



Universidad de La Laguna  
Facultad de Bellas Artes  
Departamento de Humanidades

Ambito de Pintura  
Septiembre 2019

Las  
Trabajo

# Formas Final de Grado del Agua

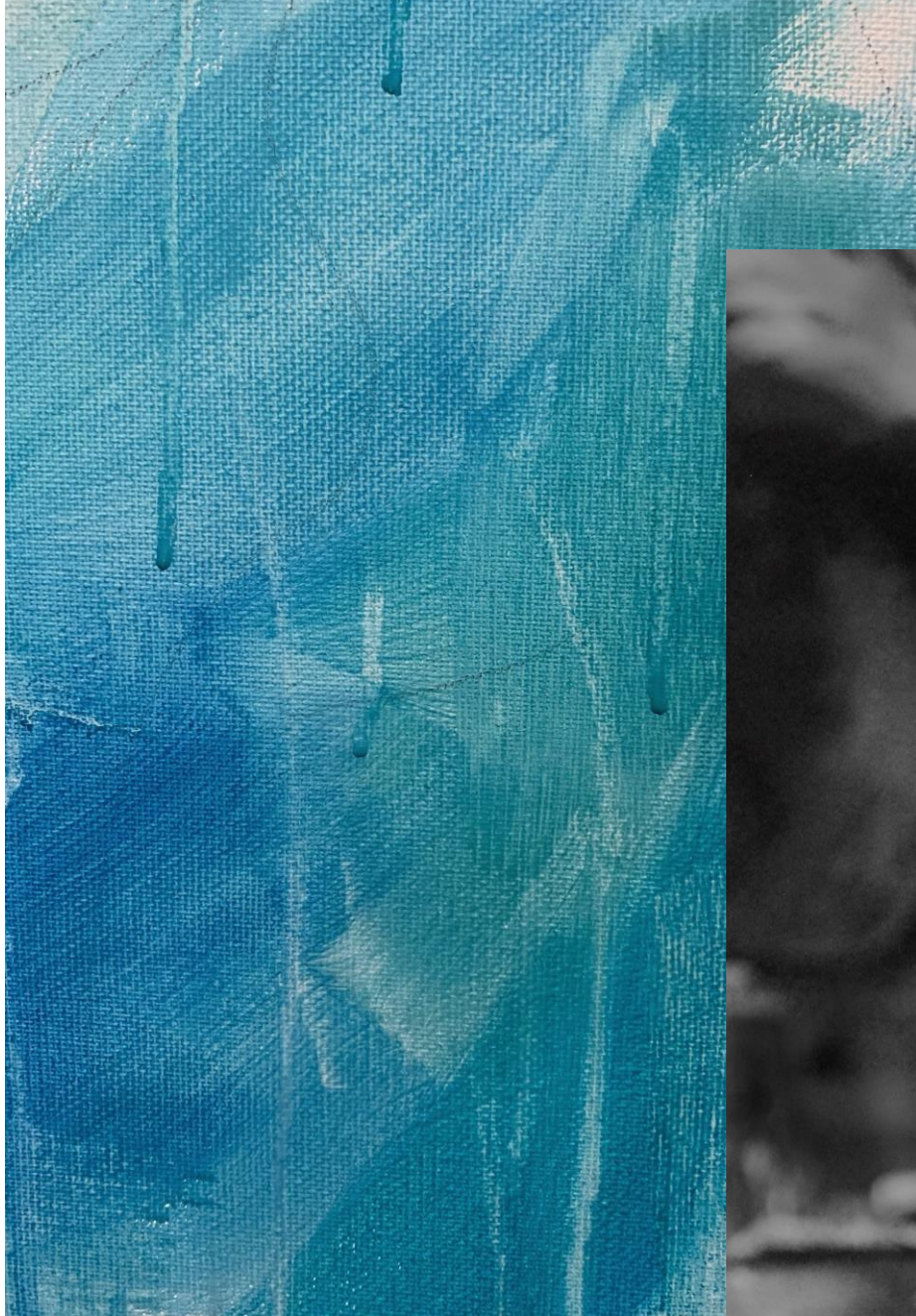
A S O F Í A  
A U T O R A

DE TOMÁS ASCANIO

Tutor académico

Narciso Hernández Rodríguez





## A g r a d e c i m i e n t o s

---

Me gustaría mostrar mi agradecimiento a todos los docentes que me han enseñado y guiado durante esta etapa, proporcionándome las herramientas necesarias para la creación artística en todos los trabajos realizados en el grado. Aportándome una mayor soltura y resolución del conocimiento de las técnicas para enriquecer mi parte mas creativa.

A mi tutor académico, por ayudarme en la organización de las ideas así como en la elaboración de las imágenes que se exponen en esta memoria. Haciéndome profundizar e interiorizar en el tema tratado, obteniendo una base firme sobre la que apoyar mis pinturas.

También quiero agradecer a mis familiares y amigos todo el apoyo que me han dado, motivándome a seguir con mis proyectos artísticos.

Agradecer a las chicas que colaboraron como modelos, el esfuerzo de meterse en el mar, incluso cuando las condiciones no se encontraban del todo apacibles. Sin la realización del estudio fotográfico hubiera sido bastante complicado obtener los resultados deseados.

Por ultimo agradecer al fotógrafo Nicolás Bazo su interés y colaboración en este proyecto, captando mi visión y sentimientos hacia el mar con su propio lenguaje artístico, *página 18 de la memoria*. Sus fotografías son otra manera de proyectar sensaciones que surgen desde el agua y el mismo océano.

*“Creo que hay una conexión universal con el agua y un deseo colectivo de renovación y alegría. Independientemente de lo que eres o de donde vienes, todos sentimos un gran sentido de la << transformación >> del mundo de arriba cuando estamos sumergidos en el agua azul de una piscina o en el espacio sin límites del mar”*

*Eric Zener*



Í  
N  
D  
I  
C  
E

Resumen y Palabras clave.....	8-9
Abstract and Keywords.....	10-11
Motivación.....	12
Introducción.....	13
Concepto, desarrollo de ideas.....	14
Contextualización, pensamientos y estudios sobre el agua.....	20
Antecedentes personales.....	26
Referentes.....	28-35
- Históricos.....	28
- Contemporáneos.....	32
Objetivos.....	37
Metodología y proceso de trabajo.....	39
- idea.....	40
- composición.....	42
- Expresión.....	46
- Aprendizaje técnico.....	49
Trabajos finales, proceso creativo.....	51
Selección de obras.....	63
Obras, Álbum y ficha técnica.....	64
Conclusión.....	76
Bibliografía y Webgrafía.....	78-79



*Sofía de Tomás Ascanio, 2019.*  
Nikon D5100, F/6.3, 1/1600s, ISO-400, distancia focal-22mm

# R e s u m e n

---

En este proyecto se muestra la recopilación del trabajo artístico producido durante la última etapa del grado y el proceso creativo inspirado en las experiencias de la autora al encontrarse en continuo contacto con el mar y la naturaleza.

Abarca claramente una temática marina, en la que la figura humana, en concreto el cuerpo femenino, toma el protagonismo de la composición, junto con las luces y reflejos que se producen en el medio acuático marino.

Es el resultado de la unificación de todos estos elementos, que son los que guían este proyecto, para tratar de representar esa desmaterialización del cuerpo producida por el efecto dinámico del agua, generando un interés, tanto estético como conceptual, por la cualidad del agua de transformar la materia en estado líquido de una forma visual.

Despreocupación, libertad, evasión de lo tangible y la realidad, paz, tranquilidad, entre otros, son sensaciones que el mar transmite, por eso se tiene la intencionalidad de crear un dialogo entre el cuerpo y el agua por medio del movimiento.

Es la forma de percibir el mundo a través del agua y el mar, y la manera que tiene la autora de proyectar sensaciones imposibles de expresar con palabras.



Palabras Clave

A  
g  
u  
a

M  
o  
v  
i  
m  
i  
e  
n  
t  
o

F  
i  
g  
u  
r  
a  
\*  
F  
e  
m  
e  
n  
i  
n  
a

C  
u  
e  
r  
p  
o  
\*  
F  
l  
u  
i  
d  
o

S  
u  
p  
e  
r  
f  
i  
c  
i  
e  
\*  
M  
a  
r  
i  
n  
a

T  
r  
a  
n  
s  
p  
a  
r  
e  
n  
c  
i  
a

N  
a  
t  
u  
r  
a  
l  
e  
z  
a  
\*  
L  
í  
q  
u  
i  
d  
a

D  
i  
s  
o  
l  
u  
c  
i  
ó  
n

I  
n  
t  
a  
n  
g  
u  
i  
l  
i  
d  
a  
d

I  
n  
c  
o  
r  
p  
ó  
r  
e  
o

A  
b  
s  
t  
r  
a  
c  
c  
i  
ó  
n

C  
a  
m  
b  
i  
o

# A b s t r a c t

---

This project is a compilation of the artistic work produced during the last stage of the degree and the creative process inspired by the artist's experiences while being continuously in contact with the sea and nature.

It clearly focuses on a marine theme, in which the human shape, specifically the female body, is the protagonist in the composition, together with the lights and reflections that are produced in the marine environment.

It is the result of merging all these elements, which are the ones that guide this project, to try to represent that dematerialization of the body produced by the dynamic effect of water, generating an interest, both aesthetic and conceptual, because of the quality that water has of transforming matter into a liquid state in a visual way.

Carefree, freedom, escaping the tangible and reality, peace, tranquility, among others, are sensations that you get from the sea, that is why there is an intention of creating a dialogue between the water and the body through movement.

It is the way of perceiving the world through water and the sea, and the way that the author has of showing feelings that are impossible to express with words.



# M o t i v a c i ó n

---

La realización de este proyecto surgió por el gran interés que genera el mar en la autora , un interés que despierta una admiración hacia el movimiento del agua, por la observación de las luces y los reflejos que se producen en el océano, junto con los efectos de la deformación del agua para descomponer los cuerpos sumergidos.

Su vida, construida de forma cercana al mar le ha encauzado donde está hoy y por eso no puede evitar llevar consigo esa esencia marina, que permanece en sus pensamientos.

No solo estando sumergida en el agua del mar, sino por medio de la pintura, la autora también consigue esa sensación de felicidad plena, otra manera de acudir al océano sin estar físicamente allí.

Desde muy pequeña aprendió a leer los partes marítimos, como afecta el viento, las corrientes y las mareas según la posición de la luna y las estaciones del año. Una gran cantidad de elementos que cambian el flujo del agua y las olas , por eso, el mar tiene vida propia y solo necesitamos aprender a conocer las pistas que nos da para descubrirlo.

La motivación de este trabajo reside en las experiencias vividas al estar en contacto con el mar, que a simple vista puede resultar vibrante y peligroso, pero, por el contrario, en ella causa un efecto de calma, incluso pausa del bullicio del mundo que la rodea, encontrando una vía de escape de lo tangible.

# I n t r o d u c c i ó n

---

Con esta memoria se expone la idea inicial del proyecto, el proceso seguido en el mismo, los problemas que se plantearon durante la ejecución y como fueron solventándose para llegar al resultado final. Recoge cada una de las partes de la creación artística, desde la elaboración de las imágenes hasta el sentido teórico de las mismas, y como ambos fueron desarrollándose conjuntamente.

La idea de hacer un análisis del movimiento del agua y el cuerpo femenino pasó a coger solides y sustancia con las teorías sobre la influencia del mar en las personas, que le dieron un planteamiento desde el punto de vista científico a este proyecto. Encontrando una explicación formal a los sentimientos y sensaciones que tiene la autora al estar sumergida en el océano.

Desde la antigüedad hasta hoy, el agua ha sido motivo de estudio por diferentes filósofos, científicos y otros profesionales. Esta memoria se relaciona directamente con los efectos del agua en la neurociencia. Wallace J. Nichols, biólogo marino y neurocientífico, desvela las ventajas del mar y la naturaleza para la mente y el cuerpo, exponiendo datos interesantes para comprender por qué el mar produce un sentimiento de renovación colectiva en los seres humanos.

La autora consiguió encontrar el sentido a sus obras, que fue uno de los mayores retos en este proyecto, puesto que el hecho de expresarse a través de la pintura era lo más sencillo para ella, por eso, debía encontrar las palabras que le dieran significado a las pinceladas de cada cuadro, logrando describir la esencia de su trabajo y sus pensamientos.

# C o n c e p t o

---

## D e s a r r o l l o   d e   i d e a s

Para la autora el cuerpo femenino tiene un carácter orgánico que encaja a la perfección con el movimiento y la fluidez del agua. Se pretende hacer referencia a lo natural, mediante composiciones puras, eliminando todo elemento cultural, como: bañadores, aletas, gafas de bucear, etcétera. Con la intencionalidad de crear una conexión con la parte más primitiva y simple del ser. Relaciona el cuerpo curvilíneo, más propio de la mujer, con las ondulaciones de la superficie del agua, de esta manera, se identifica con el mar y le atribuye cualidades femeninas.

Ha descubierto que el océano es un elemento esencial para su felicidad, creando un fuerte vínculo que le ayuda a conectar consigo misma. Por eso, emplea la figura femenina en sus composiciones, como representación de su identidad. Las mujeres que aparecen en sus trabajos no solo son un llamamiento de su persona, sino también, una forma de personificación del agua, considerándose ella misma como agua.

La percepción del cuerpo sumergido como alusión a su existencia y su trayectoria, la fluidez de lo líquido como la vida en si misma, con un movimiento continuo y en constante cambio.

El objeto de su trabajo es esa imagen que crea el agua de nosotros mismos al encontrarnos a determinada profundidad. El dinamismo ondulante de la superficie crea un efecto que desmaterializa los cuerpos para darles un aspecto líquido, no pesado, intangible, inexistente, fluido.

No se trata solo de una percepción visual. Al encontrarnos en el agua, ya sea sumergidos o en la superficie, tenemos una sensación real de "no peso" del cuerpo, que aumenta el sentimiento de liberación de la mente, haciendo referencia a la descarga de conciencia. Como si al introducirnos en el agua nos despojáramos de todas las preocupaciones y elementos del mundo que arrastramos día a día, para encontrarnos con nosotros mismos.

Un buzo costosamente llega a la orilla con su bombona de aire, produciéndole una dificultad para caminar, hasta el momento que entra en el agua, entonces, ese peso desaparece por completo y comienza a percibir la belleza del océano. Esto es un ejemplo de esa sensación de liberación del peso del cuerpo al estar en el agua. Sirve para comprender ese sentimiento de libertad que tiene que ver con quitarse de encima las cargas, preocupaciones o problemas, para poder adentrarnos en nuestro propio mundo, El Agua.

Desaparece la gravedad en cierta medida y todo evoluciona de una forma lenta. Nos impide realizar movimientos rápidos y bruscos, obligándonos a seguir su flujo, amoldándonos a su composición líquida.

Realmente la gravedad no desaparece, sino que es combatida por la densidad del agua, que realiza un empuje en sentido contrario al de la gravedad. Esto produce una disminución del peso de los elementos que se encuentran sumergidos, y es lo que les da esa sensación ligera.

En aguas dulces, la carencia de sales, le atribuyen una menor densidad, los cuerpos tienden a hundirse. En comparación con el agua del mar, que por su rica composición salina posee una alta densidad y por tanto, un aumento de la flotabilidad. No es que los objetos no se hundan, pero, si lo hacen más despacio, como un globo de aire cayendo lentamente al vacío.

Algo así pasa cuando nos sumergimos en el mar, dejando fluir nuestro cuerpo sin esfuerzo. No solo la ingravidez de la que hablábamos anteriormente es la que nos transfiere la percepción de libertad, también el ``silencio`` del agua, que nos induce hacia nuestra esencia más transparente.

Desaparece el alborotado ambiente del exterior, quedando en una lejanía inalcanzable. Pequeños burbujeos, suaves estallidos producidos por los callados al ritmo de las olas en la orilla, el inmenso ``silencio`` del océano. En definitiva, melodías de una nana que adormecen los sentidos. Es entonces cuando ella fluye, se deja llevar, no pesa, no escucha, su cuerpo se disuelve en un cúmulo de emociones, denegando toda realidad, hallando una parte elemental y desconocida de sí misma. Ignora las razones, pero se siente feliz.

Estas teorías son una parte transcendental para este proyecto, la ``ingravidez`` y el ``silencio`` son los encargados de transportar a la autora hacia otra dimensión. Nunca se había parado a reflexionar por qué le surgían estos sentimientos, ni siquiera les había puesto nombre, pero un hecho estaba claro y es que tenía la necesidad de regresar al océano una y otra vez.

El mar como equilibrio y fluidez de la vida. Estirarse, doblarse, moldearse sin romperse, son cualidades que posee el agua por su propiedad elástica. Tiene la capacidad de adaptarse con facilidad a lo que la contiene y busca la forma de seguir siempre su camino. Percibimos el agua como un elemento fluido con un movimiento continuo, que para la autora, guarda relación con el rumbo de la vida y el paso del tiempo.



Un ejemplo de esto es la transformación de una onda en medio del océano. Como se va construyendo, creciendo y madurando, hasta que llega a la costa de un continente, donde rompe en una baja o choca contra un acantilado, en cualquiera de los casos, es su final. Se ha transformado desde que era una onda, hasta convertirse en ola, para ser espuma de mar y así desvanecerse.

Sucesos que cambian y se transforman, al igual que el agua busca su cauce y equilibrio. Tiene que ver con lo pasado, lo presente y lo futuro. El agua está asociada al movimiento, por su característica dinámica y el movimiento implica cambio, que a su vez se traduce en tiempo.

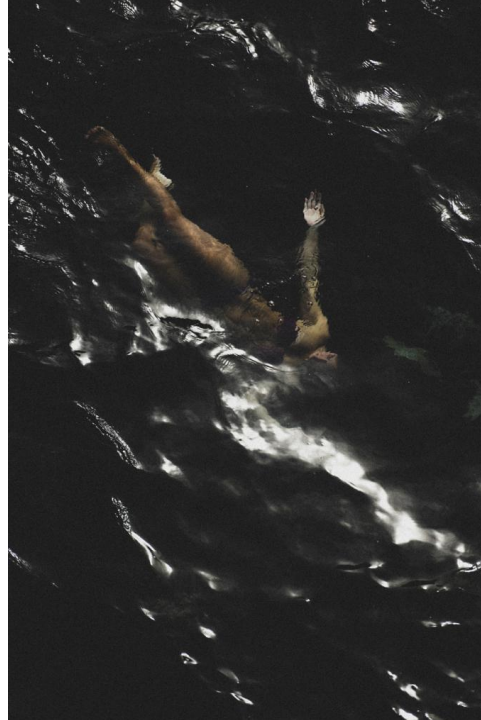
Cuando contemplamos las deformaciones que causan las ondas sobre la superficie percibimos un efecto que se produce durante una milésima de segundo, creando formas únicas que no volverán a repetirse de la misma manera. Este dinamismo del agua, hace alusión al paso del tiempo, mientras que las figuras retratadas de forma imprecisa evocan un futuro desconocido e indeterminado, imposible de visualizar con claridad. El hecho de escoger un encuadre visto desde el exterior exagera esa abstracción del cuerpo creada por el agua, dándole una composición líquida y cambiante, como la vida misma.

En el fondo, sus trabajos son un relato sobre la fugacidad y el irrecuperable paso del tiempo ante la posibilidad de un futuro ambiguo que ansía su llegada.

Un sentimiento de serenidad frente al temor que nos produce el desconocimiento de nuestro porvenir. El océano, el mar, el agua. Su sosiego, su viveza, su expresión. Ella misma.

El agua, moldeando su persona por el tiempo pasado en el océano había construido quien es hoy y las decisiones tomadas en su corto recorrido. Situaciones de la vida que nos construyen, caminos que escogemos y guían nuestro rumbo. Decisiones que tomamos, oportunidades que aprovechamos, otras que dejamos pasar.

La vida, el cambio, el paso del tiempo, el movimiento. La continuidad fluida del agua.



*Sofía en su Naturaleza Líquida  
por Nicolás Bazo*

Un reflejo difuso que le hace transparente, adentrándose en lo más profundo de su ser, siendo agua y ella misma a la vez. Así, escapa de lo que la retiene, observándose desde el exterior, como si hubiera encontrado otra *sofía* mientras indagaba en su naturaleza infinita y esta le hablara desde los océanos lejanos que la componen. Tan solo relata lo que ella le cuenta.

*“Alguien dijo que no vemos el mundo tal como es, sino cómo deseamos percibirlo. No son abstracciones, depende del observador. Particularmente me gusta ese juego que separa lo que es sólido, situado entre el agua y el aire, de lo que es fluido. Para bien o para mal, estamos en un constante estado de transformación y cambio, como la vida misma. Las figuras abstractas reflejan esa idea. En realidad, nada es como lo que realmente es. De hecho, creo que nunca podemos observar nada como un absoluto. Todas nuestras percepciones y conclusiones se basan en nuestra posición relativa al observarlo.”*

*Eric Zener*

# C o n t e x t u a l i z a c i ó n

---

## P e n s a m i e n t o s y E s t u d i o s s o b r e e l a g u a

Al igual que el planeta Tierra, dos terceras partes de nuestra composición es agua. Pasamos el periodo de gestación sumergidos en un microcosmos acuático siendo un 96% de agua. El cerebro también es en su mayoría agua, suponiendo el 94%. De niños tenemos un 80%, mientras que en la edad adulta un 70% y durante nuestro desarrollo vamos perdiendo ese líquido vital, reduciéndonos a polvo.<sup>1</sup>

A lo largo de la historia grandes pensadores y científicos se percataron de la importancia del agua para la vida, formulando teorías sobre el origen de las especies y del mundo tal como lo conocemos.

*“El principio de todo es el agua. Del agua proviene todo y al agua vuelve todo.”  
Tales de Mileto.*

Tales de Mileto 624-526 a.C. es considerado el iniciador de la filosofía y el primero en plantear la naturaleza última del mundo concebida sobre la base de un único elemento. El agua como artífice de todo lo que existe, formulando la primera teoría occidental sobre el mundo físico.<sup>2</sup>

---

1. Aurea García Flores (2015) *La danza del agua, Escuela de biodanza Ronaldo Toro de Bilbao, somos seres de agua*. Slideshare (11 de septiembre 2019) Recuperado de <https://es.slideshare.net/biodanzario/la-danza-del-agua-por>

2. Aquae Fundación. (2013) *El agua es el principio de todas las cosas según el primer filósofo del mundo*. (16 de Julio de 2019) Recuperado de <https://www.fundacionaquae.org/wiki-aquae/historia-del-agua/el-agua-principio-de-todas-las-cosas-que-existen-tales-de-mileto/>

“En cuanto al número y a la forma de tal principio, no todos dicen lo mismo, sino que Tales, el iniciador de este tipo de filosofía, afirma que es el agua, por lo que también declaró que la tierra está sobre el agua. Concibió tal vez esta suposición por ver que el alimento de todas las cosas es húmedo y porque de lo húmedo nace del propio calor y por él vive. Y es que aquello de lo que nacen es el principio de todas las cosas. Por eso concibió tal suposición, además de porque las semillas de todas las cosas tienen naturaleza húmeda y el agua es el principio de la naturaleza para las cosas húmedas”

Aristóteles, *Metafísica*.983b6

Aristóteles, 384-322 a.C. En su teoría *La generación espontánea* aborda la idea de que la materia puede originar vida por sí misma. Dicha materia posee un principio activo que junto con la humedad y las condiciones adecuadas producen que la materia no viviente se convierta en vida.<sup>3</sup>

También el filósofo alemán Hegel, 1831, en la segunda parte de su *Filosofía de la Naturaleza*, habla sobre el agua como elemento esencial para la vida, afirma que es la gran sanadora de todo aquello que por haber perdido el equilibrio se vuelve enfermo. El agua tiende siempre al equilibrio.<sup>4</sup>

En su libro, *El origen de las especies*, publicado en 1859, Charles Darwin evito hablar de las causas de la vida en sí, haciendo mención al *creador*. Pero en algunos documentos que escribió, se encuentran evidencias de sus pensamientos en relación al agua. En una de sus cartas enviadas al botánico y explorador inglés, Joseph D. Hooker en 1871, Darwin imagina una pequeña charca caliente donde la materia inerte se organizaría en materia en evolución, con la ayuda de los componentes químicos y fuentes de energía adecuados.<sup>5</sup>

---

3.Monografías.(2012) *Filosofía, Primeras teorías sobre el origen de los seres vivos, Aristóteles, Generación Espontanea*.(16 de julio de 2019) Recuperado de <https://www.monografias.com/docs/Primeras-teorias-sobre-el-origen-de-los-F3CLLKPMZ>

4.Aurea García Flores (2015) *La danza del agua, Escuela de biodanza Ronaldo Toro de Bilbao.pág.5*. Slideshare (11 de agosto 2019) Recuperado de <https://es.slideshare.net/biodanzario/la-danza-del-agua-por>

5.Agencia SINC (2009) *Origins of life and evolution of biospheres, Charles Darwin*.(21 de agosto 2019) Recuperado de <https://www.agenciasinc.es/Noticias/Charles-Darwin-si-tuvo-una-idea-avanzada-sobre-el-origen-de-la-vida>

Todas estas deducciones suponen una pequeña parte de extensas teorías con distintos matices y conclusiones, haciendo mención al agua en mayor o menor medida. No se pretende probar que el agua es la artífice de la vida como última instancia, pero si, hacer hincapié en la necesidad que tenemos de comprenderla desde siglos atrás. El agua como motivo de reflexión y admiración incansable a lo largo de la historia.

Desde estos pensamientos hasta hoy, científicos, biólogos y otros profesionales han continuado desvelando secretos sobre este líquido vital, haciendo referencia, muchos de ellos, a los efectos que produce en la mente y en el ser humano.

Cabe destacar como principal y más relevante el estudio de Wallace J. Nichols, biólogo marino que escribió en su libro ``Bluemind`` (Mente Azul) las diferentes maneras en que los cuerpos de agua nos afectan positivamente. Presenta algunos resultados del trabajo de investigación de campo, que destacan la importancia de la neurociencia en relación al mar y al medio ambiente. Demuestra que la proximidad al agua y a la naturaleza estimula el cerebro para liberar hormonas vinculadas a la felicidad, como la dopamina, la serotonina y la oxitocina.<sup>6</sup>

El agua del mar posee una composición rica en sales minerales como, cloruro de sodio, magnesio, potasio, calcio, bromo y yodo. Estos componentes, además de darle la salinidad al agua, también nos aportan buena salud, teniendo cualidades antiinflamatorias, antibacterianas, hidratantes, rejuvenecedoras, etcétera.<sup>7</sup> El ambiente marino nos afecta en su totalidad creando estímulos neuronales que se traducen en sentimientos.

---

6. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes (2016) *Bluemind: el mar y las neurociencias de Wallace J. Nichols*. Cervantes Virtual . ( 20 de julio 2019) Recuperado de <http://www.cervantesvirtual.com/obra/bluemind-el-mar-y-las-neurociencias/>  
Inmaculada Álvarez (2015) *Cinco razones científicas por las que el cerebro es más feliz cerca del agua*. InmaAlvarez blog. (3 de agosto) Recuperado de <https://inmaalvarezblog.wordpress.com/2015/05/22/el-cerebro-es-mas-feliz-cerca-del-mar/>

7. Marian Benito .(2019). El efecto del Mar, un bálsamo para los sentidos que sana la piel y calma el estrés. *El País* (3 de Agosto 2019) Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2019/07/24/buenavida/1563969815\\_306446.html](https://elpais.com/elpais/2019/07/24/buenavida/1563969815_306446.html)

El sonido, la brisa y el color azul del mar producen un aumento de serotonina en el cuerpo, su incremento en los circuitos neuronales ocasionan una sensación de felicidad, bienestar, relajación, renovación y purificación,<sup>8</sup> que, junto con la segregación de dopamina crea un fuerte aliciente contra la ansiedad, el miedo, la angustia y la agresividad. La dopamina la fabrica nuestro organismo naturalmente, proporcionando una función motivacional y creativa, entre otras. Se libera para lograr algo bueno y evitar lo malo. Los niveles de esta sustancia aumentan cuando realizamos actividades placenteras,<sup>9</sup> en este caso estar en la naturaleza. Por eso Wallace J. Nichols nos explica que el mar nos convierte en mejores personas.<sup>10</sup>

Por medio de la vista percibimos la mayoría de estos estímulos, siendo el sentido que mayor información recopila y más rápido la procesa en el cuerpo, ya que produce respuestas de forma inmediata. Cuando estamos en presencia de la naturaleza, a través de la visión, nuestro cerebro se inunda con hormonas de dopamina y oxitocina que inducen el bienestar, apagando los niveles de cortisol; sustancia que se libera como respuesta al estrés.<sup>10</sup>

La oxitocina se asocia con el amor, cuando vemos el rostro de alguien a quien amamos tenemos una sensación muy similar a lo que sentimos cuando nos encontramos inmersos en lo salvaje. Estas hormonas tienen el poder de conectarnos con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.<sup>10</sup> Es por esto que, cuando estamos en la naturaleza, nuestra cabeza desconecta de la realidad, llevándonos hacia lo más profundo de nuestro ser.

---

8. Noticias al día y la hora (2019) J. Is creating useful words, Books, chapters, magazine articles, and occasional poems. *Wallace J. Nichols.org* (20 de julio 2019) Recuperado de <http://www.wallacejnichols.org/126/1565/noticias-al-dia-y-la-hora.html>

9. Sanitas. (2019) *La serotonina y las emociones*. Parte de bupa. (20 de Julio 2019) Recuperado de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/serotonina.html>

10. TED X Talk (2014) Conference - Neuroconservation - your brain on nature: Wallace J. Nichols at TEDxSantaCruz (20 de julio 2019) Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=r2\\_X7mTUirk](https://www.youtube.com/watch?v=r2_X7mTUirk)  
Ecosfera. (2018) Por qué el Agua Relaja la Mente. (20 de julio 2019) Recuperado de <https://ecoosfera.com/beneficios-agua-relaja-mente-salud/>

Wallace J. Nichols nos ha dado una razón científica sobre lo que nos sucede al estar en el medio natural. Propone que la contemplación del mar y los seres marinos llegue a ser un método de relajación y cura para enfermedades causadas por estrés. ``La naturaleza es la medicina más ancestral``; con esta afirmación explica que la naturaleza y el agua son capaces de arreglar lo que está roto en nuestro interior, proporcionando vastos servicios de salud cognitiva, emocional, psicológica, social, física y espiritual para la vida.<sup>10</sup>

Otros profesionales también han elaborado estudios muy interesantes, todos ellos llegan a las mismas conclusiones desde un aspecto general, pero con algunos matices y puntos de vista distintos.

La psicóloga Violeta Alcocer detalla que como animales que somos estamos diseñados para percibir información sobre el entorno que nos rodea. La naturaleza es realmente nuestro hábitat y gracias a los estímulos que nos produce somos capaces de conectarnos con el exterior y con nosotros mismos. Por el contrario, en las grandes ciudades llega un momento en el que dejamos de ser conscientes de lo que tenemos alrededor; olvidándonos de nuestras propias necesidades. Afirma que el mar amplifica los estímulos de la naturaleza y predispone una mejor gestión de las emociones.<sup>11</sup>

También la Dra. Debora Cracknell, en su libro, *La terapia del mar*, habla del agua como una característica dominante de los entornos que ella llama ``Restauradores``. Estos entornos restauradores permiten la liberación del estrés y la descarga de la mente, exponiendo la naturaleza como ese espacio restaurador.<sup>12</sup>

---

10.TED X Talk (2014) *Conference - Neuroconservation - your brain on nature: Wallace J. Nichols at TEDxSantaCruz* (20 de julio 2019) Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=r2\\_X7mTUirk](https://www.youtube.com/watch?v=r2_X7mTUirk)

11.Marian Benito .(2019). El efecto del Mar, un bálsamo para los sentidos que sana la piel y calma el estrés. *El País* (3 de Agosto 2019) Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2019/07/24/buenavida/1563969815\\_306446.html](https://elpais.com/elpais/2019/07/24/buenavida/1563969815_306446.html)

12.Debora Cracknell. (2019). *Cómo el Agua puede cambiar tu vida* . Roca Editorial . RocaLibros Recuperado de <http://www.rocalibros.com/roca-editorial/catalogo/Deborah+Cracknell/La+terapia+del+mar>



Puso en comparación varios estudios científicos que demostraron que las personas no solo prefieren los espacios naturales, sino los paisajes con agua. Estos lugares nos resultan fascinantes y observarlos llevan nuestra mente hacia un estado de relajación y renovación. Su contemplación contribuye a la mejora de la actividad del sistema nervioso parasimpático, disminuyendo significativamente el estrés.

Por otro lado habla de los espacios abiertos, que tienen que ver con dejarlo todo atrás, el hecho de no percibir los límites es simplemente liberador.<sup>13</sup>

Estas son solo algunas de las muchas teorías que existen sobre el tema del mar, la naturaleza y el agua. Cada investigador ha sacado sus propias conclusiones de maneras diferentes, pero al final todos ellos coinciden en un denominador común:

Estar cerca del agua calma nuestros sentidos y tiene efectos positivos en nuestro organismo, tanto físicos como psicológicos. Mirar, escuchar y observar el agua lleva nuestra mente cansada a un estado de hipnosis, liberándola de la realidad, alejándola del estrés.<sup>14</sup>

El océano induce a un estado meditativo y a la gestión positiva de nuestras emociones, haciendo que nos sintamos mejor con nosotros mismos y seamos más felices. En definitiva, el agua y la naturaleza como sanadoras y restauradoras de enfermedades de la mente.<sup>14</sup>

Se exponen estos estudios con el fin de darle un razonamiento teórico a todos esos sentimientos que nos produce el estar en el mar, una explicación formal que justifica el amor de la autora hacia el océano.

---

13. Dr. Cracknell, D. (2019). *Terapia del Mar*. : Roca Editorial

14. Ecosfera. (2018) *Por qué el Agua Relaja la Mente*. (20 de julio 2019) Recuperado de <https://ecoosfera.com/beneficios-agua-relaja-mente-salud/>

# A n t e c e d e n t e s

---

## p e r s o n a l e s

Desde casi el inicio de la carrera ha abordado la temática marina, sus primeras obras del mar fueron realizadas en el segundo curso, eran olas o imágenes con un ambiente surfero, poco a poco fue cambiando el rumbo hacia un estudio del cuerpo femenino y su movimiento dinámico bajo el agua.

Con el transcurso de su pintura suprimió elementos como las gafas de bucear, las tablas de surf, las aletas... buscando composiciones puras, con una mayor naturaleza, pretendía conseguir una imagen más sintetizada del ser humano en el medio marino.

Empieza a centrarse en el cuerpo visto desde debajo del agua y como afectaban las luces y los reflejos sobre el mismo. Este efecto producido por el medio líquido comienza a ser la razón de representación más relevante en sus trabajos.

Se produce un gran cambio en la forma de pintar, inicialmente tenía una pincelada retenida y seguía fielmente la fotografía para representar la realidad. Conforme va evolucionando, va cogiendo una mayor soltura y comienza a experimentar con la técnica, haciendo un uso más suelto de la mancha, explorando los efectos de las aguadas, los empastes y los chorretes, dándole un carácter vibrante a sus trabajos. Podemos apreciar este proceso evolutivo en las imágenes que se muestran a continuación, recopilando obras de los años 2015 y 2016.



*Surfera, reflejos*  
Oleo sobre lienzo  
54 x 81 cm  
2015



*Iván jugando a las palas*  
Oleo sobre lienzo  
89 x 116 cm  
2015



*Chica reflejos*  
Oleo sobre lienzo  
54 x 81 cm  
2015



*Marian*  
Oleo sobre lienzo  
54 x 81 cm  
2015



*Ola*  
Oleo sobre lienzo  
46 x 38 cm  
2015



*Diego*  
Oleo sobre tablilla entelada  
61 x 50 cm  
2015



*Silvia*  
Oleo sobre lienzo  
55 x 46 cm  
2015



*Chica, burbujas.*  
Acrílico sobre lienzo  
73 x 91 cm  
2016



*Reflejos en la Graciosa*  
Acrílico sobre tablilla  
34 x 23cm  
2016



*Reflejos subacuáticos*  
Acrílico sobre lienzo  
20 x 20 cm  
2016

# R e f e r e n t e s

---

## H i s t ó r i c o s

Destacar principalmente la pintura Impresionista, que surge a partir de la segunda mitad del siglo XIX. Los artistas de esta corriente se fijaron en elementos que no solían ser relevantes, como el agua y el cielo, se centraban en captar las luces y la atmosfera que les rodeaba, trataban con una pincelada suelta y colorida las formas que percibían. Le daban protagonismo a la luz y al color, perdiendo las líneas limpias y nítidas propias de corrientes artísticas anteriores.

Su objetivo era captar esa percepción visual del entorno en vez de adentrarse en los detalles.

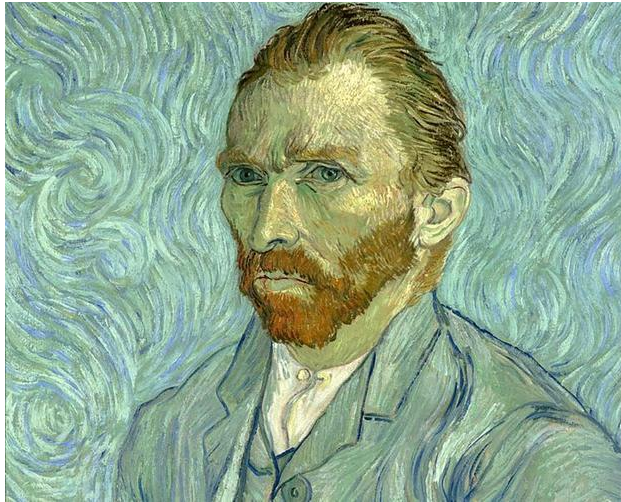
Todas estas características impresionistas han servido de referencia en este proyecto para la representación del ambiente marino y como incide la luz en los cuerpos sumergidos que se retratan. Se encuentra una gran similitud con el estilo de pincelada suelta y el concepto de representar la percepción visual de las cosas, propias de esta corriente artística.

En relación al tema del agua no se han encontrado referentes directos de esta etapa, pero si, muchos pintores Impresionistas captaron el movimiento del agua en alguna de sus obras, por el afán de representar el paisaje y el exterior.

A continuación se exponen los principales referentes que han sido influyentes para este proyecto.

# V i n c e n t V a n G o g h

Empleaba diferentes direcciones curvilíneas para dirigir la pincelada, así conseguía dinamismo y movimiento, por eso, guarda relación con el efecto del agua que se pretende lograr en los trabajos de este proyecto. La paleta de tonos fríos con una gran variedad de azules que emplea Van Gogh en sus pinturas también sirven como referencia a la autora.



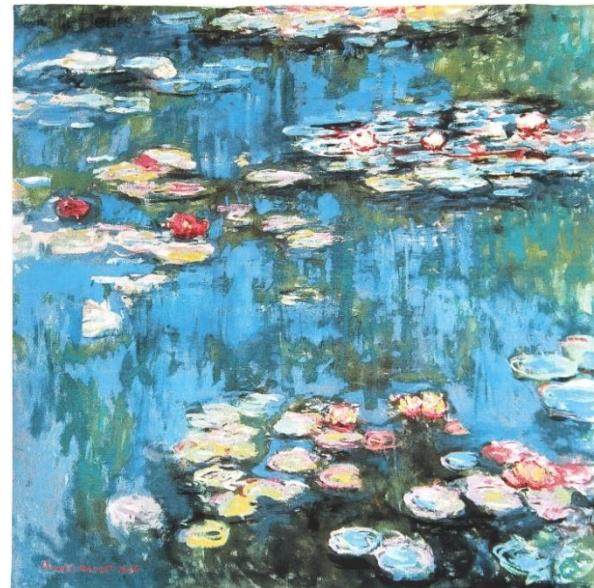
*Autorretrato  
Oleo sobre lienzo  
1889*



*Noche estrellada  
Oleo sobre lienzo  
1889*

# C l a u d e M o n e t

Fue uno de los primeros pintores en retratar los reflejos y la superficie del agua como elemento principal de la obra. Monet es un fuerte referente por su capacidad de sintetizar por medio del color y la luz, con la dirección vertical u horizontal de la pincelada crea la perspectiva, usando las horizontales para los nenúfares (elementos flotantes) y las verticales para los reflejos de los árboles en el agua, llevando sus composiciones a un grado de abstracción.



*Serie Nenúfares,  
Giverny, Francia 1920-1926  
Oleo sobre lienzo*

# Joaquín Sorolla

Artista de gran referencia por la manera de captar la luz del mar y los reflejos de los cuerpos en el agua, así como el efecto distorsionado que se produce de los mismos. La paleta de color con tonos azules para el mar, algunos cálidos para los cuerpos y como se funden entre ellos para formar parte de un todo. Sus obras son un ejemplo perfecto de esa sensación de cuerpo líquido que crea el efecto del agua.



*Niños en la playa*  
*Valencia 1908*  
*Oleo sobre lienzo*



*Niños en la playa*  
*Valencia 1910*  
*Oleo sobre lienzo*

# R e f e r e n t e s

---

## C o n t e m p o r á n e o s

También han influido en este trabajo algunos artistas contemporáneos que tienen una mayor similitud en cuanto al tema y la forma de tratar los cuerpos en el agua. Muchos de estos artistas también emplean el cuerpo femenino, siendo un elemento común en la mayoría de las obras.

Sus composiciones se desarrollan en ambientes acuáticos, con personajes solitarios, en parejas o pequeños grupos. El mayor interés que tienen es captar la luz bajo el agua y representar ese movimiento causado por la superficie ondulante del mar, creando la desfiguración de las formas al estar sumergidas, captando esa abstracción producida por el dinamismo del agua.

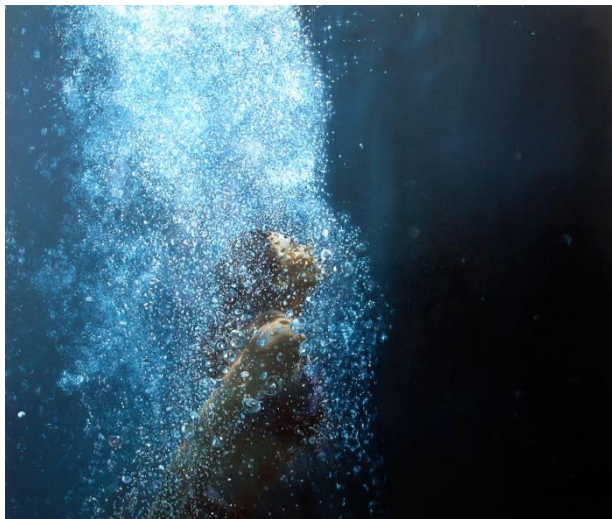
Esto junto con la paleta de colores enriquecida por una gran abundancia de azules, la atmosfera acuática propia del mar y el juego del cuerpo humano, son el centro de sus composiciones, lo que relaciona de forma directa la pintura de la autora con las obras de Eric Zener, Pedro Covo y Martine Emdur.



# Eric Zener

Astoria , Oregón en 1966.

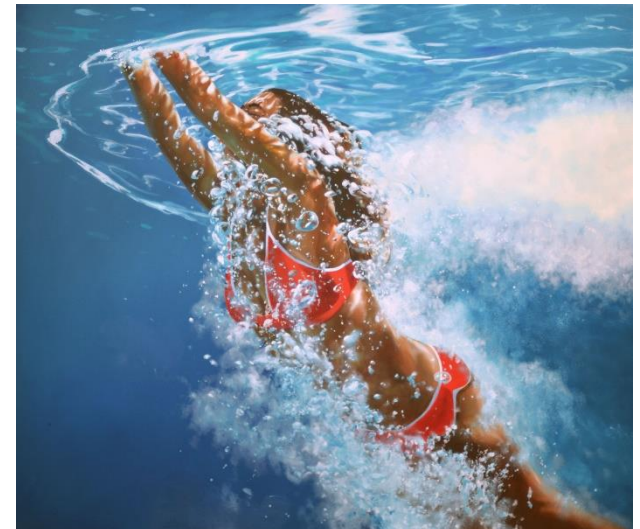
Artista interesado en la captación de la figura humana, en concreto la forma femenina para representar la luz, los reflejos y el movimiento que se produce bajo el agua. Por la manera de sintetizar el cuerpo, como se desvanece entre las burbujas y los reflejos del agua, a demás de la paleta de color, es un referente para la pintura de este trabajo. Mas que por la técnica realista que emplea, por el tema y la manera de componer imágenes acuáticas.



*Surface*  
Oleo sobre lienzo  
2014



*Rejoining Again*  
Oleo sobre lienzo  
2014



*Surfacing Back*  
Oleo sobre lienzo  
2014

# P e d r o   C o v o

Cartagena de Indias ,Colombia en 1988.

Artista de referencia por su forma de pintar y sintetizar el agua con grandes manchas de colores planos, pero sin dejar de lado los detalles. Sus composiciones son sencillas y dinámicas, consiguiendo el efecto buscado para crear una deformación de las figuras.

Conocer este artista fue importante para conseguir una representación sintetizada del mar, sirviendo como ejemplo para la creación de las figuras y como fundirlas con el océano.



*Swimmer II*  
*Acrilico sobre lienzo*  
2016



*Swimmer I*  
*Acrilico sobre lienzo*  
2016

# Martine Emdur

Australia en 1968.

Retrata la luz y el movimiento del cuerpo desnudo en el agua, representa en muchas de sus obras el cuerpo femenino, al igual que los artistas anteriores.

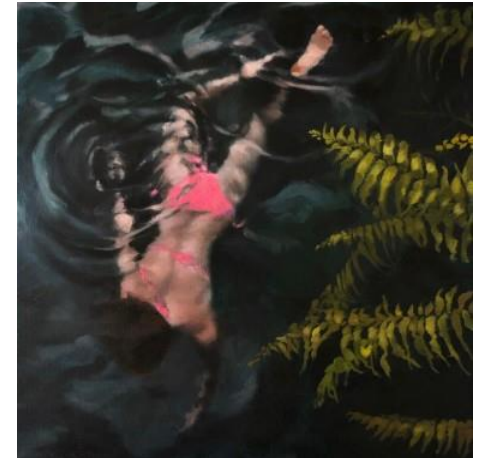
Tiene el interés de apreciar la naturaleza del cuerpo y del mar. Ha sido referente por los planos que capta, señalando la importancia del agua y creando una relación entre cuerpo desnudo y naturaleza, relacionándose así de manera directa con el tema de este proyecto.



*Dive*  
Oleo sobre lienzo  
2018



*Submerged*  
Oleo sobre lienzo  
2019



*ARC-Study*  
Oleo sobre lienzo  
2019

*"Mi trabajo refleja nuestro deseo colectivo de transformación en algo ideal. En mi exploración busco crear un sentido de santuario, a menudo utilizando figuras en el agua, durmiendo, viajes y naturaleza como metáfora de renovación y retorno. Creo que incluso en este estado efímero, estos lugares nos elevan liberándonos del peso de nuestro mundo."*

*Eric Zener*

.

# O b j e t i v o s

---

A nivel pictórico, el fin principal es representar imágenes sobre la fluidez del agua y el ambiente marino mediante composiciones dinámicas en las que el cuerpo se sintetiza con el océano.

Introducir más de una figura y crear una interconexión entre ellas. Atribuir también una jerarquía entre estos cuerpos para construir este dialogo de equilibrio en el que una figura tira sobre otra.

Darle una mayor importancia al agua, visualizando los cuerpos como elementos fluidos, haciendo que esta ocupe un carácter central en las obras.

Descentrar y sacar las figuras del plano para introducir al observador en la resolución del lenguaje. Pretendiendo incitar a la imaginación a reconstruir lo que está sucediendo fuera del lienzo.

Crear imágenes menos simétricas, compensando la composición mediante la situación de los cuerpos y la forma en que se disuelven en este medio, aportándole a la pintura una esencia acuosa que ha sido objeto de observación y estudio durante todo el proyecto.

Aprender del agua para la representación plástica.

Darle a la pintura un lenguaje propio del agua usando una mancha suelta, curvilínea y fluida, aportando un grado de abstracción, abriendo camino a la intuición por la necesidad de encontrar un significado a lo que se está viendo.

Representar el agua utilizando una base cromática en tonos fríos, contrarrestada por la calidez de los cuerpos, con el fin de lograr la fusión de estos dos conceptos.

Construir imágenes combinando pinceladas cargadas con veladuras ligeras, creando inicialmente un boceto y un esquema previo sobre el lienzo a modo de primera mancha.

Se pretende captar esa fluidez del agua que tanto nos reclama y utilizarla para crear un interés óptico. Haciendo que el receptor se introduzca en la propia pintura.

Conceptualmente, el propósito reside en crear una ventana hacia el mar y hacia nosotros mismos. Como si la propia pintura enmarcara una vía para sentir la naturaleza del océano. Transportando al observador hacia otro lugar, muy lejos o muy cerca. Evocando un ambiente de serenidad y liberación de la realidad.

A lo largo de este trabajo se destaca la importancia del mar y el medio ambiente para todas las especies que viven en la Tierra, por eso, uno de sus objetivos es concienciar. En vez de mostrar los desastres, desvela la riqueza y belleza infinita que posee la naturaleza.

# M e t o d o l o g í a

---

## P r o c e s o d e T r a b a j o

A la hora de hablar del desarrollo de este proyecto, se pueden distinguir varias fases destacables durante los procesos de creación en base a tres puntos esenciales: la formulación de las ideas, la composición de imágenes y la construcción pictórica en si misma.

Se expondrá la metodología y el proceso de trabajo seguido en cada etapa y como la investigación personal, artística y conceptual, influyeron conjuntamente en los trabajos y en la resolución del mismo. Finalmente se recoge una conclusión de todos estos apartados evolutivos en los que se exponen las ideas principales aprendidas durante la elaboración de las imágenes y como estas recondujeron la teoría y la pintura por medio de la práctica.

Se muestran fotografías junto con la explicación de cada proceso para un mejor entendimiento de lo que se desea transmitir, distinguiendo cuatro subapartados: idea, composición, expresión y aprendizaje técnico.

# I d e a

En primer lugar, la idea de representar el mar estaba presente desde el inicio, pero se tenía que encontrar un elemento sobre el que crear todo un proyecto pictórico. Para desbloquear la mente se partió de un conjunto de trabajos previos, a modo de ejercicio, para encontrar intuitivamente lo que se quería expresar. Se elaboraron varias pinturas rápidas muy dispares, que en realidad sí tenían elementos comunes entre ellas, como: el mar, el agua, el cuerpo femenino y la descomposición creada por el movimiento.

El océano había sido una influencia desde el segundo año universitario, como se puede ver a lo largo de esta memoria. Las primeras pinturas del mar estaban más enfocadas al ambiente del verano y la playa, pero conforme se fue avanzando empezaron a percibirse los encuadres subacuáticos. Este enfoque supuso un cambio de rumbo en el que se le dio mayor importancia a los reflejos y al movimiento que a las personas en sí.





Estos son los trabajos previos que se generaron tras la primera toma de contacto con el tema a desarrollar en este proyecto y lo que llevó a centrarlo únicamente en el cuerpo femenino, ya que el mar había estado presente en los inicios de su pintura.

Con lenguajes pictóricos muy distintos, se eligieron los bocetos que habían interesado más, aportando algunas pistas sobre la intencionalidad y la metodología que se iba a seguir. Aún se tenían que hacer muchas reflexiones y modificaciones pero se empezó a producir obra en relación a estas ideas iniciales.

Mediante la propia indagación sensorial se dio cuenta que estando en el océano se sentía bien. Al principio desconocía la razón y no era realmente consciente de ello, hasta el momento que comenzó a explorar el agua. Tuvo que sumergirse por completo varias veces para percatarse de esa sensación de silencio y no peso del cuerpo, al mismo tiempo, descubrió que cuando se introducía bajo el agua le gustaba escuchar los sonidos de la profundidad del mar.

Por otro lado, se identificaba con esas figuras acuáticas de sus pinturas, como si formaran parte de si, transportándola de nuevo a aquel charco. Estas sensaciones eran y son reales para ella.

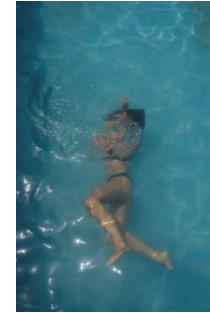
A demás de la indagación personal, la investigación artística también fue encaminando el proyecto mediante la creación de imágenes fotográficas y pictóricas. Realizó una búsqueda exhaustiva de información sobre el tema, encontrando pensamientos filosóficos y estudios científicos que le ayudaron a comprender el agua desde un punto de vista formal, respaldando sus sentimientos y sensaciones, incluso justificando su obsesión por el océano.

# C o m p o s i c i ó n

Si hablamos de composición, también distinguimos algunas etapas conforme fue evolucionando la idea en función de lo que se quería retratar. Es necesario destacar la fotografía como parte del desarrollo progresivo, ya que permitía crear instantáneas del movimiento para extrapolarlo luego a la pintura. Las imágenes fotográficas fueron de gran ayuda porque permitieron la investigación de los cuerpos en el entorno.

En la primera fase de investigación, hacía demasiado frío y el mar de invierno estaba demasiado fuerte, siendo peligroso meterse en los lugares deseados. Por estas razones se tuvo que recurrir a una bañera para el análisis inicial. En las fotografías se observó el cuerpo encerrado con una carencia de movimiento, los encuadres se quedaron muy reducidos y el agua no creaba el efecto buscado con tan poca profundidad. Se trató de hacer modificaciones en las pinturas pero los cuerpos eran demasiado estáticos.





La segunda fase de la composición pasó por fotografiar el cuerpo visto en una piscina, en este momento fue cuando se empezaron a obtener resultados más interesantes. La profundidad era suficiente para percibir esa distorsión de la figura y el dinamismo del agua. La mayor cantidad de espacio permitía movimientos amplios y orgánicos, dando esa sensación de libertad. Fue un acierto en cuanto a la percepción de las formas al estar sumergidas, pero el fondo plano de la piscina no daba ninguna información sobre el entorno y era demasiado premeditado, proporcionando imágenes vacías en cuanto a conceptos. En este momento se comprendió la necesidad de ubicar el cuerpo en el lugar espontáneo e infinito del océano, para combinar naturaleza, agua y cuerpo como un todo.

Más adelante, en la última fase de la composición, se observó que era necesario acudir al mar para captar su esencia y aportar más información a las imágenes, no solo del entorno, sino del cuerpo completamente libre en un agua cambiante. Se enriqueció la variedad cromática dándole vida al fondo con los colores del océano. En este apartado encontramos distintos lenguajes con respecto a la profundidad en la que se encuentra la figura y el movimiento del agua. Se comenzó fotografiando una sola persona, pero se propuso jugar con dos cuerpos para crear aún más dinamismo.

“La calidad de una composición depende en gran medida de la selección, interconexión y sutileza de las relaciones que se establecen entre sus entidades y el conjunto mismo, conjunto que, a su vez, influye sobre los elementos elementos que lo constituyen, sin que ninguno de ellos pueda entenderse si no es en función de su relación con los demás.” (Blanco/Gau página 75)



El estudio por medio de la fotografía sirvió de gran ayuda para el desarrollo del proceso compositivo, que al mismo tiempo, fue dando las pautas para las bases teóricas del proyecto.



En la bañera se percibió la figura encerrada y estática, para evitar esto se optó por captar imágenes del cuerpo libre y en movimiento, situándolo en un espacio mayor. En la fase de la piscina se consideró necesario introducir ese ambiente natural del océano. Todo esto se fue descubriendo progresivamente, pasando de la bañera a la piscina, hasta llegar al mar.

Inicialmente se retrataba una única figura con encuadres demasiado centrados, conforme se fue avanzando en la composición se buscaron escenas en las que algunas partes del cuerpos salieran del plano, incluso jugando con más de una figura para conseguir un mayor dinamismo.

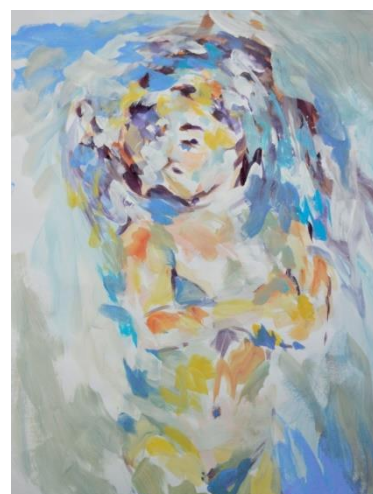
Este proceso fotográfico aportó mucho sobre lo que se pretendía contar al espectador. El estudio plástico de las imágenes también pasó por un proceso evolutivo que ayudó a la tipología del lenguaje, influyendo en la mancha y la forma de pintar.

# E x p r e s i ó n

El tipo de mancha dice mucho sobre la expresión de la obra, por lo que se buscaba un gesto fluido que estuviera acorde con la percepción dinámica del mar, el agua y el cuerpo. En la forma de pintar también se percibieron cambios según las distintas fases del desarrollo artístico del proyecto.

Con el estudio del agua y el cuerpo en la bañera no se realizaron demasiadas pruebas pictóricas, desechando esta primera parte de la indagación. Aunque la pincelada no estaba demasiado retenida, se enfocaba mucho en representar detalles del cuerpo, perdiendo la soltura de la pincelada. El agua quieta no aportaba profundidad ni efectos llamativos que retratar, lo mismo pasaba con el cuerpo atrapado y estático, quedando la propia pintura encerrada en los límites de la bañera.

En las imágenes, de izquierda a derecha, se observa el cambio del gesto. En la última prueba se intentó exagerar el dinamismo con la mancha, pero aun así la posición seguía siendo demasiado rígida.





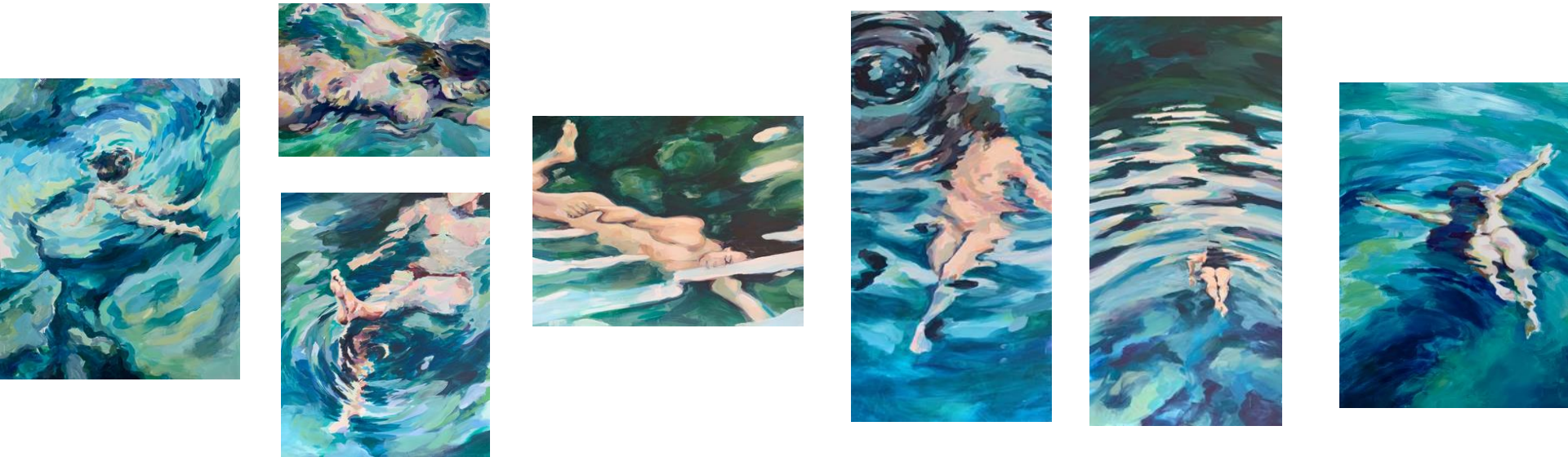
Quando se comenzaron a construir las imágenes de la piscina se observó otro tipo de mancha, fluida, serpenteante y viva. El movimiento del agua ayudaba a la desmaterialización de los cuerpos que tanto se buscaba. La pincelada era muy suelta, los lienzos poco cargados y las figuras muy dinámicas. Por un lado, más positivo, se había logrado una expresión más dinámica de la pintura, por otro, llegó un momento que los detalles del agua convirtieron los cuerpos en patrones de puntos muy poco estéticos.

Se encontró una buena resolución en cuanto a la mancha, pero debía controlarse mediante el uso de pinceladas mayores. A demás se observó que el fondo no aportaba información, con lo que se procedió a buscar este mismo efecto del cuerpo situándolo en el mar.

Por último, en el momento que se empezaron a representar las imágenes del mar se produjo, poco a poco, una contención del gesto, cambiando por completo el lenguaje inicial. La intención de representar los detalles del fondo desembocó en una rigidez pictórica, perdiendo ese efecto dinámico y ligero.

Al mismo tiempo, los lienzos comenzaron a verse más recargados, mostrando imágenes complejas. Se entendió la importancia de los silencios para crear énfasis en lo que se quería resaltar. El problema de pintar desde las fotografías es que se tenía demasiada información y muchas veces se trataba de seguir fielmente, cosa que no ayudaba a la composición final.

En este punto, el ambiente marino le dio una fuerte importancia teórica a la obra, pero en cuanto a la construcción plástica había que conseguir una mediación entre las pinturas de la piscina y las del charco.





# A p r e n d i z a j e      T é c n i c o

Después de haber pasado por las etapas del proceso técnico, se trató de crear, compositiva y pictóricamente, imágenes más dinámicas del mar. Construyendo el cuerpo, el fondo y los elementos del medio marino mediante pinceladas sueltas.

Durante el desarrollo teórico, se declaró que las imágenes simples tienen un mayor impacto de calma en las persona, ya que no se necesita realizar un esfuerzo para percibir las, comprendiendo la necesidad de elaborar obras sencillas sin demasiada carga pictórica.

Estas experiencias consiguieron darle forma a las ideas, destacando los aciertos y desechando aquello que no interesaba transmitir. Se puede hablar de un aprendizaje progresivo en todo el proyecto mediante: la experiencia personal, la producción pictórica y el estudio teórico del agua.

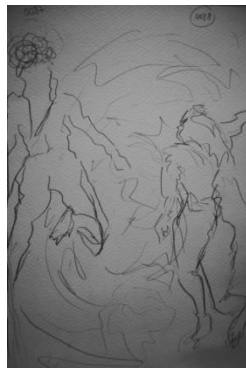
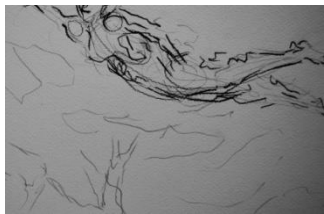
Se observó que la fotografía debía ser un apoyo de la composición para percibir el cuerpo y la instantánea del agua, pero no el fin último de la creación pictórica. Es decir, evitar reproducir una copia de la fotografía. En este momento fue cuando entró en juego la realización de bocetos en función de lo que se quería transmitir, para extrapolar las ideas al lienzo con mayor precisión.

“A partir de las relaciones figura/fondo se realiza una primera articulación del espacio que protagonizan las líneas de contorno, pero, también nos interesan las estructuras o conjuntos de estructuras que resultan del ensamblaje de las figuras o unidades de significación. Estas al combinarse, pueden generar a su vez otros conjuntos con significación propia , debido, no solo a sus características morfológicas, sino también a su ubicación y orientación en el soporte.”<sup>15</sup>

---

15. Blanco/Gau, Fundamentos de la composición Pictórica.: Colección Textos Universitarios. Pág. 88.

Mediante esta forma de trabajo se pudo concretar y sintetizar en lo que se pretendía transmitir, elaborando imágenes más precisas de lo que se quería representar. Con las fotos como guía para las posiciones de los cuerpos se crearon bocetos a grafito dando una vista previa sobre las posibilidades de la composición. Una vez finalizado este proceso de observación mediante el dibujo esquemático, se propusieron las de mayor interés para llevarlas a la fase de desarrollo.



# Trabajos Finales

---

## Proceso creativo

Para la realización de las últimas obras del proyecto se tenía la intención de sintetizar todas las ideas aprendidas en tres cuadros finales.

Estos últimos trabajos se realizaron mediante unas ideas estudiadas para crear ese efecto de movimiento y dinamismo, aportando una mayor o menor importancia a determinados elementos según su situación en el lienzo y su construcción pictórica. Puesto que se iban representar dos figuras, se pretendía conseguir un equilibrio entre ellas creando imágenes en las que unos cuerpos tiraran sobre el peso de otros, manteniendo una interconexión ente los mismos, atribuyéndoles una mayor expresividad y movilidad.

*“Para el físico, el equilibrio es el estado en que las fuerzas que actúan con un cuerpo se compensan unas con otras. En su forma más simple, se logra mediante dos fuerzas de igual intensidad y direcciones opuestas, esta definición es aplicable al equilibrio visual.”* ( Arnheim, 1998, pág. 32).

Sin embargo, también afirma que el equilibrio no exige simetría. Estas dos fuerzas no tienen que ser exactas en cuanto a forma, sino similares en intensidad. Según (Arnheim, 1998, pág. 35) *“Un artista siempre tiende a trabajar con alguna clase de desigualdad”* dando pie a lo desconocido, resaltando su interés. Mientras que una figura simétrica resulta monótona, ya que sus dos lados serán iguales, mientras que una imagen desigual capta fácilmente la atención del observador aportando movimiento.<sup>16</sup> La simetría se relaciona con lo estático, por eso, en este proceso pictórico se eligieron minuciosamente las figuras, evitando posiciones iguales de los cuerpos dentro de una misma composición, estudiando su posicionamiento y compensándolo según las fuerzas de importancia de cada una.

---

16. Arnheim R. (1988) *Arte y Percepción Visual*. : Alianza Forma. El Equilibrio, páginas 32-35.

Se juega con el peso y la dirección, que son grandes influyentes hacia el equilibrio. *“un objeto pictórico situado en el centro puede ser compensado por otro más pequeño descentrado.”*(Arnheim, 1979, pág. 37)

El peso de un elemento puede aumentar también en relación con su distancia del centro. Se pretende así que las figuras no queden del todo equidistantes, sacándolas del plano. Se les atribuye una mayor o menor ocupación en el lienzo para darles un carácter principal o secundario, pero realmente se busca como punto principal el movimiento del agua. Aunque finalmente la figura siempre obtendrá mayor importancia, por el peso de los colores rojos sobre los azules<sup>17</sup> y por el hecho de poseer una forma concreta.

Por esta razón se pretende realzar el dinamismo y la transformación del agua ocupando la parte central del soporte y desde este punto, se expande hacia fuera ayudando a dirigir la mirada con las elipses circulares que se van prolongando hacia el exterior del lienzo.

“El aislamiento confiere peso” (Rudolf Arnheim, 1998, pág. 38). Los cuerpos que se encuentran aislados también tienden a tener una relevancia mayor, así se entendió también la necesidad de componer imágenes con zonas de vacíos o silencios pictóricos para extender la mirada hacia el lugar de relevancia.

Rudolf Arnheim entiende una jerarquía conforme al tamaño y el color de los objetos. Un objeto mayor gana importancia con respecto a otro de menor tamaño y los colores claros tienen más peso en comparación con los tonalidades oscuras.<sup>17</sup> Conociendo esto se elaboraron modificaciones sobre el color y la colocación de los cuerpos que aparecían en las fotografías, elaborando esquemas digitales, realizando una búsqueda cromática y compositiva previa a la resolución plástica, que a su vez ayudarían en la construcción pictórica posterior.

Así la realización de los bocetos, pasó del papel a formato digital, logrando un estudio en profundidad de los cuerpos en el medio acuático. Estos partieron del dibujo a modo de croquis inicial que más adelante se desarrolló y profundizó en detalles, como el juego de las tonalidades frías y cálidas, así como la estructuración de las figuras en el espacio con el uso del Photoshop.

---

17. Arnheim R. (1988) *Arte y Percepción Visual*. : Alianza Forma. El Equilibrio, páginas 37-38.

“Las líneas curvas, por su parte, sugieren un sentido dinámico, suave algunas veces, dramático otras. No obstante, constituyen un recurso excelente para dotar gracia y ritmo a una composición” (Blanco & Gau, 1996, pág. 92) En su libro explican como los artistas han utilizado la *curva* para expresar: dulzura, alivio, alegría y equilibrio.

Por otro lado, también aclaran que los *ángulos agudos*, por el efecto que crean las diagonales, son más cálidos y comportan orientación. “Su empleo repetitivo da lugar a composiciones sumamente dinámicas o de hondo contenido dramático” (Blanco & Gau, 1996, pág. 95)

Hablan de que el *rectángulo* tiene un factor de variedad que lo hace mas dinámico, por sus lados desiguales. “Hace referencia, no tanto a un centro, como a una pluralidad de centros que pueden jerarquizarse, coincidiendo con las diferentes regiones en que es posible dividirlo a partir de los ejes y las diagonales” (Blanco & Gau, 1996, pág. 110)

Destacar, de igual manera, la mención que hacen sobre el posicionamiento del soporte. Un eje vertical aportaría ascensión, tensión, oposición a la gravedad y una mayor asociación con el yo, entre otros. Mientras que el sentido horizontal otorgaría reposo, sumisión a la gravedad, énfasis en el entorno, extroversión, etcétera. <sup>18</sup>

Entendiendo estas teorías sobre: la curva, el ángulo agudo y el posicionamiento del formato (vertical u horizontal) junto con todo lo mencionado en las páginas anteriores, se explica detalladamente el desarrollo de cada una de las últimas obras. Desde los bocetos iniciales hasta el proceso pictórico, y como conforme se iba evolucionando en la creación se encontraron obstáculos que tuvieron que ir solventando para no perder estos elementos básicos que se pretendían transmitir.

---

18. Blanco, S. & Gau, M. (1996), *Fundamentos de la Composición Pictórica. Serie : Textos Universitarios*. Dirección General de Universidades e Investigación. Página 110.

# O b r a F i n a l - I

En la primera fase se estudió por medio del dibujo la colocación de las figuras sobre el espacio y el soporte. Con la ayuda de las fotografías realizadas se analizaron las secuencias y se eligieron las que más dinamismo aportaban conjuntamente, es decir, se extrajo una figura de cada imagen para conformar una nueva. En un principio se tenía la idea de usar un formato vertical para dar sensación de amplitud y movimiento hacia delante, pero en el momento que se comenzó a pintar se observó una rigidez del cuerpo, ya que salía del plano la parte de mayor interés, el movimiento del pie y el agua.

Fotos iniciales

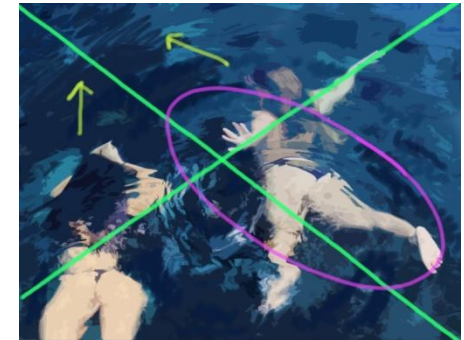


Dibujos y bocetos iniciales



*Obra vertical desechada por la rigidez de la figura y el poco dinamismo que generaba el agua.*

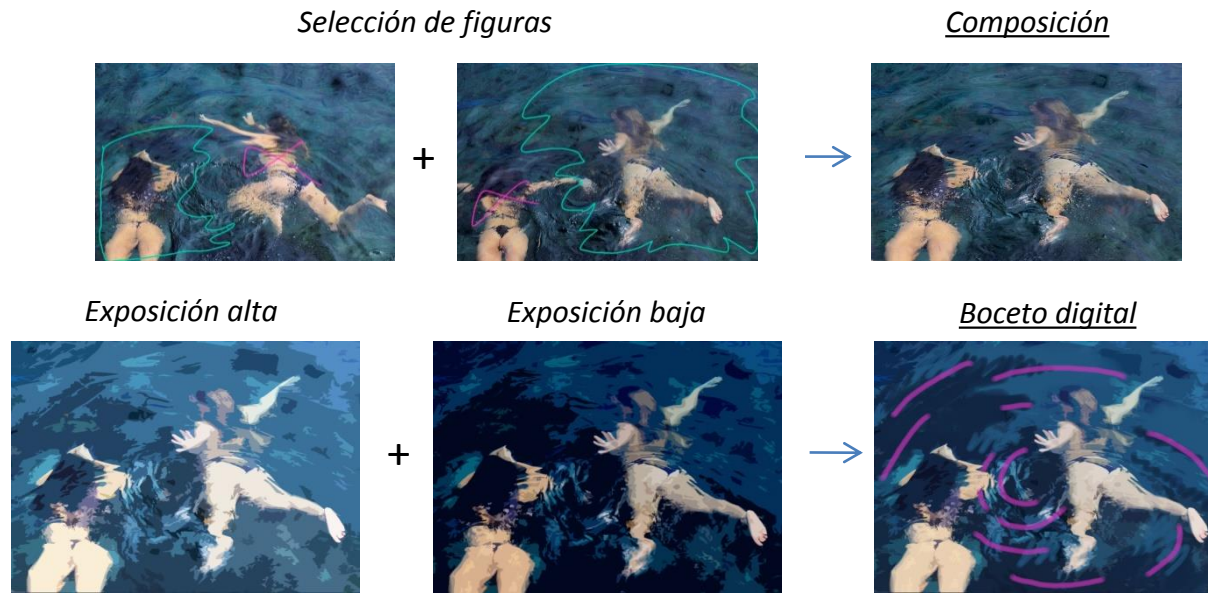
← *Zona de interés fuera del plano*



*Replanteamiento Horizontal*

Se propuso cambiar a un formato horizontal para mantener el encuadre y poder incluir esa parte imprescindible en la obra (el círculo violeta), dejando la esquina superior izquierda con una construcción simple, mientras que en la esquina inferior derecha recaería el peso de la composición. Esto junto con la posición de los brazos de la figura principal y la figura secundaria construye una X en la parte central, expandiendo la mirada hacia las diagonales. Se pasó de dirigir la atención hacia la zona superior izquierda para centrarla en el lienzo, dando importancia a la mano, al pie y al movimiento del agua de esa parte. Además se sigue manteniendo la sensación de movimiento emergente por la colocación de las figuras, ya que ambas están proyectando su movimiento hacia la esquina superior izquierda (flechas amarillas).

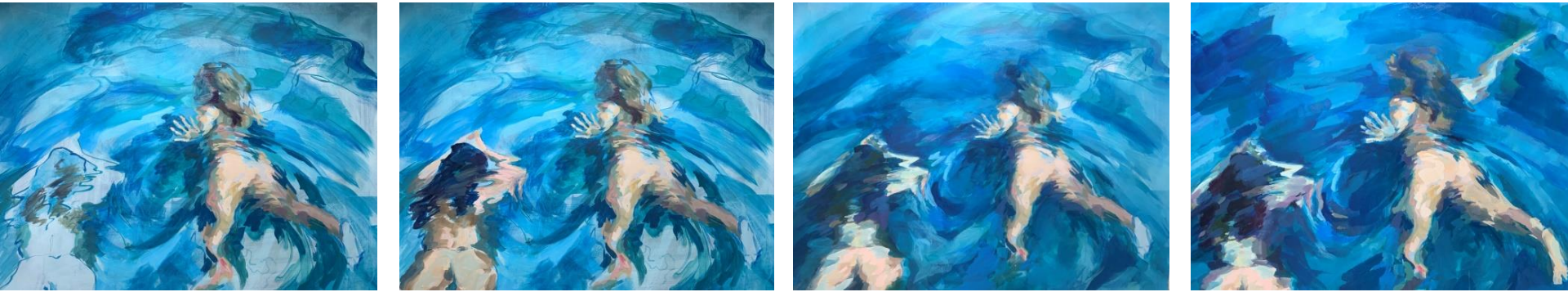
A la hora de pintar, se necesitaba realizar una síntesis del agua, para no caer en la representación de los detalles, por esta razón se realizaron bocetos digitales en los que se adjuntó cada figura en el lugar que se quería. Con respecto a los dibujos anteriores, para este nuevo encuadre, habría que subir la figura secundaria, acercándola a la principal para que no se saliera demasiado de plano.



Este boceto digital se realizó mediante dos procedimientos, en uno se sometió la fotografía a una elevada exposición de la luz para contemplar el agua con colores claros (perdiendo información en los cuerpos) y en la otra se realizó lo contrario, se oscureció la imagen para observar los relieves del cuerpo y sus modificaciones por el agua (quedando el mar demasiado oscuro). Posteriormente estas dos imágenes se superpusieron para conseguir las tonalidades buscadas, tanto del mar como de las figuras.

Con Photoshop se pudo observar y estudiar el agua y los cuerpos, jugando con el aumento o la disminución de la luz, además se empleó un filtro que sintetiza las líneas generales de la superficie y percibe los relieves de la profundidad de forma plana. Finalmente se dibujaron digitalmente las direcciones que seguía el agua en las zonas oscuras y se marcó la dirección de las ondas con un color rosa, guiando el movimiento para la hora de pintar.

## Proceso Pictórico



En este proceso pictórico fue pasando por varias etapas, desde las primeras manchas hasta la resolución final. Durante el mismo se percibió que los elementos que se encontraban más alejados o a mayor profundidad debían estar bajo tonalidades azules, perdiéndose con el fondo. Con esta forma de organizar la pintura se comenzó a distinguir lo que estaba más profundo de lo que se encontraba en la superficie.

La figura secundaria, situada realmente en un primer plano, tenía unos colores muy llamativos, haciendo parecer que se encontraba fuera del agua, por eso se optó por apagar la saturación, restándole importancia con respecto a la figura principal. Si observamos las fotografías de izquierda a derecha percibimos como la figura secundaria va cogiendo importancia mientras se va construyendo con colores claros.

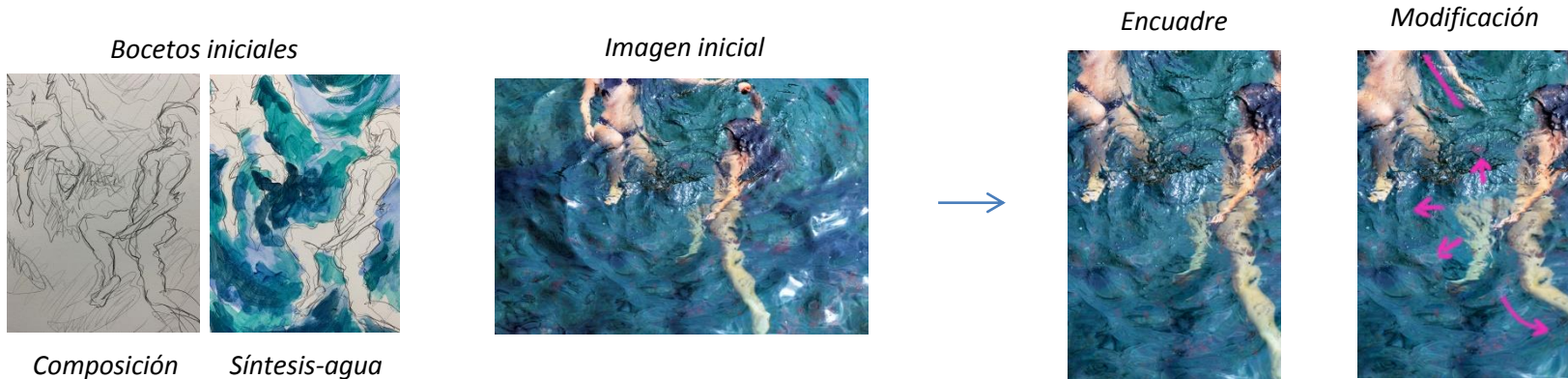
Se concretó también que la esquina superior izquierda debía ser una zona de silencio, en contraposición con la esquina inferior derecha, desde la diagonal de la mano hasta el pie, junto con el movimiento del agua, serían el punto de interés de la obra.

El agua se va elaborando con manchas grandes y planas, en algunas ocasiones repetitivas, para evitar esto se propuso añadir veladuras que oscurecieran algunas zonas concretas unificando las pinceladas en cierta medida.



## O b r a F i n a l - I I

En la elaboración de la segunda obra final, tras haber pasado por el proceso de la pintura anterior se trató de estudiar los posibles encuadres directamente con el ordenador, partiendo desde la base del dibujo inicial que se había realizado previamente. No se hicieron grandes modificaciones digitales, pero si en una de las figuras se tuvieron que cambiar gestos de su posición para crear una sensación dinámica en su conjunto.



Observamos la figura de la izquierda como la secundaria ya que es la que sale mayormente del plano, mientras que la otra figura se percibe casi en su totalidad, siendo la principal. Se optó por una posición vertical para dejar fuera algunas partes del cuerpo que no interesaban. En las imágenes, de izquierda a derecha, queda reflejado el proceso por el cual los bocetos fueron evolucionando para crear formas orgánicas.

En el encuadre se percibieron las piernas de la figura principal demasiado rígidas y estáticas, por eso se creyó conveniente agrandar la pierna central y exagerar el movimiento de la otra, sacándola del plano con una mayor torsión desde la rodilla, dándole énfasis a las piernas, siendo un elemento importante para crear dinamismo y un llamamiento de la atención del espectador. Además de aumentar la sensación de dinamismo con las modificaciones mencionadas, se le añadió un brazo a la figura de la izquierda, rellenando ese espacio que quedaba vacío y se eliminaron los bañadores para simplificar el trabajo a la hora de pintar y tener una idea previa de cómo se vería el cuerpo desnudo.



*Síntesis del movimiento*  
*Dirección Agua-cuerpo*



*Modificación de luces y sombras*

Con esta forma de colocar los cuerpos en el encuadre se percibe una imagen dinámica, que atrae la atención hacia el centro, creando visualmente una superposición de líneas que conforman una X entre las diagonales (Como se percibe en la síntesis del movimiento). El movimiento radial del agua se simplifica con las líneas en color fucsia y se observa como las figuras siguen este patrón circular del agua, expandiendo la mirada de forma elíptica (las flechas amarillas) sintetizando y fundiendo los cuerpos con el entorno fluido.

Una vez simplificada la imagen por medio de filtros se pasó a modificar los colores. La imagen se percibía pobre en cuanto a tonalidades, por eso se expuso este boceto digital, al mismo proceso que la obra anterior, modificando los parámetros de las luces y sombras, consiguiendo los datos necesarios para cada elemento, el mar y los cuerpos.

Tras este proceso, se dibujó digitalmente encima de la fotografía ya editada, extendiendo esas zonas de sombras en la esquina inferior izquierda, siendo el desahogo compositivo y la zona de silencio de la obra.

## Proceso Pictórico



Principalmente se hizo una síntesis con dos tonos de azul, uno claro y otro oscuro para marcar las zonas de profundidad, tanto en el mar como en los cuerpos, una vez se realizó esta primera síntesis general del cuadro se añadieron tonos ocres sobre los azules, proporcionando tonalidades frías que darían ese efecto de fusión de la piel con el agua.

En el momento que se empiezan a construir los cuerpos se percibe la figura secundaria con una gran importancia por su posición frontal cercana a la superficie, además Arnheim comenta que las figuras situadas en la zona superior tienden a tener más peso y por ello deben ser más ligeras. En base a esto se trató de disolver el torso frontal con aguadas azules que difuminarían la importancia que había adquirido esta figura, haciendo esto, lo que se pretendía era dirigir la mirada hacia la parte central del lienzo.(el agua y las piernas)

En cuanto a la mancha, se observó que el mar se había construido mediante pinceladas pequeñas con respecto al tamaño del lienzo, para simplificarlas fue necesario recurrir a los bocetos, fijándose en los estudios previos del movimiento en esa zona.

## O b r a F i n a l - III

Después de la realización de las dos obras anteriores se notó una mayor soltura a la hora de sintetizar el movimiento de los cuerpos y el agua. Para este último trabajo se propuso un croquis simple a grafito, que se desarrolló digitalmente casi desde el principio. Esta composición se creó al partir de dos fotografías, ya que la figura que se planteaba como secundaria tenía demasiada presencia en la imagen original, en su lugar se añadió otra que se encontraba a mayor profundidad difundiéndose con el fondo y restándole importancia, así la figura superior se convertiría en principal a pesar de que salía del plano su parte elemental (la cabeza).

*Boceto inicial*



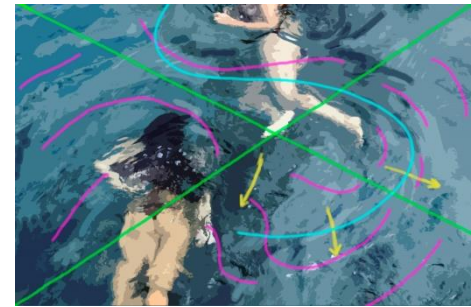
*Fotos iniciales y selección de figuras*



*Composición*



*Planteamiento del movimiento*



La composición se planteó creando una X central, donde el pie junto con el movimiento del agua, conforman el punto de mayor dinamismo e interés. Se establece una conexión entre los cuerpos con la torsión hacia atrás de la figura principal, comunicándose con la que se encuentra más abajo. Por otro lado, el movimiento del agua origina una S que sale fuera del plano, quedando el pie de la figura principal centrado en este movimiento (señalado en azul) y coincidiendo con el punto de equilibrio (X verde). Se percibe un avance emergente que dirigen las ondas del mar hacia atrás (flechas amarillas), dando sensación de que las figuras están avanzando. Todos estos elementos conforman la parte central de la obra, dirigiendo la mirada desde el comienzo de la S azul, hasta la esquina inferior derecha (en la dirección de las flechas amarillas), esta zona carga con los elementos de mayor peso compositivo, mientras que la esquina superior izquierda queda en un silencio iconográfico, atribuyéndole importancia al resto del encuadre.

*Estudio de las luces*



*Modificación de  
luces y sombras*



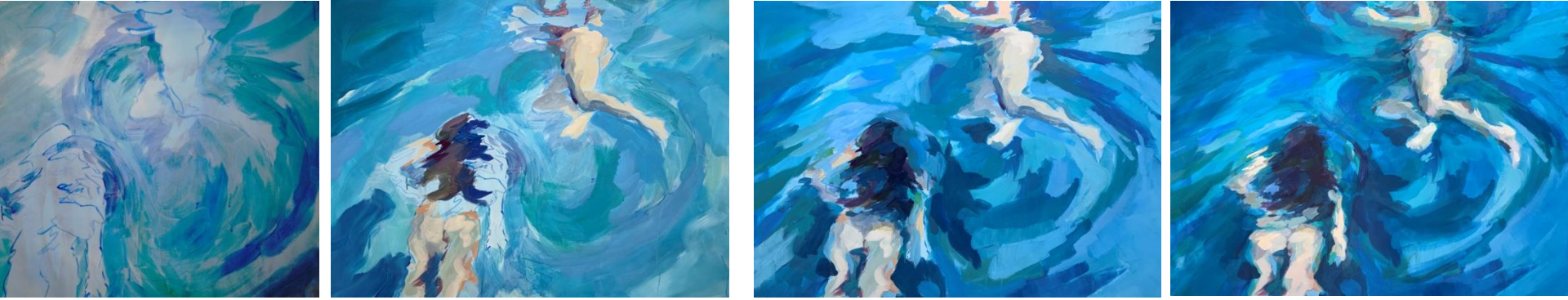
*Síntesis de los claro oscuros y el movimiento del agua*



Al igual que en las obras anteriores, el estudio de la luz se realizó llevando los contrastes de la fotografía a los extremos de la exposición lumínica, así se consiguieron los colores buscados en las figuras y en el mar. Esta imagen en concreto no daba demasiada información sobre como fluía el agua, ni siquiera después del proceso de modificación de luces y sombras, por eso, después de decidir cuáles eran los puntos importantes de la composición y que elementos quedarían en segundo plano, se dibujaron digitalmente las ondas del agua. Se había concretado previamente que la esquina superior izquierda sería construida con manchas simples a diferencia de la zona contraria, sobre la que recaería todo el movimiento y el peso de la composición.

Se puede observar en las imágenes esta síntesis realizada, también se añadieron líneas en color fucsia, mostrando las direcciones del agua de manera esquemática para dirigir las pinceladas a la hora de llevarlo a la fase pictórica. Se perciben las ondas con formas serpenteantes que confluyen en el punto central donde se encuentra la tensión y un mayor dinamismo. Después de analizar el agua y sus movimientos se pasó a la creación plástica de la misma.

## Proceso Pictórico



Después de la realización de las obras anteriores se comprobó una mayor destreza en la resolución de este último trabajo de menor tamaño, ya que se concluyeron ideas fundamentales para la realización de las formas y el agua. Dividiendo el proceso plástico en 3 pasos básicos muy generales, ya que pueden variar según los detalles de cada obra.

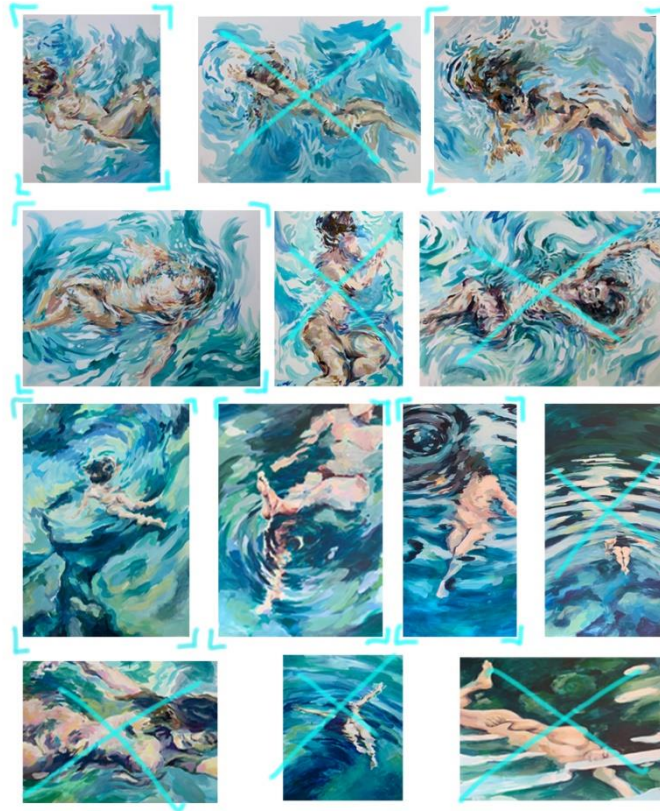
- Primera mancha inicial
- Manchas grandes y cargadas para marcar contrastes
- Veladuras para suavizar las manchas.

Principalmente se realizó una primera mancha distinguiendo luces y sombras generales en tonos azules, preparando el lienzo para introducir las tonalidades cálidas de los cuerpos.

Manchas ligeras a modo de esquema inicial, que más adelante daría lugar a la profundización de los detalles. Primero con pinceladas grandes y planas, para diferenciar los contrastes, que finalmente se suavizarían añadiendo veladuras ligeras, mezclando el acrílico con un médium para dar cuerpo a la pintura. A demás estas veladuras se difuminaron con un pincel seco y una tela suave, rompiendo los contrastes e integrando las formas.

# Selección de Obras

---



A demás de la realización de las obras finales se eligieron algunas pinturas de los procesos anteriores para que formaran parte del conjunto de cuadros que concluirían el proyecto. Después de esta selección, las que se consideraron más flojas pasaron por un proceso de observación y modificación pictórica según los planteamientos de los últimos trabajos, siguiendo la misma metodología explicada anteriormente. Haciendo un análisis del agua por medio de la exposición de la luz y reajustando la composición mediante bocetos digitales en base a las teorías de Arnheim, Blanco y Gau.



En la primera fase de creación no se realizaba primera mancha general, sino que se empezaba construyendo la figura desde cero. Conforme se fue avanzando se vió necesario la realización de este esquema inicial para el resto de las obras posteriores. Al principio la parte superior izquierda tenía demasiados detalles que no encajaban en la idea final del proyecto, por eso se decidió fundir la figura con el agua y simplificar las manchas, evitando que fueran repetitivas.



En el inicio de este cuadro, tampoco se realizó un esquema previo. En cuanto a la construcción de las formas, mientras se fue avanzando en la teoría se comprendió la necesidad de eliminar elementos culturales, como el bañador, haciendo referencia al ser natural. Más adelante, en la composición, se le dio demasiada importancia a la figura y por esa razón se prolongó hacia el exterior del soporte, cambiando la gama cromática por una más fría que encajara con el resto de obras finales.



# O B R A S

*Sofía de Tomás Ascanio*

Á l b u m   y   F i c h a   T é c n i c a



*Adentrándonos en el mar*  
*Acrílico sobre lienzo*  
146 x 114  
2019



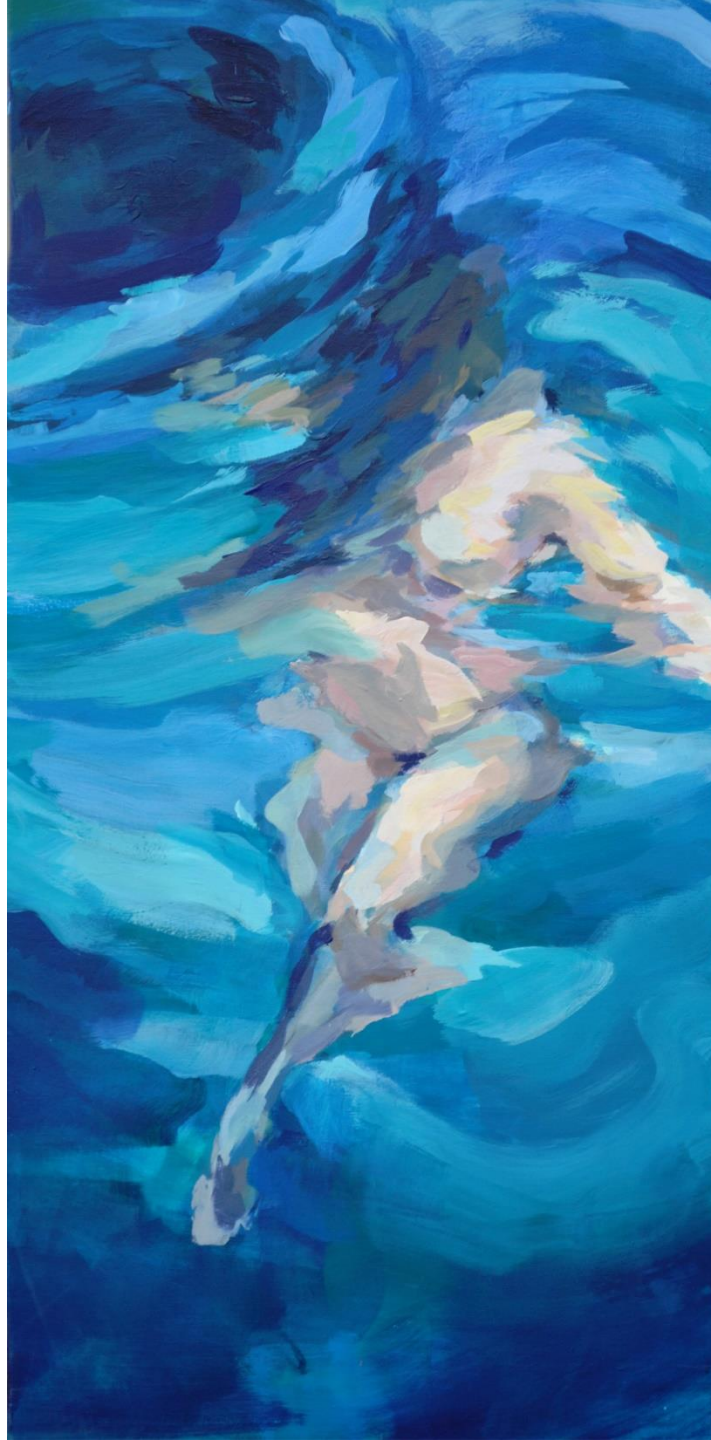
*Cuerpos Fluidos*  
*Acrílico sobre lienzo*  
97 x 146  
2019



*Adentrándonos en el Mar II*  
*Acrílico sobre lienzo*  
*116 X 89*  
*2019*



*Equilibrio*  
*Acrílico sobre lienzo*  
*73 x 92*  
*2019*



*Descomposición Acuosa*  
*Acrílico sobre lienzo*  
*60 x 120*  
*2019*



*Charco*  
*Acrílico sobre lienzo*  
*73 x 92*  
*2019*



*Cuerpo Sumergido*  
*Acrílico sobre lienzo*  
*145 x 97*  
*2019*





*Dinamismo del Agua*  
*Acrílico sobre lienzo*  
*65 x 81*  
*2019*



*Dinamismo del Agua II*  
*Acrílico sobre lienzo*  
81 x 65  
2019

*"Estar cerca, dentro, debajo o sobre el agua puede hacerte más feliz, más sano, creativo y mejor en todo lo que haces".*

*Wallace J. Nichols*

# C o n c l u s i ó n

---

Con respecto a la realización del proyecto y sus fases de creación artística se ha concluido que la fotografía es una buena herramienta de trabajo, que ayuda a percibir imágenes que puedan servir como inspiración, pero a la vez, puede tener un efecto rebote, poniendo freno a la creatividad, limitándola a representar lo que aparece en la foto.

Por esta razón es necesario elaborar un lenguaje artístico partiendo de ideas claras que nos den información sobre lo que se quiere expresar. Para ello se ha de pasar por un proceso de aprendizaje evolutivo en el que la investigación mediante bocetos y dibujos son un factor relevante.

El resultado de la investigación pone de manifiesto diferencias en la forma de plasmar el agua del inicio y el tratamiento de las últimas obras realizadas, la gama de colores es más amplia con respecto a la utilizada en la fase de la piscina y una mancha menos repetitiva por la combinación de una pincelada cargada y enriquecida con las veladuras, consiguen el objetivo pretendido.

Tras el desarrollo del proyecto se ha llegado a la conclusión de que el mar es capaz de sanar la mente y hacernos más felices; nos ayuda a encontrarnos con nosotros mismos y a desconectar de la sociedad en que vivimos.

Los estudios encontrados sobre el agua y la naturaleza dieron muchísima información sobre la influencia de los medios naturales en las personas, aportando una base teórico-científica sobre la que apoyar los trabajos realizados. Sirvieron también para explicar los sentimientos que causa el océano en la autora y comprender de qué manera influye en su vida.

El agua es de gran importancia, no solo para el mundo y su existencia, sino para el ser humano, teniendo cualidades renovadoras, siendo capaz de cambiar nuestra forma de pensar y ayudarnos ante cualquier dificultad que se presente. Por estas razones y muchas otras, es esencial cuidar y preservar el planeta.



# Bibliografía

---

Arheim R. (1988) Arte y Percepción Visual. : *Alianza Forma. El Equilibrio.*

Blanco, S. & Gau, M. (1996), *Fundamentos de la Composición Pictórica. Serie : Textos Universitarios.* Dirección General de Universidades e Investigación. Página 110.

Dr. Cracknell, D. (2019). *Terapia del Mar* . : Roca Editorial

# Webgrafía

---

## Principal

Aurea García Flores (2015) *La danza del agua, Escuela de biodanza Ronaldo Toro de Bilbao.* Slideshare (11 de agosto 2019)  
Recuperado de <https://es.slideshare.net/biodanzario/la-danza-del-agua-por>

AREL-ARTE.(2016) Eric Zener, Pinturas de Agua, Aire y Tierra. (26 de julio 2019)  
recuperado de <https://arelarte.blogspot.com/2016/12/eric-zener-pinturas-de-agua-aire-y.html>  
(CITAS)

TED X Talk (2014) Conference - Neuroconservation - your brain on nature: Wallace J. Nichols at (20 de julio 2019)  
Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=r2\\_X7mTUirk](https://www.youtube.com/watch?v=r2_X7mTUirk)

# Webgrafía

---

## Secundaria

Agencia SINC (2009) *Origins of life and evolution of biospheres, Charles Darwin*. (21 de agosto 2019) Recuperado de <https://www.agenciasinc.es/Noticias/Charles-Darwin-si-tuvo-una-idea-avanzada-sobre-el-origen-de-la-vida>

Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes (2016) *Bluemind: el mar y las neurociencias de Wallace J. Nichols*. Cervantes Virtual . (20 de julio 2019) Recuperado de <http://www.cervantesvirtual.com/obra/bluemind-el-mar-y-las-neurociencias/>

Debra Cracknell. (2019). *Cómo el Agua puede cambiar tu vida* . Roca Editorial . RocaLibros Recuperado de <http://www.rocalibros.com/roca-editorial/catalogo/Deborah+Cracknell/La+terapia+del+mar>

Ecosfera. (2018) Por qué el Agua Relaja la Mente. (20 de julio 2019) Recuperado de <https://ecoosfera.com/beneficios-agua-relaja-mente-salud/>

Eric Zener (16 de julio de 2019) Recuperado de <https://www.ericzener.com/>

*El País* (3 de Agosto 2019) Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2019/07/24/buenavida/1563969815\\_306446.html](https://elpais.com/elpais/2019/07/24/buenavida/1563969815_306446.html)

Fundación Aquae. (2013) *El agua es el principio de todas las cosas según el primer filósofo del mundo*. (16 de Julio de 2019) Recuperado de <https://www.fundacionaquae.org/wiki-aquae/historia-del-agua/el-agua-principio-de-todas-las-cosas-que-existen-tales-de-mileto>

Inmaculada Álvarez (2015) *Cinco razones científicas por las que el cerebro es más feliz cerca del agua*. InmaAlvarez blog. (3 de agosto) Recuperado de <https://inmaalvarezblog.wordpress.com/2015/05/22/el-cerebro-es-mas-feliz-cerca-del-mar/>

11.Marian Benito .(2019). El efecto del Mar, un bálsamo para los sentidos que sana la piel y calma el estrés. *El País* (3 de Agosto 2019) Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2019/07/24/buenavida/1563969815\\_306446.html](https://elpais.com/elpais/2019/07/24/buenavida/1563969815_306446.html)

Monografías (2012) *Filosofía, Primeras teorías sobre el origen de los seres vivos, Aristóteles, Generación Espontanea*. Instituto educativo Barrios Unidos (16 de julio de 2019) Recuperado de <https://www.monografias.com/docs/Primeras-teorias-sobre-el-origen-de-los-F3CLKPZMZ>

Nada Hobbs (2019)Martine Emdur. (16 de Julio 2019) Recuperado de <https://nandahobbs.com/artist/martine-emdur>

Noticias al día y la hora (2019) J. Is creating useful words, Books, chapters, magazine articles, and occasional poems. *Wallace J. Nichols.org* (20 de julio 2019) Recuperado de <http://www.wallacejnichols.org/126/1565/noticias-al-dia-y-la-hora.html>

Pedro Covo.(16 de julio 2019) Recuperado de <https://www.pedrocovo.com/contact>

Sanitas(2019) *La serotonina y las emociones*. (20 de Julio 2019) Recuperado de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/serotonina.html>

