



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo de fin de grado

Reflejos de sabiduría

Natalia Rico Sanz

Dirigido por  
Marta Marco Mallent

Grado en Bellas Artes  
2024



**Facultad de**  
**Ciencias Sociales**  
**y Humanas - Teruel**

**Universidad** Zaragoza

# Resumen

Esta memoria recoge todo el trabajo de meses de mi proyecto "Reflejos de Sabiduría", una serie de cuadros que reflejan el camino del bienestar.

Este proyecto hace un llamamiento a la pausa y a la reflexión, un autoanálisis de cómo percibimos el mundo y apporto otra teoría que a su vez está apoyada por filósofos.

Este proyecto "Reflejos de Sabiduría" explora la representación artística de las ideas filosóficas del libro "El monje que vendió su Ferrari" de Robin Sharma. A través de una serie de cuadros con técnica al óleo, se busca fusionar las lecciones del libro con momentos significativos de mi vida, utilizando fotografías de personas importantes y experiencias personales como base para las composiciones.

# Abstract

This report collects all the work of months of my project "reflections of wisdom", a series of paintings that reflect the path of well-being.

This project calls for pause and reflection, a self-analysis of how we perceive the world and the other way in which we can see the world.

This Final Degree Project entitled "Reflections of Wisdom" explores the artistic representation of the philosophical ideas of the book "The Monk Who Sold His Ferrari" by Robin Sharma. Through a series of highly personal and colorful paintings, it seeks to merge the lessons from the book with significant moments in my life, using photographs of important people and personal experiences as a basis for the compositions.

# Palabras clave

Felicidad, mente, cuerpo, calma, pintura.

# Key words

Happy, mental, body, calm, paint

# Agradecimientos

Este trabajo no hubiera sido posible sin las indicaciones y la guía personalizada de mi tutora Marta Marco.

También a Belén por su interés constante durante el año a cuidar la escritura, la reflexión y la defensa de tu propio trabajo repitiendo “nadie va a defender un trabajo mejor que tú misma”.

Gracias por el apoyo de mi familia, de mis amigos y de mi pareja que sin ellos no hubiera conseguido este reto personal.

## Índice

1.	Introducción .....	5
2.	Referentes artísticos .....	7
	2.1 Van Gogh .....	7
	2.2 Salvador Dalí .....	8
	2.3 Piet Mondrian.....	9
3.	Contextualización del tema .....	10
	3.1 Resumen del libro .....	10
4.	Desarrollo y resultado del trabajo.....	12
	4.1 Objetivos.....	12
	4.1.1 GENERALES .....	12
	4.1.2 PARTICULARES.....	12
	4.2 Metodología .....	12
	4.2.1 PRIMER CUADRO. LA BELLEZA DE LO SIMPLE.....	13
	4.2.2 SEGUNDO CUADRO. METAMORFOSIS INTERIOR .....	15
	4.2.3 TERCER CUADRO. SUEÑO DE AMISTAD .....	17
	4.2.4 CUARTO CUADRO. LA SABIDURÍA EN LA LUZ DEL ATARDECER .....	19
	4.2.5 QUINTO CUADRO. CRIS .....	21
	4.2.6 SEXTO CUADRO. EL TIEMPO.....	23
5.	Conclusiones .....	24
6.	Bibliografía.....	25

# 1.Introducción

Este proyecto nace con la intención personal de unificar y darle sentido a todas mis obras a lo largo de mi vida y por qué dibujo lo que dibujo. En base a ello me propongo crear una serie de obras que dialogue con el lienzo y el espectador.

Divido el trabajo en dos partes diferentes pero complementarias, una es la parte plástica, donde se presenta el fin, el resultado, y otra es la teórica, el por qué hago esto y la investigación previa y de donde viene todo este interés hacia el interior, que ya llevan haciendo esto los autores más clásicos de la historia del arte.

Tengo la obligación de plasmar el mundo actual ya que de eso va mi trabajo y me gustaría profundizar en el origen de todo esto y en consecuencia cómo me ha interesado este tema, además de plasmar mis ideas sobre el ser y todo lo que ello mueve.

## *Sociedad actual*

Ya hace tiempo me di cuenta de que el mundo en el que vivimos no era para mí, me puse a investigar y a leer sobre como son las personas y el mundo actual, libros de autoayuda, novelas más espirituales y otros temas de interés, mi conclusión es la que expongo a continuación.

Somos la sociedad en la que más ansiedad ha habido a lo largo de la historia, peor salud mental, y más adicciones. Como dice Javier García Campayo “Somos la sociedad más estresada de la historia de la humanidad”, un psiquiatra español. (Nollmann, M ,2023)

Antiguamente era útil la manera que tenía el ser humano de sentir ansiedad, porque era una manera de protegerse frente a la rutina diaria a la que se sometían, como un ataque de depredadores y priorizaban su supervivencia, sin embargo ahora, utilizamos la ansiedad y el malestar interno para cualquier situación que se salga de la rutina, ya sea una entrevista de trabajo o un examen, no somos capaces de controlar nuestras emociones y esto nos lleva al desorden mental, por ello la importancia de parar a reflexionar y saber detectar lo que no nos aporta.

La mayoría de las relaciones sociales, ya sean románticas, de amistad o familiares no tienen sus raíces en el ser, y esto produce relaciones basadas en el dolor, dominadas por problemas y conflictos internos. La finalidad de una relación no debe ser hacerte feliz, sino plenamente consciente de tu Ser. Somos una sociedad victimista, ante cualquier “problema<sub>1</sub>” que tenemos le echamos la culpa al exterior cuando el problema está en tu interior.

*1problema con el término problema me refiero a obstáculos creados por nuestra propia mente, en ningún caso, depende del exterior. 3. m. Conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de algún fin. Ese conjuntos de hechos, se crean de manera subjetiva y no atienden a la realidad, porque si no, no se llamaría problema, las cosas son como son, son perfectas.*

## *Lo bueno y lo malo, la realidad del ser humano*

Quiero hacer una pequeña diferenciación entre la felicidad y la paz interna, la felicidad depende de cómo valores positivamente las circunstancias que ocurren a tu alrededor, mientras que la paz interna está siempre en tu interior y eso siempre lo podrás manejar tu.

La mente humana siempre intenta calificar algo como bien–mal, gusto- disgusto, amor-odio, cuando nos desprendemos de estos calificativos nada es bueno ni malo simplemente es, por tanto no puedes sentir en tu interior malestar simplemente paz, tu Ser fluye. Como dice el filósofo Thoreau “La mente está sujeta a estados de ánimo, como las sombras de las nubes al pasar sobre la tierra. No les prestes demasiada atención.” (Thoreau, H. D, 2024).

El mensaje de cómo funciona la mente humana, es que nos superpongamos a la naturaleza de nuestra mente y nos elevemos. Siendo conscientes de lo que es “la realidad” del mundo, sin juicios humanos ni moral, el filósofo Zubiri, hace una diferenciación de lo que es la realidad según el ser y la realidad, en cuanto a la modalidad con la que una cosa se presenta, presentando el término inteligir (realidad) en contraposición con el concepto sentir (ser) (Ponzio, P, 2023). . El filósofo estoico Epicteto también hace una diferenciación de lo que está en nuestro interior y lo que pasa en el exterior.

Haciendo esta diferenciación entre la realidad real del mundo natural y lo que para nosotros es la realidad según nuestros juicios y pensamientos, en este proyecto hablo de mi realidad pero siendo consciente de que es totalmente subjetiva, ya que mi trabajo se articula entorno a experiencias personales y pensamientos propios, aunque intento hacerlos lo más objetivos posibles, es decir, siempre siendo consciente de mi ser y mi naturaleza como ser humano.

## *Estoicos*

El estoicismo fue una escuela de filosofía que fundó Zenón de Citio, a principios del siglo iii a. C. La filosofía manifiesta que la causa de la mayoría de nuestros problemas radica en cómo percibimos las cosas, no en las cosas en sí mismas, ya que considera que son los individuos los que debemos ser responsables de nuestras propias interpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor y que toda la vida es natural y normal a pesar de las impresiones individuales.

“El sufrimiento está causado por las pautas de comportamiento de nuestra propia mente” fue la conclusión a la que llegó Gautama<sup>2</sup> ,

<sup>2</sup>Sidharta Gautama, figura central del budismo, heredero de un pequeño reino del Himalaya hacia el año 500 a.c. A los veintinueve años de edad dejó todas sus posesiones y su palacio, y fue en busca de una respuesta para escapar del sufrimiento.

## 2.Referentes artísticos

Voy hacer una reflexión sobre algunos de los artistas más famosos de la historia del arte, donde demuestro que hasta ellos representaban su mundo interior, que está lleno de espiritualidad. Autores como Van Gogh, Salvador Dalí y Piet Mondrian. A lo largo de la historia, muchos autores han tenido su inspiración en sus emociones y en sus experiencias personales y han querido reflejar momentos importantes para ellos en su obra artística, que puede ser una manera de sanar, explotar esa parte interior y sacarla fuera. Además del libro, también me han inspirado estos autores que me han acompañado en mi vida estudiantil y que sin quererlo me han inspirado en su forma de expresar el arte. Más allá de sus técnicas pictóricas lo que me interesa de estos autores es como expresan su mundo interior, incluso Piet Mondrian que también sin quererlo hace una reflexión sobre la expresividad.

### 2.1 Van Gogh

Uno de los artistas más conocidos que ha reflejado su mundo interior es Van Gogh, usando sus propias emociones, paisajes y objetos de su vida cotidiana. Utiliza el color de una manera muy personal, aspecto de él que me inspira para hacerlo yo misma con mi toque personal. Van Gogh es un ejemplo de persona que parece diferente y especial porque sufrió siempre de depresiones e incluso intentó suicidarse varias veces, pero eso no lo hace diferente hoy en día. La vida del artista es un ejemplo de cómo tu propia mente te puede llevar a la muerte, se cortó la oreja, contrajo una sífilis que dañó todavía más su cerebro, se comía su pintura con plomo, bebía absenta hasta quedar inconsciente, sus relaciones sociales y sentimentales fueron desastrosas, no tenía independencia económica, fue internado en psiquiátricos y acabó pegándose un tiro en el pecho con una escopeta.

Los cuadros más famosos de Van Gogh son los que pinta al final de su vida donde representa con más frecuencia su propio estado mental sobre lo representado. Su lenguaje expresivo se articula en torno a unas pinceladas fuertes largas e intensos amarillos, verdes y azules y una carga emocional difícil de negar.

La noche estrellada parece un paisaje cualquiera, pero es un paisaje subjetivo, consigue trasladar la representación de la naturaleza a su vida interior, sus miedos, sus deseos y su locura. Se puede decir que se recupera la tendencia románticista del paisaje como expresión del yo interior, pero en un lenguaje pictórico, totalmente nuevo, derivado del impresionismo.

Van Gogh no solo me ha inspirado teóricamente, sino también pictóricamente, su manera tan peculiar de utilizar el color combinando colores y su pincelada ha sido una gran inspiración para mí.



Fig. 1, Noche estrellada, 1889, óleo sobre lienzo. 73,7 x 92,1 cm

*“Aquí agrego un pequeño boceto de una tela cuadrada de 30 cm y el cielo estrellado pintado la misma noche, con la luz de una lámpara de gas. El cielo es verde-azulado, el agua es azul intenso, los terrenos son de color malva. La ciudad es azul y violeta, el gas es amarillo y algunos reflejos de oro rojo se transforman en bronce verdoso. Sobre la llanura azul-verde del cielo, la Osa Mayor tiene un centelleo verde y rosa, cuya discreta palidez contrasta con el oro brusco del gas. Hay dos figuras coloridas de enamorados en primer plano.”*

Wantz, L. (2009). Historia del arte: impresionismo Vincent Van Gogh y Paul Gaughin: ( ed.). Santa Fe, Argentina

## 2.2 Salvador Dalí

Dalí pertenece a la época surrealista, esta corriente intenta expresar el funcionamiento real del pensamiento sin la intervención reguladora de la razón, ajeno a toda preocupación estética o moral, desde su método “paranoico- crítico”, un método espontáneo de conocimiento irracional basado en la objetividad crítica, donde esas conexiones aparentemente imposibles desde el punto de vista lógico, trataba de elaborar una teoría que las explicase.

“La persistencia de la memoria” es la pintura más conocida de Dalí, es un cuadro que esconde muchos miedos y mucha vida interior del autor. Un detalle que representa su mundo interior en el cuadro, es el reloj que está en primer plano, lleno de hormigas, las hormigas representan los miedos infantiles de Dalí, el pecado de la masturbación , los relojes simbolizan el paso del tiempo, cuyos recuerdos se conservan en la memoria. El reloj cerrado guarda a cal y canto otros recuerdos, secretos e inaccesibles deseos reprimidos. Dalí hace una crítica sobre el paso del tiempo y lo plasma en este cuadro.



Fig. 2, La persistencia de la memoria, óleo sobre lienzo 1931.

## 2.3 Piet Mondrian

Podría ser aparentemente el ejemplo contrario a mi tesis, el defiende el arte objetivo, desornamentado y racional, busca la representación de la nada eliminando así cualquier vivencia personal y espiritual, busca la ciencia y la exactitud, sin embargo, esa obsesión por transmitir la “nada” , rompe con la historia del arte anterior, ya que es una innovación , pero para mí gusto forzada, habla mucho de él, que su intención sea no expresarse, en realidad si se expresa, aunque para el espectador no diga nada, él era un auténtico científico de las formas y apasionado por la geometría, esto lo refleja en su cuadro, sus intereses, por tanto sigue sacando una parte de él, y mi teoría se mantiene.

Un ejemplo de ello es el famoso cuadro “Composition with Blue, Red, Yellow and Black” , no solo le bastaba con reflejar unas líneas con relleno de colores, sino que esas líneas tenían que ser las más básicas, líneas rectas, con los colores más básico, planos y puros.

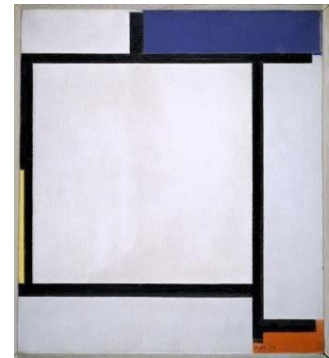


Fig 3. *Composition with Blue, Red, Yellow and Black* , 1922. Óleo, 41,9 x 48,9 cm

*“we can also enjoy modern construction, marvels of science, technique of all kinds, as well as modern art. We can enjoy real jazz and its dance; we see the electric lights of luxury and utility; the window displays. Even the thought of all this is gratifying. Then we feel the great difference between modern times and the past... Modern life and art are annihilating the oppression of the past”*

*“También podemos disfrutar de construcciones modernas, maravillas de la ciencia, técnica de todo así como el arte moderno. Podremos disfrutar del verdadero jazz y de su baile; Vemos las luces eléctricas del lujo y la utilidad; se muestra la ventana. Incluso el pensamiento de todo esto es gratificante. Entonces sentimos la gran diferencia entre lo moderno, los tiempos y el pasado... La vida moderna y el arte están aniquilando la opresión de la del pasado.”*

*Piet Mondrian*

## 3. Contextualización del tema

“El monje que vendió su Ferrari” ha sido muy significativo en mi vida y quería representar lo que ha sido para mí a lo largo de los años así como inspirar a la gente a ser mejor. A pesar de que este tema siempre ha sido parte de mí, la idea de querer representar esto vino a través de la asignatura de CDA donde la profesora nos insistía en saber el origen de por qué pintamos ciertas cosas y no otras, saber tratar los temas que te gustan y justificarlos, siempre me ha gustado pintar cosas de mí, personas importantes de mi vida o simples momentos que en ese momento me parecía interesante como los pequeños detalles, una planta, un atardecer, un retrato de un amigo...todo esto lo he querido relacionar y justificar con un toque espiritual y ayudándome del libro “ el monje que vendió su Ferrari” y otros relacionados.

### 3.1 Resumen del libro

Quiero hacer un breve resumen del libro para poner en contexto.

Todo empieza con el personaje principal llamado Julián Mantle, persona típica, con su trabajo agotador, su familia, sin tiempo y con ansiedad. Perfectamente puede ser un ciudadano medio del mundo actual, pero este es diferente porque se da cuenta que su vida no le hace feliz y decide cambiar, vende todo su material físico, sus lujos, se aleja de su familia, y decide vivir sin ninguna propiedad material, se va a la India y ahí comienza su viaje interior .Los sabios de Sivana serán su inspiración, empieza a meditar y regala sus conocimientos.

Para mí es imprescindible explicar las lecciones aprendidas del libro, cada capítulo lo dedica a una lección, así como cada cuadro profundiza en los conceptos principales del libro, que está dividido por capítulos. Voy añadir que las lecciones que da el autor en cada capítulo, se resumen en un único concepto pero ese concepto lleva muchos significados y es un global , por ello he elegido lo que más me ha hecho reflexionar.

Las 7 disciplinas de las que habla el libro son las siguientes:

Dominar la mente, el autor habla de la importancia de dominar a mente, ya que así florecerá más allá de las expectativas, la calidad de la vida viene determinada por la calidad de los pensamientos, no existen los errores, solo las lecciones, los reverses son considerados como oportunidades de expansión personal y crecimiento espiritual. No existen los errores porque no hay bueno ni malo, todo son juicios inventados por el ser humano, que en mi opinión solo te limitan.

Perseguir el propósito, el propósito de la vida es una vida con propósito, descubrir y luego llevar a cabo la meta de tu vida aporta una satisfacción duradera, marcarse objetivos en todos los ámbitos y luego tener el valor de obrar en consecuencia.

Practicar el kaizen, el autodomínio es el ADN del dominio de la vida, el éxito comienza por dentro, el esclarecimiento se logra mediante el cultivo constante de la mente, el cuerpo y alma.

Vivir con disciplina, la disciplina se logra realizando constantemente pequeños actos de coraje, para que madure el embrión de la autodisciplina hay que alimentarlo, la fuerza de voluntad es la esencia de una vida realizada.

Respetar el tiempo propio, el tiempo es la mercancía más preciada y no es renovable, centrarse en las prioridades y mantener el equilibrio, simplificar la vida.

Servir desinteresadamente a los demás, la calidad de vida se reduce en definitiva a la calidad de lo que uno aporta, cultivar lo sagrado de cada día, vivir para dar, elevando la vida a los demás, la vida propia alcanza las más altas dimensiones.

Abrazar el presente, vivir en el ahora, no sacrificar la felicidad a expensas de la realización, saborear el viaje y vivir cada día como si fuera el último.

## 4. Desarrollo y resultado del trabajo

### 4.1 Objetivos

#### 4.1.1 GENERALES

1. Ser capaz de interpretar las ideas de un libro y sacarle valores personales así como una representación artística.
2. Dar un toque personal a mis obras que destaquen frente al resto.
3. Reflexionar e investigar sobre los principios para una vida espiritual
4. Conocer e investigar todos los aspectos relacionados para la mejora espiritual, a través de la lectura de otros libros que puedan complementar la Información.
5. Elaborar un discurso artístico basado en mis propias experiencias y aprendizajes

#### 4.1.2 PARTICULARES

1. Ser precisa y cuidar los detalles a nivel pictórico y conseguir reflejar lo que quiero.
2. Profundizar en la técnica de la pintura al óleo para explorar sus posibilidades expresivas, creando contrastes entre colores y texturas que potencien la carga simbólica de las obras.
3. Ser organizada y así agilizar el proceso de trabajo.
4. Realizar seis cuadros con pintura óleo como técnica, de medidas 60 x 81 cm, que representen mis ideas.

### 4.2 Metodología

Para la metodología de este proyecto hay distintas fases. La primera es la lectura previa del libro y lo que me cambió en mí a partir de ahí y en consecuencia el resto de libros que me han acompañado en este proceso.

Como segunda fase cabe plantear unos bocetos previos a la pintura final, de objetos, personas y retratos que fui haciendo a lo largo de este último año, pero que, recopilando todo, tiene sentido.

El procedimiento pictórico es el óleo, encajando directamente con el pincel, dando una primera mancha general a todo el cuadro, trabajando veladuras y siguiendo con brochazos cada vez con menos cantidad de agua. Los colores vivos son principales en las obras.

El procedimiento general que llevé en todas las obras fue el siguiente:

Cabe destacar que todas las obras parten de imágenes fotográficas hechas por mí , en diferentes momentos a lo largo de estos meses.

Una vez realizado el primer boceto a lápiz en mi cuaderno y teniendo clara la idea de lo que quería representar, me puse finalmente con la obra final, le di una primera aguada a lo largo de todo el lienzo. A

medida que iba progresando la pintura, la pincelada se iba haciendo cada vez menos aguada y más clara, hasta dar con el resultado final.

#### 4.2.1 PRIMER CUADRO. LA BELLEZA DE LO SIMPLE

La primera decisión fue representar un momento de mi viaje a Marruecos, considero que es un país que tiene muy en cuenta lo primario y la importancia de las primeras necesidades y de la simplicidad, capté un momento que me llamó mucho la atención del viaje, era como un hombre creaba a mano un instrumento, es una cultura muy artesana y me encantó la manera de ver la vida que tenían.



Fig 4. boceto de la obra final, lápiz, 15 x 15 cm.



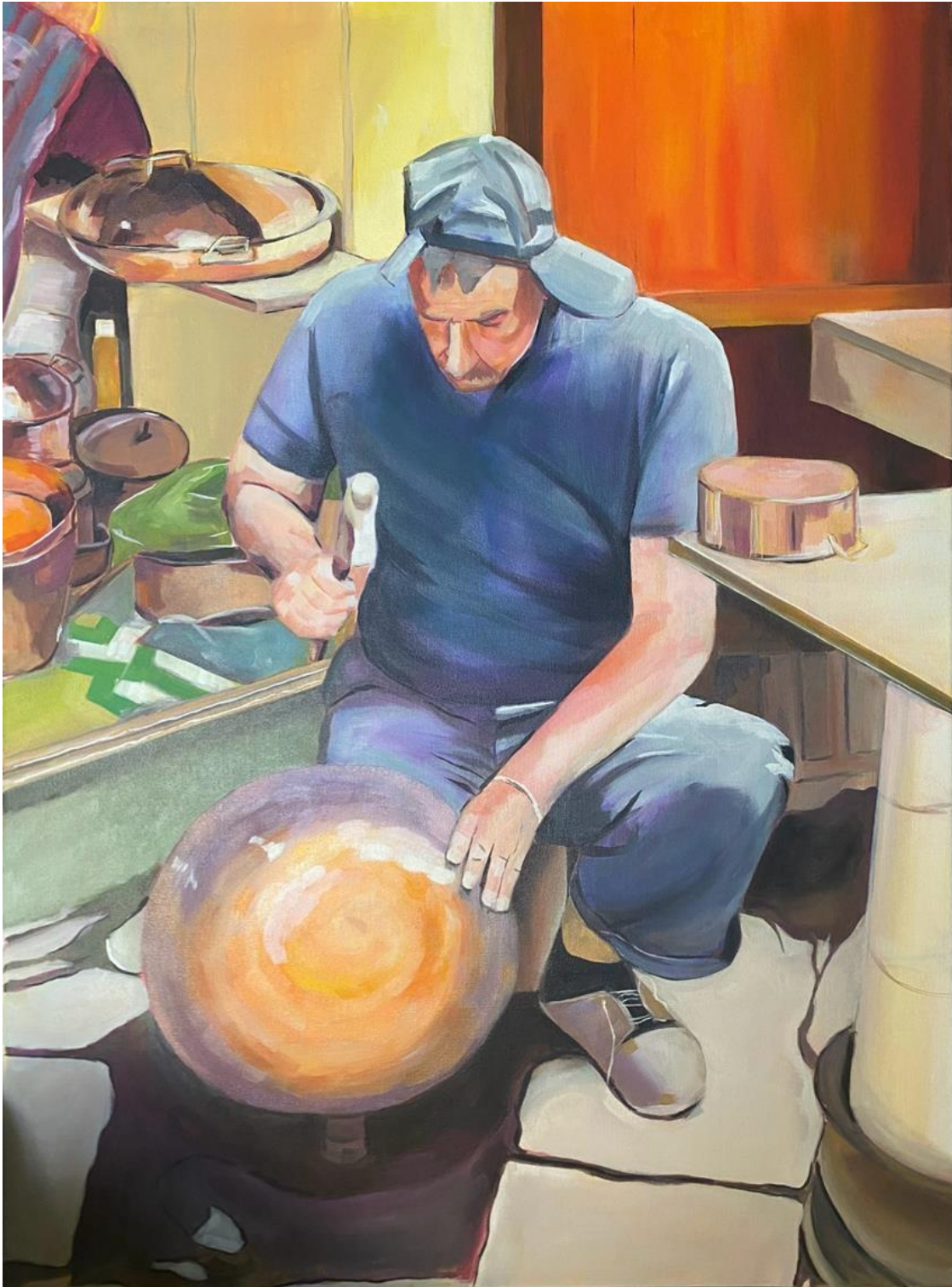
Fig 5. Primer encaje de la obra final 60 x 81 cm. Óleo



Fig 6. Proceso de la obra final, 60 x 81 cm. óleo

El libro da mucha importancia a estos valores, las cosas más significativas a veces son las más simples. “la verdadera belleza y satisfacción a menudo se encuentra en las cosas simples de la vida”.  
(Robin sharma)

“La belleza de lo simple”, 60 x 81cm. Óleo sobre lienzo



## 4.2.2 SEGUNDO CUADRO. METAMORFOSIS INTERIOR

He decidido autorretratarme, con una explosión de colores característicos de mi persona, uno de los temas centrales del libro es el viaje hacia el autoconocimiento y la autocomprensión, está inspirado en el capítulo de libro que habla de dominar la mente. Este autorretrato simboliza mi viaje personal. La explosión de colores representa diferentes aspectos de mi personalidad y las emociones que he descubierto a lo largo de mi vida. Por ello he titulado la obra “metamorfosis interior”, tal como dice el diccionario, me refiero con el término “metamorfosis”, a la transformación interior a lo largo de estos meses.

Para representar este concepto he elegido como elemento principal del cuadro mi cara, ya que el retrato tiene un poder de transmitir más allá de lo físico, gustos, expresiones y estado de ánimo.



Fig 7. Boceto a lápiz . 15 x 15 cm



Fig 8. Boceto a color 15 x 15 cm



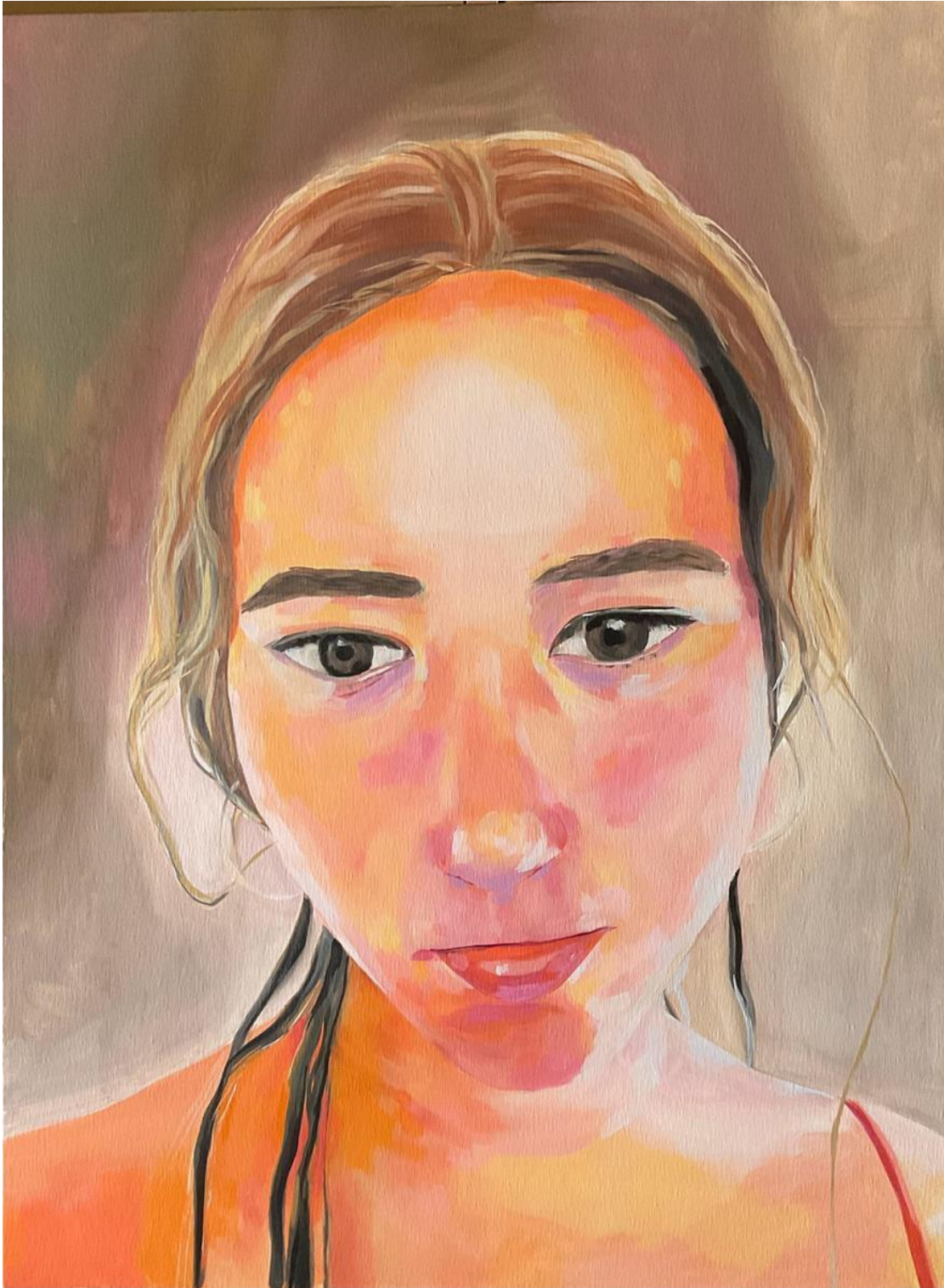
Fig 9, proceso de la obra final, 60 x 81 cm , óleo.

Este autorretrato, lleno de colores vivos donde predomina el naranja y el amarillo está cargado de simbolismo. El naranja es un color asociado a la energía, la creatividad y la transformación. Por otro lado el amarillo está relacionado con la luz y la claridad mental.

El fondo oscuro representa los desafíos, las dudas y el desconocimiento de lo que había más allá de la búsqueda material y espiritual. El contraste entre los colores vivos y el fondo ayuda al espectador en

fijarse en el rostro que es lo importante del cuadro. La serenidad de mi expresión facial transmite mi renacimiento espiritual, independiente de las circunstancias externas. Mi mirada hacia el espectador comunica la conexión directa con el presente y con quienes observan mi viaje.

“Metamorfosis interior” 60 x 81 cm . Óleo sobre lienzo



### 4.2.3 TERCER CUADRO. SUEÑO DE AMISTAD

Esta obra se inspira en el concepto de construir relaciones fuertes y auténticas, tal como se menciona en "El Monje que Vendió su Ferrari". En ella, mi amiga está durmiendo, envuelta en sábanas blancas y rodeada de tonos rosados, simbolizando la confianza, el cuidado y el afecto que forman la base de las conexiones humanas más profundas.

He decidido representar a mi amiga durmiendo, el libro deja claro la importancia de volcarse en los demás y en los seres queridos, a través de esta representación artística espero inspirar a una mayor reflexión sobre la importancia de ayudar a los demás y tener en cuenta valores como la amistad

Refleja la intimidad y la paz que trae una amistad profunda, donde el descanso es un símbolo de confianza y conexión.

El rosa en la obra refleja la calidez y el afecto que caracteriza a una amistad verdadera. El tono suave, casi envolvente, crea una atmósfera de serenidad y cercanía, sugiriendo que la relación entre nosotras está basada en el apoyo mutuo y el amor incondicional. El rosa, que también simboliza la ternura, es un recordatorio visual de que las relaciones fuertes se construyen sobre el cariño genuino y la empatía.



Fig 10. Boceto a lápiz . 15 x 15 cm

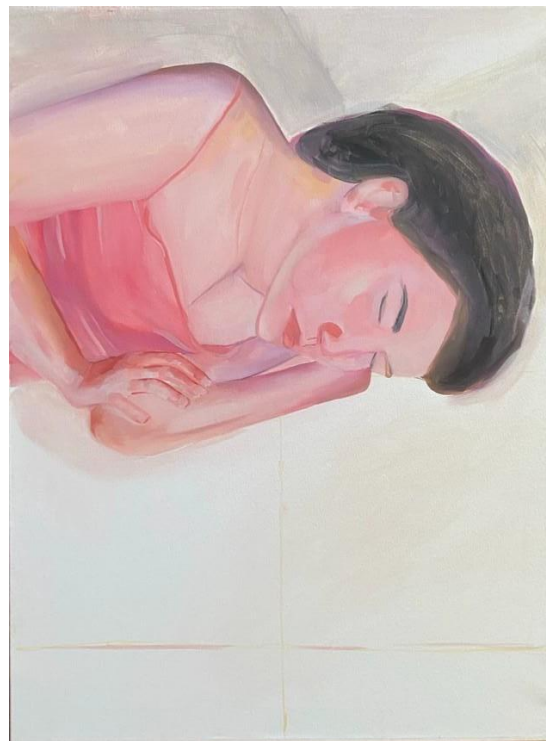


Fig 11, proceso de la obra final, 60 x 81 cm , óleo.

El título de la obra es una metáfora

“Sueño de amistad”, 60 x 81cm. Óleo sobre lienzo



#### 4.2.4 CUARTO CUADRO. LA SABIDURÍA EN LA LUZ DEL ATARDECER

En mi obra artística, he decidido dibujar a mi abuela leyendo, una representación que explora el poder del conocimiento y la sabiduría, temas fundamentales del libro. A través de esta ilustración, quiero destacar cómo la búsqueda constante de conocimiento y la acumulación de sabiduría son esenciales para una vida plena y significativa.

Mi abuela está en una postura cómoda, predomina el centro de la composición, con el libro descansando sobre su regazo, postura que transmite reposo y estabilidad

Los colores predominantes son el naranja y el morado, predomina una iluminación cálida, creando un ambiente de confort y serenidad.

El morado baña las sombras principales así mismo creando un contraste que carga de vitalidad al Cuadro.

Al principio no sabía que colores escoger para el cuadro, la terraza donde está situada era morada y ello me ayudó a dar un primer comienzo y conforme iba avanzando la obra decidí que para hacer un contraste fuerte el morado podría ser buena opción, además es un color muy fuerte que tiene mucha carga simbólica, , quería colores que llamasen la atención y en la gorra le metí un verde lima, es un color diferente pero creo que funciona muy bien en el cuadro.

Es uno de los cuadros que más experimentación pictórica lleva y eso lo hace especial.



Fig 12. Boceto a lápiz. 15 x 15 cm



Fig 13, proceso. Óleo. 60 x 81 cm

Quiero reflejar con este cuadro la sabiduría de las personas mayores en general, ya que han vivido experiencias enriquecedoras que le han ayudado a vivir en paz hasta el final de sus vidas.

“La sabiduría en la luz del atardecer” 60 x 81 cm. Óleo sobre lienzo



## 4.2.5 QUINTO CUADRO. CRIS

Esto es una representación de mi hermana y yo en un viaje, relacionándolo con la importancia de cultivar relaciones y experiencias enriquecedoras, aplicando la lección del libro "El monje que vendió su Ferrari".

El cuadro pretende invitar al espectador a reflexionar sobre la importancia de las relaciones auténticas y el valor de compartir momentos reales con aquellos que nos importan. En un mundo donde a menudo nos proyectamos felices para los demás, es esencial reconocer que la verdadera felicidad radica en las conexiones profundas y en estar presentes para quienes amamos.

En la obra, los colores vivos reflejan la vibrancia y la riqueza emocional que se encuentran en los momentos presentes. Tal como el libro señala, cuando nos enfocamos en el "aquí y ahora", logramos experimentar una plenitud que va más allá de las apariencias o de las expectativas externas. En este sentido, el cuadro busca capturar ese instante de alegría compartida, donde lo más importante es la conexión real y la experiencia auténtica que estamos viviendo.

En el fondo, las figuras sin rostro parecen felices, pero están solas y pendientes de los demás, lo que refleja cómo, en la vida cotidiana, muchas personas caen en la trampa de la superficialidad o de vivir para las apariencias, desconectándose de lo que realmente importa. Este contraste sirve para recordar una de las lecciones clave del libro: la importancia de vivir cada momento con plena conciencia, en lugar de dejarse llevar por las distracciones externas o la búsqueda de validación ajena.



Fig 14. Boceto a lápiz . 15 x 15 cm



Fig 15. Proceso, 60 x 81 cm , óleo sobre lienzo

“Cris”, 60 x 81cm . Óleo sobre lienzo



#### 4.2.6 SEXTO CUADRO. EL TIEMPO

Esta planta tiene mucho valor y mucha relación con el paso del tiempo y el poder del ahora. Esta planta era de mi abuela y ha pasado por muchos momentos, he querido representar esta planta en diferentes estados, la primera representación que hice fue hace meses cuando la planta se estaba muriendo , y la comparativa de como está ahora, esto tiene mucha relación con la importancia de vivir el ahora y ver la belleza de las cosas en cada momento aunque parezcan “feas” desde fuera , todo tiene su belleza si cambias la manera que tienes de ver las cosas.



El tiempo I



El tiempo II

## 5. Conclusiones

A lo largo de este trabajo, he explorado la conexión entre el arte y el renacimiento espiritual, utilizando el libro “El monje que vendió su Ferrari” como punto de partida. Este proyecto me ha ayudado a crecer como artista, el proceso de creación me ha permitido explorar temas importantes para mí como el autoconocimiento, la sabiduría y la espiritualidad.

En cuanto al método de trabajo, he sabido organizarme y he desarrollado un orden para cada cuadro, de forma que me permitía ir más rápida y mecánica. Este trabajo me ha servido mucho para mejorar mi técnica, a nivel pictórico que es lo que más me gusta, además se puede ver en los procesos de los cuadros, en el encaje y la pincelada.

En resumen, este proyecto ha sido una oportunidad para experimentar el poder del arte como medio de introspección y exploración personal. Los desafíos que enfrenté en el camino me han ayudado a evolucionar como artista, y la integración de la filosofía y el simbolismo en mi obra ha enriquecido mi práctica creativa.

Este trabajo marca un punto de partida para futuras exploraciones sobre la relación entre el arte y la espiritualidad, y abre la puerta a nuevas reflexiones en mis próximos proyectos.

Me siento realmente satisfecha con el trabajo, he puesto mucho cariño y dedicación y creo que no podía haber hecho un trabajo que más me identificara.

Este trabajo para mí no es un fin sino el principio de algo muy grande, porque me ha impulsado a no perder el ritmo de pintar y seguir trabajando en lo que más me gusta.

## 6. Bibliografía

### Libros

- HONORÉ C. (2004) *El elogio de la lentitud*, Editorial Rba Libros
- HAIDT J. (2006) *La hipótesis de la felicidad*, Editorial Gedisa
- SHARMA R. (1999) *El monje que vendió su Ferrari*, Editorial Debolsillo
- TOLLE E. (1997) *El poder del ahora*, Editorial Debolsillo
- MASUNO, S. (2019), *El arte de vivir con sencillez*, Editorial Urano
- HARARI, Y. (2016), *Sapiens, de animales a dioses*, Editorial Debate. (p. 250)

### Web

#### Artículo de periódico digital

NÖLLMANN, María (11 /10/ 2023), “*La nación*”. *Por qué somatizamos y cómo evitarlo*. Recuperado de <https://www.lanacion.com.ar/sabado/batalla-contr-la-ansiedad-el-psiquiatra-campayo-aclara-no-hay-una-relacion-directa-entre-el-estres-nid11102023/>

#### Artículos de web

VARELA, Andrea (2021,23 de marzo) *Premium Madrid* , ¿Qué es la ansiedad? ¿Cuál es su origen? Extraído el 7 de julio de 2024 desde <https://premiumhealthsport.com/blog/que-es-la-ansiedad-cual-es-su-origen/>

CARTWRIGHT,Mark.(2022, 17 de Marzo) *World History Encyclopedia* ,.Extraído el 10 de julio de 2024 desde <https://historia-arte.com/artistas/vincent-van-gogh>

VÍLCHEZ, Lola,(2023, 18 de Julio) ,*Canvas*, Extraído el 5 de Agosto de 2024 desde <https://canvasbynumbers.es/blogs/news/kandinsky-uno-de-los-precursores-del-arte-abstracto>

CALVO, Miguel (2020, 7 de Junio) , *Historia Arte*, Extraído el 6 de Agosto de 2024 desde <https://historia-arte.com/obras/la-persistencia-de-la-memoria>

FERNÁNDEZ, Carmen (2021,14 de julio), Extraído el 24 de julio de 2024 desde <https://thecitizen.es/cultura/piet-mondrian-la-belleza-de-la-simplicidad>

CARBALLO, Oscar, Noviembre de 2023 <https://www.imagecampus.edu.ar/articulos/piet-mondrian-el-objeto- asentimental-la-geometria-teosofica>

Real Academia Española, (2024) <https://dle.rae.es/problema?m=form>  
<https://www.worldhistory.org/trans/es/1-1027/epicteto/>

### **Libros digitales**

BROWN, K. (2021). Henri Matisse, Reaktion Books, Limited, ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/zaragoza/detail.action?docID=6525469>.

THOREAU, H. D. (2024). Escritos espirituales y morales: (1 ed.). Madrid, Editorial Trotta, S.A. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/unizar/260378?page=85>

PONZIO, P. (2023). Xavier Zubiri: pensar la actualidad: (1 ed.). Barcelona, Herder Editorial. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/unizar/229599?page=62>.

HOLIDAY, R. (2020). Diario para Estoicos: 366 Reflexiones Sobre la Sabiduría, la Perseverancia y el Arte de Vivir, Editorial Reverté. ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/zaragoza/detail.action?docID=6808071>

BALLESTEROS A, E. (2013) Salvador Dalí. 4. ed. Madrid: Hiares Multimedia. 57 p. Disponible en: <https://elibro-net.cuarzo.unizar.es:9443/es/ereader/unizar/43019?page=11>.

WANTZ, L. (2009). Historia del arte: impresionismo Vincent Van Gogh y Paul Gaughin: ( ed.). Santa Fe, Argentina, Argentina: El Cid Editor | apuntes. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/unizar/28365?page=10>.

REMBERT, V, P.(2018) Piet Mondrian, Parkstone International. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/zaragoza/detail.action?docID=5320977>



**Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel**  
**Universidad Zaragoza**