FEELINGS

Yamilet López Garnier

Trabajo Fin de Grado 2019 - 2020
Universidad de La Laguna · Facultad de Bellas Artes
Grado en Bellas Artes · Ámbito de Pintura
Tutorizado por Narciso Hernández

Facultad de Bellas Artes
Universidad de La Laguna

«No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo»

Hans Selye

RESUMEN

En el presente trabajo se muestran varias obras pictóricas, cuya intención es reflejar y transmitir los diversos sentimientos y emociones que se pueden crear según la subjetividad de cada espectador en torno a una situación de estrés.

Se representan diferentes situaciones emocionales con una imagen pictórica, haciendo uso de técnicas mixtas de pintura, para reflejar así la evolución de este concepto en sus tres fases y expresando las distintas emociones negativas y positivas que una situación límite nos puede aportar, según la actitud y resiliencia que se muestre para afrontarlo.

Palabras claves: *Estrés, emociones, sentimientos, resiliencia, pintura, expresión.*

ABSTRACT

In this project, a set of various pictorial works are shown with the goal of reflecting and transmitting the feelings and emotions that can be created according to the subjectivity of each viewer in a stressful situation.

Various situations are represented with a pictorial image, using mixed painting techniques, to reflect the evolution of this concept in its three phases and expressing the negative and positive feelings that stress can bring us depending on the attitude and the resilience shown to face it.

Keywords. *Stress, emotions, feelings, resilience, painting, expression.*

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 5
2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL TRABAJO 7
3. REFERENTES ARTÍSTICOS 13
4. ANTECEDENTES PERSONALES 19
5. OBJETIVOS 21
6. METODOLOGÍA 22
7. TEMPORALIZACIÓN 25
8. PROCESO CREATIVO 27
9. OBRA FINAL 37
10. CONCLUSIONES 50
11. BIBLIOGRAFÍA 52
ANEXOS 54

1. INTRODUCCIÓN

Las emociones y sentimientos han sido continuamente motivo de trabajos artísticos, siempre están presentes en nuestro día a día. Existen de muchos tipos y se expresan de formas muy distintas, pero todas ellas cumplen algún papel para modelar nuestro armazón psicológico. Mediante la pintura, el artista plasma en el lienzo lo que siente, y es que ninguna mano pintará lo mismo que otra, porque todo momento y persona es único, junto con nuestros sentimientos, emociones y experiencias.

Este trabajo alude a los torbellinos de sentimientos y emociones que se superponen, se mezclan y fluctúan entre sí configurando nuestro estado anímico, y que, de algún modo, cuando sentimos esta explosión de sensaciones ante una determinada situación, ésta nos mueve hacia una respuesta de forma eficaz, o también incluso, por el contrario, obtener una respuesta inefectiva y bloquearnos.

Normalmente, este tipo de reacciones tienen lugar en situaciones de estrés, donde la demanda externa es tan grande que no podemos cubrirla. Es una respuesta natural y adaptativa que nos prepara frente a una situación puntual amenazante y nos ayuda a defendernos.

Sin embargo, aunque la palabra "estrés" sugiera una connotación negativa implícita, nos puede beneficiar en determinados momentos. Un ejemplo de ello es que puede aumentar nuestra creatividad, por ello como artistas nos interesa este punto. Puesto que representa una habilidad que se puede fomentar y desarrollar con el aprendizaje en la reconducción y gestión de estas situaciones de estrés mencionadas, es decir, adquirir un crecimiento personal resiliente gracias a un contexto donde nuestras emociones y sentimientos se encuentran al límite de la situación.

Por estas razones, este tema fue de gran interés para mí, debido a que las emociones siempre se encuentran presentes, también cuando estamos en un estado normal. Sin embargo, no reparamos en ello cuando se trata de ese tipo de situaciones de mayor equilibrio, por ello, se ha querido reflejar estas emociones y sentimientos en ocasiones donde son más drásticas, más notables y más intensas. Visibilizarlas en situaciones límite, también entendidas como situaciones de estrés.

Finalmente, tras una contextualización de los conceptos más relevantes para su mejor comprensión a lo largo de este trabajo, se procede al desarrollo de la metodología utilizada, así como la pertinente temporalización y el proceso creativo llevado a cabo. Posteriormente se presentan las obras pictóricas resultantes de este trabajo artístico introspectivo, con los

comentarios correspondientes de cada uno, y por último las conclusiones obtenidas tras la realización de este Trabajo Final de Grado de Bellas Artes.

2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL TRABAJO

En primer lugar, para abordar el presente tema se tiene que hacer referencia a las emociones y sentimientos, ¿Qué son? ¿Cómo nos influyen? ¿Por qué es importante comprenderlas? Es preciso señalar que buscar una definición para el concepto de emoción ha sido bastante arduo, pues es demasiado intangible, puesto que no hay nada más subjetivo que la percepción de una emoción.

"Las emociones son procesos psicológicos que nos prestan un valioso servicio, al hacer que nos ocupemos de lo que realmente es importante en nuestra vida. Como si fuera un sistema de alarma, nos señalan las cosas que son peligrosas o aversivas, y que por lo tanto debemos evitar, y las cosas que son agradables o apetitivas, y a las que por lo tanto debemos acercarnos." (Fernández-Abascal, et al., 2010, p.18).

Sin embargo, las emociones pueden ser también consideradas como uno de los procesos psicológicos más complejos de explicar y desarrollar. Asimismo, estos autores nos hablan de los inicios de la Psicología científica, cuando William James en 1884 se preguntó: ¿Qué es una emoción?, una cuestión para la que hoy tenemos una cantidad inmensa de contestaciones y que como indicador de la complejidad de este proceso, ninguna de ellas es considerada aún como una definición aceptada y consensuada para la mayoría de los investigadores en el área. Ciertamente, "casi todo el mundo piensa que sabe lo que es una emoción, hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962; citado en Fernández-Abascal y Jiménez, 2010, p. 19)

Hasta el momento la teoría más comúnmente aceptada, es la existencia de seis emociones básicas: Miedo, ira, alegría, tristeza, asco y sorpresa. Fue concebida por Paul Ekman (1979) psicólogo, investigador y profesor, que fue pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial. Identificó 6 emociones básicas y prácticamente universales en todas las culturas. Las cuales dan origen a todos los sentimientos, teniendo en cuenta que la duración de la emoción es más corta que la de los sentimientos.

Algunos autores dirán que la emoción es más fuerte que la razón, dado que es difícil que el pensamiento racional controle la emoción. Cuando sentimos ansiedad, por ejemplo, la

razón puede decir basta, pero casi nunca consigue eliminarla. Esta misma idea la comenta Joseph Ledoux, en una entrevista del año 2010.

De hecho, durante siglos, pensadores muy conocidos como Platón, Aristóteles, Darwin y Freud, así como muchos otros científicos, han tratado de explicar las emociones utilizando el sentido común. Las emociones se sienten naturales e incontrolables, decía el razonamiento, por lo que seguramente deben integrarse en nosotros desde el nacimiento.

Sin embargo, en los últimos años ha surgido el campo de la neurociencia, el estudio de cómo el cerebro humano crea la mente humana. Con este interés ha venido una intensa investigación y un renovado debate sobre la naturaleza de las emociones.

Por este motivo, los científicos sólo podían intentar explicar o adivinar cómo el cerebro crea nuestras experiencias emocionales. Pero, actualmente y gracias a los avances tecnológicos podemos obtener imágenes cerebrales para observar la actividad neuronal en las personas sin causar daño. Y cuando se trata de emoción, lo que se ve en esos cerebros parece desafiar el sentido común. Las emociones no son lo que la mayoría de la gente piensa que son.

Es decir, las emociones engañan a nuestro cerebro. La explicación tradicional a la emoción del miedo, por ejemplo, sería que tras ver un peligro, dígase por ejemplo vernos envueltos en el ataque de un animal, la persona afectada sentirá miedo y seguidamente su cerebro activará como una especie de "circuito del miedo", lo que hace que el individuo entre en acción, provocando que el cuerpo reaccione de una manera predeterminada; se acelera el ritmo cardíaco, se dispara la tensión arterial y en su rostro se forma una expresión de miedo que se dice que es universal en todas las culturas humanas, como bien indica la neurocientífica Lisa Feldman Barrett (2017).

Por lo tanto, en esta visión clásica de la emoción, el circuito del miedo que dispara los cambios corporales y la expresión facial forman una supuesta "huella digital" que distingue el miedo de todas las demás emociones, la cual se encontraba en una región del cerebro llamada amígdala. Esa huella dactilar presumiblemente se transmitió genéticamente en nuestra evolución de la humanidad, junto con las huellas dactilares de otras emociones.

Por muy convincente e intuitiva que pueda ser la vista clásica, muchos de los estudios neurocientíficos actuales apoyan que no es posible que sea correcta (Feldman, 2017). Los científicos han estado buscando huellas digitales de emociones en la cara, el cuerpo y el

cerebro durante más de 100 años sin éxito. El principal problema con la visión clásica de la emoción es que la vida emocional tiene demasiada variedad para ser clasificada en un montón de huellas dactilares universales ¿Siempre tenemos la misma respuesta emocional ante el miedo? Pues no. Las personas que tienen miedo pueden gritar, llorar, reír, cerrar los ojos, apretar los puños, agitar los brazos, golpear, desmayarse o incluso quedarse inmóviles. Ahora se sabe que, la amígdala no está involucrada en la función del miedo sino en muchísimas otras funciones mentales como el pensamiento, la memoria, la empatía y todas las demás emociones. Por lo que no se trata únicamente del circuito del miedo, y lo mismo ocurre con todas aquellas áreas del cerebro que alguna vez se les haya dado el hogar de una emoción.

En pocas palabras, ninguna emoción tiene una sola huella digital en el cuerpo. En cambio, la variedad es la norma (Feldman, 2017).

Ante las respuestas emocionales que podemos encontrarnos, nuestro cerebro se encarga de pronosticar cuáles son las necesidades que habrá que satisfacer para obtener una buena respuesta por parte de nuestro cuerpo y así mantenernos vivos y saludables. Es decir, se adelanta a cuando debe acelerarse o desacelerarse el pulso del corazón, la respiración, cuanto debe bajar o subir la tensión arterial y cuando necesita más sal, azúcar, agua u hormonas.

Es un proceso fisiológico continuo que se mantiene durante toda nuestra vida, y la mayoría de las veces no somos conscientes de ello, pero produce lo que se conoce como nuestro estado de ánimo. Todos estos cambios físicos internos en nuestro organismo, se transforman en mentales. Nuestro estado de ánimo es como un barómetro de salud de nuestro cuerpo, siempre presente, aunque casi nunca nos demos cuenta (Feldman, 2017).

Por lo tanto, volviendo al ejemplo anterior, cuando nos referimos a la emoción de miedo que sentimos si vemos inminentemente el ataque de un animal hacia nosotros, nuestro cerebro emite predicciones basadas en experiencias pasadas. Nuestro cerebro se anticipa, según los sonidos que oigamos, el entorno en el que estemos, pronostica la frecuencia cardiaca y la respiración adecuada que necesitará para mantener el ritmo y sobre todo, para preparar nuestro cuerpo para (correr en este caso) mantenernos vivos. Al mismo tiempo, nuestro cerebro adivina cómo nos sentiremos a partir de entonces cuando nos encontremos en una situación similar, produciendo un estado de ánimo agitado (Feldman, 2017). Así pues, nuestro cerebro explica las sensaciones de tu cuerpo y lanza tus movimientos antes de que nos demos cuenta.

Sin embargo, ¿qué ocurre si no hay un animal que nos vaya a atacar, pero hemos escuchado algún sonido, ruido que nos haga pensar eso? Es un error de predicción y se quedará con una sensación de agitación sin causa aparente. Incluso, hay otra posibilidad de que no haya un animal, pero de todos modos lo vemos por un momento y es que tu cerebro predijo que has visto algo basado en experiencias pasadas y solo por un segundo, lo viste (Feldman, 2017).

Y es así como se crean todas las emociones, no están incorporadas al nacer, están construidas en el momento que vivimos esas experiencias.

En cierto sentido, según la neurocientífica mencionada anteriormente, nuestras emociones se construyen inconscientemente a partir de tres ingredientes: Nuestro estado corporal (salud), nuestra situación actual y las predicciones en experiencias pasadas. Si se consigue tener control sobre alguno de los aspectos anteriores, se conseguirá un control sobre las emociones. Para cambiar nuestro estado corporal, por ejemplo, se puede comer de forma saludable, dormir suficiente, hacer ejercicio y de esta manera el cerebro no tendrá que esforzarse tanto en mantener el equilibrio, por lo que nuestro estado de ánimo será menos negativo y le daremos menos oportunidades de crear emociones desagradables. El segundo ingrediente, nuestra situación actual, podemos cambiarla de una forma tan sencilla como salir a dar un paseo, salir de la habitación, o incluso si no podemos movernos de ubicación podemos cambiarlo prestando atención a cosas que nos rodean, es decir siendo conscientes de todo aquello que nos envuelve. Por último, el tercer ingrediente es el más difícil de cambiar, puesto que es imposible cambiar el pasado. Sin embargo, si tomamos medidas en el presente, se pueden modificar las predicciones de nuestro cerebro en el futuro, logrando cambiar así las emociones futuras.

Esta forma de pensar sobre las emociones tiene implicaciones para comprender enfermedades mentales. El límite entre lo físico y lo mental es más poroso de lo que se creía anteriormente, y comprender esto es crucial para encontrar nuevas vías de prevención y tratamientos.

En esta parte donde comienza el interés por la prevención y el mantenimiento de una buena salud mental, que es base para una buena gestión emocional, es donde se desarrolla la siguiente parte de este trabajo, haciendo alusión a las emociones y posteriores sentimientos desagradables que podemos sentir en una situación límite. Tomando como referencia el estrés (Feldman, 2017), donde se crea una tormenta de sentimientos y emociones que a día

de hoy es importante conocer bien, para confrontarlo e identificarlo cuando sintamos alguna emoción o sentimiento que no sea de agrado, nos agobie, nos entristezca, nos enfurezca… Dado que, si se identifica, sabremos actuar y gestionar las emociones y comprender de una mejor manera la de los demás. Esto último se conoce como inteligencia emocional.

Para tener una mejor comprensión del significado de una situación límite o de estrés, Lazarus (2000) lo define como una forma particular de transacción entre la persona y su medio ambiente, la cual está compuesta de tres elementos básicos que son: estresores, peligro y reacciones emocionales.

Según Hans Selye (1930) en su teoría del estrés, distribuye las diferentes respuestas por las que pasa un individuo en tres fases:

- Fase de alarma: cuando se reconoce la presencia de un factor estresante y el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante.
- Fase de adaptación o resistencia: En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a "negociar" la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona.
- Fase de agotamiento: Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes, se entraría en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles.

Se ha querido hacer notar el comportamiento de las personas en este tipo de ocasiones donde se hacen más visibles estas emociones y sentimientos, ya sean en su vertiente negativa o positiva. Y es que hay diferentes tipos de estrés, como indica el mismo autor: el eustrés y el distrés.

El eustrés, conocido como estrés positivo, es aquel que nos mantiene creativos, hace que tomemos la iniciativa y respondamos eficientemente ante situaciones difíciles, existe un grado adecuado de motivación (Selye, 1946). Algo que, como artistas, nos interesa mucho, pues el individuo se ve envuelto en experiencias agradables y satisfactorias. Además, es una respuesta normal y adaptativa que aparece en situaciones puntuales que nos demandan rapidez, atención, implicación, etc., y una vez solucionado desaparece y el organismo vuelve a su equilibrio. Algunos ejemplos de situaciones de este tipo son el nacimiento de un hijo,

comprar una casa, ganar una lotería, etc., donde aparecen emociones como la alegría o la sorpresa.

Por otro lado, se encuentra el distrés, la parte negativa, es aquel tipo de estrés que produce una carga de trabajo no asimilable, lo cual eventualmente podría desencadenar en desequilibrio fisiológico y psicológico, y por tanto, en reducción de la productividad, enfermedades psicosomáticas y envejecimiento acelerado (Selye, 1946). Éste aparece cuando la situación de estrés se prolonga y el organismo tiene que resistir, pero acaba agotado. Un ejemplo de este tipo de situación es un divorcio, una pérdida de un familiar o de un empleo, donde aparecen emociones de connotación negativa como el miedo, la ira, la tristeza, el asco, desarrollando así posteriormente sentimientos de frustración, incertidumbre, ansiedad entre muchas más.

Por consiguiente, la intención de este trabajo es el reflejo de las diversas emociones, las cuales ya hemos ido mencionando, en una situación límite. Plasmando además, el distrés y el eustrés. Apoyándonos en la psicología del color (Edwards, 2019), de forma que se tienen en cuenta los significados simbólicos de los colores y sus connotaciones positivas y negativas.

"En el simbolismo, la pureza de un color se corresponde con su pureza simbólica: los colores primarios con las emociones primarias, y los colores secundarios y mezclados, con la complejidad simbólica" (Verity, 1980, p.113).

Además, según Kandinsky (1987), "los sentimientos groseros como el miedo, la alegría, la tristeza, etc., no atraerán ya el interés del artista. Éste se esforzará por despertar sentimientos más delicados e inexpresables. Se trata, efectivamente, de emociones muy sutiles que nuestro lenguaje no podría explicar". (p.119).

De esta manera, no solo se atiende a colores primarios, las mezclas de pigmentos juegan un papel importante y se abrazan entre si formando una gama de colores armónicos.

3. REFERENTES ARTÍSTICOS

A lo largo de la Historia del Arte, encontramos autores que en tiempos pasados han expresado emociones y sentimientos, tanto positivos como negativos a través de sus pinturas.

Cabe destacar en este punto, el movimiento expresionista alemán el cual se caracteriza porque no le importa tanto la realidad en sí misma, sino lo que hay en ella, tampoco le interesa la forma, sino el contenido, la idea, la esencia. Teniendo en cuenta que el expresionismo alemán surge a principios del siglo XX y coincide durante la Gran Guerra, los artistas intentan volcar su creatividad en manifestar su vida interior. Es un arte más personal, predomina la expresión frente a plasmar la realidad en sí, por lo que se oponía al movimiento artístico impresionista que había anteriormente.

A su vez, el expresionismo alemán coincide con el fauvismo francés, distinguido porque usaban el color para expresar sentimientos. Realzan el valor del color y rechazan la paleta de tonos naturalistas para lograr colores más violentos y así crear un mayor énfasis expresivo. Pintaban lo que sentían, representaban emociones con colores vivos en los lienzos, representado de esta manera objetos y personas de forma poco realista.

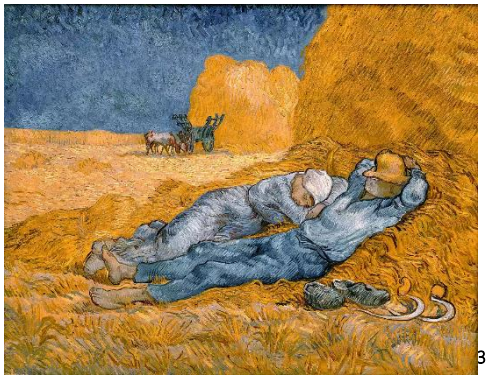
A través de los siguientes referentes es como empiezo a construir la obra a lo largo de este Trabajo de Final de Grado, algunos de ellos a través de la paleta de colores, las pinceladas y otros gracias a la técnica que me transfieren belleza y originalidad.

- <u>Referentes de contenido:</u>

Vicent Van Gogh (1853-1890), pintor holandés postimpresionista, caracterizado por la expresión que transmite a través del color y pinceladas cortas típicas de los impresionistas.

[1]

[2]

 [3]

[4]

Por otro lado, también está **Edvard Munch** (1863- 1944) un pintor noruego, considerado el precursor de la tendencia expresionista. Sus tristes y angustiosas representaciones basadas en sus obsesiones y frustraciones personales abrieron el camino al desarrollo del expresionismo alemán. Los temas más frecuentes en sus obras fueron los relacionados con los sentimientos y las tragedias humanas, como la soledad (*Melancolía*), la angustia (*El grito*), la muerte (*Muerte en la habitación*) y el erotismo (*Amantes*, *El beso*). Se le considera precursor del expresionismo, por la fuerte expresividad de los rostros y las actitudes de sus figuras.

El grito, realizado en 1893, fue una de sus obras más importantes. La idea de esta obra va surgiendo despacio. En 1892 apunta:

---

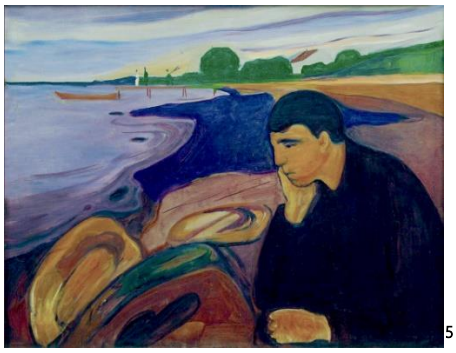
[1] *La noche estrellada,1889. Vincent Van Gogh.*

[2] *Los comedores de patatas,* 1885. Vincent Van Gogh.

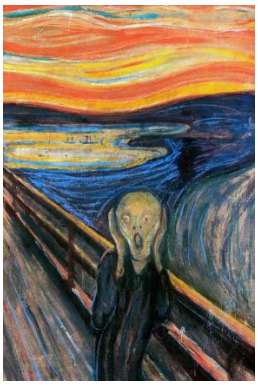
[3] *La siesta*, 1890. Vincent Van Gogh

[4] *Un par de zapatos viejos*, 1886. Vincent Van Gogh

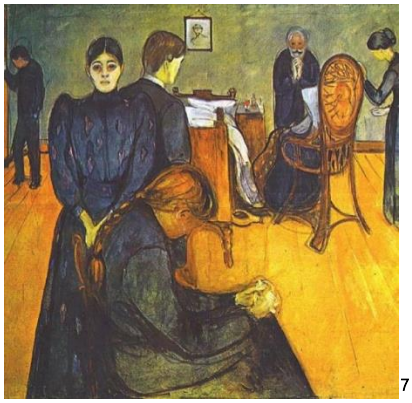
"El sol se estaba poniendo…Sentí cómo si toda la naturaleza gritase…los colores gritaban." (Wilkes et al., 2019, p. 276).



[5]



[6]



[7]

[8]

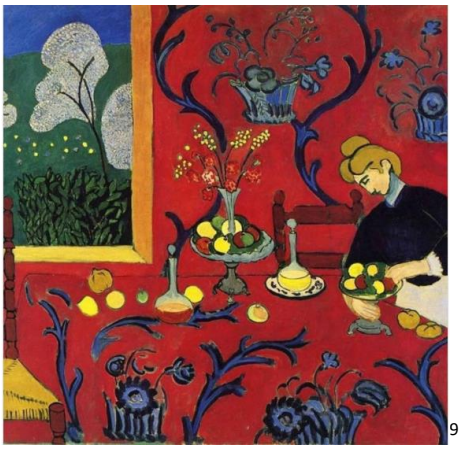
Henri Matisse (1869-1954), conocido por sus colores vivos en sus obras, y representante mundial del movimiento fauvista, transmite mediante el color su mundo interior.

[5] *Melancolía*. Edvard Munch

[6] *El Grito*, 1893. Edvard Munch

[7] *Muerte en la habitación*,1893. Edvard Munch.

[8] *El Beso*, 1896-98. Edvard Munch.


[9]

[10]

Pablo Picasso (1881- 1973), en su "Periodo Azul" que representaba obras un tanto sombrías, monocromáticas y desalentadoras. En su "Periodo Rosa", usaba rojos, naranjas y rosas, tonos más alegres que quedaban bastante contrastados con los colores fríos del periodo anterior. A través del color hacía una representación de sus emociones. Picasso fue un pintor y escultor español, creador del Cubismo, junto con el pintor y escultor francés George Braques. Participó en muchos movimientos artísticos e influyó en artistas posteriores.

[11]

[12]

El Cubismo de P. Picasso y George Braque (1882- 1963) llama la atención por la estética que tornan sus formas geométricas, fragmentando líneas y superficies. Se observa una desaparición de la perspectiva tradicional, no hay un punto de vista único, ni sensación de profundidad. Poco a poco la autonomía del cuadro se alzaba como objeto,

[9] *La Habitación roja*, 1908. Henri Matisse.

[10] *La Danza*, 1910. Henri Matisse.

[11] *El viejo Guitarrista*, 1903-04. P. Picasso

[12] *La Maternité*, 1905. P. Picasso

independientemente de lo que representa y con el tiempo se llega a pegar o clavar telas u objetos en el cuadro hasta formar Collages.

[13]

[14]

[15]

- <u>Referentes constructivos:</u>

Otros autores de referencia fueron en un principio los collages de Mimmo Rottella (1918-2006), pintor italiano, conocido por la crítica como el "rompecarteles". Adquiere notoriedad mundial gracias a la nueva realidad que compone con estos carteles rotos, llamándolos décollage. Sus primeros collages se exponen en la capital italiana en 1955.

[16]

[17]

[13] *Guernica*, 1937. P.Picasso

[14] *Le Tapis Vert*, 1929. G. Braque.

[15] *Violín y candelabro*. 1910. G. Braque.

[16] *Collage 12*, 1954. Mimmo Rottella

[17] Sul muro, 1958. Mimmo Rottella

Y por otro lado, el pintor alemán Kurt Schwitters (1887–1948) conocido por sus collages ensamblados que fueron una de las aportaciones más influyentes, al utilizar material de desecho. Tras acabar la Primera Guerra Mundial, el mundo está en ruinas y él comenta que recoge sus fragmentos para construir una nueva realidad.

[18]

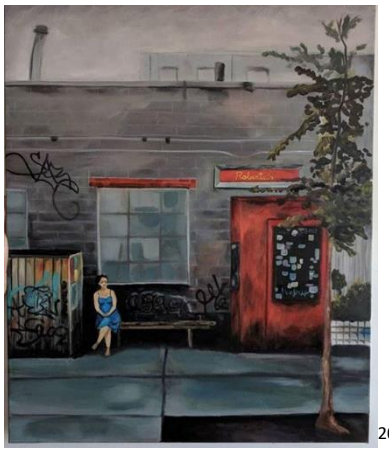
[19]

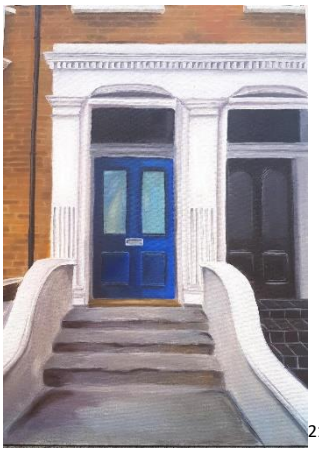
[18] *Merzpicture with Rainbow*, 1939. Kurt Schwitters.

[19] *Maraak,* Variation I (Merzbild), 1930. Kurt Schwitters.

4. ANTECEDENTES PERSONALES

Partiendo de mi propia experiencia personal, mis pinturas siempre han tratado sobre entornos urbanos. No necesariamente sobre lo urbano en sí, puesto que es un contexto ambiental que suele generar cierta ansiedad a las personas que lo observan, ya sea debido a la prisa de las personas en las calles, la gran cantidad de coches o de edificios del lugar, sino de plasmar en mis cuadros los espacios de tranquilidad de la urbe y de reflejar a su vez ciertas bellezas modernas no tan reconocidas entre tanto mar de gentes. Es decir, mostrar la calma y lo positivo que se puede encontrar en algo que para muchas personas consideran estresante y evocar diferentes sentimientos y emociones en el espectador.


[20]


[21]

[22]

[23]

[20] Roberta's Pizza (2017)

[21] Londres (2017)

[22] Coco Taxis (2018)

[23] La Urbe (2018)

Por otra parte, a su vez, a lo largo de la carrera en el Grado de Bellas Artes, ese interés personal ha ido evolucionando y unificándose con diversos tipos de técnicas pictóricas. Sin embargo, una de ellas ha captado toda mi atención a lo largo de los años, la cual ha sido la técnica collage. La combinación de diversos materiales en modo collage me ha inspirado para poder crear desde mi propia imaginación las obras pictóricas del presente trabajo.

[24]

[25]

[26]

Por consiguiente, cada año académico he intentado probar algo diferente con respecto al arte, ya sea temática o técnica, con el objetivo de experimentar y descubrir nuevas sensaciones y así aprender de ellas y poder definirme como artista.

Por lo tanto, para el trabajo final quise reflejar un estado emocional que está presente en las grandes ciudades, el estrés, y partiendo de éste, implicar a los sentimientos y emociones que pueden aflorar a su alrededor. En un principio, se decide hacer uso de la técnica collage mencionada anteriormente, sin embargo, finalmente se desestima debido a la dificultad que tiene en cuanto a la búsqueda y réplica de materiales. No obstante, la intención del trabajo se mantiene, intentando imitar la técnica de forma pictórica, haciendo uso de plantillas y texturas con un proceso que se explica en el apartado de Metodología.

---

[24] Sin título 1 (2019)

[25] Sin título 2 (2019)

[26] Collage del Teide (2017)

5. OBJETIVOS

- Reflejar el estrés

Como objetivo principal se pretende reflejar las tres fases que conlleva el estrés en su vertiente negativa, sin dejar a un lado la vertiente positiva. En esas distintas fases se crearán sentimientos y emociones diferentes según la subjetividad de cada espectador.

- Color y técnica

Utilizar el color y mediante la combinación de los mismos y el uso de diferentes técnicas, crear un canal de sentimientos y emociones diversas, las cuales siempre estarán sujetas a la personalidad, circunstancias y experiencias pasadas de cada persona.

Realizar un estudio del color basándonos en las teorías de la psicología del color, que demuestran que los colores pueden provocar distintos estados emocionales, según los combinemos entre sí.

Con la técnica ocurre algo similar. Algunas, como las aguadas, las podemos usar para transmitir fluidez, movimiento, ligereza o frescura. Por otra parte, hemos querido hacer un guiño sutil al collage mediante el uso de plantillas y texturas, con el pretexto de tratar de imitar a los distintos materiales propios de esta técnica

- Representación pictórica de lo intangible

Pintar lo que no se ve, con el propósito de mostrar una visión personal de un sentimiento universal. Se produce una ruptura con la fotografía, ya que no podemos apoyarnos en algo físico que nos muestre sentimientos y emociones complejas.

6. METODOLOGÍA

Este trabajo es un proceso de investigación introspectiva, donde el fluir de las emociones y sentimientos han sido la clave para la realización del mismo.

Se atendió en un principio a bocetos más plásticos donde el collage era el protagonista, pero la realización de los cuadros del primer cuatrimestre, donde se inicia la temática de este trabajo, no me ofreció un resultado satisfactorio. Tras esto, se reconduce la técnica a seguir y solo se emplean pinturas acrílicas donde las aguadas, las densidades del color sobre el lienzo, las texturas y las perspectivas de las figuras cobran protagonismo.

[27]

[28]

[29]

Al tratarse de un tema intangible fue difícil plasmar en el lienzo las fases que se pasan en una situación límite, así que desde la inventiva se trató de expresar sentimientos y emociones que podemos experimentar en estos momentos.

En la mayoría de los cuadros usé colores complementarios con el pretexto de aludir al enfrentamiento de los sentimientos. En otros, simplemente trato de conseguir una armonía del color a través de lavados y aguadas logrando manchas de color que nos ayudan a alejarnos de la realidad y mirar hacia dentro, hacia lo que sentimos.

[27] Sin título. Collage. (2019)
[28] Sin título. Collage. (2019)
[29] Sin título. Collage. (2019)

Se busca además la texturización con lavados y aguadas mediante la colocación de plástico sobre el lienzo durante un tiempo determinado en diferentes lugares de interés de la composición del cuadro, dando lugar a diversos planos e imitando plantillas. También para el uso de líneas rectas utilizo cinta de carrocero.

[30]

[31]

[32]

Por otro lado, a través del color se intenta crear un ambiente más agradable para tratar una temática estigmatizada bajo una mirada peyorativa que es el estrés y el remolino de sentimientos que bailan a su alrededor.

Una vez asentada la idea del trabajo y la técnica a seguir, se comienza con la realización de posibles bocetos, la mayoría en formato digital para una mayor optimización del tiempo. Posteriormente, se hace una selección de los bocetos para llevarlos al plano físico,

[30] *Oxígeno*, en las primeras manchas donde se aprecia la colocación del plástico sobre aguadas para crear texturas.
[31] Detalle de las primeras manchas del cuadro *Oxígeno.*
[32] Detalle del cuadro *Diagnosis* durante su proceso.

y luego se pasan a un formato mayor utilizando lienzos industriales de proporciones de 116 x 89 cm y 130 x 97 cm.

Finalmente, mientras se terminan las obras pictóricas, se prosigue con la construcción del documento escrito para preparar la presentación de éstas, con su respectiva contextualización e introducción del concepto, el proceso de trabajo y el resultado final que se obtiene.

7. TEMPORALIZACIÓN

Para conseguir una mejor organización en la realización de este trabajo, se estableció un cronograma a modo orientativo para así obtener unos mejores resultados, precisamente con una buena optimización del tiempo.

	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
Bocetos de las posibles ideas en formato digital																																
Elección de los bocetos digitales para llevarlos al plano físico																																
Definición de los objetivos																																
Se sigue trabajando en los bocetos y se empiezan algunos cuadros en formato grande																																
Búsqueda de bibliografía																																
Realización del trabajo escrito																																

Como se puede observar en nuestro cronograma, la realización de los bocetos, su elección y el último paso de llevar la idea principal al lienzo, ha consumido el tiempo desde su inicio hasta, básicamente, el final del período disponible.

Por último, se ha terminado de redactar la parte teórica y asentar las contextualizaciones del trabajo, así como también se han agregado las obras pictóricas y se ha preparado para su presentación.

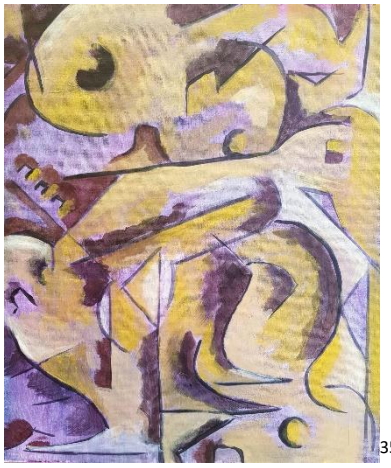
8. PROCESO CREATIVO

En primer lugar, se ha trabajado continuamente los bocetos presentados en este trabajo a medida que se avanzaba con el mismo, por ello, desde una visión cronológica, las diferencias entre los cuadros son algo divergentes y notorias entre sí.

No obstante, se puede considerar positivo realmente, puesto que tras desarrollar paralelamente las fases de Hans Selye (1946), en su Teoría del estrés ya mencionada anteriormente, se trata de diferentes estados de ánimo entre sí, es decir, no son iguales, y el hecho de representarlas pictóricamente de ese modo, esa misma notoriedad ha quedado reflejada.

A continuación, se muestran los bocetos:

[33] [34]



[35] [36]

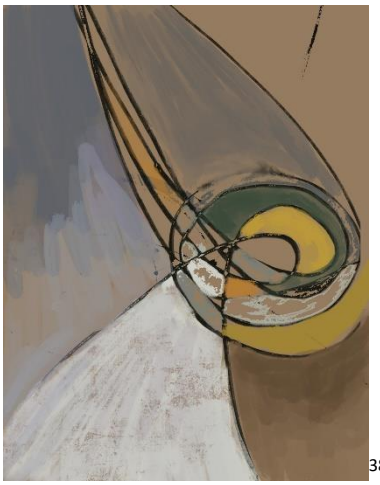
[33] Boceto *Oxigeno*

[34] Boceto *Dualidad*

[35] Boceto *Covista*

[36] Boceto digital *Diagnosis*

[37]



[38]

Se compone este proyecto mediante una serie de cuadros organizada de la siguiente forma y aludiendo a las fases del estrés de Hans Selye mencionadas anteriormente:

→ Fase de alarma: En esta fase se muestran los cuadros de *Diagnosis* e *Intimidación*. Se juega con la figura-fondo. Predominan colores monocromos. La intencionalidad del primero de estos dos cuadros es la percepción de que hay algo que altera el equilibrio y el segundo la imposición de una figura frente a otra, aludiendo al enfrentamiento de una situación conflictiva.

→ Fase de adaptación o resistencia: Son los cuadros de *Dualidad* y *Oxígeno*. Aquí la textura cobra relevancia para destacar partes de interés en el cuadro o para estar presente en todo el lienzo. *Dualidad,* con una gama cálida donde se muestran dos caras de una misma moneda, la parte reactiva de las personas con colores más rojizos y la parte proactiva de un color menos agresivo como el naranja. Y *Oxígeno*, representado con colores verdosos que aluden sentimientos de esperanza y de

[37] Boceto digital *Intimidación.*

[38] Boceto digital *Nodo.*

negociación, por las formas de las manos que se repiten, para ayudar a restablecer el equilibrio.

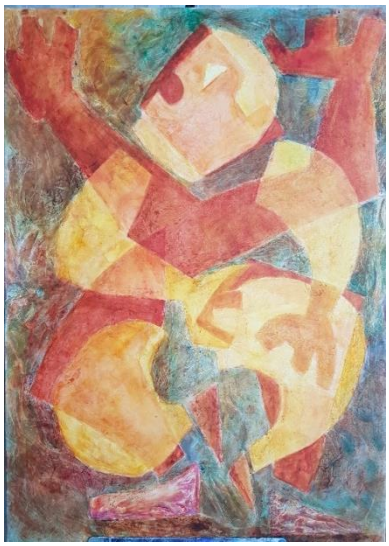
→ Fase de agotamiento: Está representada por los cuadros *Covista* y *Nodo.* El primero con colores violetas azulados y amarillos anaranjados, colores complementarios con la pretensión de representar sentimientos contradictorios y cómo éstos pueden llegar a bloquearnos para continuar adelante, donde además predomina la línea como medio representativo de la figura. Por último, *Nodo*, Con el propósito de trasmitir cierto sentimiento de serenidad mediante sus colores y mejora aparente a través de una imagen que se desenreda.

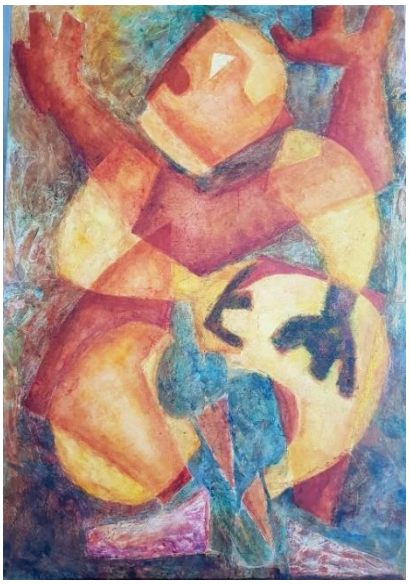
Imagen de la serie pictórica completa

PROCESO CUADRO *OXÍGENO*

PROCESO DEL CUADRO *DUALIDAD*

:





PROCESO DEL CUADRO INTIMIDACIÓN

PROCESO DEL CUADRO DIAGNOSIS

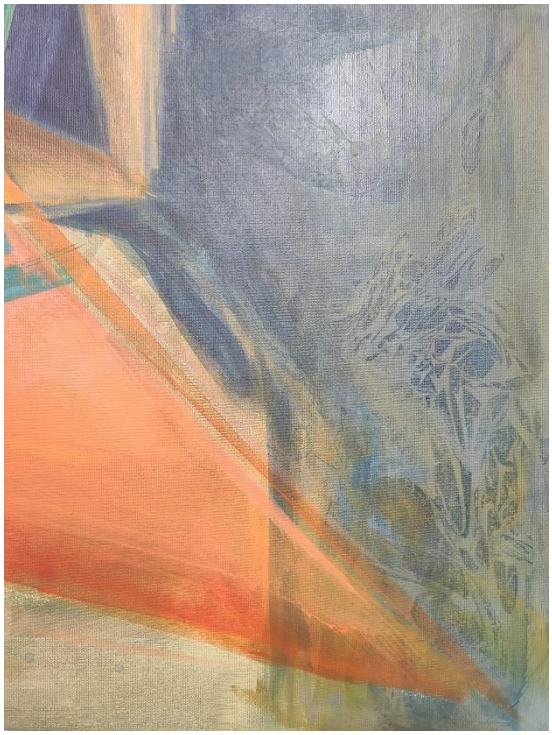
PROCESO DEL CUADRO *COVISTA*

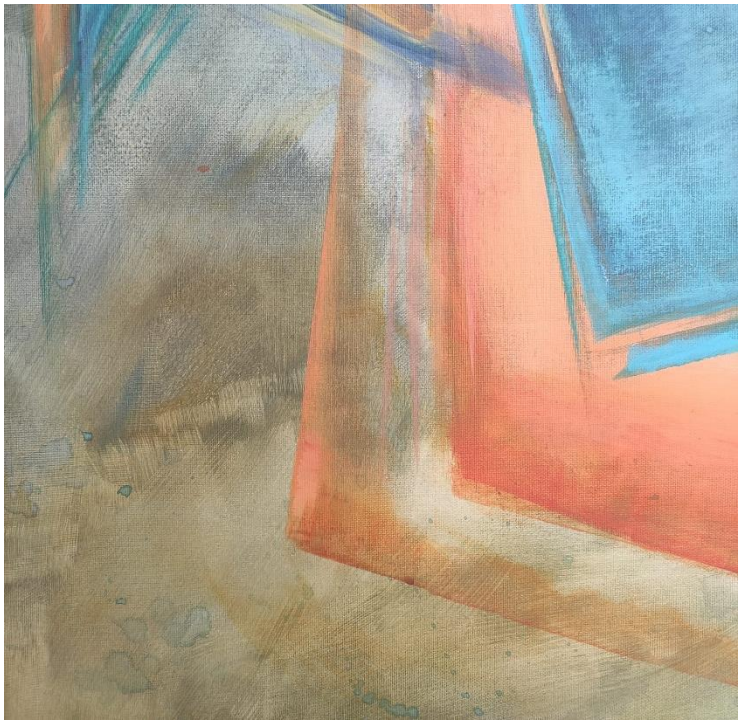
PROCESO DEL CUADRO *NODO*

Añadir en este cuadro que finalmente se decidió darle la vuelta al mismo para darle sentido a lo que se quiere transmitir. El desenredo que finalmente sucede y tiene salida hacia arriba, donde se encuentran los tonos verdosos, evocando así más sensación de libertad y de amplitud.

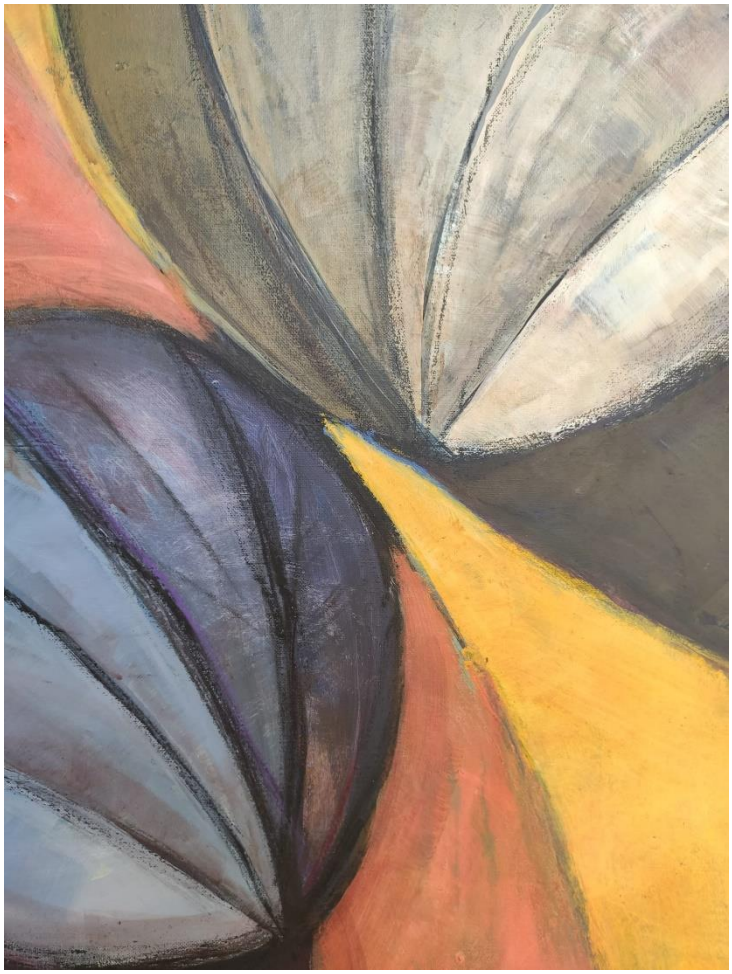
OBRA FINAL

Diagnosis. Acrílico sobre lienzo y ceras. 116 x 89 cm. 2020.

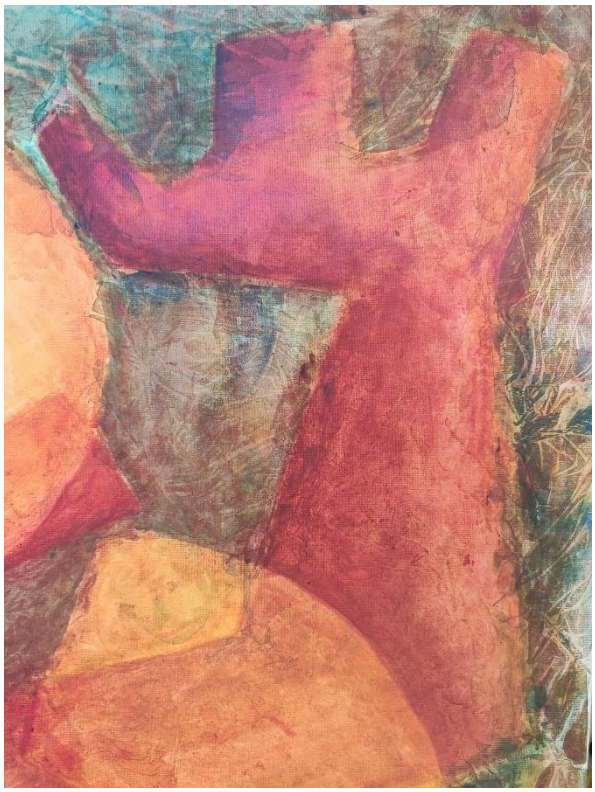


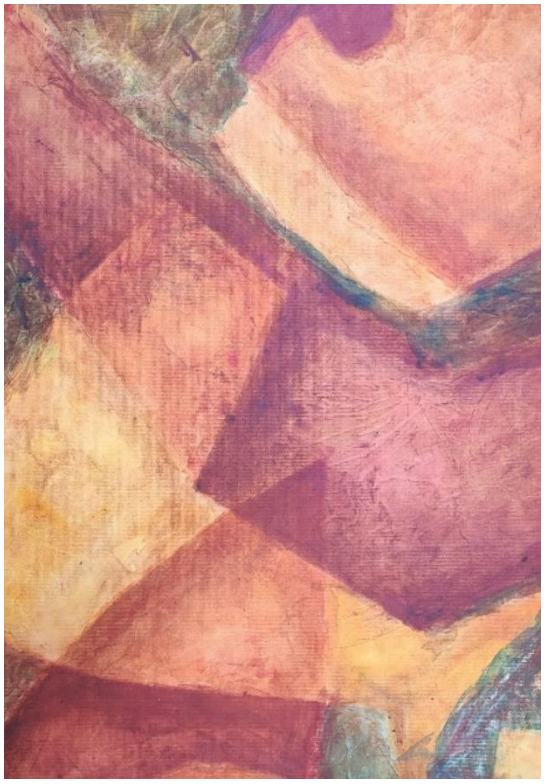


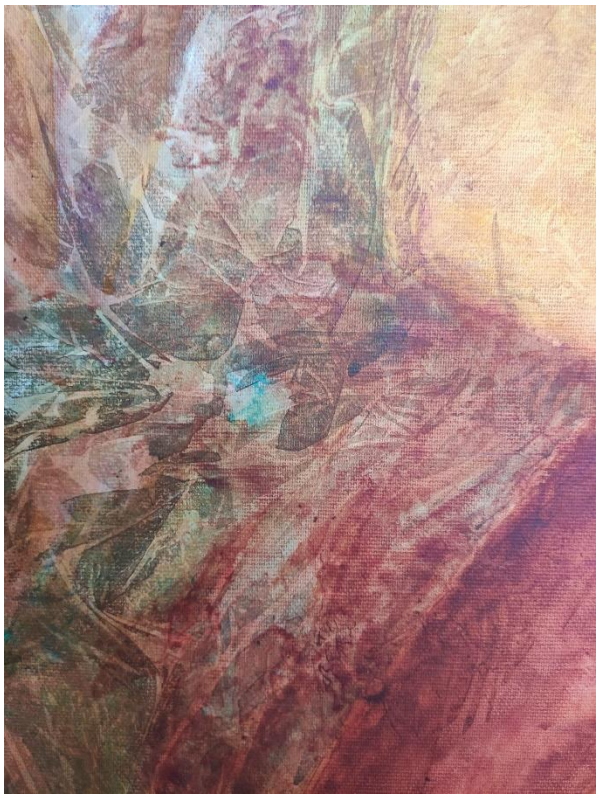
Intimidación. Acrílico sobre lienzo y ceras. 116 x 89 cm. 2020.

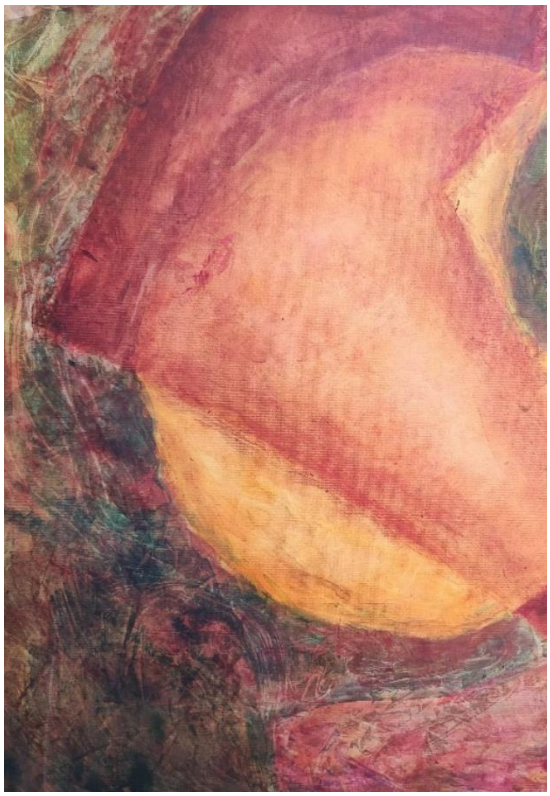


Dualidad. Acrílico sobre lienzo. 130 x 97 cm. 2020.

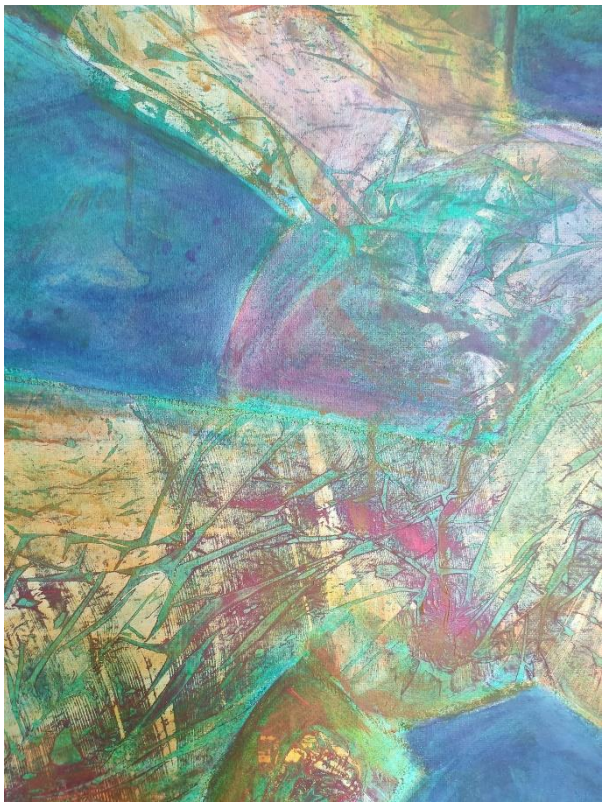


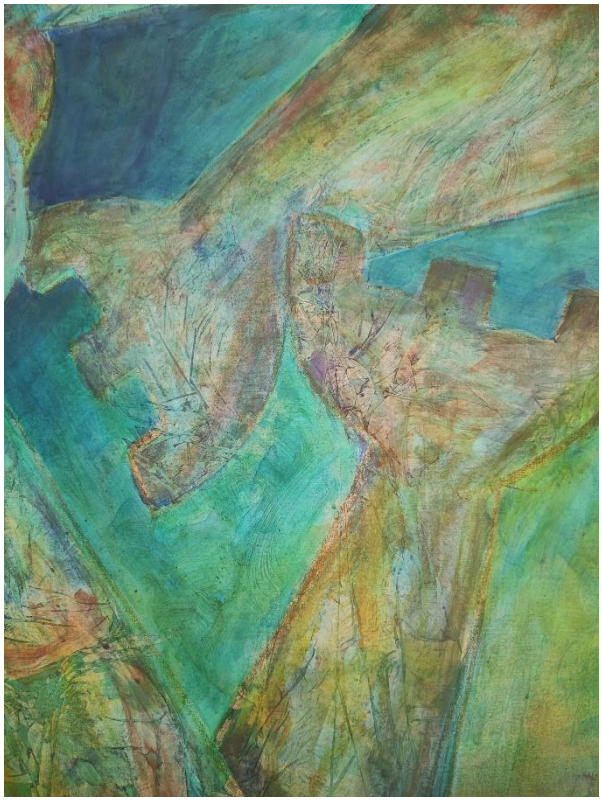


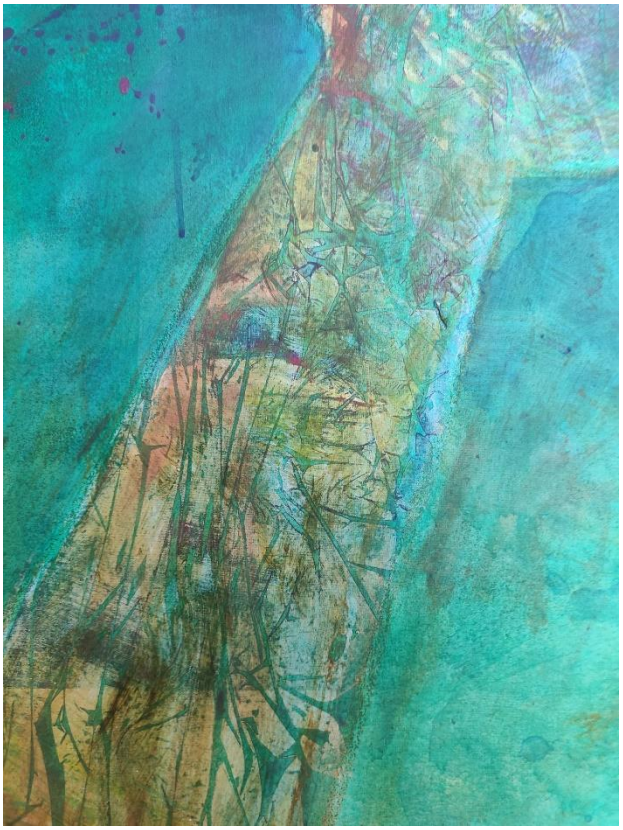




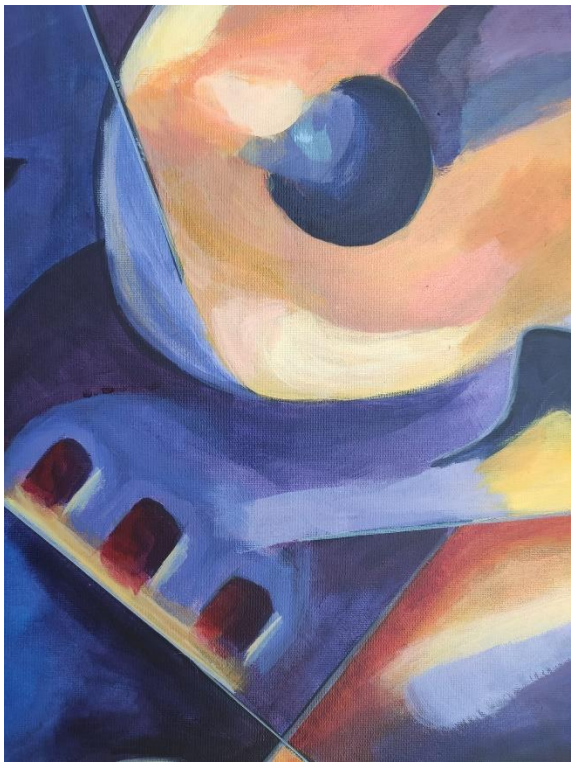
Oxígeno. Acrílico sobre lienzo. 130 x 97 cm. 2020.

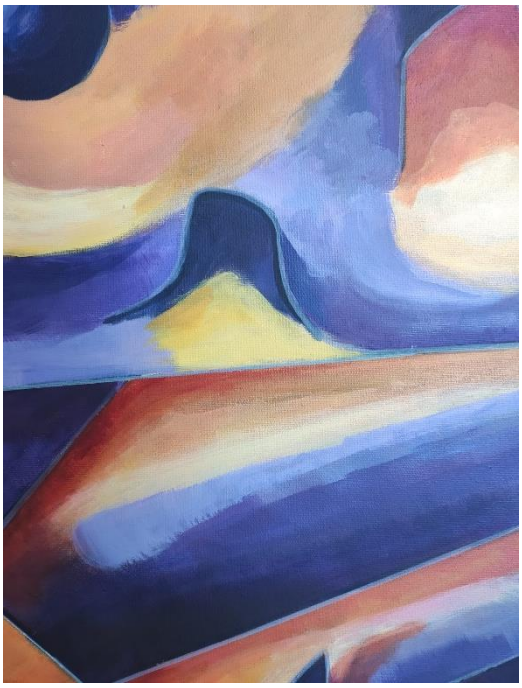


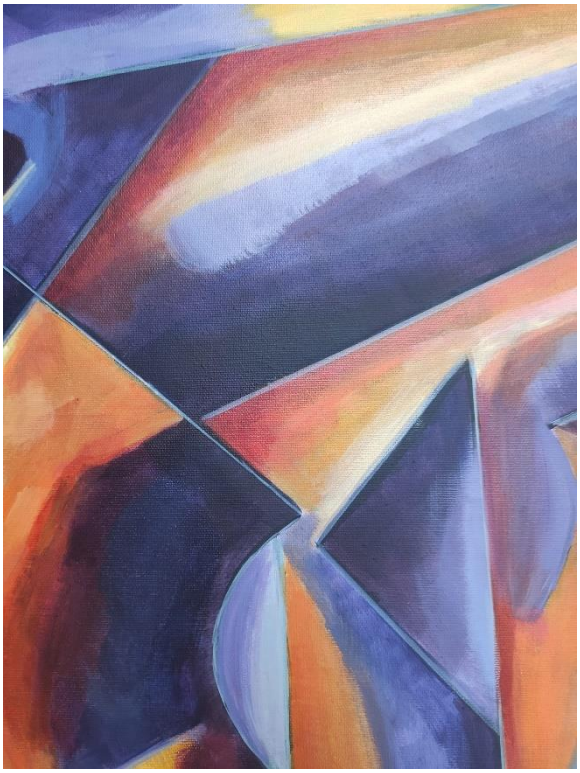




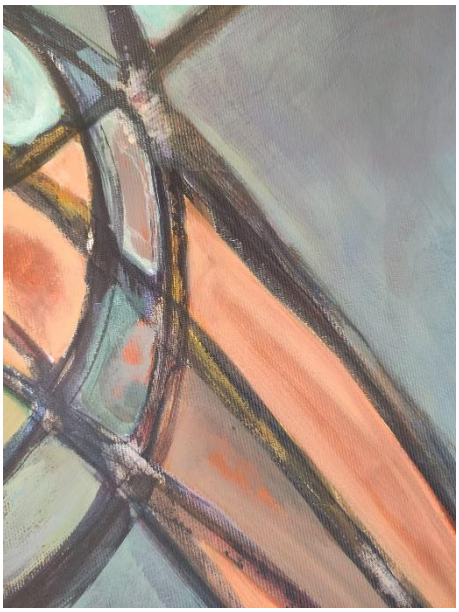
Covista. Acrílico sobre lienzo. 116 x 89 cm. 2020.

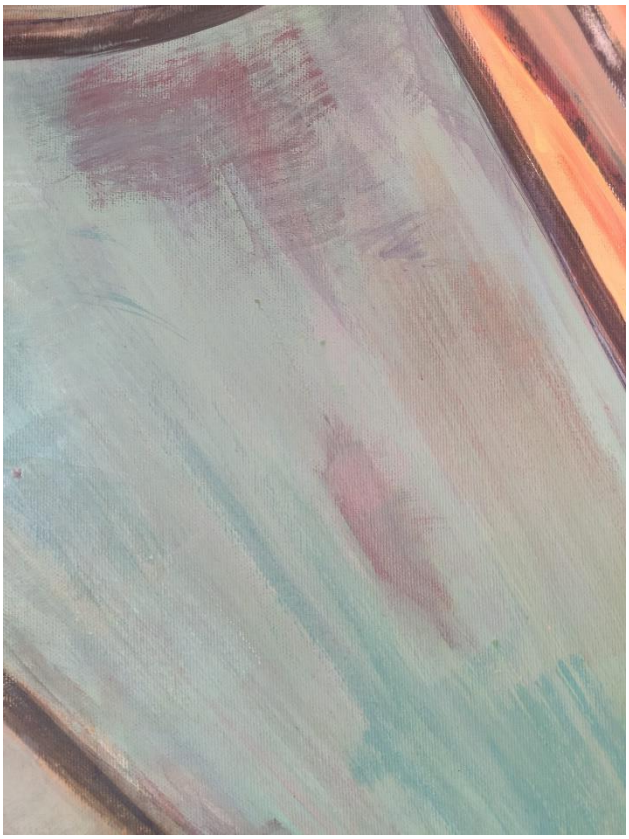


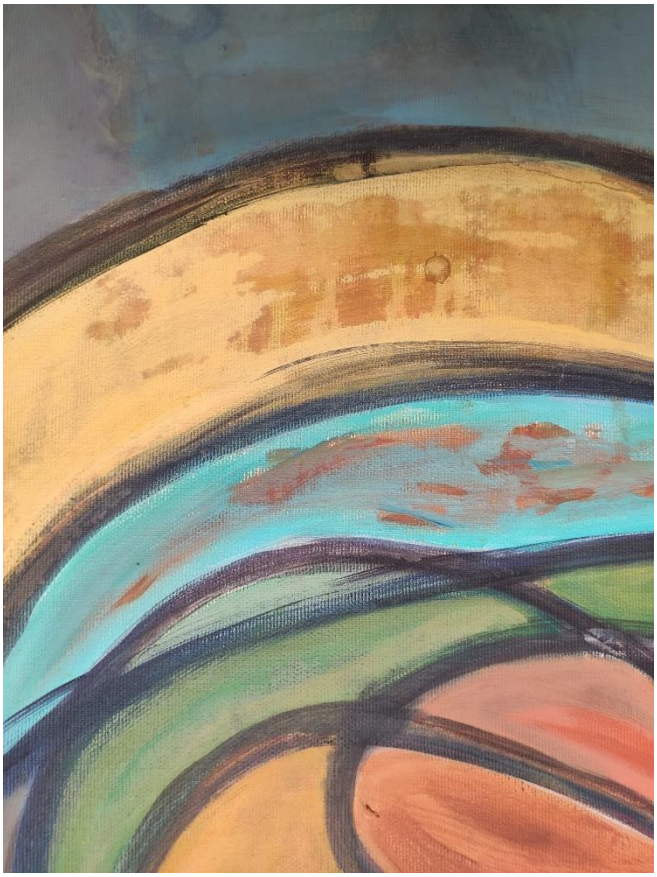




Nodo. Acrílico sobre lienzo. 116 x 89 cm. 2020.







10. CONCLUSIONES

El concepto principal del trabajo, el cual se centra en el estrés y los sentimientos y emociones que se dan en el mismo, ha estado muy presente a lo largo de mi trabajo final de grado, no por escribir y pintar sobre éste, sino por sentirlo en primera persona todo el tiempo que ha durado éste y además, unido a un factor externo añadido que formará parte de una época histórica en el mundo; el Covid-19 y una Sanidad que se ha visto desbordada y abarrotada de trabajo y una sociedad confinada por un bien común.

Creo que toda la sociedad, en este sentido, ha vivido de una manera u otra las fases del estrés expuestas anteriormente; la tristeza, la ansiedad, la incertidumbre, la frustración, las pérdidas de seres queridos, el miedo, etc., provocados por un enemigo invisible difícil de controlar.

No obstante, a su vez, sostener esta compleja situación, me ha impulsado a la creación de los cuadros definitivos que se han expuesto en el trabajo, a pesar de la gran controversia a lo largo de su duración, ya que ha habido momentos de mucha perplejidad y ha supuesto un vaivén de inspiración, pero en otras, el arte me ha servido como vía de escape para dar un respiro a la mente.

Por otra parte, también ha sido la primera vez que me separo de la fotografía e indago en la propia imaginación para la creación pictórica. Algo en lo que me gustaría seguir trabajando y desarrollando en un futuro, puesto que suponte un reto interesante que hace forzar a la mente a inventar, a curiosear y a indagar dentro de uno mismo, para aprender a leer lo que sentimos y hacer de la obra un transmisor de sentimientos. Personalmente, pienso que este objetivo lo he conseguido, pero aún me faltan muchos aspectos técnicos por mejorar. Se necesita practicar muchísimo el pintar desde la inventiva para un resultado más optimo, seguir trabajando la armonía del color y realizar un gran número de bocetos donde poder elegir, mezclar o completar imágenes que podrían ser representadas pictóricamente en el futuro.

Otro propósito del trabajo era que de alguna manera se hiciera notorio la parte positiva y negativa del estrés en cada una de las fases, esto es algo que me ha costado conseguir pues, a pesar de que la serie se compone de 3 parejas de cuadros y era ideal mostrar las dos caras del mismo, ha sido arduo, no solo por la realización de bocetos que funcionaran sino porque además es muy ambiguo y subjetivo, lo que para mi un cuadro muestra lo positivo de una fase por los colores y sus formas, para otra persona puede significar lo contrario. Y esto lo he podido ir comprobando a medida que realizaba el trabajo y lo comentaba con compañeros, amigos, familiares y con el tutor. Con lo cual, creo que este objetivo se ve claro en la fase dos, con *Dualidad* y *Oxígeno,* no solo por las formas sino por

los colores empleados, los verdes azulados con las formas de las manos reflejarían en esta fase la parte positiva, el rojo y naranja refleja ira y fuerza, pero éste último, además de mostrar la vertiente negativa (lo reactivo), muestra a su vez un rasgo positivo que sería la parte proactiva de la persona. Aquí el color y las formas han hecho que se lograra el objetivo.

En la primera fase las formas son más abstractas, parece que no se logra el objetivo hasta que se explican las mismas. *Diagnosis*, con el naranja como color predominante nos evoca precaución, además de la forma de un ojo que nos advierte que hay que estar atentos, ver a través de la vista cualquier posible alteración del equilibrio, para posteriormente hacerle frente con el cuadro *Intimidación,* donde una figura se impone sobre otra, donde ya se identifica lo que nos inquieta. Con el primero logramos armonía en formas y color para transmitir emociones, con el segundo la armonía de color conseguida no me agrada tanto el resultado a la hora de transmitir emociones y sentimientos. Por otro lado, ninguno de ellos lo clasificaría como positivo o negativo.

En la tercera fase, hay algo más de controversia. Por los colores empleados y las líneas rectas cortantes de la imagen pictórica, la parte negativa sería expresada por el cuadro *Covista*. Pero, con la simple imagen del *Nudo*, uno tiende a una visión negativa del mismo. Siendo consciente de ello mientras lo pintaba, hice que la vista se centrara en colores más positivos, verdes y amarillos de la parte superior del cuadro y del nudo. Pero, bajo mi punto de vista, aunque yo lo vea como un lazo fácil de deshacer si se sigue el camino adecuado, no deja de ser un nudo, un enredo. Con lo cual, queda algo ambiguo y bajo mi parecer han quedado dos cuadros que muestran el lado negativo de la fase de agotamiento, aunque por otro lado, a través de sus colores si podrían distinguirse las dos vertientes negativa y positiva.

Por otro lado, el uso de técnicas para dar la apariencia de un collage, solo ha sido posible en dos de los cuadros de la serie pictórica, donde me ayudo de otros materiales plásticos para crear texturas. No obstante, no siento que haya logrado una similitud con el collage puesto que es difícil imitar esta técnica sólo con pintura, pero se me ocurre que se podría mejorar usando diferentes formas geométricas con colores planos, imitando algún color con efecto metálico, de madera o de tela, simulando una superposición entre ellos y con sensación de profundidad. Pero hay que trabajar bien los esbozos e ir probando antes si estas técnicas quedarían bien.

Finalmente, aprender a canalizar el estrés como una herramienta que nos motive a superar cualquier obstáculo y que nos aporte conocimiento, es la finalidad que no solo como artistas sino como personas debemos intentar aprender y así sacar el máximo rendimiento de nosotros mismos, dando esos pasos hacia un camino de crecimiento en la resiliencia personal.

11. BIBLIOGRAFÍA

- Arnheim, R. (2005). *Arte y percepción visual.* Alianza Editorial.
- Bischoff, U. (2000) *Munch 1863-1944, Cuadros sobre la vida y la muerte*. Madrid: Benedikt Taschen Verlag.
- Di-colloredo, C.; Aparicio, D.; Moreno, J. (2007). *Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento*. Colombia: Universidad de San Buenaventura Bogotá. Psychologia. Avances de la disciplina, vol. 1, núm. 2, julio-diciembre, 2007, pp. 125-156.
- Edwards, B. (2019). *El Color* (1.a ed.). Urano.
- Fernández- Abascal, E.; García, B.; Jiménez, P.; Martín, D.; Domínguez, F. (2010) Psicología de la Emoción. Universitaria Ramon Areces. Madrid.
- GAU, S. (2003). *El proceso de creación artística: diálogo con lo inefable*. España: Servicio de Publicaciones, Universidad de La Laguna.
- Kandinsky, V., & Dieterich, G. (2011). *De lo espiritual en el arte*. Paidos México.
- Kandinsky, W. (1987). *La gramática de la creación: El futuro de la pintura.* Paidós Estética: Barcelona, Buenos Aires, México.
- Lazarus, R. S. (2008). *Estrés Y Emoción*. Desclee De Brower.
- PhD, B. L. F. (2017). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. Houghton Mifflin.
- Selye, H. (1946). *The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation.* Journal of Clinical Endocrinology, 6, p.177 - 231.
- Verity, E. (1980). *Color Observed*. Van Nostrand Reinhold: Nueva York.
- Wilkes, K.; Edwart, J.; Farfour, G.; Fischel, A.; Cavanagh, K.; Wyn-Jones, G.;...Metcalf, J. (2019). *Historia de la pintura: Como se hizo Arte. Londres*. Londres. Akal.

WEBGRAFÍA:

- Extraído el 13 de abril de 2020 de la web: https://psicologiaymente.com/clinica/diferencias-estres-ansiedad
- Extraído el 13 de abril de 2020 de la web: http://adnmujer.com.ar/index.php/article/view?slug=estres-como-manejarlo-y-cuando-hay-que-pedir-ayuda
- Extraído el 18 de abril de 2020 de la web: http://www.adrianamarqueta.com/blog/la-fuerza-de-voluntad-no-existe/#.XjhddTL7TIU
- Extraído el 19 de abril de 2020 de la web: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm
- Extraído el 4 de mayo de 2020 de la web: https://elpais.com/cultura/2020/03/20/babelia/1584701837_297903.html
- Extraído el 4 de mayo de 2020 de la web: https://culturacolectiva.com/arte/pinturas-que-producen-ansiedad
- Extraído el 17 de mayo de 2020 de la web: https://artsandculture.google.com/entity/mimmo-rotella/m09x29n?hl=es
- Extraído el 10 de junio de 2020 de la web: http://www.georgesbraque.org/
- https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/f93ff475-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ESTRESYDESCANSO.pdf
- Extraído el 12 de julio de 2020 de la web: https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/joseph-ledoux#:~:text=%2DDecir%20de%20una%20persona%20que,puede%20tener%20un%20matiz%20peyorativo.
- Extraído el 12 de julio de 2020 de la web: https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf
- Extraído el 13 de julio de 2020 de la web: https://www.sciencefocus.com/the-human-body/how-emotions-trick-your-brain-2/
- Extraído el 19 de julio de 2020 de la web: https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf Lazarus 1986
- Extraído el 10 de septiembre de 2020 de la web: https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20191227/472539410047/fauvismo-estilo-pintura-color-emociones-matisse-derain.html

ANEXOS

LISTADO DE OBRAS

1. Vincent Van Gogh,La noche estrellada, 1889.

Óleo sobre lienzo. 73 x 92 cm. Museo del Moma, Estados Unidos.

https://www.aboutespanol.com/20-obras-de-vincent-van-gogh-180255 (Acceso: Julio, 20, 2020)

2. Vincent Van Gogh, Los comedores de patatas, 1885

Óleo sobre lienzo. 82 x 114 cm. Museo de Van Gogh, Amsterdam, Países Bajos.

https://www.aboutespanol.com/20-obras-de-vincent-van-gogh-180255 (Acceso: Julio, 20, 2020)

3. Vincent Van Gogh, La siesta, 1890.

Óleo sobre lienzo. 74 x 94 cm. Museo de Orsay, Paris, Francia.

https://www.aboutespanol.com/20-obras-de-vincent-van-gogh-180255 (Acceso: Julio, 20, 2020)

4. Vincent Van Gogh, Un par de zapatos viejos, 1886.

Óleo sobre lienzo. 37.5 x 45.5 cm. Museo de Van Gogh, Amsterdam, Países Bajos.

https://www.aboutespanol.com/20-obras-de-vincent-van-gogh-180255 (Acceso: Julio, 20, 2020)

5. Edvard Munch, Melancolía.

Óleo sobre lienzo, 72 x 98 cm. Colección particular.

https://historia-arte.com/obras/melancolia-munch(Acceso: Julio, 20, 2020)

6. Edvard Munch, El Grito, 1893

Óleo, temple y pastel sobre cartón. 91 x 74cm, Galería Nacional de Oslo.

https://es.wikipedia.org/wiki/El_grito

7. Edvard Munch, Muerte en la habitación,1893.

Óleo sobre lienzo. 134 cm × 160 cm. Munch Museum, Oslo

https://en.wikipedia.org/wiki/Edvard_Munch#/media/File:Edvard_Munch_-_Death_in_the_Sickroom_-_Google_Art_Project.jpg (Acceso Julio, 20, 2020)

8. Edvard Munch, El Beso, 1896-98.

Óleo sobre tabla. 99 x 81 cm. Colección particular.

https://es.wikipedia.org/wiki/El_beso_(pintura_de_Edvard_Munch) (Acceso: Julio, 20, 2020)

9. Henri Matisse, La habitación roja, 1908. Óleo sobre lienzo. 1,8 m x 2,2 m. Museo del Hermitage, San Petersburgo, Rusia.
https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20191227/472539410047/fauvismo-estilo-pintura-color-emociones-matisse-derain.html (Acceso: Septiembre, 10, 2020)

10. Henri Matisse, La Danza, 1910. Óleo sobre lienzo. 2,6 m x 3,91 m Museo del Hermitage, San Petersburgo, Rusia. https://arte.laguia2000.com/pintura/la-danza-de-matisse (Acceso: Septiembre, 10, 2020)

11. Pablo Picasso, El viejo Guitarrista, 1903-04.
Óleo sobre panel 122,9 x 82,6 cm
https://www.ttamayo.com/2020/01/las-emociones-y-el-color-en-la-pintura/ (Acceso: Julio,30,2020)

12. Pablo Picasso, La Maternité (Madre e hijo), 1905.
Óleo sobre lienzo
https://www.ttamayo.com/2020/01/las-emociones-y-el-color-en-la-pintura/ (Acceso: Julio,30,2020)

13. Picasso, Guernica, 1937.
Óleo sobre lienzo. 349,3 x 776,6 cm. Pintura.
https://www.museoreinasofia.es/en/collection/artwork/guernica (acceso: Junio 15, 2020)

14. G. Braque. Le Tapis Vert, 1929
Óleo sobre lienzo.
http://www.palabras.com.ar/notas/domingo-24-de-mayo/ (acceso: Junio 15, 2020)

15. G. Braque. Violín y candelabro, 1910.
Óleo sobre lienzo. 61 x 50 cm.
https://es.artsdot.com/@@/8LJ2BK-Georges-Braque-Viol%C3%ADn-y-candelabro

16. Mimmo Rotella, Collage 12, 1954.
Decollage sobre lienzo. 70.0 x 130.0 cm
https://www.artbasel.com/catalog/artwork/45366/Mimmo-Rotella-Collage-12 (Acceso: Marzo, 1, 2020)

17. Mimmo Rottella, *Sul muro*, 1958.
https://lagallerianazionale.com/2018/12/08/mimmo-rotella-la-blog-serie/ (Acceso: Marzo, 1, 2020)

18. Kurt Schwitters, Merzpicture with Rainbow, 1939. Collage ensamblado.

https://www.wikiart.org/en/kurt-schwitters/merzpicture-with-rainbow-1939 (acceso: Marzo 3, 2020)

19. Kurt Schwitters,Maraak, Variation I (Merzbild), 1930. 47 x 37 cm. Collage ensamblado. https://www.guggenheim.org/artwork/3854 (acceso: Marzo 3, 2020)

YAMILET LÓPEZ GARNIER - SEPTIEMBRE 2020.