



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**Incógnitas de sueños:
Un mundo imaginario/onírico**

**Presentado por:
Alix Yulieth González Gomez
1006816470**

**Universidad de Pamplona
Programa de Artes Visuales
2024**



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Incógnitas de sueños

Presentado por:

Alix Yulieth González Gomez

**Trabajo de grado para optar al título de maestro en artes visuales en la modalidad
investigación creación**

Asesor: Angélica Camargo

**Universidad de Pamplona
Facultad de Artes y Humanidades
Programa de Artes Visuales
Pamplona
2024**



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



AGRADECIMIENTOS

Quisiera agradecer principalmente a mi familia que sin su apoyo tanto emocional, moral, económico y psicológico este proyecto no se hubiera llevado a cabo. Mis padres y mis hermanos que fueron el ancla para no rendirme en este camino, mil gracias.

También quisiera agradecer a las personas que creyeron en mí para llegar a este punto, creyeron en mis habilidades y mi esfuerzo. A mi tutora Angelica Camargo que nunca dudó de mí y siempre me dio un empujón para realizar todo lo que tenía propuesto.

Mil gracias.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RESUMEN

El proyecto Incógnitas de sueños explora el fenómeno de los sueños lúcidos, esos momentos en la fase REM en los que el soñador es consciente de que está soñando y, en algunos casos, puede controlar los eventos del sueño. Partiendo de experiencias personales y un profundo interés por lo onírico, la autora utiliza las artes visuales como medio para conectar a las personas con este fenómeno, con el objetivo de despertar su curiosidad y animarlas a reflexionar sobre el valor psicológico y simbólico de sus propios sueños.

El arte se convierte en un puente entre lo personal y lo colectivo, expresando los sueños lúcidos a través de medios como el dibujo, la pintura, el performance y las instalaciones audiovisuales. La propuesta incluye elementos interactivos que emulan la experiencia onírica y permiten al público vivir de manera inmersiva las emociones y narrativas de los sueños lúcidos. Además, el proyecto subraya el potencial terapéutico y educativo de los sueños lúcidos, inspirado por referentes como LaBerge, Dresler, y Sackwild, quienes destacan su utilidad en el autoconocimiento y la salud mental.

El objetivo principal es comunicar cómo los sueños lúcidos trascienden lo personal y ofrecen un espacio para la introspección y la sanación emocional. Al invitar a los espectadores a experimentar y reinterpretar estos fenómenos, la obra promueve un diálogo más amplio sobre la importancia de los sueños en la construcción de nuestra narrativa cultural y emocional.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ABSTRACT

The project *Incógnitas de sueños* delves into the phenomenon of lucid dreams, those moments during the REM phase when the dreamer becomes aware of dreaming and, in some cases, gains control over the dream's events. Based on personal experiences and a profound interest in the dream world, the artist uses visual arts as a medium to connect individuals with this phenomenon, aiming to spark curiosity and encourage reflection on the psychological and symbolic value of dreams.

Art serves as a bridge between the personal and the collective, expressing lucid dreams through mediums such as drawing, painting, performance, and audiovisual installations. The proposal includes interactive elements that emulate the dream experience, allowing the audience to immerse themselves in the emotions and narratives of lucid dreams. The project also emphasizes the therapeutic and educational potential of lucid dreaming, inspired by scholars such as LaBerge, Dresler, and Sackwild, who highlight its usefulness for self-awareness and mental health.

The main objective is to communicate how lucid dreams transcend personal experiences, offering a space for introspection and emotional healing. By inviting viewers to experience and reinterpret these phenomena, the work fosters a broader dialogue on the significance of dreams in shaping our cultural and emotional narratives.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	4
ABSTRACT.....	5
CONTENIDO	6
ÍNDICE DE FIGURAS	9
INTRODUCCIÓN	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
OBJETIVOS	14
Objetivo general	14
Objetivos específicos.....	14
JUSTIFICACIÓN	15
METODOLOGÍA.....	18
MÉTODOS DE ENSEÑANZA.....	18



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Técnica MILD	18
Inducción Mnemotécnica	19
ESTADO DEL ARTE.....	20
CAÍDA.....	20
ELLOS ESTÁN EN MI MENTE	27
NAVEGANDO EN MIS SUEÑOS	31
MARCO TEÓRICO	36
Lana Sackwild y Tadas Stumbrys	37
M.M.G. Driessen.....	40
Martín Dresler	42
Cabrera Torrecilla.....	45
PROPUESTA ARTÍSTICA.....	47
LA NAVEGACIÓN EN MI LÚCIDEZ	51
INCÓGNITAS DE SUEÑOS: LOS SUEÑOS LÚCIDOS Y EL MUNDO IMAGINARIO	55



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RESULTADOS.....	59
CONCLUSIONES	60
ANEXOS	62
1. Portafolio artistico – Canva.....	62
BIBLIOGRAFÍA	63



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Escultura en cartón y hojas “Caída” (González, 2022).....	20
Figura 2. Perspectiva lateral de la obra “caída” (González, 2022).....	21
Figura 3. Obra “El sueño” (Dalí, 1937)	23
Figura 4: Presentación artística audiovisual "El Comienzo" (González, 2022)	24
Figura 5. Obra “Are you really serious?” (Carrington, 1953)	26
Figura 6: Presentación performativa "Ellos están en mi mente" (González, 2023). 28	
Figura 7: Éxtasis en la presentación performativa "Ellos están en mi mente" (González, 2023).....	30
Figura 8. Obra “Mujer saliendo de psicoanalista” (Varo, 1960)	32
Figura 9: Exposición gráfica de la obra "Navegando en mis sueños" (González, 2023)	
34	
Figura 10: Lana Sackwild, Máster en Ciencias. Fundador de Get Lucid With Lana, LLC (Sackwild. s.f.)	38
Figura 11. Descripción general del modelo de psicosis de los sueños y el papel de	



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



la lucidez (Dresler et al, 2015).....40

Figura 12. Potencia de densidad de la fuente de corriente EEG en la banda de frecuencia de 40Hz durante la vigilia, los sueños lúcidos y el sueño REM no lúcido. (Voss et al, 2009) . 41

Figura 13. Retrato de Martín Dresler para ASD International (Dresler, 2024)43

Figura 14. Ejemplo de los seres blancos ilusorios aparecidos en mis sueños (s.f.) .47

Figura 15. Muestra de obra “Incógnitas de sueños II”, donde incluyo el vestido de pijama que mi abuela me regaló..... 50

Figura 16. Dibujo en tinta china sobre un duendecillo (González, 2019) 51

Figura 17. Hada en la técnica de grabado (González, 2019) 52

Figura 18. Dibujo digital sobre un ser blanco de mis sueños lúcidos (González, 2023) 53

Figura 19. Ilustración del montaje de la obra final (Gonzalez, 2024) 55

Figura 20. Qr del bot donde se realizó la historia interactiva online (Gonzalez, 2024) 56

Figura 21. Diagrama de flujo de la historia interactiva (Gonzalez, 2024)..... 57



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

La creación de este proyecto fue un viaje creativo lleno de desafíos y descubrimientos. Desde inicios de esta carrera he convivido con varios conflictos internos, lo que fue importante para el desarrollo de mi crecimiento personal y profesional. Esta vivencia fue un estímulo para indagar en áreas desconocidas y tantear en campos artísticos que nunca había imaginado, así descubrí talentos y habilidades que no sabía que tenía. Este documento tiene como objetivo compartir mi viaje, así como el desarrollo y las incidencias que han moldeado mi proceso creativo. Durante este largo tiempo, tuve el chance de aprender de profesores, amigos y de una variedad de recursos disponibles en línea. Además, también he tenido inspiración de varias fuentes artísticas y teóricas que me ayudaron a comprender y expresar mi creatividad.

El sueño lúcido es un fenómeno que ha tenido un impacto significativo en mi vida y es el tema fundamental en mi trabajo artístico.

Aproximadamente la mitad de la población tiene sueños lúcidos; el 20% de las personas los experimenta cada mes; y el 1% los experimenta regularmente, al menos una vez a la semana para algunas personas (LaBerge, S. y Rheingold, H., 1990). Los sueños lúcidos permiten a las personas ser conscientes de que están soñando y, en algunos casos, controlar conscientemente el contenido y la dirección de sus sueños, como si fueran los directores de su propia película. Este fenómeno abre un amplio y fructífero campo de investigación artística además de ser fascinante psicológicamente.

Los sueños lúcidos dan a la mente subconsciente una ventana única que permite una introspección profunda y una base para enfrentar miedos, practicar habilidades y



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



mejorar el bienestar emocional. Según Laberge (1990), los sueños lúcidos pueden ser una herramienta poderosa para la autoconciencia y el autoconocimiento, lo que los convierte en un recurso valioso tanto en psicología como en artes.

Mi interés por estos sucesos oníricos surge de una experiencia personal que dejó una huella imborrable en mi desarrollo emocional y cognitivo. Desde temprana edad tuve sueños lúcidos que me permitieron explorar mis deseos y miedos más profundos. Influido por el acompañamiento emocional de mi abuela materna, quien creó un espacio seguro para expresar pensamientos e intercambiar ideas sin la preocupación de ser juzgada, este viaje fue dirigido. En este proyecto, investigue la forma en que los sueños lúcidos pueden interpretarse y articularse utilizando las artes visuales. Mi objetivo es invocar la experiencia interna de estos sueños en las imágenes y la expresión visual. Esta es una posibilidad atractiva para interpretar e intercambiar informaciones sobre sueños lúcidos porque las artes visuales pueden ilustrar emociones y contenidos simbólicos.

Por último, otro objetivo más amplio de este proyecto es desmitificar los sueños lúcidos y enseñar a más personas sobre su importancia y significado. Al mostrar mis propias experiencias y conocimientos, espero inspirar a otros a explorar sus propios sueños y aprendan lo esencial que pueden ser. Estas imágenes de mis experiencias de sueños lúcidos se añaden a mi propia comprensión y a la de los demás, permitiendo una discusión más amplia de lo que nuestros sueños pueden significar.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los sueños lúcidos, definidos como aquellos donde el soñador sabe que está soñando y puede, en varios grados, influir en lo que sucede, no solo ofrecen un vistazo incomparable al subconsciente. También son una herramienta poderosa que se puede utilizar para la autoexploración y el autoconocimiento. *“Los sueños nos permiten una mayor introspección y que incluso pueden ser utilizadas para poder enfrentar miedos y para practicar habilidades y así mejorar el bienestar emocional.” (LaBerge, 1990)*

Hay varias preguntas básicas que me interpusieron en todo el camino a llegar al planteamiento del problema de mi investigación. La primera pregunta, y quizás la más importante, fue: ¿Qué experiencias sensibles quiero que las personas experimenten con mi obra? Por lo tanto, como mencioné anteriormente, los sueños, especialmente los sueños lúcidos, así como múltiples subtemas y problemas asociados con ellos. Me han afectado de manera bastante sensitiva y han tenido un impacto en mi vida, tanto positiva como negativa.

La falta de control de los sueños puede traducirse en problemas como el insomnio, los dolores de cabeza, la ansiedad y, en los casos más extremos, la depresión (Soffer-Dudek, 2019). Dada la contradicción con la que ambos sueños lucidos vienen equipados, me pregunté cómo podría expresar una aventura de ensueño tal como es, de una manera que también se sintiera familiar y podría emocionar la imaginación visual de mi audiencia

Así mismo la pregunta que surge en este punto es la siguiente: ¿Cómo expresar los sueños lúcidos personales a través de las artes visuales?



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



OBJETIVOS

Objetivo general

Representar los sueños lúcidos personales a través de las artes visuales.

Objetivos específicos

1. Identificar referentes teóricos y prácticos para la representación de los sueños personales.
2. Aplicar técnicas específicas como la pintura y la performance para representar sueños personales.
3. Explorar la imaginación de una manera que no es posible en la vigilia.
4. Desmitificar los sueños lúcidos y mostrar a otros sobre su relevancia y potencial impacto.
5. Representar los sueños a través del arte como expresión creativa.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



JUSTIFICACIÓN

Como resultado, el presente trabajo, *incógnitas de sueños* se basa en sucesos personales, una relación estrecha con mi abuela y una pasión por los sueños, con particular cuidado para los sueños lúcidos. Ese concepto ha influido en mi personalidad desde una edad muy temprana. Mi interés en los sueños lúcidos comenzó con la inspiración en mis experiencias personales, marcando mi vida. A mi temprana edad, comencé a tener sueños lúcidos, lo que me permitió explorar mis deseos más profundos y temores y, también, contribuir a mi desarrollo emocional y cognoscitivo. En todo este viaje, mi abuela ha sido central, proporcionándome un espacio seguro para compartir y debatir sin juicio, pero con un escepticismo saludable.

Por siglos, los sueños han servido como fuente de inspiración y reflexión, ayudando a moldear y guiar diversas culturas y tradiciones. Al interpretar mis sueños personales a través del arte, no solo el fomento de una mayor comprensión individual, sino que también fomento la riqueza de herencia cultural y social. Las artes visuales representan un puente vital no solo entre la experiencia subjetiva, sino también con la conciencia colectiva, promoviendo un diálogo más abierto mediante el cual buscar una mejor comprensión de que significan y los valores oníricos.

Dentro del campo de la psicología, los sueños lúcidos brindan una perspectiva única del subconsciente y se pueden utilizar terapéuticamente para tratar cuestiones emocionales y psicológicas. *LaBerge (1990)* afirma que “los sueños lúcidos brindan un ambiente seguro para practicar tomar decisiones cruciales, cristalizar sus valores y



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



enfrentar sus miedos”. Aunque esta afirmación no deja de tener mérito, el mismo autor también defiende que los sueños lúcidos se utilizan también para enfrentar temores, practicar nuevas habilidades y lograr un mejor estado de ánimo, casualidad e intuición. Sin embargo, estos resultados también pueden ser perjudiciales si se gestionan inadecuadamente. A lo largo del presente proyecto, el lenguaje visual es una herramienta poderosa y significativa para demostrar las experiencias y el impacto de los sueños lúcidos.

Espero poder plasmar la esencia de mis sueños a través de imágenes y representaciones visuales y comunicarlo de una manera que las palabras por sí solas no puedan. Dado que se pueden realizar múltiples interpretaciones más subjetivas y personales en el arte visual, creo que los espectadores pueden relacionarse de manera más íntima y emocional con el mundo de los sueños. Por otro lado, Incógnitas de Sueños es una obra que pretende despertar la curiosidad y el interés del público en general sobre los sueños lúcidos y meme. Quiero decir que varias personas no sabrán la importancia del sueño en su vida diaria y estado emocional.

Las artes visuales se encuentran en una posición única para capturar y expresar las emociones, el simbolismo y las narrativas de una manera que las palabras solas no pueden. A través de medios como el dibujo, la pintura, la fotografía y el diseño digital, es posible acceder y comunicar la esencia de los sueños de una manera más visceral y humana. La representación de los sueños a través de cualquier forma de arte no es solo una forma de expresar creativamente experiencias de otro mundo sino también una herramienta terapéutica valiosa. El proceso de visualización y creación artística puede ayudar a las personas a comprender y aceptar mejor sus experiencias oníricas. Según McNiff: “El arte terapia es muy beneficiosa para las personas que tienen algunas experiencias con sueños lúcidos”. Les da un espacio para procesar sus emociones y percepciones de manera segura y constructiva.



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



"El arte tiene el poder de transformar nuestras experiencias y llevarnos a nuevos niveles de percepción."

- McNiff

A través de la presentación visual, no solo logré desmitificar los sueños lúcidos, sino que también abrí una ventana a su potencial transformador. Al invitar al espectador a reflexionar sobre estos fenómenos, consigo que la audiencia se interese por explorar sus propios sueños, comprendiendo su relevancia y poder. Los sueños no son simplemente experiencias efímeras; representan un territorio de introspección profunda que conecta lo subconsciente con lo consciente. Con mis obras, no solo ofrezco una interpretación individual, sino que enriquezco el diálogo cultural y social sobre la importancia histórica de los sueños en todas las tradiciones. Las artes visuales, en este sentido, actúan como un puente entre la experiencia personal y la conciencia colectiva, fomentando un intercambio sobre el valor simbólico y psicológico de los sueños lúcidos, lo que transforma tanto la percepción individual como la narrativa cultural que compartimos sobre ellos.

Planeo lograrlo a través del montaje, que combina la experiencia de inmersión virtual con sensaciones físicas y audiovisuales. Este enfoque permite no solo explorar los límites de la conciencia en los sueños, sino también construir una experiencia transformadora donde los participantes puedan reflexionar sobre su propia capacidad de dirigir y reinterpretar sus realidades internas. Así, el arte se convierte en un vehículo para desentrañar las complejidades del subconsciente y su impacto en la construcción colectiva de significado.



S



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



METODOLOGÍA

El enfoque metodológico adoptado será de carácter cualitativo, utilizando el método de investigación-creación para capturar, documentar y analizar las experiencias oníricas de los participantes. Se recurrirá a medios audiovisuales que me ayudaron a representar más fácilmente los desafíos físicos y mentales que me ocurren a diario, dibujo donde mostré algunos de estos seres extraños que hacen presencia en mi estado lúcido y performance donde con mi cuerpo expreso mejor estos estados ya dichos, como herramientas creativas que permiten una representación visual y artística de las experiencias vividas en el mundo de los sueños lúcidos. Este enfoque proporcionará una dimensión narrativa y sensorial que complementa el análisis académico de las técnicas estudiadas, generando un puente entre la investigación científica y la creación artística.

MÉTODOS DE ENSEÑANZA

Técnica MILD

La técnica MILD, desarrollada por el investigador Stephen LaBerge, es uno de los métodos más reconocidos para inducir sueños lúcidos. Consiste en la repetición de una frase o intención antes de dormir, cuyo propósito es reforzar en la mente la idea de que, al entrar en un estado de sueño, el individuo se recordará a sí mismo que está soñando. Este método se basa en la capacidad de la mente para interiorizar instrucciones previas al sueño, permitiendo al soñador reconocer señales dentro del sueño que lo hagan consciente de su estado onírico.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Básicamente por mi cuenta hago inmersión en un sueño lúcido, teniendo algunas prácticas previas a dormir, como lo es tratar de quedarme dormida o sobrepensar mucho con los ojos cerrados, aunque estas prácticas no todas las personas son capaces de lograrlo o es muy tardado.

Esta técnica fue clave para incrementar la frecuencia y el control de mis sueños lúcidos, permitiéndome interpretar las señales oníricas y plasmar ese control en la expresión artística, mostrándolo en las video-creaciones que realizo.

Inducción Mnemotécnica

Además de la técnica MILD, el estudio también profundizará en otras estrategias de inducción mnemotécnica, que incluyen ejercicios de memoria, visualización y atención plena. Estas técnicas están diseñadas para fortalecer la capacidad de la mente para identificar patrones y señales que indiquen que el soñador se encuentra en un sueño.

Estos métodos me permitieron reforzar mis experiencias en el mundo onírico, mostrando en la lucidez otra parte de mí, así como en mi obra performativa realizada *“Ellos están en mi mente”*.



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ESTADO DEL ARTE

Los sueños lúcidos son experiencias oníricas donde el soñador tiene la capacidad de reconocer que está soñando y, en muchos casos, manipular el desarrollo de los eventos dentro del sueño. Esta capacidad de autoconciencia y control distingue a los sueños lúcidos de los sueños ordinarios, donde el soñador no es consciente de la naturaleza ilusoria de la experiencia. Según *Tholey* (1988), “los sueños lúcidos permiten al individuo ejercer su voluntad y explorar su imaginación de una manera que no es posible en la vigilia.”

La exploración de los sueños lúcidos y su representación a través de las artes visuales se basa en experiencias personales y un profundo interés por los fenómenos oníricos. Este documento surge de un proceso interno de autorreflexión y desarrollo artístico, impulsado por la necesidad de comunicar estas experiencias y su impacto en mi vida. A lo largo de mi carrera, he experimentado una amplia gama de emociones y descubrimientos, lo que me ha llevado a abordar este tema desde una perspectiva tanto personal como académica.

CAÍDA

En el transcurso de mi investigación apareció Sigmund Freud (1899) señala que “Los sueños son manifestaciones del subconsciente, reflejando deseos reprimidos y conflictos internos”. Para Freud, el contenido de los sueños ofrece una ventana hacia el subconsciente, y su interpretación puede revelar miedos y deseos ocultos.



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona

En mi obra, donde estoy en un bosque frondoso sin fin y con la presencia de seres blancos que no me atacan, se aplica la perspectiva freudiana para entender estos elementos como representaciones de conflictos internos y miedos reprimidos que no han sido resueltos. El bosque simboliza un laberinto mental que no tiene salida, una metáfora del subconsciente vasto e inexplorado, donde los seres blancos podrían representar esos deseos reprimidos o conflictos, que, aunque no me atacan, me generan una inquietud constante.

Freud sugiere que la interpretación de estos elementos podría revelar aspectos no conscientes que afectan mi bienestar emocional, y que, al escribir y dibujar mis sueños, como él propone, podría mostrar parte de esos conflictos.



Figura 1: Escultura en cartón y hojas "Caída"

Por otro lado, la perspectiva de Jung, quien veía los sueños como una vía hacia el inconsciente colectivo y personal, complementa mi obra desde otro enfoque. Jung entendía los sueños como expresiones no solo de experiencias reprimidas, sino también de arquetipos universales que compartimos como humanidad. Los seres blancos en mi obra podrían ser vistos, desde la teoría junguiana, como arquetipos del inconsciente colectivo, simbolizando fuerzas que no comprendo completamente, pero que forman parte de un proceso más profundo de autoconocimiento y transformación.



Figura 2. Perspectiva lateral de la obra “caída”.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



El bosque gigante y sin final es una imagen arquetípica del viaje interior hacia lo desconocido, hacia la integración de los aspectos no conscientes de mi psique, lo que Jung llamaba el proceso de individuación. En este sentido, mi sueño refleja una búsqueda de equilibrio y armonía entre mi consciente e inconsciente, donde los seres blancos, al no atacarme, podrían estar indicando una oportunidad para confrontar esos aspectos de mi psique sin temor.

La interpretación de mis sueños, desde ambas perspectivas, resalta el poder del subconsciente y del inconsciente colectivo en la creación de mi mundo onírico. Mi obra, como representación artística de este sueño lúcido, es una exploración visual de esos miedos y deseos reprimidos.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

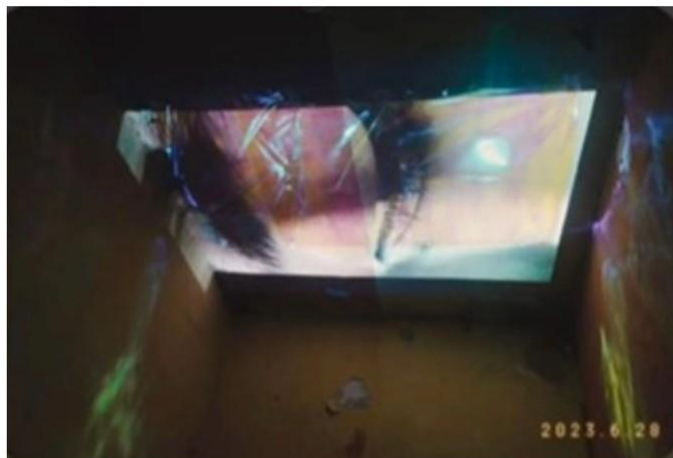


Figura 4: Presentación artística audiovisual "El Comienzo" (González, 2022)



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Esta sensación de fragilidad e inestabilidad es paralela a la que presento en mi obra “*el comienzo*” (2023), donde el tiempo, simbolizado por las manecillas de un reloj, se convierte en el eje que marca los momentos de ansiedad y agotamiento que afectan mi vida cotidiana. Al igual que las muletas de Dalí sostienen la mente en un estado de sueño, mi obra refleja cómo los sueños lúcidos, lejos de ser un refugio seguro, son una fuente de desgaste energético y emocional. Las proyecciones de mi mente que están en las paredes, simulando un mar, evocan ese mismo paisaje onírico y desolado que Dalí plasmaba, donde el subconsciente emerge como un lugar vasto y difícil de controlar.

Leonora Carrington, por su parte, con su exploración de lo místico, también ofrece un marco interpretativo relevante para mi obra. En su pintura “Are You Really Serious?”, Carrington juega con las ambigüedades entre lo humano y lo animal, lo consciente y lo inconsciente, creando un espacio donde la lógica se rompe. Esta ambigüedad es comparable a la proyección de mis sueños sobre el papel y las paredes, una manifestación visual que rompe las barreras entre mi experiencia interna y el mundo físico. Carrington solía utilizar figuras y escenarios fantásticos que desafiaban las normas de la realidad, y de la misma manera, mi obra transforma los espacios cotidianos en entornos oníricos, mostrando cómo mi mente navega en un mar de ansiedad. En este contexto, la pregunta en la obra de Carrington, “Are You Really Serious?”, puede trasladarse a mi obra como un cuestionamiento de la realidad y el impacto de mis sueños en mi vida diaria. Al igual que Carrington desafia la percepción de lo que es real, mi obra hace cuestionar hasta qué punto los sueños y la ansiedad pueden influir en nuestra vigilia, en una constante navegación entre lo real y lo onírico.



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona



Figura 5. Obra “Are you really serious?” (Carrington, 1953)

Tanto Dalí como Carrington construyen sus obras a partir de imágenes cargadas de simbolismo que revelan las tensiones entre la mente consciente e inconsciente. En mi obra, el uso del videoarte y el performance refleja (Goldberg, R., 2011) esa misma tensión, donde los sueños lúcidos proyectan sus imágenes de manera incontrolada, desgastando mi energía y creando un paralelismo entre el espacio mental y el físico. La exploración del tiempo, el mar y las proyecciones de mi mente no solo revela el impacto de los sueños en mi psique, sino que también, como en las obras de Dalí y Carrington, transforma lo personal en una narrativa visual que se extiende más allá de lo individual, conectando con el subconsciente



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



colectivo.

ELLOS ESTÁN EN MI MENTE

Más adelante en mi camino de exploración aparece una película extraordinaria llamada *Inception*, una película de ciencia ficción del año 2010, la cual explora las complejidades del subconsciente humano y la capacidad de manipular los sueños, temas que se vinculan profundamente con mi obra de performance *“Ellos están en mi mente”* (Gonzalez, 2023).

En *Inception*, los personajes navegan en múltiples niveles de sueños, enfrentándose a sus deseos, miedos y traumas personales, un proceso que refleja las luchas internas que presento en mi obra. Así como Dom Cobb lucha por mantener el control de sus sueños y diferenciar la realidad de las proyecciones de su mente, en mi obra me enfrento a voces y susurros que simbolizan mis propios conflictos internos y los ataques de los seres en mis sueños lúcidos.



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona



Figura 6: Presentación performativa "Ellos están en mi mente" (González, 2023)

Uno de los temas más prominentes de *Inception* es la relación entre los sueños y la realidad, y cómo los sueños pueden distorsionar la percepción del mundo real. En mi performance. La bata roja que uso en la obra tiene un poder simbólico similar al del tótem.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En *Inception*, un objeto que ayuda a los personajes a distinguir entre sueño y realidad. En mi caso, la bata es un regalo de una persona significativa en mi vida que también comparte la capacidad de experimentar sueños lúcidos, lo que le otorga una fuerza emocional y energética especial. Al principio, luché contra los ataques de estos seres, pero es la conexión emocional con este objeto lo que finalmente me permite superar los miedos que se manifiestan en mis sueños. De esta manera, la bata actúa como un ancla que me protege y calma, similar a cómo Cobb usa su tótem para recuperar el control sobre su realidad.

La película también se adentra en el concepto de sueños dentro de sueños, explorando cómo las distintas capas del subconsciente contienen diferentes niveles de realidad. En mi obra, esta idea se manifiesta en la naturaleza intermitente de los ataques, los cuales emergen y se intensifican, simbolizando las múltiples capas de emociones reprimidas que los sueños lúcidos suelen desatar. Al igual que en la película, donde los personajes manipulan y construyen deliberadamente sus entornos oníricos, en mi performance la bata roja se convierte en el medio a través del cual logro estabilizar el caos que se manifiesta en mi mente. La lucha interna que presento en el performance se asemeja a la de los personajes de *Inception*, quienes deben lidiar con sus traumas y emociones inconscientes en un espacio onírico que, aunque aparentemente irreal, tiene efectos profundos en su psique.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



Figura 7: Éxtasis en la presentación performativa "Ellos están en mi mente" (González, 2023)

Al final de mi obra, el cese de los ataques gracias a la energía protectora de mi bata simboliza una resolución similar a la que Cobb busca en *Inception*. A través de este objeto, logro encontrar una estabilidad y equilibrio en medio del caos, una representación visual y performativa de cómo los sueños lúcidos pueden ser herramientas para confrontar y procesar las emociones y conflictos internos. Al igual que en la película, donde los personajes navegan entre lo consciente y lo inconsciente, mi performance refleja esa



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



navegación entre el caos de los ataques oníricos y la calma que logro encontrar al conectar con un símbolo de protección y amor.

Así la película y mi obra comparten una exploración profunda de los sueños como un espacio donde se manifiestan los deseos, traumas y emociones reprimidas, y donde los soñadores tienen la posibilidad de interactuar y controlar sus entornos oníricos. La bata roja en mi obra es un elemento clave que, al igual que el tótem en Inception, me permite encontrar un equilibrio y superar los miedos que emergen en mis sueños, haciendo de mi performance una representación simbólica y personal de la batalla entre el subconsciente y la lucidez.

NAVEGANDO EN MIS SUEÑOS

Ahora, en mi investigación aparecieron dos autores que me ayudaron a colocar las piezas de mi obra en su lugar, estos son Shaun McNiff y Remedios Varo los cuales me ofrecieron un enfoque profundo sobre el uso del arte y los sueños como herramientas para la sanación y la autoexploración, lo cual se conecta directamente con la temática de mi obra. Tanto McNiff como Varo aportan perspectivas que me permiten entender cómo el subconsciente y los sueños lúcidos pueden ser un espacio no solo de conflicto, sino también de transformación y sanación.

Shaun McNiff, desde su enfoque en la arteterapia, enfatiza el poder curativo del arte para procesar emociones complejas y enfrentarse a miedos profundos. En mi obra, los ataques de los seres en mis sueños que me inmovilizan y me dejan secuelas físicas representan una externalización de conflictos internos que se manifiestan en el subconsciente. McNiff sugiere que la representación artística de los sueños puede ser una



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

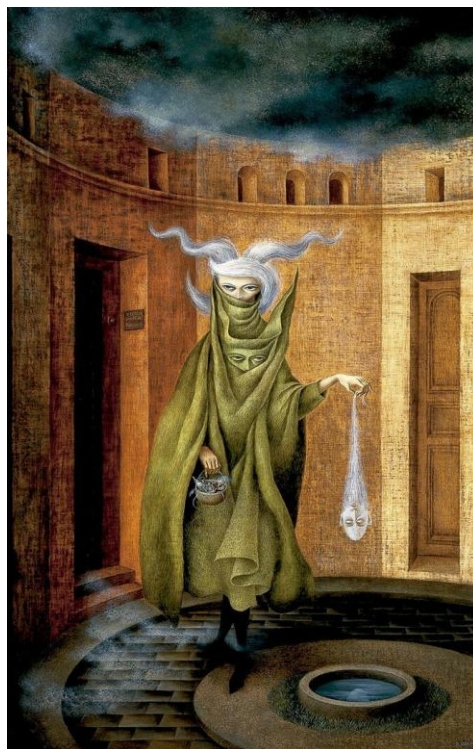
Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



vía para procesar estos miedos y traumas, permitiendo que las emociones reprimidas emerjan en un espacio seguro. La manera en que los seres pacíficos en mis sueños, específicamente en esta obra actúan como protectores y refleja una dinámica terapéutica similar a la que McNiff describe así: “los sueños no solo revelan miedos, sino que también pueden ofrecer soluciones simbólicas o guías internas que protegen y guían al soñador hacia la sanación”. Al representar estos seres en mi obra, estoy transformando el acto de soñar en una herramienta creativa y terapéutica, siguiendo el enfoque de McNiff, donde el arte se convierte en un medio para explorar y reconciliar los elementos conflictivos del inconsciente.



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Figura 8. Obra “*Mujer saliendo de psicoanalista*” (Varo, 1960)

Por otra parte, Remedios Varo, con su obra profundamente enraizada en el surrealismo y el esoterismo, también proporciona una clave importante para interpretar mi obra. En “*Mujer saliendo del psicoanalista*” (1960), Varo representa la introspección y el análisis del subconsciente a través de una figura femenina etérea, que parece haber emergido de un estado de análisis o sueño profundo. Este proceso de autoanálisis que sugiere Varo es comparable al viaje que experimento en mi lucidez, donde los seres agresivos pueden simbolizar aspectos reprimidos de mi psique que, al emerger en mis sueños, me confrontan de manera física y emocional. Varo utiliza entornos surrealistas y figuras que desdibujan las fronteras entre lo tangible y lo etéreo, algo que resuena con la naturaleza de mis sueños, donde lo real y lo irreal parecen mezclarse, creando una sensación de vulnerabilidad y confusión.



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

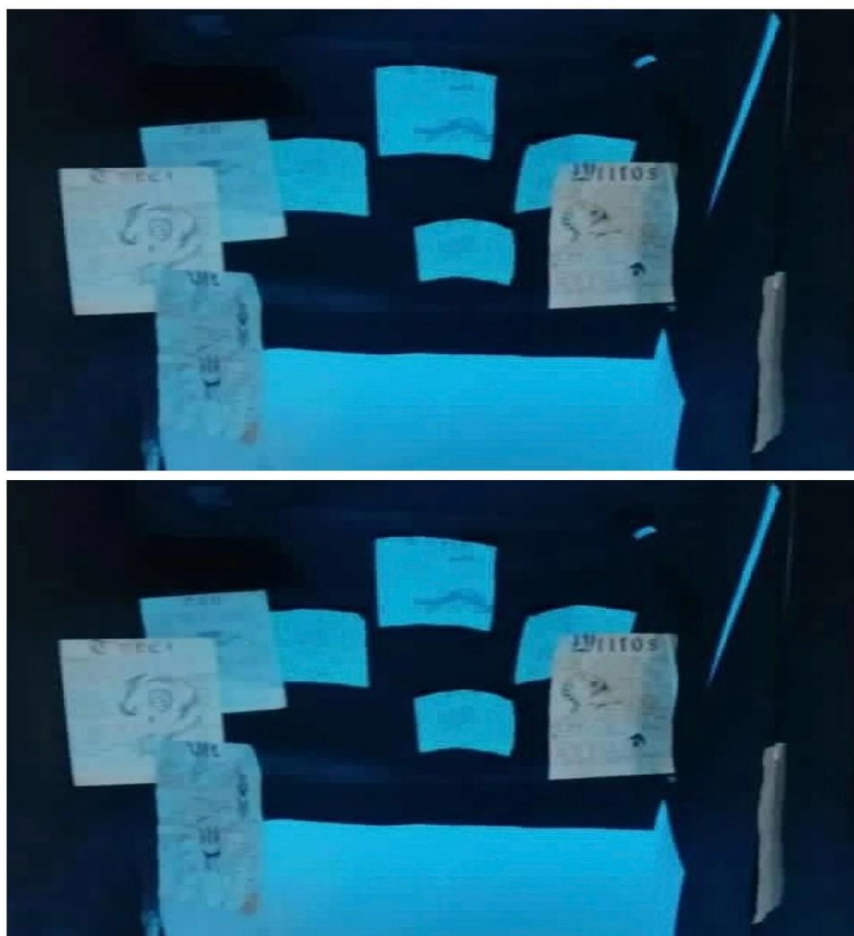


Figura 9: Exposición gráfica de la obra "Navegando en mis sueños" (González, 2023)



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La dualidad entre los seres que me atacan y los que me cuidan en mis sueños se asemeja a la introspección que Varo evoca en sus obras, donde el subconsciente es un lugar tanto de conflicto como de revelación. En mi obra, los cuidadores oníricos representan, al igual que la figura etérea de Varo, una parte de mí que ha sido revelada a través del proceso de soñar y que sirve como protección contra los miedos y conflictos que emergen en el sueño. El espacio surrealista en el que se desarrollan mis sueños refleja el entorno arquitectónico y onírico que Varo emplea para evocar la profundidad del inconsciente, un lugar donde las leyes de la lógica convencional no aplican, y donde las emociones y símbolos pueden expresarse libremente.

La combinación de la perspectiva terapéutica de McNiff y el simbolismo surrealista de Varo ofrece una interpretación rica de mi obra. Mis sueños lúcidos, donde los ataques físicos parecen tan reales que me dejan dolores al despertar, son una representación del poder del subconsciente para manifestar miedos y traumas no resueltos. Sin embargo, al igual que en el arte terapéutico y en las obras de Varo, esos mismos sueños también contienen elementos de protección y guía, que me ayudan a enfrentar y eventualmente procesar esas emociones conflictivas.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MARCO TEÓRICO

En la exploración de los sueños lúcidos, se vuelve casi imprescindible hablar del arte onírico, pues es la forma de darles a las personas la oportunidad de adentrarse en un territorio en el que se entrelazan lo consciente y lo subconsciente. A través de esta perspectiva, también se hace un llamado a la comunidad en general para que se detenga a reflexionar sobre la naturaleza de sus propios sueños y la importancia de comprender el impacto que estos pueden tener en su vida diaria. Esta investigación considera al arte onírico como una forma de expresión que invita a los espectadores a explorar su propio mundo interior, descubriendo la capacidad de moldear y controlar sus sueños como un reflejo de su vida emocional y psicológica.

El arte inspirado en los sueños lúcidos no busca ofrecer una respuesta intelectual o racional, sino que se centra en la conexión emocional y simbólica entre la experiencia onírica y el espectador. Los sueños lúcidos, con su capacidad para ofrecer una ventana al subconsciente, se sienten como una experiencia envolvente que nos invita a explorar nuestras profundidades internas, dejando atrás las preocupaciones y limitaciones de la vida cotidiana. Este tipo de arte ofrece una oportunidad para que las personas conecten con su imaginación de manera más consciente, descubriendo nuevas formas de interpretar y vivir sus experiencias tanto dentro del sueño como fuera de él.

En última instancia, este proceso resulta esencial para despertar nuestra capacidad de introspección y de comprensión de nuestra realidad interior. Los sueños lúcidos nos permiten participar activamente en la creación de nuestra propia narrativa onírica, rompiendo con las barreras de lo cotidiano y estableciendo una relación más cercana e íntima con nuestras propias emociones, deseos y miedos.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Lana Sackwild y Tadas Stumbrys

Lana Sackwild y Tadas Stumbrys (2021) son dos investigadores cuyo trabajo ha explorado el impacto potencial de los sueños lúcidos en la salud mental, particularmente en el tratamiento de la depresión clínica. Los autores publicaron un estudio que combina métodos cuantitativos y cualitativos para examinar cómo la práctica de los sueños lúcidos podría ser una herramienta terapéutica eficaz para tratar trastornos psicológicos como la depresión.

Los sueños lúcidos son aquellos en los que el soñador es consciente de que está soñando y, en algunos casos, puede ejercer cierto control sobre el contenido y el curso del sueño. Sackwild y Stumbrys proponen que los sueños lúcidos podrían proporcionar un entorno seguro donde las personas con depresión puedan enfrentar y transformar experiencias difíciles, mejorar la autorreflexión, y generar sensaciones de control sobre aspectos de su vida emocional y mental. Estas cualidades únicas de los sueños lúcidos pueden ser especialmente útiles para quienes experimentan sentimientos de impotencia o pérdida de control, dos características comunes de la depresión.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



...

FINDING YOUR FOCUS IN **LUCID DREAMS**

With Lana Sackwild



Figura 10: Lana Sackwild, Máster en Ciencias. Fundador de Get Lucid With Lana, LLC (Sackwild. s.f.)

En su estudio, los autores utilizaron diversas técnicas de medición, incluyendo cuestionarios estandarizados para evaluar la frecuencia y el impacto de los sueños lúcidos en la reducción de síntomas depresivos. También realizaron entrevistas cualitativas en profundidad con los participantes para captar los matices de sus experiencias. Los resultados mostraron que los sueños lúcidos no solo permiten a las personas experimentar un mayor control sobre sus emociones durante el sueño, sino que también contribuyen a una mejora en la calidad del sueño y la reducción de síntomas depresivos durante las horas de vigilia.

Este enfoque innovador está todavía en sus etapas iniciales de investigación, pero



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Sackwild y Stumbrys sugieren que, con más estudio, los sueños lúcidos podrían integrarse



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



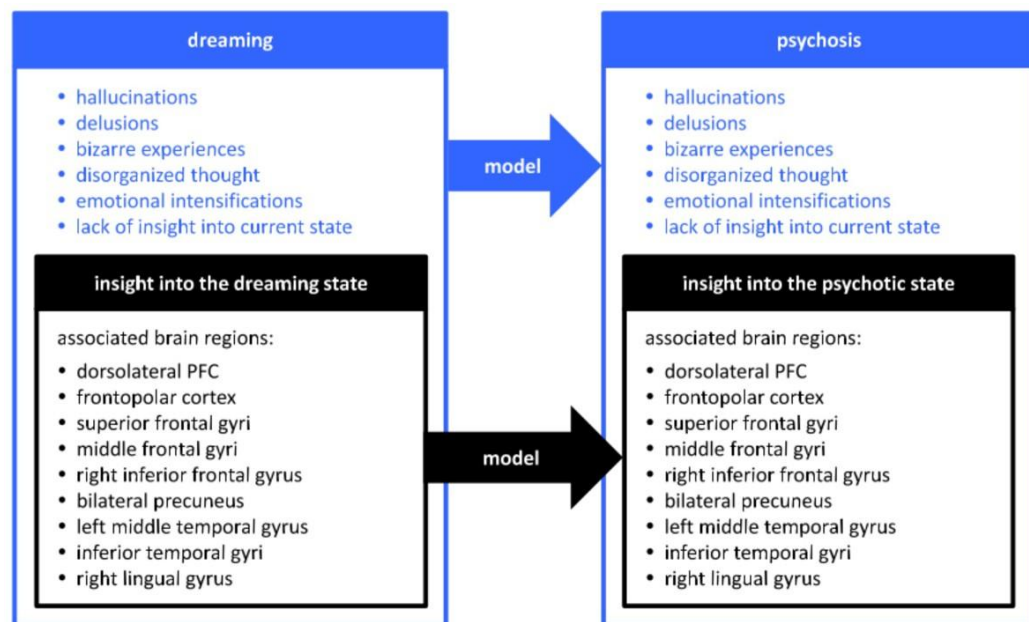
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



en programas terapéuticos para el tratamiento de la depresión y otros trastornos psicológicos. Su trabajo abre la puerta a nuevas formas de intervención en salud mental, donde el sueño no solo se considera un período de descanso, sino también una oportunidad para la autoexploración y sanación.

M.M.G. Driessen

M.M.G. Driessen (2018) presentó su tesis titulada “Lucid Dreaming: A New World Full of Possibilities” en la Universidad de Groningen, en la cual exploró las técnicas de inducción de sueños lúcidos y sus aplicaciones en diversos campos. Driessen analizó en profundidad cómo las personas pueden aprender a inducir sueños lúcidos utilizando varias técnicas, como la prueba de realidad, la técnica de Mnemotecnia para Inducción de Sueños Lúcidos (MILD), y el ciclo de sueño interrumpido.

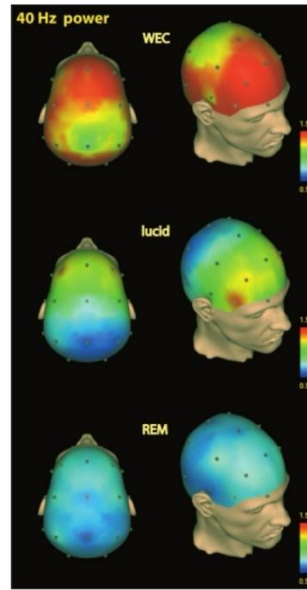


S

*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona

Figura 11. Descripción general del modelo de psicosis de los sueños y el papel de la lucidez (Dresler et al, 2015)



Una de las principales contribuciones de Driessen fue su análisis de las aplicaciones potenciales de los sueños lúcidos más allá de los estudios tradicionales de psicología y neurociencia. Argumentó que los sueños lúcidos no solo son útiles para explorar el subconsciente, sino que también pueden ser herramientas valiosas en áreas como el tratamiento de trastornos del sueño, la mejora del rendimiento deportivo y la resolución creativa de problemas. A través de un enfoque interdisciplinario, Driessen propone que el sueño lúcido podría ser un vehículo para el desarrollo personal, la autoexploración y la innovación.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Figura 12. Potencia de densidad de la fuente de corriente EEG en la banda de frecuencia de 40Hz durante la vigilia, los sueños lúcidos y el sueño REM no lúcido. (Voss et al, 2009)

Además, en su tesis, Driessen destacó la necesidad de realizar más estudios longitudinales para investigar los efectos a largo plazo del sueño lúcido en la salud mental y física. Aunque muchas de las investigaciones hasta ahora se han centrado en los beneficios inmediatos, su trabajo sugiere que, con práctica y dedicación, los sueños lúcidos podrían integrarse en las prácticas cotidianas de muchas personas para mejorar aspectos de la vida, como la creatividad, la resolución de conflictos internos y la superación de miedos.

Su tesis ha sido una aportación importante en el campo de los sueños lúcidos, proporcionando una base sólida para futuras investigaciones que aborden las múltiples facetas de esta práctica y sus aplicaciones.

Martín Dresler

Martín Dresler, un destacado neurocientífico, ha centrado su investigación en los mecanismos metacognitivos que hacen posibles los sueños lúcidos. Su trabajo contribuye significativamente a comprender cómo procesos como la autorreflexión y la monitorización del pensamiento facilitan la lucidez onírica. Dresler argumenta que los sueños lúcidos no solo representan un estado alterado de conciencia, sino que son un ejemplo avanzado de metacognición, un conjunto de habilidades que permiten al soñador reconocer y, en ocasiones, controlar el contenido de su sueño.

Entre sus hallazgos clave, Dresler ha demostrado que existe una correlación entre la capacidad de autorreflexión en la vigilia y la probabilidad de experimentar sueños lúcidos. Es decir, las personas más conscientes de sus pensamientos y emociones en su vida diaria suelen ser más propensas a reconocer que están soñando mientras duermen. Este fenómeno se debe a que las habilidades metacognitivas, como la introspección y el monitoreo crítico, son esenciales tanto en la vigilia como en los sueños lúcidos.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Dresler y su equipo han explorado estas ideas a través de técnicas de neuroimagen y estudios experimentales, identificando áreas del cerebro como la corteza prefrontal, que parece jugar un papel crucial en estos procesos. En este contexto, los sueños lúcidos no solo se estudian como fenómenos psicológicos, sino también como ventanas al funcionamiento del cerebro humano, con posibles aplicaciones en el tratamiento de trastornos psicológicos como la depresión y las pesadillas recurrentes.

Su investigación abre la puerta a nuevas preguntas sobre cómo entrenar habilidades metacognitivas para fomentar los sueños lúcidos y cómo estas habilidades pueden ser utilizadas en contextos terapéuticos y creativos. ¿Te interesaría una síntesis de uno de sus estudios específicos o un análisis sobre cómo esta metacognición podría aplicarse en áreas concretas?

"En un sueño memorable, jugué a las cartas con mi abuela, que había muerto años antes.

*La experiencia me ayudó a comprender mis emociones hacia ella de una manera que
nunca podría haber manejado cuando yo tenía 13 años"*

Martín Dresler



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

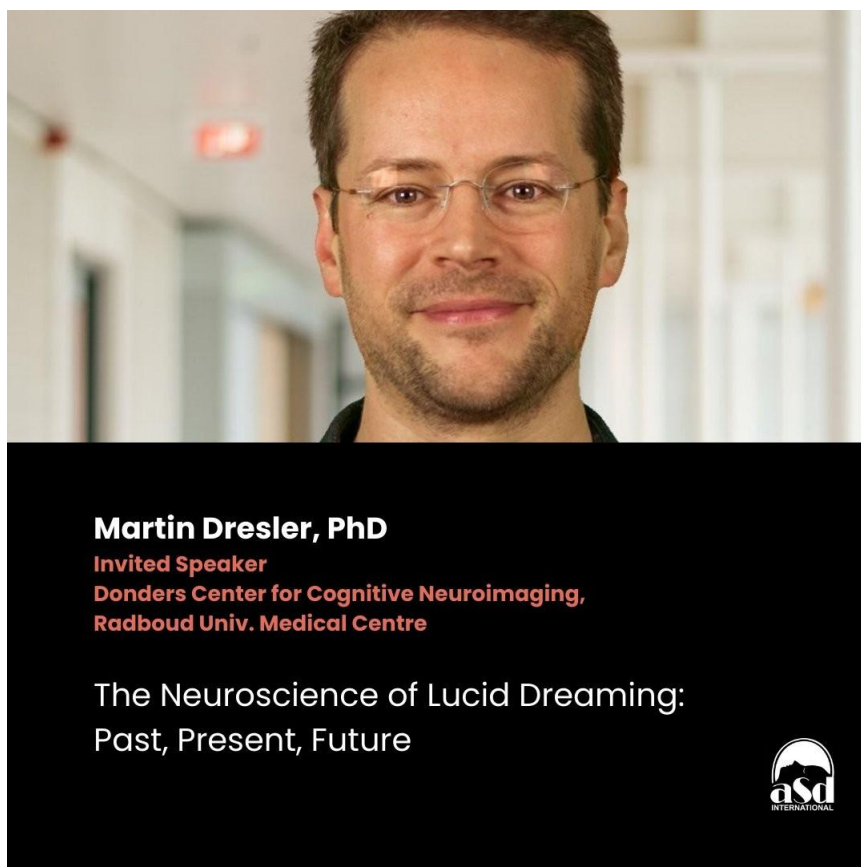


Figura 13. Retrato de Martín Dresler para ASD International (Dresler, 2024)

Otro enfoque de su investigación es la monitorización del pensamiento, es decir, la capacidad de revisar y ajustar los propios pensamientos en tiempo real, incluso durante el sueño. Dresler y sus colaboradores han utilizado técnicas avanzadas de neuroimagen para estudiar las diferencias en la actividad cerebral entre soñadores lúcidos y no lúcidos, descubriendo que las regiones del cerebro asociadas con la autorreflexión y el control cognitivo están más activas durante los sueños lúcidos. Estos hallazgos han contribuido a una comprensión más profunda de los procesos cerebrales involucrados en la conciencia y



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



cómo los sueños lúcidos podrían ser una ventana para estudiar aspectos fundamentales de la cognición humana.

El trabajo de Dresler es pionero en el sentido de que no solo ha ampliado nuestro conocimiento sobre los sueños lúcidos, sino que también ha proporcionado una plataforma para explorar las implicaciones más amplias de la metacognición en otros campos, como la educación y la psicología clínica.

Cabrera Torrecilla

Cabrera Torrecilla ha contribuido significativamente a la comprensión de los mecanismos neurocientíficos que subyacen a la generación de los sueños, centrándose en cómo el cerebro construye las experiencias oníricas durante las fases de sueño no-REM y REM. Su enfoque se basa en la premisa de que los sueños son el resultado de la actividad cerebral, donde diferentes neurotransmisores y conexiones neuronales interactúan para crear las imágenes y narrativas que experimentamos al soñar.

Torrecilla sostiene que el cerebro atribuye significado a las señales neuronales de manera automática, formando historias visuales que parecen coherentes, aunque a menudo carecen de lógica en comparación con la vigilia. Según sus investigaciones, el cerebro opera de manera metafórica durante los sueños, utilizando patrones de procesamiento de la información similares a los que usamos para organizar el conocimiento en la vida cotidiana. Este enfoque sugiere que los sueños no son simplemente una serie de imágenes aleatorias, sino que reflejan la manera en que el cerebro procesa y sintetiza experiencias, emociones y conocimientos acumulados.

El trabajo de Torrecilla ha sido esencial para integrar la neurociencia con el estudio de los sueños, aportando una visión más completa sobre cómo las fases del sueño



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



interactúan con la actividad neuronal para producir las experiencias oníricas. Su enfoque neurocientífico ofrece una comprensión más detallada sobre cómo el cerebro opera durante el sueño, proporcionando valiosas pistas sobre el funcionamiento cognitivo y emocional en estos estados alterados de conciencia.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PROPUESTA ARTÍSTICA

Desde pequeña había sentido curiosidad por el inmenso mundo de los sueños, de los sueños en los que me adentraba y podría controlarlos de cierta manera. En estos sentía mucha ansiedad y miedo, pero también sentida intriga y fascinación. No sé exactamente como comenzaron esos sueños o si en algún momento pararán, pero de lo que estoy segura es que fue la base por la cual quise hacer este proyecto.

Dentro de toda esta travesía existían muchos sueños realmente extraños, donde no solamente era un espacio el que podía controlar sino que también habitaban seres en estos lugares. La mayoría de estos tenían un aspecto ilusorio; aparecían en diversas formas, tamaños y emanaban distintas vibraciones.

Recuerdo bien mi primer sueño lúcido. Tenía más o menos 12 años y era una noche relativamente normal, había mucha brisa ya que eran épocas navideñas y en ese entonces vivía en La Guajira – Colombia, mi madre me preparó un jugo y me senté un rato en la sala hasta que el sueño de apoderó de mí. Acudí a la cama acurrucándome bajo una sábana azul cielo, era una sábana normal y muy fresca. No sé en qué momento caí en sueño, pero al tener consciencia estaba dentro de mi lucidez, aunque al momento no me di cuenta ya que pensé que eso era “normal”.

Estaba en un lugar boscoso con muchos árboles gigantes, con muchos arbustos y helechos, el camino que aparecía frente a mí se veía interminable, tanto que el fondo solo podía ver oscuridad. Sorprendentemente eso no me detuvo, en ese momento en vez de miedo sentía curiosidad por ese lugar. Había un olor a tierra mojada, como si en ese bosque acabara de llover, era un aroma que para mí resultaba muy deliciosa.



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona

Decidí caminar por ese camino oscuro, sintiendo un poco de frío en mis brazos. Mientras más me adentraba en ese lugar empezaron a pasar cosas extrañas. Empezaron a aparecer unos seres raros de color blanco, simulando a fantasmas, pero no se veían tan ilusorios, sino más bien aparentaban que se podían hasta tocar; algunos tenían aspectos antropomórficos, otros solo eran esferas blancas volando y existiendo.

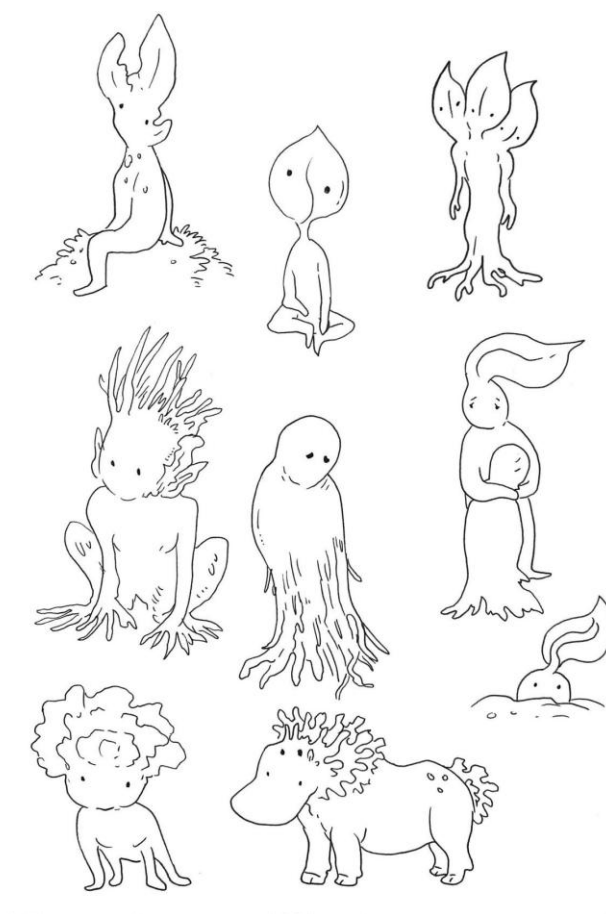


Figura 14. Ejemplo de los seres blancos ilusorios aparecidos en mis sueños (s.f.)



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Estos seres blanquecidos, en su mayoría no me daban miedo, pero sí sentía un poco de incomodidad cuando me quedaba viéndolos por mucho tiempo. Al despertar de ese sueño eran, más o menos, las 7:00 a.m.

Estos sueños se incrementaban al punto de aparecer casi a diario. En el transcurso del tiempo fui igualmente anotando un poco sobre estos sueños, pero lastimosamente no volví hacerlo, no sé por qué, pero no sentí la necesidad de seguir documentado esos sucesos. Hoy en día recuerdo muchos de esos sueños ya que fueron realmente súper vividos y sensitivos. Por lo cual decidí continuar con ese diario que había pausado.

Siempre me pregunté el porqué de las cosas y esto no era la excepción, quería saber el por qué tenía esos sueños, bueno, sigo teniendo, algunas personas me han dicho que es por alguna entidad que me asecha y por eso aparecen estos seres blancos antes dichos y ejemplificados; otros, me dicen que tal vez es una habilidad que Dios me dio, y otros más, simplemente especulan que es solo mi estado de ánimo actuando en el momento de sueño, que cada cosa que paso se incrementa en los sueños, y los sentimientos se expresan dentro de mi yo lúcido.

También, hay una persona importante en este desarrollo, la cuál es mi abuela materna, ella desde pequeña también ha tenido varios sueños de este estilo, pero a diferencia de mi, ella no podía controlarlos, ella solo los vivía, no podía caminar, correr, gritar o saltar, simplemente podía mover la retina del ojo visualizando cada cosa que pasaba a su alrededor. Nunca me contó todas esas vivencias en su ensoñación, pero lo que si le ocurría frecuentemente era tener pesadillas a menudo, soñando con sombras negras altas que le hablaban, con brujas que sentía que le jalaban los pies por las noches, despertando también



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



con algunos moretones, no sé si estos sueños tengan también que ver con los sueños lúcidos que me pasan a mí, pero se me hace muy curioso.

Mi abuela es fiel creyente de Dios, ella siempre reza por mí para que esos sueños que tengo desaparezcan, pero yo no quiero que desaparezcan. A pesar de que algunas veces estoy sucesos me desgastan energéticamente, es algo con lo que he vivido casi toda mi corta vida y no quisiera que desaparecieran tan rápido, el volver a experimentar esa lucidez es lo que me hace yo. Sin embargo, mi abuela me regaló lo que para mí es un amuleto, lo cuál es un vestido de pijama roja, al ponerme esta prenda no sé por qué la lucidez no ocurre, simplemente no sueño nada cada que duermo con esta prenda, lo que se me hace curioso y sorprendente.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona

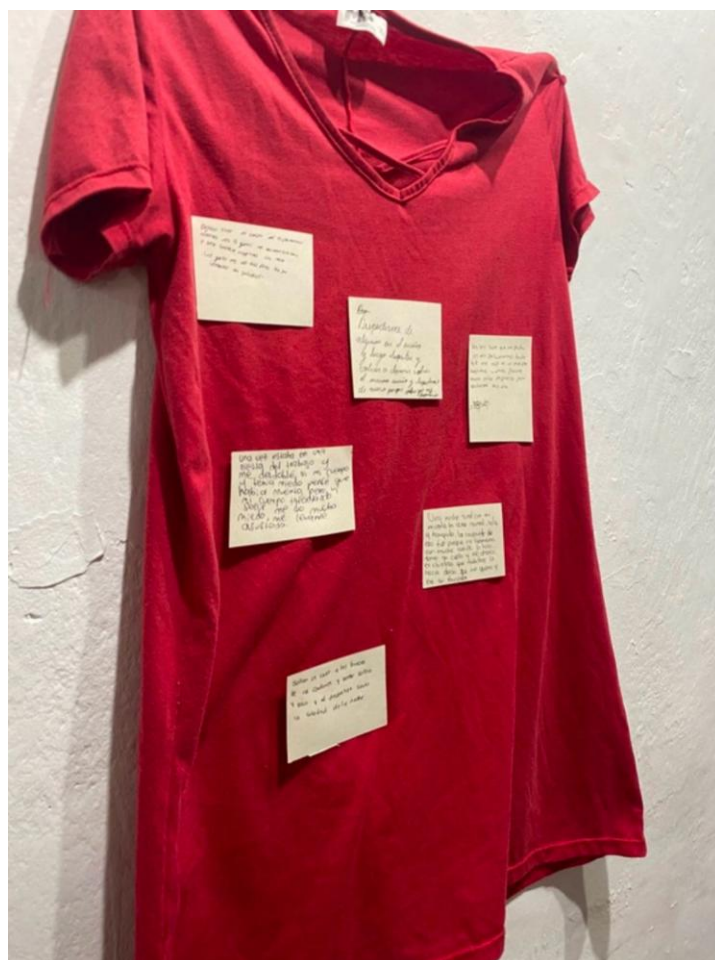


Figura 15. Muestra de obra “Incógnitas de sueños II”, donde incluyo el vestido de pijama que mi abuela me regaló.

Esto fue un relato y el camino que me trajo hasta lo que hoy en día es mi obra principal de mi carrera como artista visual

LA NAVEGACIÓN EN MI LÚCIDEZ

Para comenzar a hablar e indagar sobre mi obra final es necesario tomar en cuenta el proceso artístico por el cuál pasé para llegar donde estoy.



Figura 16. Dibujo en tinta china sobre un duendecillo (2019).

Al comenzar la carrera realicé muchos dibujos a lápiz sobre seres antropomórficos, ya que siempre me llamó la atención la ficción y el dibujo. Miraba siempre muchas películas y series de ciencia ficción y fantasía para inspirarme a crear seres antropomórficos, así como también tomaba de páginas algunas ilustraciones ya hechas y replicarlas para tomar en cuenta la naturaleza de este universo.



Figura 17. Hada en la técnica de grabado (2019).

Incursioné así mismo en buscar seres mitológicos y de leyendas de la naturaleza como lo eran, los duendes, las hadas, las sirenas, los elfos, los ángeles etc. E igualmente tomaba de referencia muchas ilustraciones ya hechas, así también fui mejorando en el dibujo y en mi imaginación para crear más cosas en el futuro.

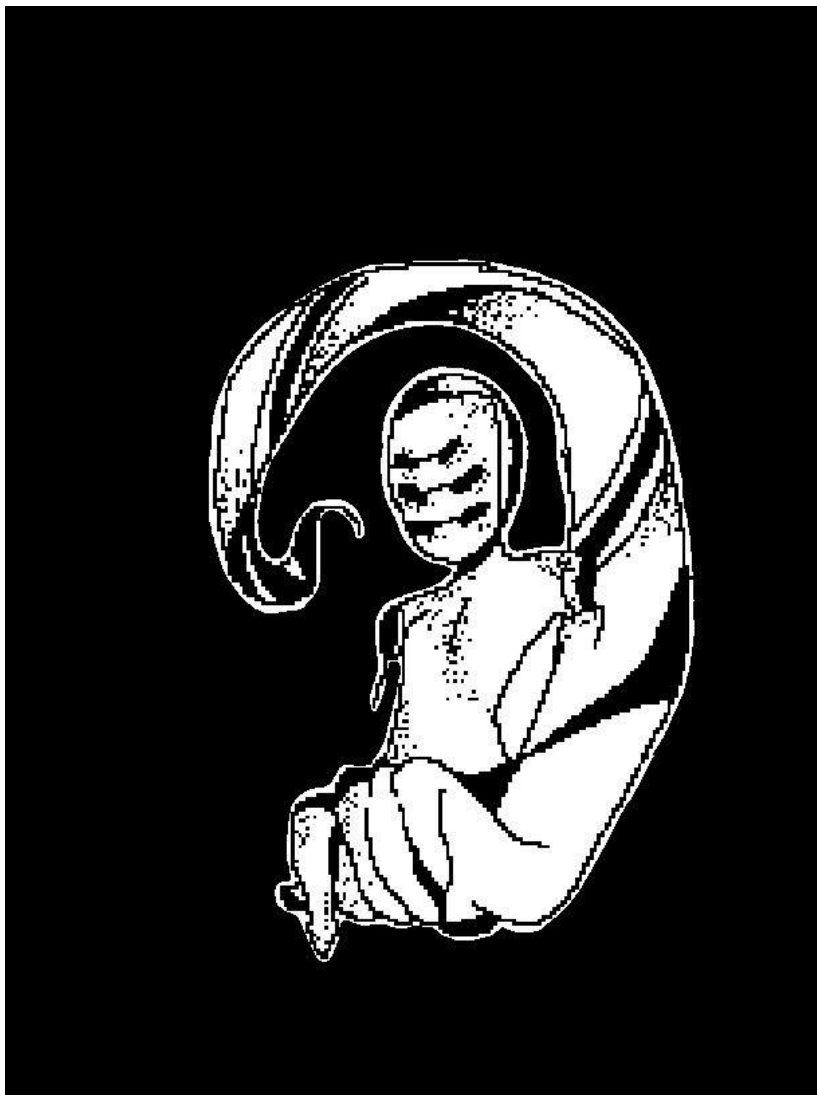


Figura 18. Dibujo digital sobre un ser blanco de mis sueños lúcidos (González, 2023)



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Así fue como llegué a este punto de las ilustraciones, donde la imaginación estaba a tope y empecé adentrarme ahora en el tema en que estoy desarrollando mi tesis, los sueños lúcidos, dando como ejemplo la figura que es uno de los seres que más recuerdo dentro de la travesía que he vivido durante casi toda mi vida, un ser que, como algunos otros, en mi lucidez me atacan y siendo un verdadero terror cuando eso sucede.

INCÓGNITAS DE SUEÑOS: LOS SUEÑOS LÚCIDOS Y EL MUNDO

IMAGINARIO

Los sueños son sucesos que han sido de útil importancia en mi vida, así como también el querer que las personas noten la importancia y los riesgos que estos conllevan. Los sueños no solo es un campo interesante de investigación en varios ámbitos si no también bastante desconocido en la vida cotidiana de las personas, ya que la mayoría de estas no le toman importancia usando la frase “Solo es un sueño, nada más, igualmente no lo recuerdo”, siento que por lo mismo que las personas no recuerdan sus sueños es lo que no le dan importancia.

En mi investigación, así como en la realización de mi obra tomé de pensamiento el cómo poder atraer a las personas para que tomen más en cuenta sus sueños, sin importar qué connotaciones le den, si mágicas, místicas, satánicas o algo relacionado con Dios, quisiera que se llevaran consigo el poder tomarse el tiempo de analizar sus sueños y tal vez como yo, construir un diario de sueños en el que anotar esos sucesos que puedan llegar a recordar, como un ejercicio también de meditación.

Incógnitas de sueños es el lugar donde la gente pueda sentar a mirar y sentir lo que una persona con sueños lúcidos puede vivir, pero también el cómo pueden ellos mismos o con ayuda de alguien que sepa inducirse a un sueño lúcido. Sé que existen personas que no querrán tener eso y precisamente quiero ser sus ojos, oídos, olfato, tacto y gusto para que puedan sentir estos sucesos a través de mí. Asimismo, para comenzar explicando un poco de mi obra final es



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona

necesario mostrar un poco sobre los bocetos del montaje y un poco sobre la realización de la obra.

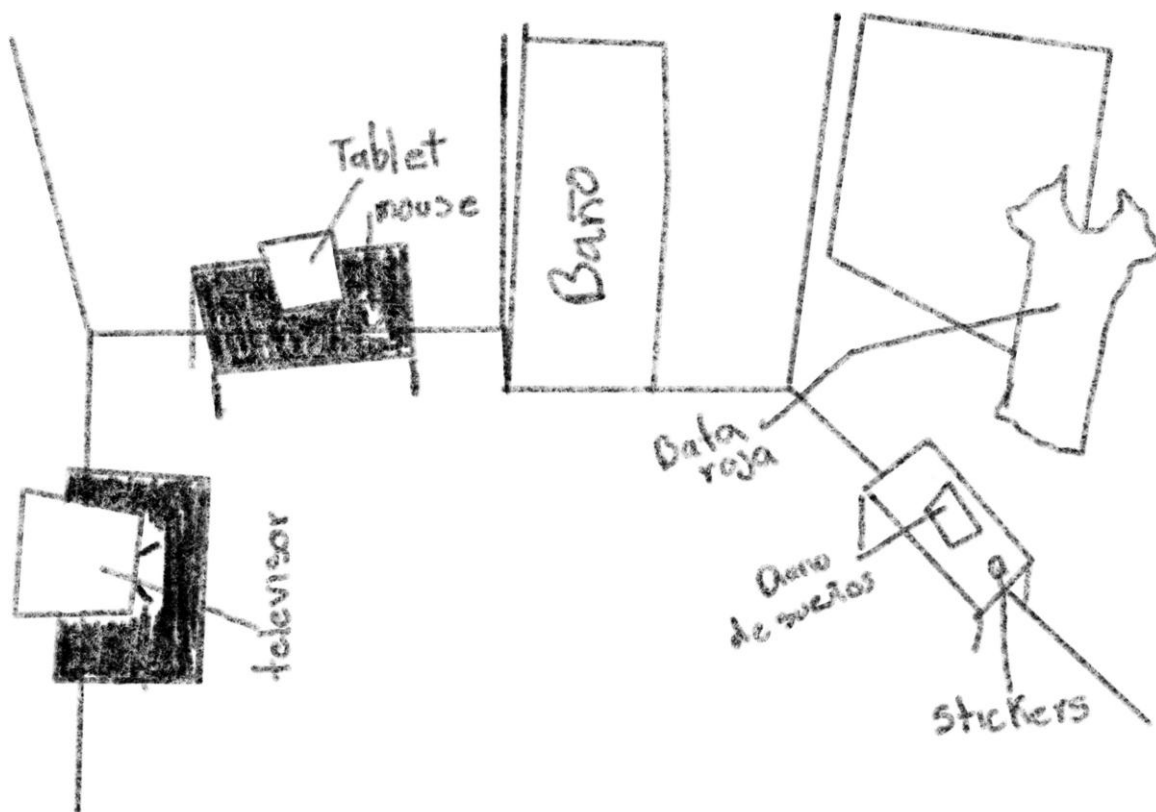


Figura 19. Ilustración del montaje de la obra final (Gonzalez, 2024)



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Teniendo en cuenta la ilustración de la figura 16, el montaje está en un espacio cerrado y a oscuras. También se pueden notas las diferentes cosas dispersas por el lugar para la realización de la obra.

Para generar una experiencia de un acercamiento a los sueños lúcidos se realizó una historia interactiva, donde se muestra una narración de tomas opciones y puedes tener una perspectiva interactiva sobre la naturaleza del sueño.



Escanéame

Figura 20. Qr del bot donde se realizó la historia interactiva online (2024).



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona

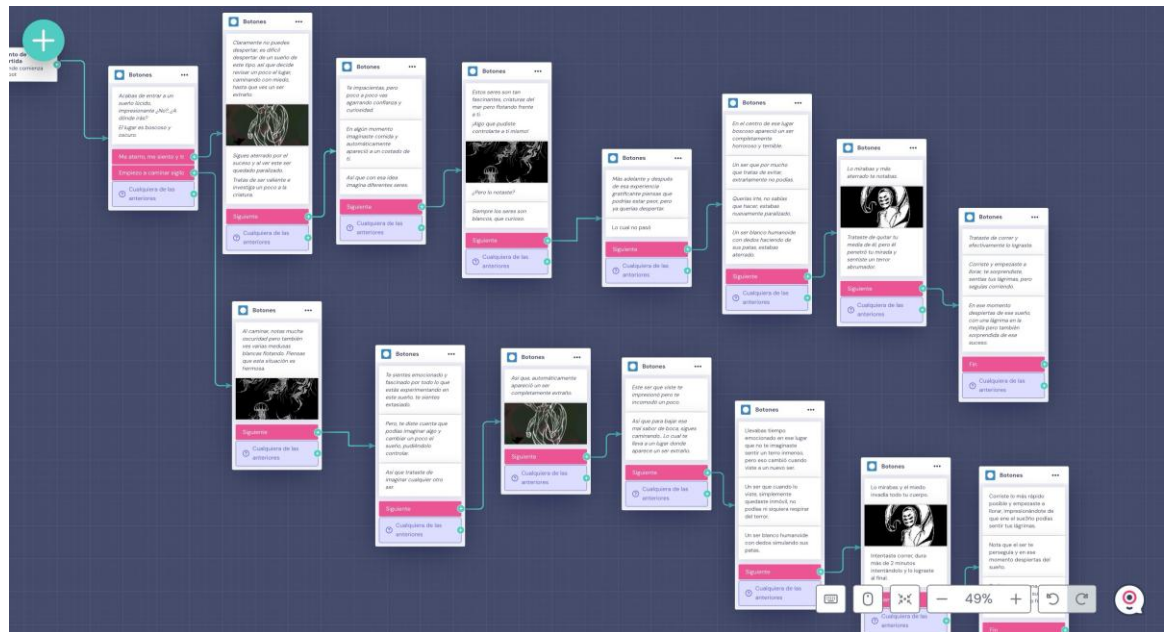


Figura 21. Diagrama de flujo de la historia interactiva (Gonzalez, 2024)



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RESULTADOS

Experiencias artificiales y aprendizaje sobre sueños lúcidos

En primer lugar, la emulación de sueños lúcidos a través de ambientes inmersivos permitió a los participantes reflexionar sobre sus propias experiencias oníricas. Para quienes ya habían experimentado sueños lúcidos, esta actividad sirvió como un espacio para explorar el control y la toma de decisiones dentro de dichos estados, reforzando la idea de que los sueños pueden ser moldeados y dirigidos, según las intenciones del soñador. Aunque enseñar directamente cómo inducir sueños lúcidos no fue parte del alcance del proyecto, esta exploración evidenció el interés y la posibilidad de usar el arte como medio educativo sobre esta capacidad metacognitiva.

Curiosidad y emociones despertadas

Por otro lado, el impacto emocional en participantes que no habían experimentado sueños lúcidos fue notable. Para estas personas, la obra despertó una profunda curiosidad y el deseo de intentar acceder a este tipo de sueños. A pesar de que existen métodos científicos y prácticas como la técnica MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams) o la meditación consciente, aún hay barreras tanto en su aprendizaje como en la comprensión de su efectividad, lo que subraya la importancia de seguir investigando este tema desde múltiples disciplinas.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

Los sueños lúcidos representan un fenómeno único dentro de las experiencias humanas, ofreciendo un espacio en el que la conciencia y el inconsciente interactúan de manera activa. Su importancia radica no solo en la capacidad de quienes los experimentan para controlar y explorar sus sueños, sino también en el interés que despiertan en aquellos que nunca han tenido uno. Este fenómeno no solo despierta curiosidad sino también una reflexión más amplia sobre el funcionamiento del cerebro humano y su relación con la experiencia subjetiva.

Por un lado, los sueños lúcidos son considerados por muchos como simples experiencias oníricas que reflejan emociones intensas y una mente activa durante el descanso. Sin embargo, para otros, son ventanas hacia la exploración de los procesos metacognitivos, como argumenta Martín Dresler, quien ha subrayado que estas experiencias son manifestaciones avanzadas de autorreflexión y monitorización del pensamiento. Según sus investigaciones, las personas que desarrollan una mayor conciencia de sus pensamientos durante la vigilia tienen una mayor predisposición a experimentar sueños lúcidos, lo que pone de manifiesto el vínculo entre la vida consciente y los estados oníricos.

Además, los sueños lúcidos han sido objeto de estudio en disciplinas como la psicología, la medicina y la filosofía. En el ámbito psicológico, investigadores como Sackwild y Stumbrys han explorado su potencial terapéutico, destacando cómo pueden servir para tratar trastornos como la depresión. Estos sueños permiten a los individuos enfrentar emociones difíciles en un entorno controlado, promoviendo la autorreflexión y la sensación de control, aspectos cruciales para quienes lidian con sentimientos de impotencia.

Desde una perspectiva cultural y artística, las narrativas y representaciones visuales de los sueños lúcidos contribuyen a un diálogo colectivo sobre su simbolismo y significado. Como se evidenció en el proyecto artístico mencionado, la emulación de estos sueños puede despertar curiosidad y generar una conexión emocional incluso en quienes no los han experimentado. Este



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



interés abre caminos para explorar metodologías que faciliten el acceso a este estado, como las técnicas MILD o prácticas meditativas, aunque aún existen barreras significativas para su generalización.

En conclusión, los sueños lúcidos no solo son una experiencia fascinante para quienes los viven, sino también un campo fértil para la investigación interdisciplinaria. Ya sea como objeto de estudio neurocientífico, herramienta terapéutica o fuente de inspiración artística, los sueños lúcidos nos invitan a reflexionar sobre los límites y las posibilidades de la mente humana. Aunque el significado último de estos fenómenos sigue siendo un misterio, su exploración continúa desafiando nuestras ideas sobre la conciencia y la creatividad. Este fenómeno, que cruza las fronteras entre la ciencia, el arte y la filosofía, sigue enriqueciendo nuestra comprensión tanto de nosotros mismos como del mundo que habitamos.



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

1. Portafolio artistico

https://unipamplonaedu-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/alix_gonzalez_unipamplona_edu_co/EZd06CMuB9FBheTSV9c0oOEBGWFIr7J7F6mUpH0jCEMPuw?e=m01XKq

2. Videoarte – Incógnitas de sueños

<https://youtu.be/zsSUGLf1xHQ>

3. Experiencias inmersivas – Obra “Incógnitas de sueños”

https://1drv.ms/b/c/897faaf5527ac687/EWQzc8WMN69Gkia5NwwH56QB2_9kmAJwK8Vpp5gRaAEYUA?e=1VjEie



S



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz”*

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFÍA

Cabrera Torrecilla. (2024). [Descripción del trabajo de Cabrera Torrecilla en la generación de sueños]. Recuperado de <http://www.unipamplona.edu.co>

Dresler, M. (2024). [Investigación sobre metacognición en sueños lúcidos].

Recuperado de <http://www.unipamplona.edu.co>

Driessen, M. M. G. (2018). Lucid Dreaming: A New World Full of Possibilities.

Tesis, Universidad de Groningen. Recuperado de <https://www.rug.nl> Freud, S. (1899).

La interpretación de los sueños.

Jung, C. G. (1934). Arquetipos e inconsciente colectivo. [Aportación en el contexto de los sueños].

LaBerge, S. (1990). Exploración de los sueños lúcidos y autoconocimiento. [Aplicación en el análisis de sueños lúcidos].

McNiff, S. (2024). [Referencia a la arteterapia en el contexto de sueños lúcidos].

Sackwild, L., & Stumbrys, T. (2021). [Estudio sobre el impacto de los sueños lúcidos en la salud mental]. Recuperado de <http://www.getlucidwithlana.com>

Voss, U., et al. (2009). [Potencia de densidad de fuente EEG en sueños lúcidos].

Recuperado de <https://www.researchgate.net>



S



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo
país en paz"*

Universidad de Pamplona