

Ministério da Cultura y
Museu do Amanhã presenta



Museu do **Amanhã**

SUENOS

HISTORIA, CIENCIA Y UTOPIA

versión en español

INTELIGENCIA ONÍRICA

En 2024 y 2025, el Museo del Mañana examina las distintas facetas del concepto de “inteligencia”. En su raíz latina, inteligencia significa elegir entre, discernir. El estado actual de policrisis planetaria parece sugerir que la sociedad moderna no ha hecho buenas elecciones. En las lenguas amerindias, las palabras equivalentes a inteligencia tienen más que ver con el sentimiento. Si sentir es un requisito previo para actuar, parece que los modernos tampoco sienten el mundo que les rodea.

Los pueblos ancestrales de las más diversas tradiciones de todo el mundo utilizaban y siguen utilizando los sueños para anticipar mañanas y tomar decisiones. Desde San José



en la Biblia hasta Davi Kopenawa en la actual Yanomami, los sueños informan, enseñan, inspiran, conectan y transforman.

En la exposición “Sueños: Historia, ciencia y utopía”, Sidarta Ribeiro — navegando entre los conocimientos que provienen de la ancestralidad, las últimas investigaciones científicas y el campo del arte — nos anima a dormir mejor para soñar más y así transformarnos a nosotros mismos y al mundo.

En los sueños se encuentran la memoria, la atención y la anticipación. El tiempo puro de soñar activa la imaginación de vigilia, que inspira mañanas más deseables que el presente. Relájense, respiren, abran los ojos y sueñen.

Fabio Scarano

Curador del Museu do Amanhã

Cristiano Vasconcelos

Director Ejecutivo del Museu do Amanhã



LOS SUEÑOS

Para muchas culturas, los sueños representan viajes espirituales de gran importancia en la vida real, potencialmente premonitorios. Otras consideran que soñar es una ilusión sujeta a la voluntad, habilidad e intención del soñador, que puede controlar el sueño sin dificultad ni miedo. Estos puntos de vista contrastan — y dialogan — con las perspectivas del psicoanálisis, la psicología analítica y la neurociencia, que consideran que los sueños son una experiencia subjetiva causada por la activación eléctrica de las redes neuronales, activando y barajando recuerdos, emociones y conceptos.

Desde el punto de vista del cerebro, la actividad cortical aumentada y ruidosa que se produce en el



sueño REM genera “errores de procesamiento”, que dan lugar a nuevas vías de propagación eléctrica, recombinando recuerdos de formas inesperadas, creativas y a veces bastante útiles para afrontar los retos de la vida cotidiana.

De este modo, los sueños también pueden considerarse un simulacro de la realidad construido a partir de fragmentos de memoria, un escenario para simular comportamientos, en el que el soñador puede probar estrategias sin correr riesgos reales. Un oráculo neurobiológico probabilístico, en el que podemos ensayar posibles acciones y tal vez predecir resultados, anticipando riesgos y oportunidades.

Pero la invasión de la noche por la luz eléctrica, la televisión y los smartphones ha empeorado la calidad y cantidad de nuestro sueño, así como nuestra relación con el



soñar. La privación crónica del sueño empeora la cognición, la regulación emocional, la empatía y la cohesión social. ¿Estamos viviendo un insomnio delirante a nivel planetario, inertes frente a la gigantesca crisis socioambiental que estamos provocando?

Quizá nuestra dificultad para imaginar futuros alternativos provenga de nuestro abandono de los sueños. Y la esperanza para nuestra especie — y tantas otras amenazadas por nosotros — proviene de un sueño compartido sobre un mundo verdaderamente respetuoso, amoroso y — ¿por qué no? — delicioso en el que vivir.

Sidarta Tollendal Ribeiro

Curador de la exposición

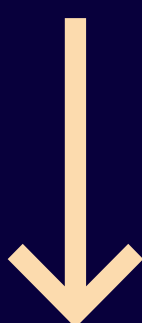
Sueños - Historia, ciencia y utopía



YO TUVE UN SUEÑO

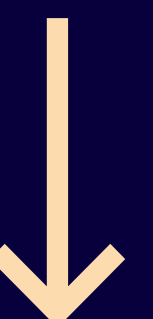
En él, me encontraba frente a un laberinto iluminado y semitransparente. Un lugar misterioso que parecía llamarme para contar una historia que no era sólo la mía, sino la de toda la humanidad.

Cuando empecé a caminar por sus pasillos, vi los sueños de varios pueblos, de diferentes partes del mundo, de diferentes épocas. Orientaciones que los pueblos originarios recibían mientras dormían. Portales que se abrían a lo desconocido. E incluso culturas que nos dicen que nuestra realidad no es más que un sueño — y que el sueño es la verdadera realidad.



De repente, pude comprender el funcionamiento de mi propio cerebro y aprender sobre el sueño de otras especies: gatos, pájaros, pulpos... Vi imágenes del inconsciente y me maravillé con sueños que parecían utópicos pero que se convirtieron en realidad.

Tuve un sueño en el que me preguntaban amablemente: ¿cuál es tu sueño?



¿A DÓNDE NOS LLEVAN LOS SUEÑOS?

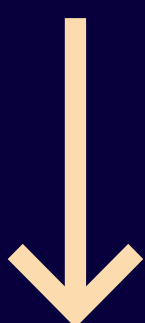
Dormirse era como embarcarse en un viaje. Pero, ¿hacia dónde? ¿Y qué parte de nosotros se mueve mientras el cuerpo yace allí? Para los yanomamis, que viven en el norte de la selva amazónica, durante los sueños el pei utupë (imagen vital, cercana a lo que otras culturas llaman alma o espíritu) se desprende del cuerpo y viaja. En este viaje, es posible acceder a nuevos conocimientos y actuar sobre la realidad.

GUARDIANAS

Entre los wayuu, también conocidos como guajiros, pueblo indígena que habita en Colombia y Venezuela, son las ancianas, mujeres llenas de sabiduría, las encargadas de escuchar los sueños de la comunidad y ofrecer una interpretación. En la vida cotidiana de otros pueblos indígenas, los relatos de los sueños después de despertar también se hacen inicialmente a las madres y abuelas, que les ayudan a entender lo que significan esas imágenes y narraciones.

LUGAR DE REENCUENTRO

En los sueños sucede lo que parecía imposible: ver a los que se han ido, recibir su abrazo. ¿Cómo explicar estos reencuentros, que van en contra de la muerte? Los sueños con personas fallecidas pueden haber contribuido a la creencia en un espíritu que no sólo se separa del cuerpo, sino que lo sobrevive. Para los Fang de África, existe el mundo de los inmortales, el de los mortales y el mundo real de la naturaleza. Los sueños, para ellos, son viajes que permiten el contacto con los ancestros fallecidos.



SIN FRONTERAS

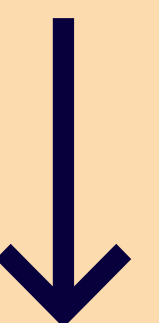
Durante el sueño, las barreras entre el plano material y el sobrenatural se reducen — esta es la perspectiva en las Umbandas, manifestaciones plurales de la religiosidad afroindígena. Esta etapa facilita la comunicación entre los dos planos, y los sueños desempeñan un papel importante en este sentido, especialmente en relación con la orientación de guías espirituales y protectores. Para interpretarlos, además de la ayuda de las entidades, se recomienda buscar el autoconocimiento.

BAJO EL CIELO ANCESTRAL

Mirar las estrellas en el cielo nocturno es mirar al pasado. A un tiempo inmemorial. Hace millones de años, ¿cómo organizaban el sueño nuestros antepasados? ¿Con qué soñaban? En el Paleolítico, sus retos debían de ser muy parecidos a los de otros animales: conseguir comida y escapar de los depredadores. Es posible que por la noche tuvieran pesadillas relacionadas con el hambre y la persecución. ¿El sueño era una búsqueda onírica de estrategias de supervivencia?

FRENTE AL MIEDO

¿Cómo expresar con palabras el terror que genera una pesadilla? ¿El encuentro con un ser monstruoso junto a tu cama, de ojos acuosos y amarillos, hecho de retales en un experimento científico? Mary Shelley se despertó asustada y decidida a plasmar en papel el terror que la atormentaba. Su sueño dio origen a una obra clásica: *Frankenstein*.

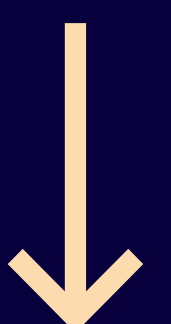


SOÑAR CON UNA SERPIENTE

El símbolo de la serpiente tenía un significado sorprendente para el químico alemán Friedrich August Kekulé, que intentaba sin éxito descubrir la forma de la molécula de benceno. Una noche soñó con el uróboro, un antiguo símbolo alquímico en el que una serpiente se traga su propia cola. Cuando despertó, Kekulé se dio cuenta de que el benceno tenía una estructura circular, como un anillo, y no lineal, como había pensado anteriormente.

LOS PELIGROS DEL EXCESO

Pero si dormir y soñar pueden ayudar a curar una enfermedad, dormir demasiado también puede indicar un problema. Los Baniwa, que viven en la región amazónica, cuentan que cuando Ñapirikoli pernoctó con su suegro, su deseo era conseguir una cesta enorme por la noche. Sin embargo, su suegro le advirtió que eso significaría la muerte para los hijos de Ñapirikoli y sólo le dio un pequeño pedazo de noche, del tamaño de un grano de pimienta negra. Así, para los Baniwa, la noche está asociada a la muerte y existe un riesgo en dormir demasiado, equivalente a un estado de depresión.

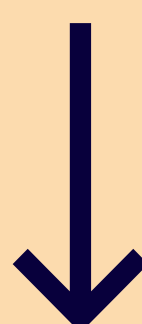


MENSAJE DIVINO

Un susurro parece anunciar algo al oído del durmiente. ¿Será una revelación religiosa? La historia del cristianismo tiene muchos ejemplos de este tipo. Fue en sueños cuando José supo que María sería la madre del hijo de Dios, y también fue en sueños cuando se le dijo que fuera a Egipto para evitar que Jesús fuera asesinado por Herodes.

NOMBRES QUE VIENEN A TRAVÉS DE LOS SUEÑOS

En el Candomblé, los sueños se consideran un importante medio de comunicación entre los hijos de santo y el mundo espiritual, como un puente directo con los orishas. En el proceso de iniciación, el orunkó (nombre con el que se llama al yawô después de hacer el santo) puede revelarse en un sueño. Interpretado por el babalorixá o el ialorixá, el sueño debe confirmarse mediante un juego de caracolas. En lengua yoruba, la palabra que designa el sueño, “Alá”, se refiere al “mundo subconsciente” y refleja el estado espiritual del soñador frente a la realidad.

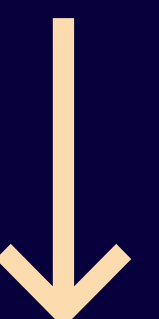


SUEÑO MEDICINAL

La asistencia divina también podía llegar a través de sueños en el interior de santuarios en la Grecia antigua. Los pacientes acudían a templos dedicados a Asclepio, hijo del dios Apolo y de la mortal Coronis, que había aprendido el arte de curar. Allí se sometían a rituales de incubación de sueños y, al despertar, compartían sus sueños con sacerdotes y sacerdotisas en busca de orientación. En estos templos también se podía inducir el sueño con pócimas para que los sacerdotes pudieran realizar procedimientos invasivos como la cirugía.

EN EL DIVÁN

El sueño como producto de las experiencias del soñador, incluidas aquellas que aparentemente hemos olvidado, ese conocimiento al que no sabemos acceder. Esta es la perspectiva adoptada por Sigmund Freud en *La interpretación de los sueños*. Publicado en 1900, el libro revolucionó la visión de los sueños en Occidente. Para el médico austriaco, los sueños son la principal vía de acceso al inconsciente, el cumplimiento de un deseo, y su interpretación es central en el psicoanálisis, el método que él creó.



SÍMBOLOS RECURRENTES

La repetición de símbolos de diferentes épocas y culturas en los sueños de muchas personas motivó al psiquiatra y psicoterapeuta Carl Gustav Jung, colaborador de Freud, a afirmar la existencia de un inconsciente colectivo, formado por patrones colectivos de comportamiento y símbolos instintivos de nuestra especie.

Así, la aparición de un símbolo podría aportar importantes capas de significado al soñador, si este es capaz de interpretarlos a la luz de un repertorio colectivo.

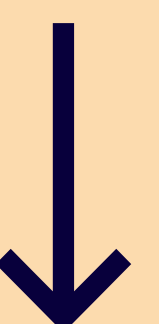
AL PIE DE LA ESFINGE

Guiado por un sueño, el príncipe Tutmosis estaba convencido de que la Esfinge le garantizaría un reinado próspero y pacífico si retiraba la arena que sepultaba parcialmente el monumento.

Después, instaló junto a la estatua la Estela de los Sueños: un bloque de granito de casi 4 metros de altura que relata en jeroglíficos cómo ese sueño le llevó a convertirse en faraón.

ACTOS DE RESISTENCIA

El líder Toro Sentado, del pueblo indígena Lakota, en el territorio que se convertiría en Estados Unidos, recibió en sueños la táctica para atacar por sorpresa a los colonizadores blancos. Esta batalla, conocida como la Batalla de Little Bighorn, resultó en la mayor derrota militar del ejército estadounidense hasta la fecha.

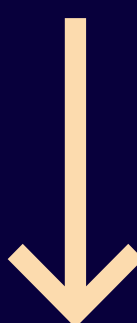


PREDECIR CAMINOS

El pueblo Xavante, en Mato Grosso, también utilizaba los sueños para responder a la llegada de los colonizadores. Tras emigrar a otro territorio para mantener las distancias con los blancos, los Xavantes adoptaron un enfoque diferente. A través de rituales destinados a compartir e interpretar los sueños, el jefe Apoena decidió que había llegado el momento de promover un acercamiento gradual con los blancos.

¿Y SI EL SUEÑO ES LA REALIDAD?

Alcheringa, así llaman los aborígenes australianos al plano espiritual sin principio ni fin al que se puede acceder a través de los sueños. Para ellos, es este plano, lleno de aprendizaje y sabiduría, el que constituye la verdadera realidad, mientras que lo que nosotros llamamos realidad no es más que un sueño. Esta idea también está presente en la India, donde a menudo se representa al dios Visnú reclinado sobre una serpiente mientras sueña con nuestra realidad. O, como dice un antiguo poema chino: ¿Soñaba el maestro Zhuang con ser una mariposa? ¿O era una mariposa soñando que era un sabio chino?

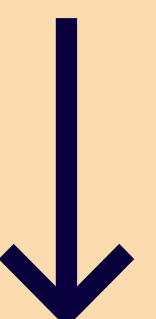


CONTROL DE LAS PREMONICIONES

Interpretar y compartir los sueños ha levantado y derribado imperios. En Roma, fue a través de la interpretación de los sueños como se construyó la percepción del origen divino del primer emperador, Octavio Augusto. Bajo su mandato, se creó una ley para acceder a este conocimiento: todo aquel que tuviera un sueño premonitorio debía contarlo en la plaza pública.

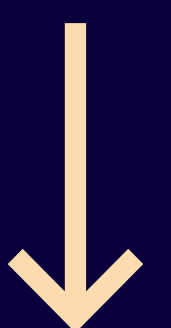
RELATOS ONÍRICOS

Los textos acerca de los sueños se encuentran entre los primeros registros escritos de la humanidad. En las ruinas del templo de Eninnu, en el actual Irak, se encontraron cilindros de piedra grabados con escritura cuneiforme, la primera forma de escritura de la humanidad. Relatan un sueño que tuvo el rey Gudea cuando se dirigía al templo dedicado a Nanshe, la diosa sumeria de la profecía y la interpretación de los sueños. Cuando relató su sueño, le dijeron que construyera un templo al dios Ninĝirsu. Los detalles de la construcción procedían de otros sueños incubados en rituales.



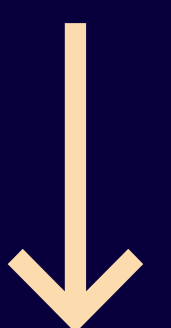
UN CAMINO PARA SOÑAR DESPIERTO

El viaje propuesto en esta área te lleva a los lugares más importantes de tu propia memoria e imaginación. A través de una experiencia guiada por Sidarta Ribeiro, te invitamos a “soñar despierto”, activando una red cerebral conocida como red de modo estándar. Esta red, que entra en juego cuando soñamos, pero también cuando imaginamos, pensamos en el pasado y planificamos el futuro, consiste en conectar varias regiones del cerebro. Desempeña un papel fundamental en nuestra capacidad creativa, ayudándonos a traer nuevas ideas, nuevas actitudes y nuevos sueños cuando volvemos de este viaje



por el mundo interior. También es fundamental para que podamos empatizar, sintiendo el dolor y el placer de los demás. Las personas privadas de sueño sienten menos el sufrimiento ajeno y se sienten incómodas con la proximidad física. Ser capaz de imaginarse en el lugar de otra persona es como soñar que somos ella.

Atención: este espacio ofrece una experiencia inmersiva, guiada por la voz del neurocientífico Sidarta Ribeiro, con una duración aproximada de cinco minutos. Además de estímulos sonoros, cuenta con estímulos lumínicos y olfativos. El espacio es una invitación a relajarse, pero estos elementos pueden causar molestias a personas con fotosensibilidad, autismo, hiperactividad y otras especificidades. Si tienes alguna duda, ponte en contacto con nuestro equipo de asistencia.



Creditos por obras

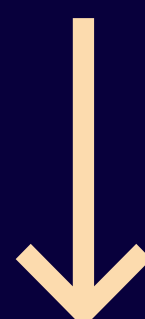
Soñar-Crear, 2024

Experiencia sonora guiada

Voz y birimbao: Sidarta Ribeiro

Banda Sonora: Tim Rescala

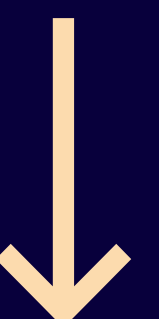
Duración: 6 min



¿UNA SOCIEDAD INSOMNE PUEDE SOÑAR?

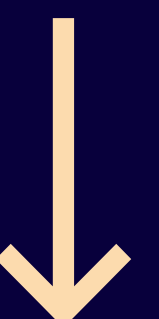
Cada noche, cuando nos dormimos, nuestro cerebro adopta un modo de funcionamiento diferente. Durante el ciclo del sueño, consolidamos recuerdos y se hacen posibles nuevas asociaciones.

Al reverberar la memoria, nuestro cerebro nos ayuda a identificar patrones y oportunidades, ensayar caminos y encontrar salidas a los retos cotidianos.



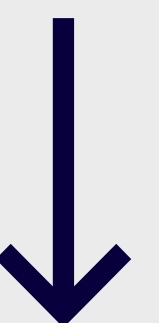
Pero, ¿qué ocurre cuando estos retos son tan grandes que nos impiden dormir? ¿Qué ocurre con nuestra salud física y emocional cuando pasamos noches en vela temiendo el mañana? ¿Qué le ocurre a la sociedad cuando la gente duerme mal y ni siquiera recuerda lo que sueña?

Debemos garantizar el derecho a dormir —y a soñar. Pero, ¿cómo?



DESCIFRANDO SÍMBOLOS

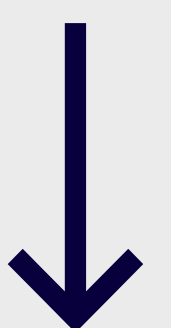
Imagina un océano de representaciones mentales donde yacen todos nuestros recuerdos. Un océano llamado inconsciente, poblado no sólo por recuerdos autobiográficos, sino también por imágenes colectivas, arquetípicas, heredadas de nuestros antepasados. Los sueños nos permiten sumergirnos en estas aguas profundas. Así, salen a la luz elementos que nos muestran lo que hay en nuestro inconsciente y traducen simbólicamente nuestros miedos, deseos y percepciones. Interpretar estas imágenes ayuda a ampliar nuestra comprensión de los procesos psíquicos.



Arte, salud mental y bienestar social

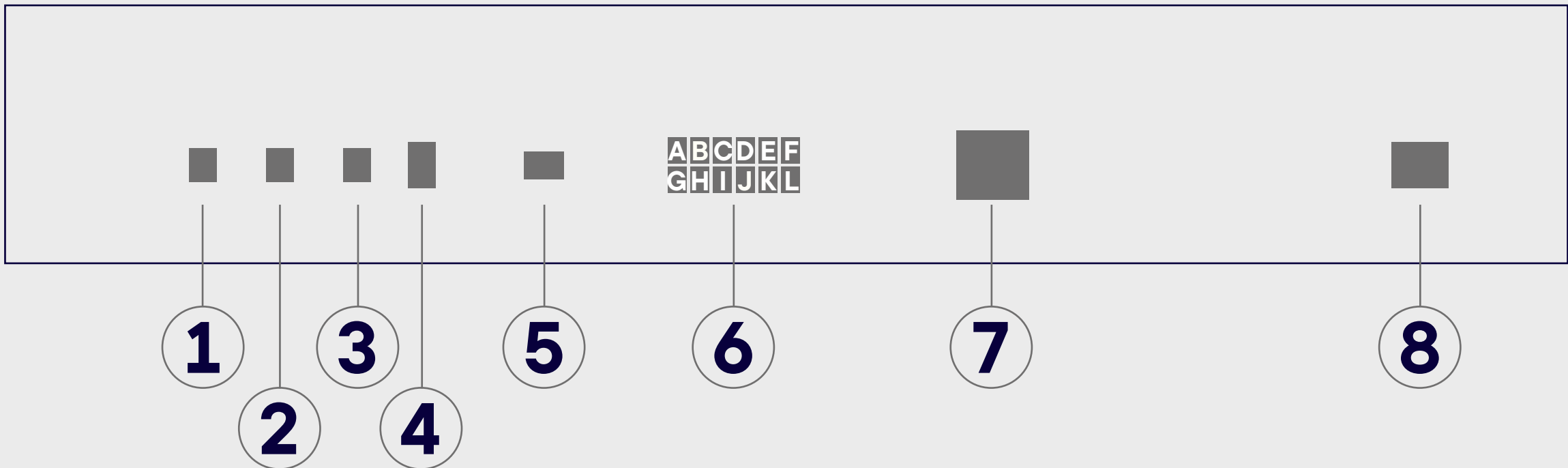
Las obras de esta área forman parte de la colección del Museo de Imágenes del Inconsciente. Creado en 1952 por la psiquiatra brasileña Nise da Silveira en la zona norte de Río, el museo es un centro vivo de investigación interdisciplinar centrado en las imágenes creadas por quienes asisten a talleres terapéuticos. Inspirándose en la obra del psiquiatra suizo Carl Jung, Nise se dedicó profundamente a interpretar las imágenes del inconsciente que surgían de las obras, considerándolas representaciones simbólicas de mundos interiores.

Sueña aquí con las metamorfosis vegetales de Adelina Gomes (1916-1984), las diversas expresiones de religiosidad de Carlos Pertuis (1910-1977), la intensidad cromática de Emygdio de Barros (1895-1986) y la mezcla figurativa y abstracta de Fernando Diniz (1918-1999).



Creditos por obras

Colección Museo de Imágenes del inconsciente



1

Adelina Gomes
Campos, RJ, Brasil, 1916 – 1984
Sin título, 1964
Óleo sobre papel

2

Adelina Gomes
Campos, RJ, Brasil, 1916 – 1984
Sin título, 1959
Gouache sobre papel

3

Adelina Gomes
Campos, RJ, Brasil, 1916 – 1984
Sin título, 1960
Óleo sobre papel

4

Adelina Gomes
Campos, RJ, Brasil, 1916 – 1984
Sin título, 1966
Óleo sobre lienzo

5

Carlos Pertuis
Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 – 1977
Planetario de Dios, 1947
Óleo sobre papel



6A

Carlos Pertuis
Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 - 1977
Sin título, sin fecha
Óleo y grafito sobre papel

6B

Carlos Pertuis
Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 – 1977
Sin título, sin fecha
Gouache sobre papel

6C

Carlos Pertuis
Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 - 1977
Sin título, sin fecha
Óleo y grafito sobre papel

6D

Carlos Pertuis
Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 – 1977
Sin título, sin fecha
Gouache sobre papel

6E

Carlos Pertuis
Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 – 1977
Sin título, sin fecha
Óleo y grafito sobre papel

6F

Carlos Pertuis
Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 – 1977
Sin título, sin fecha
Grafito y gouache sobre papel

6G

Carlos Pertuis
Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 – 1977
Sin título, sin fecha
Gouache sobre papel



6H

Carlos Pertuis

Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 – 1977

Sin título, sin fecha

Óleo y grafito sobre papel

6I

Carlos Pertuis

Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 – 1977

Sin título, sin fecha

Gouache sobre papel

6J

Carlos Pertuis

Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 – 1977

Sin título, sin fecha

Óleo y grafito sobre papel

6K

Carlos Pertuis

Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 – 1977

Sin título, sin fecha

Gouache sobre papel

6L

Carlos Pertuis

Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1910 – 1977

Sin título, sin fecha

Óleo y grafito sobre papel

7

Emygdio de Barros

Paraíba do Sul, RJ, Brasil, 1895 – 1986

Universal, 1948

Óleo sobre lienzo

8

Fernando Diniz

Aratu, Bahia, Brasil, 1918 – 1999

Sin título, 1954

Óleo sobre lienzo



media hora antes de acostarte

Prepárate para relajarte

Baja las luces de la casa e intenta bajar el ritmo. Una ducha caliente puede ser una buena idea: nuestra temperatura baja al salir de la ducha, lo que actúa como señal para el cuerpo de que es hora de dormir. La meditación y las prácticas de atención plena, como el *mindfulness* y la respiración profunda, ayudan a alejar la mente de cualquier preocupación.

5 minutos antes de acostarte

Prepara el ambiente

Mantén una temperatura ambiente agradable y evita los aparatos electrónicos, el ruido y las luces. Dormir en completa oscuridad ayuda a regular el ritmo circadiano, reduciendo el riesgo de insomnio, mientras que el silencio reduce el riesgo de microdespertares, permitiendo la transición al sueño REM. Si no puedes controlar el ruido y la luz, los antifoncos para dormir y los tapones para los oídos pueden ayudarte.

1 hora antes de acostarte

Aléjate del celular y la televisión

La luz azul emitida por aparatos electrónicos como celulares, tabletas, computadoras y televisores puede hacer que nuestro cerebro piense que es de día, frenando la producción de melatonina, la hormona del sueño. Además, es difícil relajarse ante estímulos interactivos. Si necesitas utilizar aparatos electrónicos para trabajar o estudiar por la noche, utiliza un filtro de luz azul o activa el modo nocturno.

al atardecer

Haz la última comida completa del día

Cenar demasiado cerca de la hora de acostarse puede alterar el sueño, sobre todo si la comida es grasa, azucarada, ácida o picante. La energía necesaria para la digestión puede mantener activo el metabolismo justo cuando debería ralentizarse. Además, acostarse poco después de comer puede provocar acidez y reflujo gastroesofágico.

al final del día

Evita las bebidas alcohólicas

Beber alcohol provoca un sueño menos reparador. Al ser diurético, puede provocar más idas al baño por la noche. Y como relaja los músculos de las vías respiratorias, puede empeorar los ronquidos y la apnea del sueño. Evita beber alcohol hasta tres horas antes de acostarte, ya que es el tiempo que tarda en eliminarse del organismo.

a media tarde

Controla la siesta

Las siestas pueden alterar el ciclo circadiano en los adultos, haciendo más difícil conciliar el sueño por la noche, sobre todo si la siesta se hace a media tarde o a última hora de la tarde. Si necesitas dormir la siesta, hágalo al menos 8 horas antes de la hora a la que quiere dormir por la noche y programe la alarma para 30 minutos. Esto reduce la posibilidad de caer en un sueño profundo y despertarse desorientado.

a primera hora de la tarde

Frena el café

La última taza de café debe tomarse hasta 8 horas antes de acostarse, según una revisión de estudios realizada en 2023. El consumo de cafeína afecta a nuestra capacidad para conciliar el sueño y a la cantidad total de tiempo que dormimos. Además, la duración del sueño ligero aumenta mientras que la del sueño profundo disminuye. Evita tomar café (y productos que contengan esta sustancia, como el chocolate, la guaraná y el mate) horas antes de acostarte.

a lo largo del día

Haz ejercicio

Practicar al menos 30 minutos de actividad moderada al día ayuda a regular el ciclo circadiano (el ritmo interno que regula el sueño y la vigilia), conciliar el sueño más rápidamente y pasar más tiempo en sueño profundo. En general, se recomienda evitar el ejercicio intenso hasta dos horas antes de acostarse, ya que aumenta la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal. Pero conviene recordar que mover el cuerpo a cualquier hora es mejor que el sedentarismo.

La calidad de nuestro sueño no sólo depende de cómo actuamos por la noche —el entorno que nos rodea y los hábitos que adoptamos a lo largo del día también influyen. Aquí están algunos consejos para dormir y soñar mejor.

MENOS MEDICINA PARA DORMIR, MÁS RECETA PARA SOÑAR

1 minuto antes de acostarte

Practica la autogestión

Cuando estés en el umbral entre el sueño y la vigilia, repite: "Voy a soñar, recordar y contar". Mentaliza el deseo de soñar y recordar el sueño es una forma de entrenar esta habilidad. Según algunos estudios, también es una forma de favorecer la aparición de sueños lucidos —aquellos en los que somos conscientes de que estamos soñando.

por la madrugada

Supera el insomnio

Si tardas mucho en dormirte o tienes insomnio, no esperes en la cama a quedarte dormido. Tras unos 20 minutos intentándolo, levántate y realiza alguna actividad relajante hasta que vuelva el sueño, como leer, meditar o jugar a un juego repetitivo como el Sudoku. Elige una iluminación clara y cálida, evitando la luz blanca o azul (de los aparatos electrónicos). Vuelve a la cama cuando sientas que el sueño se acerca.

hora de despertarte

Mantén un horario regular

No sólo importa la cantidad de sueño, sino también la regularidad. En la medida de lo posible, intenta acostarte y levantarte a la misma hora, incluso los fines de semana. Esto ayuda a ajustar el reloj biológico del cuerpo, que se prepara para descansar a la hora a la que está acostumbrado.

al despertarte por la mañana

Describe tus sueños inmediatamente

Quédate quieto en la cama un rato para que se abra la caja de Pandora. Ten papel y lápiz a mano o utiliza el móvil para anotar todo lo que recuerdes: puede ocurrir que una imagen resalte más detalles del sueño. Con el tiempo, cada vez te resultará más fácil rellenar tu "soñario" —un diario de sueños.

por la mañana

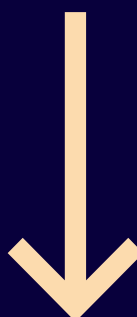
Toma el sol

Intenta pasar al menos 30 minutos al aire libre por la mañana y, cuando estés en casa, mira hacia la ventana. Cuando la luz natural entra en nuestra retina, el cerebro deja de producir melatonina (la hormona del sueño). También estimula la producción de la hormona cortisol, que ayuda a regular nuestro estado de ánimo y motivación, por ejemplo.

¿PENSAR EN EL FUTURO
TE QUITA EL SUEÑO?

SÍ

NO



Creditos por obras

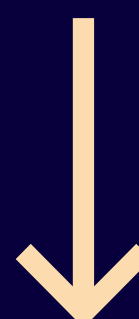
Vamoss

Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1985

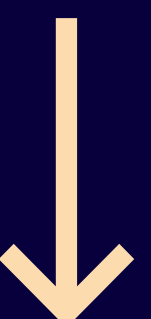
Utopías: Sueños Colectivos, 2024

Instalación Interactiva

15 botijas impresas en filamento PLA, pintadas con pintura en spray y esmalte en gel negro, 3 sensores pn532, Arduino Nano, proyección, texto y audio generados por Inteligencia Artificial.

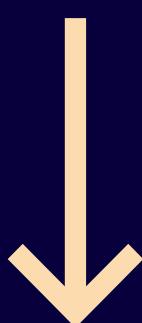


¿CUÁL ES TU SUEÑO?

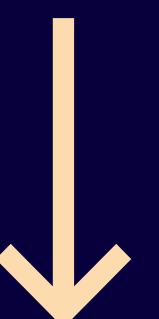


POR UN FUTURO ONÍRICO

En nuestro viaje por el mundo de los sueños, no tenemos mapa. Pero podemos tener una brújula llamada utopía, que nos señala la dirección correcta. Si alguien dice que los sueños y las utopías no llevan a ninguna parte, no faltan ejemplos inspiradores de personas que han promovido profundos avances sociales porque creen que otro mundo es posible. Un mundo por hacer, germinado en el buen sueño de que mañana será mejor que hoy.



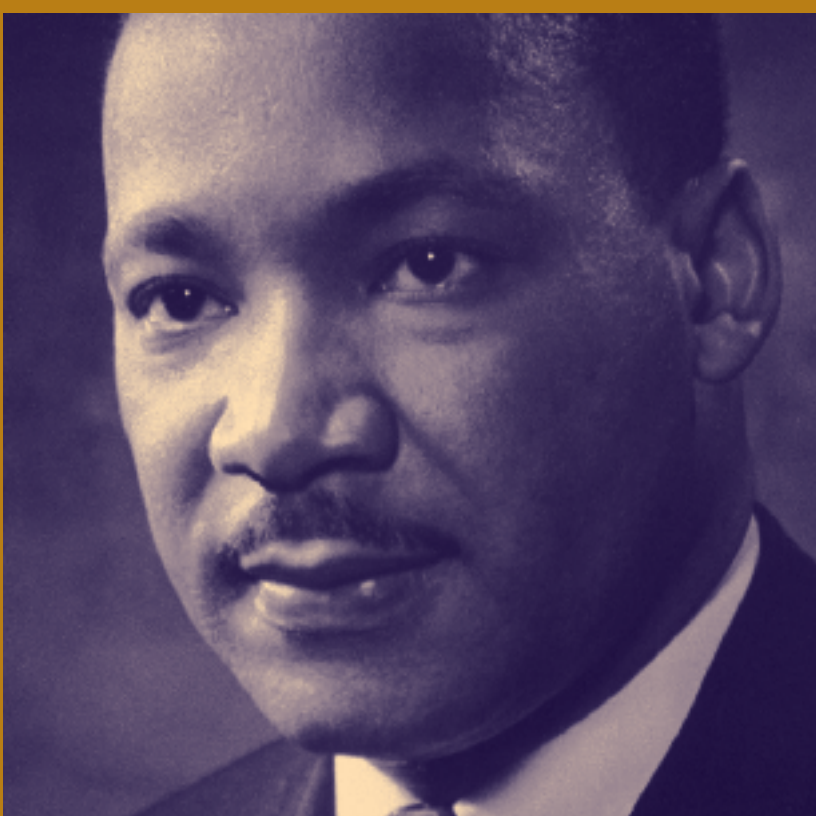
Tenemos a nuestro alcance una herencia ancestral diversa y poderes constructivos que abren inmensas posibilidades. Entonces, ¿por qué nos sentimos paralizados? ¿Nos falta un sueño en el horizonte que aliente nuestros pasos? Tenemos que honrar el legado de nuestros antepasados y atrevernos a soñar con un futuro mejor para las próximas generaciones.





NELSON MANDELA (1918-2013)

El activista sudafricano pasó 27 años en prisión por luchar contra el Apartheid, un régimen que promovió la segregación racial y la represión de la población negra en su país durante casi cuatro décadas. En 1993 ganó el Premio Nobel de la Paz y fue elegido Presidente de Sudáfrica. A pesar de haber sufrido la opresión del sistema de la minoría blanca, dirigió un gobierno de transición pacífico y se dedicó a la misión de reconciliar al país.



MARTIN LUTHER KING JR. (1929-1968)

“Tengo el sueño de que mis cuatro hijos vivan algún día en una nación donde no se les juzgue por el color de su piel, sino por el contenido de su carácter”, dijo Martin Luther King Jr. en 1963, en uno de los discursos más famosos de la historia. King predicó la desobediencia civil contra la discriminación racial en la legislación estadounidense y obtuvo el Premio Nobel de la Paz en 1964. Asesinado a tiros en 1968 a la edad de 39 años, su legado fue la conquista de los derechos civiles para la población negra en Estados Unidos.





MALALA YOUSAFZAI (1997-)

Malala soñaba con un derecho básico: estudiar. Hija de un educador del valle de Swat, en Pakistán, ella y su familia se enfrentaron al grupo terrorista talibán, que quería prohibir la escolarización de las niñas. Cuando tenía 15 años, recibió un disparo en la cabeza en un autobús escolar. Tras el atentado, se trasladó a Inglaterra y, junto con su padre, creó un fondo para defender la educación de las niñas en todo el mundo. En 2014, con 17 años, Malala se convirtió en la persona más joven en recibir el Premio Nobel de la Paz.



GRETA THUNBERG (2003-)

En 2018, a los 15 años, la sueca Greta Thunberg empezó a faltar a clase para protestar frente al Parlamento de su país y exigir medidas contra el cambio climático. Su acción solitaria tuvo repercusión mundial y expresa la revuelta de una generación que ha heredado un planeta en crisis y exige acciones concretas en favor del clima. “¿Cómo se atreven?”, preguntó en la Cumbre del Clima de la ONU en 2019. “Me han robado mis sueños y mi infancia con sus palabras vacías”.





PAULO FREIRE (1921-1997)

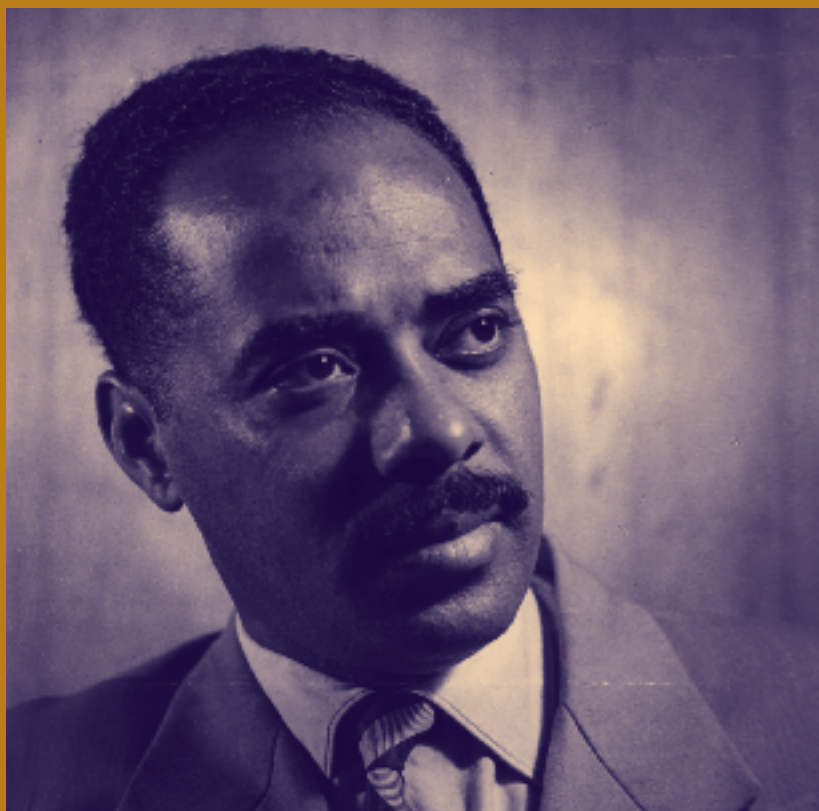
Uno de los brasileños más citados y homenajeados del mundo, el filósofo y pedagogo Paulo Freire abogó por una educación liberadora basada en el diálogo, que valorase la experiencia de los alumnos. En 1963, enseñó a leer y escribir a 300 personas en menos de 40 horas en Angicos (Rio Grande del Norte), utilizando palabras de la vida cotidiana de los obreros. Patrono de la educación brasileña, defendía que todo el mundo tiene derecho a soñar y que la educación es una forma de alcanzar esas aspiraciones.



STEPHEN HAWKING (1942-2018)

Doctor en cosmología, Stephen Hawking hizo una contribución fundamental al campo de la física cuántica, concretamente al estudio de los agujeros negros. Los efectos de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), enfermedad que afecta a los músculos y lleva a la pérdida de la capacidad de cuidar de uno mismo, no le impidieron formular teorías y debates fundamentales sobre el enigma del origen del universo. Hawking falleció a los 76 años por complicaciones de la enfermedad.





ABDIAS NASCIMENTO (1914-2011)

Exponente de la cultura negra y del activismo en Brasil y en todo el mundo, Abdias Nascimento trabajó como artista visual, poeta, escritor, dramaturgo, economista, parlamentario y profesor universitario, promoviendo de diversas formas la valorización del patrimonio cultural africano. Frente a la segregación racial en el teatro, el arte y la educación brasileños, fundó el Teatro Experimental del Negro, el proyecto Museo de Arte Negra y el Instituto de Investigaciones y Estudios Afrobrasileños (Ipeafro).



SUELI CARNEIRO (1950-)

Filósofa, escritora, doctora en Pedagogía y activista contra el racismo, Sueli Carneiro es una de las pensadoras pioneras del feminismo negro en Brasil. Primera mujer negra a recibir el título de doctora honoris causa por la UnB (Universidad de Brasilia), en 1988 fundó Geledés - Instituto de la Mujer Negra, organización política de lucha contra el racismo y el sexismo. Con su trabajo y su activismo, Sueli es una referencia en los círculos académicos y una fuente de inspiración para las mujeres negras.





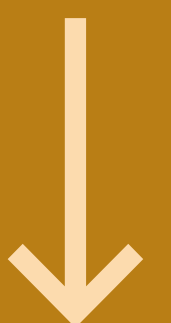
CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE (1977-)

Autora galardonada, Chimamanda mezcla en sus obras influencias occidentales y africanas: nació en Nigeria y hoy vive entre su país y Estados Unidos, adonde emigró de joven. Sus novelas y relatos abordan temas como la inmigración y el feminismo, y han sido traducidos a más de treinta idiomas. En “El peligro de la historia única”, una conferencia que ha recibido millones de visitas en Internet, Chimamanda demuestra por qué diversificar las fuentes de conocimiento favorece una mejor comprensión de la realidad.



DAVI KOPENAWA (1956-)

“Los blancos no saben soñar”, solía decir Davi Kopenawa. Chamán yanomami, activista y escritor, ha difundido por Brasil y el mundo el modo de vida y la cosmología de su pueblo, que considera los sueños una forma de aprender sobre el mundo y conocer otros mundos. Uno de los fundadores de la Asociación Hutukara Yanomami y miembro de la Academia Brasileña de Ciencias, Kopenawa defiende desde hace décadas la demarcación de las tierras y la preservación de la naturaleza, denunciando los crímenes cometidos por los mineros del oro.





CACIQUE RAONI (1932-)

Líder del pueblo Kayapó, nacido en Mato Grosso en una época en que su pueblo aún no había tenido contacto con la población blanca, Raoni Metuktire fue pionero en la divulgación de la lucha internacional por la preservación de la Amazonia y de los pueblos indígenas. A lo largo de su carrera se ha ganado el apoyo de reyes, presidentes y artistas, como el cantante británico Sting, con quien recorrió diecisiete países y formó una alianza duradera que ayudó a delimitar la reserva del Xingu.



CHICO MENDES (1944-1988)

Nacido en Xapuri (AC), Chico Mendes fue un cauchero y sindicalista que luchó contra la destrucción de la selva amazónica y a favor de la mejora de las condiciones de trabajo de los llamados “soldados del caucho”. Su trayectoria influyó en los ecologistas de todo el mundo y le valió varios honores, como el título de Patrono Nacional del Medio Ambiente. Sin embargo, también despertó el odio de los acaparadores de tierras de la región, que lo asesinaron en 1988, cuando tenía 44 años.





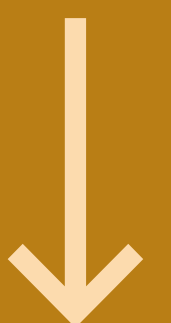
BETINHO (1935-1997)

“Quien tiene hambre tiene prisa”. Con este lema, el sociólogo y activista de derechos humanos Herbert José de Souza, Betinho, definió la urgencia de combatir el que es uno de los mayores problemas de Brasil. Defensor de la reforma agraria y exiliado político durante la dictadura militar, en 1993 creó la Acción Ciudadana contra el Hambre, la Pobreza y por la Vida, que movilizó a la población en torno a su gran sueño: acabar con la pobreza.



LÉLIA GONZALEZ (1935-1994)

Pionera en el estudio de la intersección entre raza, género y colonialismo, Lélia es un referente para los movimientos feministas y antirracistas afrolatinoamericanos. Una de las fundadoras del Movimiento Negro Unificado, la filósofa cuestionó el sexismo dentro del movimiento negro y el racismo dentro del movimiento feminista. Su obra *Por un feminismo afrolatinoamericano* explora los problemas específicos a los que se enfrentan las mujeres negras en América Latina.





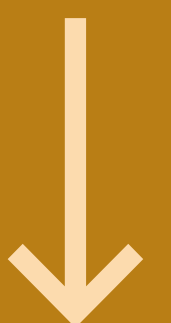
NISE DA SILVEIRA (1905-1999)

La psiquiatra y neuróloga Nise da Silveira desempeñó un papel fundamental en la lucha antimanicomial en Brasil. En oposición a procedimientos violentos e ineficaces como el electroshock y la lobotomía, propuso un tratamiento humano e innovador en el Centro Psiquiátrico Nacional Pedro II de Río de Janeiro. En 1952, Nise creó el Museo de Imágenes del Inconsciente, un centro de estudios e investigación que expone obras realizadas por pacientes en talleres terapéuticos.



AILTON KRENAK (1953-)

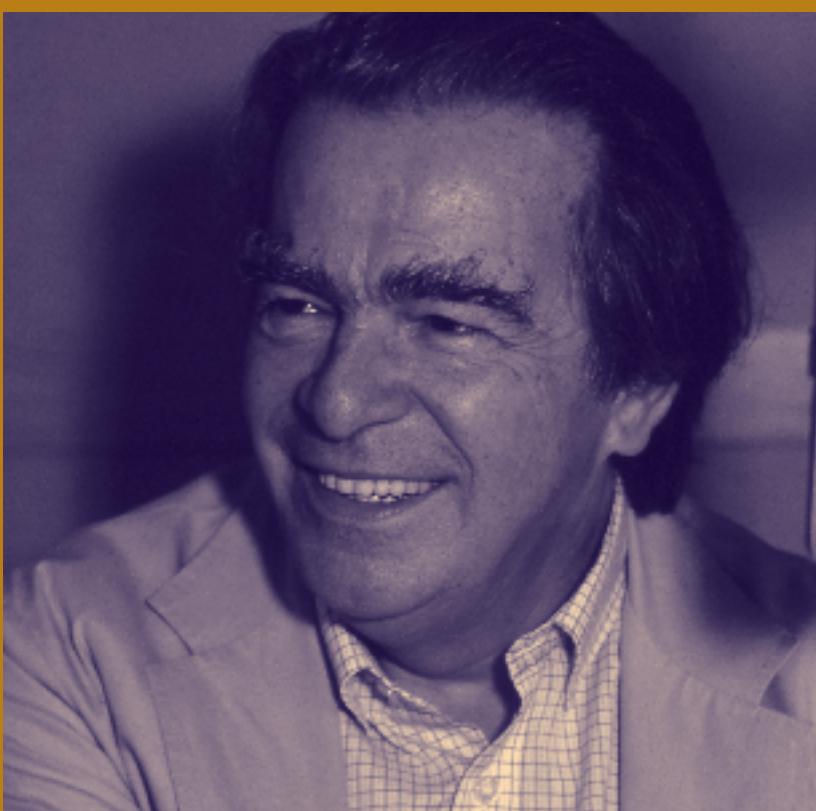
Primer indígena en convertirse en miembro inmortal de la Academia Brasileña de Letras, el escritor, filósofo y ecologista Ailton Krenak ha defendido durante décadas la preservación del medio ambiente y los derechos de los pueblos originarios. Ayudó a fundar organizaciones como el Núcleo de Cultura Indígena y la Unión de Pueblos Indígenas y, en los años 1980, protagonizó una de las escenas más impactantes de la Asamblea Nacional Constituyente, cuando se pintó la cara con pintura de jenipapo mientras pronunciaba un discurso en el Congreso Nacional.





LYNN MARGULIS (1938-2011)

La bióloga estadounidense transformó la forma de entender la evolución de las especies con su teoría de la endosimbiosis, según la cual las primeras células complejas (con núcleo) no evolucionaron por competencia, sino por colaboración. Hoy es considerada una de las más grandes científicas del siglo XX, pero el reconocimiento tardó en llegar: su artículo más famoso fue rechazado por 15 revistas científicas, y no se publicó hasta el decimosexto intento, en 1967.



DARCY RIBEIRO (1922-1997)

Antropólogo, sociólogo, escritor y político, Darcy Ribeiro contribuyó a la realización de los sueños en diversos ámbitos. Fundó el Museo del Indio, elaboró el plan de creación del Parque Indígena del Xingú, fue ministro de Educación y senador, responsable de la LDB (Ley de Directrices y Bases) y uno de los creadores de la UnB (Universidad de Brasilia). Su obra más famosa, El pueblo brasileño, es fundamental en el debate sobre la identidad nacional.





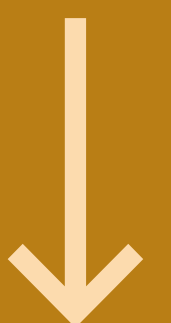
GILBERTO GIL (1942-)

Gil es responsable de composiciones emblemáticas de la música popular brasileña, como Procissão, Aquele Abraço y Domingo no Parque. Junto a músicos tan conocidos como Caetano Veloso, Gil participó en el Tropicalismo, movimiento que revolucionó el ambiente artístico en la década de 1960. Encarcelado por la dictadura bajo la acusación de “incitar a la juventud a la rebelión”, se exilió en Inglaterra. De 2003 a 2008 fue Ministro de Cultura y en 2022 se convirtió en inmortal de la Academia Brasileña de Letras.



JOÃOSINHO TRINTA (1933-2011)

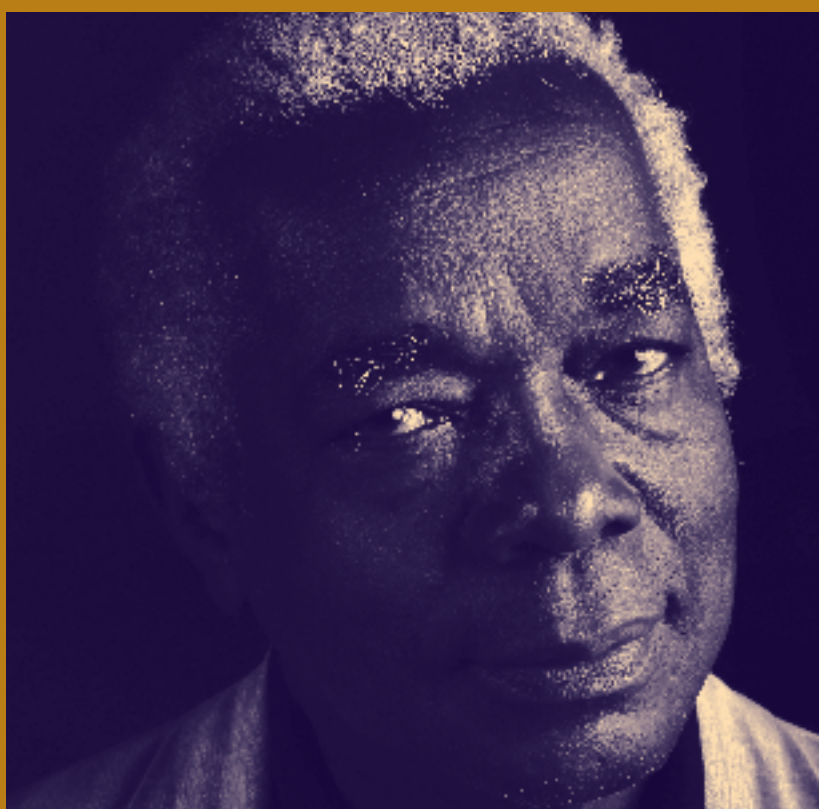
Múltiple campeón del Carnaval de Río, Joãozinho Trinta trajo al sambódromo Marquês de Sapucaí un mundo de los sueños, con mucho brillo, lujo y carrozas monumentales. Al frente de Salgueiro, Beija-Flor y Viradouro, el diseñador carnavalesco creó desfiles que tocaban temas centrales de la vida social brasileña, al tiempo que captaban las miradas de los espectadores con una fiesta de color y osadía estética.





DONA IVONE LARA (1921-2018)

Autora de *Sonho meu* (Mi sueño), Doña Ivone Lara fue la primera mujer en firmar un samba-enredo y en formar parte del ala de compositores de una escuela, la Império Serrano. No es casualidad que su cumpleaños, el 13 de abril, se oficializara como Día Nacional de la Mujer Sambista. Dona Ivone también trabajó durante casi cuatro décadas como enfermera y, junto con Nise da Silveira, contribuyó al uso de la musicoterapia en el cuidado de pacientes psiquiátricos.



MATEUS ALELUIA (1943-)

Nacido en Cachoeira, en la región del recôncavo de Bahía, Mateus Aleluia es cantante, compositor, guitarrista, percusionista e investigador de ascendencia musical africana. Fue uno de los miembros del grupo Os Tincoãs, famoso por incorporar a su música canciones de religiones africanas, basadas en influencias de los círculos del candomblé, la capoeira y la samba. En los años 80, Mateus y su compañero en el grupo, Dadinho, se trasladaron a Angola, donde vivieron durante dos décadas, desarrollando proyectos culturales.





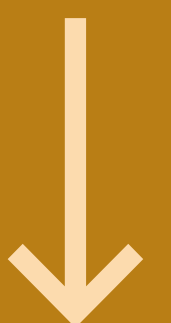
CAROLINA MARIA DE JESUS (1914-1977)

“Soñé que estaba muerta/ Vi un cuerpo en un ataúd/
En vez de flores eran libros/ Que estaban en mis manos”. Carolina María de Jesús amaba tanto la lectura que se imaginó a sí misma velada por libros en el poema Sonhei (Soñé). Con sólo dos años de educación formal, la escritora se hizo mundialmente conocida por Quarto de Despejo: Diário de uma Favelada (Cuarto de desechos: Diario de una favelada). Una de las primeras autoras negras en ver su obra publicada en el país, dejó libros de ficción, poemas, obras de teatro y composiciones musicales.



MÃE BETH DE OXUM (1964-)

Maria Elizabeth Santiago de Oliveira es una yalorixá que revivió la tradición del coco de roda en Olinda (Pernambuco). Junto con su marido, el maestro Quinho Caetés, fundó el grupo y centro cultural Coco de Umbigada, que también alberga el terreiro (templo) de candomblé Ilê Axé Oxum Karê. Mãe Beth de Oxum desafió la intolerancia religiosa, la represión policial y el machismo que impedía a las mujeres tocar afoxés. En 2022, fue la primera mãe de santo elegida Patrimonio Vivo de Pernambuco.





JOÃO GRANDE (1933-)

Nacido en Bahía, João Oliveira dos Santos es un maestro de capoeira que contribuyó a globalizar esta expresión cultural afrobrasileña, practicada hoy en más de 150 países. João Grande fue discípulo del maestro Pastinha, considerado el padre de la capoeira angoleña, el estilo más antiguo de este deporte, basado en la práctica de los pueblos africanos esclavizados. Residente en Nueva York desde 1990, imparte clases por todo el mundo. En 2015, recibió la Orden del Mérito Cultural, la más alta condecoración de la cultura brasileña.



ELIANE BRUM (1996-)

Periodista y escritora premiada, Eliane Brum ha dedicado su carrera a contar las historias de personas anónimas y la “vida que nadie ve”, con numerosos reportajes y crónicas sobre cuestiones medioambientales y pueblos tradicionales de Brasil. En 2017, se trasladó al municipio paraense de Altamira, en el Xingú Medio, una de las zonas que más sufre la deforestación en la Amazonia. En 2022, fue una de las fundadoras de Sumaúma, una plataforma de periodismo trilingüe cuyo objetivo es contar historias desde la perspectiva de la selva y sus pueblos.





MARSHA P. JOHNSON (1945-1992)

Negra, gay, trans, prostituta y drag queen, Marsha fue una de las líderes del Levantamiento de Stonewall, un movimiento contra el acoso policial que estalló en un bar de Nueva York el 28 de junio de 1969 —fecha que se convirtió en el Día Internacional del Orgullo Gay. Fundadora de una organización que acogía a jóvenes trans, fue hallada muerta en 1992 en el río Hudson. La policía declaró la muerte suicidio, pero los amigos de Marsha creen que fue víctima de un crimen homófobo.



PEPE MUJICA (1935-)

José Alberto “Pepe” Mujica Cordano fue llamado en una ocasión “el presidente más pobre del mundo”. Cuando gobernó Uruguay entre 2010 y 2015, siguió viviendo en una granja donde cultivaba verduras y donaba el 90% de su sueldo a la construcción de viviendas populares. En las décadas de 1970 y 1980 luchó contra la dictadura militar y pasó 14 años en prisión. Tras la redemocratización, fue diputado y ministro. Dice que no es pobre: “Vivo con lo justo para que las cosas no me roben la libertad”.





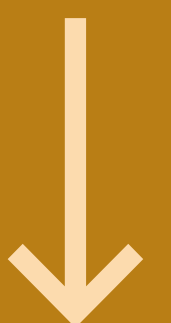
BERTHA LUTZ (1894-1976)

Bertha Lutz dedicó su vida a la ciencia y a la lucha por los derechos políticos de la mujer en Brasil. Hija de una enfermera británica y del científico brasileño Adolfo Lutz, conoció la campaña sufragista mientras estudiaba en Europa. Fundadora de la Federación Brasileña para el Progreso de la Mujer, defendió el derecho de las mujeres a votar y a ser votadas. Bertha fue la segunda mujer que entró en la función pública brasileña, como bióloga en el Museo Nacional, y ejerció como diputada y diplomática.



HANNAH ARENDT (1906-1975)

Judía, nascida en Alemania, la filósofa y teórica política Hannah Arendt experimentó y estudió en profundidad los efectos del totalitarismo. Con el ascenso del nazismo en su país, huyó a Francia, donde fue encarcelada en un campo de concentración. Escapó y emigró a Estados Unidos, donde obtuvo la nacionalidad en 1951 tras 14 años como apátrida. Autora de obras tan influyentes como La condición humana, Arendt acuñó el concepto de banalidad del mal cuando siguió el juicio de un antiguo oficial nazi.





YOKO ONO (1933-)

Una de las artistas más destacadas del siglo XX, la japonesa Yoko Ono rompió barreras primero en su país y luego en Estados Unidos. Formó parte del colectivo artístico neoyorquino Fluxus, que borró las divisiones entre música, artes visuales y performance. Más tarde se casó con el ex Beatle John Lennon, con quien difundió actos pacifistas contra la guerra de Vietnam y mantuvo una sólida asociación en la música. Uno de los temas más famosos del dúo es “Give Peace a Chance” (dale una chance a la paz).



TXAI SURUÍ (1997-)

Txai Suruí es una activista del pueblo Paiter Suruí, fundadora del Movimiento de Jóvenes Indígenas de Rondônia y coordinadora de la Asociación de Defensa Etnoambiental Kanindé. La joven fue la primera indígena en intervenir en la inauguración de una Conferencia de la ONU sobre el Clima. En el escenario del evento celebrado en Glasgow (Reino Unido) en 2021, destacó la urgencia de la cuestión, pero aportó palabras de esperanza. “Siempre debemos creer que el sueño es posible. Que nuestra utopía sea un futuro en la Tierra”.



*Debemos creer siempre que
los sueños son posibles.
Que nuestra utopía sea
un futuro en la Tierra.*

TXAI SURUÍ

*Sueño mío, sueño mío
Busca quien vive lejos
Sueño mío*

DONA IVONE LARA

*Los blancos no saben soñar,
por eso destruyen el
bosque de esa manera.*

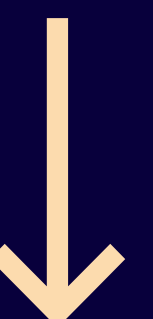
DAVI KOPENAWA

*Todos necesitamos
tener un sueño común:
educación y paz.*

MALALA YOUSAFZAI

*“Tengo el sueño de que mis cuatro hijos pequeños
vivan algún día en una nación en la que no se
les juzgue por el color de su piel, sino por su
carácter. Tengo un sueño hoy.*

MARTIN LUTHER KING JR.



*Me desperté
Sobresaltado y aún mareado
Me levanté y fui
A la vereda a ver el cielo azul*

*Los estudiantes
Y los obreros que pasaban
Se reían y gritaban
¡Viva el indio del Xingú!*

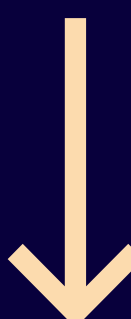
GILBERTO GIL

*El ancla de todos mis sueños es
la sabiduría colectiva de la especie
humana en su conjunto.*

NELSON MANDELA

*Lo que mi tatarabuelo y todos nuestros
ancestros pudieron experimentar pasa a través
del sueño a mi generación. Me comprometo a
mantener el lecho del sueño preservado para mis
nietos. Y mis nietos tendrán que hacerlo
para las generaciones futuras.*

AILTON KRENAK



Creditos por obras

Leandro Lima

São Paulo, SP, Brasil, 1976

***Grandes Soñadores*, 2024**

Videoinstalación

Proyección de multicanales sincronizados sobre velo

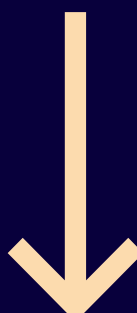
Frases escritas en espejos

YO TAMBIÉN TENGO GRANDES SUEÑOS

NOSOTROS TAMBIÉN TENEMOS GRANDES SUEÑOS

UM GRAN SUEÑO ME TIENE

GRANDES SUEÑOS NOS TIENEN



PARCEIROS DO MUSEU DO AMANHÃ



PATROCÍNIO MASTER



MANTENEDORES



PATROCÍNIO



PARCERIA ESTRATÉGICA



GESTÃO



CONCEPÇÃO



REALIZAÇÃO

