos e inquietantes de la condición humana. Sus retratos no buscan el parecido de los rasgos físicos del modelo, sino su condición espiritual. Iniciándose en el arte desarrollando una línea pictórica postpicasiana, basándose en la vía abierta que Picasso dejó entre la figuración y la desfiguración, fue el referente artístico potente por excelencia y el punto de partida para él.

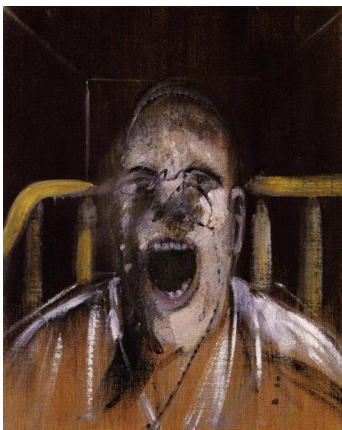


Fig. 8 Estudio de retrato del Papa Inocencio X gritando. 1952

A lo largo de su carrera Bacon recurrió tanto al surrealismo como al expresionismo. Su obra pertenece a aquello que se denomina Nueva Figuración o Arte Neofigurativo, tendencia de posguerra que retoma la figura humana pero a su vez también la distorsiona, también se la considera en términos de "Arte Existencialista" aunque lo cierto es que su pintura suele resistirse a ser clasificada. En sus obras, se combinaba un interés por la fotografía, como la obra de cronofotografías de Muybridge, y su admiración por los grandes maestros de la pintura, especialmente por Velázquez, Rembrandt y Goya. Según Bacon, su arte es en gran medida autobiográfico, pero para desarrollarlo, recurrió a un sinnúmero de imágenes provenientes de la Historia del Arte.



Fig. 9 Estudio para retrato II. Después de la máscara de vida de William Blake. 1955

Algunos de los temas frecuentemente abordados por Bacon en su imaginería pictórica como la animalidad, aislamiento y cópula, aprensión y crisis, deterioro, soledad, nostalgia, muerte y deformaciones me han ayudado a comprender el terror de la psique humana para poder llevarlo a un soporte físico. Entremezclando estos temas, con vivencias íntimas suyas llevándose parte de la obra al terreno personal, es algo que quiero implementar en mi obra para provocar esa inquietud en el espectador.

4.2.3. Zdzislaw Beksiński

Zdzisław Beksiński nacido en 1929, fue un artista polaco el cual optaba por la inmersión en la psique humana más depravada, oscura y deformada del ser humano. En sus palabras, era un realista en detalle de los sueños de su imaginación. Estudió arquitectura en Cracovia y posterior a esta formación trabajó varios años como supervisor en la construcción. En esa época empezó a interesarse en la fotografía, el fotomontaje, la escultura y la pintura, realizando sus esculturas en plástico, metal y alambre.



Fig. 10 Sin Titulo, 1980

En los años 60 y tras una exitosa exposición, de un día para otro el artista se convirtió en la figura líder del arte contemporáneo polaco. Su periodo más conocido, que él mismo llamó periodo fantástico, el cual se desarrolló a finales de los 70 hasta mediados de los 80. Durante esa etapa, creó imágenes perturbadoras mostrando un mundo surrealista y postapocalíptico, escenas de muerte, putrefacción, calaveras, figuras deformadas y paisajes desiertos. Estas pinturas son bastante detalladas demostrando su marcada precisión y perfeccionismo, <<Deseo pintar de la misma forma como si estuviese fotografiando los sueños>>. Pese al tono sombrío, lúgubre y perturbador de su arte era conocido como una persona agradable y humorística. Afirmaba que no estaba muy influenciado por otros artistas y que algunos de sus trabajos eran indescifrables, que ni él mismo sabía el significado de sus propias obras, siendo consecuente con esto, rehusó poner títulos a sus pinturas.



Fig. 11 Sin Titulo

Su obra invita a una profunda reflexión sobre la dualidad de la existencia. A través de sus impactantes y perturbadoras pinturas parece explorar la intersección entre la belleza y la tragedia, la vida y la muerte. Su estilo único fusiona lo grotesco con lo sublime, creando un paisaje visual que despierta emociones complejas. Las composiciones caóticas y las formas distorsionadas en sus obras desafían las expectativas estéticas convencionales, llevando al espectador a confrontar lo desconocido y lo inquietante. La naturaleza surrealista de sus piezas permite interpretaciones subjetivas, incitando a los observadores a explorar sus propias conexiones personales con la mortalidad y la esencia de la experiencia humana. La obra de Beksiński actúa como un espejo oscuro que refleja no solo la oscuridad de la vida, sino también la posibilidad de encontrar significado y belleza en medio de la complejidad y la inevitabilidad de la existencia.

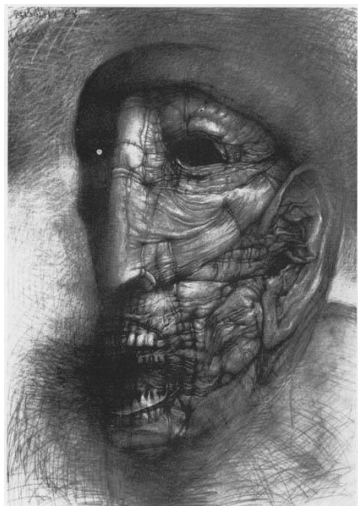


Fig. 12 Sin Titulo

Destacaría muchos elementos de su obra, desde las sensaciones que provoca hasta las técnicas que utiliza para representarlas, esa iconicidad y grafismo, a veces con tonalidades más frías y otras más saturadas. Su obra en sí es un referente que me nutre en muchos aspectos que considero a tener en cuenta para el desarrollo del proyecto.



Fig. 13 230080189071. 2018

4.2.4. Vergvoktre

Vergvoktre es un artista de origen ruso de mediana edad que encuentra en las pesadillas la inspiración adecuada para crear sus obras. Su carrera artística así como su vida es un misterio, tal cual como lo muestra en sus pinturas. Sin embargo el misterio detrás de Vergvoktre se encuentra por encima de lo que se ha visto de misterio en la historia del arte.

Así que en cuestiones generales solo queda describir la obra ante una mirada objetiva del espectador, y tal vez, hacer esto es lo que causa horror sobrepasando las pesadillas por el temor a lo desconocido. Comparte una íntima relación entre el espectador y sus miedos despertando su incomodidad, pero también su curiosidad, dándonos cuenta que la historia misma del ser humano es la historia del terror. Todas las piezas de este artista describen escenarios macabros, seres infernales o atormentados por esos demonios.



Fig. 14 608106786311. 2017

En cuanto a la técnica, cada vez más críticos y personas que gustan del arte con una estética apocalíptica comenzaron a indagar en el genio detrás de la pintura. Sin embargo, Vergvoktre no dio señales de estar interesado en obtener reconocimiento público, y así fue como su nombre comenzó a estar rodeado de misterio. De acuerdo con especialistas de arte, su trabajo representa los rincones de su subconsciente, lo cual significa que el artista podría tener una personalidad sumamente oscura. Lo que se logra percibir a primera vista, es parte de la composición de su obra, donde utiliza tinta y pintura para crear imágenes en blanco y negro generando paisajes sombríos, fantasmales, del infierno, o de algún lugar cercano a él, creando sombras y luces para dar forma a figuras humanoides, demonios y escenas escalofriantes. A pesar de que muchos logren pensar que las pinturas sean realizadas por algún enfermo mental, los detalles y las obras en general dicen todo lo contrario. Ya que hay todo un proceso que se nota en cada una de las pinturas.



Fig. 15 DSC00534-2. 2017

Me da la impresión de que su obra se basa en una realidad sobre una sociedad podrida, sin piedad y llena de crueldad. Existe una marcada crítica hacia la decadencia del ser humano, plasmando su pecado y su castigo en una metáfora visual que, unida a sus seres siniestros, da una sensación de desagrado y fascinación por seguir mirando. Esas sensaciones y técnicas gráficas me han servido para comprender lo siniestro del subconsciente.

<<-¿Qué representan tus ilustraciones?- Representan mis puntos de vista, opiniones y actitudes hacia algo. -¿Qué es lo que te resulta tan atractivo de lo macabro?-Mi comprensión de lo macabro es diferente, así que no encuentro nada atractivo o repulsivo en ello.->>

5. DESARROLLO DE SOMBRAS DEL SUBCONSCIENTE

Partiendo de la premisa de las pesadillas, la obra se desarrolla en un conjunto de relatos desarrollados en un proyecto experimental para representar las emociones principales dentro del género de terror, como vienen siendo el miedo, la ansiedad, la angustia y el asco, entre otras.

El origen de estos sueños vienen recopilados desde la infancia, a partir de la edad temprana de los siete años donde suelen comenzar los primeros terrores nocturnos en los niños. El por qué de este tema surge por la cantidad de misterio que esconde cada historia, además del juego que puede dar el mundo onírico personal de cada persona más allá de su significado. Aunque este proyecto es individual y de propia autoría, es un mundo inabarcable de posibilidades donde encontrar referentes dentro de los géneros de terror y fantasía.

Dentro de cada pesadilla, que irá acompañada de un pequeño texto descriptivo, habrán elementos totalmente distintos que jugarán con lugares, atmósferas, personas y objetos, englobándose en un tema común, el miedo dentro del subconsciente desde la perspectiva de la autora.

Para su realización, el proyecto se enfocará en la experimentación de técnicas artísticas como el dibujo y la pintura, recogiendo referentes visuales y pictóricos que trabajen el tema del surrealismo dentro de lo onírico. Para el relato o narrativa también se incluirán referentes temáticos de literatura y psicología. Será importante la representación de los elementos visuales, sensoriales y sentimentales que cada pesadilla ha provocado haciendo el acercamiento más próximo a la realidad onírica de la autora.

5.1. MARCO CONTEXTUAL

En primer lugar, para la realización de este proyecto se han recopilados ocho historias de pesadillas personales. Los sueños son una experiencia del subconsciente donde se entrelazan imágenes y sensaciones. Se representan con una sucesión de secuencia que no suelen estar relacionadas lógicamente entre sí. Durante las primeras fases del sueño, el cerebro clasifica y procesa la información durante el estado de vigilia ¹.

1. Estado de quien se halla despierto o en vela. Real Academia Española. (2018) Diccionario de la lengua española

El sueño es esencial para nuestro equilibrio físico y psicológico. Se dividen en dos grandes fases: el sueño no REM y el sueño REM (Rapid Eye Movement, Movimiento Ocular Rápido).

El sueño no REM consta de tres etapas distintas, cada una con funciones específicas para nuestro organismo. En la Etapa 1 experimentamos una sensación de somnolencia ligera. Es el momento en el que estamos en transición hacia el sueño profundo. Después, en la Etapa 2, nuestro cuerpo se sumerge en un estado de relajación más profundo. La actividad cerebral sigue disminuyendo y la temperatura corporal comienza a descender. Finalmente en la Etapa 3 alcanzamos el sueño profundo, nuestros músculos se relajan al máximo y nuestro organismo lleva a cabo procesos de regeneración. Es la fase clave para despertarnos con energía y vitalidad.

El sueño REM ocurre después de las fases del sueño no REM. La fase REM es la más peculiar y paradójica, se produce sobre todo en la segunda mitad de la noche. Durante esta fase, nuestro cerebro se activa intensamente y es cuando ocurre la mayoría de los sueños. Es esencial para el procesamiento emocional y el aprendizaje.

Las pesadillas en cambio, son sueños perturbadores relacionados con sentimientos negativos, como ansiedad o miedo. También pueden ser desencadenados por ansiedad, traumatismo, insomnio, medicamentos, abuso de sustancias recreativas o alcohol u otros trastornos de salud mental como la depresión. Los médicos se refieren al trastorno de pesadillas como «parasomnia», un tipo de trastorno del sueño que implica experiencias indeseables que ocurren cuando te estás durmiendo, durante el sueño o al despertar. Por lo general, las pesadillas ocurren durante la fase REM. Aunque son comunes, el trastorno de pesadillas es relativamente raro ya que ocurre cuando las pesadillas se dan con frecuencia. Las características de una pesadilla pueden ser sueños que parecen muy vívidos, perturbadores, donde a menudo se vuelven más inquietante a medida que se desarrolla la trama.

En cuanto a la parálisis del sueño, se calcula que hasta un 60% de la población experimenta este fenómeno. Se trata de un trastorno del sueño que se encuadra dentro de la categoría de las parasomnias. Se presenta como un despertar incompleto que ocurre en las transiciones entre sueño y vigilia. El cuerpo queda temporalmente desconectado del cerebro durante el sueño REM, el cerebro está despierto, pero el cuerpo aún está en modo REM y no puede moverse, causándole una sensación de estar paralizado. Por lo general, se trata de episodios cortos que suelen ir desde los veinte segundos a los dos minutos y suelen incluir una sensación de inmovilidad total o parcial, incapacidad para hablar o gritar, alucinaciones visuales, auditivas o táctiles, sensación de presión en el pecho, dificultad para respirar

y una intensa sensación de miedo o ansiedad. Las experiencias durante la parálisis del sueño pueden ser aterradoras y angustiantes. Algunos factores que pueden contribuir a la aparición de la parálisis del sueño incluyen estrés emocional o psicológico, privación del sueño, algunos trastornos del sueño, como la narcolepsia o la apnea del sueño y factores ambientales dentro del entorno¹.

Como se ha dicho anteriormente, para este proyecto se han utilizado diferentes técnicas mixtas según el contexto de cada ilustración. Las técnicas mixtas consisten en combinar distintos materiales de pintura, dibujo y escultura incluso, usándolos en los distintos pasos para la creación de la obra y poder conseguir acabados finales más variados y concretos.

La expresión plástica va regida por las emociones y sentimientos provocados durante cada pesadilla y por ello cada una es representada con las técnicas que mejor las representen para así poder hacer un mejor acercamiento a la realidad onírica. Las técnicas utilizadas fueron carboncillo y grafito, barras grasas de conté, en tonos sepia y negros, con algún toque de color junto con esencia de petróleo para darle un acabo más pictórico sin perder las cualidades del dibujo, técnicas aguadas como la nogalina y tintas, y pintura con pigmentos.

El lenguaje elegido parte de las ilustraciones y las técnicas utilizadas para representar cada sentimiento, es la parte principal para representar las pesadillas y poder llevar al espectador al escenario de terror dentro de estas. Es un trabajo personal y experimental de artista recogido en un libro ilustrado, buscando innovar para crear nuevas propuestas y formas de ver el arte dentro de este género.

Al igual que las técnicas han sido libres y mixtas, también lo ha sido el soporte. Partiendo de un cuaderno de bocetos y anotaciones, las ilustraciones se han llevado a papeles de un tamaño aproximado 50 x 70, retoques digitales, fotografía, papel de acuarela, telas rasgadas y acetato.

Finalmente, para recopilar toda la obra, se han observado distintos libros ilustrados de diferentes editoriales, con la finalidad de encontrar un soporte como ejemplo a seguir, para que se adecue a la obra como producto final.

1. Para más información: <https://regenerahealth.com/blog/fases-del-sueno/>

5.2. CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO

El mundo onírico es un tema que me ha interesado desde muy pequeña y llevo mucho queriendo hacer algún proyecto relacionado con ello, puesto que normalmente recuerdo con mucho detalle todo lo vivido mientras duermo. Partiendo de esto, empecé a interesarme por sacar lecturas de lo que mi subconsciente me estaba diciendo de forma metafórica para poder llegar a un mejor entendimiento de mí misma. En webs y libros de psicoanálisis del sueño es donde más puedo darle a todo esto un sentido en la realidad, pero también en temas espirituales, lo onírico tiene muchos matices relevantes para el día a día.

He querido centrarme en las pesadillas porque siento que son los sueños que contienen más carga emocional y mensajes que te envía el subconsciente, como pensamientos que evitas o pasan desapercibidos en el día común. Situaciones de alto estrés, ansiedad, depresión, cambios drásticos, traumas y miedos irracionales, todos esos salen a flote mientras duermes sin que puedas huir o evitarlos, es una forma de enfrentarte a ellos y sacar una moraleja de la vida a partir de esto, para mí es algo que me ayuda a comprenderme. Es como una forma de conectar con una parte de tí a través de tu yo más profundo, donde residen tus monstruos y heridas.

Normalmente las pesadillas son eventos que se quedan marcados por algo, como si tuvieras algo pendiente o algo a lo que enfrentarte, y aún así son los que la gente más quiere olvidar o ni siquiera hablar de ellos. Dentro de lo terrorífico, es una parte bonita donde hacernos vulnerables y abrirnos emocionalmente, incluso una forma de conectar contigo y tus emociones más aisladas. He tenido pesadillas en las que era consciente y no podía despertarme porque mi subconsciente tenía algo muy importante que decirme.

Partiendo del mapa conceptual, siguiendo el orden de cada capítulo, la función principal de este proyecto es poder reflejar el mundo onírico propio, dentro del marco de las pesadillas, dando como resultado una obra personal de artista. Dentro de la obra se representan varias pesadillas de los primeros terrores nocturnos desde la infancia hasta ahora, haciendo énfasis en primer lugar a la representación de las emociones sentidas durante cada una ellas.

Los sentimientos reflejados en cada obra son un acercamiento a esos escenarios de horror y a la experiencia vivida a través de ellos. Las principales emociones a representar en común dentro del miedo son, angustia, ansiedad, estrés y pánico. Además, cada relato también tiene otras definiciones que enriquecen el propósito común del proyecto, como pueden ser la sensación de estar perdida, asfixia, abuso, manipulación, incertidumbre, entre otras.

Esta obra es una forma de comunicar los miedos del subconsciente y conectar con el espectador a través de ellos para que puedan sacar una lectura propia de cómo les hace sentir.

Para el resultado plástico, cada obra está representada con las técnicas más afines a las emociones a querer representar en cada uno de los relatos oníricos. Partiendo del carboncillo como base de dibujo, he creado atmósferas envueltas en oscuridad y misterio. Sin embargo, para otras ilustraciones en las que el personaje era el ser terrorífico, hice pruebas con técnicas mixtas, con barras de conté, aguarrás y grafito, dejando una textura que recuerda a los retratos deformes de Francis Bacon. Otras obras pedían algo más visceral, por lo que hice pruebas más matéricas con tela de medias finas, pasta con cartón, pigmento rojo y cola blanca para crear vísceras o entrañas. Con estas técnicas pude crear esa sensación de asco, que la relaciono mucho con algo que también pueda ser táctil y su textura forme parte de la experiencia. Ha sido fundamental encontrar un lenguaje plástico acorde a cada pesadilla para poder alcanzar la expresividad de las emociones dentro de cada una de ellas.

En cuanto a la recopilación del proyecto, el formato catálogo de exposición es una forma de poder llevar la obra a una posible galería o al mercado para proponerla en alguna editorial como libro ilustrado. Además de tener un proyecto de autoría para el portfolio y currículum de artista.

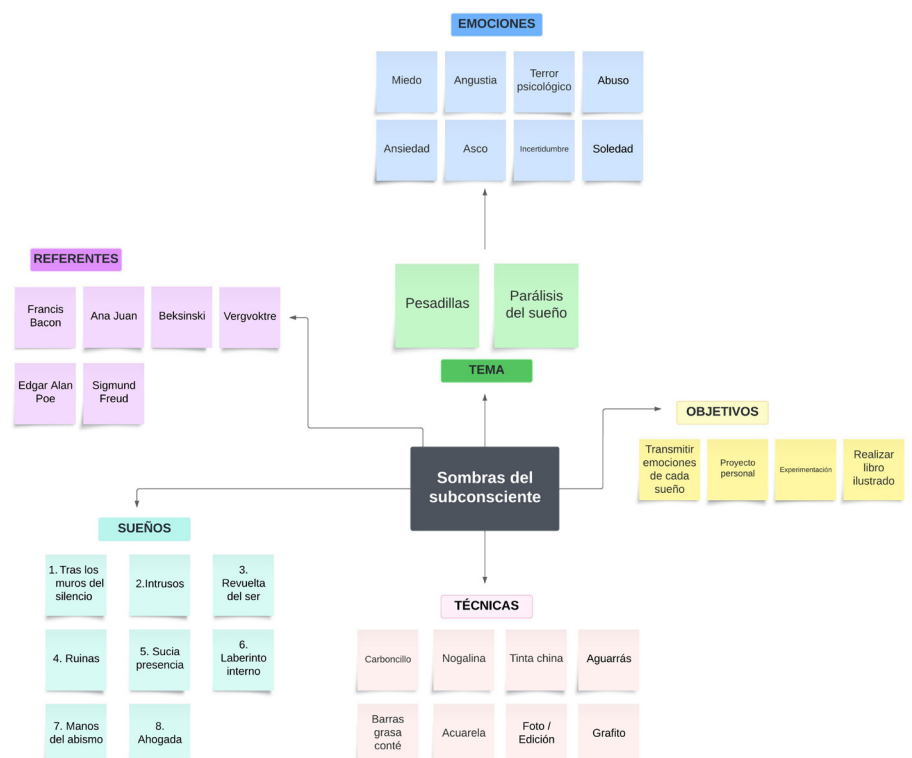


Fig. 16 Mapa conceptual



Fig. 17 Prueba de la casa abandonada



Fig. 18 Resultado final Tras los muros del silencio

5.3. TRABAJO PRÁCTICO

5.3.1 TRAS LOS MUROS DEL SILENCIO

El primero de los sueños se desarrolla en la infancia. Tendría entre cinco o seis años cuando salí de paseo en triciclo un día de verano por mi barrio. Hacía un día muy bonito y no había nadie en la calle, recordaba a esas tardes de domingo donde todos echan la siesta. Llego a un descampado donde me encuentro con un terreno donde hay una casa y un jardín muy grande. Se veía antigua y abandonada, pero su inmensidad invitaba a mi curiosidad a entrar. Una vez frente a la puerta de la casa me disponía a llamar a la puerta cuando oí ruidos en el jardín, parecía que alguien lloraba a escondidas, así que fui a comprobar qué era. La maleza de las plantas era densa, hacía mucho que no cuidaban el jardín. Al llegar a un claro bajo un árbol encuentro a una niña. Estaba muerta, había sido asesinada de una forma horrible. Le habían clavado dos palos en los ojos y la había dejado ahí sola. Cuando me acerqué a ella empezó a moverse, me quedé petrificada, hasta que salió corriendo para atraparme no reaccioné para huir. Esa casa tenía algo llamativo que te inducía a entrar, alejarte, quedarte atrapado y someterte a los horrores de quién viviese ahí.

Las emociones vividas aquí se centran generalmente al miedo al secuestro, homicidio, peligro, ansiedad, misterio. Sentir que una presencia te invita a entrar en un sitio misterioso, aunque peligroso, y la ansiedad constante de que algo o alguien te persigue para matarte. En cuanto a la atmósfera, es cierto que en la pesadilla real todo era a colores pastel, pero en el resultado plástico no llegaba a transmitir lo que quería. Así que, tuve que cambiar la paleta de color para llevarla al campo del género de terror, dentro de tonos oscuros, ocre y grises. El momento más terrorífico fue cuando apareció la niña muerta en el jardín, su rostro me impactó mucho, y a día de hoy lo recuerdo. Llevar las emociones al soporte ha sido el verdadero reto de todo el proyecto, una estancia que te produce escalofríos y una niña escalofriante que viene a matarte.

A nivel plástico, la obra está dividida en dos ilustraciones, la casa antigua junto a mi personaje que llega a ella y el retrato de la niña muerta. Para la primera, utilicé carboncillo sobre papel Ingres, ya que es el mejor soporte que he probado para el carbón. También le di un tono sepia al papel en algunas zonas con nogalina, y los detalles finales con conté blanco. A nivel compositivo, era fundamental representar la estructura de la casa como un sitio misterioso, muy grande y perturbador, por lo que una perspectiva en contrapicado me ha servido para generar esta imponente sobre el personaje. La segunda obra, puesto que era un retrato, tuve que experimentar con otras técnicas, como barra grasa de conté, grafito y aguarrás. Aunque se me quedaba asilada de



la primera ilustración, la clave era encontrar que su rostro diera miedo, así que volví al carbón, pero esta vez cambiando las proporciones de la cara o quitando elementos como la boca. Tras varias pruebas del retrato pude encontrar un híbrido entre lo que había vivido y lo que tiene que dar miedo al espectador, puesto que muchas de las obras con una simple representación visual carecían de todas esas emociones dentro del género de terror.

En general el carboncillo me acompaña mucho para generar sensaciones y crear atmósferas de misterio que sean perturbadora, por eso es que escogí esta técnica para esta primera parte del proyecto.



Fig. 19 y 20 Pruebas del retrato de la niña muerta I y II



Fig. 21 Prueba del retrato de la niña muerta III

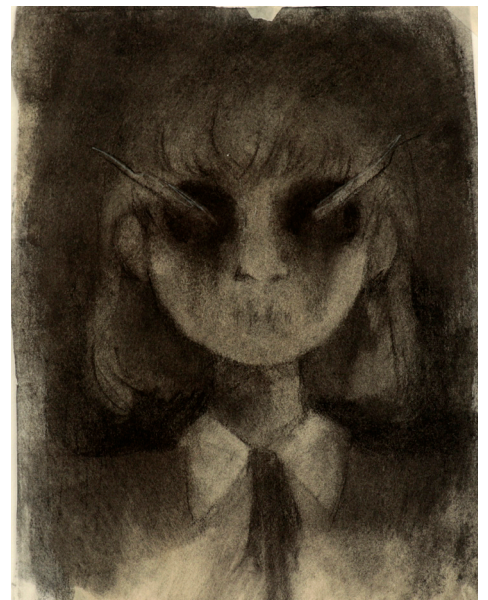


Fig. 22 Resultado final retrato de la niña muerta III

5.3.2. INTRUSOS

En este segundo relato, sigo siendo una niña de entre siete y nueve años. Me despierto en mi cama y voy mirando a mi alrededor hasta que fijo la mirada en un punto. Estaba en una parálisis del sueño, no podía mover mi cuerpo. Empiezo a divisar una cara, me alegro mucho porque pienso que es mi padre, hasta que me doy cuenta que era un señor desconocido. Por más que gritaba mis padres en la habitación de al lado no pueden oírme, porque mi cuerpo seguía inmóvil. Ese hombre venía a matarme.

Las sensaciones en una parálisis suelen ser algo distintas a una pesadilla normal, puesto que tu cerebro está consciente y sabes que estás en tu cama, a veces es complicado diferenciar la realidad. Todo a tu alrededor se te echa encima y no puedes huir, lo que provoca mucha ansiedad, sientes asfixia y entras en un estado de pánico hasta que consigues despertar del todo. Los sentidos de la vista, oído y tacto pueden jugar en tu contra mientras te encuentras en este estado, ya que puedes sentirlos como si fueran reales, lo que genera un terror más tangible y real.

En este sueño lo que más miedo me daba era que esa persona venía a secuestrarme o a matarme y no había nadie que pudiera ayudarme, por lo que la ilustración de este relato fueron varios retratos de personajes inquietantes que han venido a visitarme a los pies de mi cama.

En cuanto a nivel artístico, la obra está dividida en varios retratos de estos personajes. Después de varias pruebas y bocetos de las caras, trabajé con deformaciones y expresiones inquietantes, envueltas en tonos sucios y oscuros. Las barras grasas conté, junto al grafito con aguarrás le da un resultado pictórico similar al óleo, pero sin perder el grafismo de un dibujo, lo cual era perfecto porque no buscaba un resultado empastado de pintura. Estas técnicas funcionan muy bien para la expresividad del rostro además de generar las emociones de inquietud que estaba buscando.

Ha sido complicado intentar hacer un retrato de memoria con los fragmentos de mis recuerdos, puesto que primero estuve buscando caras de personajes de la realidad que se asemejasen para poder tener un punto de partida. Aunque fuese una pesadilla recurrente, las caras nunca suelen ser nítidas, y más cuando son de personas que supuestamente no existen en tu realidad.

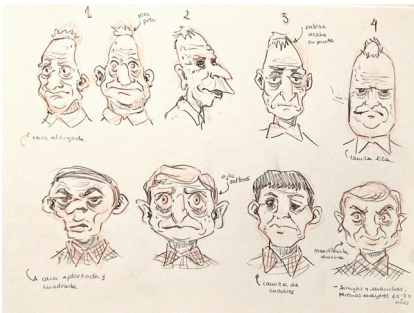


Fig. 23 Bocetos previos de Intrusos



Fig. 24 Prueba retrato de Intrusos I



Fig. 25 Prueba retrato de Intrusos II



Fig. 26 Prueba retrato de Intrusos III



Fig. 27 Resultado final de Intrusos I



Fig. 28 Resultado final de Intrusos II

5.3.3. RUINAS

Para esta pesadilla, me resulta curioso haber cambiado a un plano en primera persona, ya que la mayoría de las veces sueño en tercera persona pero esta vez viví en primer plano todo lo ocurrido.

Me encuentro corriendo, sin parar a recuperar el aliento. Hasta que no me paro en seco no me empiezo a encontrar mal. Una de mis muelas empieza a moverse dentro de mi boca y pienso, se va caer. Se tambalea lentamente de lado a lado cada vez que mi lengua la roza, noto que debajo hay un hueco, similar a cuando un diente de leche estaba a punto de caerse. Escupo el diente y empiezo a tirar y tirar de la muela que estaba unida a un hilo de venas simulando las raíces dentales. Era una raíz roja de vasos sanguíneos, como si arrancase una planta de la tierra, no para de salir sangre. Se mueve otro diente, y otro más, no paro de escupirlos. Intento colocarlos en su sitio pero no funciona.

Las sensaciones de esta experiencia fueron muy centradas en el asco, la desesperación, la ansiedad y la angustia. Sentir que tienes algo en la boca y no paras de escupir todo el rato es una agonía.

Para representar esta ilustración, me centré en esa sensación de verte sin dientes, ese momento de pánico que no puedes controlar, un momento de mucha desesperación. Lo primero que puedes pensar es que ni el dentista te va a poder arreglar ese desastre. En cuanto al apartado plástico, como iba a ser una especie de retrato deforme, mantuve la técnica mixta de barras grasas con aguarrás, pero esta vez junto a nogalina, tinta y algún tono de acuarela roja para la sangre. El rojo me permitió darle el toque desagradable de una boca destruida llena de vasos sanguíneos. Después de los retratos deformes, realicé pruebas a nivel más abstracto con acrílico rojo sobre plástico. De esta forma hice una especie de retícula solo de venas y vasos sanguíneos. El resultado fue bastante satisfactorio, ya que de todas las pruebas pude conseguir representar las venas de una forma bastante acertada a mi propia pesadilla, pero esta parte de la obra decidí desvincularla de este apartado y añadirla en el que va a continuación.

Finalmente esta obra queda reducida a varios retratos muy deformes de una boca destruida donde los dientes y la fatal de estos, giran alrededor de una boca que parece que te va a engullir.



Fig. 29 Prueba de Ruinas I

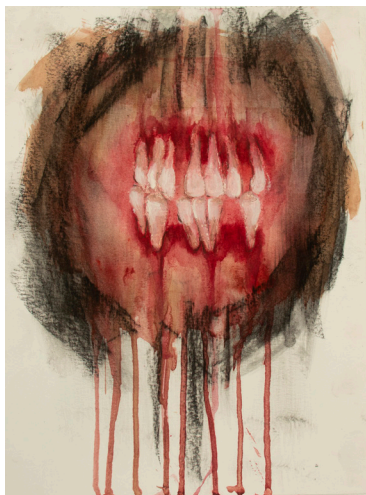


Fig. 30 Prueba de Ruinas II



Fig. 31 Resultado final de Ruinas

5.3.4. REVUELTA DEL SER

Seguida a la historia anterior, '*Ruin*as', seguimos en el mismo lugar, en primera persona, corriendo. Tengo que parar, me duele la barriga y me detengo. Me mantengo de pie y sin sentarme empiezo a vomitar todo lo que llevaba dentro, lo echo en mis manos, lo cojo y veo que es carne picada ensangrentada, eran mis propias entrañas. Impactada me pregunto qué está pasando, porque me estoy deshaciendo por dentro, no paraba de vomitar y sangrar. Estaba enferma de callar, de sentir, de doler, de no poder seguir. Todo eso era un manifiesto de un malestar interno que no estaba gestionando.



Fig. 32 Prueba de Revuelta del ser I



Fig. 33 Prueba de Revuelta del ser II

Este relato onírico, para mí significa mucho, porque la sensación del malestar interno, asco, no parar de vomitar, se sintió muy real. Fue una experiencia que me ayudó a comprender que había algo en mi interior que no iba bien en la vida real, que debía trabajar en mi gestión emocional. No fue hasta que tuve esta pesadilla que me di cuenta de la gravedad del mal interno, ver y sentir algo tan chocante, visceral, provocó en mí una reacción en la vida real. Se sintió como si vomitar después de días enferma fuera de verdad.



Fig. 34 Resultado final Revuelta del ser I

En cuanto al resultado plástico, experimenté con telas de medias para recrear tripas, y con cartón para hacer una masa parecida a la carne picada de verdad. Estaba en contra utilizar carne de verdad, así que lo más parecido a un vómito era crear una pasta de cartón con pigmento y acrílico rojo. Con esta última realicé una serie de fotografías que finalmente descarté. El acabado final de esta obra fueron las telas desgarradas de las medias colgadas de un tablón con pintura roja para simular la sangre. Un resultado bastante táctil.

En adición, las pruebas realizadas en la pesadilla anterior, los vasos sanguíneos hechos con acrílico sobre plástico transparente los situó dentro esta parte del proyecto. Puesto que al ser venas con sangre, representaban mejor este relato y lo que se quería transmitir al espectador, que era fundamentalmente la sensación de asco y agonía.

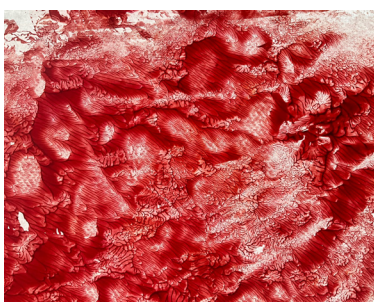


Fig. 35 Resultado final Revuelta del ser II

Considero que ha sido de los apartados más complejos, ya que llevarlo a un terreno más matérico era arriesgar que el estilo de continuidad del proyecto se perdiese. Pero finalmente cumplía con la función principal de representar las emociones ya mencionadas.

5.3.5. SUCIA PRESENCIA

Durante esta pesadilla, estaba dormida en el sofá del salón de mi casa. Pienso que despierto y entorno la vista abriendo los ojos perezosamente para ver a mi alrededor. Observo entrecortadamente entre parpadeo y parpadeo la disposición de salón y los elementos que se encuentran en él. En esa vista media llena de interferencias por no poder despertar el cuerpo, veo que hay una sombra encima de mí. Un ente con cuerpo humano cubierto de alquitrán me inmovilizaba, y empieza a abusar de mí.

En esta parálisis de sueño, lo peor era sentir físicamente como algo abusaba de ti y no poder moverte, una sensación de miedo, asco, ansiedad y rendición por no poder hacer nada hasta que despertase. La presencia que se me echaba encima era demasiado inquietante, ya que a pesar de ser aún de día y haber luz, ver un rostro sin cara, cubierto de alquitrán solo te hace pensar en la posibilidad en la que una extraña presencia extraña podría existir, podría volver, o podría incluso hacerte daño. Sin poder moverme y sin poder despertarme solo pude sentir lo que pasaba.

Para el trabajo plástico, me centré sobretodo en la forma de este ente, que era bastante simple por solo ser un cuerpo cubierto de un liquido negro. En los primeros bocetos quería ver la posibilidad de simular un rostro dentro de pintura negra, o dejar una simple sombra. Aunque finalmente la ausencia de este era más terrorífica. Técnicamente el carboncillo y la tinta china fueron fundamentales para la ejecución, ya que al estar bañado en un pintura negra el personaje no podía no tener en cuenta estos materiales. Después de varias pruebas con tinta china negra aguada, decidí combinarla con el carboncillo, así generé una atmósfera más misteriosa e inquietante. Las pruebas con pintura negra acrílica también me permitieron darle el toque de alquitrán, ya que los goterones y la textura a la luz, lucen más pegajosos, como si de verdad fuera alquitrán, dándole así un toque más realista.

El resultado final de este apartado fue de los más sencillos, ya que al ser una parálisis del sueño el relato es bastante breve y permite solo centrarme en lo principal que viví, que fue la presencia de ese ser. Además de que en lo técnico no tuve que hacer gran búsqueda de referencias, ya que era un retrato sin rostro.



Fig. 36 Prueba de Sucia presencia I



Fig. 37 Prueba de Sucia presencia II



Fig. 38 Resultado final de Sucia presencia



Fig. 39 y 40 Retratos de Sucia presencia I y II



Fig. 41 Prueba de Laberinto interno I

5.3.6. LABERINTO INTERNO

En este relato, estaba en el salón de un ático en el que estaba con mis amigas de fiesta de pijamas. Había mucha gente y muy buen rollo pero necesitaba urgentemente un baño, el cual solo se encontraba fuera de la vivienda. Al cruzar el umbral de la puerta para salir de allí, todo se tornó oscuro y silencioso. Fuera de la fiesta, las luces de dentro se difuminaban en las tinieblas, no había luz. Empiezo a caminar por el largo pasillo de tonos azules y violáceos, hay muchos caminos y puertas, y en la siguiente apertura veo un gran pasillo con muchos caminos. Solo se oía el sonido de un goteo, como si al otro lado hubiese algo, o alguien. Algo dentro de mi decidió no entrar al sitio que llevaba mucho rato tratando de encontrar.

La sensación de estar constantemente huyendo de algo o de alguien, por lo general se relaciona con la ansiedad y miedos en general. Pero, estar perdida en un sitio totalmente desconocido lleva a emociones más profundas como la incertidumbre por no saber qué rumbo está llevando tu vida, miedo a la soledad y que nadie te ayude, un camino interno que afrontar con una misma.



Fig. 42 Prueba de Laberinto interno II

Para la representación de esta ilustración, a nivel compositivo necesitaba representar el pasillo largo con varios caminos, oscuro, simulando un laberinto. En tercera persona quería que saliera mi personaje en ese camino, con la cara tapada, con miedo a no ver, con miedo a estar perdida y sola en las tinieblas. Una vez ordenados los elementos a tener en cuenta, escogí un soporte oscuro para que fuera parte de la atmósfera del lugar. Después, las técnicas que mejor cazaban con estas emociones de perdida en un sitio oscuro eran el carboncillo y las barras grasas con aguarrás, también probé con algo de tinta china. Oscureciendo el espacio alrededor del personaje pude envolverla en esas tinieblas, en un camino en el cual no se ve la salida.



Fig. 43 Resultado final de Laberinto interno

Algunos de los bocetos descartados fueron los de soporte blanco y muy oscuro, la opción que más me convenció fue un fondo neutro como partida. En las correcciones me centré en la expresión del personaje y deformaciones en las manos. Un elemento para sentir que algo te persigue, que necesitas huir, fueron los ojos, al estar situados alrededor de la estancia generan una presión sobre el personaje que marca esa agonía que vive de estar perdida.



Fig. 44 Prueba de Manos del abismo I

5.3.7. MANOS DEL ABISMO

Estoy en mi cama, no me puedo mover, entreabro y cierro los ojos para ubicarme. En cuanto observo más nítida la habitación oscura, empiezan a aparecer brazos muy largos del suelo, con formas alargadas de color violeta oscuro, como si fueran hechos de una mezcla sucia, putrefacta. Los brazos me agarran y arrastran para llevarme con ellos intentando sacarme de la cama, me resisto como puedo, pero salen más brazos de las paredes y de la cabecera de la cama que intentan asfixiarme. Finalmente muerdo una de estas manos y consigo despertarme.

En esta parálisis del sueño, las peores sensaciones son las táctiles, sentir que te agarran y jalan de ti con fuerza, que te aprieten e inmovilicen. Las emociones que se generan son de agobio, asfixia y angustia, junto al miedo de que alguien desconocido venga a hacerte daño. Ha sido una de las experiencias más reales que he vivido, no podría describir realmente el terror que sentí al ver que algo venía a llevarme.

En cuanto al proceso artístico, experimenté con tinta china y carboncillo, ya que con la tinta podía hacer recorridos con el agua, creando manos y dedos alargados. Además, en un soporte grisáceo, el carbón ha sido muy útil para general una atmósfera oscura. Lo importante es la representación de las manos deformes saliendo del abismo para capturarme, generando ese sentimiento de peligro y agobio.

La representación del espacio a representar fue sencillo, puesto que era mi habitación. Un recurso que me gustó para realizar los brazos y manos largos, fue dibujar previamente con un pincel al agua la forma para posteriormente añadir la tinta y que esta siguiera el recorrido dibujado. Junto al carboncillo para detallar alguna forma he conseguido unos brazos muy similares a los que vinieron por mí esa noche.



Fig. 45 Prueba de Manos del abismo II



Fig. 46 Resultado final de Manos del abismo

5.3.8. AHOGADA

Esta pesadilla se repite en bucle en mi cabeza, siempre pasa lo mismo en distinto lugares, encuentro un estanque de agua oscura, sucia, no se ve el fondo con claridad. Estoy delante de ese inmenso estanque del tamaño de una piscina, cuya profundidad desconozco, solo con mirar el agua puedo sentir la angustia sin siquiera entrar en ella, me provoca terror la incertidumbre de lo que pueda haber en el agua. De alguna forma siempre acabo dentro del estanque rodeada de ese agua, no se ve nada, y las plantas me enredan. El agua hunde mi cuerpo como si fuese plomo y este se enfría lentamente. No puedo salir, no puedo respirar, me da miedo avanzar, me ahogo, nadie me viene a salvar.

Los sentimientos de este relato son más bien de incertidumbre, miedo a lo desconocido, revoltijo emocional y soledad. De cierto modo puede que incluso el miedo a morir ahogada, aunque no es algo que me perturbe en el día a día, sí que es una sensación rara con el agua de río, lagos, embalses y estanques.

Para la ejecución de esta obra, el primer contacto fueron fotografías. Más tarde probé a realizar las fotografías con un escáner. Superponiendo objetos como las plantas del lago y moviendo elementos para generar la sensación de estar en el agua, daba la sensación de que estaba hecho por capas, como si de verdad hubiese parte del cuerpo en la superficie del agua y otras sumergidas.

La habitación oscura alrededor pudo darle la profundidad al estanque. Trabajar con un escaner me permitía unos acabados bastante fotográficos pero con mayor profundidad con los elementos de alrededor, ya que algunos estaban pegados al escaner y otros los sujetaba a la distancia que quería. Realizar esta propuesta en fotografía estandar me hubiese costado mucho tiempo, puesto que no tengo tanta experiencia en ese terreno.

Finalmente con algunos retoques de edición con Adobe Photoshop corregí luces y sombras para darle una atmósfera acorde además de que con los arreglos de color conseguí ese efecto de agua. Una obra en la que me he inspirado más detenidamente como concepto fue 'Ophelia' de John Everett Millais, 1852, en la que hay una chica ahogada en un río rodeada de plantas.



Fig. 47 Ophelia. John Everett Millais.
1852



Fig. 48 Resultado final Ahogada I

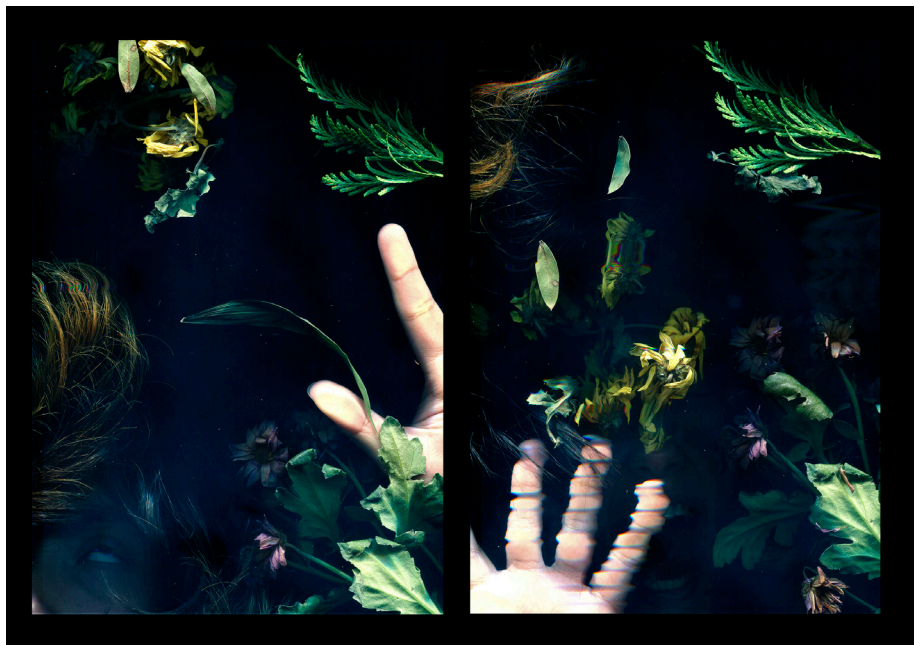


Fig. 49 Resultado final Ahogada II

6. CONCLUSIONES

Haciendo un repaso por los objetivos, el cual el principal era representar con historias personales el mundo onírico las emociones y sensaciones vividas, considero que ha sido bastante complicado llevar el proyecto a la representación visual.

En un principio la selección de las pesadillas eran menos de las que acabaron siendo, ya que empecé con la idea de hacer seis y han acabado siendo ocho.

Lo complicado ha sido llevar cada relato a un soporte sin perder la finalidad del género de terror y la representación del miedo. En un principio, empecé dibujando tal cual lo que recordaba, con los planos y colores con los que viví la experiencia, pero se quedaba corta, y perdía toda la esencia de las emociones a representar. Por ello, investigar artistas que trabajan dentro de esta temática ha sido fundamental para romper este bloqueo inicial. Romper este buble de querer hacerlo perfecto tal cual lo viví, fue algo bastante difícil de dejar de lado para poder continuar con el desarrollo de la obra.

Una vez analizado el problema de las sensaciones a representar, todo fue saliendo poco a poco, junto a las correcciones de la tutora y asesoramientos de mis amistades.

Ha sido un proyecto artístico bastante experimental ya que el resultado no era determinado, sino que conforme iban saliendo las ilustraciones, surgiendo problemas y cambios, se ha tratado de llegar al objetivo más cercano dentro de la expresividad de los sentimientos.

Un objetivo que me gustaría sacar adelante, sería el de poder elaborar un libro ilustrado y presentarlo a una editorial para mover el proyecto, o incluso hacer una exposición en alguna galería con la obra en físico.

En general, estoy bastante satisfecha con el resultado, ya que he aprendido mucho durante el proceso, sobretodo a dejar el perfeccionismo y la autoexigencia de lado para poder romper el el techo y los límites que siempre antepongo a las cosas por miedo a no llegar a cumplir los ideales y expectativas propios y ajenos.

7. REFERENCIAS

LIBROS

POE, Edgar Allan. (2016). *Diez cuentos de Terror*. Reino de Cordelia.

FREUD, Sigmund. (1966). *La interpretación de los sueños*. Alianza Editorial.

LINKS

ALFREDO ASENSI. EL ESPAÑOL. (2023). *Francis Bacon, El Bosco y Goya en Halloween: cuando el arte abraza las pesadillas* https://www.lespanol.com/el-cultural/letras/20231031/francis-bacon-bosco-goya-halloween-arte-abraza-pesadillas/805669575_0.html

ANDRÉS P. MOHORTE. (2017). *El tétrico universo pictórico de Zdzisław Beksiński, los cuadros que superan a tus pesadillas*. <https://www.xataka.com/magnet/el-tetrico-universo-pictorico-de-zdzislaw-beksinski-los-cuadros-que-superan-a-tus-pesadillas>

ESPAÑOL TYLENOL. *Tu ciclo del sueño: acerca del REM y las etapas del sueño*. <https://espanol.tylenol.com/symptoms/sleeplessness/the-stages-of-sleep#:~:text=En%20la%20mayor%C3%ADa%20de%20los,magnesio%20puede%20ayudar%20a%20dormir%3F>

FABULANTES. (2015). *Entrevista a Ana Juan, ilustradora: «adoro sentir el lápiz y el papel en mis manos»* <https://www.fabulantes.com/2015/12/entrevista-ana-juan/>

FULWOOD LAMPKIN. (2018). *Zdzisław Beksiński*. <https://historia-arte.com/artistas/zdzislaw-beksinski>

LA OPINIÓN DESDE 1926. *¿Qué es la parálisis del sueño?* <https://laopinion.com/2020/05/04/que-es-la-paralisis-del-sueno-y-que-significado-tiene-a-nivel-espiritual/>

MENTES ABIERTAS PSICOLOGÍA. *¿En qué consiste la parálisis del sueño?* <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/en-que-consiste-la-paralisis-del-sueno>

MIGUEL CALVO SANTOS. (2016) <https://historia-arte.com/artistas/francis-bacon>

REGENERA HEALTH. *Las fases del sueño: duración y etapas*. (2023).

<https://regenerahealth.com/blog/fases-del-sueno/>

TRIANARTS (2024). *El arte fantástico de Zdzislaw Beksiński*. <https://trianarts.com/el-arte-fantastico-de-zdzislaw-bekinski/#sthash.YGZQEzPc.cZ7V5QdZ.dpbs>

VERGVOKTRE. <http://vergvoktre.blogspot.com/2020/01/773888442326.html>

WIKI ART, ENCICLOPEDIA DE ARTES VISUALES. *Zdzisław Beksiński*. <https://www.wikiart.org/es/zdzislaw-bekinski/all-works#!/%23filterName:all-paintings-chronologically,resultType:masonry#filterName:all-paintings-chronologically,resultType:masonry>

WIKIPEDIA. (2010). *Zdzisław Beksiński*. https://es.m.wikipedia.org/wiki/Zdzis%C5%82aw_Beksi%C5%84ski

WIKIPEDIA. (2010). *Ana Juan*. https://es.m.wikipedia.org/wiki/Ana_Juan

8. ÍNDICE DE IMÁGENES

FIGURA	TÍTULO	PÁGINA
Fig. 1	Edgar Allan Poe	8
Fig. 2	Diez cuentos de Terror	8
Fig. 3	El hombre del traje de negro, Stephen King	9
Fig. 4	Lacrimosa, Matz Mainka	9
Fig. 5	Carmilla, Sheridan Le Fanu	9
Fig. 6	Snowwhite, Ana Juan	9
Fig. 7	Variación del retrato del Papa Inocencio X, 1949	10
Fig. 8	Estudio de retrato del Papa Inocencio X gritando, 1952	10
Fig. 9	Estudio para retrato II, 1952	10
Fig. 10	Sin título, 1980	11
Fig. 11	Sin título	11
Fig. 12	Sin título	11
Fig. 13	230080189071, 2018	12
Fig. 14	608106786311, 2017	12
Fig. 15	DSC00534 - 2, 2017	12
Fig. 16	Mapa conceptual	17
Fig. 17	Prueba de la casa abandonada	18
Fig. 18	Resultado final Tras los muros del silencio	18
Fig. 19	Prueba niña muerta I	19
Fig. 20	Prueba niña muerta II	19
Fig. 21	Prueba niña muerta III	19
Fig. 22	Resultado final niña muerta	19
Fig. 23	Bocetos intrusos	20
Fig. 24	Prueba intruso I	20
Fig. 25	Prueba intruso II	20
Fig. 26	Prueba intruso III	21
Fig. 27	Resultado final Intrusos I	21
Fig. 28	Resultado final Intrusos II	21
Fig. 29	Prueba Ruinas I	22
Fig. 30	Prueba Ruinas II	22
Fig. 31	Resultado final Ruinas	22
Fig. 32	Prueba Revuleta del Ser I	23
Fig. 33	Prueba Revuelta del Ser II	23
Fig. 34	Resultado final Revuelta del ser I	23
Fig. 35	Resultado final Revuelta del ser I	23
Fig. 36	Prueba Sucia presencia I	24

Fig. 37	Prueba Sucia presencia II	24
Fig. 38	Resultado final Sucia Presencia	24
Fig. 39	Retrato Sucia presencia I	25
Fig. 40	Retrato Sucia presencia II	25
Fig. 41	Prueba Laberinto interno I	26
Fig. 42	Prueba Laberinto interno II	26
Fig. 43	Resultado final Laberinto interno	26
Fig. 44	Prueba de Manos del abismo I	27
Fig. 45	Prueba de Manos del abismo II	27
Fig. 46	resultado final de Manos del abismo	27
Fig. 47	Ophelia. John Everett Millais. 1852	28
Fig. 48	Resultado final Ahogada I	29
Fig. 49	Resultado final Ahogada II	29

9. ANEXOS

9.1. OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

ANEXO I. RELACIÓN DEL TRABAJO CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA AGENDA 2030

Anexo al Trabajo de Fin de Grado y Trabajo de Fin de Máster: Relación del trabajo con los
Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.

Grado de relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

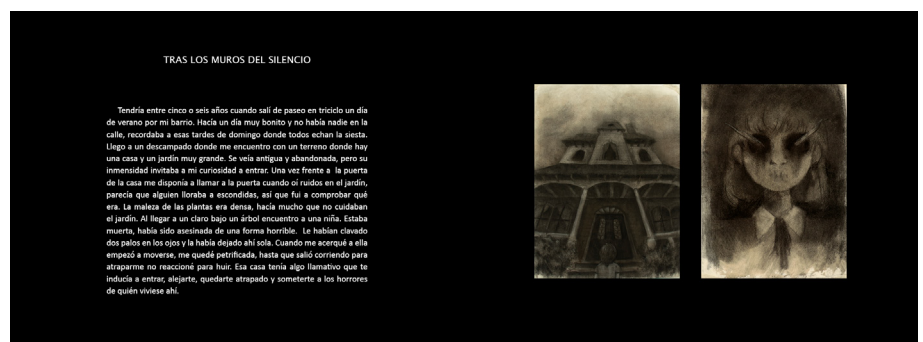
Objetivos de Desarrollo Sostenible	Alto	Medio	Bajo	No procede
ODS 1. Fin de la pobreza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 2. Hambre cero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 3. Salud y bienestar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 4. Educación de calidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 5. Igualdad de género.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 6. Agua limpia y saneamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 7. Energía asequible y no contaminante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 9. Industria, innovación e infraestructuras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 10. Reducción de las desigualdades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 11. Ciudades y comunidades sostenibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 12. Producción y consumo responsables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 13. Acción por el clima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 14. Vida submarina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 15. Vida de ecosistemas terrestres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 17. Alianzas para lograr objetivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Para proyecto se ha seleccionado el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) de Salud y Bienestar. Este objetivo tiene como propósito garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas de cualquier edad, abarcando áreas como la salud física, mental, ambiental y la seguridad.

He elegido este ODS ya que la obra plástica se desarrolla como propuesta interactiva con el espectador para explorar los sentimientos y sensaciones en el mundo onírico, en concreto en el tema de las pesadillas. Este tipo de sueños, situados dentro de las parasomnias (trastornos del sueño), están ligados a problemas de salud mental, como pueden ser situaciones de mucho estrés, trastornos de ansiedad, traumas físicos o psicológicos, entre otros. A través del proyecto se explora el propio mundo onírico de la autora como vínculo para que el espectador conecte con el suyo propio, sumergiéndose no solo en las sensaciones de la obra sino en sus propias vivencias.

Para cumplir con los objetivos de la ODS de salud y Bienestar, el proyecto se vincula con aumentar la conciencia sobre la salud mental, puesto que los trastornos del sueño influyen en muchas áreas de nuestra vida en el día a día. Parte fundamental, es poder fomentar el diálogo y la comprensión, creando un espacio seguro donde reflexionar y dialogar sobre las experiencias en relación al tema ofreciendo un apoyo comunitario.

9.2. OBRA MAQUETADA



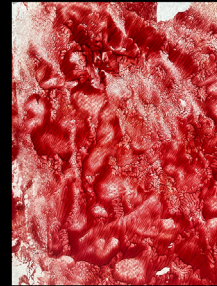
RUINAS

Me encuentro corriendo, sin parar a recuperar el aliento. Hasta que no me paro en seco no me empiezo a encontrar mal. Una de mis muelas empieza a moverse dentro de mi boca y pienso, se va caer. Se tambalea lentamente de lado a lado cada vez que mi lengua la roza, noto que debajo hay un hueco, similar a cuando un diente de leche estaba a punto de caer. Escupo el diente y empiezo a tirar y tirar de la muela que estaba unida a un hilo de venas simulando las raíces dentales. Era una raíz roja de vasos sanguíneos, como si arrancase una planta de la tierra, no para de salir sangre. Se mueve otro diente, y otro más, no paro de escupirlos. Intento colocarlos en su sitio pero no funciona.



LA REVUELTA DEL SER

Estoy corriendo. Tengo que parar, me duele la barriga y me duele. Me mantengo de pie y sin sentarme empiezo a vomitar todo lo que llevaba dentro. Lo echo en mis manos. Lo oigo y veo que es carne picada ensangrentada, eran mis propias entrañas. Impactada me pregunto qué está pasando, porque me estoy deshaciendo por dentro, no paraba de vomitar y sangrar. Estaba enferma de caer, de sentir, de sufrir, de no poder seguir. Todo eso era un manifiesto de un malestar interno que no estaba gestionando.



SUCIA PRESENCIA

Estaba dormida en el sofá del salón de mi casa. Pienso que despierto y entomo la vista abriendo los ojos pesadamente para ver a mi alrededor. Observo entreceradamente entre parpados y parpadío la disposición de salón y los elementos que se encuentran en él. En esa vista media llena de interferencias por no poder despertar el cuerpo, veo que hay una sombra encima de mí. Un ente con cuerpo humano cubierto de alquitrán me inmovilizaba, y empieza a abusar de mí.



LABERINTO INTERNO

Me encontraba en el salón de un ático en el que estaba con mis amigos de fiesta de pijamas. Había mucha gente y muy buen rollo pero necesitaba urgentemente un baño, el cual solo se encontraba fuera de la vivienda. Al cruzar el umbral de la puerta para salir de allí, todo se tornó oscuro y silencioso. Fuera de la fiesta, las luces de dentro se diluían en las tinieblas, no había luz. Empiezo a caminar por el largo pasillo de tonos azules y violáceos, hay muchos caminos y puertas, y en la siguiente apertura veo un gran pasillo con muchos caminos. Solo se oye el sonido de un girete, como si al otro lado hubiese algo, o alguien. Algo dentro de mí decidió no entrar al sitio que llevaba mucho rato tratando de encontrar.



MANOS DEL ABISMO

Estoy en mi cama, no me puedo mover; entretiro y cierro los ojos para ubicarme. En cuanto observo más honda la habitación oscura, empiezan a aparecer brazos muy largos del suelo, con formas alargadas de color violeta oscuro, como si fueran hechos de una mezcla sutil, pútrida. Los brazos me agarran y arrastran para llevarme con ellos intentando sacarme de la cama, me resisto como puedo, pero salen más brazos de las paredes y de la cabecera de la cama que intentan asfixiarme. Finalmente muerdo una de esas manos y consigo despertarme.



AHOGADA

Esta pesadilla se repite en bucle en mi cabeza, siempre pasa lo mismo en distinto lugares, encuentro un estanque de agua oscura, sucia, no se ve el fondo por claridad. Estoy delante de ese inmenso estanque del tamaño de una piscina, cuya profundidad desconozco, solo con mirar el agua puedo sentir la angustia sin siquiera entrar en ella, me provoca terror la incertidumbre de lo que pueda haber en el agua. De alguna forma siempre esbozo dentro del estanque rodeada de ese agua, no se ve nada, y las plantas me enredan. El agua hunde mi cuerpo como si fuese plomo y este se entibia lentamente. No puedo salir, no puedo respirar, me da miedo avanzar, me ahogo, nadie me viene a salvar.

